



Der Erzengel-Michael-Weg nach Monte Sant'Angelo (Italien) gehört zu den weniger bekannten Pilgerwegen. Die traumhafte Landschaft lädt zum Innehalten ein.

Foto: Philipp Klutz

# Miteinander verbunden sein

**Ein Ortswechsel eröffnet neue Erfahrungen und hilft, den Alltag neu zu beleben, auch auf dem Weg zu mehr Wertschätzung und Achtsamkeit.**

Als ich mich vor etwa zwei Jahren – als dies noch uneingeschränkt möglich war – zu Fuß auf den Erzengel-Michael-Weg in Italien nach Monte Sant'Angelo begab, war ich zunächst mit der Erfahrung konfrontiert, in mehrfacher Weise ausgesetzt zu sein: Ich befand mich in einer unbekanntem Gegend, musste mich in einer Fremdsprache verständigen, war Wind und Wetter ausgeliefert und blickte schließlich langen und einsamen Tagesetappen entgegen. Ausgesetzt zu sein, gehört zu den zentralsten und elementarsten Erfahrungen einer Pilgerin/eines Pilgers. Diese jedoch zu überwinden und durch eine andere ersetzen zu können, zählt zu den schönsten Geschenken einer Pilgerreise. Ein solches wurde auch mir zuteil. Es bestand in der existenziellen Erfahrung, zutiefst und in vielfacher Weise miteinander verbunden zu sein: Durch die Offenheit und Herzlichkeit der Menschen, denen ich auf meinem Weg begegnete, aber auch durch die Schönheit der Natur und nicht

zuletzt durch die Stille, die mich einlud, mit mir und mit jenem, der mich erschaffen hat, in Beziehung und in Dialog zu treten, durfte ich diese Erfahrungen immer wieder machen.

## Verbunden mit Menschen

Die Bewohnerinnen und Bewohner dieser beeindruckenden Landschaft sind mir in guter Erinnerung. Oft erkundigten sie sich, wohin ich unterwegs sei, fragten nach, ob ich etwas benötige, und boten mir nicht selten auch etwas zu essen und zu trinken an. Als ich einmal von meinem Weg abkam und einen älteren Mann bat, mir zu helfen, war schnell klar, dass wir uns aufgrund der sprachlichen Barrieren nicht verständigen konnten. Er zögerte nicht lange und ging mit mir eine beachtliche Strecke, um mich auf

den richtigen Weg zu setzen. Als wir uns verabschiedeten, kramte er in seiner Jackentasche, zückte eine Süßigkeit und gab mir diese. In einem gewissen Sinn begleitete er mich dadurch auch noch ein gutes Stück weiter auf meinem Weg. Solche und ähnliche Erfahrungen, mit denen ich reichlich beschenkt wurde, berührten mich sehr. Die unvoreingenommene Offenheit, die achtsame Fürsorge und die herzliche Gastfreundschaft ließen mich unweigerlich in eine tiefe Verbundenheit mit den Menschen, die mir begegneten, treten.

## Der Schöpfung verbunden

Der Erzengel-Michael-Weg gehört zu den wenig bekannten und begangenen Pilgerwegen. Es war aber auch die Jahreszeit, die dafür verantwortlich war, dass

ich keine anderen Pilgerinnen und Pilger auf meinem Weg antraf. So war ich tagsüber alleine unterwegs, wodurch ich leichter mit allen Sinnen die wunderbare Landschaft wahrnahm und in sie eintauchen konnte. Auf meinem Weg konnte ich mich an den noch jungen, grünen Getreidefeldern kaum sattsehen; die wärmenden Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht weckten in mir Freude; mit Vergnügen lauschte ich dem Rauschen des Windes; die Luft duftete herrlich nach Frühling und mein Gaumen erfreute sich an einem Holzofenbrot. Mit all meinen Sinnen fühlte ich mich mit der Schöpfung verbunden und konnte mich als Teil dieser erleben.

