



Die Antriebskraft allen Unterwegs-Seins, allen Reisens, allen Fern- und Heimwehs, besteht in der Suche nach „Daheim“. Verweilen und zur Ruhe finden sind dabei essentiell.

Foto: K. Rofmann

Mit wachem Herzen unterwegs sein

Gehen wir wie Touristen oder wie Pilger durchs Leben? Reisen wir, um zu besichtigen, oder bewegt uns eine tiefe innere Sehnsucht? Wer als Pilger unterwegs ist, auch wenn er den Bestimmungsort seiner Reise nicht kennt, sucht bei jedem Schritt einen Sinn und spürt intuitiv, wohin es geht. Ohne Ziel unterwegs zu sein, kann dazu führen, dass wir umherirren.

Diese Zeilen haben mich heuer im Frühjahr sehr angesprochen. Sie sind einem Brief entnommen, den der Prior

der Gemeinschaft von Taizé, Frère Mathew, an die vielen jungen Leute geschrieben hat, die in diesem Jahr nach Taizé kommen oder am weltweiten Pilgerweg des Vertrauens teilnehmen.

Das Leben als Reise

Wie gehe ich durchs Leben? Oder wie „reise“ ich durchs Leben? Suche ich eine Ablenkung, die meinen eintönigen Alltag „auffrischt“? Oder sammle ich möglichst viele Eindrücke, um ja nichts zu versäumen? Oder will ich jeden Tag genießen, der mir (noch) geschenkt ist? Reisen sind eine Chance, den jeweiligen Augenblick intensiver und wacher wahrzunehmen. Sich nicht einfach nur treiben zu lassen – oder umherzuirren. Sich bewusst zu werden, dass das Leben insgesamt eine Reise ist und sich die

Frage nach Ziel und Sinn von allem immer stellt. Sich Zeit zu nehmen für ein Nachdenken, das dem Leben Tiefe schenkt und Orientierung.

Spiel der Farben

Sehr eindrücklich in Erinnerung ist mir eine Pilgerreise mit der Kirchenzeitung Tiroler Sonntag im Jahr 2023. Unser Ziel war Barcelona, und dort waren es vor allem die Werke von Antoni Gaudí. Ich habe mich im Vorfeld sehr gefreut, die weltberühmte „Sagrada Família“ zu sehen. Und dazu den Park Güel und die Casa Milà.

Gaudí war Architekt und Designer zugleich. Er hatte den Mut, die eigene Tradition mit neuen technischen Lösungen zu verbinden. Vor allem gelang es ihm hervorragend, kreative und plastische Bauausschmückungen in seine Bauten zu integrieren.

Die „Sagrada Família“. Schon von Weitem haben mich die weit aufragenden Türme fasziniert. Wie ein Zelt inmitten von Häuserblocks und engen Straßen. Und dann der Schritt über die Schwelle. Ich war total „geflasht“. Das fast betörende Spiel der Farben, ausgehend von den Glasfenstern, die eindrucksvolle Deckenkonstruktion – wie ein Netzwerk lebendiger Äste, der in schwindelerregende Höhe „ziehende“ Altarraum. Eine Wucht! An den Fas-

saden und Portalen der Kirche die zentralen Motive des christlichen Glaubens: Geburt, Passion und Herrlichkeit Jesu.

Zeugnis des Glaubens

Für mich war in Sekunden schnelle klar: Diese Kirche schafft es, auf neue und ungeahnte Weise die Tiefe der religiösen Sehnsucht, die Schönheit des christlichen Glaubens, die Grundhaltung des Staunens und der Anbetung auszudrücken. Sie ist nicht nur ein künstlerisches Highlight und eine kunsthistorische Sensation, sondern ein Ausdruck dessen, wofür sie steht: ein berührendes Zeugnis für den Glauben.

Ich habe mich damals wirklich als Pilger erlebt. Als Pilger, der sich nach einer geheimnisvollen Gegenwart sehnt, der staunen kann und sich beschenkt weiß, der spürt, dass alle Sinneseindrücke letztlich helfen wollen, einen Sinn im Leben zu finden. Ich habe mich als Pilger erlebt, der auf der Suche ist nach einem „Daheim“. Darin besteht ja die Antriebskraft allen Unterwegs-Seins, allen Reisens, allen Fern- und Heimwehs.

In die Stille hören

Für eine Pilgerschaft gibt es ein paar „Grundhaltungen“. Runter vom Tempo: Wer durchs

Leben rast, kommt nie an. Verweilen: einfach da sein, wahrnehmen, dass ich bin. Still sein: alle Lärmquellen, so gut es geht, ausschalten. In die Stille hinein-hören. Die, vielleicht verschüttete, Sehnsucht im Herzen wahrnehmen: Das Leben hat mehr zu bieten als Pflichterfüllung und Befriedigung. Schritte tun: Von allein entsteht kein Weg. Ich mache den ersten Schritt. Eine Frage mitnehmen: Was will mir das, was ich sehe, sagen?

THEMA DIESER
AUSGABE:

KIRCHE IM
SOMMER

Tourist:in oder Pilger:in? Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Sommer – inmitten aller Eindrücke und Ablenkungen – mit Ihrem Herzen unterwegs sind und ankommen. Und dass Sie erfahren: Da ist jemand, der Ihre (Lebens-)Pilgerschaft liebevoll begleitet und trägt.

Jakob Bürgler
moment@dibk.at



Foto: privat

Jakob Bürgler ist
Bischofsvikar für
missionarische
Pastoral, Pfarrer der
Universitätsparf
und Leiter der Hoch-
schulseelsorge in der
Diözese Innsbruck.

BUCHTIPPS

Lesefreuden
im Sommer

Was gibt es Schöneres, als im Sommer an einem schattigen Plätzchen Zeit zum Lesen zu haben? Inspirationen für sommerliche Lektüre, ausgewählt von Lydia Kaltenhauser.



