

## Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

**Sebastian Kneipp zum seelischen Gleichgewicht:** „Kaum ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage. Es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken; ihre Kraft zu erhalten; es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden.“ (Sebastian Kneipp)

Der Grundpfeiler unter den Kneippschen Säulen ist die sogenannte „Ordnungstherapie“. Mit ihr sollen wir eine 'gesunde' Lebenseinstellung bekommen. Körper, Geist und Seele sollen in harmonischer Balance die Basis für ein gesundes Leben schaffen. In seiner Zeit war dieses Konzept der Ganzheitlichkeit, an das Pfarrer Kneipp fest glaubte, geradezu revolutionär. Heute zweifelt niemand mehr daran, dass es einen Zusammenhang zwischen unserer Psyche, dem Nerven- und hormonellen System und auch der Immunabwehr gibt.

Kern der Kneippschen Philosophie ist also ihr ganzheitlicher Ansatz. Durch eine ausgeglichene Lebensweise mit intensiven Ruhephasen entstehen positive Wechselwirkungen von Körper und Psyche. Gerade in der heutigen Zeit - geprägt von Schnelllebigkeit, Leistungsdruck und Informationsflut - ist diese Kneippsche Lehre aktueller denn je. Denn wer den Alltag bewältigen will, der braucht Möglichkeiten des Rückzugs, um zu reflektieren, zu entspannen und neue Vitalkräfte zu tanken, kurz um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Ganz gleich, ob man in der Freizeit am liebsten barfuß durch das taufrische Gras wandert, sich morgens einen wohltuenden Kräutertee gönnt, nach Feierabend die „Hausstrecke“ wagt, ein Entspannungsbad genießt oder einem lieben Hobby nachgeht – auf sich selbst zu achten, auf seinen Körper zu hören, ist und bleibt das wichtigste. Weil aber (gottseidank) jeder Mensch anders ist, ist es schwer, hier allgemeingültige Ratschläge zu geben – noch dazu bin ich kein Psychologe oder Psychotherapeut. Ich versuche also nur darzulegen, wo und wie ich mein inneres Gleichgewicht finde:

- beim gemütlichen Zusammensein und guten Gesprächen mit meiner Frau.
- bei einem guten Buch, dabei schalte ich auch mal das Smartphone aus.
- bei meinen Bienen, ich kann stundenlang vor meinem Bienenhaus sitzen und dem regen Treiben zusehen (andere genießen diese Erholung z.B. beim Fischen)
- Den Wald mit seiner Vielfalt und Fülle immer wieder aufs Neue zu entdecken, inne zu halten, zu spüren, zu riechen, zu schmecken, die eigenen Wurzeln wahr zu nehmen – manche nennen es auch Waldbaden. Eine Entdeckungsreise allein oder zu zweit im und durch den – auch mal verschneiten - Wald.
- beim Wandern oder Pilgern, wobei ich zwischen meiner Art Wandern und Pilgern eigentlich keinen Unterschied beschreiben kann. Pilgern ist für mich eine Art „Beten mit den Füßen“. Ich bin da auch nicht unbedingt auf mein Ziel fixiert, wichtiger ist mir das Unterwegssein, der Aufenthalt in der schönen Natur, am Kultort. Hier komme ich - oder wir (zusammen mit meiner Frau) - wieder ganz zu mir/uns selbst. Aber auch beim Pilgern in einer Gruppe (ist zur Zeit wegen Corona problematisch bzw. nicht möglich) kann man dieses Gefühl des „zu sich finden“ erleben, auch hier kann man zusammen gehen, singen, reden, schweigen ... (ich bin übrigens VIA-NOVA-Pilgerwegbegleiter)
- aber auch bei einem gemütlichen und unterhaltsamen Dämmerstapfen, der leider in unserer „Corona-Zeit“ auch nicht möglich ist.



Ruhe und Kraft spüren, riechen, fühlen ...

Foto: R. Brunnhölzl

**„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.**

Georg Brunnhölzl