## Urgrund allen Seins

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir zusehends als Mittel ökonomischer Zwecke betrachtet werden: ‚Was kannst du?‘, ‚Was nützt du mir?‘, ‚Wozu kann ich dich gebrauchen?‘ sind zentrale Fragen, die diese Tendenz veranschaulichen. Der Wesenskern des Menschen, aber auch die Frage nach Gott, dem Dauerhaften schlechthin, tritt dadurch immer mehr in den Hintergrund. Die Stille und das beständige Gehen halfen mir, das Wesentliche ins Auge zu fassen und mich mit meinen inneren Fragen auseinanderzusetzen: Was gibt mir Halt?

Was schafft mir in meinem Leben Sinn? Woran glaube ich? Wem vertraue ich? Was gibt mir Kraft? Nun lassen sich auf solche Fragen keine endgültigen Antworten finden, doch in der beständigen Suche begibt man sich auf den Weg eines lebendigen Erhaltens und tiefen Bezogen-Seins.

THEMA DIESER  
AUSGABE:

ACHTSAMKEIT  
UND  
WERTSCHÄTZUNG



Foto: Bildungshaus St. Michael

**Philipp Klutz** ist Theologe und Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision. Er leitet seit 2020 das diözesane Bildungshaus St. Michael in Matrei/Brenner.

Zurückgekommen im Alltag, wirken diese Erfahrungen nach, sie drohen aber manchmal unterzugehen, wenn Hektik, Betriebsamkeit und Sorgen überhandnehmen. Damit dies nicht geschieht, rufe ich Erinnerungen wach und hole sie vor mein inneres Auge, sodass die Wertschätzung zwischenmenschlicher Beziehungen, die Achtsamkeit gegenüber allem Geschaffenen und der Raum für existenzielle Fragen lebendig bleiben.

Philipp Klutz  
moment@dibk.at

# „Wir ham an Haushalt ...“

**Achtsamkeit und Wertschätzung sind auch in der Arbeitsteilung zu Hause gefragt.**

Filmszene: Ein Landwirt mistet den Kuhstall aus. Nächste Szene: Derselbe Mann putzt eine Toilette. „Eppas haben alle Arbeiten gemeinsam. Sie g'hearn g'macht.“ Das ist eine der vier Szenen aus einem Kurzvideo der Diözese Innsbruck, das mit einem Augenzwinkern auf das Thema Hausarbeit hinweist. Die Männer im Video sind keine Schauspieler, sondern stellen ihren Alltag in Erwerbsarbeit, Hobby, Familie und Hausarbeit dar. Als Nachsatz wählen sie: Männer, macht (mehr) daheim!

## Familien mit Mehrbelastung

Doch der humorvolle Film hat einen ernsten Hintergrund: die Mehrbelastung der Familien durch Home-Office und Heimunterricht in der Pandemie. Eine Belastung, die vor allem Frauen trifft, weil sie traditionell mehr Familienarbeit erledigen. Eine Verbesserung der Situation braucht, so die Idee, auch die Unterstützung der Männer. Entwickelt wurde der Kurzfilm aus der Lebenserfahrung der vier Männer im Video und ihrem Hinspüren auf den Kern des Problems. „Jede Art von Arbeit verdient Achtung, auch die Haus- und Familienarbeit, man sollte sogar sagen, Hochachtung“, erklärt Theaterpädagoge Armin Staffler, der den Film mitentwickelt hat.

## Gleiche Wertschätzung

Gleiche Achtung vor jeder Art von Arbeit: Was selbstverständ-

lich sein sollte, ist es eben nicht. Denn gesellschaftlich werden die verschiedenen Arbeitsformen unterschiedlich bewertet: Haus- und Fürsorgearbeit, öfter von Frauen erledigt, ist mit sozialer Ungerechtigkeit verbunden. Was ist mit den Frauen, die sich jahrelang um Kinder und Pflegebedürftige kümmern und im Alter kaum versorgt sind? Was ist mit den vielen Alleinerziehenden, meist Frauen, die statistisch am schnellsten unter die Armutsgrenze rutschen? Wie oft müssen sich Mütter anhören, dass sie „nur“ in Teilzeit arbeiten, obwohl sie auch vor und nach der Erwerbsarbeit permanent beschäftigt sind?