Dieses Buch ist ein Schatzkästchen für Gartenfreunde und solche, die es werden wollen:

eine Reise durch das Gartenparadies der Autorinnen, reich bebildert und liebevoll illustriert, vollgepackt mit historischem und praktischem Gartenwissen, Gedichten, Rezepten, Tagebucheinträgen und Ideen zum Nachmachen. Ein Buch, das der Seele guttut und die Augen öffnet für die Schönheit, die uns überall umgibt.

Caroline und Anne Ronnefeldt: Mein Garten, meine Seele. arsEdition 2024, 208 Seiten.



Manchmal braucht's nicht viel, um die Stimmung zu verbessern: Schon ein gutes Gedicht kann Wunder wirken. Dieses wunderbare Buch ver-

sammelt eine handverlesene Auswahl von Autor:innen, die mit oder ohne Reim ein Lächeln auf die Lippen zaubern: manchmal melancholisch, manchmal albern, manchmal tief sinnig, manchmal ziemlich frech – aber immer beseelt vom Glauben daran, dass Lachen heilsam ist. **Ich bin so knallvergnügt. Gedichte, die fröhlich machen.**

Insel Taschenbuch 2024, 184 Seiten.



Muß ist – frei nach Josef Pieper – Bejahung des Seins. Tom Hodgkinson, der in London eine „Akademie für Müßiggänger“ ge-

gründet hat, gibt mit seinem Buch eine Anleitung für kleine Auszeiten im Alltag: von der Kaffeepause über das Sitzen auf einer öffentlichen Bank bis dazu, ein Fest zu organisieren oder einen Kräutergarten anzulegen – bei den Vorschlägen ist für jede Lebenslage etwas dabei. Humorvoll zu lesen sind die Anregungen noch dazu. Fazit: Die kleinen Unterbrechungen bringen meist mehr als der „große“ Urlaub, der auch Stressfaktor sein kann.

Tom Hodgkinson: Kleine Auszeiten im Alltag. Eine Anleitung. Insel 2023, 127 Seiten.



Die Sommerwoche für Familien mit behinderten Kindern in St. Michael feiert ihr 40-Jahr-Jubiläum. Das Bild entstand bei der ersten Sommerwoche im Jahr 1983.

Foto: Lebenshilfe Tirol

Sommerwoche St. Michael

Vor 40 Jahren fand in Haus und Garten des Bildungshauses St. Michael die erste Sommerwoche für Familien mit Menschen mit Behinderung statt. Das Jubiläum gibt Anlass, ein außergewöhnliches Projekt zu feiern, das viele Teilnehmer:innen über einen großen Teil ihres Lebens begleitet hat.

Die Rotbuche, die im Jahr 1983 bei der ersten Sommerwoche gepflanzt wurde, gibt es nicht mehr. Sie musste dem Neubau des Bildungshauses weichen. Die Urlaubswoche für Familien mit Menschen mit Behinderung hat überlebt, und sie ist lebendig

wie eh und je. Es waren Sr. Maria Hofmann vom Bildungshaus St. Michael und Inge Ramsauer von der Lebenshilfe Tirol, die gemeinsam die Idee für diese Sommerwoche geboren haben. Seither treffen sich in St. Michael jedes Jahr 15 bis 20 Familien, um gemeinsam eine Woche der Begegnung, der Abenteuer und der gegenseitigen Bestärkung zu erleben.

Herzensprojekt

„Wir haben gemeinsam überlegt, was wir im Bildungshaus für Familien anbieten können“, erinnert sich Sr. Maria Hofmann an gemeinsame Gespräche mit Inge Ramsauer. Auf deren Idee, ein Sommerangebot für Familien mit behinderten Kindern ins Leben zu rufen, sei sie „mit vollem Herzen angesprungen“, erzählt sie. Die Idee hinter der Sommerwoche ist von Beginn an dieselbe: Es gibt gemeinsame Angebote für

alle, begleitete Angebote für die Kinder und Angebote für die Eltern. „Ich freue mich sehr, dass die Sommerwoche seit so vielen Jahren stattfindet und viele Familien immer wiederkommen“, sagt Sr. Hofmann.

Erholung und Austausch

Wesentlichen Anteil daran hat Wolfgang Sieberer mit seiner Familie. Als Zivildienstler beim Nachtreffen der ersten Sommerwoche dabei, hat er bei der zweiten Woche bereits gemeinsam mit seiner Frau als Betreuer gearbeitet und schließlich 2003 die Leitung übernommen. „Mittlerweile sind bereits die Enkelkinder samt Eltern bei der Sommerwoche dabei“, erzählt Sieberer. Sie waren schon als Baby mit dabei und freuen sich bereits, wenn sie alt genug sind, um als Betreuer mitzufahren. Die zentralen Elemente der Woche sind für Sieberer das vielfältige Freizeitprogramm für Menschen mit Behinderung und die Gesprächs- und Erholungsangebote für die Eltern. „Die Eltern können sich in Gesprächen austauschen und gegenseitig stärken“, so Sieberer.

Freundschaft fürs Leben

„Für die teilnehmenden Familien ist die Sommerwoche jedes Mal ein tolles Erlebnis“, freut sich Wilfrid Pleger von der Lebenshilfe Tirol. Es sei schön, als Lebenshilfe mit den Spenden zahlreicher Unterstützer:innen solche Angebote möglich zu machen. Und

Fachpersonal bereitstellen zu können. „Ich danke allen, die uns dabei unterstützen und allen, die mit viel persönlichem Einsatz dieses beispielgebende Programm aufgebaut haben und es jedes Jahr mit Leben füllen“, so Pleger. Viele Teilnehmer:innen hätten nach diesen Sommerwochen den Mut gefasst, ihr Leben noch selbstständiger und individueller zu gestalten. Andere Familien haben Freundschaften fürs Leben geschlossen und stärken sich gegenseitig in ihren Herausforderungen.

