



ZISTERZIENSER  
STIFT ZWETTL  
1138

# *Laudato si'*

Zeitschrift der Zisterzienser von Zwettl

*Nr. 1: Jänner – März 2026*



*Glaube*

*ab Seite 3*

*Personalia*

*Seite 3*

*Pfarre*

*ab Seite 13*

*Monastische  
Kräuterkunde*

*ab Seite 15*

*Bildungshaus  
Laudato si'*

*ab Seite 20*



## Vorwort



Johannes Maria Szypulski OCist

### WEIHNACHTEN – GOTT KOMMT ALS KIND

Wenn wir nach dem eigentlichen Sinn von Weihnachten Ausschau halten wollen, dann können wir bei Goethe Auskunft holen. Er hat einmal gesagt: „Wenn je das Göttliche auf Erden erschien, so war es in der Geburt Christi.“

Für uns ist das schon so selbstverständlich geworden, dass wir uns darüber gar nicht mehr wundern oder darüber nachdenken können.

Ralph Sauer erzählt in seinem Buch „All meine Quellen entspringen in dir“, dass für die Muslime Gott oder Allah, wie sie ihn nennen, nicht als Gestalt eines Menschen auf Erden erscheint, sondern in der Gestalt eines Buches, des Korans.

Gott ist in ihren Augen der Welt so entrückt und kreist nur um sich selbst, dass er diese Erde nicht eigens betreten kann. Das wäre in ihren Augen Gotteslästerung. So lehnt der Islam konsequenterweise die Menschwerdung Gottes in Jesus von Nazaret ab.

Wenn ich die Wahl hätte zwischen einem Buch und einer menschlichen Person, in der Gott zu uns kommt, dann würde ich mich immer für die

Person entscheiden. Nur eine Person kann ich anbeten und vor ihm niederknien, aber nicht vor einem Buch, mag es noch so heilig sein.

Die Botschaft von Weihnachten lautet aber: Gott ist sich nicht zu schade, einer von uns zu werden. Er verlässt seine ewigen Wohnungen und betritt unsere Erde. Aber wie betritt er diese Erde? Nicht als mächtiger Herrscher in einem prächtigen Palast kommt er zur Erde, nicht in Herrlichkeit, Glanz, Licht und Macht, um Angst und Schrecken zu verbreiten.

Nein, er ist gekommen wie das kleinste der Wesen, das Zerbrechlichste, das Schwächste. Er wollte keine Privilegien für sich, sondern hat auf sie verzichtet. Er nimmt den letzten Platz ein, wird der Sklave der Menschen, lässt sich nicht bedienen, sondern kommt, um uns zu dienen.

So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seine ewigen Wohnungen verlassen hat, um unsere Erde zu betreten. So groß war seine Sehnsucht nach dem Menschen, seinem Ebenbild, dass er den letzten Platz einnahm.

So ist Weihnachten das Fest der liebenden Demut Gottes. Zu diesem demütig Liebenden sollen wir unsere Zustimmung geben.

Allen Leserinnen und Lesern unserer Zeitung *Laudato si'* wünsche ich ganz persönlich gnadenreiche Tage, damit wir durch die Menschwerdung Gottes bessere und heiligmäßigere Menschen werden.

+ Johannes Maria Szypulski OCist  
Abt von Zwettl

### WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE!

Sie dient zur teilweisen Finanzierung unserer Zeitung, die wir auch weiterhin gratis anbieten wollen. Da die Herstellung und Versendung erhebliche Kosten verursachen, erfolgt unser Aufruf an Sie, Ihren Beitrag zur Herstellung zu leisten.

Falls sich in Ihrer Zeitung kein Zahlschein befindet, ist hier unsere **Bankverbindung**:  
Zisterzienserstift Zwettl  
IBAN: AT61 4715 0545 7205 0000  
BIC: VBOEATWWNOM  
Verwendungszweck: **Bildungshaus Spende**

### WIR MACHEN URLAUB

Beachten Sie bitte, dass wir in der Zeit von **23. Dezember bis 6. Jänner** persönlich nicht erreichbar sind. Anmeldungen sind in dieser Zeit nur schriftlich möglich.



*laudato si'*

## FRAGEN WIR P. PAULUS... **HOCHWÜRDIGER HERR PATER PAULUS!**

### *Wie feiern eigentlich die Mönche Weihnachten im Stift Zwettl?*

Bis jetzt durfte ich dieses Fest der Geburt unseres Herrn zwei Mal feiern. Beim ersten Mal 2023 war ich zur Aushilfe hier. Das weitere war dann 2024.

In den Tagen vor dem Fest werden im Stift mehrere Christbäume geschmückt, sei es jener im Flur, der mindestens 4 Lichterketten braucht, sei es jener, der mit echten Kerzen bestückt wird, oder seien es die in der Kirche.

Nachdem am Nachmittag des 24.12. die Kindermetten gefeiert wurden, wir um 18:00 die erste Vesper von Weihnachten gebetet haben und das Abendessen eingenommen ist, sitzen wir in einem Halbkreis vor der Krippe und dem Weihnachtsbaum, der am Vormittag von der Klosterjugend geschmückt worden war. Wir hören das Weihnachtsevangelium, singen ein paar Lieder, lauschen einer Betrachtung des Priors und einer Ansprache des Abtes, der danach mit herzlichen Dankesworten jedem als Geschenk einen Karton mit drei erlesenen Weinen aus dem stiftlichen Weingut Gobelsburg überreicht. Den üblichen Weihnachtsteller mit leckeren Knabbereien findet schon am Morgen jeder vor seinem Zimmer. Den Abschluss des Tages bilden die vorgezogenen Vigilien und die Christmette mit anschließender Agape für die Gemeinde.

Der 25.12. ist wie ein Sonntag, außer dass es natürlich festlicheres Essen gibt.

### *Was bedeutet für Sie persönlich das Geburtsfest Jesu Christi?*

Mein Namenspatron, der Hl. Paulus, schreibt im ersten Brief an die Korinther: „Nun aber ist Christus von den Toten auferweckt worden als der Erste der Entschlafenen. Da nämlich durch einen Menschen der Tod gekommen ist, kommt durch einen Menschen auch die Auferstehung der Toten. Denn wie in Adam alle sterben, so werden in Christus alle lebendig gemacht werden.“

Um als Mensch zu leben und zu sterben, muss man natürlich auch geboren werden. Daher ist es nur verständlich, dass im Laufe der Zeit nach der Feier von Tod und Auferstehung des Herrn die Kirche auch seine Geburt stärker in den Blick nahm. Somit ist für mich Weihnachten nach dem Osterfest das zweitschönste Fest des ganzen Jahres. Ich hatte mir schon als Pfarrer im Süden der Erzdiözese Wien angewöhnt, sowohl bei der Kindermette als auch bei der Christmette das Jesuskind in die Kirche zu tragen, um es in die Krippe zu legen. Das erfreut mich immer wieder. Es erinnert mich auch an jenen Heiligen, dem wir es verdanken, dass er den Anfang machte, die Geburt des Herrn uns figürlich vor Augen zu stellen, den heiligen Franziskus von Assisi. Das hilft uns, bei allem, leider schon im August und September beginnenden Weihnachtstrubel den eigentlichen Grund dieses Festes nicht aus den Augen zu verlieren.

## *Fragen wir P. Paulus...*



*P. Paulus Nüss OCist*

## **PERSONALIA**

### **Das Stift Zwettl hat einen neuen Prior**

Am 8. September 2025 hat Abt Johannes Maria Szypulski P. Paulus Nüss für die nächsten 5 Jahre zum Prior des Stiftes ernannt. Er tritt die Nachfolge von P. Bernhard Prem an. Der neue Prior, geboren 1964 in Köln, ist seit 1993 Zisterzienser des Stiftes Heiligenkreuz und seit Frühjahr vergangenen Jahres zur Unterstützung u. a. Kaplan der Pfarre Stift Zwettl.



## *Personalia*



*Als ich  
bei meinen  
Schafen wacht*



Martina Neidhart

**ALS ICH BEI MEINEN  
SCHAFEN WACHT**

*(Biblische Betrachtung)*

Zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest wage ich gemeinsam mit Ihnen eine biblische Betrachtung. Ich freue mich sehr, dass wir mittlerweile eine kleine Leserfamilie geworden sind. Deswegen ist es mir auch ein Anliegen, mit Ihnen gemeinsam die Liebe Jesu Christi zu entdecken, die Er uns besonders in der Heiligen Nacht schenken möchte.

**Aus dem heiligen Evangelium  
nach Lukas (Lk 2, 1-14)**

Es geschah aber in jenen Tagen, dass Kaiser Augustus den Befehl erließ, den ganzen Erdkreis in Steuerlisten einzutragen. Diese Aufzeichnung war die erste; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. Es geschah, als sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war. In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.

Begeben wir uns nun 2025 Jahre zurück, und betrachten wir dieses Geschehen tief in unserem Herzen. Stellen wir uns nun vor, wie es wäre, in Jesu Zeit zu leben...

*Es ist Nacht geworden auf den Feldern Betlehems. Eine sternklare Nacht. Meine Brüder haben ein Feuer gemacht, damit wir uns wärmen können. Auch die Schafe haben sich schon eng zusammengekuschelt. Ich bin müde, heute war ein anstrengender Tag. Momentan ist derart viel los in Betlehem, dass es ein Wahnsinn ist. So viele Menschen kommen her, um sich in die Steuerlisten eintragen zu lassen. Wieder einmal eine Schikane unserer hohen Herren! Vorm Schlafengehen werde ich noch ein Lied mit meiner Flöte spielen, das beruhigt die Schafe, und mir tut es auch gut.*

*Doch, was ist das? Hallo? Was soll dieses grelle Licht? He, ihr weckt mir ja noch die Schafe auf! Oh Mann, was ist das? Träume ich? Da ist ja jemand in dem Licht! Hilfe! Nicht, nein, bitte tut mir nichts!*

*Was ist das für eine Stimme? So eine Stimme habe ich noch nie gehört, sie klingt wie eine süße Melodie und doch durchdringend. Wer ist das? Ich gebe zu, ich habe riesige Angst. Ist nun mein Ende gekommen?*

**Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.**

*Auf einmal sehe ich jede Menge von diesen Gestalten. Sehen so Engel aus? Es müssen Engel sein. Jedenfalls ist es göttlich, überirdisch und nicht von dieser Welt! Was heißt, der Retter ist geboren? In der Stadt Davids? Das ist Betlehem. Das ist hier bei uns! Christus ist geboren? Als kleines Kind in einer Krippe?*

*Ich hoffe, dass ich jetzt nicht überschnappe. Kann das wirklich wahr sein?*



*laudato sí'*

*Einer meiner Brüder ruft: „Was stehen wir noch herum, kommt gehen wir!“*

*Die Schafe, als hätten sie alles verstanden, sind schon aufgestanden und warten auf den Abmarschbefehl.*

*Also gut, dann marschieren wir. Wir alle sind ganz durcheinander und wissen gar nicht, wie uns geschieht. Kann das alles wahr sein?*

*Nach schier unendlicher Zeit sind wir endlich angelangt. In Betlehem. Da drinnen muss es sein, hier in dieser Höhle. Schau mal dieses Licht, es ist genau so wie vorher auf dem Feld, als die Engel bei uns waren. Spürst du diese Wärme?*