Filmszene: Ein Mann drehselt im Hobbykeller. Nächste Szene: Er wischt mit einem Schwammtuch Mehl von der Arbeitsfläche. „I hab a Arbeit, i hab a Hobby, wir ham an Haushalt.“

Ein „Wir“ im Haushalt, also eine unaufgeregte, achtsame und ausgewogene Aufteilung der Haus- und Familienarbeit, kann vieles bewirken. Sie kann vor Überforderung bewahren, schließlich braucht unbezahlte Arbeit genauso Zeit und Kraft wie Erwerbsarbeit. Haus- und Familienarbeit vermittelt außerdem Kompetenzen und ermöglicht Lebenserfahrungen, die auch für Väter und Söhne einmalig und wesentlich sind.

Die Frage nach der gerechten Aufteilung von Arbeit beginnt in den eigenen vier Wänden. Nur was im Kleinen wertgeschätzt wird, kann langfristig zu mehr sozialer Gerechtigkeit führen.

Das Video kann auf [www.youtube.com/dioezeseinnsbruck](http://www.youtube.com/dioezeseinnsbruck) angesehen werden.

Helene Daxecker-Okon  
moment@dibk.at



**Die Frage nach der gerechten Aufteilung der Hausarbeit beginnt in den eigenen vier Wänden. Ein humorvolles Kurzvideo macht auf die Mehrbelastung der Familien durch die Corona-Pandemie aufmerksam.**

Foto: iStock/andres



**In Tösens finden dieses Jahr die Exerzitien im Alltag im Freien statt und eröffnen in der Fastenzeit viele neue Wege und Sichtweisen.**

Foto: Alice Hofer

# Gemeinsam den Weg achtsam gehen

**Corona-taugliche Spaziergänge bilden in diesem Jahr das Herzstück für die Exerzitien im Alltag in Tösens.**

Die Sonne im Rücken. Es ist warm – fast schon wie im Frühling. Ungewöhnlich für Tösens, jedenfalls Mitte Februar. Es riecht nach dem aufgeweichten matschigen Boden neben dem Gehweg. Mit allen Sinnen genießen die acht Frauen, die sich am Aschermittwoch aufgemacht haben, um sich gegenseitig am Weg der Exerzitien im Alltag zu begleiten, die Natur. Nichts soll ihren achtsamen Blicken entgehen. In anderen Jahren begleiten Alice Hofer und Marianne Breuss die Exerzitien im Alltag in geschlossenen Räumen. In dieser Fastenzeit haben sie wegen der aktuellen Situation zu einem anderen Ansatz gegriffen. Nach dem Vorbild von Petrus Canisius machen sie sich auf und gehen gemeinsam hinaus. Nachmittags statt abends, damit sie „was von der Sonne haben“.

## Natur erleben

Unter der Brücke über den Inn hängen noch Eiszapfen im Sonnenlicht. Wasser tropft von ihnen hinunter. Hier und dort sieht man schon frisches Grün. Der Weg schlängelt sich in Richtung Untertösens. Die Umgebung zu erleben, das passt zum Inhalt der „Spirituellen Schatzkiste“ für die erste Woche, dem Behelf „Heute – Leben und glauben mit Herz und Verstand“ für die Exerzitien im Alltag. Diese Woche steht im Zeichen des Buch-Symbols: das Buch der Natur, das Buch des eigenen Lebens, die Bibel, der Ka-

techismus. All dem begegnen die Frauen unterwegs mit Achtsamkeit – gegenüber sich selbst, den anderen, der Umgebung.

Für sie alle ist es eine Premiere. Die Teilnehmerinnen sind – anders als in anderen Jahren – noch unerfahren mit Exerzitien im Alltag. Und für die beiden Begleiterinnen ist es ein völlig neues Format. Auch sie erleben das besonders intensiv, schon am Gemeindeplatz. Dort stellen sich die Teilnehmerinnen gegenseitig vor und starten mit einem gemeinsamen Gebet. Unterwegs bietet sich trotz der notwendigen Abstände die Möglichkeit, erste Gespräche zu führen und sich gegenseitig kennenzulernen. „Hier hat niemand gewusst, was auf uns zukommt“, erzählt Alice Hofer. Da heißt es gleich noch mehr, sich aufeinander einzulassen und achtsam zu bleiben.