Tankstelle

Das Verbindende dieser Woche betont auch Magdalena Modler-El Abdaoui, Leiterin des Bildungsangebotes von St. Michael. „Es gibt viele Teilnehmende, die mit der Sommerwoche ‚groß‘ geworden sind“, freut sich Modler-El Abdaoui. Das Angebot sei „Krafttankstelle und Vernetzungsmöglichkeit für Familien in ähnlichen Lebenslagen“, ist sie überzeugt: „Diese nachhaltige Wirkung bestärkt mich, in den kommenden Jahren den Schwerpunkt Inklusion in St. Michael weiter auszubauen“. Michaela Schwarz, pädagogische Mitarbeiterin in St. Michael, weiß aus Erfahrung, wie sehr die Sommerwoche das Haus belebt: „Die Teilnehmer:innen bringen Lebendigkeit, Buntheit, fröhliches Singen, Neugier mit und stecken uns alle auch damit an.“

Walter Hölbling
dibk@moment.at



Inge Ramsauer (li.) und Sr. Maria Hofmann hatten gemeinsam die Idee zur Sommerwoche.



Die Sommerwoche ist ein buntes Fest für die ganze Familie.



Gruppenbild der ersten Sommerwoche im Jahr 1983. Fotos: Lebenshilfe Tirol

Zukunft säen: Hilfe zur Selbsthilfe in Mali und Burkina Faso

Seit über 50 Jahren sammelt die Caritas Tirol jeden Sommer Spenden für Brunnen und Projekte zur Ernährungssicherung in Afrika. Auslöser für die erste Sommersammlung 1973 war die große Dürrekatastrophe in der Sahelzone. Seither sprudeln dank Tiroler Spenderinnen und Spendern viele Brunnen in Afrika – Lebensgrundlage für die Menschen.

Der Großteil der Bevölkerung in Mali und Burkina Faso lebt von der Landwirtschaft. Hier ist das Anbauen von Getreide, Gemüse und Obst ohnehin schwierig, weil es immer wieder lange Dürreperioden gibt. Durch die Klimakrise werden diese nun noch länger und der Regen seltener. Die Felder vertrocknen. Nutztiere sterben und Ernten fallen aus. In den Caritas-Projekten ist klar ersichtlich, dass jene Menschen und Länder, die am wenigsten zur Klimakrise beigetragen haben, bereits am stärksten betroffen sind.

Hilfe zur Selbsthilfe

In Mali und Burkina Faso unterstützt die Caritas Tirol zusammen mit lokalen Partnerorganisationen sowohl akute Nothilfe als auch langfristige Entwicklungsprojekte, um Lebensgrundlagen vor Ort zu sichern. Dank des internationalen Caritas-Netzwerkes kann im Notfall rasch und unbürokratisch geholfen werden. Ziel der lang-

fristigen Caritas-Projekte ist es, Menschen so zu stärken, dass sie ihre Lebensgrundlage sichern und Perspektiven aufbauen können – unter anderem durch Bildungs- und Trainingsprogramme. Im Bereich der Wasser- und Ernährungssicherung werden Brunnen gebaut und Gemeinschaftsgärten errichtet. Spezielle Programme für Kinder und Frauen ermöglichen Zugang zu Schulbildung und sichern Verpflegung und Unterkünfte.

Mit Tiroler Hilfe zum Erfolg

Da im Südosten von Mali die Böden vom jahrelangen, einseitigen Baumwollanbau ausgelaugt sind, wird hier unter anderem das Anlegen von Gemeinschaftsgärten gefördert, um gezielte Maßnahmen zur Regeneration des Bodens umzusetzen. Eine größere Vielfalt beim Anbau von Gemüse bietet einerseits größere Sicherheit, falls eine Sorte einmal nicht gut gedeiht. Andererseits haben die verschiedenen Sorten unterschiedlich lange Reifezeiten, sodass die Familien über einen längeren Zeitraum ein vielseitigeres Nahrungsangebot haben. Des Weiteren können Familien durch den Verkauf von Gemüse auf lokalen Märkten ein Einkommen generieren.

Im Jahr 2023 konnten so über 900 Frauen und ihre Familien Obst- und Gemüse in 16 Caritas-Gemeinschaftsgärten anbauen. Für 2024 sind weitere fünf Gemeinschaftsgärten geplant, die über 300 weiteren Frauen Anbauflächen, Bewässerungsmöglichkeiten, Beratung, Werkzeuge und Saatgut bieten sollen. Durch die großzügige Unterstützung vieler Tirolerinnen und Tiroler hat die Caritas in den vergan-



Mit Spendengeldern aus Tirol können in Mali und Burkina Faso unter anderem Gemeinschaftsgärten errichtet werden, um die Versorgung der Menschen mit Lebensmitteln zu sichern.

Foto: Caritas Tirol

genen 50 Jahren dazu beigetragen, Not und Hunger in Westafrika zu lindern. Allein im Jahr 2023 konnten dort Projekte mit mehr als 1,7 Millionen Euro unterstützt werden. Ein bedeutender Teil dieser Mittel stammte aus den Spenden der Tirolerinnen und Tiroler, denen dafür ein großer Dank gilt.

Walter Hölbling
moment@dibk.at

Glocken läuten gegen Hunger:

Auch dieses Jahr werden am Freitag, dem 26. Juli, um 15 Uhr in ganz Österreich wieder über 3.000 Kirchenglocken für fünf Minuten läuten. Ziel der Aktion ist es, gemeinsam

zum Engagement gegen Hunger aufzurufen.

In den Pfarren wird am 15. August für die Menschen in Mali und Burkina Faso gesammelt.

Eine wohlverdiente Auszeit für pflegende und betreuende Angehörige

Aufatmen, sich öffnen, das Leben wieder mit allen Sinnen erfahren. Schöne, aber auch schwere Momente teilen. Mehrmals im Jahr organisiert die Caritas Tirol eine kurze Auszeit für pflegende und betreuende Angehörige in Wildermieming.



