



Moment

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Nr. 96 – Dezember 2012

Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude

Was bedeutet Glück und wie kommt man dazu? Der Benediktinermönch David Steindl-Rast hat ein Rezept: Dankbarkeit.

Br. David, sind Sie glücklich?
Steindl-Rast: (lacht) Manchmal bin ich glücklich, manchmal unglücklich. Ich glaube aber, dass ich eine tiefe Freude habe, die aus dem Vertrauen ins Leben entspringt.

Wie definieren Sie Glück?
Steindl-Rast: Glück ist das Gefühl, das wir haben, wenn das Leben Angenehmes bringt. Oft kommt auch Unangenehmes. Glück ist sehr unbeständig. Der Mensch sehnt sich nach einem dauerhaften Glück. Damit ist Freude, Friede und Vertrauen ins Leben gemeint. Es hängt nicht davon ab, ob uns etwas glückt. Aus dem Vertrauen ins Leben, man kann es Gottvertrauen nennen, entspringt Freude.

Wie kommt dieses Vertrauen ins Leben, das Gottvertrauen?

Steindl-Rast: Dieses Vertrauen ist seit dem ersten Atemzug da. Alle Menschen können zu der Einsicht kommen, dass uns das Leben Gutes gibt, auch wenn manches sehr lebensverneinend scheint. Wenn wir später auf schwierige Augenblicke zurückblicken, erkennen wir, dass diese sich oft als wichtige Anstöße oder Neubeginne erwiesen haben.

Welche Rolle spielt auf dem Weg zur Freude die Angst?

Steindl-Rast: Angst ist das Gegenteil von Vertrauen. Im religiösen Sinn ist der Glaube ein existentielles Vertrauen ins Leben – das ist Gott. Angst ist auch ein Zeichen dafür, dass man in seinem kleinen „Ego-Ich“ steckt. Sind wir im wahren, dem göttlichen Selbst, haben wir

■ ZUR PERSON

Br. David Steindl-Rast, Benediktiner, spiritueller Lehrer, geb. 1926 in Wien. Studium der Kunst, Anthropologie und Psychologie. Studium des Zen, Mitbegründer des Center of Spiritual Studies, Auszeichnung mit dem Martin-Buber-Award. Zwischen weltweiten Vortragsreisen und Lehraufträgen lebt Bruder David einen Teil des Jahres als Einsiedler und widmet sich dem Netzwerk Dankbares Leben: www.gratefulness.org



Foto: KBW Erzdiözese Salzburg



Innehalten, schauen, dankbar sein – damit jeder Tag ein Weihnachtstag wird.

Foto: Bürgler

keine Angst. Wir sind dann offen für Überraschungen.

Haben gläubige Menschen eine größere Chance auf Glück als nicht gläubige?

Steindl-Rast: Mit „gläubig“ meinen Sie womöglich, was ich als „religiös“ bezeichnen würde. Ich kenne gläubige Menschen, die nicht in die Kirche gehen und nicht einmal an Gott glauben, aber meiner Meinung nach gläubiger sind als religiöse Menschen. Es kommt nicht darauf an, dass man etwas Bestimmtes glaubt oder in die Kirche geht. Der Glaube zeigt sich am Lebensmut, an der Dankbarkeit und Freude sowie am Vertrauen ins Leben dieser Frauen und Männer. Sie setzen sich für Menschen und Frieden ein. Genau das schreiben wir Heiligen zu. Wir finden diese Persönlichkeiten sowohl in der Kirche als auch außerhalb.

Was ist Ihr Rezept für Glück?

Steindl-Rast: Dankbarkeit! Ich kenne zwar Leute, die nicht dankbar sein können, dies aber als großen Mangel empfinden. Alle Religionen und Kulturen stellen Dankbarkeit als hohen Wert dar. Sie ist menschenverbindend.

Was bewirkt Dankbarkeit?

Steindl-Rast: Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude, die nicht davon abhängt, was uns zustoßt. Menschen, die Freude ausstrahlen, haben nicht unbedingt viel Glück, jedoch sind sie dankbar. Umgekehrt gibt es Leute, die scheinbar alles haben,

um glücklich zu sein. Sie sind es aber nicht, weil sie nicht dankbar sind.

Woher kommt Dankbarkeit?

Steindl-Rast: Dankbarkeit stellt sich ein, wenn man etwas Wertvolles bekommt. Jeder Augenblick ist uns geschenkt! Es gibt eine Methode: „stop – look – go“. 1. Halte inne, denn wenn man nicht innehält, sieht man nichts. 2. Schauen, mit allen Sinnen. Jede Situation enthält viel, worauf man früher nicht geachtet hat. Und man bemerkt die Gelegenheit, sich zu freuen oder etwas zu tun. Gelegenheit ist der Auslöser für Dankbarkeit. Wir sind z.B. nicht dankbar für den Tee, sondern für die Gelegenheit, diesen trinken zu dürfen. Und 3. das Go. Wir müssen die Gelegenheit wahrnehmen und reagieren, z.B. die Tannennadeln riechen.

