



Kneipp-Tour durch Dillingen

Pfarrer Kneipp und die Entdeckung der Wassertherapie



Lauschpunkt 1: Rathaus

Wasser plätschert

Sie hören die Lauschtour, die sich auf die Spuren von Pfarrer Kneipp in Dillingen macht. Und Start der Tour ist mitten in der Stadt - im Brunnen vor dem Rathaus.

Wasser plätschert

Richtig gelesen! IM Brunnen! Denn wir wollen auf dieser Lauschtour nicht nur über Kneipp reden, sondern auch Kneipp machen! Deshalb machen Sie es so wie ich, ziehen Sie die Schuhe und Socken aus, und dann rein mit den Füßen ins kalte Wasser.

Füße steigen platschend ins Wasser

Warum das Kneippen so gesund ist, warum es uns fitter und sogar schöner macht, das alles werden Sie auf dieser Lauschtour von einer ausgebildeten Kneipp-Pädagogin erfahren. Sie wird uns verschiedene Kneippanwendungen zeigen und erklären, was medizinisch dahintersteckt, und natürlich werden wir wichtige Stationen im Leben des Mannes kennenlernen, der diese weltbekannte Therapie erfunden hat: Sebastian Kneipp.

Wenn Sie mit dem Rücken zum Rathaus stehen, am besten IM Rathausbrunnen - aber ich sehe, dass die meisten von Ihnen die Schuhe noch an haben -, also wenn Sie das Rathaus im Rücken haben und dann nach rechts gucken, dann sehen Sie etwas entfernt das Dillinger Stadttor. Dieses Tor war für Sebastian Kneipp sowas wie ein Tor zu einem neuen Leben. Denn durch dieses Tor ist der damals 23-Jährige am 13. Dezember 1844 hier in die Stadt gekommen - nach einem langen langen Fußmarsch, den er barfuß zurückgelegt hatte. Unser Stadtführer Heinz Grober kann uns noch mehr dazu erzählen:

„130 Kilometer in mehreren Tagesmärschen, unterwegs übernachtet bei freundlichen Bauern, die ihm Unterkunft und auch Verpflegung gegeben haben.“

Warum eigentlich barfuß?

„Um seine guten Schuhe zu schonen. Er hatte nur ein Paar Schuhe und das musste geschont werden. Das waren praktisch seine Sonntagsschuhe oder seine Schuhe, womit er in die Kirche gegangen ist.“

Von wo ist er denn gekommen barfuß?

„Von Stephansried her.“

Wie weit ist das?

„Etwa 130 Kilometer.“

Sebastian Kneipp kam aus sehr armen Verhältnissen. Wir haben eben gehört, er hatte nicht mal Geld für ein zweites Paar Schuhe! Und die Ankunft in Dillingen, hier in der Königstraße, das war ein Wendepunkt in seinem Leben. Dillingen war nämlich für ihn, der aus einem ganz kleinen Dorf stammte, eine echte Großstadt, mit ganz vielen Möglichkeiten.

Vor allem bot ihm Dillingen eine einzigartige Chance, nämlich die Chance auf Bildung. Sebastian Kneipp hatte sich schon als Kind vorgenommen: „Ich will Priester werden“. Dafür musste er sein Abitur nachholen, und das konnte er hier in Dillingen.

Das Dillingen, in das Sebastian Kneipp 1844 kam, sah übrigens ziemlich ähnlich aus wie heute.

„Dillingen hatte nie unter Kriegseinwirkungen zu leiden gehabt, sodass also die ganze Altstadt erhalten geblieben ist - so wie Kneipp sie auch damals gesehen hat, so sehen wir sie heute auch noch. Es ist das gleiche Bild wie vor über 150 Jahren.“

Nur klang´s ein bisschen anders als heute.

Pferd wiehert

Stellen Sie sich vor, wie hier über die Königsstraße die Postkutschen ratterten.

Kutschen rattern, Pferd schnaubt und wiehert, Hufe klappern

„Wer es sich leisten konnte, kam mit der Pferdekutsche hierher und ist dann hier ausgestiegen.“

Was war denn sonst noch so auf den Straßen los zu Kneipps Zeiten?

„Zu Kneipps Zeiten war es eine recht ruhige Stadt, eine sehr besinnliche Stadt, denn Dillingen ist eine Stadt der Schulen und Klöster.“

Und genau das hat die Stadt für Sebastian Kneipp so anziehend gemacht. Sein größter Wunsch war es, Priester zu werden. Eigentlich für einen armen Dorfjungen wie ihn unvorstellbar. Aber er hat es geschafft - und zwar hier in Dillingen. Dass er einmal ein ganz großer, bekannter Mann werden würde, das hätte Sebastian Kneipp sich damals, als er hier in der Straße ankam, sicher nicht träumen lassen. Sein nächstes Ziel in Dillingen war erst mal die Schule. Und dort ist auch unser nächster Lauschpunkt.