Die Erholungswochen der Caritas entlasten die Angehörigen. Foto: Ruben Lackner

Pflegende und betreuende Angehörige sind täglich, oft auch rund um die Uhr, im Einsatz. Sie sind die größte soziale Kraft in unserem Land. Laut Schätzungen gibt es in Tirol 50.000 pflegende Angehörige – doppelt so viele wie alle im Gesundheits- und Sozialbereich angestellten Pflegekräfte. Die Geschichten dieser Angehörigen sind voller Hingabe und Zuwendung, aber auch ein Schauplatz großer Verausgabung und Erschöpfung.

Die Caritas hat große Hochachtung vor dem Lebensentwurf dieser Menschen und versucht, ihnen mit verschiedenen Initiati-

ven, unter anderem auch durch Austauschtreffen und Besuchsdienste, den Rücken zu stärken. Ein weiteres Angebot sind die Erholungswochen für pflegende und betreuende Angehörige. Dieses Jahr konnte die Caritas in Zusammenarbeit mit Partnern bereits zwei Erholungswochen in Tirol anbieten, eine weitere Woche ist im September 2024 geplant. Ziel der Erholungswochen ist eine vorübergehende Entlastung der Angehörigen und damit die Förderung ihrer physischen und psychischen

Gesundheit. In der landschaftlich schönen und ruhigen Region des Mieminger Plateaus kommen pflegende und betreuende Angehörige raus aus dem Alltag. Während so einer Erholungswoche können sie es sich einmal gut gehen lassen. Neben dem Wellness-Angebot des Hotels gibt es Möglichkeiten für Spaziergänge, einen gegenseitigen Austausch sowie fachliche Beratung und Hilfestellung. „Es war ein Geschenk, hier dabei sein zu dürfen. In dieser Woche konnte ich alles andere ausblenden. Das

Handy war den ganzen Tag im Zimmer. Ich wusste, dass mein Mann in der Kurzzeitpflege im Heim gut versorgt war“, berichtet Klara, die ihren demenzkranken Mann seit über fünf Jahren pflegt. Die Lebensgeschichten vieler pflegender Angehöriger gehen tief und berühren. Sie sind voll Liebe, Dankbarkeit und Zuwendung. Sie sind aber auch ein Schauplatz großer Traurigkeit, Verausgabung, Erschöpfung und Überforderung. Sie führen immer wieder in Wohnungen, in Häuser und zu Menschen, die unendlich viel leisten. Oftmals finden pflegende Angehörige erst wieder ein Stück weit zu sich, wenn sie eine Auszeit bekommen. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung. Klara: „Zwei Tage in der Woche verbringt mein Mann in einer Tagesbetreuung. Das ist die einzige Zeit, in der Raum für andere Verpflichtungen und ein wenig Freizeit bleibt. Ich bin dankbar für meine Kinder, die mich beim Einkaufen, bei Arztbesuchen und bei Arbeiten rund ums Haus sehr unterstützen.“ Klara besucht auch einmal im Monat das Angehörigen-Café der Caritas. Hier kann

sie sich in vertrauter Atmosphäre mit anderen austauschen, Kraft tanken und bekommt fachliche Unterstützung bei Fragen zu Betreuung und Selbst-Fürsorge.

„Einmal im Monat kommen wir zusammen, um über die Dinge zu sprechen, die uns am Herzen liegen. Da geht es mir danach einfach besser“, so Klara, die sichtlich froh ist um diesen Austausch. „Wenn ich das nicht hätte, ich weiß nicht, ob ich es sonst schaffen würde.“

Walter Hölbling
moment@dibk.at

Erholungswochen-Termin

14. bis 21. September 2024

Anmeldungen bis 23. August

Information und Anmeldung:

Doris Nikol, Fachstelle für pflegende Angehörige, Caritas der Diözese Innsbruck, +43 676 8730 6220

erholungswochen@caritas.tirol

www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/erholungswochen

SOMMER UMFRAGE

Wie erholst du dich im Sommer?

Karin Adami:

Ferien auf dem Bauernhof. Sommergefühl bedeutet auch mit über 60 noch immer: „Hurra, große Ferien!“ und so gehört für mich eine Ferienwoche auf dem Bauernhof meiner Eltern im Chiemgau unbedingt zum Sommer. Wie früher beim Ernten helfen, Tiere versorgen oder Marmelade einkochen – das alles ist für mich an Erholungswert kaum zu überbieten. Mit dazu gehört auch ein Besuch im benachbarten Altötting, jenem bayerischen Wallfahrtsort, an dem ich zur Schuling und den wir im Rahmen von Pilgern und Reisen mit dem Tiroler Sonntag auch jährlich besuchen.



Magdalena Bernhard:

Ich erhole mich sehr gern nach der Arbeit auf meinem Balkon. Dort habe ich Kräuter und Tomaten angepflanzt. Abends pflege ich diese und freue mich auf die Ernte. Ich lese auch oft ein Buch und genieße die letzten Sonnenstrahlen auf dem Balkon. Im Urlaub bin ich gern am Meer und lasse mir eine frische Brise Seeluft um die Nase wehen. Ich nutze die Zeit auch, um mir fremde Orte anzusehen, zu erleben wie die Menschen leben und schaue mir die jeweiligen Kirchen an. Auch die Kulinarik darf dabei nicht zu kurz kommen. Diese neuen Eindrücke nehme ich mit, sie verschaffen mir während



des Jahres immer wieder kleine Erholungspausen, wenn ich mich zurückerinnere oder etwas Urlaubsfeeling nachkoche.

Philipp Tengg:

Ich erhole mich am besten durch konsequentes Nichtstun. Zu Beginn des Urlaubs ist es gar nicht so leicht, dieses Nichts auszuhalten. Aber dann spüre ich, wie ich ruhiger werde und die Gedanken des Alltags verblassen. Ich komme in Kontakt mit mir selbst. Besonders hilfreich ist dabei der Aufenthalt in der Natur, viel Stille und ein wenig gute Musik. Das Körperbewusstsein wird intensiver und meine innere Mitte wandert aus dem Kopf ins Herz. Erst dann beschäftige ich mich mit Dingen, die mich freuen.