Aber für alles kann man nicht dankbar sein, z.B. für Krieg?

Steindl-Rast: Für alles kann man nicht dankbar sein, aber jede Situation bietet eine Gelegenheit, etwas zu tun. Für diese Gelegenheit erweist man sich dankbar, indem man handelt, z.B. dass man gegen Krieg auftritt. Dieses Handeln ist das Go.

Nach schweren Schicksalsschlägen, z.B. dem Tod eines geliebten Menschen, ist es schwer, wieder Freude zu spüren.

Steindl-Rast: Was Außenstehende nicht tun dürfen, ist, den Betroffenen sagen „Du solltest dankbar sein“. Es ist wichtig, Trauernden Liebe

und Mitgefühl zu schenken, dann nehmen wir ihnen die Einsamkeit weg. Die Zeit hilft heilen, man darf nicht drängen. Menschen sollen ermutigt werden, ihrem Schmerz so viel Zeit zu geben, wie er braucht. Hier helfen oft Rituale wie eine Kerze anzünden. Eine solche Situation bietet zudem die Gelegenheit, die Liebe, den Segen oder die Le-

„Schenken ist seliger als Nehmen. Diese Seligkeit ist das Gegenteil von Angst.“

Br. David Steindl-Rast

bensfreude, die man durch den Verstorbenen erlebt hat, weiterzugeben.

Der Freude im Weg stehen auch Gefühle wie Ärger oder Wut. Wie gelingt es, gut mit ihnen umzugehen?

Steindl-Rast: Zorn fasst diese Gefühle zusammen. Zorn ist eigentlich etwas Positives, denn er gibt einen Extraschuss an Energie. Schlecht am Zorn ist die Ungeduld. Aus dieser wächst Aggression und Zerstörerisches. Es geht darum, die Extraenergie positiv anzuwenden, z.B. etwas in Angriff zu nehmen, das man schon lange aufgeschoben hat. Nach einem Streit kann man die Gelegenheit ergreifen, sich zu entschuldigen. Jean Paul sagte: „Der Mensch ist nie so schön, als wenn er um Verzeihung bittet oder selbst verzeiht.“

„Überraschung ist der Schlüs-

sel zur Dankbarkeit“ schreiben Sie in „Fülle und Nichts“. Wie meinen Sie das genau?

Steindl-Rast: Halten Sie einmal inne, um sich bewusst zu werden, wie erstaunlich es ist, dass es überhaupt irgendetwas gibt! Darüber zu staunen, ist der Schlüssel zur Dankbarkeit.

Wird vieles für zu selbstverständlich genommen?

Steindl-Rast: Das ist das Gegenteil von Überraschung. Sobald wir diesen Mechanismus abstellen, der uns an der Lebendigkeit hindert, kommt das Staunen. Kinder können das. Die Verhärtung, die beim Erwachsenwerden eintritt, hat zur Folge, dass man nicht mehr überrascht sein kann. Das Kind ist in jedem Erwachsenen noch da, und besonders zu Weihnachten lassen es viele heraus.

Sie waren in Afrika und schreiben, dass nirgendwo die Kinder so glücklich sind wie dort, trotz Armut und Krieg. Warum?

Steindl-Rast: Was erleben wir, wenn Dankbarkeit in uns aufsteigt: Das Herz ist wie ein Gefäß, das sich anfüllt und überfließt vor Dankbarkeit.

In Österreich ist es meist so: Gerade wenn das Gefäß überfließen will vor Freude, weil wir so viel haben, kommt die Reklame und sagt uns, dass es etwas Besseres gibt. Das Gefäß wird immer größer und fließt nie über. In Ländern, in denen Armut herrscht, fließt das Gefäß früh über, weil es sehr klein ist. Unser Gefäß kleiner machen heißt nicht, die Lebensqualität zu vermindern, im Gegenteil. Eine gewisse Einschränkung erhöht die Lebensqualität, weil das Gefäß früher überfließt und Freude schenkt.

Wie kann die Liebe und Freude von Weihnachten zu jeder Zeit präsent sein?

Steindl-Rast: Wenn wir das „stop – look – go“ praktizieren, wird jedes Geschenk ein Weihnachtsgeschenk und jeder Tag ein Weihnachtstag. Wir halten inne, wenn das Glöcklein läutet, sind gespannt auf die Überraschungen. Im Juli kann man dieses Glöcklein hören und Weihnachten ist da.

Haben Sie eine Botschaft an unsere Leser?

Steindl-Rast: Schenken ist seliger als Nehmen. Man kann immer ein freundliches Wort, ein Lächeln oder eine Berührung schenken. Diese Seligkeit ist das Gegenteil von Angst. „Fürchte dich nicht“, sagt der Engel zu den Hirten. „Fürchte dich nicht“ ist das Wichtigste im Leben.