*Langsam gehen wir mit den Schafen hinein.*

*Warum laufen mir jetzt die Tränen herunter? Was ist das alles? Ich kann es nicht erklären, es ist eine unbeschreibbare Liebe, die mich ergreift, die mein Herz erfüllt.*

*Eine junge Frau – die Mutter – lächelt uns zu, sie winkt uns, näher zu kommen. Neben ihr steht ein Mann, der die Mutter und das Kind liebevoll anblickt. Ein Bild von einer Familie!*

*Langsam gehe ich zur Krippe. Ich habe ein Gefühl, als wäre ich ganz alleine hier in dem Stall. Alleine mit dem göttlichen Kind. Ich spüre riesige Sehnsucht, zu diesem Kind zu gehen, es anzusehen.*

*Als ich davor stehe, gehe ich wie automatisch auf die Knie. Das Kind, Jesus Christus, lächelt mich an. So ein Lächeln habe ich noch nie gesehen! Mein Gott. Es ist, als wäre ich im Himmel. Die Tränen laufen mir über das Gesicht. Es ist, als wäre ich endlich zuhause angekommen! Als hätte ich mein ganzes Leben auf diesen Moment gewartet! Alle Sorge, alle Not, alles ist weg. Alles ist gut. Nichts ist mehr schwer. Wenn ich jetzt sterben müsste, es wäre der schönste Moment.*

*So gerne würde ich dem Kind etwas geben. Aber ich habe nichts, ja, ich traue mich nicht einmal, das Kind anzugreifen. Ich, mit meinen*

*schwierigen, abgearbeiteten Händen. Ich bin doch nur ein einfacher nach Schafen riechender Hirt. Nichts wert.*

*Trotzdem habe ich das Gefühl, dieser kleine Jesus möchte mich. Er möchte keine materiellen Dinge, keine Schätze, kein Geld, kein Ansehen, keinen Status, sondern MICH. So wie ich bin, mit all meinen Fehlern und Schwächen. Es ist Ihm scheinbar nicht wichtig, wie ich aussehe. Und meine schwierigen Hände schon gar nicht. Er möchte nur mein Herz – ja das spüre ich ganz genau.*

*Seine Augen strahlen und zeigen mir einen Hauch von Ewigkeit. Irgendwie wird jetzt alles so leicht. Gott hat alles in der Hand: Mein Leben, mein Sein, mein Tun, einfach alles. Ich spüre, dass dieses Leben auf Erden nur ein kleiner Übergang ist hin zum Paradies. Dahin, wo es keine Tränen gibt, dahin, wo es keine Sorgen und Probleme gibt. Da, wo es nur mehr die Liebe gibt. Keinen Streit, keinen Hass, keinen Neid und keine Zwietracht!*

*Ich habe noch nie gespürt, dass mich jemand so geliebt hat! Alle menschliche Liebe ist nur ein schwacher Abklatsch von der Liebe Gottes. Es ist eine Geborgenheit, die es auf Erden nicht gibt, und die ich am liebsten für immer spüren möchte.*

*Ja, HERR, ich will Dir nachfolgen, denn DU bist das BESTE, was mir je passiert ist! Ab heute richte ich mein Leben nach Dir aus. Du sollst die erste Stelle in meinem Leben einnehmen. Jesus, ich liebe Dich, denn DU bist das größte Geschenk meines Lebens. Du in Mir, ich in Dir – und das bei jedem Empfang der Hl. Eucharistie. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Hl. Messe. Bis bald, liebster Jesus!*

*Gloria in Excelsis Deo!*

*Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest – feiern wir mit Jesus Seinen Geburtstag!*

*Im Herzen und im Gebet verbunden  
Ihre Martina Neidhart*

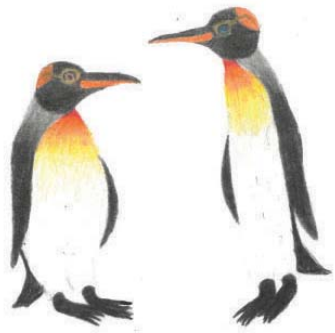
*Katechistin*

*Sekretärin des Abtes Johannes Maria Szypulski OCist*





## Kinderseite



„Zwettli“ und „Heili“

### ZWETTLI UND HEILI

„Zwettli, mein Freund, bist du im Winterschlaf?“

„Aber nein, Heili, ich habe so viel zu beobachten und zu erforschen, ich bin sehr beschäftigt.“

Heili fragt: „Ist bei euch die Winterzeit so stressig?“

Zwettli lacht: „Das Gegenteil ist der Fall und das erlaubt mir, umherzuziehen und alles genau zu beobachten. Ach Heili, die Weihnachtsfeiertage waren herrlich! Schön kalt, fast wie in unserer alten Heimat und keine Leute. Das Bildungshaus, der Shop, alles geschlossen und nur die Mönche waren da. Sie waren mit der Vorbereitung der Gottesdienste und deren wunderschöne Gestaltung sehr beschäftigt. Die Ruhe war ein Genuss, fast wie früher wie in der alten Heimat! Die Mette am Heiligen Abend, das Hochamt am Christtag und als Draufgabe der Festgottesdienst zu Ehren des Heiligen Stephanus waren sehr gut besucht und zum Weinen schön. Das hätte ich in unserer alten Heimat nie erlebt und deshalb habe ich auch kein Heimweh.“

„Was hast du erlebt, Heili?“

„In Heiligenkreuz war es auch ruhiger. Die Studenten fuhren in den Weihnachtsferien nach Hause und daher konnte ich mich schon entspannter bewegen. Auch der Shop hatte zu den Feiertagen geschlossen. Besucher kamen zu den Gottesdiensten und diese waren ein Genuss für alle, die mitfeierten.“

Heili fährt fort: „Die Geburt unseres Herrn so schön zu feiern, ist sehr wertvoll. Wir feiern, dass Gott aus Liebe zu seinen Kindern ein Mensch wird und doch ganz Gott bleibt. Er hat nicht ein Spektakel inszeniert, damit die Welt gleich erkennt, welches Wunder da geschieht. Nein, er ließ vom Engel Gabriel eine junge Frau, Maria, fragen, ob sie die Mutter des Erlösers werden will. Und sie hat JA gesagt! So ist der Erlöser in einem Stall in Betlehem zur Welt gekommen. Den Hirten auf den Feldern

haben es Engel verkündet und im Königspalast in Jerusalem hat man dieses Ereignis nicht mitbekommen. Die Christen feiern dieses weltbewegende Ereignis bis auf den heutigen Tag. Sie bauen Krippen auf, wo sie den Stall von Betlehem nachbauen. Sie stellen Nadelbäume auf, schmücken sie mit Lichterketten und Schmuckstücken. Sie machen einander Freude, indem sie sich beschenken.“

„Heili, du hast recht mit deinen Überlegungen. Diese Freude über die Geburt unseres Herrn muss man erleben! Nach Tagen der Ruhe kam eine eigenartige Nacht bei uns in Zwettl! Am 31. Dezember, am Silvestertag, benannt nach Papst Silvester, ging genau zu Mitternacht eine Knallerei los und Feuerwerkskörper erhellten den Nachthimmel! Verabschieden des alten Jahres und Begrüßung des neuen Jahres. Verstehe einer die Menschen!

Meine Mönche haben in dieser Nacht gebetet und ich denke deine auch! Was mich wirklich freute war, dass am 1. Jänner die Mutter Gottes gefeiert wurde. Das neue Jahr unter den Schutz der Mutter Gottes zu stellen, finde ich super!



Die nächsten Tage bezeichne ich als die Tage der Kinder. Ich habe nicht schlecht gestaunt, als ich Gruppen von Kindern tagelang bei Kälte und Schnee von Haus zu Haus gehen sah. Sie waren wunderbar angezogen, sehr fremdländisch und wie aus einer anderen Zeit. Natürlich habe ich erforscht, was das soll! Man nennt die Kinder Sternsinger. Ein größeres Kind trägt einen Stern voran, dann kommen drei Kinder, wie gesagt, orientalisches gekleidet. Sie haben



Gold (nicht echt), Weihrauch und Myrrhe mit und auch eine Kassa. Sie stellen die Heiligen Drei Könige dar. Sie segnen jedes Haus und schreiben auch den Segen auf die Türstaffel. Sie singen Lieder von den Ereignissen in Betlehem und bitten um eine milde Gabe. Was ich großartig finde ist, dass die Kinder das Geld spenden. Sie helfen damit armen Kindern in armen Ländern. Was sie da nachspielen kannst du in der Bibel beim Evangelisten Matthäus nachlesen. Da wirst du staunen!“

„Zwettli mach mal Pause! Ich habe auch nicht geschlafen und habe Ähnliches erlebt.“ Und Heili fährt fort: „Bei uns ging es dann so weiter, dass es Bälle gab, das sind Tanzveranstaltungen und haben mit Fußball nichts zu tun. Die Menschen feierten den Fasching. Sie tanzten, oft verkleidet. Besonders die Kinder liebten die Maskenbälle. Ich habe herzlich gelacht, wie lustig manche Verkleidung aussah. Wir haben Mitbrüder aus Deutschland und da heißt der Fasching Karneval. Da geht es auch lustig zu. Besonders zum Höhepunkt am Rosenmontag! Ich habe herausgefunden, dass Karneval vom lateinischen „carne vale“ kommt. Fleisch ade! Der Hintergrund: Nach dem Faschingsdienstag beginnt mit dem Aschermittwoch die Fastenzeit und früher durften die Menschen in der Fastenzeit kein Fleisch essen. Heute können die Menschen Fernsehfasten, Handyfasten, keine Süßigkeiten essen, Streit vermeiden und ähnliche Opfer auf sich nehmen.“

„Heili, jetzt verstehe ich, warum am Aschermittwoch zeitig in der Früh, unser Mesner die geweihten Palmkätzchen vom Vorjahr verbrannt hat. Mit dieser Asche hat unser Herr Abt beim Gottesdienst den Menschen ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet und gesagt: ‚Bedenke Mensch, aus Staub bist du und zu Staub wirst du!‘ Anders gesagt: Du bist sterblich, du lebst nicht ewig und deine Tage sind gezählt. Jetzt ist die Zeit ein gottgefälliges Leben zu starten!“

Und Zwettli führt weiter aus: „In der Fastenzeit geht es nicht nur darum, weniger zu essen, sondern da gehen wir mit Jesus. Jesus zeigt uns, dass er vor dem Leid, dem Schmerz nicht davonrennt. Im Gegenteil und das können wir

in jeder Kirche sehen. In jeder Kirche gibt es die Wandbilder des Kreuzweges und wir gehen mit Jesus bei den Kreuzwegandachten mit. Das Kreuz auf den Berggipfeln, in den Kirchen, Wegkreuze, in den Spitälern, Schulen, Häusern und als Schmuck um den Hals getragen, erinnert uns an das Leiden und Sterben für uns. Mit seinem Leiden und Sterben hat er uns den Weg in den Himmel freigemacht. Für all unsere Sünden und Schulden hat er bezahlt. Deshalb ist es so wichtig, mindestens vor Ostern zur Beichte zu gehen. Da werden wir gereinigt und Jesus steht für uns ein!“

„Lieber Zwettli, ich bin schon sehr neugierig, ob viele Menschen zu unseren Kreuzwegandachten kommen, denn bei uns gibt es einen Kreuzweg im Freien. Hast du dir schon überlegt, wie du Jesus begleiten willst? Willst du ihm helfen beim Kreuztragen? Ich bin mir sicher, dass dir etwas einfällt! Ich habe schon Pläne. Ich verrate sie dir aber erst, wenn ich sie ausgeführt habe. Und nun wünsche ich dir eine Fastenzeit, in der du dem Herzen Jesu durch deine Fastenübungen näher kommst!“

„Lieber Heili, bleiben wir im Gebet ganz fest verbunden!“



*Autorin der Geschichte von „Zwettli und Heili“: OSR Irene Mold  
Illustration: Nora Mold (12 Jahre)*



*Gönne dich  
dir selbst*



Doris Heider

**„GÖNNE DICH DIR SELBST“**

*Startschuss zur Umsetzung des Bernhardiwegs im Waldviertel – ein Weg, der in Schritten wächst*

**„Gönne dich dir selbst.“ Mit diesen Worten des Hl. Bernhard von Clairvaux beginnt ein neues Kapitel im Waldviertel: Der Bernhardiweg lädt ab Herbst 2025 ein, den Alltag hinter sich zu lassen und sich selbst neu zu begegnen – zu Fuß, im Gebet, im Gespräch. Dieser neue Pilger-Rundweg ab dem Stift Zwettl führt in zehn Stiftspfarrn und rund 125 km durch Natur, Stille und spirituelle Tiefe.**

Vom 26.-28. September feierten wir den Startschuss zur Projektumsetzung dieses besonderen Pilgerwegs rund um das Bildungshaus Stift Zwettl. Es war ein Wochenende voller Impulse, Begegnungen und gemeinsamer Wege.

