



Tamia Stern

Die Abwehr der Corona-Viren ist gelungen, zumindest in der Zeichnung von Tamia Stern. In seinem Brief an die Kinder rief Bischof Hermann dazu auf, ihm Bilder und Lieblingsgebete zu schicken. Eine kleine Auswahl findet sich in dieser Ausgabe.

Nachösterliche Reifeprüfung

Die Covid-Krise hat uns alle in eine unerwartet strenge Schule genommen. Für manche sind die Lektionen unerträglich hart ausgefallen. Was also können wir für den „Normalbetrieb“ nach der Krise mitnehmen?

Die Matura wird nun stattfinden. Am 25. Mai können die jungen Leute schriftlich in drei Fächern antreten. Viel Erfolg allen, die sich jetzt darauf vorbereiten! Ob wir alle unsere Reifeprüfung nach der intensiven Schule der Corona-Krise positiv ablegen werden, bleibt noch offen. Haben wir tatsächlich gelernt, rücksichtsvoller zu sein, achtsamer mit unseren

Nachbarn umzugehen und solidarischer zu leben? Schön wäre es! Prüfung bestanden. Ich bin noch skeptisch. Unser Verhalten im „Normalbetrieb“ wird es zeigen.

Vergebung ist möglich

Durch die Covid-Krise ist vieles erschüttert worden. Unser Leben ist zerbrechlicher und verwundbarer, als wir uns eingebildet haben. Wir sind von unendlich vielen Umständen abhängig. Auch von Gesichtsmasken-Lieferungen aus China. Die Zeit in Quarantäne brachte nicht nur ein familiäres Zusammenrücken, sondern auch häuslichen Streit. Beziehungen waren harten Prüfungen ausgesetzt, Gewalt leider keine Ausnahme. In den Ostererzählungen überrascht mich immer die Nüchternheit, mit der das Versagen

der Jünger erzählt wird. Petrus hat noch während des laufenden Prozesses gegen Jesus erklärt, ihn nicht zu kennen. Nur drei Tage danach hat der Auferstandene ihm und seinen Kollegen den Frieden zugesagt. Kein Vorwurf. Vergebung ist möglich – ein österliches Geschenk! Wir alle leben davon. „Sorry, Kritik verstanden!“ War das nicht ein toller Satz unseres Gesundheitsministers? Reifeprüfung bestanden.

Menschen neu sehen

Mittlerweile wurden sie oft genannt – die „Helden und Heldinnen“ der Krisenzeit. Wir sprechen von den Verkäuferinnen im Supermarkt, von den Reinigungskräften, Müllentsorgern, Pflegebediensteten und vielen mehr. Für eine angemessene Wertschätzung hat es der Krise bedurft. In der Bibel sind es oft die „Nebenpersonen“, mit denen Gott seine Geschichte schreibt: ein Kreuz tragender Simon von Cyrene, ein Josef von Arimathea, der ohne großes Aufsehen die Grablegung Jesu organisierte. Es waren die Frauen, die in aller Frühe zum Grab liefen und zu den ersten Zeugen der Auferstehung wurden. Unter ihnen Maria von Magdala. Sicher keine Nebenfigur. Der Gesamtorganismus Gesellschaft würde ohne die vielen kollabieren, die scheinbar

nur „Nebensächliches“ verrichten. Aber auch ohne Leistung mit ökonomischem Ertrag ist jeder Mensch ein Geschenk Gottes. Haben wir dafür die österlichen Augen? Eine Prüfungsfrage.

Stufenweise Auferstehung

Mich beeindruckt in den biblischen Berichten, dass der österliche Glaube nur langsam wächst. Die Jünger stecken in

Entzug“ erlebt? Wenn ja, werden wir es schaffen? Weniger Tempo, höhere Achtsamkeit auf die begrenzten Ressourcen, mehr Glück und Zufriedenheit durch gelebte Solidarität. Schwierig sind die eingespielten Verhaltensmuster. Sie zu verändern, gelingt nur mit vielen kleinen Lernschritten und gemeinsam!