## Besonderer Platz

In der Kapelle in Untertösens spielen sie Lieder ab, gemeinsam singen ist ja nicht möglich. Die Begleiterinnen erklären, wie die Exerzitien im Alltag ablaufen. Die Teilnehmerinnen sollen sich einen Platz suchen, wo sie täglich ein bisschen Zeit mit sich selbst verbringen können, immer zu einer bestimmten Uhrzeit. „Man sollte

sich ja ohnehin auch sonst jeden Tag ein paar Minuten Zeit für sich selbst nehmen. Aus dem kannst du wieder Kraft schöpfen“, betont Marianne Breuss. Es ist eine Zeit, in der man nicht den sonst üblichen Zwängen nachgeben soll. Kein Handy, nicht an die Tür gehen. Wenn einem ein wichtiger Gedanke kommt, was dringend zu erledigen wäre, soll dieser in ein Notizbuch geschrieben werden, damit er nicht diesen Moment der Achtsamkeit überschatten kann. Dafür haben die Begleiterinnen eigene Begleithefte vorbereitet, die auch als eine Art Tagebuch für die Exerzitien dienen sollen.

Den Weg zurück zur Kirche gehen die Frauen in Stille. Sie sollen darauf achten, was sie wahrnehmen und auch, was die Stille mit ihnen macht. Fast alle finden dabei ein kleines Andenken für ihren besonderen Platz für die Exerzitien. Bei Marianne Breuss ist es ein Schneckenhaus, das sie mitnimmt. Sie drehen sich immer wieder um und sehen nach, ob auch alle nachkommen, ob niemand zurückbleibt. So achten sie alle aufeinander, auf ihrem Weg der Exerzitien. Ein Weg, auf dem auch neue TeilnehmerInnen jederzeit willkommen sind.

Arno Cincelli  
arno.cincelli@dibk.at

## GOTT IM ALLTAG BEGEGNEN

Anlässlich des 500. Geburtstags von Petrus Canisius hat die Diözese Innsbruck neue Unterlagen für Exerzitien im Alltag herausgegeben. Unter dem Titel „Heute – Leben und glauben mit Herz und Verstand“ sind sie inspiriert durch das Wirken des Diözesanpatrons. Über Exerzitien hinaus soll diese „Spirituelle Schatzkiste“ als Im-

pulsgeber für den Alltag dienen. Sie besteht aus einer Mappe mit Unterlagen zur Gestaltung von Exerzitien im Alltag über einen Zeitraum von zumindest vier Wochen. Der Behelf kann beim Seelsorgeamt der Diözese Innsbruck bestellt werden (Riedgasse 9, 6020 Innsbruck; seelsorgeamt@dibk.at) und kostet neun Euro.

## Moment

26. Februar 2021 – 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 Zöhler, Christa Hofer.  
Redaktion: Arno Cincelli, Helene Daxecker-Okon, Walter Hölbling, Christa Hofer, Philipp Klutz, Isabella Oberortner, Georg Schärmer, Fiona Zöhler.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Fiona Zöhler.

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

# Schau auf dich, schau auf mich

**Wir alle sehnen uns nach Entwarnung, hoffnungsvollen Perspektiven, ungezwungenem Zusammenleben und Zusammenhalt.**

Wer hätte je gedacht, dass das bekannte Zitat aus dem Evangelium „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Eingang in eine bundespolitische Kampagne finden würde. Letztendlich geht es um die Goldene Regel einer praktischen Ethik. Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst, beziehungsweise wie es der Volksmund ausdrückt: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem anderen zu!“