Maria Waldrast ist ein bedeutender Wallfahrtsort und das wohl höchstgelegene Kloster der Alpen – und blickt heuer auf 400 Jahre Bestehen zurück.

Wenn das Glöcklein zur Wallfahrt ruft

Maria Waldrast ist nicht nur ein beliebter Wallfahrtsort mit spannender Geschichte, sondern wohl auch das höchstgelegene Kloster der Alpen. Anlässlich des 400. Jubiläums gibt ein neues Buch Einblicke in die bewegte Entstehung und Geschichte von Maria Waldrast – ein Auszug:

Chund sey gethan aller manigleich als wie von erst die kirchen hye auf der waldrast in den eren unsr lieben frauen erpawet und aufkomen ist.“ (Es wird allgemein bekannt gemacht, wie einst die kirche hier auf der waldrast zur ehre unserer lieben frau erbauet worden und aufgekommen ist.) Mit diesen Worten fängt das älteste Mirakelbuch der Wallfahrt auf die Waldrast an. Das Buch wurde 1473 begonnen und enthält somit die früheste Aufzeichnung der Entstehungslegende der Wallfahrtsstätte. In dieser Legende wird berichtet, dass einen armen Mann aus Matrei – er hieß Christian Lusch – an drei Donnerstagen hintereinander in der Nacht eine Stimme bedrängte, droben auf der Waldrast eine Kapelle zur Ehre der Muttergottes zu bauen. Nach anfänglichem Widerstand willigte er schließlich ein. Zur Finanzierung

riet ihm die Stimme, sich an fromme Leute um Beihilfe zu wenden. Er sollte jetzt auf die Waldrast gehen und auf der Lichtung rasten, dann würde er ein Zeichen erhalten, wo die richtige Stelle für den Bau wäre. Er gehorchte, ging hinauf, legte sich ins Moos und schlief ein. Plötzlich hörte er ein helles Glöcklein. Er richtete sich auf und sah einen Augenblick lang eine weiß gekleidete Frau mit einem Kind am Arm in der Nähe stehen. Dort musste der Platz für die Kapelle sein! Er steckte den Grund dafür aus und das Glöcklein klang, bis er fertig war. (...) Wichtig war anfangs kein Bildnis, sondern die Waldrast, die Örtlichkeit, die, wie die Legende berichtet, die Gottesmutter selbst für ihre Gnadenstätte erwählt hatte. (...) Die Berichte im Mirakelbuch bezeugen zum Teil die Intensität der Wallfahrt im 15. Jahrhundert. (...) Die Wallfahrt bezog sich im 15. und 16. Jahrhundert auf die Wallfahrtsstätte an sich. Man gelobte eine Wallfahrt auf die Waldrast, ging dort um die Kirche und um den Altar, bezeichnete die Waldrast als heilige Stätte, erwähnte aber nie das spätere Gnadenbild. (...)

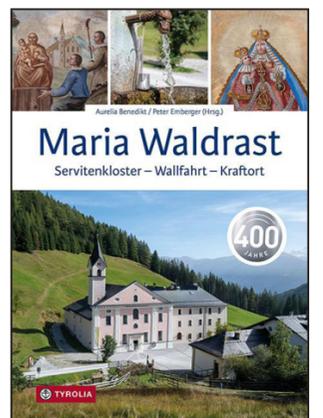
Nach 1500 litt die Waldrast, ebenso wie andere Wallfahrtsorte, am schwindenden Zustrom. Der Kaplan versuchte, die Wallfahrt mit einem sichtbaren Mittelpunkt zu beleben und lieh zu diesem Zweck von der Matreier Pfarrkirche teilweise ein silbernes Marienbild aus. (...) Irgendwann ging es verloren

oder wurde weggegeben. In einem Urbar aus den 1620er-Jahren heißt es nur, dass das silberne Marienbild „vor langen Jahren nit mer verhanden“ war. Es fällt allerdings auf, dass in demselben Urbar, in dem diese Notiz steht, von Sammlungen beim „Stockbild“ die Rede ist. Es stand in der Kirche beim Opferstock, der meistens nur „Stock“ genannt wurde. Die Einnahmen im Stock bei diesem Bild waren auffallend hoch (...).

Als Anfang des 17. Jahrhunderts bei Foy in Belgien in einem Baumstamm eine Marienstatue gefunden worden war, verbreitete sich die Nachricht schnell. In Verbindung mit der wahrscheinlich schon lange verwendeten Bezeichnung „Stockbild“ für das Bildnis beim Opferstock könnte die Kunde aus Foy zur jetzt bekannten Waldrastr Legende geführt haben. In dieser Legende heißt es, dass zwei Hirtenknaben die in einem alten Lärchenstock gewachsene Statue fanden. Diese Erklärung zur Herkunft des Gnadenbildes soll bei einem Exorzismus 1627 zutage gekommen, in ihren Grundzügen aber in der Bevölkerung schon lange verbreitet gewesen sein. Den Serviten war der legendäre Lärchenstock nur aus solchen Erzählungen bekannt, denn sie hatten bei ihrer Ankunft „von dem Grundstocke keine Spuren mehr“ vorgefunden. (...)

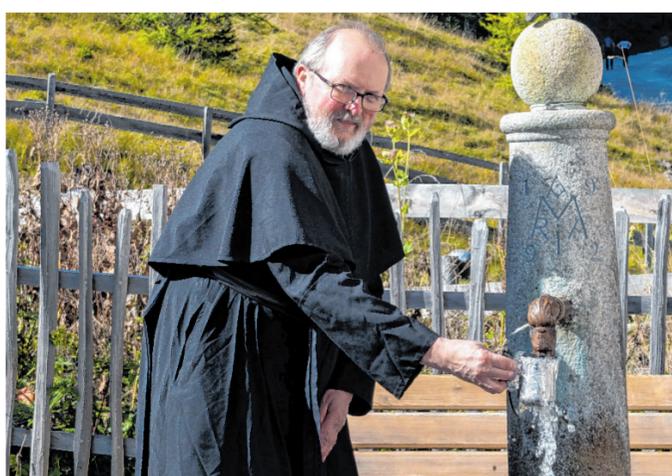
Von Regierungsseite blickte man schon länger argwöhnisch auf das stärker gewordene Wall-

fahrtsaufkommen, weil damit auch Gesindel ins Land gelangte (...). Bereits 1621 beschloss daher Erzherzog Leopold, die Kirche auf der Waldrast der Obhut eines Ordens zu übergeben und für sechs bis sieben Ordensleute ein Kloster errichten zu lassen. 1624 bezogen die Serviten das Kloster.