Die letzte Beurteilung

Faktum ist, dass die Covid-Krise uns alle in eine unerwartet strenge Schule genommen hat. Für manche sind die Lektionen unerträglich hart ausgefallen. Was also können wir für den „Normalbetrieb“ nach der Krise mitnehmen? In jedem Fall können wir mit einer neuen Dankbarkeit beginnen. Dank ist Wertschätzung. Ebenso fortsetzen müssen wir die ehrliche Sorge füreinander, wie dies in der Corona-Schule schon möglich war. Caritas ist eine österliche Verpflichtung, niemanden zurückzulassen. Das ist ein Grundfach in der Schule Gottes – mit einer ständigen Reifeprüfung. Wie wir also wirklich „abschließen“ werden, bleibt offen. Leben wir im Vertrauen auf den barmherzigen Gott. Seine finale Beurteilung ist die einzige, die wirklich zählt.

Bischof Hermann Glettler
moment@diabk.at



Hermann Glettler
ist seit Ende 2017
Bischof der
Diözese Innsbruck.

Anders lehren

An der HTL Anichstraße durften bis Ostern nur Wiederholungen und Vertiefungen vom bereits behandelten Stoff in Form von Übungen online an die SchülerInnen weitergegeben werden, erklärt HTL-Lehrer Martin Schöpf. Nun ist es erlaubt, Neues zu lehren, was gerade im Hinblick auf die Matura essenziell ist. Die Übungen werden an Schultagen per E-Mail an die SchülerInnen geschickt und diese senden dann die erledigten Arbeitsaufträge zurück. Die Kommunikation mit den SchülerInnen über E-Mail und Ähnliches funktioniert gut, auch wenn es für beide Seiten eine Herausforderung ist. Die PädagogInnen nämlich sehen keine direkte Reaktion der SchülerInnen auf die gestellten Aufgaben, sie

wissen nicht, ob mehr Erklärung notwendig wäre. „In der Schule genügt ein Blick in die Gesichter und ich sehe, ob sie es verstanden haben“, erklärt Schöpf. Auch die SchülerInnen müssen sich direkt bei der Lehrperson melden, wenn sie noch Fragen zum Arbeitsauftrag haben. Sie können aber jederzeit nachfragen und die LehrerInnen versuchen, immer erreichbar zu sein. Außerdem produzieren Schöpf und andere engagierte Lehrpersonen zusammen mit SchülerInnen – alle von daheim aus – mit dem 3D-Drucker medizinische Schutzmasken. So arbeiten SchülerInnen und LehrerInnen aus der Distanz an einem gemeinsamen Projekt.

Martin Schöpf
Lehrer HTL Anichstraße



Sophie Walter

Katholische Jugend

Nach der ersten Schockstarre, dass nichts mehr stattfinden kann, war die Stimmung bei uns im Team schnell positiv. Uns war klar: Wir arbeiten weiter daran, die pastorale Grundversorgung aufrechtzuerhalten, motivieren und unterstützen die JugendleiterInnen so gut es geht. Einen Fokus legen wir darauf, weiterhin gut erreichbar zu sein. Sehr viele junge Leute sind sofort aktiv geworden und haben eine Fülle an spannenden, kreativen Angeboten und coolen neuen Formaten ins Leben gerufen. Die Freude am Neuen ist sehr groß und für mich auch ein Stück vom Auferstehungsglauben. Die Pastoral macht einen Schritt nach vorn, strukturelle Barrieren fallen – jetzt ist genau der richtige Augenblick, Neues anzugehen! Auch

wir in der Katholischen Jugend haben verschiedene neue Angebote entwickelt – von der schnellen Social-Media-Aktion bis hin zur Oster-Aktion „Das Gelbe vom Ei“. Die Angebote sind nachhaltig angelegt, so dass sie auch nach der Krise weiterbestehen können. Momentan wird uns ganz neu klar: Was wir tun, ist wirklich Seelsorge. Ich wünsche mir, dass wir die Chance in der Krise weiter gut nutzen und den Blick durch die „österliche Brille“ bewahren können – denn im Gegensatz zu den JüngerInnen wissen wir jetzt schon, dass die Auferstehung kommen wird!

