



Zeit ist ein Mangelgut geworden. Gerade deshalb sollte man im Alltag bewusst Ruhepausen einbauen.

Foto: iStock

Freundin der Stille - mit leichtem Schritt

Wir leben in einer aufgeregten, getriebenen und schnellen Welt. Zeit ist ein Mangelgut geworden. Alltagsgedanken zur Vielleicht-Entschleunigung.

Aus dem Burnout, der Totalerschöpfung wieder aufgestanden, sagt mir eine Freundin – und das mit Nachdruck –, dass sie ab jetzt eine Anwältin der Langsamkeit sein werde. Viel zu lange habe sie funktioniert und entsprochen, sich von inneren und äußeren Leistungsantriebern bestimmen lassen. Und sie wolle als Freundin der Stille auf die Stimmen des Lebens hören, sie heraus-hören lernen. Diese Anwältin der Langsamkeit und Freundin der Stille kommt mir oft in den Sinn, wenn ich mich in den von außen an mich herangetragenen und von mir selbst auferlegten Aufgaben, Arbeits- und Freizeittätigkeiten antreiben lasse. Auch in mir lebt diese Stille-Sehnsucht. Hier ei-

nige meiner Alltags-Helfer-Gedanken.

„Wenn du es eilig hast, geh langsam“, empfahl einmal die Psychoanalytikerin Ruth C. Cohn. Das Zu-Fuß-Gehen ist das mir angemessene Tempo. Im Gehen kommen Leib und Seele in Bewegung, können sich innere Anspannungen und Aufregungen lockern, und sich die mitunter hochgefahrenen Scheuklappen absenken. Ich kann nachdenken und dem Vorauseilenden in mir wieder nachkommen. Wege durch den Wald und etwas in die Höhe helfen mir regelmäßig; sie sind ein treues Therapeutikum. Die Verlangsamung in den Alltagswegen empfinde ich in der Eile und Betriebsamkeit als besondere Herausforderung. Dieses Hemmnis auf die hektische Kurzatmigkeit zu legen, mich von mir selbst zu distanzieren und inzuhalten, ist in der jeweiligen Situation schwierig. Aber möglich.

Wenn ich auf Wald- und Bergwegen unterwegs bin, denke ich auch über meine Lebenswege nach, über meine Um- und Irrwege, die steinigen, die leicht-

ten, das Auf und Ab, das Hin und Her. Besonders das stille Gehen bringt mir viele Erinnerungen

„Ich mag immer wieder zurückkehren in die inneren Seelenräume, diese auskundschaften und wahrnehmen, entdecken und begehen.“

Annemarie Hochrainer

wieder, erdet und tröstet mich, hilft mir weiter.

Klara von Assisi (1193 –1253) begleitet mich seit Jahren als eine Lebens-Lehrmeisterin aus längst vergangenen Zeiten. Diese Leitgestalt der mittelalterlichen Armutsbewegung ist eine widerständige Gottsucherin, die ihren vorgezeichneten adeligen Karriereweg umdreht und eine Wende nach unten sowie nach innen vollzieht. Klara will arm und einfach leben, um Raum zu schaffen für ihre große Lebenssehnsucht. In einem Brief schreibt sie, sie wolle „mit leichtem Schritt“ gehen, „ohne mit dem Fuß anzustoßen“, nicht offensiv (*pedibus inoffensis*).

Ihr Weg solle nicht in eine *via scandalum* münden, in eine anstoßende und raue Gangart. Sie verweigert sich rivalisierenden lebensfeindlichen Sackgassen. Bewusst unterwegs zu sein, bei sich zu bleiben, in der Stille, in sich und in anderen Gott zu suchen und zu finden, bedarf der besonderen Aufmerksamkeit. Es

ist eine Spiritualität auf Zehenspitzen, zart, einfach, leicht.

Gleichzeitig ist Klara widerständig und klar. Von ihrer innersten Überzeugung und Sehnsucht lässt sie sich nicht abbringen, von niemandem. Vorgeschriebene und eingepasste Wege sind auf ihrer Landkarte nicht zu finden. Ihren ganz eigenen Weg muss sie mühselig durchsetzen. Trotzdem geht sie „sicher, freudig und munter ... achtsam“, und das empfiehlt sie auch ihren Gefährtinnen und Gefährten. Sie verschreibt sich ganz einem lebensförderlichen Ziel, „auf dem Weg der Seligkeit“, nicht auf dem Weg zur Seligkeit.

