

LEBENSWELTEN

EIN MAGAZIN DES PASTORALEN BEREICHS SEELSORGE.LEBEN DER DIÖZESE INNSBRUCK, NR. 03/2022



ISTOCKPHOTO.COM

- III Peter Rinderer
Mit Leib und Seele
- IV/V Interview
**Leistungssport
und Religion**
- VI Andreas Winterle
Spielen ist wichtig
- VII Sport im Alter
In Bewegung bleiben

Gott ins Spiel bringen

Sport und Religion haben vieles gemeinsam: Freude, Glück, Training, Ausdauer, Niederlagen und Höhenflüge. Bei beidem darf das Spielerische nicht zu kurz kommen, und im besten Fall tut es Leib und Seele gut.



RUDOLF WIESMANN
Fachreferent Alten(heim)-
seelsorge

LEITWORT

Beim Wandern eröffnet sich dem Herzen und den Sinnen der Horizont des Göttlichen.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit Freude habe ich im Winter der vergangenen beiden Corona-Jahre wahrgenommen, wie immer wieder Gruppen von jungen Menschen mit ihren Tourenskiern gemeinsam auf einen Gipfel unterwegs waren.

Wir leben in einer vielfach sitzenden Gesellschaft. Immer mehr Menschen, auch Kinder und Jugendliche, sind wegen mangelnder Bewegung übergefordert und haben gesundheitliche Probleme.

Sport ist gesundheitsfördernd, trägt zum Wohlbefinden von Leib und Seele bei. Bewegung in Gemeinschaft macht Spaß und ist selbst im hohen Alter möglich.

Im Leistungssport wachsen Menschen über sich und ihre Grenzen hinaus. Dazu braucht es zielgerichtetes Training. Das bedeutet Anstrengung und erfordert Disziplin und Verzicht. Es muss im Sport aber nicht immer um Höchstleistung und Erfolg gehen.

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, sich in spielerischer Bewegung ausdrücken zu können. Die Katholische Jungschar legt ein Augenmerk darauf, dass eine gute Gemeinschaft entsteht, niemand ausgeschlossen wird und dass Gott mit ins

Spiel kommen darf. So ist auch Platz, ungeniert die eigenen Fragen über Gott und die Welt zu stellen.

Gott ins Spiel bringen in Sport und Spiel: Das geschieht auch, wenn beim Wandern in unserer herrlichen Bergwelt sich dem Herzen und den Sinnen der Horizont des Göttlichen eröffnet und im gegenwärtigen Augenblick des Daseins Sinn erlebt wird.

Vielen ist der Satz von Theresa von Ávila bekannt: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Wenn wir dieses Wort als Leitmotiv für unsere sportliche Betätigung nehmen, dann will diese so ausgeübt sein, dass sie dem Körper guttut und unsere Seele erfreut.

Das geschieht dort, wo wir in Bewegung bleiben, mit Leib und Seele dabei sind – nicht verbissen, sondern spielerisch – und wo jede und jeder mitspielen darf. Dann fühlen wir uns lebendig, wir spüren Begeisterung, wir erfreuen uns unseres leibhaftigen Daseins.

Für mich als Christ ist hier Gott im Spiel bei Sport und Spiel.

RUDOLF WIESMANN

Fensterbild-Adventkalender

Der Fensterbild-Adventkalender mit Begleitbuch zum Vorlesen oder Nacherzählen der spannenden Geschichten ist ein schöner Begleiter durch die Adventszeit.

Dieser nicht alltägliche Adventkalender wird ins Fenster gehängt. Er besteht aus einer transparenten Folie mit den bunten Szenen der jeweiligen Kalendergeschichte. Tag für Tag wird vom Titelblatt ein Stück Papier abgezogen. Darunter erscheint im Fensterbild eine bunte Bilderepisode mit einer passenden Geschichte aus dem Begleitheft, die dazu gelesen bzw. vorgele-

sen werden werden kann. Die spannende Handlung verdichtet sich bis zum Weihnachtsfest. Die Kinder können dadurch die adventliche Zeit tiefer und schöner erleben. Aber auch den Erwachsenen schenkt der Fensterbild-Adventkalender in der vorweihnachtlichen Hektik jeden Tag eine befreiende Atempause.