DAS INTERVIEW FÜHRTE
Andrea Huttegger
andrea.huttegger@
kommunikation.kirchen.net

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Weihnachten ist das Fest der Freude und der Liebe. Das Fest, an dem wir die Geburt Jesu feiern – auch wenn dies, besonders in der von Hektik geprägten Adventzeit, oft in den Hintergrund zu rücken scheint. Spätestens am Heiligen Abend, wenn in vielen Familien das Weihnachtsevangelium nach Lukas gelesen wird, ist es Zeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Das Moment-Team wünscht Ihnen in diesem Sinne ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtstfest.

Christa Hofer

SCHENKEN

Ein besonderes Fest. Das schönste Weihnachten erkennt man nicht an vielen Geschenken, sondern an den Menschen, mit denen man feiert. **Seite 2**

HINTERGRUND

Symbole. Geburt, die Familie von Nazareth, Licht, Stern, Ochs und Esel – Symbole, die zu Weihnachten gehören. **Seiten 2 und 3**

TERMINE

Tipps. Vom Weihnachtsspiel bis zum etwas anderen Silvesterfest: eine Auswahl an Veranstaltungen zum Jahreswechsel. **Seiten 2 und 3**

OFFENER HIMMEL

Wanderapostel. Hermann Signitzer und Peter Ebner aus der Erzdiözese Salzburg begaben sich auf eine „Praxistour des Glaubens“. **Seite 3**

ERINNERUNG

Blick zurück. Manchmal sind Geschenke etwas ganz Besonderes und lösen Glücksmomente aus, die einen das ganze Leben lang begleiten. **Seite 4**

WEIHNACHTSSYMBOL

Geburt

Ein Symbol im ursprünglichen Sinn ist ein Erkennungsmerkmal zwischen zwei Partnern. Auch das christliche Glaubensbekenntnis wird als Symbolum bezeichnet.

Die Geburt von Jesus ereignet sich mitten unter uns Menschen. Ein himmlisches Ereignis. Ein Ereignis, das wir Menschen in allen Kulturen als Geschenk Gottes bezeichnen. Jeder, der das Lächeln eines Neugeborenen erfahren hat, weiß, dass alles rundherum bedeutungslos wird. Du bist in diese Beziehung Gott-Mensch hineingenommen, wenn du dich heute seiner Botschaft öffnest. „Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, doch nicht in dir, du wärest ewiglich verloren“, so heißt es bei Angelus Sileusius. Öffne dein Herz für die Botschaft von Jesus Christus, dem Sohn Gottes. So wird die Geburt ein Symbol zwischen dir und Gott, zwischen dir und deinem Nächsten.



Die Geburt, ein himmlisches Ereignis. Fotos: PantherStock

Die Familie von Nazareth

Josef, Maria und Jesus, ein Symbol in der heutigen Zeit. Familie bleibt durch alle Jahrhunderte, allen Gegenwürfen zum Trotz, ein erstrebenswertes Symbol. Väter und Mütter, die um ihre Ehe ringen, können ihren Kindern Zeugnis für Entschuldigung, Verzeihen und Versöhnung geben. Bemerkenswert, dass wir diese Haltungen heute in aller Welt, an allen Enden der Erde suchen. Diese Haltungen erfordern das Einüben in der Familie: als Gemeinschaft bei Tisch, beim Gebet, beim Teilen und Lösen der Probleme des Alltags. So wird Familie zum Zeichen der Hoffnung. Besonders für die Menschen, die Ermutigung benötigen.



Familie als Zeichen der Hoffnung.

MICHAEL GSTALTMEYR
michael.gstaltmeyr@dibk.at



Moment

21. Dezember – Sonderbeilage



Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 f.;
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.;

Hersteller: Intergraphik Ges. m. b. H.; Sonderpublikationen, Leitung:
Frank Tschoner; Redaktion: Karin Bauer, Michael Gestaltmeyr, Christa
Hofer, Walter Hölbling, Andrea Huttegger, Wolfgang Kumpfmüller,
Daniela Pirchmoser, Romana Pockstaller.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg,
Amt für Kommunikation: Wolfgang Kumpfmüller.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577.
moment@dibk.at

Diese Weihnachten gibt es besondere Geschenke

Das schönste Weihnachten erkennt man nicht an vielen Geschenken, sondern an den Menschen, mit denen man feiert.

Was soll ich meiner Familie und meinen Freunden heuer zu Weihnachten schenken? Es ist schon der 19. Dezember und mir fällt nichts ein. Aber ist Weihnachten denn nicht mehr als nur Schenken? Ist es nicht das Fest der Liebe, das Fest der Familie, des Miteinanders und vor allem das Fest, an dem wir die Geburt Jesu feiern? Jesus machte sich uns zum Geschenk und als Erinnerung daran beschenken wir einander.