Am **Freitag** fand im wunderschönen Ambiente des Festsaals im Stift Zwettl der letzte Informationsabend zum Bernhardiweg statt. Wie bereits in Schweiggers, sorgte ein humorvoller Sketch mit Werner Waldhäusl und Josef Strohmayer für gute Stimmung. Musikalisch wurde der Abend sehr gefühlvoll von Eva Radecka am Klavier begleitet. Besonders berührend: Der Impuls von Pater Bernhard zum Motto „Gönne dich dir selbst“ – ein Aufruf zur inneren Einkehr und einem achtsamen Umgang mit sich selbst. Denn nur dann, wenn man zu

sich selbst gut ist, kann man auch für andere gut sein. Diese Worte stammen aus einem Brief des Hl. Bernhard von Clairvaux an den ersten Zisterzienserpapst Eugen III., seinen ehemaligen Schüler.

Viele Fragen zeigten das große Interesse an diesem neuen Pilgerweg. Unter den Gästen waren unter anderem auch Dieter Juster (Initiator des Lebenswegs), Mäzen Gerhard Preiss, aber auch Wirtschaftskammerobfrau Anne Blauensteiner. Bei der anschließenden Agape war viel Raum für Begegnung, Austausch und Gemeinschaft, und dankbar feierten wir gemeinsam die Abendmesse in der Spitalskirche.

Zum ersten Mal gemeinsam unterwegs am neuen Pilgerweg waren wir am **Samstag**. Mehr als 50 Pilgerinnen und Pilger machten sich auf den Weg – von Siebenlinden über Weitra bis hinauf zum Johannesberg bei Großschönau. Was uns dabei verband, war nicht nur der gemeinsame Weg, sondern auch die vielen guten Gespräche, das Lachen, das Teilen von Gedanken und das Gefühl, Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein. Menschen aus ganz unterschiedlichen Orten und Lebenssituationen – von jung bis erfahren – waren dabei und machten diesen Pilgertag zu etwas ganz Besonderem.

An zehn Stationen entlang des Wegs wurden vom Initiator dieses Projekts Dr. Markus Peham Impulse, Gedanken und Anregungen ge-





*laudato si'*

teilt, die uns zum Innehalten, Nachdenken und Dankbarsein eingeladen haben. Gleich zu Beginn bekamen wir in Siebenlinden den Pilgersegen von P. Bernhard Prem, der uns alle auf unserem Weg beschützte und begleitete.

Ein inspirierender Moment war der Impuls von P. Bernhard in St. Wolfgang, der uns daran erinnerte, dass jeder Weg – auch unser Lebensweg – von Vertrauen und Offenheit getragen wird. Inklusiv einer Einladung, sich selbst etwas zu gönnen.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen am Hauschachteich in Weitra konnten wir zuvor schon neue Kraft schöpfen und die Gemeinschaft weiter vertiefen, bevor wir die letzte Etappe bis zum Johannesberg in Angriff nahmen.

Es war ein Tag voller Begegnungen, Freude, Inspiration und Verbundenheit – ein Tag, der zeigt, wie viel Kraft im gemeinsamen Unterwegssein steckt. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die diesen Pilgertag mit ihrem Dabeisein, ihren Gedanken und ihrer Offenheit so besonders gemacht haben!

Als krönender Abschluss des Pilgerwochenendes fiel am **Sonntag** mit einem bewegenden Hoffnungsgottesdienst – zelebriert von Herrn Abt Johannes Maria Szypulski, und einem feierlichen Festakt der Startschuss für die Umsetzung des Bernhardiwegs. Im Heiligen Jahr der Pilger der Hoffnung 2025 begann damit nicht nur ein Weg durch die herrliche Landschaft des Waldviertels, sondern auch eine Reise zu sich selbst.

Durch das Programm führte gekonnt der Abgeordnete zum Nationalrat und Obmann-Stellvertreter des Vereins der Freunde des Zisterziens-



serstiftes Zwettl, Lukas Brandweiner. Nach der herzlichen Begrüßung durch Obmann Bgm. Josef Schaden gab Markus Peham Einblicke in die inhaltliche Ausrichtung des Projekts. Tom Bauer, Geschäftsführer des Waldviertel Tourismus, erzählte über den spannenden Entstehungsprozess und die freundschaftliche Zusammenarbeit. Bäckermeister, Vizebürgermeister und Pilgerbegleiter Günther Prinz stellte das eigens dafür kreierte Bernhardi-Pilgerbrot vor – ein Symbol für Stärkung und Gemeinschaft auf dem Weg. Abt Johannes Maria Szypulski teilte inspirierende Gedanken zum Pilgern, und in der Festrede des Abgeordneten zum NÖ Landtag Bgm. Franz Mold, in Vertretung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, wurde deutlich: Dieser Weg ist weit mehr als eine Route – er ist eine Einladung an uns alle!

Musikalisch wurde der Gottesdienst schwungvoll vom großartigen Gospelchor „Swinging Voices“ aus Großschönau gestaltet – ein wahrer Genuss für Herz und Seele.

Ein herzliches Dankeschön an alle Besucherinnen und Besucher, an den Verein der Freunde des Zisterzienserstiftes Zwettl, an die Gemeinden, Sponsoren und Unterstützer wie auch an das engagierte Team vom Stift Zwettl, allen voran Herrn Abt Johannes Maria Szypulski, die diesen Festtag und die Umsetzung des Bernhardi-Pilgerweges ermöglicht haben.

Bei der anschließenden Agape im romanischen Kapitelsaal mit Verkostung des neuen Pilgerbrots klang der Festakt in geselliger Atmosphäre aus – ein gelungener Auftakt für eine Reise, die erst jetzt beginnt.





### Startschuss zur Umsetzung des Bernhardiwegs – ein Weg, der in Schritten wächst

Mit dem offiziellen Startschuss zur Umsetzung hat für den Bernhardiweg im Waldviertel eine neue Phase begonnen. Dabei war es eine bewusste Entscheidung, nicht ein fertiges Projekt zu präsentieren, sondern den Weg Schritt für Schritt wachsen zu lassen – gemeinschaftlich und mit Raum zur Mitgestaltung. Und trotzdem ist schon jetzt viel sichtbar und vor allem auch spürbar, denn die ersten PilgerInnen sind bereits unterwegs, entdecken Kirchen und erleben den Weg auf ihre Weise.

#### Was bereits da ist:

- Die Stempelstationen sind bereits montiert und sind damit der erste sichtbare Schritt der Projektumsetzung vor Ort.
- Das Beschilderungskonzept wurde im Sommer gemeinsam mit den Gemeinden abgestimmt und finalisiert. Rund 300 Tafeln auf 124 Kilometern wurden im Herbst montiert.

#### Was im laufenden Jahr 2026 kommt:

- Themenstationen an ausgewählten und besonderen Orten
- Eine professionelle Website mit vertiefenden Inhalten
- Pilgerbegleitheft, Karte, spirituelle Impulse
- Übersichtstafeln beim Stift Zwettl und in

weiterer Folge in den Gemeinden

- Pakete für PilgerpartnerInnen

### Ein Weg, der mit Menschen wächst

Die Umsetzung lebt von den Ideen aus Pfarren, Gemeinden und der Bevölkerung. Erste konkrete Beiträge zeigen, wie viel Begeisterung bereits da ist:

- In Wurmbrand lädt zum Beispiel bereits ein liebevoll gestalteter Informationstisch in der Kirche zum Verweilen und Mitnehmen ein.
- In einigen Orten wurden Kapellen geöffnet, die bisher verschlossen waren, um die Möglichkeit für ein persönliches Gebet anzubieten – ein starkes Zeichen gelebten Glaubens und gelebter Gastfreundschaft.

### Einladung zum Mitgehen und Mitgestalten

Der Bernhardiweg ist mehr als eine Strecke – er ist eine Einladung:

- zur Achtsamkeit
- zum Aufbrechen
- zum Sich-Einbringen

Jetzt entdecken auf [www.bernhardiweg.at](http://www.bernhardiweg.at) sowie [www.zwalk.at](http://www.zwalk.at), ausprobieren – und sich selbst etwas Gutes tun! Gönn dir selbst – am Bernhardiweg im Waldviertel.

*Text & Fotos: Verein der Freunde des Zisterzienserstiftes Zwettl, Textaufbereitung: Doris Heider*

## Schönstatt-Bewegung



Doris Heider

### SCHÖNSTATT-BEWEGUNG WARUM ES SICH LOHNT, KIRCHLICH ZU HEIRATEN

*mit Statements von Ehepaaren*

*Beziehungen zerbrechen, ob verheiratet oder unverheiratet – wo liegt der Unterschied? Jemandem zu versprechen für immer bei ihm zu bleiben, scheint für manche ein zu großes Versprechen. Woher soll man sicher sein, ob es tatsächlich der richtige Partner für das ganze Leben ist?*

*Lesen Sie, was glücklich verheiratete Paare dazu sagen:*

### Warum es sich lohnt, „Ja“ zu sagen! von Birgit & Christopher Köll, Zwentendorf



© Tom Schuller Photography



*laudato si'*

Wir haben uns auf einer Fußwallfahrt nach Mariazell kennen gelernt. So haben wir schon oft gesagt: „Hätten wir, oder auch nur einer von uns, den Glauben nicht, wären wir uns wahrscheinlich nie begegnet!“ Dieser Gedanke alleine hat uns schon in Zeiten, wo es auch so manche „Warums“ gab, gestärkt und getragen. Wir wussten, auch in noch so schweren Zeiten (...ja, die gab's schon bei uns in „nur“ 3 Ehejahren): Es ist ein größerer Plan dahinter, nicht nur unser Hier und Jetzt. Wir versuchten, uns immer wieder das große Ganze vor Augen zu halten. Und die Tatsache, dass Gott KEINE FEHLER macht!