Preis pro Kalender: € 15,- (zzgl. Porto)
Wählen Sie aus Modellen für Kinder mit 4, 5, 6, 8 und 10 Jahren sowie für Erwachsene.

Bestellung: Abteilung Erwachsene und Familien, Diözese Innsbruck, Tel: 0512-2230-4301, familienreferat@dibk.at





Bergpfarrer und Seelsorger für junge Menschen: P. Peter Rinderer ist leidenschaftlicher Bergwanderer und lädt immer wieder zu Bergmessen ein.

KATHOLISCHE KIRCHE
VORARLBERG

Sport ist für viele Menschen Teil des Alltags, um sich fit zu halten. „Bergpfarrer“ Peter Rinderer weist für die Lebenswelten auf Parallelen zwischen Sport und Spiritualität hin und zeigt auf, dass sich beides gut verbinden lässt.

Training für Körper und Seele

Radfahren, Schwimmen, Joggen, Wandern und Fitness sind laut Umfragen die beliebtesten Sportarten unter Erwachsenen in Österreich. Dazu kommt im Winter das Schifahren oder das Tourengehen, sowie Mannschaftssportarten wie Fußball. Deutlich wird, dass insbesondere die sportliche Betätigung in der Natur beliebt ist. Menschen, die Sport treiben, sagen oft: „Es tut mir gut.“ Oder: „Beim Sport bekomme ich den Kopf frei.“ Sport hat demnach neben der physischen auch eine geistig-spirituelle Dimension.

Sport braucht Übung

Viele Städte organisieren Volksläufe über Distanzen wie 10 oder 21 Kilometer und daran nehmen mehrere tausend Läuferinnen und Läufer teil. Dabei geht es den Einzelnen nicht um den Sieg, sondern um eine erfolgreiche Zielankunft und das Erreichen eines persönlichen, zeitlichen Ziels. Um so einen Lauf zu schaffen, ist regelmäßiges Training und eine Steigerung der Intensität notwendig. Der Körper gewöhnt sich durch Übung an die Belastung, die Gesamtleistung verbessert sich stetig.

Sport braucht Überwindung

Mit Sport zu beginnen, ist an manchen Tagen schwer. Wenn es draußen regnet oder wenn ich mich von der Arbeit müde fühle, dann kommt schnell ein „Heute nicht!“ Viele Sportlerinnen und Sportler kennen diesen inneren „Schweinehund“. Für Regen gibt es passende Kleidung und bei Müdigkeit wird einfach die Intensität etwas reduziert. Wer etwas erreichen will, darf nicht beim ersten Hindernis aufgeben. Es hilft auch die Gruppe: wenn andere motivieren und mitmachen, geht es leichter.

Sport schenkt Glücksgefühle

Sport hat viele positive Auswirkungen: Durch Adrenalin gewöhnt sich der Körper an die Belastung, Dopamin macht wacher und fördert Höchstleistungen, Serotonin schenkt ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und der Level des Stresshormons Cortisol wird gesenkt. Menschen freuen sich über die persönliche Entwicklung, wenn beispielsweise erstmals eine Passstraße mit dem Fahrrad oder ein bestimmter Berggipfel beim Wandern geschafft

wurde. Gerade beim Outdoorsport erzeugt auch das Sein in der Natur Glücksgefühle.