Für echte Kneippianer geht's jetzt barfuß weiter: Ich zieh mir mal meine Schuhe an, glaub ich.

Wir gehen jetzt links die Königsstraße bis zur Oberen Apotheke - die liegt in Sichtweite des Rathauses - und dann rechts vorbei an der Apotheke bis zur Studienkirche zum Lauschpunkt 2. Bis gleich!

Lauschpunkt 2: Studienbibliothek

Der Lauschpunkt 2 ist am Eingang zur Studienbibliothek. Früher war hier das Dillinger Gymnasium, und als Sebastian Kneipp zum ersten Mal über die Stufen hier in dieses Gebäude ging, das muss für ihn ein ganz großer Moment in seinem Leben gewesen sein.

Tritte auf Stufen

Er hatte es geschafft!

Schulglocke läutet

Denn dass so ein armer Dorfjunge wie er überhaupt die höhere Schule besuchen durfte, das war damals ein absolutes Privileg und alles andere als selbstverständlich.

Warum eigentlich, Herr Grober?

„Den armen Menschen fehlten einfach die finanziellen Möglichkeiten hier die Schule zu besuchen. Kneipp war jemand, der unbedingt Priester werden wollte, und damit dann also auch unbedingt hier sein Abitur nachholen wollte.“

Und dieser Wunsch nach geistlichem Leben hat ihm wohl auch die Kraft gegeben, sich aus dem Milieu, aus dem er kam, zu befreien.

Kneipp wuchs in einer mittellosen Weberfamilie auf. Er musste schon als kleiner Junge im väterlichen Betrieb mithelfen, am Webstuhl sitzen oder das Vieh der Nachbarn hüten, um zum Lebensunterhalt der Familie beizutragen.

Und dann stand er plötzlich hier! Dabei hatte ihn der Schulleiter des Dillinger Gymnasiums gar nicht haben wollen. Dreimal hatte der ihn nämlich abgelehnt, weil er fand, Sebastian Kneipp sei zu alt. Der war damals nämlich schon 23.

Geholfen hat Sebastian Kneipp dann das, was heute auch noch manchmal hilft: Vitamin B und ein reicher Förderer.

„Er wurde ja gesponsert durch seinen Verwandten Dr. Merkle, der ihm auch ermöglichte, hier unterzukommen und hier seine Schule absolvieren zu können.“

Der Kaplan Dr. Merkle hatte ihm zum Beispiel Latein beigebracht, was nötig war, um hier angenommen zu werden. Hier an der Schule hatte Kneipp dann einen interessanten Spitznamen: „Papa Kneipp“. Denn er war eben viel älter als seine Mitschüler. Ein groß gewachsener junger Mann, zurückhaltend und freundlich.

Wenn Sie jetzt mal rüber auf die gegenüberliegende Straßenseite gucken, dann sehen Sie, wie es im Leben von „Papa Kneipp“ nach der Schule weiterging. Der rechte Teil dieses großen Prachtbaus hier, das war das Priesterseminar. Dort hat Sebastian Kneipp ab 1848 Theologie studiert - am Jesuitenkolleg. Zum Priesterseminar dazu gehörte die Kirche, die sehen Sie auf der linken Seite, das ist die Studienkirche Mariä Himmelfahrt.

Sie ist einer der bedeutendsten Sakralbauten Dillingens. Die Kirche war sowas wie die Hauskapelle von Sebastian Kneipp und seinen Mitstudenten und Lehrern.

Und sie wurde auch ein ganz wichtiger Ruhepunkt in Sebastian Kneipps Leben. So gut wie jeden Tag ging er in diese Kirche hinein.

Die Kirche sollten Sie sich gleich unbedingt nochmal anschauen. Zu Beginn des 17. Jahrhunderts wurde sie erbaut, Mitte des 18. Jahrhunderts im Stil des Rokoko neu gestaltet. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und lassen Sie sich entführen in die geistliche Welt von Pfarrer Sebastian Kneipp, der hier regelmäßig Einkehr und Stille suchte.

Wenn Sie die Schönheit und Stille der Studienkirche genossen haben, dann gehen wir wieder zur Oberen Apotheke und wenden uns nach rechts in die Weberstraße. Und da hören wir uns wieder an Lauschpunkt 3.