Ingrid Rittler in „Maria Waldrast. Servitenkloster – Wallfahrt – Kraftort“, hrsg. v. Aurelia Benedikt/Peter Emberger. Tyrolia Verlag 2024. Alles über Geschichte und Kunst des wohl höchstgelegenen Klosters der Alpen. 160 Seiten, Tyrolia 2024, 28 Euro.

Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at



Servit P. Peter Emberger ist seit 1997 Wallfahrtsseelsorger und Kirchenrektor von Maria Waldrast. Im neu erschienen Buch gibt er sein Wissen über die Geschichte von Maria Waldrast weiter.



Die Entstehungsgeschichte der Wallfahrtskirche Maria Waldrast geht auf eine Marienerscheinung zurück.

Fotos: Reinhold Sigl/Tyrolia

Beten mit den Füßen

Gemeinschaftliche Freizeit beim Wallfahren: Drei Beispiele für eine in Tirol sehr beliebte Form der Marienverehrung.

Es ist eine zutiefst katholische Tradition – das Wallfahren. Während beim Pilgern die Strecken oft lang sind und die Besinnung auf dem Weg an sich im Zentrum steht, ist es hier genau umgekehrt. Man geht in einer Gruppe, es wird für ein gemeinsames Anliegen gebetet und am nicht allzu fernen Zielort wird ein Gottesdienst gefeiert. Gerade in den Sommermonaten wird daraus auch gerne ein kleiner Tagesausflug. Um die Orte ranken sich meist Legenden. Kraftorte,

deren Geschichte die Tiroler Kinder oft schon in den Volksschulen lernen. Beispielhaft werden hier die Wallfahrtsorte Kaltenbrunn, Obermauern und Heiligwasser vorgestellt, die alle oberhalb von 1.200 Metern Seehöhe liegen.

Quelle als Namensgeberin

Seit dem 12. Jahrhundert dürfte es die Kaltenbrunner Wallfahrt geben. Die Legende erzählt, dass Hirten eine Marienstatue fanden, rund um die die Tiere den wachsenden Roggen und Weizen nicht anrührten. Dazu sprudelte eine frische Quelle aus dem Boden – die Namensgeberin für den Ort. Im 13. Jahrhundert soll ein Einsiedler eine Steinkapelle errichtet haben. Im 14. Jahrhundert ent-

stand die Marienfigur mit Jesuskind, der Anziehungspunkt der Gnadenkapelle.

Von Oetz, Landeck, dem Pitztal und von Südtirol aus führen Wege zum auf 1.260 Metern Seehöhe gelegenen Wallfahrtsort. Von Mittwoch bis Sonntag finden die Wallfahrer:innen Stärkung im örtlichen Gasthaus. Nachwallfahrten finden bis Oktober jeweils am zweiten Freitag im Monat statt. Um 20 Uhr beginnt die Lichterprozession ab Nufels und endet um 20:30 Uhr mit einer Heiligen Messe.

Auf Mauer geh'n

Die malerisch gelegene Kirche „Maria Schnee“ in Obermauern (Gemeinde Virgen) stammt aus dem 15. Jahrhundert und zählt

zu den kunstgeschichtlich bedeutendsten Kirchen Osttirols. Berühmt ist sie für ihre Fresken des Simon von Taisten. Wie Obermauern auf 1.300 Metern Seehöhe zum Wallfahrtsort wurde, liegt im Dunkeln. „Auf Mauer geh'n“ wird die Wallfahrt im Volksmund genannt. Seit 1920 wird der sog. „Virgentaler Opferwidder“ am ersten Samstag nach Ostern nicht mehr nach Lavant, sondern nach Obermauern geführt.

Jeweils am 13. eines Monats findet bis Oktober die Fatimawallfahrt statt. Der Bittgang beginnt um 19 Uhr bei der Pfarrkirche in Virgen und braucht entlang von 14 Stationskreuzen eine halbe Stunde nach Obermauern, wo ein Gottesdienst gefeiert wird. Die Familienwallfahrt am 15. September startet um 14:30 Uhr.

Heiliges Wasser

Eine beliebte Legende rankt sich um den Wallfahrtsort Heiligwasser (1.240 m) oberhalb von Innsbruck. Im 17. Jahrhundert soll hier die Mutter Gottes zwei Bauernbuben erschienen sein. Sie wies ihnen den Weg zu verlorenem gelaubtem Vieh, das bei einer Quelle graste. Den Auftrag Marias, an diesem Ort vom Stift Wilten eine Kapelle errichten zu lassen, trauten sie sich aber nicht weiterzugeben. Jahrzehnte später soll einer der beiden Männer mit seinem taubstummen Sohn zurückgekommen sein. Nach einem Gebet begann der Kleine zu sprechen, und so baute man eine erste Kapelle aus Holz. Eine gemauerte Kirche wurde 1665 errichtet.

Bis Oktober wird an jedem Samstag um 9 Uhr eine Wallfahrtsmesse gefeiert. Am Freitag, 20. September, beginnt um 19 Uhr bei der Schwellerkapelle in Igls die Wallfahrt um geistliche Berufe, die Heilige Messe findet um 19:45 Uhr statt.

Neben der Wallfahrtskirche steht ein bis November von Dienstag bis Sonntag geöffnetes Gasthaus. Dies und die zahlreichen Wanderwege machen Heiligwasser zu einer attraktiven Station auch für Wanderungen und Radtouren.