Das Sakrament der Ehe hat uns auf jeden Fall immer wieder zusammengeführt, weil wir darauf vertraut haben und nicht vorschnell aufgeben wollten. Es war uns bewusst, wir haben zu diesem Menschen „Ja“ gesagt, mit allem was er ist, das bedeutet auch zu den nicht so schönen Seiten, und die hat jeder! Wir haben gelernt (und tun es immer noch), uns einander zu stärken und nicht gegeneinander zu kämpfen. Und das bedeutet für uns „EHE“ und „EIN TEAM SEIN“, auch wenn die eigenen Gefühle und Emotionen nicht immer in diese Richtung ziehen!

### **Der Mehrwert des Ehesakraments**

*von Ulrike & Simon Pind, Zissersdorf*



Das Sakrament der Ehe hat auch heute noch einen besonderen Wert, weil es über die rein menschliche Vereinbarung hinausgeht. Es ist nicht nur ein Vertrag, sondern ein Bund, der von Gott getragen und gesegnet ist. In einer Zeit, in der vieles unverbindlich und austauschbar geworden ist, schenkt das Sakrament der Ehe eine tiefe Verlässlichkeit: Es verbindet

zwei Menschen nicht nur miteinander, sondern auch mit Gott. Dieses „Dreier-Band“ gibt Halt, Orientierung und Kraft – gerade dann, wenn das Leben Herausforderungen bringt. So wird die Ehe nicht nur zum privaten Glücksversprechen, sondern auch zu einem lebendigen Zeugnis für Liebe, Treue und Hoffnung in unserer Gesellschaft.

Der Mehrwert des Ehesakraments für uns persönlich ist, dass wir nicht nur auf uns selbst gestellt sind: Gott hält uns zusammen, stärkt uns, will, dass wir alles gemeinsam schaffen – und er ist Fürsprecher und Schutz für unsere Familie.

### **Lieben, vertrauen, glauben.**

*von Martina und Christian Haumer, Zehenthöf*



Unendlich dankbar, dass wir uns gefunden haben, oder dass wir zusammengeführt wurden, haben wir uns entschieden, auch kirchlich heiraten zu wollen. Unseres Erachtens ist es eine große Entscheidung, Gott in unser Bündnis zu holen. Wir sind der Überzeugung, dass Gottes Begleitung den Paaren, die kirchlich heiraten, sicher ist. So wie Jesus gesagt hat, dann quasi im doppelten Sinn: Wer bittet, dem wird gegeben.

Wir haben seit unserer Trauung vor 5 Jahren schon viel erhalten, worüber wir sehr dankbar



sind. Einen Dritten im Bund zu haben, macht uns noch stärker: Zu unseren Talenten und unserem Bemühen, ist da dann sowas wie ein Verstärker, einerseits, und dritte Kraft andererseits, denn unsere Handlungsmacht als Mensch ist halt begrenzt.

Vor allem mit unseren Kindern haben wir schnell gespürt, dass wir sie nicht vor Allem bewahren können, da dürfen wir uns jetzt aber auf Gott und die Gottesmutter verlassen.

### Eine bewusste Entscheidung

von Helene & Franz Prock, Rappottenstein



Das Wichtigste für uns war und ist bis heute die bewusste Entscheidung zur kirchlichen Trauung als Sakrament, das im Zentrum des Hochzeitstages steht. Das ist für uns viel bedeutsamer, als ein großes, tolles Fest zu feiern.

Gott als Dritter im Bunde schenkt uns eine Verbindlichkeit, die über die eigene Kraft hinausgeht. Diese Zusage bewahrt uns nicht vor Problemen in der Beziehung – diese kommen trotzdem – aber der Glaube bietet gute Hilfestellungen. Wir werden durch das Gebet getragen und begleitet. Die bewusste Entscheidung für den Partner trägt auch über manche Zweifel an der Partnerschaft hinweg, weil wir wissen, dass auch die Liebe von Gott zu uns immer bleibt.

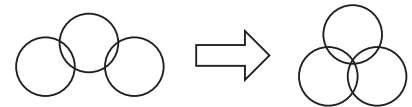
Wenn junge Paare sich bewusst für die kirchliche Ehe entscheiden, zeigt das einen Weg der

Stabilität, der trotz oder gerade wegen des Wandelmuters des heutigen Zeitgeists als gutes Vorbild dienen kann.

So profitieren wir von der „Dreier-Beziehung“ mit Gott:

- Ich kann mit Gott über meinen Partner sprechen.
- Ich kann mit meinem Partner über Gott sprechen.
- Gott spricht durch meinen Partner zu mir.

In Zeiten, wo wir uns als Ehepartner voneinander entfernen, hält uns der liebe Gott als Bindeglied zusammen und führt uns wieder enger zueinander, wenn wir uns die Hoffnung und das Vertrauen darauf bewahren!



### Damit aus unserer Liebe eine glückliche Ehe werden kann! – Ehevorbereitungskurs

Wir stehen vor einem besonderen Moment: Wir haben den Partner fürs Leben gefunden und möchten heiraten!

Nun suchen wir den richtigen Ehevorbereitungskurs, der zu uns passt – mit vielen Anregungen zur Gestaltung unserer Hochzeitsfeier und des gemeinsamen Lebens als Ehepaar. Und dafür gibt es die Schönstatt Ehevorbereitung.

Der Schönstatt Ehevorbereitungskurs schenkt ein besonderes Erlebnis der Nähe und der gemeinsamen Ausrichtung in dieser Zeit der Vorbereitung. Sechs Abende beleuchten die wichtigsten partnerschaftsbezogenen Themen, zeigen das Besondere von Ehe und geben Anregungen und Orientierung für die Gestaltung unseres gemeinsamen Weges als Ehepaar – mit Freude, Kompetenz und Vision!

→ Bildungshaus Stift Zwettl ab Februar 2026, nähere Infos auf Seite 22

[www.traut-euch.at](http://www.traut-euch.at)

von Doris Heider



*laudato si'*

RUBRIK: PFARRLEBEN  
**...AUS DER PFARRE JAGENBACH**

**Der „KREUZ Weg“ im Bergluß**  
*Interview mit Christoph Schulner, Obmann-Stv. des Pfarrgemeinderates Jagенbach*



**Lieber Christoph, wo genau findet man den Jagенbacher „KREUZ Weg“ und wie ist dieser entstanden?**

Von Zwettl kommend, steht kurz vor Jagенbach ein Eisenkreuz mit einer eisernen Rückwand, auf dem das Wort „Weg“ zu lesen ist. Zusammen ergibt diese etwas eigenwillige und durchaus kreative Gestaltung den Begriff „KREUZ Weg“. Hinter diesem Kreuz beginnt ein Kreuzweg, der entlang eines Waldweges im sogenannten Berglußholz mit 15 Stationen angelegt ist. Auf diesem ansteigenden Waldstück passen sich die Kreuzwegstationen sehr gut an das Gelände an, das wie geschaffen erscheint für diesen Zweck.

Die ersten Holzkreuze mit Texttafeln und Bildern hat Herr Wilhelm Fischer, ein gebürtiger Jagенbacher, in den Jahren 1995 bis 1997 hier errichtet. Dieses Herzensprojekt war ihm in der Zeit, als sein Sohn Werner nach einem schweren Unfall ans Bett gefesselt war und gepflegt wurde, ein großes Anliegen. Herr Fischer hat alle Materialien händisch hinaufgetragen, vom

schweren Betonsockel bis zu den einzelnen Kreuzen.

Nachdem Herr Fischer verstorben war, hat sich Herr Josef Schiller um den Kreuzweg angenommen, die Holzkreuze im Jahre 2010 renoviert und die Anlage gepflegt. Er war sehr engagiert in der Pfarre unter anderem als Mesner, und der Kreuzweg war auch ihm sehr ans Herz gewachsen. Auch Herr Schiller ist leider bereits verstorben. Da es üblich war, in der Fastenzeit einmal die Kreuzwegandacht hier im Bergluß abzuhalten, wurden die Stationen weiterhin von Freiwilligen mit Blumen und Palmzweigen geschmückt.

**Wer hat danach die Pflege des Kreuzweges übernommen?**

Da die Holzkreuze schon sehr in Mitleiden-schaft gezogen waren, ist man an uns herangetreten, ob man die Stationen nicht erneuern oder renovieren könnte. Der Verschönerungsverein und der Pfarrgemeinderat haben sich abgesprochen, und gemeinsam haben wir die neuen Stationen geplant und erarbeitet. Die Kreuze wurden in Zusammenarbeit von meinem Vater Karl Schulner, Peter Pollak, Bernhard Thaler und mir gefertigt und aufgestellt. Die Kreuzwegbilder wurden mit einer computergesteuerten Graviermaschine gelasert. Wir wollten alles sehr schlicht und naturbelassen halten, damit das Holz natürlich abwittert. Ge-



*Rubrik:  
Pfarrleben*



Doris Heider



strichenes Holz muss man immer wieder nachstreichen, und schaut dann unschöner aus als natürlich vergrautes Holz.

***Wann wird dieser Kreuzweg gemeinsam gebetet?***

Jedes Jahr am Palmsonntag Nachmittag findet im Bergluß die traditionelle Kreuzwegandacht statt, die von der Jugend gestaltet wird. Dabei singen wir zwischendurch einige Lieder, die mit der Gitarre begleitet werden. Wir versuchen auch, verschiedene Texte zu verwenden. Heuer wurde der neue Kreuzweg offiziell eröffnet, und die Andacht war sehr gut besucht. Es sind auch ganz zufällig Besucher vorbeigekommen, die hier in der Gegend einen Ausflug gemacht haben. Sie waren so begeistert, dass sie nächstes Jahr auf jeden Fall wiederkommen möchten.

Die sonstigen wöchentlichen Kreuzwegandachten in der Fastenzeit werden sonntags vor der Messe in der Pfarrkirche abgehalten.

***Ihr gestaltet auch Kreuzwegandachten für Kinder und habt ein „Großes Herz für die Kleinen“?***

Ja, es gibt einen eigenen Kinderkreuzweg am Gründonnerstag. Die Kinder sind uns ein großes Anliegen, daher gestalten wir hier in Jagenbach auch Messen mit Kinderliturgie. Dafür sind wir ein eingespieltes Team von 3-4 ehrenamtlichen Helfern. Wir treffen uns im Pfarrheim, machen dort Programm, passend

zum Thema im Jahreskreis, und kommen dann rechtzeitig zum „Vater unser“ und zur Wandlung in die Kirche dazu. Bei der Kommunion empfangen die großen Kinder den Leib Christi, die kleineren Kinder werden dabei gesegnet. Es ist uns wichtig, nicht nur im Pfarrheim zu bleiben, sondern von der Kirche und der Messe auch etwas mitzubekommen.

***Woher nehmt ihr die Ideen für die Gestaltung der Kinderkirche?***

Wir holen uns viele Tipps aus dem Internet und haben hier durchaus sehr kreative Ideen zur Umsetzung. Die „KiKi“ = Kinderkirche wird sehr gut angenommen, es kommen ca. 25 Kinder mit ihren Eltern. Wichtige Feste im Jahreskreis werden hier ansprechend gestaltet z.B. Maria Lichtmess, Kinderkreuzweg, Pfingsten, Christophorussonntag mit Kinderfahrzeugsegnung, Christkönigssonntag, Advent,...