Gemeinsam feiern

Das schönste Weihnachten erkenne ich nicht an den vielen Geschenken, sondern an den Menschen, mit denen ich zusammen feiere. Ich erinnere mich daran, wie schön es doch ist, gemeinsam zu singen, das Evangelium zu lesen, zu essen und um Mitternacht die Mette zu besuchen. Und doch möchte ich meine Lieben beschenken. Mitten in diese Gedanken drängen sich noch weitere wie, die Lebensversicherung war auch gerade zu bezahlen und das Dach unseres Hauses braucht eine Reparatur, es soll nichts Unnützes sein... Meine Tochter erwähnte letzthin, es wäre in Ordnung, wenn ich ihr ein bisschen Geld schenke. Mein Mann meinte nach meiner wohl eher rhetorisch gemeinten Nachfrage, was ich ihm schenken soll, er möchte gar nichts... ach, was soll ich schenken?

In meiner Umgebung berichten viele von ihren schon im August gekauften Geschenken. Und was soll ich nun schenken? Soll ich mich nun in die Kauftempel werfen? Solche und ähnliche Gedanken kreisen in meinem Kopf. Am Abend desselben

Tages stelle ich mir meine Familie vor meinem geistigen Auge vor und lasse die Gedanken an von ihnen immer wieder geäußerte Formulierungen und Wünsche Revue passieren. Und da ist sie, die Idee für Weihnachten. Nun beginne ich, sie nach und nach in die Tat umzusetzen.

Meine fast 80-jährige Mutter bekommt eine Box mit Kärtchen drinnen, auf die ich 365 gute und wertschätzende Gedanken schreibe, für jeden Tag des Jahres ein Kärtchen zum Lesen. Damit möchte ich ihr Anerkennung und Wertschätzung schenken. Meinem Ehemann schreibe ich einen langen Brief, gefüllt mit Aufzählungen der vielen schönen Erinnerungen unserer 25 Ehejahre. Ein Zeichen der großen Dankbarkeit für das Geschenk des Miteinanders.

Mitten im Vorbereiten stellt sich ein Gefühl von Unsicherheit ein, wie werden die Beschenkten diese Gaben aufnehmen? Diese Gedanken schiebe ich schnell

wieder weg, denn ich mache meine Vorbereitungen mit innerer Freude und Begeisterung, sodass ich zuversichtlich bin, gelungene Überraschungen zu bieten, damit es Geschenke anderer Art sein werden.

Zeit schenken

Für meine Tochter wähle ich als Geschenk Zeit. Ich schenke ihr eine Gutschrift für einen Tag ihrer Wahl. Es wird ein Tag, so steht es geschrieben, an dem ich mich nur ihr widme, ohne Computer und ohne Unterbrechung durch das Handy. Ein Tag, an dem wir gemeinsam Musik hören, uns über gelesene Bücher austauschen und gemeinsam kochen.

Meine Geschwister bekommen ausgedruckte Fotos auf bunte Blätter geklebt, von den letzten gemeinsamen Unternehmungen, Festen oder Reisen.

Nun werden noch die lieben Freundinnen und Freunde beschenkt. Für einige von ihnen fertige ich selbst gebrannte CDs an,

von ausgewählten, mir lieb gewordenen Musikstücken. Andere wiederum bekommen die von mir im Sommer selbst gemachten Marmeladen. Ein liebes befreundetes Ehepaar übersiedelt im Frühjahr und ich schenke ihnen einige Tage, die ich in meinem Kalender durchstreiche, um ihnen beim Siedeln zu helfen. Meiner schwerkranken Nachbarin schenke ich am Nachmittag des 24. Dezember eine Stunde Zeit, um mit ihr eine Kerze anzuzünden und ihr zuzuhören, denn die Einladung, mit uns den Heiligen Abend zu verbringen, hat sie schon im Vorfeld abgelehnt.

Und so füllt sich die Liste der Geschenke und ich bemerke, wie mit dem Gefühl von Vorfreude und Dankbarkeit auch die Nähe zu jeder einzelnen zu beschenkenden Person wächst. Ich erlebe schon heute, am 20. Dezember, ein bisschen vom Sinn der Weihnacht.

KARIN BAUER
karin.bauer@dibk.at



Den Sinn erkennen, der sich hinter dem Schenken verbirgt.

Foto: fotolia.com/Jeanette Dielt

TIPPS UND TERMINE ZUM JAHRESWECHSEL

Weihnachten und den Start in das

Vom Weihnachtsspiel bis zum etwas anderen Silvesterfest: eine Auswahl an Veranstaltungen zum Jahreswechsel.

Weihnachtsspiel: Kinderchor und Instrumentalgruppe der Pfarre St. Nikolaus in Innsbruck haben die Weihnachtsgeschichte von Carl Orff einstudiert. Zu hören ist das Werk am Montag, 24. Dezember, um 17 Uhr sowie am 6. Jänner, ebenfalls um 17 Uhr, in der Pfarrkirche St. Nikolaus.

Besinnlich ins neue Jahr: Die Pfarre Schwaz-Maria Himmelfahrt lädt am Sonn-

tag, 30. Dezember, um 15 Uhr zu einer besinnlichen Wanderung zum Jahreswechsel. Ausgangspunkt ist der Parkplatz Weng oberhalb von Schwaz. Der Weg führt zum Wallfahrtsort St. Georgenberg.