## Achtsamkeit ist gefordert

Die Corona-Krise erfordert durchgängige Achtsamkeit. Der eingeschränkte Freiraum und Handlungsspielraum fordert viel ab und ermüdet. Die Caritas begleitet Menschen von der Schwangerschaft bis zum Tod, stellt sich schützend vor besonders verletzliche Mitmenschen und ist Not- und Katastrophenhelferin. Der Balanceakt zwischen allgemein gültigen Regeln, der notwendigen Aufrechterhaltung von sozialen Diensten und dem Respekt vor persönlichen Behinderungen und Bedürfnissen ist ein täglicher Seiltanz. Wir tapen nicht in die Vorwurfsfalle. Wir haben Empathie für die politischen Entscheidungsträger, die unter hohem Druck stehen und auf wenig Erfahrungswerte zurückgreifen können. Ihr Tun ist eine Sisyphus-Arbeit zwischen Fortschritt und Rückschlag. Nicht wenige MitbürgerInnen verweigern sich dem verantwor-

tungsbewussten Umgang mit den Mitmenschen, setzen ihre eigenen Normen und lassen Achtsamkeit vermissen. Dennoch fordern wir von der Politik und deren Beratern mehr ganzheitliche Betrachtung der zu setzenden Maßnahmen, deren Auswirkungen und allfälligen Folgeschäden. Der besondere Schutz in Pflegeheimen hat große Katastrophen verhindert, aber nicht selten auf Kosten psychosozialer Schäden für Bewohnerinnen und Bewohner und deren PflegerInnen und BetreuerInnen. Von der Not der Angehörigen ganz zu schweigen. Mehr Achtsamkeit für die Situation der Kinder wäre drängender denn je. Sie als große Gefahrenquelle für Großeltern darzustellen, im Home-Schooling zu isolieren und die Kleinsten in großer Zahl in die Betreuung zu schicken, damit die Eltern ihrer Arbeit nachgehen können, entbehrt oftmals einer achtsamen und logischen Durchgängigkeit. Besonders bedenklich finden wir die Testpraxis in den Schulen. Kinder werden unter Umständen eigenhändig in die missliche Lage versetzt, zu Außenseitern abgestempelt zu werden, sollten sie infiziert sein.

## Gefährliche Spirale

Das gefährlichste soziale Virus ist aber die Schuldzuweisung. Corona produziert Aussätzige. Aus dieser gefährlichen Spirale gilt es auszusteigen, könnten wir doch schon heute oder morgen selbst Betroffene sein. Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen sind angesagt. Aber auch Wertschätzung und Dankbarkeit. Wir befinden uns in der größten gesundheitlichen, sozialen, wirtschaftlichen und demokratiepolitischen Krise seit dem Zweiten Weltkrieg. Wir alle sehnen uns nach Entwar-



**Bilder wie diese wurden vor dem Corona-bedingten Social-Distancing aufgenommen. Gerade jetzt ist es wichtig, achtsam die Bedürfnisse der Menschen wahrzunehmen.**

Foto: Caritas/Christian Palfreder

nung, hoffnungsvollen Perspektiven, ungezwungenem Zusammenleben und Zusammenhalt. Wir hoffen, dass viele Menschen wieder ihrem Beruf und ihrer Berufung nachgehen und ihre Dienste anbieten dürfen. Wir sehnen uns nach der guten Gesinnung im Frühjahr 2020, wo viel gegenseitige Wertschätzung da war. So vieles hat funktioniert und tut es

immer noch. Eine der edelsten Aufgaben der Caritas ist es, „Danke“ zu sagen. Warum? Wir wurden von niemandem im Stich gelassen. Unser Leitmotiv „Caritas geht immer“ wurde dadurch ermöglicht.

Caritas-Direktor  
Georg Schärmer  
moment@dibk.at

## Aktion plusminus – Boomerang Challenge

Dreimal im Jahr ruft die Katholische Jugend mit der Aktion plusminus zu dieser Challenge auf: im Schöpfungsmonat September, in der Adventszeit und zur Fastenzeit. Diese steht heuer unter dem Motto „Brauchen wir, was wir haben? – Haben wir, was wir brauchen?“. „Nach einem Jahr mit dem Coronavirus ist es eher die zweite Frage, um die es heuer geht“,