Man braucht nicht unbedingt eine Ausbildung, um Kindern den Glauben näher bringen zu können. Ich habe z.B. ganz klassisch als Mesner in Jagenbach begonnen, weil es mir ein Anliegen war, dass dieser Dienst am Altar weitergeführt wird. Dann hat sich mein Tätigkeitsbereich langsam weiterentwickelt, unter anderem im Bereich Kinderliturgie. Wenn man die Begeisterung und das Strahlen in den Augen der Kinder sieht, dann gibt das sehr viel Motivation und Freude, weiterhin mitgestalten zu dürfen und gemeinsam an Gottes Reich zu bauen.

*Interview: Doris Heider  
Fotos: Christoph Schulner*





*laudato si'*

## **HEILPFLANZEN, DIE UNS HELFEN, GESUND ZU BLEIBEN, WEIL SIE UNSER VERDAUUNGSSYSTEM POSITIV BEEINFLUSSEN.**

*Ao. Univ. Prof. Dr. Josef Neumüller*

Unsere Zeit wird immer schnelllebiger und wir sehnen uns alle nach Entschleunigung. Mein Jugendseelsorger Manfred Schwarz hat vor mehr als fünfzig Jahren ein Lied komponiert, das wir unter anderen Liedern als Langspielplatte „Lieder zum Nachdenken“ bei Gerhard Bronner aufgenommen haben. Der Text lautet: *„Die Zeit, die Welt, die Menschen, unsere Gedanken – alles dreht sich, stürzt vornüber in das Morgen. Und keiner weiß, wohin wir gehn, was wir tun, warum wir drehn. Wir werden müde, weil wir nicht ahnen, wohin es geht, wenn sich alles dreht.“*

Ja, alles das schädigt unsere Psyche und unseren Körper. Auch unsere Essensgewohnheiten leiden darunter. In vielen Betrieben gibt es vor lauter Arbeitsstress keine richtige Mittagspause mehr. Es wird Fast-Food konsumiert, um zwischendurch unseren Kalorienbedarf zu kompensieren. Und wie sieht es mit unserer Freizeit aus? Gibt es genug Zeit zum Ausruhen in der Natur, oder geht es gleich in Freizeitaktivitäten wie Partys, Disco, Kino oder Essen gehen? Bleibt vor allem noch Zeit, die wir mit Gott verbringen?

In der Folge reagiert unsere Psyche und unser Körper mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Depression und Burnout. Unser Körper wird anfällig für Kreislauferkrankungen aller Art, wie Bluthochdruck und Atherosklerose. Oftmals sind Schlaganfälle, Herz- und Lungeninfarkt die Konsequenz.

Zusätzlich werden wir anfälliger für Infektionskrankheiten. Die Schulmedizin im Verein mit der pharmazeutischen Industrie bietet ein breites Spektrum von Therapieformen an, ohne die wir mit zunehmendem Alter nicht mehr auskommen. Viele Pharmazeutika beeinträchtigen die Funktion unseres Verdauungssystems. Schon der berühmte Universalgelehrte des Mittelalters Theophrastus Bombastus

Paracelsus von Hohenheim postulierte: "Der Tod sitzt im Darm", was bedeutet, dass viele Krankheiten ihren Ursprung im Darm haben, da dieser eng mit der Gesundheit des gesamten Körpers verbunden ist. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird der Darm als Sitz von Krankheiten betrachtet.

Der Magen-Darmtrakt mit seinen großen Anhangsorganen **Leber und Gallenblase sowie mit der Bauchspeicheldrüse** stellt eine funktionelle Einheit dar. Sie umfasst ein **autonomes Nervensystem** mit zwei Nervengeflechten, ein vielschichtiges Hormonsystem sowie ein **spezialisiertes Immunsystem**, Letzteres hat die Aufgabe, unsere **lebensnotwendigen Darmbakterien** von **schädlichen Infektionskeimen** zu unterscheiden. Die Gesamtheit der nützlichen Darmbakterien, die einen großen Teil der Verdauung bewerkstelligen, wird als **Darmmikrobiom** bezeichnet. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele Medikamente, wie vor allem **Antibiotika**, dieses empfindliche Gleichgewicht negativ beeinflussen. Die Medizin versucht, Veränderungen im Mikrobiom mit **probiotischen Keimen** zu kompensieren. Dies gelingt allerdings oft nur teilweise. Im **Magen** erfolgt die Verdauung durch **Enzyme, die im sauren, im Dünndarm** durch solche, die im **alkalischen Milieu** arbeiten und vom exokrinen Teil der **Bauchspeicheldrüse** gebildet werden. Einige der vielfach verwendeten **Magenschutz-Medikamente** führen zu einer Reduktion der Magensäure. Es wird zwar das sog. **Sodbrennen** und die **Selbstverdauung der Magenschleimhaut** verhindert, doch kommt es gleichzeitig zu einer **Verminderung des Abbaus allergener Substanzen**, die dann im Darm ihr Unwesen treiben. Im **Dünndarm** kommt es zur **Resorption** von abgebauten Nährstoffen (Eiweißmoleküle, Kohlenhydrate und Fette). Der Abbau geschieht durch **Enzyme der Bauchspeicheldrüse** und durch die **Galle**, die in der **Leber** produziert und in der **Gallenblase** gesammelt wird. Die Ausführungsgänge beider Organe münden zumeist über einen gemeinsamen Gang aus beiden Organen in den **Zwölffingerdarm**. Bei einigen Menschen besteht ein **zusätzlicher Gang**, der aus der Bauchspeicheldrüse direkt in den

## *Heilpflanzen*



*Ao. Univ. Prof. Dr. Josef Neumüller*



Zwölffingerdarm mündet. Bis zu 60 Prozent der Kohlenhydrate werden jedoch durch **Bakterien des Mikrobioms** abgebaut und gelangen als **Einfachzucker** in die Blutbahn. In der Leber und auch in anderen Organen werden sie in Form von **Glykogen** deponiert. Die endokrinen **Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse** regulieren über die Bildung der antagonistischen Hormone **Insulin und Glukagon** An- und Abbau des Glykogens und dadurch den **Blutzuckerspiegel**. Im Dünndarm erfolgen **Abbau und Neusynthese von Fetten**, die als **Chylomikronen** über das Lymph- und Blutgefäßsystem zu den **Fettdepots** des Körpers transportiert werden. Der **Dickdarm** wiederum ist für die **Rückgewinnung von Wasser und Salzen** und damit für die **Eindickung des Speisebreis** verantwortlich. Dort ist auch die Dichte der Darmbakterien am höchsten. In der **Leber** wird einerseits die **Galle** synthetisiert, die für die Fettverdauung wichtig ist, aber auch wichtige **Eiweißstoffe**, wie unsere Plasmaproteine.

**Schlechte Ernährung sowie Alkoholabusus** schädigen nicht nur die Leber, sondern beeinträchtigen vor allem das Mikrobiom, was zur Folge hat, dass schädliche Bakterien wie Clostridien überhandnehmen, sodass die innere Auskleidung der Darmschleimhaut undicht wird, Speisebrei in die darunter liegenden Schichten eindringt und dort Entzündungen hervorruft. Es entsteht das sog. **Reizdarmsyndrom**. Der Ausbruch genetisch bedingter **chronisch-entzündlicher Krankheiten**, wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn wird durch Störungen des Mikrobioms gefördert. Auch die **Entstehung von Darmkrebs** wird durch Störung des Mikrobioms beschleunigt, was bereits viele Studien belegen. Hier kann die **Pflanzenheilkunde** einen positiven Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

In meinem Vortrag am 6. März 2026 werde ich zur Einleitung die vorangegangenen medizinischen Ausführungen kurz besprechen und mich anschließend, wie bei meinem ersten Vortrag am 17. Oktober 2025, den Heilpflanzen, die unser Verdauungssystem positiv beeinflussen, zuwenden. Ich werde Makroaufnahmen mit

einer Vollbildkamera und mikroskopische Bilder zeigen, um die Heilpflanzen noch besser zu charakterisieren.

Einige dieser Kräuter werde ich exemplarisch hier in Wort und Bild anführen. Grundsätzlich ist anzumerken, dass Kräuter unterschiedliche Konzentrationen von heilenden Inhaltsstoffen aufweisen und auch Nebenwirkungen haben können. Daher ist es sinnvoll, Kräutermischungen einzusetzen, bei denen sich die einzelnen Wirkstoffe ergänzen und Nebenwirkungen kompensiert werden. Das erfordert jedoch ein tiefgehendes Kräuterwissen, das in der Klostermedizin bereits im Mittelalter erarbeitet wurde.

Im **Bild 1** sehen wir den Blütenkopf, bestehend aus Zungen- und Röhrenblüten der **Echten Kamille (Matricaria chamomilla, Familie der Korbblütler)**. Im Unterschied zu den verwandten Kamillenarten ist ihr Blütenstand innen hohl. Die Kamille ist für Magen und Darm beruhigend und hilft bei Sodbrennen und Magenkrämpfen. Sie hat zusätzlich antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften und kann äußerlich in Salben, Ölen sowie innerlich als Tee oder alkoholischer Auszug verwendet werden. Sie wird auch als anti-Kummerpflanze bezeichnet, da sie unter anderem den Neurotransmitter GABA enthält, der beruhigend wirkt und uns daher besser schlafen lassen kann.



Bild 1

**Bild 2** zeigt uns die **Käsepappel oder Malva sylvestris**. Die Pflanze steht auch für den Namen der ganzen Familie, den **Malvengewächsen**. Diese schöne Pflanze enthält unter anderem Schleimstoffe (Saponine), die sich



*laudato si'*

als schützender Film auf eine gereizte Magen- und Darmschleimhaut legt. Es können Blätter, Blüten und junge Früchte verwendet werden. Stundenlanger Auszug in lauwarmem Wasser verbessert die Extraktion der Saponine. Außer diesen sind noch antioxidative Anthocyane, Flavone und Cumarine wirksam. Äußerlich angewendet, wirken Teeaufbereitungen entzündungshemmend. Auch die Früchte, die wie kleine Brotlaibe aussehen, werden für Tees verwendet. Insekten kommen als Gäste zum Blütengrund und werden durch die Staubgefäße mit Pollen bestäubt.



Bild 2



Bild 3

**Bild 3** zeigt den **Echten Eibisch (Althea officinalis)**. Auch diese Pflanze zählt zur Familie der **Malvengewächse**. Verwendet wird vor allem die Wurzel, die Saponine in hohem Ausmaß enthält. Aber auch die zur Blütezeit (Juli bis August) gesammelten und getrockneten Blüten sowie die getrockneten Laubblätter sind

heilkünftig und können als Tee zubereitet werden. Durch den Gehalt an Saponinen werden Halsschmerzen und Reizhusten gelindert. Aber vor allem bei Reizungen und Entzündungen der Magenschleimhaut schützen die Schleimstoffe die betroffenen Schleimhäute. Äußerlich angewandt, können die entzündungshemmenden Eigenschaften der Eibischwurzel bei Hautreizungen, Wunden und Geschwüren helfen.

**Bild 4** zeigt uns den traubigen Blütenstand des **Gewöhnlichen Odermennigs (Agrimonia eupatoria)**. Er gehört zur Familie der **Rosengewächse**. Die Pflanze enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und ätherische Öle. Die Gerbstoffe sind für die entzündungshemmende und zusammenziehende (adstringierende) Wirkung verantwortlich. Bei Durchfall, Entzündungen im Magen- und Darmbereich aber auch bei Leber- und Gallenleiden ist diese Heilpflanze in Form von Tees wirksam. Die Gerbstoffe wirken sich auch positiv bei Entzündungen im Rachenraum aus, wenn mit dem Tee gegurgelt wird.