Lauschpunkt 3: Weberstraße

Webstühle klappern

Das, was Sie da hören, das war im 19. Jahrhundert der Klang dieser Straße - der Weberstraße.

Webstühle klappern

In fast jedem Haus hier standen nämlich unten im Keller Webstühle. Schauen Sie mal unten an den Häusern, kurz über der Straße, da sehen Sie immer wieder kleine Öffnungen - das sind Kellerfenster. Und da unten drin in den Kellern, da haben die Weber oft Tag und Nacht geschuftet. Heinz Grober:

„Es war ein dunkler, feuchter Raum, eher ein Kellerverlies. Es standen mindestens ein Webstuhl, vielleicht auch sogar zwei Webstühle in einem solchen Kellerraum. Luftfeuchtigkeit, Kälte natürlich auch entsprechend, denn die Räume waren ja nicht beheizt.“

Echte Knochenarbeit war das. Der junge Sebastian Kneipp soll sehr oft durch diese Straße hier spaziert sein, er wohnte ja direkt um die Ecke im Priesterseminar.

Webstühle klappern

Und wenn er dann dieses Geräusch, das aus den Kellern drang, hörte, dann fühlte er sich vermutlich jedes Mal zurückversetzt in seine eigene, harte Kindheit.

Webstühle klappern

Schlimme Erinnerungen müssen das für ihn gewesen sein, denn schon als Elfjähriger musste Sebastian Kneipp am Webstuhl seines Vaters sitzen - stundenlang. Das war in Stephansried, wo er aufgewachsen ist. Dass er jetzt hier in Dillingen lebte, dass er frei war und es geschafft hatte, aus dem Weber-Milieu herauszukommen, das muss ihn sehr, sehr glücklich gemacht haben. Wenn er durch diese Straße hier spazierte, dann war das wahrscheinlich wie eine Reise in seine Vergangenheit.

„Es war ihm ein Anliegen, auch hier zu beobachten, wie die Webstühle noch gearbeitet haben. Er war noch verbunden mit den Webereien, den Webstühlen hier, und das gab ihm wohl auch immer wieder die Kraft durchzuhalten, weiterzumachen, um diesem Schicksal des Webstuhls zu entrinnen.“

Das Weberhandwerk, das war der Beruf der ganz armen Leute. Hier in Dillingen gab es sehr viele dieser Weberfamilien.

„Dillingen ist ja ein Gebiet, wo Flachs angebaut worden ist. Und dieser Flachs wurde bearbeitet oder verarbeitet zu Stoffen. Und deshalb hat's also hier in dieser Webergasse die Webstühle gegeben.“

Wie Sie hier an den Kellerfenstern sehen können, arbeiteten die Weber „unter Tage“ sozusagen. Und dass die Webstühle im Keller standen, das hatte auch einen bestimmten Grund.

„Wegen der Luftfeuchtigkeit, die dafür sorgte, dass die Kettfäden glatt runter hingen und sich nicht wellten. Und durch diese glatt hängenden Kettfäden konnte der Schussfaden gut hindurchgeführt werden.“

Die feuchte Luft in den Webkellern war extrem schädlich, sie machte viele Weber krank - auch Sebastian Kneipp. Er litt seit seiner Kindheit an der so genannten Weberkrankheit: der Tuberkulose, einem schweren Lungenleiden. Einerseits eine große Belastung, andererseits machte die Krankheit ihn aber auch zu dem, der er heute ist. Denn die Tuberkulose war ein Grund dafür, dass er sich so intensiv mit verschiedenen Heilverfahren beschäftigte.

Papier raschelt

Schon früh hat er medizinische Bücher gelesen, zum Beispiel über Pflanzenheilkunde, und er hat herausgefunden, dass das Wasser eine besondere Wirkung auf seinen Körper hat.

Wasser plätschert

Das war der Grundstein für seine spätere medizinische Lehre.

Wasser plätschert

Seine allererste Wasserkur hat er hier in Dillingen gemacht, an der Donau. Und den Weg, den er dort hingegangen ist, den werden wir jetzt gemeinsam gehen. Dazu gehen wir zurück bis zum grünen Gebäude mit der Aufschrift „Casuisten-Bäckerei“ und biegen dann rechts ab. Ab hier folgen wir den Hinweisschildern „zum Lauschpunkt 4“. Und dort hören wir uns dann wieder!

Lauschpunkt 4: Auf dem Weg zur Donau

Lauschpunkt 4: Wir starten am Beginn dieses Weges, der nach Sebastian-Kneipp benannt wurde, direkt hier am Hinweisschild „Zur Natur-Kneipp-Anlage“. Lassen Sie uns gemeinsam loslaufen - es geht immer geradeaus. Unser Ziel ist die Donau.