führt Phillip Tengg von der Katholischen Jugend der Diözese Innsbruck aus. Da muss Fasten nicht Verzicht sein, sondern auf sich selbst Aufmerksamkeit zu richten und sich vielleicht sogar etwas besonders Gutes zu tun. „Ich nehme mir einen Aspekt aus meinem Leben und bin demgegenüber während der Challenge besonders achtsam“, sagt Tengg. Sich Zeit schenken

zum Beispiel, eine bewusste Pause machen. Das drei Wochen lang auch wirklich „durchzuziehen“, ist nicht so leicht. Die „Boomerang Challenge App“ hilft dabei. Das Handy-Programm erinnert an die vorgegebene oder selbst gewählte Aufgabe – oder es gibt eine täglich wechselnde „Daily Challenge“ speziell für SchülerInnen vor. Bei ihren

Fasten-Aufgaben können sich die Jugendlichen untereinander vernetzen und sich gegenseitig helfen, die Aufgaben zu meistern. Die Boomerang Challenge startet am 1. März, die App steht für Android und iOS in den jeweiligen App-Stores zum Download bereit ([www.aktionplusminus.at](http://www.aktionplusminus.at)).

Arno Cincelli  
arno.cincelli@dibk.at

## FASTENHIRTENBRIEF

### Mit Herzfeuer im Glauben unterwegs

Die Diözese Innsbruck begeht heuer das Gedenken an den 500. Geburtstag ihres Diözesanpatrons Petrus Canisius. Aus diesem Anlass steht der Fastenhirtenbrief von Bischof Hermann Glettler ganz im Zeichen des Heiligen aus dem 16. Jahrhundert.

Als „Schrittmacher für eine missionarische Kirche“ stellt der Bischof den Diözesanpatron in seinem Schreiben vor. Beispielhaft weist Glettler dabei auf die innige Freundschaft von Canisius mit Christus hin. Hier sei Glaube „nicht ein System von Regeln oder eine moralische Handlungsanleitung, sondern zuerst eine Beziehung und Freundschaft mit Christus“.

Für Petrus Canisius habe stets „der konkrete Mensch in seiner momentanen Bedürftigkeit“ gezählt. In Wien habe er sich um Gefangene, Kranke und verwahrloste Kinder gekümmert. Auch heute seien es „die kleinen Gesten, das aufmerksame Gebet füreinander und die diskreten Hilfestellungen, mit denen wir uns die Anliegen unserer Nächsten zu eigen machen“. Bischof Glettler lädt daher dazu ein, „Herzfeuer des Glaubens und der Nächstenliebe“ zu entzünden. Einzelpersonen, Pfarren, Vereine und Organisationen sind eingeladen, sich mit Ideen und Initiativen zu beteiligen.

Bereits geplante Initiativen sind etwa ein Musical, das von Mitte Juni bis Mitte Juli an mehreren Orten zu sehen ist, eine Sternwallfahrt zum Innsbrucker Dom (12. Juni), Stadtführungen in Innsbruck, eine Reise zu Wirkungsstätten von Petrus Canisius (14. bis 19. Juni) und ein Fest der Begegnung in der Olympiahalle Innsbruck (25. September). Eine Übersicht über alle Initiativen bietet die Website [www.dibk.at/500herzfeuer](http://www.dibk.at/500herzfeuer)

Walter Hölbling  
walter.hoelbling@dibk.at

## Biografiepass: Mitteilen, was wichtig ist

Jede Biografie ist einzigartig, so einzigartig wie der Mensch, von dem sie erzählt. Zahlen, Daten und Fakten gehören selbstverständlich dazu. Lebendig wird eine Biografie durch die vielen persönlichen Geschichten, Erlebnisse, schicksalhaften Begegnungen, Abneigungen und Vorlieben, die jeden Menschen prägen. Genau diesen „Stories meines Lebens“ widmet sich der persönliche Biografiepass des Katholischen Bildungswerkes Tirol. Der persönliche Biografiepass ist ein praktisches Handwerkszeug für Seniorinnen und Senioren, das es ermöglicht, selbstbestimmt festzuhalten,

was Kinder oder betreuende Personen über sie wissen sollen.