Stiller Silvester: Wer dem Lärm der Raketen zum Jahreswechsel entkommen will, kann in der Silvesternacht um 22 Uhr in den Barocken Stadsaal in Hall kommen. Musik+ lädt dort zum Konzert junger Tiroler MusikerInnen, die Werke von Marais, Kapsberger und Castaldi präsentieren.

Die Kreuzschwestern von Hall laden vom 29. Dezember bis 1. Jänner zu stillen Silvestertagen in ihr Exerzi-

tenhaus in der Bruckergasse 24 in Hall ein. Begleitet werden die Tage von Sr. Esther Ganhör. Information: Tel. 05223/57110-3090 und www.kreuzschwestern.at

Die Herz-Jesu-Missionare laden junge Männer zwischen 18 und 35 Jahren zu einem besinnlichen Jahreswechsel in ihr Kloster in der Frau-Hitt-Straße 14 in Innsbruck. Information bei P. Marcus Klemens, Tel. 0512/281580, www.msc-innsbruck.at

Silvester anders feiern: Die Don Bosco Schwestern von Stams laden ein, Silvester im Kreis junger Menschen (17 bis 35 Jahre) einmal auf andere Art zu feiern. Beginn ist am

Silvestertag um 14.30 Uhr, Abschluss am Neujahrstag um 14 Uhr. Schauplatz des Alternativ-Silvester ist das Kinder- und Jugendhaus Don Bosco in Stams. Infos unter Tel. 0676/897572404. E-Mail: martina.kuda@donbosco.at

Miteinander ins neue Jahr: Familientage zum Jahreswechsel bietet das Bildungshaus St. Michael vom 29. Dezember bis 2. Jänner an. Tage, in denen für das zu Ende gehende Jahr gedankt und für das bevorstehende getankt wird – mit gemeinsamen Spielen, Feiern, Stille und Tanz und vielen Aktivitäten im Freien. Begleitung: Gertrud und Kurt Dander. Info: Tel. 05273/6236.



Loslassen und alles Alte ablegen: Hermann Signitzer (links) und Peter Ebner auf einer besonderen Reise.

Foto: eds

Vollkommenes Gottvertrauen ist möglich

Hermann Signitzer und Peter Ebner begaben sich auf eine „Praxistour des Glaubens“.

Nehmt nichts mit auf dem Weg, keinen Wanderstab und keine Vorratstasche, kein Brot, kein Geld { ... }.“ Das sagt Jesus im Lukasevangelium zu seinen Jüngern und sendet sie aus, das Reich Gottes zu verkünden. Sechs Männer aus der Erzdiözese Salzburg wollten es den Jüngern gleich tun und machten sich in der Projektwoche „Offener Himmel“ im Dekanat Brixen i. Thale im Oktober auf den Weg. Hier ein Erfahrungsbericht der „Wanderapostel“.

Grenzen überschreiten

„Wie wird das wohl werden?“, haben wir uns schon Wochen vor dem Offenen Himmel gefragt. Wie wird es uns ergehen, wenn wir zu unbekanntem Menschen aufbrechen und an viele Türen klopfen? Ohne zu wissen, was uns im nächsten Moment erwartet! Wenn wir anbieten, ein Glaubensgespräch zu führen? Wenn wir fragen, ob wir etwas zu essen oder zu trinken bekommen?

Oder sogar ein Bett für die Nacht? Wie werden wir es empfinden, wenn wir radikal die Grenzen des Gewohnten und Geduldeten überschreiten?

Die Apostelwanderung wurde zu einer „Praxistour des Glaubens“. Wir gingen das Wagnis ein, sich den Menschen gleichsam „auszuliefern“. Wir vertrauten darauf, angenommen und aufgenommen zu werden. Es war für uns eine intensive Erfahrung, loszulassen und die eigenen Komfortzonen zu verlassen. Ähnlich wie im Lukasevangelium (9. Kapitel) waren wir unterwegs: ohne Vorratstasche, ohne Geld und ohne Wanderstab, mit etwas Kleidung und der blauen Jacke des „Offenen Himmels“. Der Apostelrolle entsprechend führten wir tiefgehende Glaubensgespräche, hörten Sorgen, Ängste, Ärger, Freude und Hoffnung.

Unsere Erfahrung war verblüffend, aber eindeutig: Ja, es ist möglich, spontan Gespräche mit Tiefgang zu führen, ohne Vorbereitung oder Terminvereinbarung. Ohne sich vorher je gesehen zu haben. Wir spürten den Bedarf an der Auseinandersetzung mit dem Glauben. Es tat uns

allen wohl, über das zu sprechen, was uns im Innersten bewegt, was uns Kraft gibt und was uns hoffen und lieben lässt. Und wir haben Gott erfahren, als wir zu dritt oder zu viert beisammen waren und einander achtsam begegneten. Wir trafen Menschen mit einem großen Herzen. Wir durften bei unserem Aposteldienst auch erfahren, dass Gemeinschaft gepflegt wird und wichtig ist! In den paar Tagen fühlten wir uns von der kirchlichen Gemeinschaft vor Ort getragen und gut aufgehoben. Die Gespräche haben uns verändert. Wir sind bestärkt worden und fühlen, dass wir gemeinsam im Glauben gewachsen sind. Das war nicht nur ein Geschenk, sondern viele kleine und größere Erfahrungen von Gnade.