Bild 4

**Bild 5: Der Gewöhnliche Beifuß (Artemisia vulgaris)** säumt vielfach Wege und Forststraßen. Diese Pflanze zählt zur Familie der **Korb-**



**blütler.** Die Blütenstände sind Rispen mit kleinen Blütenkörben, bestehend aus Röhrenblüten. Die Blütezeit ist in unseren Breiten im Spätsommer. Die Pflanze enthält Gerbstoffe, Terpene, Flavonoide und ätherische Öle, die einen intensiven Wermutgeruch verströmen. Die Zugabe von getrocknetem Beifuß hilft bei Verdauungsbeschwerden nach dem Verzehr fettreicher Speisen, da sie die Magensaft- und Gallenproduktion anregt. Bei Gänse- und Entenbraten-Gerichten bewährt sich der wermutartige Geschmack als geeignete Würze. Verwendet werden Zubereitungen in Form von Tees oder alkoholischen Auszügen.



Bild 5

**Bild 6:** Die **Gemeine Wegwarte (Zichorium intybus, Familie Korbblütler)** findet man vor allem an den Rändern von Feldwegen. Ihre Blütezeit reicht vom Juli bis in den Oktober hinein. Sie ist zweijährig. Leider sieht man sie immer seltener, weil die Wegränder immer häufiger abgemäht werden, sodass die Pflanze nach der Blüte im zweiten Jahr nicht zur Samenreife gelangen kann. Die Blätter, die im ersten Jahr gebildet werden, sind denen des Löwenzahns ähnlich und besitzen ebenfalls ei-

nen bitteren milchigen Saft. Die Wegwarte ist appetitanregend und fördert die Sekretion von Verdauungssäften im Magen-Darmbereich und die Gallenproduktion in der Leber. Ihre Inhaltsstoffe sind Sesquiterpene sowie verschiedene Glucoside. In der Wurzel speichert sie Inulin, ein Gemisch verschiedener Mehrfachzucker. Inulin wirkt sich positiv auf erhöhten Blutzucker aus, indem die Insulinproduktion durch die Bauchspeicheldrüse gefördert wird. Als Ballaststoff dient es im Darm als Substrat für wichtige Darmbakterien in unserem Körper. Blüten und Blätter werden roh für verschiedene Gerichte verwendet. Die Wurzel kann getrocknet und geröstet verwendet werden.



Bild 6

**Bild 7: Die Arznei- oder Echte Engelwurz (Angelica archangelica)** gehört zur Familie der Korbblütler). Die Pflanze erreicht eine Höhe bis zu drei Metern und besitzt bis zu 20 Doldenstrahlen mit kleinen 5-zähligen Blüten. Blütezeit ist Juli bis August. Die Blüten locken zahlreiche kleine Insekten an, die nach Nektar suchen. Im Frühjahr oder Spätherbst werden die Wurzeln, vor der Blüte die Blätter und zwischen Oktober bis zum Dezember die Samen gesammelt. Die Wurzeln haben im Herbst des ersten Wachstumsjahres den größten Gehalt an Wirkstoffen. Vor allem die Pfahlwurzel beinhaltet zahlreiche heilkräftige Inhaltsstoffe, die zur Gruppe der Polyphenole zählen (Monterpene und Sesquiterpene), ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Cumarine usw. Hauptwirkstoff ist ein 15-Oxypertadecenlacton. Aus der getrockneten Wurzel können Tees, Ölaus-



*laudato si'*

züge und alkoholische Tinkturen gewonnen werden. Sie sind zur Therapie von Appetitlosigkeit, Magen- und Darmkrämpfen, Völlegefühl und Blähungen hilfreich. Bauchspeicheldrüse und Leber (Gallenproduktion) werden angeregt. Auch eine antibakterielle Wirkung wurde nachgewiesen. Die Droge kann auch als unterstützende Behandlung zusätzlich zur Psychotherapie bei Magersucht eingesetzt werden.



Bild 7

Silibinin die weitere Intoxikation der Leberzellen verhindern und die Überlebenschance verbessern. Bei uns im Waldviertel wird die Mariendistel für die pharmazeutische Nutzung großflächig angebaut.



Bild 8

Fotos: Ao. Univ. Prof. Dr. Josef Neumüller

**Bild 8:** zeigt die Mariendistel (*Silybum marianum*, Familie Korbblütler). Sie ist eine wunderschöne Pflanze, man sollte sie aber nicht ohne Handschuhe anfassen, da die Blüte mit Dornen bewehrt ist. Die Blätter sind entlang der Blattnerven gefleckt und tragen an der Peripherie gelbliche Dornen. Die purpurfarbene Blütenkrone ist fünfspaltig und lockt zahlreiche Insekten an. Die Blütezeit erstreckt sich vom Juni bis August, wo die Samen gebildet werden. Sie können dann geerntet werden. Die kleinen runden Samen müssen mit einem Mörser zermahlen werden, um den Hauptwirkstoff Silymarin gewinnen zu können. Dieser Stoff ist antioxidativ, und verhindert daher die Schädigung von Leberzellen. Erhöhte Labor-Blutwerte von Enzymen, die bei Leberschäden, Fettleber und Leberzirrhose auftreten, können durch Silymarin verbessert werden. Sogar bei einer lebensbedrohlichen Knollenblätterpilz-Vergiftung können im Frühstadium, wenn die Vergiftung noch nicht weit fortgeschritten ist, nach ersten Hilfsmaßnahmen (Magen ausspülen sowie Gabe von Tierkohle) hochdosierte Infusionen mit einem der Bestandteile des Wirkstoffkomplexes von Silymarin, dem



## Klosterladen Stift Zwettl

**Besuchen Sie unseren Web-Shop!**

<https://shop.stift-zwettl.at>

**Bei uns finden Sie:**

- Wein aus dem Stiftsweingut Schloss Gobelsburg zu Ab-Hof-Preisen
- Tee, Gewürze und Allerlei der "Zwettler Stiftsschatze"
- Mohnprodukte und Honig
- Duft- und Pflegeprodukte
- Geschenke und Bücher

**Wir freuen uns auf Ihren Einkauf!**



Zisterziensersstift Zwettl  
Klosterladen  
Stift Zwettl 1  
3910 Zwettl

(T) +43(0)2822 20202-51  
(F) +43(0)2822 20202-40  
klosterladen@stift-zwettl.at





*Veranstaltungen  
des Bildungs-  
hauses*

**GEBETS-OASE IM STIFT ZWETTL**

- Mittwoch, 14. Jänner (19.00 – 20.30)
- Mittwoch, 28. Jänner (19.00 – 20.30)
- Mittwoch, 11. Februar (19.00 – 20.30)
- Mittwoch, 25. Februar (19.00 – 20.30)
- Mittwoch, 11. März (19.00 – 20.30)
- Donnerstag, 26. März! (19.00 – 20.30)

MICH DÜRSTET NACH DIR ... !  
"Ich stehe vor der Tür und klopfe an ...."  
(Offb. 3,20)

Es ist wahr.  
Ich stehe vor der Tür Deines Herzens.  
Ich bin da.  
Still und unsichtbar komme ich, aber mit un-  
endlicher Kraft und Liebe und bringe die vie-  
len Gaben meines Geistes. Ich komme mit  
meiner Barmherzigkeit und Liebe, die für Dich  
unfassbar ist – einer Liebe, die genauso groß ist  
wie die Liebe, die ich von meinem Vater emp-  
fangen habe. Mich dürstet nach Dir.

Ich komme mit meiner Kraft.  
Ich bringe Dir mein Licht.  
Ich komme mit meiner Gnade, Dein Herz zu  
berühren, Dein Leben zu verändern und Deiner  
Seele meinen Frieden zu geben.

Ich stehe vor der Tür Deines Herzens und klop-  
fe an ... wirst Du mir öffnen?

**Leitung:**  
Marietta Penz, Zwettl;



**Anmeldung bei:**  
Marietta Penz  
0676/96 06 409

Bitte kommen Sie pünktlich, da das Haustor  
für den Einlass nur von 18.50 bis 19.00 Uhr  
geöffnet ist.

**Kein Kursbeitrag!**

**BEGEGNUNG MIT DEM  
LEBENDIGEN GOTT**

im Charisma der „Gemeinschaft Gebet  
und Wort“ (gegründet von Prof. Dr.  
T. Ivancic) im Stift Zwettl

- Samstag, 17. Jänner (8.00 – 12.00)
- Samstag, 28. März (8.00 – 12.00)

- 8.00 Hl. Messe in der Klausur.  
Treffpunkt bitte pünktlich  
um 7.50 Uhr bei der Klosterpforte.
- 9.00 Impuls und Austausch  
im Bildungshaus
- 12.00 Ende

**Leitung:**  
Dipl.-Päd. Johann Rotter  
und Mitglieder der GGW.



**Kein Kursbeitrag!**  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Infos unter:** 0676/96 06 409  
(täglich bis 19.30 Uhr) bei Marietta Penz.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit  
mit der **Gemeinschaft Gebet und Wort** durch-  
geführt.





## VOM MÄDCHEN ZUM TEENAGER

Mutter-Tochter-Workshop für Mädchen  
im Alter von 9 bis 11 Jahren

Samstag, 17. Jänner (9.00 – 12.30)

Wenn du anfängst, dich von einem Mädchen in einen Teenager zu verwandeln, gibt es viele Veränderungen. Mädchen erfahren zusammen mit ihren Müttern auf einfühlsame und wertschätzende Weise, was in ihrem Körper passiert. Dabei bekommen sie das Zyklusgeschehen, das Entstehen von Leben liebevoll und altersgerecht erklärt.

**Referentin:**  
**Gabi Kräftner,**  
Familientrainerin



### Infos & Anmeldung:

Diözese St. Pölten  
Abteilung Pfarren und Lebenswelten  
Team Familie  
Angela Hiesinger  
Klostergasse 15  
3100 St. Pölten  
T: +43 2742 324 3339  
+43 676/826 615 339  
E: a.hiesinger@dsp.at  
www.dsp.at/portal/veranstaltungen



**Kosten:**  
**Kursbeitrag: € 35,00** (für Mutter und Tochter)

**Gruppengröße:** 6 bis 10 Mädchen mit Müttern  
**Anmeldeschluss: 15. Jänner!**

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der **Diözese St. Pölten** durchgeführt.

## GEBORGEN IN GOTTES HAND

Die Symbolik der Hände

Samstag, 17. Jänner (9.00 – 17.00)



© stock.adobe.com

*«Damit ich nicht weh tue mit meinen Händen  
brauche ich eine Liebe, die größer ist als ich.  
Du Gott, sei in meinen Händen.»  
(Anton Rotzetter)*

Unsere Hände sind unentbehrlich im Alltag. Sie schaffen und formen, tasten und erspüren, streicheln und fordern. Mit ihnen gestalten wir Beziehung. Wir können sie öffnen und schließen, etwas in Besitz nehmen und hergeben. Zärtlichkeit und Liebe drücken sich in Gesten der Hände aus. Hände können heilen und segnen.

Hände werden zum Sinnbild für Lebenserfahrungen: Hand anlegen, etwas hat Hand und Fuss, freie Hand haben, in jemanden Hand sein, ein Handwerk ausüben, Handel treiben.