Schritte

Genau dort wollte Sebastian Kneipp nämlich auch hin, am Abend des 16. November 1849. An diesem Tag hatte er beschlossen, ein Bad in der eiskalten Donau zu nehmen. Der Beginn der Kneipp-Anwendungen!

Und eins ist ziemlich sicher: Sebastian Kneipp ging diesen Weg schneller als wir jetzt. Das schnelle Gehen – das war nämlich schon der erste Teil seiner Kur. Probieren Sie es doch mal aus und gehen Sie, wenn möglich, einen Schritt schneller.

schnellere Schritte

Wenn Sie es richtig machen, dann werden Sie nach ein paar Minuten merken, dass Ihnen warm wird.

schnellere Schritte

Genau darum ging es Kneipp: Sein Puls schlug schneller, seine Muskeln arbeiteten kräftiger und sein ganzer Körper wurde durch das schnelle Gehen besser durchblutet. Und das ist noch heute wichtig vor jeder Kneipp-Anwendung.

Erika Schweitzer läuft auch mit uns. Sie ist Gesundheitspädagogin und Vorsitzende des Dillinger Kneipp-Vereins.

„Also es gibt ein Prinzip bei allen Kalkanwendungen, dass immer diese Körperregion, die ich behandeln möchte, zuvor warm sein muss. Also wenn ich kalte Füße habe und gehe dann ins kalte Wasser, dann kann es sein, dass ich natürlich krank werde, weil der Körper da überfordert ist. Und deswegen muss ich es beachten: entweder durch Bewegung, durch warmes Anziehen oder ich leg mich ins Bett.“

Ja, wir haben uns fürs Bewegen entschieden. Dass Kneipp hier so schnell unterwegs war, hatte aber noch einen ganz anderen Grund - er durfte nämlich nicht erwischt werden. Denn für ihn als Priesteramtskandidaten war die ganze Aktion hier streng verboten. Herr Grober, warum?

„Das Ganze musste heimlich geschehen, denn es war einem Priesterzögling untersagt, sich noch so spät abends in der Öffentlichkeit zu zeigen - und vor allen Dingen - sich auch noch seiner Kleidung zu entledigen und ein Vollbad zu nehmen! Das Stadttor wurde abends verschlossen, er musste sich also beeilen, um rechtzeitig auch wieder zurückzukehren. Wäre er dabei erwischt worden, hätte das wahrscheinlich zum Ausschluss seines Studiums geführt.“

Aber Kneipp hatte Glück, niemand bekam was mit und die Therapie zeigte Wirkung. Er fühlte sich nach seinen Ausflügen so gut, dass er ab jetzt zwei bis dreimal in der Woche diesen Weg hier zum Wasser ging. Warmlaufen, rein in die Donau, abkühlen, und dann schnell wieder hoch ins Priesterseminar. Mit dieser ungewöhnlichen Behandlungs-Methode schaffte er es tatsächlich, seine Krankheit zu überwinden.

Wir hören uns wieder am nächsten Lauschpunkt an der Donau - genau an der Stelle, an der Kneipp zum ersten Mal ins Wasser ging. Und dahin gehen wir jetzt so schnell wie möglich, damit wir warm bleiben.

Schritte

Lauschpunkt 5: Natur-Kneipp-Anlage

Lauschpunkt 5: Wir sind am Naturkneippbecken an der Donau angekommen - dem Ort, an dem die Kneipp-Therapie ihren Ursprung hat. Denn genau hier, unterhalb dieser Treppe, ist Sebastian Kneipp zum ersten Mal in die eiskalte Donau gestiegen, um seine Tuberkulose-Schmerzen zu lindern - am Abend des 16. November 1849!

Wasser plätschert

Viele Kneippvereine kommen jedes Jahr nach Dillingen, um diese Stelle hier zu sehen. Und natürlich auch, um hier ins kalte Wasser zu gehen.

Wasser plätschert

Und genau das können Sie jetzt auch tun! Sind Sie bereit? Los geht's.

Also setzen Sie sich einfach auf die Bank hier, ziehen Sie schonmal Ihre Schuhe aus, Ihre Socken, krepeln Sie Ihre Hosenbeine hoch - und währenddessen bereiten wir Sie schonmal auf den kleinen Kälteschock vor, den Ihre Füße gleich im Wasser erleben werden.

Die Donau hat hier nahezu immer die gleiche Temperatur, nämlich zwischen elf und zwölf Grad. Falls jemand also schon nach einer guten Ausrede sucht, um nicht reinzugehen, dem kann ich nur sagen: Überwindung gehört immer dazu - egal, ob im Sommer oder im Winter!