Roman Sillaber,
Katholische Jugend
in der Diözese Innsbruck
jugend.dibk.at



Anna Fuchs

Kopf und Herz online

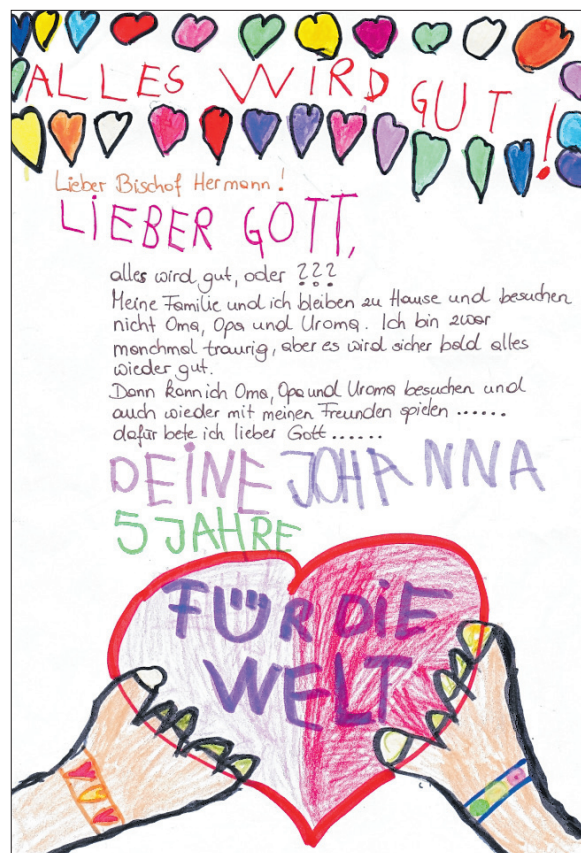
Bischof Hermann Glettler sieht die Kinder aktuell in einer großen Herausforderung und lobt: „Ich bewundere euch! Die meisten von euch schaffen es hervorragend, ohne großen Stress im Haus zu bleiben. Leicht ist das ja nicht, oder? ... Danke für euer Verständnis und Mitun!“ Gleichzeitig hat Bischof Hermann in einem Brief an die Kinder alle Mädchen und Buben aufgerufen, Gebete und Gedanken zu formulieren oder ein Bild zu malen und an ihn zu schicken.

In dieser Moment-Ausgabe sind einige der Zeichnungen und Gebete zu sehen, welche die Kinder geschickt haben. Die Aktion „Kopf und Herz online – Kinder sind gefragt“ läuft noch bis 30. April 2020, die Kinder können ihre Werke an alleswirdgut@dibk.at schicken.

Telefonseelsorge

In belastenden Lebenssituationen rückt sie ins Blickfeld: Die Telefonseelsorge ist immer dann gefragt, wenn Menschen an ihre Grenzen kommen und nach Wegen suchen, wie es weitergehen kann. Viele Menschen leben derzeit in so einer Situation. „In den meisten Gesprächen geht es um die Situation rund um das Coronavirus“, erzählt die Leiterin der Telefonseelsorge Innsbruck, Astrid Höpperger. Noch mehr als die Angst vor einer Ansteckung belasten die Menschen die Auswirkungen der Krise, die Quarantäne oder die wirtschaftlichen Folgen. Für manche Menschen bedeutet die Quarantäne, dass gewohnte Abläufe, die Halt gegeben haben, nicht mehr möglich sind: Der tägliche Spaziergang, der Besuch eines Cafés oder

der Einkauf im Geschäft. Drei Gesprächsthemen, mit denen die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge konfrontiert sind, sind Einsamkeit, Beziehungsprobleme und psychische Erkrankungen. Vor allem bei jenen Menschen, die ohnehin unter psychischen Problemen leiden, verstärken sich oft die Symptome, weiß Höpperger. Junge Menschen, die heiraten wollten, merken in der Quarantäne, dass sie einander gar nicht so gut aushalten. Auch Konflikte zwischen den Generationen würden vermehrt zur Sprache kommen, so Höpperger. Die Telefonseelsorge Innsbruck ist rund um die Uhr unter der kostenlosen Nummer 142 erreichbar. Beratung per Chat und E-Mail über www.telefonseelsorge.at



Johanna Wechner



Lukas Obererlacher

Moment

17. April 2020 – Sonderbeilage

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

Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Christa Hofer.