Einen Überblick regelmäßiger Wallfahrtstermine in der Diözese Innsbruck finden Sie auf www.dibk.at

Arno Cincelli
moment@dibk.at

SOMMER UMFRAGE

Elke Pallhuber:

Am besten erhole ich mich beim Gehen. Wie gut das tut, das habe ich beim Pilgern erfahren. Schritt für Schritt rücken die Gedanken, die im Kopf kreisen, in die Ferne und das Gefühl der Erholung wird größer. Das Schöne beim Gehen ist, dass ich die Landschaft rund um mich herum im Schrittempo wahrnehmen kann. Einer meiner Kraftorte ist St. Magdalena im Halltal. Nach der Anstrengung des Weges genieße ich zuerst die Ruhe in der Kapelle und freue mich danach auf Buchteln mit Vanillesoße.



Zdenko Stevinovich:

Ich erhole mich auf unterschiedliche Weise, je nach Situation und Erschöpfungsgrad. Manchmal genieße ich das Nichtstun, alleine mit meinen Gedanken zu sein und sogar Langeweile zuzulassen, um neue Kreativität zu entfalten. Andererseits kann auch eine sportliche Auszeit mit der Familie in den Stubaier Alpen sehr erholsam sein. Eine mehrtägige Bergtour, die körperlich und mental einiges abverlangt, lädt meinen Akku sehr schnell wieder auf. Im Winter ist es definitiv das Skifahren, das mir die nötige Erholung und Freude bringt.



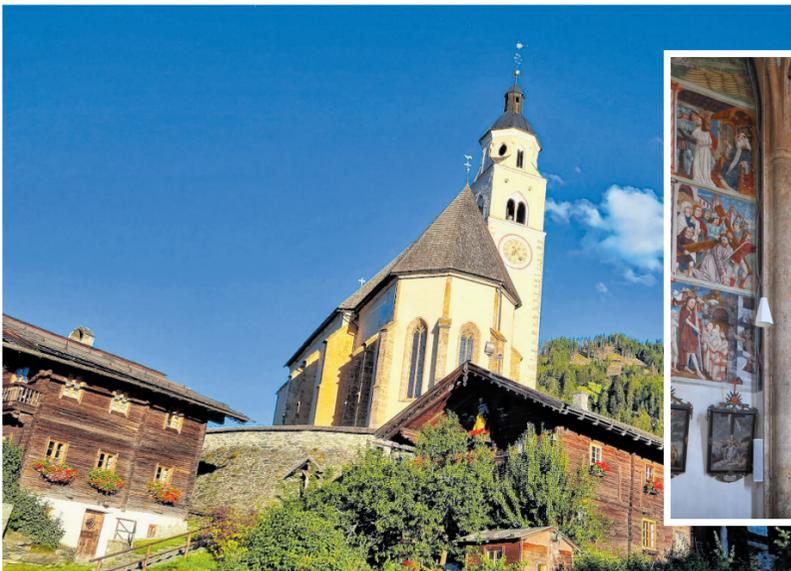
Paulina Adlhart:

Der Sommer ist für mich die Zeit, in der ich dem Arbeitsalltag entfliehen und aus meinen Routinen ausbrechen kann. Um mich optimal erholen zu können, darf Ruhe und Gelassenheit nicht fehlen. Es sind die gemütlichen Tage mit Familie und Freunden, die mich abschalten und entspannen lassen. An welchem Ort ich dabei bin, spielt für mich keine große Rolle. Ich finde es daheim im Garten genauso schön wie an einem See, oder in Italien am Strand – solange die Sonne scheint, bin ich glücklich.



Tomy Mullur:

Erholung ist für mich wesentlich. Die spirituelle Praxis ist einer der primären Orte der Erholung. Hier versuche ich täglich mit Körperübungen und Meditation Leib und Seele zu stärken und Kraft aufzutanken. Gute Gespräche und Gemeinschaft helfen mir zum emotionalen Ausgleich. Eine glückliche Beziehung ist erholsam für Leib und Seele. Regelmäßige Spaziergänge und die Wanderung in der Natur helfen. Einzelheiten wie guter Schlaf, Singen, das Lesen eines guten Buches, Gartenarbeit, Gitarre spielen, klassische Konzerte und Urlaub bedeuten für mich ebenso Erholung.



Die malerisch gelegene Wallfahrtskirche „Maria Schnee“ in Obermauern ist berühmt für ihre gotischen Fresken.

Fotos: Bachor/Kapfeler



Die Madonnenfigur in der Gnadenkapelle der Pfarr- und Wallfahrtskirche „Mariä Himmelfahrt“ stammt aus dem 14. Jahrhundert.

Fotos: Hölbling/Diözesanarchiv



Das gotische Gnadenbild in der Wallfahrtskirche Heiligwasser in Igls wurde 1971 gestohlen und im Folgejahr durch eine Kopie ersetzt.

Fotos: Sigl

Moment

26. Juli 2024 – 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, Anna Wanker. Redaktion: Jakob Bürgler, Arno Cincelli, Walter Hölbling, Lydia Kattenhauser. Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit: 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

Beten? Ja, um die Hoffnung zu nähren!

Gedanken von Bischof Hermann Glettler zum Gebet.

Anfang Juli besuchte ich im Auftrag der österreichischen Bischofskonferenz die Westukraine. Bei dieser Solidaritätsreise konnte ich an vielen Orten rund um Lemberg zahlreichen Menschen begegnen. Mich hat enorm beeindruckt, dass sie nicht apathisch auf den Tag X warten, sondern mit feinem sozialen Gespür das Beste aus der traurigen Situation machen.

Vor allem die Pfarren der griechisch-katholischen Kirche spielen eine wichtige Rolle – es sind Orte des Gebetes, der Gemeinschaft und es sind Erstversorgungszentren für die vielen Traumatisierten.

Ein Bischof sprach von den Gottesdiensten als „heilsame Zone“ inmitten der Kriegs-Wirklichkeit. Menschen können im Gebet ihre

Ängste ablegen und den zermürbenden Kriegsterror aushalten.