Diese Stelle ist heutzutage auch deswegen ideal zum Kneippen, weil die Donau hier ganz flach ist. Damals, als Kneipp zum ersten Mal sein Bad hier nahm, war die Donau viel tiefer hier. Erika Schweitzer:

„Damals hat es so ausgesehen, dass ganz, ganz viele Nebenarme der Donau hier geflossen sind, und diese Nebenarme waren mindestens so tief wie der Hauptfluss. Und von daher war das sicherlich eine Tiefe, die bis zum Hals gegangen ist.“

Bevor Sie jetzt die Treppe runtergehen und Ihr original Donau-Kneipp-Fußbad nehmen, noch drei Dinge, auf die sie gleich achten sollten:

Fanfare

Erstens: Storchengang

Comic-Geräusch

Waten Sie ganz langsam durchs Wasser, wie ein Storch.

Fanfare

Zweitens: Versuchen Sie, drei Runden ums Gelände zu gehen.

Comic-Geräusch, Fanfare

Und drittens: Handtuch ...

Comic-Geräusch

... brauchen Sie keins! Denn: ein Kneippianer hat NIE ein Handtuch.

Wasser plätschert

„Der Körper soll selber für Wiedererwärmung sorgen. Und wenn ich jetzt die Beine dann hinterher recht trockenreibe, dann hab' ich keinen Reiz mehr, und es geht um die Reize. Wir sind sehr verweichlicht und deswegen sind wir auch sehr anfällig. Und wir können nur wieder eine Abhärtung für unseren Körper erlangen, indem wir dem Körper die Chance geben, dass er selbstständig wieder für Wärme sorgt, wo er eben versucht, diesen Ausgleich zu finden.“

Und wenn Sie nach Ihrem Fußbad dann wieder hier oben sind, am besten direkt wieder in die Schuhe rein, ein paar Schritte laufen oder auf der Stelle treten, und Sie werden merken, dass Ihr Kreislauf sofort angeregt wird.

Sebastian Kneipp hat übrigens aufgeschrieben, wie er sich gefühlt hat, nachdem er damals mit dem ganzen Körper zum ersten Mal in die Donau gegangen war:

„Ich brannte wie eine Säule, es war ein Fieber, es war die Kraft, die dem Würgetier in mir an die Gurgel sprang. Im Vollmond sah ich am Himmel gewaltige Wolkengebilde, Riesen, die gegeneinander kämpften, Winter und Sommer, Kälte und Wärme. Und da wusste ich, alle Gesundheit liegt uns im Blut.“

Probieren Sie es aus, schauen Sie, was das Fußbad mit Ihnen macht, und vielleicht schaffen Sie es ja länger als ich. Ich hab's nämlich nur 30 Sekunden ausgehalten ...

Wir gehen jetzt am Armbecken vorbei und folgen der Donau und den Hinweisschildern zum Lauschpunkt 6.

Lauschpunkt 6: Kneipp-Brunnen

Lauschpunkt 6: Wir sind angekommen vor der Sebastian-Kneipp-Statue, die übrigens von dem Münchner Künstler Nida-Rümelin gestaltet wurde. Und diese Statue ist genau der richtige Ort, um Sebastian Kneipp als Menschen näher kennenzulernen. Denn die Skulptur zeigt ihn so, wie er oft beschrieben wurde: als einen volksnahen, freundlichen Mann. Ein Mann mit Einfühlungsvermögen, der sich auch ganz besonders um die Armen gekümmert hat. Kneipp war einer, zu dem man gerne ging, um sich helfen zu lassen. Dazu passt auch, dass er hier lächelt. Erika Schweitzer:

„Das war ein Mensch, der einfach wie du und ich war, der sehr direkt war, der den Menschen geradewegs gesagt hat, was er von ihnen denkt. Er hat in sich geruht, er hat genau gewusst, was er will, dass er mit diesen ganzen Anwendungen etwas Gutes bewirken kann und dass er es mit den Menschen gut meint.“

Sebastian Kneipp trägt hier einen Talar, die Kleidung eines Priesters. Doch Kneipp war mehr als nur ein Geistlicher. Er agierte wie ein Arzt und das war für einen Pfarrer damals total unüblich. Entsprechend groß war auch die Aufregung, denn vielen Ärzten passte nicht, dass Kneipp ihnen Konkurrenz machte. Er wurde ein Scharlatan genannt und mehrmals auch wegen Kurpfuscherei angezeigt.

Deswegen wurde er sogar einmal zum Papst nach Rom zitiert, der ihn davon abbringen sollte, medizinisch zu arbeiten.