Viele Parallelen zur Spiritualität

Wenn Spiritualität den subjektiv erlebten Sinnhorizont und die gelebte Verbindung zum Göttlichen meint, dann gibt es mehrere Parallelen zum Sport. Auf dem eigenen spirituellen Weg braucht es auch Übung und Überwindung. Lohn dafür sind dann Glücksgefühle und Stärkung in bestimmten Momenten. Es gibt nicht nur eine Vielzahl an Sportarten und unterschiedliche Vorlieben, sondern auch vielfältige spirituelle Zugänge und Wege. Teil einer Gemeinschaft zu sein, ist eine Unterstützung wie beim Sport. So wie viele Menschen Sport in der Natur lieben, so ist für viele die Natur auch ein Ort der Spiritualität, egal ob bei einer Bergtour, beim Radfahren oder einem Spaziergang. Die Natur öffnet den Blick und das Denken der Menschen. Entscheidend ist die Einsicht: Zum Wohlbefinden des Menschen gehören Körper und Seele und gefördert wird dies im Sport und in der Spiritualität. « P. PETER RINDERER

Rudolf Wiesmann war in seiner Jugendzeit im Leistungssport erfolgreich. Heute ist der diplomierte Theologe Leiter der

Altenheimseelsorge der Diözese Innsbruck und Vater zweier erwachsener Söhne.

DAS GESPRÄCH FÜHRTEN ROMAN SILLABER UND ANNA HINTNER

Sport und Nachfolge Jesu brauchen vollen Einsatz

In Ihrem Leben spielte Leistungssport eine große Rolle. Können Sie uns einen Einblick dazu geben?

Rudolf Wiesmann: Ich habe mit ungefähr elf Jahren, als ich ins Internat gekommen bin, begonnen, in der Leichtathletik verschiedene Disziplinen aktiv auszuprobieren. Es war auch eine Möglichkeit, ein bisschen in eine andere Umgebung zu kommen. Ziemlich schnell war klar, dass Mittel- und Langstreckenlauf mir am meisten lag. Wir waren eine kleine Gruppe von zwei bis fünf Leuten in meinem Alter, die sich gegenseitig angespornt haben. Als das Training dann mehr geworden ist, vier bis fünf Mal die Woche, habe ich auch mein Leben danach ausgerichtet, vieles zurückgesteckt, um Training und Wettkampf zu ermöglichen.

Die Erfolge haben angespornt, noch mehr zu trainieren. Es ist spannend, sich zu messen, eigene Grenzen auszuloten, die Freude zu verspüren, fast wie eine Droge. Ich bin dann auch längere Strecken gelaufen bis zum Halbmarathon.

Ursprünglich komme ich aus Bayern und habe meine Erfolge bei den bayerischen Meisterschaften im 1500-Meter-Lauf gefeiert, auch bei den Staffelleisterschaften waren wir ein gutes Team. Heute ist Sport für mich Hobby und Gesundheit.

Welche Rolle hat Freundschaft gespielt?

Wiesmann: Eine große. Wir haben als Team miteinander trainiert. Einer war drei Jahre älter und hat uns Trainingspläne gemacht. Wir sind gemeinsam auf die Wettkämpfe gefahren. Das war schon wichtig, es waren auch Freunde zu dieser Zeit.

Welche Rolle spielte in Ihrer aktiven Zeit die Religion bzw. Gott für Sie?

Wiesmann: Ich glaube nicht, dass es damals einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Sport und Religion für mich gegeben hat.

Ich habe den Glauben wie die meisten Jugendlichen gelebt. Mit 18 haben mich dann auch philosophische Fragen interessiert und ich habe angefangen, die Bibel zu lesen, das hat mich irgendwie sehr angesprochen. Ich bin dann auch mit Meditation in Berührung gekommen. Meditation hat, ganz weit gefasst, auch im Sport eine Bedeutung für mich gehabt.

Heute sieht man z. B. oft Fußballer, die sich bekreuzigen, wenn sie aufs Feld laufen. Haben Sie ein bestimmtes Ritual vor Ihren Wettkämpfen?

Wiesmann: So wie man dies heute oft in exzessiver Weise sieht, eigentlich nicht. Mir ging es darum, mich auf einen Wettkampf gut einzustellen, mit Vorbereitung und Ernährung und unmittelbar davor durch Autogenes Training voll da zu sein. Aber ich hatte kein spezielles Ritual.

Als sich das Training intensivierte, wie war es möglich, alles unter einen Hut zu bringen?

