

Zeitschrift:	Mariastein
Herausgeber:	Benediktiner von Mariastein
Band:	97 (2020)
Heft:	6
Artikel:	10 Jahre im Dienst der Pflege und Gesundheit im Kloster : Rosmarie Prica-Tönz beendet ihre Tätigkeit in Mariastein
Autor:	Ragettli, Gustav
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1032429

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

10 Jahre im Dienst der Pflege und Gesundheit im Kloster

Rosmarie Prica-Tönz beendet ihre Tätigkeit in Mariastein

Interview: Gustav Ragettli

Gustav Ragettli: Wie war Ihr Weg aus den Bündner Bergen in die Nordwestschweiz?

Rosmarie Prica-Tönz: In meinem Heimatdorf gab es für Mädchen praktisch keine Ausbildungsmöglichkeiten. Bei einem Besuch im Spital dachte ich: Das ist etwas für mich. Ich habe die Erstausbildung in der Schwesternschule in Ilanz absolviert, in einem von Klosterfrauen geführten Spital mit dazugehörender Schule. Danach machte ich die Spezialausbildung als Operationsschwester. In diesem Bereich war ich berufstätig bis zur Familiengründung. Durch die Berufstätigkeit meines verstorbenen Mannes kam ich in die Nordwestschweiz.

Welche Aus-, Fort- und Weiterbildungen haben Sie im Verlauf der Jahre absolviert?

Zwölf Jahre lang leistete ich in erster Linie Familienarbeit mit einigen amtlichen Aufgaben auf kommunaler Ebene. Nach dem Wiedereinstieg in meinen ursprünglichen Beruf spürte ich, dass ich etwas verändern musste. Ich war dann auf der Beratungsstelle der Lungen- und Krebsliga tätig.

In dieser Zeit entstand der Wunsch, das Wissen über Heilpflanzen zu vertiefen, und ich absolvierte die Ausbildung in der traditionellen abendländischen Naturheilkunde. Da war ich fünfzig Jahre alt.

Dank meiner Grundausbildung konnte ich quasi als Quereinsteigerin beim NVS (Naturärzteverband Schweiz) die Ausbildung nebenberuflich besuchen und mit dem Diplom einer Naturheilpraktikerin beenden. Damit war der Weg offen, in diesem Bereich selbstständig zu arbeiten. Das war vor zwanzig Jahren.

Gleichzeitig war ich auch als freiberufliche Krankenschwester tätig. Auf diese Weise kam ich erstmals in den Einsatz im Kloster Mariastein, wo situationsbezogen eine Pflege- und Betreuungsperson gesucht wurde. Das war vor zehn Jahren. Die Situation war damals so, dass klosterintern eine Betreuung rund um die Uhr notwendig war. Während der letzten 10 Jahre haben sich die Aufgaben je nach Situation verändert, und ich kann auf eine vielseitige Tätigkeit zurückblicken. Betreuungen, Beratungen, Gespräche, Grundpflege, Organisation – meine Aufgaben waren abwechslungsreich, was mir sehr entgegenkam.

Die Art und Weise meiner Berufsarbeit war im Wesentlichen gezeichnet von dem, was ich in der Grundausbildung in der Schule in Ilanz und in den Zusatzausbildungen gelernt habe. Mein persönlicher Berufserfolg ist, dass ich bis jetzt meine Tätigkeiten mit Freude habe verrichten können.

Wie wichtig ist Ihnen Hildegard von Bingen, und konnten Sie die Hildegard-Medizin in Mariastein einsetzen?

Selber der Natur sehr verbunden, staunte ich über die Feinheiten und Wesenheiten, mit denen Hildegard die Qualitäten von Pflanzen, Lebensmitteln, Gewürz- und Heilkräutern beschreibt. Das hat meine Sichtweise erweitert und hat mich neugierig gemacht.

Der wesentliche Unterschied zur naturwissenschaftlichen Schulmedizin liegt darin, dass Denken und Handeln, Gesundheit und Krankheit, alles was unser Leben beinhaltet, eine Ausrichtung auf Gott, unseren Schöpfer

hat, vom Anfang bis zum Ende unseres Daseins.