„Das war sein oberster Arbeitgeber und deswegen haben sich natürlich viele beim Papst beschwert und haben gesagt: Schau mal, dass dein Mitbruder sich wieder um die wichtigen Dinge, nämlich um die Religiosität kümmert. Deswegen wurde er dann dahin zitiert. Aber der Papst hat gute Ratschläge erhalten, wie er selber wieder besser schlafen kann und war aufgrund dessen natürlich dann so überzeugt von seinen Wasseranwendungen, dass er gesagt hat: Schau, dass du beides machst.“

Und nochmal zurück zur Statue: Sebastian Kneipp hat hier keine Schuhe an. Die Füße sind nackt, denn klar, zur Kneipp-Therapie gehört das Barfuß-Laufen natürlich unbedingt dazu. Zum Beispiel im kalten Wasser.

Wasser plätschert

Die Wasseranwendungen sind das Wichtigste in Kneipps Lehre. Aber die Lehre beinhaltet noch viel mehr.

Sie basiert auf insgesamt fünf Säulen. Diese Säulen finden Sie gleich auf einer Schautafel, an der Sie auf Ihrem Weg zum Lauschpunkt 7 vorbeikommen. Die fünf Säulen sind: das Wasser, die Kräutermedizin, die Bewegung, die Ernährung und die Lebensordnung.

Am nächsten Lauschpunkt im Taxispark zeigen wir Ihnen, wie Sie zuhause ganz einfach ein paar dieser Kneipp-Säulen in Ihr tägliches Leben integrieren können. Wir folgen einfach den Hinweisschildern zum Lauschpunkt 7.

Lauschpunkt 7: Im Taxispark

Willkommen im größten Fitnessstudio Dillingens - dem Taxispark! Sebastian Kneipp wäre heute wahrscheinlich begeistert über diesen Park, weil man hier fast alles machen kann, was er gelehrt hat.

Wasser plätschert

Wir stehen vor dem Armbecken – in den Wintermonaten ist es leer, im Frühling, im Sommer, im Herbst ist es aber voll mit Wasser.

Wasser plätschert

Und hier können wir gleich zusammen ein Arm-Bad machen.

Wasser plätschert

Außerdem werden wir Ihnen mit unserer Kneipp-Fachfrau noch ein paar Tipps geben, wie Sie ganz einfach auch zu Hause kneippen können. Aber erstmal kurz zur Geschichte dieses Parks.

Jahrmarktsmusik, Stimmengewirr

So oder so ähnlich klang es im 19. Jahrhundert häufig hier, denn das Militär nutzte den Taxispark oft für kleine Konzerte.

Jahrmarktsmusik, Stimmengewirr, Applaus

Der Park wurde 1893 angelegt. Die Bäume, die Sie um sich herum sehen, sind also schon weit über 100 Jahre alt. Und heute ist der Park wie gesagt ein echter Fitnesspark.

Schritte

Die Dillinger nutzen ihn zum Joggen ...

Schritte, Klappern

... trainieren an den Freiluft-Fitnessgeräten ihre Muckis

Ächzen

... oder laufen barfuß über die verschiedenen Untergründe des Wohlfühlpfades gleich hier vorne.

Wasser plätschert

So, und jetzt gibt's hier am Armbecken erst mal 'ne Tasse Kaffee - eine Tasse Kaffee nach Kneipp! Denn das Arm-Bad wird auch die „Tasse Kaffee des Kneippianers“ genannt, es macht nämlich wach!

Wasser plätschert

Frau Schweitzer, Sie haben Ihre Arme schon ins Armbecken getaucht, was machen Sie jetzt mit denen?

„Ich beweg´ sie ganz einfach umeinander rum, ja?! Ich lass sie umeinander kreisen, um trotzdem noch ein bisschen Bewegung zu haben und das Wasser auch in Bewegung zu bringen. Und sobald ich einen unangenehmen Kältereiz empfinde, nehme ich die Arme wieder raus. Bei Kneipp geht's ganz einfach darum, dass ich auf meinen Körper höre. Ich sollte diese Anwendung 15 bis maximal 30 Sekunden durchführen. Wenn's mir aber schon nach 10 Sekunden unangenehm ist, dann gehe ich raus.“

Und dann das gleiche Spiel wie vorhin beim Fußbad: auf keinen Fall abtrocknen, Arme nur abreiben und was Warmes drüberziehen. Sie werden merken, dass wie vorhin beim Fußbad auch, der Kreislauf sehr schnell angeregt wird und Ihre Arme nach kurzer Zeit warm werden. Und das Tolle: Sie können das Ganze auch einfach zuhause machen - mit einem Eimer Wasser im Garten oder am Waschbecken.