In der Hand spiegelt sich meine Einmaligkeit, sei es im Fingerabdruck, in den Handlinien, der Handschrift.

Die Evangelien erzählen, wie Jesus durch Berührung mit der Hand Menschen heilte.

Die Hand ist auch ein zentrales Symbol für Gottes Handeln. *«Gott ist nicht fern, sondern der, der uns an die Hand genommen hat.»* (Anselm Grün) Auch in der Bibel wird in vielfacher Weise von der Hand Gottes gesprochen: *«Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.»* (Psalm 139,5)

Eingeladen sind alle, die sich auf meditative Weise mit dem Wunder und der Symbolik der



Hand in ihren verschiedenen Ausdrucksformen beschäftigen möchten.

**Leitung:**

**Karl Furrer,**  
Jona (Schweiz);  
Religionspädagoge, Er-  
wachsenenbildner, Seelsor-  
ger, 20 Jahre Schriftleiter  
der Zeitschrift "Praxis-Ka-  
techetisches Arbeitsblatt".



**Kosten:**

**Kursbeitrag:** € 45,00  
Mittagessen: € 15,50  
**Gruppengröße:** 10 bis 25 Personen  
**Anmeldeschluss:** 7. Jänner!

**EHESEMINAR**

... für Paare, die sich auf die  
kirchliche Trauung vorbereiten.

Samstag, 24. Jänner (9.00 – 17.00)

**Wir laden ein**

- Zum Gespräch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin
- Zum Austausch mit anderen Paaren
- Zum Erleben von Kirche

Es begleiten Sie ein Ehepaar und ein Priester.

Anmeldung unter folgendem Link:  
[www.dsp.at/portal/glauben/sakramente/ehe](http://www.dsp.at/portal/glauben/sakramente/ehe)

**Kosten:**

**Kursbeitrag pro Paar:** € 80,00  
Mittagessen: € 15,50 pro Person

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem **Ressort Pfarren und Lebenswelten / Team Familie** der Diözese durchgeführt.

**SECHS ABENDE  
FÜR EIN LEBEN LANG!**

Schönstatt Ehevorbereitungskurs

- Freitag, 6. Februar (19.00 – 22.00)
- Freitag, 13. Februar (19.00 – 22.00)
- Freitag, 20. Februar (19.00 – 22.00)
- Freitag, 27. Februar (19.00 – 22.00)
- Freitag, 6. März (19.00 – 22.00)
- Freitag, 13. März (Beginn: 18.00!)



*traut euch*

SCHÖNSTATT EHEVORBEREITUNG

**Die Themen der Abende:**

- **Geglückte Gespräche – was den Unterschied macht**  
Ich will dich verstehen.  
Zuhören und heraushören.
- **Wie bist du, wie bin ich, wie ergänzen wir uns?**  
Wir nehmen einander tiefer wahr.
- **Eins in der Liebe – unsere Sexualität**  
Den Weg der Liebe mit Leib und Seele entdecken.
- **Ehesakrament – etwas vom Geschenk und Geheimnis verstehen**  
Unsere Ehe – eine Berufung
- **Wir gestalten unseren Weg zu zweit – Beruf, Familie, Kinder, gemeinsame Ziele**  
Wir werden Familie und gehen unseren eigenen Weg.
- **Die Feier unserer Hochzeit – Liturgie und Anregungen zur Festgestaltung**  
Wir sagen „JA“ zu unserer Berufung.  
Liturgie- und Festgestaltung.



*laudato si'*

Nach dem Vortrag und der Pause haben die Paare die Möglichkeit, sich im Paargespräch über das Gehörte auszutauschen:

- Was ist für uns beide wichtig?
- Was möchten wir gemeinsam tun?
- Welches Profil wollen wir für unsere Partnerschaft?

Die Erfahrung daraus: Die Freude und Sehnsucht an der gemeinsamen Zukunft wächst!

**Leitung:**

**Doris und Walter Heider**, Werschenschlag;



**Infos und Anmeldung:**

Doris und Walter Heider  
Begleitfamilie  
0670/608 53 13  
familie.heider@wvnet.at

**Kosten:**

**Kursbeitrag:** € 150,00 pro Paar

**Gruppengröße:** 3 bis 6 Paare

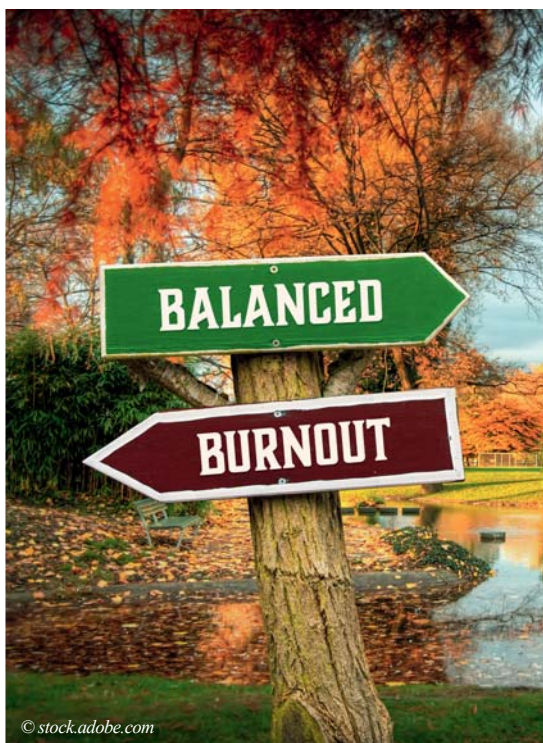
**Anmeldeschluss:** 23. Jänner!

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit **Schönstatt-Familien der Diözese St. Pölten** durchgeführt.

**STRESS & BURNOUT  
URSACHEN, WARNZEICHEN  
UND AUSWEGE**

Informationsabend

Donnerstag, 19. Februar (19.00)



Stress und Burnout sind in Österreich auf dem Vormarsch – viele kennen Menschen in ihrem Umfeld, die über starke Arbeitsbelastung klagen, oder sind selbst davon betroffen.

Laut der „Stress Studie“ 2025 fühlen sich 70 % der österreichischen Bevölkerung oft oder sehr oft gestresst. Arbeit wird von 54 % als größter Stressfaktor genannt.

Fast jeder zweite Österreicher zeigt Symptome, die mit Burnout einhergehen: Der STADA Health Report 2025 berichtet, dass 57% bereits Burnout-Symptome erlebt haben.

Burnout ist längst kein Randphänomen mehr, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung mit erheblichen Auswirkungen auf Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität.



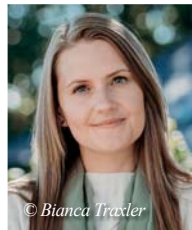
Burnout wird meist als Zustand tiefgreifender Erschöpfung beschrieben – emotional, mental und oft auch körperlich. Es handelt sich dabei nicht um eine kurzfristige Überforderung, sondern um einen längerfristigen, oft schleichenden Prozess: Zu viele Belastungen über zu lange Zeit, ohne ausreichende Erholung oder Unterstützung können in die sogenannte Burnout-Spirale führen. Zu den Hauptsymptomen eines Burnouts zählen ständige Müdigkeit, innere Erschöpfung, Schlafprobleme und reduzierte Leistungsfähigkeit.

In meinem Vortrag wird der Frage nachgegangen, was Stress überhaupt ist und ab wann er krank macht. Es werden die 12 Phasen des Burnouts erklärt und Maßnahmen zur Vorbeugung vermittelt.

Ebenso werden Wege hinaus aus dieser Spirale aufgezeigt: Wie komme ich wieder zu psychischem Wohlbefinden? Denn die gute Nachricht ist: Für seine psychische Gesundheit kann man mit den richtigen Tools einiges bewirken!

**Referentin:**

**Katharina Janousek, MSc;**  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin  
in freier Praxis im Pfarrhof  
Schweiggeners.



© Bianca Traxler

**Kosten:**

**Kursbeitrag:** € 10,00

**Gruppengröße:** 15 bis 30 Personen

**Anmeldeschluss:** 13. Februar!

**JESUS HEILT DIE  
ZERBROCHENEN HERZEN!**

Evangelisierungsseminar nach  
Prof. Dr. Tomislav Ivančić,  
Begründer der Hagiotherapie

**Freitag, 20. Februar (15.00) bis  
Sonntag, 22. Februar (12.00)**

Die Anreise ist von 13.00 bis 14.30 Uhr möglich.

*„Es geht um dich. Lass es deshalb nicht zu, dass du Schaden erleidest, nur weil du irgendwann am Äußeren der Kirche Anstoß genommen hast. Versuche durch die Oberfläche der Kirche hindurch zu Gott vorzudringen und von ihm Kraft für dein Leben zu schöpfen.“*

*Tomislav Ivancic*

Kennst Du die frohe Botschaft Jesu wirklich? Gewiss, es gibt das geschriebene Neue Testament und darin die überlieferten Worte Jesu. Kennst du aber auch das Evangelium, das sein Volk, das Volk Gottes, täglich aufs Neue schreibt? Damit wollen wir uns in diesem Seminar stärker beschäftigen.

Die Rückbesinnung auf die Mitte unseres Mensch-seins und auf die Mitte des Christentums ist eine neue Entdeckung und sicher die Theologie der Zukunft. Jesus hat seine Lehre im Zusammenhang mit Zeichen und wunderbaren Taten den Menschen nahe gebracht. Alles was er tat hatte eine soziale Komponente, wirkte sich auf das Leben der Menschen aus. Sein ganzes Leben war und ist wie eine Therapie für die Menschen.

Der Mensch ist für Größeres offen als nur für jenes, das ihm die Gesellschaft heute anbietet. Der bekannte Fundamentaltheologe Eugen Biser spricht in diesem Zusammenhang vom therapeutischen Charakter des Christentums, in einem seiner Interviews mit Peter Seewald sagt Papst Benedikt XVI., dass der heilende und schenkende Charakter des Christentums in der Tat deutlicher in Erscheinung treten müsste.

Prof. Tomislav Ivancic, ebenso Fundamentaltheologe und Erforscher der Geistseele des Menschen, hat uns einen neuen beson-



deren Zugang zu diesem wichtigen Thema geschenkt. Unser Seminar will in diese neue heilende Praxis einführen. Fortsetzungen sind ebenso geplant.

„Seit Jesus Christus ist der Mensch das kostbarste Wesen! Er nahm die menschliche Natur an und hat so jeden Menschen berührt und ist in ihn eingegangen.“ Tomislav Ivancic

Das Seminar will zu neuem Beten anregen. Das Seminar will den Schatz des historischen Jesus heben helfen, sein Wort besser zu verstehen und seine Zeichen konkreter für das eigene Leben zu deuten.

Das Seminar will ebenso Zeit für gemeinsamen und persönlichen Austausch schenken. Das Besondere in diesen Tagen soll auch die Vermittlung von authentischer Kirche sein, der Gemeinschaft der Glaubenden die sich erneuert und lebendig macht, anzieht und in die Zukunft führt.

„Seid nicht religiös, sondern seid treu dem Evangelium Jesus gegenüber.“ Tomislav Ivancic

**Leitung:**  
**P. Markus Stark OCist,**  
Stift Heiligenkreuz;



**P. Bernhard Prem OCist,**  
Stift Zwettl;  
und **Mitglieder der GGW**



**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 40,00  
Pensionskosten Seite 26  
**Gruppengröße:** max. 40 Personen  
**Anmeldeschluss: 12. Februar!**



Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der **Gemeinschaft Gebet und Wort** statt.