Dass sich Klara anscheinend jeglicher Negativ-Kritik anderen gegenüber enthält, beeindruckt mich. Sie weiß, dass sie klein ist, macht aber niemanden klein. Darin zeigt sich eigentlich Größe. Die Sonne geht über allen und allem auf. Das macht mich mitunter seelenzahn und ehrfürchtig.

Klara hat in ihrer Schule der Einfachheit viel Zeit in der Stille verbracht. Ihre Überzeugungen sind auf dem Grund ihres Herzens gewachsen. Anders als Franziskus war sie – soweit man weiß – nicht von einem Ort zum andern unterwegs. Zweiundvierzig Jahre hat sie in San Damiano verbracht, ist dort geblieben, hat dort den „Anker ihrer Seele“ auf tragenden Grund geworfen. Sie wollte zu einer „Liebhaberin Gottes, der eigenen Seele und aller ihrer Schwestern“ heranwachsen. Innerlich ist sie weite Wege gegangen.

Klara war eine Innehalterin. Innehalten kann bedeuten, dass

innen ein Halt wächst. Dieser Halt sagt mir, dass ich klein bin, angewiesen und zerbrechlich. Im Grunde habe ich nichts in der Hand. Alles Wesentliche ist geschenkt, mitgegeben, mitunter zugemutet. Ich möchte mich dem Leben überlassen, in dem wir alle verbunden sind – irgendwie. Ich mag ablassen von meiner bewertenden Geschäftigkeit und immer wieder zurückkehren in die inneren Seelenräume, diese auskundschaften und wahrneh-

THEMA DIESER
AUSGABE:

ENTSCHLEUNIGUNG

men, entdecken und begehen. Oft schon hatte ich den leisen Verdacht, dass einige meiner Aufregungen im Außen mit einer Verkrustung im Innen zu tun haben könnten.

Die Fähigkeit, bei mir zu bleiben, meint nicht das Mich-Herausnehmen und Zurückziehen aus meinem Alltag, sondern dass ich übe, weniger urteilend auf andere zu schauen. Dann kann ich vielleicht loslassen und mich verlassen im Vertrauen, dass wir alle getragen sind vom Leben.

Jetzt im Advent mag ich das wieder neu üben und mich mit der Frage beschäftigen: Wo käme ich hin, wenn ich ganz bei mir bliebe?

Annemarie Hochrainer
annemarie.hochrainer@dbk.at



Foto: Christian Wucherer

Annemarie Hochrainer
hat zu Klara von Assisi geforscht und ist Fachreferentin für Spiritualität und Psychologie im Bildungshaus St. Michael.



Der beliebte Behelf „Familien feiern Feste“ ist neu gestaltet worden – ein optimales Geschenk schon im Advent. Foto: Sig/Dibk

Familien feiern Feste: Warten voller Vorfreude

Der beliebte Begleitbehelf durch das Jahr in neuer Aufmachung unterstützt Familien, den Advent entschleunigt anzugehen.

Ursprünglich diente der Advent dazu, sich auf das „Geheimnis der Weihnacht“ vorzubereiten. Heute geht es oftmals darum, eine „To do“-Liste abzuhaken. Das Warten läuft deshalb leicht Gefahr, sich mit Stress zu füllen und weniger mit freudiger Erwartung. Dabei kann richtiges Warten den Alltag auch mal entschleunigen und entspannen. So wächst Freude, wird Vorfreude spürbar.

Die gesamte Adventzeit steckt voller Rituale und Traditionen. Jeden Sonntag eine neue Kerze, die 24 Türchen, die für die tägliche Dosis Vorfreude sorgen. Eine Unterstützung dafür ist die Box „Familien feiern Feste“. Sie enthält 32 Impulskarten für Familien. Diese sind Tischdekoration, Impulse mit fröhlich bunten Bildern und vieles mehr. Als Fortsetzung der überaus erfolgreichen Heftreihe begleiten diese Karten Familien durch die Feste des Jahres.

Einfaches Kartenformat

Beteiligt an „Familien feiern Feste“ sind die Diözesen Innsbruck, Bozen-Brixen und Grazer-Seckau. Diese sind im Forum

Beziehung, Ehe und Familie zusammengeschlossen.