Wiesmann: Es hat viel Disziplin gebraucht, um alles zu organisieren, aber der Sport hat auch positive Auswirkungen gehabt. Freundschaften haben sich intensiviert, weil wir gemeinsame Ziele hatten. Auch in der Schule lief es noch besser, weil ich merkte, dass mehr Energie da war.

Haben Sie Erfahrungen im Sport gemacht, von denen Sie auch im Glaubensleben profitieren konnten?

Wiesmann: Erst im Nachhinein ist mir bewusst geworden, dass es für ein gesundes Glaubensleben wie auch im Sport unabdingbar ist, ein Gespür für den eigenen Körper, für die Verbundenheit mit der Natur und mit allem, was uns umgibt und einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden. Das muss nicht unbedingt heißen, Grenzen auszuloten, was im Leistungssport schon der Fall ist.

Aber dem Leistungssport verdanke ich sicherlich die Einsicht: In der Nachfolge Jesu braucht es Großmut, den vollen Einsatz, keine halben Sachen.

Was ich noch gelernt habe, ist dranzubleiben und dass es Höhen und Tiefen gibt. Auch dass manchmal weniger mehr ist. Mehr Training führt nicht unbedingt auch zu mehr Erfolg. Es braucht die richtige Balance, den richtigen Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Das würde ich heute Menschen wünschen, dass sie das auch im Glaubensleben finden.

Sehen Sie aus Ihren Erfahrungen Parallelen zwischen Sport und Religion?

Wiesmann: Ja. Im Leistungssport macht man die Erfahrung, an die Grenzen zu gehen und über die Grenzen hinaus. Dass es da etwas gibt, was meine Grenzen übersteigt. Wenn es um Teamsport geht, kommt die Erfahrung der Gemeinschaft hinzu, sich aufeinander einzustellen. Das ist auch in der Religion ganz wichtig. Da sprechen wir von



Nächstenliebe, Fairness, Solidarität. Auch zu spüren, wo sind meine Grenzen, was kann ich beeinflussen und was geht über mich hinaus, ist in beiden Welten zu Hause.

Sehen Sie auch Parallelen in den Ritualen und in der Inszenierung?

Wiesmann: Ja. Teamsport ist oft mit religiösen Motiven aufgeladen. Man spricht vom Fußballgott, geht in einem Größeren auf, es gibt Symbole der Zugehörigkeit: Maskottchen, Trikots. Gerade religiöse Gesten sehe ich manchmal auch kritisch. Ist es ein „Stoßgebet“ für Erfolg oder dass es fair zugeht, für eine gute Leistung oder um ein gutes Erlebnis für die Zuschauenden?

Als Familienvater spielt der Leistungssport nach wie vor eine Rolle in Ihrem Leben. Wie lassen sich Glaube als Familie und Sport als Familie gut leben?

Wiesmann: Der jüngere Sohn ist passionierter Fußballer. Wir haben ihn lange begleitet und den Sportsgeist gespürt. Er hat schon mit 15 in die Kampfmannschaft gewechselt, was viele Trainings und Spiele weiter weg bedeutete. Die Frage des Sonntagsgottesdienstes hat sich schon gestellt. Und wir haben uns dann für den Gottesdienst entschieden, ihn zum Sport gebracht, waren aber nicht mehr

dabei. Im Großen und Ganzen sind wir zufrieden damit, weil wir darüber gesprochen und gute Wege gefunden haben. Schade finde ich es, dass solche Entscheidungen an den einzelnen Familien hängen bleiben, weil Spiele ohne Rücksicht auf religiöse Bedürfnisse angesetzt werden.

Haben Sie noch ein Anliegen, das Sie den Leser/innen mitgeben möchten?

Wiesmann: Ich würde gerne Kinder, Eltern, Jugendliche ermutigen, Sport und damit Bewegung zu machen. Bewegung, um in Kontakt zu sein mit dem eigenen Körper und mit der Natur. Das ist nicht nur förderlich für die Lebendigkeit und Gesundheit. Es schafft auch eine Beziehung zur Schöpfung. Auch Gemeinschaft kann man im Sport lernen. «



Rudolf Wiesmann (li.) war in seiner Jugend begeisterter Leichtathlet. FOTO: WIESMANN.