Noch so eine Übung ist der Gesichtsguss. Einfach kaltes Wasser ins Gesicht schütten - macht wach und sogar schön!

„Wenn dieses kalte Wasser auf die Gesichtshaut kommt, registrieren meine Nervenzellen, dass es eben eiskalt ist, und sofort wird der Körper animiert, das Blut vor allem ins Gesicht zu schicken.“

Wenn meine Haut gut durchblutet ist, dann habe ich eine rosige, schöne, glatte Haut - schaut anders aus, als wenn ich den ganzen Tag in einem beheizten Raum bin. Ganz klar.“

Der Gesichtsguss hilft übrigens auch gegen Kopfschmerzen.

Und zum Schluss jetzt noch die wichtigste Regel fürs Kneippen:

„Beim Guss halt's Maul, sonst ist die Wirkung faul!“ Konzentrier dich jetzt auf diese Sache und sei mit deinen Gedanken, mit deinen Worten nicht irgendwo anders. Fühl mal, was da passiert!“

Deshalb sind wir jetzt ruhig und hören uns gleich wieder beim letzten Lauschpunkt bei Regens Wagner Dillingen. Die Hinweisschilder „zum Lauschpunkt 8“ weisen uns den Weg. Wenn wir den Taxis-Park wieder verlassen, stehen wir an der Regens-Wagner-Straße und gleich gegenüber sehen wir das historische Haupthaus von Regens Wagner Dillingen. Wir gehen links daran vorbei und folgen den Schildern zum Lauschpunkt 8.

Lauschpunkt 8: Regens Wagner Dillingen

Lauschpunkt 8: Wir stehen am Eingang zur Regens Wagner Dillingen, und gehen jetzt durch das Tor den Weg entlang immer geradeaus bis zu der Glasschiebetür am Eingang. Und wenn wir gleich durch die Glastüre durchgehen, dann sehen wir ein Portrait des Mannes, der Sebastian Kneipp wohl am stärksten geprägt hat. Er war sein Mentor, sein Lehrmeister: Regens Johann Evangelist Wagner.

Er ist der Gründervater der Regens-Wagner-Stiftungen mit heute 14 regionalen Zentren in Bayern. Eins davon ist Regens Wagner Dillingen, einer der größten Arbeitgeber der Stadt. Die Stiftungen kümmern sich um Menschen mit Behinderungen egal welchen Alters.

Gehen Sie jetzt durch die Glasschiebetür durch, und bleiben Sie vor dem Gemälde im Eingangsbereich stehen.

Das Bild zeigt Regens Johann Evangelist Wagner in seinen späten Lebensjahren. Wir sehen einen Mann, der sein Leben den Schwachen, den behinderten Menschen gewidmet hat. Er hat sich um diejenigen gekümmert, um die sich Mitte des 19. Jahrhunderts keiner kümmern wollte.

Gemeinsam mit den Dillinger Franziskanerinnen hat er 1847 hier in Dillingen eine Schule für taubstumme Mädchen gegründet. Das war der Anfang einer echten Erfolgsgeschichte. Die Schule wurde schnell immer größer und größer und heute arbeiten fast 700 Menschen für Regens Wagner in Dillingen, in vielen unterschiedlichen Einrichtungen.

Unser Stadtführer, Herr Grober, ist bei uns. Herr Grober, wenn Sie sich das Gemälde hier anschauen: Was sehen Sie in Regens Wagners Blick?

„Ich sehe hier eigentlich, dass er in die Zukunft schaut und hier auch die Zukunft seiner Behinderten im Auge hat und sich freut, wenn sein Werk Fortschritte macht und den Behinderten geholfen werden kann.“

Und dieser soziale Mut Regens Wagners, der war es, der auch Sebastian Kneipp sehr beeindruckt hat. Die beiden kannten sich, weil Wagner Theologie-Professor an der Uni war und Leiter des Dillinger Priesterseminars. Kneipp saß regelmäßig in seinen Vorlesungen. Die beiden wurden Freunde, trotz des Altersunterschiedes von 14 Jahren. Kneipp blickte auf zu Regens Wagner, er war sein großes Vorbild.

Schwester Oberin Michaela Speckner von den Dillinger Franziskanerinnen ist bei uns und sie erklärt uns die Faszination Regens Wagner:

„An Regens Wagner begeistert mich, dass das ein Mensch war, der nach seiner tiefsten Überzeugung gehandelt hat. Er war Priester - und war Priester mit ganzem Herzen und war Priester nicht nur vom Kopf her, sondern er wollte alles, was er von diesem Jesus, von diesem Gott, für sich erfahren hat, in seinem Leben umsetzen. Und so hatte er auch einen ganz guten Blick für die Menschen.“

Regens Wagner ist 1886 gestorben, im Alter von 79 Jahren. In der Krypta, die wir uns jetzt zusammen anschauen, ist er begraben. Wir gehen wieder durch die Schiebetüre nach draußen.