Redaktion: Hermann Glettler, Walter Hölbling, Christa Hofer, Lydia Kaltenhauser, Isabella Oberortner, Daniela Pfennig, Martin Schöpf, Roman Sillaber, Andreas Tausch, Michael Weiskopf, Fiona Zöhrer.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Fiona Zöhrer.

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

Caritas – Aufeinander schauen

Wir
>
Virus

Caritas. Die Einrichtungen der Caritas sind auch während der Corona-Krise für Menschen in Not im Betrieb. So können besonders arme und verletzliche Mitmenschen – wie Obdachlose, psychisch Kranke, Behinderte, belastete Kinder und Jugendliche – weiterhin gut betreut werden. Auch die Beratungsstellen sind zu den

üblichen Öffnungszeiten erreichbar. Bitte helfen Sie uns, damit wir diese Dienste weiterhin aufrechterhalten können. Danke. Nähere Infos finden Sie unter www.caritas-tirol.at.

Caritas-Spendenkonto:
Caritas-Coronahilfe
AT79 3600 0000 0067 0950
BIC: RZTIAT22

Corona-Sorgen-Hotline: Beratung für den Alltag

Allein zuhause, niemanden zum Reden. Sorgen, Ängste, Schlafstörungen. Zu viel Zeit zum Nachdenken. In der fordernden Corona-Zeit initiierten das Land Tirol und die Diözese Innsbruck ein telefonisches Beratungsangebot. Ein Gespräch mit Christian Haring, dem Leiter der Hotline.

Wie funktioniert die Corona-Sorgen-Hotline?

Christian Haring: Zwei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sieben Tage die Woche zwischen 8 und 20 Uhr – darüber hinaus die Telefonseelsorge – Anrufe entgegen und leiten diese an drei Psychologinnen und Psychologen oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten weiter. Diese arbeiten teilweise von zuhause aus, weil viele Beratungsstellen gesperrt sind, und sprechen mit den Betroffenen. Ein Gespräch dauert meist 30 bis 60 Minuten.

Gibt es Stoßzeiten?

Christian Haring: In einem Monat haben etwa 700 Betroffene über die Hotline Kontakt gesucht. Die meisten Anrufe gehen am Sonntag und am Montag ein. Zwei Drittel der Anrufer sind Frauen. Sie sind in solchen Situationen eher bereit, Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.

Mit welchen Anliegen wenden sich Menschen an die Hotline?

Christian Haring: Viele haben Angst, quälen Schlafstörungen, wissen nicht, wie sie mit dem beschränkten Lebensraum umgehen sollen, oder es belasten Konflikte in der Familie. Es rufen wenige an, die an Depressionen leiden. Vermutlich, weil ihnen die starke vorgegebene Struktur entgegenkommt. 40 Prozent der Anrufer möchten eine Information zu einem bestimmten Thema.

Können Sie hier ein Beispiel geben?

Christian Haring: Wir waren anfangs irritiert, dass jemand eine Zugverbindung von Innsbruck nach München haben wollte. Schließlich sind wir ja keine Fahrplanauskunft. Aber: Hinter so banalen Fragen verbergen sich Nöte. Hier können wir sensibel nachfragen und ihnen auf die Spur kommen. Aktuell gibt es eine so große Bandbreite an Sorgen, die nicht unbedingt psychisch motiviert sind.

Wie können die Mitarbeitenden helfen?