PAUER-POINT

Sieg oder Spaß

Sie stürzen sich, Hals- und Beinbruch riskierend, in das Renngeschehen und lassen sich, im Falle eines Unfalls, Bänder, Knorpel und Knochen von Spezialist/innen aufwändig zusammenflicken, um nach erfolgreicher Reha möglichst schnell die Jagd nach dem Sieg wieder fortzusetzen. Langzeitschäden werden von vielen Profi-Sportler/innen in Kauf genommen, wohl „Trost-bepflastert“ durch ansehnliche Gewinnsummen und angefeuert von einem den Zuschauern antiker Gladiatorenkämpfe nicht unähnlichen, sensationsgeilen Publikum: „Mir miaßn g'winna!“

Gewinnen ist schön, dabei gewesen zu sein kann aber, ganz im Sinne des Olympischen Gedankens, auch eine wichtige Motivation und Genugtuung für (Leistungs)sportler/innen sein: Das eigene Talent entfalten, sich in den Wettbewerben steigern, sich mit anderen messen, über sich hinauswachsen, auch durch den Lernschritt, verlieren zu können, um sich sowohl über den eigenen Sieg als auch über die Erfolge der Mitbewerbenenden zu freuen. Es lebe der Sport! Der Glanz in den Augen auch jener, die nicht gewonnen, aber das Ziel geschafft haben, die stolz auf sich sind und es offen zeigen, die Sport „bloß“ zum eigenen Vergnügen betreiben – solche Bilder von sportbegeisterten Menschen bleiben mir wohltuend in Erinnerung. Als besonders herzerwärmend erlebe ich Berichte über sportliche Wettkämpfe, an denen Menschen mit einer Beeinträchtigung teilnehmen: So viel Einsatz, Spontaneität, Spaß und Freude. Eine wichtige Lektion, was Sport auch sein kann!



ELISABETH PAUER



RACHLE



Dieses Plakat ist ein methodischer Impuls für alle, die mit Kindern ins Gespräch kommen wollen: ein angefangenes Bild, auf dem noch viel Platz zum Weiterzeichnen ist. Die Kinder können das Bild fertig ausgestalten. Da wird es ganz viele Fragen geben – und das ist gut so, weil die Menschen übers Fragen zu Gott finden. Es ist gut, wenn die Kinder auf ihre Fragen Antworten bekommen. Aber mit „fertigen Lösungen“ sollte man warten – und vielmehr darauf vertrauen, dass die Kinder ganz von selbst brauchbare Antworten finden werden. Das Plakat ist erhältlich unter der E-Mail: sekretariat.jungschar@dibk.at

Bewegungsangebote: Mit der Katholischen Jungschar kommt Gott ins Spiel.

„Die spielen ja nur!“

Andreas Winterle ist Bildungsreferent bei der Katholischen Jungschar. Welchen Mehrwert das Spielen bietet und warum die Erfahrung gewollt zu sein einen bedeutenden Unterschied macht, teilt er mit den Lebenswelten.

ANDREAS WINTERLE

Zahlreiche Sportvereine bieten ein vielfältiges Programm für Kinder in ihrer Freizeit. Bewegung, Spaß, Gemeinschaft und vieles mehr heften sie sich auf die Fahnen. Und all das können Kinder hier erleben. Manchmal auch mit der bitteren Erfahrung, ich bin nicht gut genug für diesen Sport, meine Freunde spielen in der höheren Leistungsklasse, da ist kein Platz für mich.

Auch die Katholische Jungschar bietet in ihren Gruppen Bewegung, Spaß, Gemeinschaft und vieles mehr für Kinder in ihrer Freizeit an. Und ja, es gibt einen Unterschied zwischen der Jungschararbeit und anderen Angeboten außerschulischer Kinder- und Jugendarbeit: Mit der Jungschar kommt Gott ins Spiel!