Die Box enthält dreiflächige Kärtchen, die zum Aufstellen gedacht sind. Sie haben eine bunte Außenseite mit wenig Text, die sich an die Kinder richtet. Die Innenseite dagegen ist für Erwachsene gedacht, mit einem Text, der das jeweilige Thema vertieft, einem spirituellen Impuls und Mitmach-Ideen für die ganze Familie.

Die Karten wollen vor allem inspirieren: zu einem Moment des Innehaltens, zu einer „feinen Zeit“ mit der ganzen Familie, zum Ruhigwerden oder zum Aktivsein.

Sei es zum Fest des heiligen Nikolaus, zu stillen und besinnlichen Adventmomenten, oder zwischendurch zur Dankbarkeit, dass es Familie in vielen unterschiedlichen Konstellationen gibt, wo sich Kinder und Erwachsene geborgen fühlen. Ein ideales Geschenk für Familien, aber auch für Großeltern und ihre Enkel.

Jetzt erhältlich

Erhältlich ist die Box „Familien feiern Feste“ im Familienreferat der Diözese Innsbruck. Der Preis pro Box beträgt 12 Euro. Mail: familienreferat@dibk.at, Tel: 0512/2230-4301. Alle Infos: www.dibk.at/familien-feiern-feste

Anna Hintner
Arno Cincelli
moment@dibk.at

Eine beruhigend ruhige Nacht

Im Nachtdienst in der Telefonseelsorge mit Helene, einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin.

Versehen mit guten Wünschen ihrer Familie, die sie in ihren Telefonseelsorge-Diensten unterstützt, kommt Helene zum Nachtdienst. Bis dahin war es durchaus ein entspannter und gemüthlicher Abend. Ihr Dienst beginnt um 10 Uhr am Abend und endet gegen 8 Uhr am nächsten Morgen.

Nach einem kurzen Übergabegespräch mit Informationen zu den Anrufen der vergangenen Stunden beginnt ihre Schicht sehr rasch – mit einem „Aufleger“, und dann noch einem. „Wird ein männlicher Zuhörer gewünscht? Hat der Mut zu einer Aussprache nicht gereicht?“, fragt sich Helene. Sie will sich mit noch freundlicherer Stimme beim nächsten Klingeln melden. Keine Routine soll spürbar werden, jeder Anruf ist willkommen, jedes Gespräch das wichtigste.

Das in warmen Farben eingerichtete Zimmer ist auf einen Innenhof gerichtet, kein Autolärm stört. Helene zündet am Schreibtisch eine Kerze an, lehnt sich zurück, sammelt sich. Sie ist bereit, sich

auf den Dienst am Telefon, an Hilfesuchenden, einzulassen. In der Nacht, so hat sie es schon häufig erlebt, werden die bedrückenden Gedanken drängender. Das Alleinsein ohne die Ablenkungen des Tages wird belastender, die Ängste oft unerträglich. Daneben gibt es AnruferInnen, die noch einen beruhigenden Zuspruch vor dem Schlafengehen brauchen, um sich dann erleichtert und für kurze Zeit entlastet zur Ruhe zu begeben.

Um 22.43 Uhr kommt ein solches Gespräch herein. Die Stimme ist Helene bereits bekannt. In einem Gefühlsgewirr von Weinen und Lachen berichtet ihr die Anruferin alte und neue Enttäuschungen. Eine massive Erkältung erschwert ihr noch zusätzlich die Bewältigung des Alltags, der bereits einen Großteil ihrer Kräfte fordert. Dazu kommt die Angst, dass es nicht nur eine kleine Erkältung, sondern eine Corona-Infektion sein könnte. Es gelingt Helene, sie zu beruhigen. Zum Schluss dankt sie, weil ihr „endlich jemand zugehört hat“.

Nach Mitternacht bemühen sich Helene und ihre KollegInnen, bei den Anrufenden herauszufinden, was sie brauchen, um zur Ruhe zu kommen und um schlafen zu können. Dafür versuchen sie die Ge-

sprache eher kurz zu halten. Damit bleibt die Leitung für akute Notfälle frei. Das ist aber einer Anruferin, die sich um 2.15 Uhr meldet, nicht so einfach zu vermitteln.