Christian Haring: Oft helfen schon Zuhören, Ernstnehmen, Redenlassen. Sie versuchen zu ergründen, was zum Beispiel die Angst im Detail auslöst. Sie können beruhigen, auf die Schutzmaßnahmen hinweisen. Wenn das nicht ausreicht, empfehlen sie die Betroffenen weiter: an Psychologinnen und Psychologen oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in ihrer



Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegepersonal müssen jetzt viel arbeiten. Es gibt aber auch telefonische Hilfestellung.

Anna Baumann

Nähe. Wir haben ein Netz von 200 Psychologinnen und Psychologen oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Tirol, an die wir weitervermitteln können, wenn mehrere Gespräche notwendig sind. Diese betreuen am Telefon oder über Videotelefonie. Außerdem kann der psychosoziale Dienst zu Menschen, die schon länger psychisch krank sind, nach Hause kommen. Wichtig ist dabei, dass diese Entscheidung mit dem Anrufer gemeinsam getroffen wird. Die Kosten tragen das Land und die Österreichische Gesundheitskasse. Wir haben nun ein hervorragendes Netz an psychosozialer Hilfe in Tirol: die stationäre Behandlung, diese Hotline,

die regionalen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und psychosoziale Vereine.

Was raten Sie den Menschen in dieser fordernden Zeit?

Christian Haring: Spazieren gehen, Rad fahren, die Familienzeit genießen, darüber hinaus Abstand halten, Masken tragen, Hände waschen, die Eltern, wenn sie Hilfe brauchen, unterstützen – einfach die Möglichkeiten der Freiheit, die wir schon wieder haben, genießen, ohne dabei die Grenzen zu überschreiten, die eine zweite Welle auslösen könnten. Je vernünftiger wir alle Schritt für Schritt nach vorne gehen, desto besser können wir diese Krise überwinden.

Könnte die Corona-Sorgen-Hotline die Hemmschwelle, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe anzunehmen, in Zukunft senken?

Christian Haring: Ich bin davon überzeugt, dass die aktuelle Zeit etwas mit den Menschen machen wird. Ausnahmesituationen und besondere Gefährdungen wie auch die Nuklearkatastrophe von Tschernobyl oder der Lawinenabgang in Galtür sind belastend für viele und können bei manchen posttraumatische Störungen auslösen, die eine Behandlung erfordern. Aktuell sind viele damit beschäftigt, die neue Familiensituation, das begrenzte Leben auf engem Raum, die Ausgehbeschränkungen sowie die Sorge um den Arbeitsplatz zu ordnen. Eventuell tauchen Ängste erst später auf. Wichtig ist, dass dann, wenn Probleme auftreten, Hilfe in Anspruch genommen wird. Ich denke, dass es bedeutsam sein kann, beim Erstkontakt mit Experten an der Hotline zu signalisieren, dass das Gespräch gar nicht so schlimm war, dass es guttut, mit jemandem zu sprechen, der sich mit der Psyche, mit Ängsten und Verunsicherungen auskennt.

Das senkt die Hemmschwelle und macht bereiter, Hilfe anzunehmen.

Wird die Hotline so lange offen sein, wie sie gebraucht wird?

Christian Haring: Ja. Und vielleicht ist sie auch ein Konzept zum Weiterführen.

Das Interview führte Daniela Pfennig. daniela@pfennig.at

INFORMATION

Unter 0800/400 120 ist die Corona-Sorgen-Hotline, die in den Räumen der Suchthilfe Tirol untergebracht ist, täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar. Rund um die Uhr ist es die Telefonseelsorge unter Tel. 142.

Rund 700 Betroffene suchten im ersten Monat Kontakt.

Zwei Drittel der Anrufer sind Frauen.

50 Menschen arbeiten mit: Mitarbeitende der Suchthilfe Tirol und der Diözese Innsbruck nehmen die Anrufe entgegen. Psychologen und Psychotherapeuten beraten die Anrufer.



Foto: Mag. Roland Mühlanger

Christian Haring ist Ärztlicher Direktor des Landeskrankenhauses Hall und dort Leiter der Psychiatrie und Psychotherapie B.