### Kleine Feinheiten

Wie trinke ich meinen Kaffee am liebsten? Welche Musik höre ich gerne? Warum habe ich eine tiefe Abneigung gegen Milchreis? Bin ich ein Frühaufsteher oder bin ich ein Nachtmensch? Die Antworten auf diese Fragen kennt man selbst am besten. Aber kennen sie auch meine Mitmenschen, meine Kinder meine Angehörigen und was macht das schon aus, wenn sie die Antworten nicht kennen? Es macht sogar sehr viel für das eigene Wohlbefinden aus,

vor allem, wenn man sich irgendwann in einer Situation befindet, in der man seine Wünsche aus unterschiedlichen Gründen, zum Beispiel im Krankheitsfall, selbst nicht mehr beantworten kann. Im Sinne einer wertschätzenden Betreuung ist es für die Angehörigen oder das Pflegepersonal wichtig, die persönlichen Vorlieben und Abneigungen zu kennen.

### Immer griffbereit

Das Format des Biografiepasses ist klein und handlich wie ein Führerschein, und das nicht ganz zufällig. „Es wäre schön, wenn der Biografiepass wie der

Führerschein oder der Blutdruckpass einen Fixplatz in der Geldbörse bekommt und stets griffbereit ist“, so der Wunsch des Projektteams. Das Ausfüllen kann durchaus Spaß machen und eine spannende Entdeckungsreise sein, egal ob man ihn alleine, gemeinsam mit einem Angehörigen oder in der Gruppe ausfüllt. Das Katholische Bildungswerk Tirol bietet regelmäßig Workshops an, um die eigene Biografie als Ressource nutzbar zu machen.

**Info:** Erhältlich ist der persönliche Biografiepass kostenlos beim Katholischen Bildungswerk unter [selba@bildung-tirol.at](mailto:selba@bildung-tirol.at), Tel. 0512/2230-4804.



**Der persönliche Biografiepass regt dazu an, sich mit der eigenen Lebensgeschichte zu beschäftigen und Dinge, die einem am Herzen liegen, für wichtige Bezugspersonen festzuhalten.**

Foto: KBW/Holzkecht



**Achtsamkeitstraining: sich Zeit nehmen für die eigene Wahrnehmung und dem gesellschaftlichen Trend von „schneller – höher – weiter“ entgegenwirken.**

Foto: iStock/pepmiba

# Achtsam und wertschätzend neue Handlungsspielräume entdecken

**Ziel von Achtsamkeitskursen ist nicht die Selbstoptimierung, sondern Zeit zu finden, um zur Ruhe zu kommen, erklärt die Achtsamkeitstrainerin Ursula Baatz.**

*Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit. Was fasziniert Sie an diesem Thema?*

**Ursula Baatz:** Mich interessiert seit jeher alles, was man sehen, hören, riechen, schmecken kann – die Welt im Kleinen und im Großen und ich freue mich, wenn ich Neues entdecken kann. Wenn man mit Scheuklappen durch das Leben geht, sieht man nicht viel. Wer achtsam ist, kann Welt und Menschen tiefer erfahren. Das ist eine große Bereicherung.

*Was versteht man unter Achtsamkeit?*

**Ursula Baatz:** Achtsamkeit bedeutet, das, was gerade jetzt geschieht, wahrzunehmen, sich mit Neugier und Zuwendung darauf einzulassen, ohne zu urteilen. Kleine Kinder können das sehr gut – sie sind einfach ganz bei der Sache. Es geht um eine möglichst umfassende Wahrnehmung der Situation, und dann erst um eine Beurteilung. Achtsamkeit kann

man üben, zum Beispiel durch Meditation. Körperübungen und psychologische Hinweise unterstützen das. Sich einfach Zeit für die eigene Wahrnehmung nehmen – das ist ein bisschen gegen den gesellschaftlichen Trend von „höher – schneller – weiter“.