Gerade als sich Helene selbst ein wenig ausruhen will, fällt ihr ein Gespräch aus einem ihrer ersten nächtlichen Einsätze ein. Im Verlauf sagte ihr der verzweifelte Anrufer, es sei ihre Schuld, wenn er sich jetzt umbringen würde. Damals ist es ihr gelungen, seinen Lebenswillen wieder zu stärken, wie sie aus seiner Rückmeldung mehrere Tage später erfahren hat. Ein Gespräch mit einer der Leiterinnen trug zusätzlich sehr zu ihrer Entlastung bei. Dennoch hat sie dieses Erlebnis noch lange beschäftigt – und es taucht immer wieder auf, wenn Helene während eines Nachtdienstes darüber nachdenkt, was als Nächstes auf sie zukommen könnte. Aber dieses Mal wird es bis auf ein paar kurze Telefonate nicht mehr wirklich dramatisch. Helene kann sich sogar ein bisschen ausruhen und am Morgen den Dienst an eine fröhliche, gut ausgeschlafene Kollegin übergeben. Die bringt auch Helene wieder in Schwung.

moment@dibk.at



Die Telefonseelsorge ist unter der Nummer 142 rund um die Uhr erreichbar, die Chat- und Mailberatung unter der Internetadresse www.telefonseelsorge.at

Foto: Gundula Vogel/Pixabay

Mit Zuversicht durch den Advent



Buchtipp: Melanie Wolfers: „Zuversicht – die Kraft, die an das Morgen glaubt“. Verlag bene!, Euro 14,40.

Foto: Ulrik Hölzel

Die Bestsellerautorin Melanie Wolfers zeigt in einem neuen Buch, wie man zu Hoffnung und Zuversicht finden kann, um schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. Für die Kirchenzeitung Tiroler Sonntag schreibt sie darüber in einer Adventserie.

Sorge für genug Schlaf, Sorge für genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung, nimm dir Zeit für Gebet und für deine Beziehungen und gehe deiner Arbeit nach – so fasst die Theologin und Ordensfrau Melanie Wolfers im Interview mit dem Tiroler Sonntag Anregungen aus dem Ordensleben zusammen,

die helfen können, durch schwierige Zeiten zu kommen. Denn ein guter Lebensrhythmus stärke die seelische Kraft und damit die Fähigkeit zur Zuversicht, so Wolfers. Sie plädiert zu einer „Gedankenhygiene“: „Im Alltäglichen die Nische des Glücks, das Geschenk und das Schöne entdecken – das kann Freude wecken und damit unsere Zuversicht stärken“.

Am Anfang stehe immer die bewusste Entscheidung, schwierigen Situationen mit einer zuversichtlichen Haltung entgegenzutreten. Das erfordere Übung und den Mut, „sich den Schlamassel erst einmal vor Augen zu führen, anstatt davor zu fliehen“, meint Wolfers.

„Zuversicht“
5-teilige Adventserie mit Melanie Wolfers in der Kirchenzeitung Tiroler Sonntag. www.tirolersonntag.at

Moment

19. November 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 Tschnerer;

Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Anna Wanker
Redaktion: Arno Cincelli, Anna Hintner, Walter Höbbling, Lydia Kaltenhauser.

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



Elisabeth Senn von Slow Food Tirol ist überzeugt: Am Bauernmarkt einzukaufen ist ein erster Schritt, um mehr Entschleunigung und Genuss rund ums Essen zu kultivieren.

Foto: Lydia Kaltenhauser

■ GEMEINSCHAFT

Die Kirche ist ganz Ohr!

„Für eine synodale Kirche: Gemeinschaft, Teilhabe und Sendung“ – so lautet der offizielle Titel der Welt-synode, die Papst Franziskus im Oktober 2021 ausgerufen hat. Ursprünglich als Treffen der Bischöfe in Rom geplant, hat der Papst die Synode zu einem zweijährigen Prozess erweitert, der im Herbst 2021 begonnen hat und im Oktober 2023 mit der Bischofssynode in Rom enden soll.

Synodalität als Weggemeinschaft verstehen

„Wir freuen uns, miteinander einen Weg gehen zu dürfen“, erklärte Bischof Hermann Glettler im Rahmen eines Radiogottesdienstes Ende Oktober zum Synodalen Prozess. Das Wort Synodalität bedeutet „Weg-Gemeinschaft“. Der Bischof rief dazu auf, an diesem gemeinsamen Weg teilzunehmen – gerade auch in Form der Online-Beteiligung, die an diesem Tag startete und auf der Website www.dibk.at/synode verfügbar ist. Hier werden auch die kommenden Veranstaltungen zum Synodalen Prozess angekündigt.