## HEILPFLANZEN, DIE UNS HELFEN, GESUND ZU BLEIBEN

Pflanzen, die das Verdauungssystem positiv beeinflussen

**Freitag, 6. März (18.00)**

In einer Einführung werden die Funktionseinheiten des Magen-Darmtraktes inklusive Leber und Pankreas sowie deren Störungen durch ungesunde Lebensweise erläutert. Auch die vielschichtige Bedeutung des Mikrobioms und dessen Wechselwirkungen mit dem Nerven- und Hormonsystem des menschlichen Körpers sowie zielführende Behandlungsmöglichkeiten mit Heilkräutern und deren Zubereitung kommen zur Sprache. Wie beim letzten Vortrag am 17. Oktober 2025 werden die entsprechenden Heilpflanzen und deren Biologie durch eindrucksvolle Bilder vorgestellt.

**Referent:**  
**Ao. Univ.-Prof. Dr. Josef Neumüller,** Oberedlitz;



**Kosten:**  
Kursbeitrag: € 10,00  
**Anmeldeschluss: 2. März!**

## EINKEHRTAG

für Priester, Diakone und Ordensleute

**Montag, 16. März (9.30 – 15.00)**

**Thema:**  
Lohnt es sich, den hl. Josef zu verehren?

**Leitung:**  
**P. Paulus Nüss OCist,**  
Kaplan der Pfarre Stift Zwettl;



**Kosten:**  
**Kursbeitrag und Mittagessen: € 33,00**  
**Kursbeitrag ohne Mittagessen: € 12,00**  
**Anmeldeschluss: 12. März!**



*Vorschau  
April*

*Anmeldungen  
sind bereits  
möglich!*

**ERHOLUNGSTAGE  
FÜR BÄUERINNEN**

**Dienstag, 7. April (18.00) bis  
Samstag, 11. April (13.00)**

Urlaub vom Bauernhof bringt Erholung, gute Laune, neuen Schwung ...

Nützen Sie die Chance, zu einem günstigen Preis bei einem bunten, abwechslungsreichen und informativen Programm zu entspannen.

**Kosten:**

**Pensionskosten:** € 300,00  
(Basis Zweibettzimmer mit Dusche/WC)  
Einbettzimmerzuschlag: € 36,00

**Kursbeitrag:** richtet sich nach den in Anspruch genommenen Angeboten.

**Anmeldeschluss: 23. März!**

**„HANDMADE ROSENKRÄNZE“**

**Samstag, 25. April (9.00) bis  
Sonntag, 26. April (16.00)**

Ob mit Kordel oder Draht, ob kurz oder lang, ob als Finger-, Armband- oder Autorosenkranz, alles ist möglich. Knüpfen Sie Ihren eigenen Rosenkranz – Ihr persönliches Unikat.

**Leitung:**

Sr. Therese und Sr. Mariana

**Geistliche Begleitung:**

**P. Paulus Nüss OCist,**  
Kaplan der Pfarre Stift Zwettl;

**Kosten:**

**Kursbeitrag:** Freiwillige Spenden für die Leitung.

Pensionskosten Seite 26

**Anmeldeschluss: 17. April!**

**UNSERE PENSIONSPREISE**

für die in dieser Programmzeitung genannten Veranstaltungen:

**1 Tag Vollpension**

im Zimmer mit DU/WC € 75,00  
im Zimmer mit Etagedusche/-WC € 70,00  
Einbettzimmer-Zuschlag € 9,00  
Zuschlag für nur 1 Nächtigung € 6,00

1 Mittagessen € 15,50

1 Abendessen € 10,50

Die Nächtigungstaxe in der Höhe von € 2,60 ist im Pensionspreis enthalten.

**1 Tag Vollpension für Kinder**

von 3–5 Jahren € 25,00  
von 6–11 Jahren € 35,00  
von 12–14 Jahren € 47,00

Für Kinder bis zu 3 Jahren verrechnen wir nichts.

Diese Preise sind ermäßigt. Für Gastveranstaltungen und private Aufenthalte von Einzelpersonen gelten gesonderte Preise.

**WIR FREUEN UNS ÜBER  
IHRE ANMELDUNG:**

**Bildungshaus Laudato si' Stift Zwettl**

Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

T: +43 (0)2822 202 02-25 oder 26

E: bildungshaus@stift-zwettl.at

I: www.stift-zwettl.at



*laudato si'*

## HINWEISE ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN / AGBS



Melden Sie sich rechtzeitig zu den Veranstaltungen an! – Für Abendtermine ist keine Anmeldung notwendig, außer, es ist ausdrücklich vermerkt. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung keine weitere Verständigung.

Wenn Sie sich angemeldet haben und verhindert sind, teilen Sie uns das auf jeden Fall mit. Wenn Sie verhindert sind und uns nicht verständigen, wird Ihnen der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Wenn Sie sich nach dem Anmeldeschluss abmelden, verrechnen wir Ihnen bis zum Tag vor der Veranstaltung € 25,00 Manipulationsgebühr, am Tag der Veranstaltung wird der gesamte Kursbeitrag fällig.

Viele Bildungshaus-Veranstaltungen werden über längere Zeiträume geplant. Aus organisatorischen Gründen kommt es im Lauf dieser Zeit manchmal zu Programmänderungen. Ebenso ist es möglich, dass die Mindestteilnehmerzahl einer Veranstaltung nicht erreicht wird und diese daher nicht zustande kommt. Das Bildungshaus behält sich daher eventuelle Veranstaltungsabsagen vor.

Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen bestehen, die die Durchführung der Veranstaltungen in der zum Anmeldezeitpunkt vorgesehenen Form unmöglich machen (z.B. aufgrund von Epidemien), behalten wir uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen oder die Veranstaltungsform zu ändern (z.B. Online statt Präsenz). Sollte dies bei einer von Ihnen gebuchten Veranstaltung der Fall sein, werden wir Sie rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigen. Es können daraus jedenfalls –

soweit gesetzlich möglich – keine Ersatzansprüche für entstandene Aufwendungen oder sonstige Ansprüche dem Bildungshaus gegenüber abgeleitet werden.

Nach Möglichkeit berücksichtigen wir Ihren Zimmerwunsch: Bitte wählen Sie entweder Zimmer mit Dusche/WC oder Zimmer mit Etagedusche/-WC.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie am Anreisetag, wenn der Kurs abends beginnt, ein Abendessen wollen.

Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige und wir gestehen Ihnen diesen Titel gerne zu! Bitte halten Sie die Beginnzeiten pünktlich ein und reisen Sie entsprechend zeitgerecht an.

Die nächste Nummer von „laudato si“ erscheint im März und enthält alle wichtigen Termine von April bis Juni.

Bitte werben Sie bei Freunden und Bekannten für unsere Veranstaltungen: Wir senden allen Interessierten gerne die Zeitschrift „laudato si“ – kostenlos – zu.

Unser Sekretariat ist Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 und von 13.00 bis 17.00 geöffnet, an Wochenenden nach Bedarf.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Änderungen sind möglich und uns vorbehalten.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Veranstaltungsbedingungen.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen können Fotos und/oder Videos aufgenommen werden. Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erteilen Sie Ihr Einverständnis, dass Fotografien und Videomaterialien, auf denen Sie abgebildet sind, zur Presse-Berichterstattung wie z.B. kathpress verwendet und in verschiedensten (Sozialen) Medien, Publikationen und auf der Website des Zisterzienserstiftes Zwettl veröffentlicht werden können.

*Allgemeine  
Informationen*



**BIS ZU  
75€  
VORSORGE-  
BONUS\***

# SICHERN SIE SICH JETZT IHREN VORSORGE-BONUS.

Bei Ihrem/Ihrer Kundenberater:in abschließen und bis zu 75€ Bonus erhalten.



**WIR MACHT'S MÖGLICH.**

[noe.raiffeisen.at/vorsorgebonus](http://noe.raiffeisen.at/vorsorgebonus)

\*Ihre/r Raiffeisenberater:in informiert Sie gerne über alle weiteren Details, Aktionszeitraum bis 31.01.2026.

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenbank Region Waldviertel Mitte, Landstraße 23, 3910 Zwettl.

Marketingteilung der Raiffeisenbank Niederösterreich-Wien AG



Österreichische Post AG  
MZ 02Z030925 M  
Zisterzienserstift Zwettl, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

ZISTERZIENSER  
STIFT ZWETTLL  
1138

IMPRESSUM: Medieninhaber: Zisterzienserstift Zwettl, 3910 Zwettl, Österreich. Hrg.: Bildungshaus Stift Zwettl, 3910 Zwettl, Österreich. 02822/20202, DW 25 oder 26, [bildungshaus@stift-zwettl.at](mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at), [www.stift-zwettl.at](http://www.stift-zwettl.at); Redaktion: Gerlinde Hackl; Fotos: Stift Zwettl, Martina Neidhart (Titelbild), [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com); Druck: KASTNER Grafik, Zwettl. Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz. Das Zisterzienserstift Zwettl ist zu 100% Inhaber (Verleger) der Zeitschrift „laudato si“. Diese ist das Kommunikationsorgan des Bildungshauses des Stiftes Zwettl.



Einfach gute Werbung.

**KASTNER Grafik – Ihr Partner für Werbung und Druck!**

Hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck mit guter Werbung. Unser Grafik-Team erwartet Sie mit frischen Ideen – von einfachen **Gestaltungen** über **Logodesigns** bis hin zu **kompletten Werbelinien**.

Karl Kastner-Straße 1 · 3910 Zwettl  
Tel. +43 2822 9001-422  
[grafik@kastner.at](mailto:grafik@kastner.at) · [kastnergrafik.at](http://kastnergrafik.at)



**Bauen & Sanieren mit dem MeisterCenter**

# Die kennen sich aus im Lagerhaus.

- Planung & Baumeister
- Baustoffhandel
- Holzbau
- Bauspengler & Dachdecker
- Fenster & Türen & Tore
- Elektrotechnik
- Sanitär & Heizungstechnik
- Fliesenhandel
- Fliesenleger
- Maler & Beschichtungstechnik
- Gartengestaltung
- Schlosserei & Stahlbau

**UNSER  
X LAGERHAUS**  
Die Kraft fürs Land



Tel. 02822 506  
[lagerhaus-zwettl.at](http://lagerhaus-zwettl.at)



Nicht.  
ohne  
Nicht.  
ohne.  
Nicht.  
ohne.  
Nicht.  
ohne.  
Nicht.  
ohne.  
Nicht.  
ohne.  
Nicht.  
ohne.

## Kulturschätze klingen über Grenzen hinaus. Aber nicht ohne unsere Unterstützung.

Kultur, Kunst, Bildung und soziales Engagement machen unsere Welt um vieles reicher. Die Zuwendung durch Unterstützer ermöglicht die Verwirklichung und Fortführung zahlreicher gesellschaftlicher Anliegen und trägt zur Vielfalt des Lebens bei. Die Erhaltung gesellschaftlicher Werte hat bei uns eine lange Tradition – eine Tradition, die sich auch in der Förderung des Stiftes Zwettl widerspiegelt.  
[wst-versicherungsverein.at](http://wst-versicherungsverein.at)  
[wienerstaedtische.at](http://wienerstaedtische.at)