Das Zentrale und Gemeinsame in der Natur- und Hildegard-Heilkunde ist, dass die Natur heilt, d.h., mit naturheilkundlichen Massnahmen werden die Selbstheilungskräfte im Organismus, die Fähigkeit der Selbstregulation unterstützt. In diesem Sinn ist Heilung nicht mein Erfolg. Mein Teil lag darin, Menschen zuzuhören und mit ihnen gemeinsam individuelle Lösungswege zu finden. Ganz wichtig war mir immer das Prinzip der Salutogenese, d.h. aufbauen auf den vorhandenen positiven Ressourcen und negative, energieraubende Emotionen abbauen. Hildegard von Bingen schreibt dazu. «Der Körper ist das Haus der Seele, sie soll Freude haben, darin zu wohnen.» Meine Arbeit im Kloster war von dieser Haltung geprägt.

Was war für Sie rückblickend bei der Arbeit das Wichtigste?

Da gibt es viele Faktoren: Freude an der Arbeit, gute zwischenmenschliche Beziehungen, Selbstständigkeit, gute Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Therapeuten, Spitex, Beratungsstellen, Verständnis. Bei belastenden Situationen ist es wichtig, abzuwagen, wie lange meine Kräfte reichen, wann ich Hilfe holen muss und ganz entscheidend: Wo tanke ich meine Energie wieder auf? Bei mir passiert es eindeutig beim Singen. Durch alle Zeiten habe ich in Chören mitgesungen. Das gab mir immer die nötige Kraft und Energie, sodass ich sagen kann, die verschiedenen Mosaiksteinchen meines Werdegangs ergeben ein schönes Lebensbild.

Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?

Ich habe mir nach meiner offiziellen Pensionierung den langgehegten Wunsch erfüllt und das Handwerk des Webens erlernt. Das ist eine sehr kreative Tätigkeit, die aber auch viel Geduld und handwerkliches Geschick verlangt. Weiterhin werde ich neben meinen verschiedenen Projekten dranbleiben, die Pflanzenheilkunde und die Hildegard-Schriften zu ergründen.



**Blickt zuversichtlich in die Zukunft:
Rosmarie Prica-Tönz.**

Die Hildegard-Medizin

Hildegard von Bingen (*1098; †17. September 1179 im Kloster Rupertsberg bei Bingen am Rhein) war eine herausragende, vielseitige Persönlichkeit: Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin, Universalgelehrte, Kirchenlehrerin.

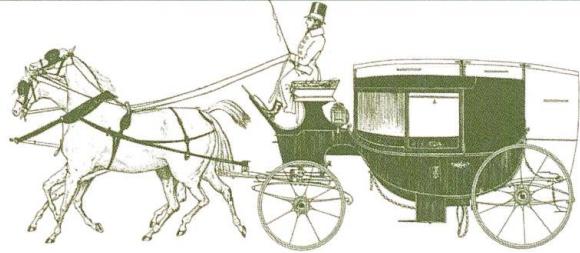
Die Hildegard-Medizin ist eine alte, mit der Natur und mit der Ausrichtung auf Gott aufs Engste verbundene Heilkunde aus dem Mittelalter, die in den letzten Jahrzehnten von vielen Menschen wieder belebt wurde, nachdem sie Jahrhunderte in Vergessenheit geriet. Zentral ist das Prinzip der Lebensordnung resp. des Lebenswandels sowie der Tugendkräfte, wie z.B. der Umsicht und der Masshaltung. Dieser Ansatz ist begründet in der Benediktsregel.

www.hildegardvonbingen.info/

Und, so Gott will, möchte ich das Altwerden als bewussten Prozess gestalten und erleben. Der Mensch denkt und Gott lenkt.

«Zeit für Ihre Gäste»

...ist unser Motto und mehr als nur ein Versprechen.
Die Thommen Gastronomie AG begrüßt Sie herzlichst.



Restaurant Post

Wir freuen uns schon heut sehr,
Sie kulinarisch verwöhnen zu dürfen.

Restaurant Post

Klosterplatz 14

CH-4115 Mariastein

Telefon: +41 (0)61 731 10 22

post@thommen-gastro.ch

www.post-mariastein.ch

Klosterhotel Kreuz
Paradiesweg 1
CH-4115 Mariastein
Telefon: +41 (0)61 735 12 12
Fax: +41 (0)61 735 12 13
info@klosterhotel-kreuz.ch
www.klosterhotel-kreuz.ch



Ein perfekter Rahmen für
Ihre Meetings, Seminare und Events!