Synodaler Prozess derzeit in erster von drei Phasen

Der Synodale Prozess soll in drei Phasen ablaufen: Den Auftakt macht ein Gesprächsprozess in den Diözesen. Die Themensetzungen sind in der Diözese Innsbruck Gemeinschaft (Oktober bis Dezember), Teilhabe (Jänner bis März) und Sendung (April bis September). Es geht darum, dass die Menschen miteinander ins Gespräch darüber kommen, wie die Kirche gemeinschaftlicher, partizipativer und herzlich missionarischer werden kann.

Teilnahme für Einzelpersonen in wenigen Minuten möglich

Für Einzelpersonen sieht der Synodale Prozess in der Diözese Innsbruck einen Online-Fragebogen mit sieben Fragen vor. Die Befragung erfolgt anonym. Alle eingegangenen Rückmeldungen werden für die Welta-synode 2023 in Rom zusammengefasst und auch in der Diözese Innsbruck besprochen und die Ergebnisse veröffentlicht. Den Fragebogen erreicht man über die oben angegebene Website oder **über den unten beigefügten QR-Code bequem mit dem Smartphone:**



Kontakt: Magdalena Pittracher und Simon Kopf
zukunft.glauben@dibk.at

Elisabeth Senn ist Architektin, Mediatorin, Biobäuerin und Expertin für Wildkräuter und Permakultur. Informationen zur Arbeit von Slow Food Tirol, wie etwa dem Jungpflanzentauschmarkt oder Lebensmittel-Rettungsaktionen, gibt es unter www.slowfoodtirol.at

Genuss ist der Weg

Genuss und Gemütlichkeit zu verbreiten, ist eines der Ziele der Organisation Slow Food, die sich seit 30 Jahren als Gegenbewegung zum globalisierten Fast Food versteht. Ein Gespräch über Entschleunigung mit Elisabeth Senn, die sich seit 2010 bei Slow Food Tirol engagiert.

Was hat Essen mit Entschleunigung zu tun?

Elisabeth Senn: Genuss ist immer Entschleunigung. Denn Genuss ist etwas Langsames – im besten Sinne. Ich kann nicht ständig auf der Überholspur sein und das Genießen nur auf Highlights verschieben.

Und was hilft dabei, entschleunigt zu essen und zu genießen?

Senn: Am besten geht das über die Sinne, denn Essen spricht alle Sinne an. Und die

kindliche Seite in sich wieder zu entdecken, die einfach genießen will! Mit Kindern gemeinsam zu kochen, ist auch sehr lehrreich. Kinder lieben es, sind voll Aufmerksamkeit bei der Sache – und essen dann plötzlich auch ganz andere Dinge als sonst. Kochen kann ein Ruhepol im Alltag sein, der beim Entspannen hilft.

Genuss beginnt also schon bei der Zubereitung?

Senn: Auf jeden Fall! Wenn ich ein Gericht mit Liebe zubereite und mit Genuss esse, habe ich schon einen ganz anderen Bezug dazu, als wenn ich mir schnell ein Fertiggericht aufwärme. Dann gehört noch dazu, dass ich sorgfältig einkaufe – so regional wie möglich – und mir vorstelle, wer mein Essen produziert hat. Das ist übrigens alles auch sehr gesund.

Womit wir bei den Werten von Slow Food sind, oder?

Senn: Ganz genau: „gut“ – „sauber“ – „fair“. Das ist natürlich auch ein ethischer Anspruch. Gut heißt: die Lebensmittel müssen gut schmecken, dazu

kommen Genuss und Zeit beim Essen. Bei „sauber“ geht es um ökologische Produktion, es muss nicht unbedingt bio sein, denn für viele kleine Produzenten ist die Zertifizierung zu aufwändig. Fair bezieht sich nicht nur auf Kaffee und Schokolade, sondern auch auf ProduzentInnen vor Ort, die fair bezahlt werden müssen.

Wie politisch sind Lebensmittel?