*Man hat den Eindruck, dass Achtsamkeit immer mehr zum Lifestyle-Thema wird. Handelt es sich dabei um einen neuen Trend?*

**Ursula Baatz:** Ja, man kann es einen Trend nennen. Der Bedarf ist sehr groß. Menschen sind Lebewesen, für die Bewegung, aber auch Ruhe wichtig ist, ebenso soziale Kontakte. Der tagtägliche Druck macht vielen sehr zu schaffen. Sie finden keine Zeit mehr für sich selbst, für das eigene Leben. Depressionen und Burnout sind mittlerweile Volkskrankheiten.



Foto: Lukas Beck

Der Wunsch, dieser Situation entgegenzusteuern, wächst, und daher ist Achtsamkeit so aktuell.

*Die Wissenschaft hat das Thema ebenfalls für sich entdeckt. Wie sehen Sie diese Entwicklung?*

**Ursula Baatz:** Neben der veränderten Lebenssituation haben auch die Neurowissenschaften entscheidend dazu beigetragen, dass Achtsamkeitsmeditation an Bedeutung gewonnen hat. Meditation hat lange als etwas Obskures gegolten. Durch die neuen bildgebenden Verfahren kann man zeigen, dass durch Achtsamkeitspraxis Bereiche im Gehirn, die für die Verarbeitung von Emotionen und auch von Angst zuständig sind, abnehmen und Strukturen, die für kognitive Leistungen zuständig sind, zunehmen – alles im Nano-Bereich.

**Ursula Baatz ist Philosophin, Publizistin und Achtsamkeitslehrerin ([www.ursula.baatz.at](http://www.ursula.baatz.at)). Sie bietet Seminare und Achtsamkeitskurse im Bildungshaus St. Michael an.**

Natürlich gibt es auch Tendenzen, Achtsamkeit zur Leistungssteigerung zu nützen. Aber das Ziel und Anliegen von Achtsamkeitspraxis ist nicht Selbstoptimierung, sondern zur Ruhe zu kommen und Zeit zu finden für das Wichtige im Leben.

*Wie wichtig ist das Thema Achtsamkeit gerade in Krisenzeiten?*

**Ursula Baatz:** Durch Achtsamkeitspraxis lernt man, mit schwierigen Emotionen und Situationen umzugehen und bei Stress Ruhe zu bewahren, so gut es geht. Es wäre gut, das vorher zu üben, so wie man schwimmen lernen sollte, bevor man ins Wasser fällt.

*Woran erkennt man eine achtsame Lebensweise?*

**Ursula Baatz:** „Achtsam leben heißt, mit „Anfängergeist“ leben – wie Jesus sagt: „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder“ – jede Situation als einzigartig zu erfahren und den Mitmenschen, der Mitwelt zu helfen.

*Als Achtsamkeitslehrerin beschäftigen Sie sich intensiv mit der MBSR-Methode. Was versteht man unter „achtsamkeitsbasierter Stress-Reduktion“?*

**Ursula Baatz:** Zu meinen Kursen und zu Einzelcoachings kommen oft Menschen, die Unterstützung in herausfordernden Arbeitssituationen suchen – z.B. im Umgang mit schwierigen Vor-

gesetzten oder in Berufen mit hoher psychischer Belastung. Achtsamkeitsübungen können helfen, die eigenen inneren Ressourcen zu entdecken und zu nützen. Achtsamkeit gibt keine allgemeingültigen Konzepte vor, sondern hilft, neue Handlungsspielräume zu

**„Wer achtsam ist, kann Welt und Menschen tiefer erfahren. Das ist eine große Bereicherung.“**

Ursula Baatz

entdecken. Das kann die Situation nicht unmittelbar ändern, aber es können sich hilfreiche neue Sichtweisen ergeben.

*Haben Sie einen Tipp für eine Achtsamkeitsübung, die man in seinen persönlichen Alltag einbauen kann?*

**Ursula Baatz:** Man kann sich etwa täglich fünf Minuten in aller Ruhe hinsetzen, nichts tun, außer wahrzunehmen, wie sich der Körper im Atmen bewegt, und Gefühle und Gedanken vorüberziehen lassen wie Wolken. Das kann erfrischend sein.

Das Interview führte  
Fiona Zöhrer  
[moment@dibk.at](mailto:moment@dibk.at)