Wir hatten merkwürdige, lustige und praktische Erlebnisse. Wir erinnerten uns an das Opfer der Witwe im Lukasevangelium (Kapitel 21), als wir von Gastgebern bewirtet wurden, wo Armut bitter spürbar war. Wir glauben, hier ein Stück Hoffnung geschenkt zu haben. Durch kleine Hilfstätigkeiten im Garten konnten wir uns das

gutes Gespräch verdienen bzw. erarbeiten.

Respektvoll behandelt

Bei keinem Haus wurden wir feindselig verjagt. Wir haben uns stets respektvoll behandelt gefühlt, auch wenn uns „Durststrecken“ – v.a. geballte Kirchenkritik – zu schaffen machten und unsere Motivation dadurch sank. Wir werden den Ärger und die Kritik an unsere kirchlichen Leitungspersonen weiterleiten.

Unser Resümee können wir am besten mit einem Bibelvers ausdrücken: „Fürchtet euch nicht! Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt!“ (Matthäusevangelium, Kapitel 28). Diese Ermutigung ist ein bleibender Eindruck aus unserem Aposteldienst: Alles Alte abzulegen, loszulassen und zu vertrauen! Gott ist mit uns und mit ihm seine Liebe! Wer loslässt, wird gehalten. Wir sind der Erkenntnis ein Stück näher gekommen, dass vollkommenes Gottvertrauen möglich ist! Ein schönes Gefühl! Ein himmlisches Gefühl!

PETER EBNER UND
HERMANN SIGNITZER

TIPPS UND TERMINE ZUM JAHRESWECHSEL

neue Jahr einmal anders begehen

E-Mail: st.michael@dibk.at
Nicht ärgern: Ein „Anti-Ärger-Training“ bietet der Frauentreff Kufstein-Spar-

chen am Dienstag, 8. Jänner, um 8.30 Uhr im Pfarrsaal St. Josef an. Referentin ist Mag. Viola Schenkenfelder. Infor-

mationen: Käthe Freuden-schuß, Tel. 053 72/61 491

Aus der Haut fahren: „Es ist zum Aus der Haut fahren – Wenn die Seele durch den Körper spricht“ ist Thema eines Vortrages von Dr. med. Richard Lanner am Mittwoch, 9. Jänner, um 9 Uhr im Evangelischen Pfarrzentrum in der Andreas-Hofer-Straße 6 in Kufstein. Informationen bei Christine Konzett unter der Telefonnummer 053 72/61 257.

Der Wörgler Frauentreff lädt am Mittwoch, 9. Jänner, um 9 Uhr zum Vortrag „Beten – was hilft's? Beten als Lebenshilfe“ mit Pfarrer Mag. Theodor Mairhofer. Informationen bei Dagmar Schwarzmann

unter der Telefonnummer 053 32/93 822.

„Kann man Streit und Konflikte vermeiden?“ Dazu sprechen Brigitte Leitner und Maria Mungenast am Dienstag, 15. Jänner, um 9 Uhr im Frauentreff Bad Häring. Informationen: Marianne Lettenbichler, Tel. 053 32/85 405.

Einfach Leben: Die unscheinbaren Dinge wieder bewusst wahrnehmen – dazu lädt das Katholische Bildungswerk Steinach am 15. Jänner mit einem Vortrag und Gespräch von Barbara Pichler ein. Beginn ist um 9 Uhr im Pfarrsaal.

ANDREA HUTTEGGER
UND WALTER HÖBLING



Gemeinsam spielen bei den Familientagen.

Foto: PantherStock

WEIHNACHTSSYMBOLLE

Licht

Ein halbes Jahr ist es her, dass auf Tirols Bergen die Sonnwendfeuer entzündet wurden, am längsten Tag des Jahres. Jetzt aber entzündet Gott ein Licht in unserer Welt, in der längsten Nacht des Jahres. „Ein großes Licht ist heute auf Erden erschienen. Kommt, ihr Völker, betet an den Herrn, unseren Gott“, heißt es in der Liturgie am Weihnachtstag. Unsere Herzen mögen entbrennen für den anderen und Licht in der Dunkelheit und in den Nöten der Welt sein. So leuchtet auch heute in Tirol das Licht des neugeborenen Kindes von Bethlehem auf.