Senn: Ein Slogan von Slow Food lautet: „Essen ist politisch.“ Mein Einkauf, meine Ernährung sind ein politischer Akt, weil ich damit entscheide, wohin mein Geld fließt. Mir ist es lieber, das Geld geht direkt an die Bauern, nicht zu den Lebensmittelkonzernen. „Small is beautiful“ ist eine Grundüberzeugung von Slow Food.

Wird Einkaufen und Essen dadurch nicht auch schnell kompliziert?

Senn: Der erste Schritt ist ganz einfach: am Markt oder im Bauernladen einkaufen gehen. Es ist günstiger, macht Spaß, ich kann genau das kaufen, was ich

brauche. Dogmatismus ist keine Linie von Slow Food! Das geht gar nicht. Essen wird so schnell dogmatisiert. Das ist nicht der Weg – Genuss ist der Weg.

Was ist Ihr liebstes Ritual rund ums Essen?

Senn: Mit Freundinnen und Freunden zusammen zu kochen und zu essen! Das macht Freude, weil alle sich gemeinsam Zeit nehmen und ich mich nicht stressen muss, dass das Essen pünktlich fertig ist. Ich esse recht einfach, wenig Fleisch, sehr viel Gemüse, Salate, Rohkost, meine Leibspeise sind Schölkeler mit Butter.

Hand aufs Herz: Kaufen Sie auch mal eine Wurstsemmel und essen Sie zwischen Tür und Angel?

Senn: Ja natürlich! Ich mag gern Fleischkas. Aber wenn, kaufe ich mir den besten Fleischkas, den ich finden kann und esse langsam und mit großem Genuss!

Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at

Zitate zum Thema Entschleunigung, Langsamkeit und Muße

„Mein Rat ist daher, nichts zu forcieren und alle unproduktiven Tage und Stunden lieber zu vertändeln und zu verschlafen, als in solchen Tagen etwas machen zu wollen, woran man später keine Freude hat.“
Johann Wolfgang von Goethe

„Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“
Bernhard von Clairvaux

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“
Mahatma Gandhi

„Ziehe dich ab und an von dem zurück, womit du dich beschäftigst.“
Bernhard von Clairvaux

„Erquicklich ist die Mittagsruh, Nur kommt man oftmals nicht dazu.“
Wilhelm Busch

„Glück ist ein Schmetterling, der sich immer unserem Griff entzieht, wenn man ihn jagt, der sich aber auf uns niederlässt, wenn wir ganz still dasitzen.“
Nathaniel Hawthorne

„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.“
Friedrich Nietzsche

„Ruhe, Stille, Sofa und eine Tasse Tee gehen über alles.“
Theodor Fontane

„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“
Kurt Tucholsky

„Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.“
Sören Kierkegaard

„Ich habe Zeit, wie denn jedermann Zeit hat, wenn er nur will.“
Seneca

„Nirgendwo habe ich mehr Ruhe gefunden als in Wäldern und in Büchern.“
Thomas von Kempfen

„Alle Weisheit ist langsam.“
Christian Morgenstern

„Der größte Feind der Qualität ist die Eile.“
Henry Ford

„Gemach! Leicht zum Fallen führt das Eilen.“
William Shakespeare

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“
Astrid Lindgren

Zusammengestellt von
Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at



Die Natur hilft dabei, das Leben zu entschleunigen und ihm eine neue Richtung zu geben. Das Bild zeigt die Walderalm oberhalb von Hall.

Fotos: Tobias Muster [2]

Mit allen Sinnen eintauchen in den Rhythmus der Natur

Die Natur mit allen Sinnen zu erleben, ist die große Leidenschaft von Tobias Muster. Als Natur- und Wanderführer möchte er anderen Menschen weitergeben, wie ein absichtsloses Unterwegssein in der Natur das Leben entschleunigt und den Blick auf das Leben ändern kann.

Wie haben Sie zu Ihrem neuen Berufsfeld als Natur- und Wanderführer gefunden?

Tobias Muster: Ich war jahrelang in der mobilen Jugendarbeit als Sozialarbeiter tätig. Das hat mich erfüllt, aber auch viel Energie gekostet. Da habe ich mich gefragt, wo meine Kraftquellen liegen, und das ist die Natur. Das ist der Ort, wo ich hingegangen bin, wenn ich Antworten auf meine Fragen gesucht habe und

zu mir selbst finden wollte. Und jetzt will ich die Erfahrungen, die ich in der Natur mache, mit anderen Menschen teilen.