Schritte

Dann wenden wir uns nach rechts und gehen über den Hof zur verglasten Holztüre mit dem kleinen Glasdach.

Schritte

Durch die verglaste Holztüre gehen wir ins Gebäude und sehen auf der linken Seite dann schon den Eingang zur Krypta.

Schritte

Wir öffnen die Tür und hören schon den Gesang der Franziskanerinnen.

Franziskanerinnen singen

Fast jeden Tag treffen sich die Schwestern hier, um zu beten, zu singen und um zur Ruhe zu kommen. Aus ihrem geistlichen Leben, dem Gebet, dem regelmäßigen Tagesrhythmus schöpfen sie Kraft für ihre soziale Arbeit. Denn die Schwestern arbeiten in den verschiedenen Einrichtungen der Regens-Wagner-Stiftungen: mit und für Menschen mit Behinderungen.

Und schauen Sie mal nach oben. Ist Ihnen schon der schöne Sternenhimmel an der Decke aufgefallen?

Er erinnert an die Betrachtungen des jungen Regens Wagner über den Sternenhimmel: „Fasse Mut mein Herz: Er, der Sterne schuf, kann auch Dein Glück schaffen, er, der sie mit Weisheit ordnete, er wird auch deine Lebensbahn weise fügen.“

Und wenn Sie sich das Fenster der Krypta anschauen, da sehen Sie einen Textausschnitt aus dem sogenannten Sonnengesang. Der Sonnengesang ist das große Loblied des Heiligen Franziskus von Assisi, das die Schwestern auch sehr oft singen. Das werden wir gleich noch hören.

In dem Loblied des heiligen Franziskus wird die Schönheit der Schöpfung besungen. Und diese tiefe Verbundenheit mit der Schöpfung, die hatte Regens Wagner, die hatte auch Sebastian Kneipp. Das hat die beiden verbunden.

Und auch am Grab Regens Wagners, vorne, hinter dem Altar, wird diese Naturverbundenheit wieder aufgenommen. Auf der Grabplatte sind Ähren abgebildet. Und links an der Wand ein Weinstock mit 14 Reben. Der Weinstock symbolisiert die Quelle des großen Erfolgs, den Regens Wagner und die Schwestern mit ihrer Arbeit hatten. Die Reben stehen für die 14 Regens-Wagner-Zentren in Bayern mit den unterschiedlichsten Diensten und Einrichtungen für Menschen mit Behinderung.

Und jetzt zum Schluss unserer Lauschtour kneipen wir noch einmal. Ja, Sie haben richtig gehört, wir kneipen genau hier in dieser schönen Krypta. Wenn Sie mögen, dann setzen Sie sich doch nochmal auf die Bank vor den Fenstern.

Wie wir ja schon gehört haben, hat auch Sebastian Kneipp regelmäßig die Kirche besucht, um zu beten und um zur Ruhe zu kommen. Dieses Zur-Ruhe-Kommen, das war ein ganz wichtiger Aspekt seiner Lehre. Er nannte es die Lebensordnung. Frau Schweitzer, unsere Kneipp-Expertin ist bei uns. Frau Schweitzer, warum ist die Lebensordnung so wichtig?

„Schon zu damaliger Zeit hat Kneipp gesagt: Man muss eben diese Waage zwischen Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht halten. Und für ihn war das natürlich die Religiosität: in die Kirche gehen, zum Herrgott beten, hier einfach eine Stunde der Ruhe genießen und zu sich selber kommen. Das war ihm ganz, ganz wichtig. Und er hat damals schon erkannt, dass nur durch diese Ausgeglichenheit auch dem Körper geholfen werden kann.“

So - und jetzt bin ich auch mal still und lasse Sie in Ruhe. Wir sind am Ende unserer Lauschtour angelangt. Vielen Dank fürs Zuhören und vor allem fürs Mitmachen. Ich hoffe, wir hören uns bald mal wieder auf einer unserer anderen schönen Touren durch Bayerisch-Schwaben!

Und zum Abschluss lauschen wir noch einmal dem schönen Gesang der Franziskanerinnen und hören das Lied des heiligen Franziskus: den Sonnengesang.

Franziskanerinnen singen

Hier geht's direkt zur kostenlosen App
im Apple-iStore oder google-Play-Store