Gott entzündet ein Licht in unserer Welt. Foto: PantherStock

Stern

Die moderne Astronomie lehrt uns, wie jener wunderbare Stern entstanden ist, den wir als Stern von Bethlehem kennen. Wichtiger allerdings ist, was uns dieser Stern sagen will. Gregor von Nazianz lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Sterndeuterei, wie sie uns auch heute noch in der Astrologie und den Horoskopen begegnet. Er sagt, dass für die Menschheit durch die Geburt Jesu Christi das Ende der Astrologie gekommen ist. Jesus Christus, der Stern aller Sterne, ist in unserer Mitte aufgegangen und Mensch geworden. Von ihm geht alle Kraft der Liebe aus, mehr als von jedem Horoskop, mehr als von jeder Sterndeutung.



Auch die hl. drei Könige der Jungschar werden vom Stern von Bethlehem angeführt. Foto: Jungschar.at

Ochs und Esel

Der Ochs und der Esel wissen, wo sie zu Hause sind, wo sie ihre Nahrung, ihr Futter finden. „Mein Volk hat keine Einsicht“ heißt es beim Propheten Jesaja. Wie es um unsere Einsicht und Erkenntnis bestellt ist, fragt sich viele Jahre später der hl. Augustinus. Für ihn wird die Krippe gleichsam zum Symbol für die Eucharistie, den Altar, den Tisch des Herrn. Jesus Christus, der Kraft und Nahrung für unser Leben ist. Hier finden wir Nahrung für unsere Seele. Er ist „das Brot des Lebens“, kommt, wir beten ihn an.



Ochs und Esel sind untrennbar mit der Krippe verbunden. Foto: fotolia.com/Stefan Gries

MICHAEL GSTALTMEYR
michael.gstaltmeyr@dibk.at



Manchmal sind Geschenke etwas ganz Besonderes und lösen Glücksmomente aus, die einen das ganze Leben lang begleiten.

Foto: PantherStock

Erinnerungen an ein besonderes Weihnachtsgeschenk

Wenn ich Bilanz ziehe und mir bewusst wird, wie viele Momente des Glücks es in meinem Leben gibt, dann ist das für mich das schönste Weihnachtsgeschenk. Und dass ich nicht nur zu Weihnachten, sondern das ganze Jahr über in meiner Familie, im Freundeskreis oder auch in meinem beruflichen Umfeld dazu beitragen kann, liebevolles und wertschätzendes Miteinander zu leben.

Gerne erinnere ich mich auch an die Heiligen Abende meiner Kindheit, an das Gefühl von Geborgenheit als Teil einer Großfamilie und an all die zauberhaften Erlebnisse rund ums Christkind auf einem Tiroler Bergbauernhof! Ein Fest voller Liebe und ganz vieler Wunder, die überall in der Stube, im Stall oder draußen in der Natur auf



Anna Maria Widmann arbeitet u.a. als Coach. Foto: Sonja Ritterbach

uns Kinder gewartet haben.

Und wenn ich an diesen Zauber denke, spüre ich Weihnachtsfrieden in mir. Und diesen Weihnachtsfrieden wünsche ich allen, damit Weihnachten das ist, was es sein soll, nämlich ein Fest der Familie und der Liebe!

Anna Maria Widmann ist Businessstrainerin und Coach

Schön ist sie, die Erinnerung an den Zauber der Weihnacht in Kindesjahren. So sehr das Geschenk damals im Mittelpunkt stand – was blieb, ist das Gefühl der Besonderheit dieser Zeit. Aufregende Tage; der Duft nach Gebäckem und Weihrauch; geheimnisvolles Geschehen hinter verschlossenen Türen. Geborgenheit!

Schön ist sie, die Erinnerung an die Aufregung des eigenen Kindes um diese geheimnisumwobene Zeit. Ein unwiederbringliches Geschenk, in funkelnde Kinderaugen zu sehen, die ehrfürchtig und staunend, voller Freude und Erwartung den glitzernden Christbaum betrachten.

Schön ist sie, die Weihnacht, nach all diesen Jahren auch heute. Ein Geschenk, diese Zeit gesund und im Kreise der Liebsten zu bege-



Landespolizeidirektor Helmut Tomac. Foto: BM.I

hen. Erfüllend, dieses Gefühl der Geborgenheit und Zufriedenheit.

Es ist der Lauf des Lebens, der Wertigkeiten bestimmt – sie werden mehr und mehr von Geist und Seele getragen.

Schöne Weihnacht!
Helmut Tomac ist Landespolizeidirektor von Tirol.

In meiner Familie brachte Santa Claus am Weihnachtsmorgen uns Kindern Geschenke, die wir uns gewünscht haben. Am Heiligen Abend bekamen wir Geschenke von der Familie. Mein schönstes Weihnachtsgeschenk war mein letztes Geschenk von Santa.