Und auch wenn ich am Beginn meiner selbstständigen Tätigkeit nicht immer ein entschleunigtes Leben führe, spüre ich, wie gut es mir tut, alleine hinauszugehen und bewusst wahrzunehmen, was um mich herum ist.

An wen richtet sich Ihr Angebot?

Muster: Ich mache zum Beispiel Naturführungen für den Verein Natopia, wo ich mit meinen Kolleginnen und Kollegen Schulklassen in die Natur hinausführe. Wir erleben die Natur mit allen Sinnen. Die Kinder führen sich zum Beispiel mit verbundenen Augen durch die Natur, berühren Bäume und gehen barfuß über den Boden.

Weiters lernen die Kinder viele spannende naturkundliche Zusammenhänge. Unmittelbare Naturerfahrung ist dabei die beste Grundlage für Lernen.

Ich arbeite aber auch mit Menschen, die sich verausgabt haben und überarbeitet sind. Die sich die Frage stellen, ob sie das, was sie derzeit tun, auch weiterhin machen wollen.

Da kann es hilfreich sein zu sehen, wie sich die Natur im Lauf der Jahreszeiten ändert, und sich zu fragen, welche Auswirkungen das auf mich und auf mein Leben hat.

Der Frühling steht zum Beispiel für das Aufbrechen, der Sommer dafür, schaffend tätig zu sein. Im Herbst geht es darum, die Früchte zu ernten, der Winter ist eine Zeit, sich zurückzuziehen, zu reflektieren und zur Ruhe zu kommen.

Ein Mensch kann nicht das ganze Jahr hindurch in der Qualität des Sommers leben. Sonst brennt er aus und das führt zum Burnout. Es braucht Phasen des Rückzugs und der Versenkung.

Ist es in unserer Gesellschaft manchmal chic, unter Stress zu stehen?

Muster: Für manche Menschen kann das wie eine Auszeichnung sein. Oder etwas, das man stolz vor sich herträgt, und wenn es einmal nicht so ist, dann ist man überfordert mit der Leere und weiß nicht, wie man damit umgehen soll.

Was geben Sie den Menschen auf ihren Wanderungen mit?

Muster: Ich möchte mit den Menschen Wege finden, das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur körperlich und emotional zu erfahren. Wenn ich mich als

Teil alles Lebendigen erfahre, dann können sich meine Einstellungen zum Leben und meine Verhaltensweisen ändern. Dann kann ich meine Prioritäten neu und anders ausrichten.

Absichtslos in die Natur hinauszugehen, ist eine Erfahrung, die für viele Menschen neu

„In dieser Zeit ist es wichtig, sich zu fragen, was ist denn das Tempo, das mir selbst gut tut?“

Tobias Muster

Es geht Ihnen aber nicht nur um das persönliche Erlebnis der TeilnehmerInnen?

Muster: Bei meinen „Genusswanderungen“ zum Beispiel setzen wir uns ganz bewusst mit der Landschaft und mit den Menschen auseinander, die dort leben und arbeiten. Wahrer Genuss wird erst begreiflich, wenn ich die Menschen kennen lerne, die hinter dem Almkäse, dem Gemüse oder dem Fleisch stecken, das auf meinem Teller landet. Da geht es auch darum, sich ganz bewusst Zeit zum Essen zu nehmen. Essen verbindet mich mit dem größeren Ganzen, mit allen fruchtbaren Böden auf der Welt. Was ich esse, hat Auswirkungen darauf, wie es unserem Planeten geht.

Ihr Wanderangebot richtet sich auch an Gäste aus anderen Ländern. Wie geht es Ihnen mit der Ausrichtung des Tourismus in Tirol?

Muster: Das ist ein Spannungsfeld, weil es viel mit Inszenierung, Vermarktung und mit Masse zu tun hat. Ich habe das Gefühl, dass sich das Verständnis für einen nachhaltigen und sanften Tourismus immer mehr durchsetzt. Die von mir angebotenen Sternführungen, bei denen wir ohne Lichtverschmutzung den Sternhimmel beobachten, stoßen bei Tourismusverbänden und bei Gästen auf großes Interesse.

Das Interview führte
Walter Hölbling
moment@dibk.at



Tobias Muster lebt in Wörgl und war als Sozialarbeiter tätig, ehe er sich als Natur- und Bergwanderführer selbstständig gemacht hat.