Raum der Entfaltung. Wenn's ums Spielen geht, denkt man sofort an Kinder. Das ist

gut so, denn Kinder brauchen diesen Raum der Entfaltung und des Entdeckens. Allerdings wird das Spielen hin und wieder oberflächlich, als Zeitvertreib ohne positive Folge oder weiteren „Zweck“ abgetan und auch belächelt. Doch das ist zu kurz gefasst. Im Spielen steckt viel mehr drin als die Ausgelassenheit, die man dabei erfahren kann. Die Katholische Jungschar räumt dem Spielen ganz bewusst einen wichtigen Platz ein, das Spielen ist zentraler Bestandteil ihrer Pädagogik.

Das Leben spielen. Spiele, die verschiedene Parteien gegeneinander ausspielen oder nur auf Leistung abzielen, haben hier wenig Platz. Erleben, sich ausdrücken, erforschen, entdecken und auch ganz schlicht das Spielen an sich – das Spielen um des Spielens willen, steht im Zentrum. Wichtig dabei ist, dass dies alle Beteiligten betrifft und dass niemand von vornherein ausgeschlossen oder diskriminiert wird.

Beim Spielen dürfen Kinder einfach sein und sich ausdrücken, was ihnen nicht überall möglich und oft auch nicht erlaubt ist. Die Gemeinschaft und das gemeinsame Erleben im Spielen sind uns besonders wich-

tig. Wir stellen die Kinder in die Mitte, mit ihren Bedürfnissen, mit ihrer Freude, mit ihrem Bewegungsdrang und mit allem, was sie ausmacht.

Lebensraum für Kinder. In den Gruppen finden Kinder vielfältige Erlebnissräume. Wir achten auf eine Kultur des Miteinanders und fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit der Schöpfung. Wir betonen die spielerische Auseinandersetzung mit der konkreten Lebenswelt der Kinder und ermöglichen wichtige Erfahrungen des sozialen Lernens, heißt es im Leitbild der Katholischen Jungschar. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch ein „religiöses Talent“ hat, auch Kinder. Sie sind religiös begabt und zudem auch religiös interessiert.

Und wie kommt Gott ins Spiel? Als größte Kinderorganisation der Katholischen Kirche ist es den Mädchen und Buben hier „erlaubt“, religiös zu denken, über religiöse Fragen miteinander zu sprechen und religiöse Dinge zu tun. Und das in einer Gemeinschaft, die keine Vorleistungen verlangt, wo jedes Kind willkommen ist. Wo sonst, wenn nicht in der Kirche, ist es heute selbstverständlich, über Gott zu reden. «



Sport im Alter?

Sportlich bis ans Lebensende

Zweifelsohne dominiert das Ideal der ewigen Jugend unsere Gesellschaft. Und zweifelsohne ist Sport gesundheitsförderlich.

Beide Maximen, gepaart mit vehementem Ehrgeiz, führen bei manchen älteren Menschen, vor allem Männern, jedoch zu übertriebener sportlicher Betätigung, die offensichtlich nicht mehr gesundheitsdienlich ist: Wenn etwa ein 60-Jähriger zu dem Entschluss kommt, aus dem bisherigen Stillstand mit dem Marathonlauf zu beginnen oder einen Achttausender zu bezwingen.

Wie bei allem im Leben braucht es das sogenannte gesunde Maß, die Angemessenheit. Mann und Frau müssen sich anpassen an die gegebene körperliche Gesundheit und Fitness und sonstige Lebensumstände.

Mir kommt hier eine 83-jährige Frau in den Sinn, die in einem Alten- und Pflegeheim lebte und dort täglich mit

dem Hometrainer auf dem Gang 15 Minuten radelte und sich freute, wenn sie dabei mit allen möglichen Leuten, die vorbeigingen, ins Gespräch kam. Ich denke auch an meinen 81-jährigen Freund Georg, der seit jungen Jahren regelmäßig gejoggt ist und mit 70 noch zweimal gemächlich seine halbstündige Runde drehte und heute ein- oder zweimal in der Woche einen längeren Spaziergang macht. Meist schiebt er dabei eine Bekannte im Rollstuhl mit. Beide haben Freude an der Bewegung. Und sie fühlen sich wohl dabei.