Als ich hinter Santas Geheimnis kam, war mir klar, ich wollte mir nichts mehr von ihm wünschen. Meine Eltern haben davon nichts gehäht und sie haben mich öfters erinnert, ich sollte meinen Brief an Santa schreiben. Das habe ich gemacht, ich habe mir allerdings nur einen Ball gewünscht. Anscheinend erkannten meine Eltern in diesem Moment, was mit mir los war. Was sie machten? Sie legten den schönsten Ball, den ich je gesehen habe, unter den Baum. Einen riesigen Ball in einem schönen tiefen Grün.

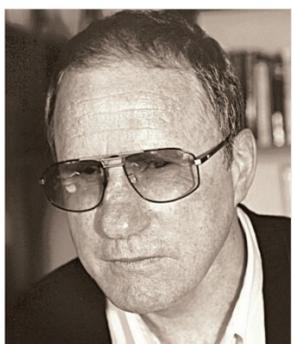


Monica Winder ist Konsultsbeauftragte. Foto: Winder

Dieser hatte einen besonderen Glanz. Zumindest für mich schien es so zu sein! Der Ball symbolisiert für mich das liebevolle Gefühl von einem gegenseitigen Verstehen in der Familie, ohne viele Worte.

Monica Winder ist Familienberaterin und Konsultsbeauftragte.

Ich war 17, als ich erblindete. Ich konnte zwar daheim leben, hatte zu essen, aber das war es auch schon. Ich hatte keine Existenz und ich war allein. Zwar lernte ich im Blindenheim die Blindenschrift und Körbe flechten, meine Hände waren aber dazu nicht tauglich. Mein Leben war die Aussichtslosigkeit im Sinne des Wortes. In dieser schwierigen Zeit bekam ich den Rat, es gäbe für Blinde den Beruf des Heilmassieurs. Eine Fürsorgerin ebnete mir die Wege zur Neurologischen Klinik und schon nach 14 Tagen ging ich an der Hand meines Lehrers von Patient zu Patient und bekam eine Ausbildung. An der Klinik wurde zudem eine Stelle frei und ich bekam sie. Dazu bekam ich ein sehr gemütliches Mansardenzimmer. Ich war unsagbar glücklich. Im Kasten hingen neue Kleider, die



Otto Maier arbeitete 35 Jahre als Heilmasseur. Foto: Fischer

ich mit erstem Ersparten kaufte, rundherum war alles gut. Es kam Weihnachten, erstmals konnte ich Geschenke machen. An diesem Heiligen Abend blieb ich zuerst bei den Patienten, dann in meinem Zimmer und dankte Gott für mein neues, gutes Leben.

Otto Maier war Heilmasseur und freier Journalist.

Von Berufs wegen beschäftigte ich mich mit der Lebensphilosophie ubuntu, die menschliche Werte wie Vertrauen und Liebe benennt und besagt, dass wir Menschen nur zu uns selbst finden, wenn wir uns in einer Gemeinschaft erleben. In meinem privaten Leben gab es jedoch eine Zeit, in der ich stark an dem zweifelte, was mich beruflich inspirierte.

Zur Weihnachtszeit traf ich einen Menschen, der mir die Augen öffnete, dass ubuntu nicht nur verstanden, sondern vor allem gelebt werden will.

Ich begann meinen inneren Dialog positiv zu formulieren, gab das Rauchen auf, reduzierte mein Lebenstempo... Ich erlebte damals einen Weihnachtsabend, der aus vertrauensvoller Liebe und inniger Gemeinschaft bestand. Ich



Julia Sparber. Foto: ubuntu/G. Berger

nahm die oft gelesene und propagierte Werthaltung ubuntu zum ersten Mal bewusst in mir selbst wahr – das ist für mich bis heute das schönste Weihnachtsgeschenk!

Julia Sparber arbeitet für ubuntu – Kulturinitiative von SOS-Kinderdorf im Projektmanagement und der Öffentlichkeitsarbeit.

Wenn ich an Weihnachtsgeschenke denke, dann denke ich gleichzeitig an meine Kindheit. Und da gab es glücklicherweise mehrere schöne Weihnachtsgeschenke im Kreise unserer großen Familie. Einmal habe ich vom Christkind einen wunderschönen Winterpullover bekommen. Bei zwei meiner vier Geschwister lagen die gleichen Pullover ebenfalls unter dem Christbaum. Als meine Mama sagte, der Pullover sei handgestrickt, konnte ich es kaum glauben. „Das Christkind muss uns ja unglaublich lieb haben, wenn es bei all dem Stress vor Weihnachten sich für uns sogar die Zeit nimmt, einen Pullover zu stricken!“, dachte ich damals. Ich war nicht nur beeindruckt, sondern auch mächtig stolz. Wir haben die Pullover trotz der Hitze von Kaminfeuer



Hannes Gruber. Foto: Gruber

und Christbaumkerzen den ganzen Abend nicht mehr ausgezogen. Mit hochroten Wangen und verschwitzt, aber glücklich haben wir den Heiligen Abend verbracht. Die Fotos von damals schauen wir heute noch gerne an.

Hannes Gruber hat für die Vienna Insurance Group AG die Leitung des Bereichs Treasury/Kapitalmarkt inne.