Sport im Alter? Ja, wenn wir darunter Bewegung verstehen, die Freude macht und das Wohlbefinden steigert. Am besten noch dazu in Gemeinschaft, miteinander. Das kann zum Beispiel das (Senioren-)Tanzen oder das Spielen mit einem Luftballon in fröhlicher Runde in einem Seniorenheim sein. « RUDOLF WIESMANN

GESCHENKTIPPS

► Familien feiern Feste

Man muss die Feste feiern, wie sie fallen. Ob Geburtstag oder Winter, Weihnachten oder Fasching... Die Box „Familien feiern Feste“ bietet auf 32 Karten Impulse und Aktionsvorschläge sowie Besinnliches und Infos für Kinder und Erwachsene. Das ideale Weihnachtsgeschenk für Familien mit Kindern von 0-12 Jahren. Weihnachtsaktion: Box mit 32 Impulskarten € 9 (zzgl. Porto). Infos: familien-feiern-feste.net



► Gutschein für ein Candlelight-Dinner

Ein kulinarisch-sinnlichen Abend am Freitag vor dem Valentinstag. Nach einem Sektempfang und kurzem Segensritual wartet ein 4-gängiges Menü (wahlweise auch vegetarisch) auf die Teilnehmer/innen. Das „Dinner for Two“ wird begleitet mit Musik, Texten und Geschichten. Freitag, 10. Februar 2023, 18 Uhr Schloss Wohlgemutshaus Baumkirchen Beitrag: € 95,- pro Paar (Menü incl. Getränke)

Anmeldungen per E-Mail: familienreferat@dibk.at, Tel. 0512- 2230-4301

TERMINE

► Warten aufs Christkind

Alle Jahre wieder ... basteln, singen, den eigenen Bedürfnissen nachspüren mit Mama, Papa, Oma, Opa, Freundin. Gönnen Sie sich diese Atempause mit ihren Lieben mitten im Advent.

Termin: Mi 8. Dez., 10-16 Uhr, Bildungshaus St. Michael, Matrei a. Br., Tel 05273/6236, E-Mail: st.michael@dibk.at Beitrag (inkl. Mittagessen und Jause): € 25 pro Erwachsene/-r, eigene Kinder frei

► Sinnliche Schneewanderungen

Eine Broschüre mit spirituellen Impulsen und Spielen für Kinder. Eine Einladung, mit der Familie in winterliche Träume einzutauchen.

Bestellungen per E-Mail: familienreferat@dibk.at, Tel. 0512- 2230-4301

Infos auf: www.dibk.at/schneewanderungen

TIROLER

sonntag

Sondermagazin Lebenswelten

Redaktion: Mag.a Margit Haider, Dr. Anna Hintner, Roman Sillaber MA BA, DSP Andreas Winterle, Mag. Gilbert Rosenkranz, Mag. Walter Hölbling.

Alle: Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/2230-2212 (Fax 2299).

E-Mail: kirchenzeitung@dibk.at

Kontakt: Tel. 0512/2230-4301, www.dibk.at/erwachsene-familien

Abteilung
Erwachsene und Familien



SPIELETIPPS

■ Living Forest

Gemeinsam kämpft ihr als Naturgeister gegen den Brand an, der euren Wald bedroht. Und doch spielt ihr gegeneinander, um schlussendlich als Sieger/in hervorzutreten. Sammle am schnellsten 12 verschiedene Bäume, 12 Heilige Blumen oder 12 Flammen, um zu gewinnen. Doch Achtung: Jemand könnte aus taktischen Gründen den von dir benötigten 12. Baum wegschnappen. Also heißt es: Taktik ändern während des Spielens, denn nur so kannst du Living Forest gewinnen. Das Kennerspiel von heuer lässt keine Langeweile aufkommen.

Ab 10 Jahren | 2-4 Spieler | Verlag Pegasus

■ Zauberberg

Kennst du schon das Kinderspiel des Jahres 2022? Nein? Dann wird's aber höchste Zeit! Zauberberg entführt dich in die magische Welt des Zauberers Balduin. Hilf Balduin, seine Zauberlehrlinge in die Zauberakademie zu begleiten. Wie schaffst du das? Indem du Irrlichter ausschickst, die den Zauberlehrlingen den Weg zeigen. Aber Achtung, böse Hexen wollen schneller zu Balduin und nutzen die Hilfe deiner Irrlichter, um den Weg schneller zu finden als die Zauberlehrlinge. Zauberberg, ein schnelles, kooperatives Kinderspiel, das den Zusammenhalt und das Gemeinsame fördert.

Ab 5 Jahren | 1-4 Spieler | Verlag Amigo

■ Cascadia

Im Nordwesten Amerikas fühlen Tiere sich wohl: Bussarde kreisen in den Lüften, Bären treten paarweise auf, Hirsche machen sich auf die Wanderung und Füchse streifen umher. Die Spieler/innen haben alle Wildtiere im Blick und legen in ihrem Spielzug ein neues Wildnisplättchen an ihre Landschaft an. Bonuspunkte gibt es für die größten zusammenhängenden Gebiete in jeder Landschaftsart. Dank des leichten Zugangs gleich das Spiel beginnen und ein neues Zuhause für viele Tiere schaffen – mit etwas Glück und der richtigen Taktik. Ein abwechslungsreiches Familienspiel, das durch die Solovariante auch mal alleine ausprobiert werden kann.

Ab 8 Jahren | 1-4 Spieler | 30 Minuten | Verlag Piatnik



GEWINNSPIEL

Was ist im Sport und in der Religion gleichermaßen wichtig? Bei den folgenden Punkten hat sich eine falsche Antwort eingeschlichen. Finde sie heraus:

- A:** Freude
- B:** Training
- C:** Ein Gespür für den Körper
- D:** Besser sein als die anderen
- E:** dranbleiben
- F:** Grenzen erleben

Wie lautet die falsche Antwort? Senden Sie den entsprechenden Buchstaben bis 25. November an:

Diözese Innsbruck, Abteilung
Erwachsene und Familien
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
E-Mail: familienreferat@dibk.at

Unter allen Einsendungen werden Adventkalender für die ganze Familie verlost. Bitte das Alter der Kinder angeben.

TERMINE

Angebote der Spielbörse für Spielbegeisterte:

- ▶ 12. November, 14–16 Uhr: Spielenachmittage in Götzens und Längenfeld
- ▶ 25. November, 14–16 Uhr: Spielenachmittage in Sölden
- ▶ 2. bis 4. Dezember: Spielemesse „spiel aktiv 2022“, Messehalle Innsbruck
- ▶ 16. Dezember, 19–22 Uhr: Spieleabend in der Spielbörse: Gemeinsam gegen die Zeit.

Eing'spielt

Wettbewerbe gibt es nicht nur im Sport, sondern eventuell auch am Spieltisch mit Brett- und Kartenspielen. Und wie im Sport geht es auch beim Wettbewerb um so viel mehr.

Im Team gemeinsam etwas zu erreichen, alle gewinnen oder alle

verlieren, Abwechslung, Spaß und ein tolles Gemeinschafts-erlebnis: In kooperativen Brettspielen treten wir gemeinsam gegen das Spiel an. Das schweiß zusammen, wenn alle am Tisch an einem Strang ziehen. Welche Spiele ihr beim nächsten Spiele-

abend unbedingt ausprobieren solltet, erfahrt ihr am besten bei einem Besuch in der Spielbörse oder bei der SPIEL AKTIV vom 3. bis 5. Dezember in der Messehalle in Innsbruck.

Wir freuen uns auf euch...



FRANZISKA PIFFER

KONTAKT

Tel. 0512/2230-4304;
E-Mail: spielboerse@dibk.at

Öffnungszeiten:

Verleih: Freitag 16-19 Uhr

**Spieleliste und
Brettspielreservierungen:**
www.dibk.at/spielboerse