Wozu also beten? Die Antwort in der Ukraine war klar. Das Gebet schenkt eine innere Ruhe und nährt eine fast trotzige Hoffnung, die es zum Überleben braucht. Es ist weit mehr als nur ein frommer Dekor. Es ist eine geistige Kraft, die von Gott kommt und innerlich aufrichtet. Durch ein regelmäßiges Gebet wächst die Verbundenheit mit dem Urquell des Lebens.

Ebenso wächst durch das Gebet eine soziale Verbundenheit der Menschen untereinander. Menschen beginnen sich gegenseitig mit dem Gebet zu stärken und zu begleiten. Angesichts der aktuellen Bedrängnisse überwiegt natürlich das Klagen vor Gott und das flehentliche Bitten – zuallererst um einen gerechten und dauerhaften Frieden!

Das deutsche Wort beten kommt von bitten. Wer betend bittet, weiß um die eigene Be-

grenztheit. Wir sind nicht so souverän, wie wir es uns gerne einbilden. Aber ist damit schon das Wesentliche über das Gebet gesagt? Sind wir tatsächlich nur bedürftige Wesen, die getröstet, versorgt und behütet werden müssen? Ist das Leben nicht viel größer und überwältigender, als es die andächtigen Bitten und die weit verbreitete, oftmals banale Jammerei nahelegen?

Eigentlich beginnt das Leben mit dem Staunen, mit dem Überwältigt-Sein von einer Erfahrung, die alles Begreifen übersteigt. Auch das Gebet beginnt so. Lobpreis ist die ursprünglichste Form des Betens – es ist ein Mix aus Ergriffenheit und Dankbarkeit. Wer sich von der Schönheit des Lebens ergreifen lässt, lernt ganz natürlich zu beten – und wird aufmerksamer für die vielen Zeichen von Gottes Gegenwart.

Mein Vater war Landwirt mit einem großen Betrieb und zu-

gleich Lokführer. Diese enorme berufliche Doppelbelastung hat er mit erstaunlicher Leichtigkeit gemeistert. Sein Geheimnis? Er hat das Haus auf unserem entlegenen Hof kaum ohne ein fröhliches Lied verlassen – manchmal war es ein alter Schlager, oftmals ein origineller Jodler. Lebensbejahung pur! Unser Vater hat uns damit eine ungemein positive Einstellung mitgegeben – und ein dankbares Aufschauen zu Gott. Mir scheint, dass wir genau dieses Aufschauen zu Gott in den vielen Belastungen unserer Zeit unbedingt brauchen. Der Sommer ist eine gute Chance, dies mit einer persönlichen Auszeit zu versuchen. Wichtig ist die Unterbrechung unserer Geschäftigkeit, wichtig die Stille. Gott hört zu. Er ist der „Hörgott“ unseres Lebens.

Zur Vorbereitung auf das Heilige Jahr 2025 hat Papst Franziskus heuer ein „Jahr des Gebetes“ ausgerufen – „ein Jahr,

das der Wiederentdeckung des großen Wertes und der absoluten Notwendigkeit des Gebets gewidmet ist“.

Als konkrete Hilfestellung gibt es eine digitale Handreichung: www.iubilaum2025.va

Ebenso zu empfehlen ist die **Gratis-App mit dem Titel „hör Gott“**, die man auf jedes Smartphone downloaden kann. Eine Hilfe zum Einstieg – über 100 Gebete einfach zum Mithören, mit Musik unterlegt. Ob beim Joggen, am Strand oder beim Kochen, ob im Auto oder im eigenen Wohnzimmer. Beten ist nicht kompliziert. Es holt uns aus der Zerstreuung und schafft eine heilsame Distanz – weg vom hohen Pegel der Empörung. Wer betet, nährt die Hoffnung – trotz allem!

Hermann Glettler
moment@diok.at



Foto: Gisela Schieffl

Zur Ruhe kommen und Gutes tun:

Dieser Hör Gott-Polster ist eine sympathische Einladung, um mit dem Herzen bei Gott zur Ruhe zu kommen – und zugleich eine kleine Geste der Verbundenheit mit den Notleidenden in Burkina Faso und in Mali zu setzen, für die die Caritas der Diözese Innsbruck um Spenden bittet. Der Polster ist in allen Filialen der Tyrolia-Buchhandlung (außer in den Bezirken Kufstein und Kitzbühel) zusammen mit der Gebete-Sammlung „hör Gott“ von Bischof Hermann Glettler gegen eine Spende von 60 Euro erhältlich. Auf dem Bild präsentieren Caritasdirektorin Elisabeth Rathgeb und Bischof Hermann Glettler den neuen Hör Gott-Polster mit dem Gebet „Hängematte“ aus der Feder des Bischofs.

Und so kommen Sie zu Ihrem Hör Gott-Polster (limitierte Auflage von 60 Stück):

1. Spenden Sie mind. einen Betrag von 60 Euro an die Caritas. Bankverbindung: IBAN AT79 3600 0000 0067 0950
Kennwort: Hör Gott-Polster
2. Informieren Sie die Caritas-Zentrale unter der Tel. 0512/7270 oder E-Mail empfang@caritas.tirol über Ihre Spende und geben Sie bekannt, in welcher Filiale Sie den Hör Gott-Polster abholen wollen.
3. Nach spätestens zwei Tagen ist der Hör Gott-Polster abholbereit.

AUSSCHAU NACH DEM LAND

Jemand muss doch Ausschau halten nach dem Land des Friedens, obwohl die Augen schon trüb vor Resignation. Jemand muss doch ersehen das Leben in Fülle, obwohl böse Erfahrungen Herz und Hände lähmen wollen. Jemand muss doch glauben, dass der Tag kommt, an dem Wolf und Lamm zusammen weiden. Jemand muss doch hoffen, wider alle Aufrüstung, dass Schwerter und Speere zu Pflugscharen und Winzermessern werden. Jemand muss doch lieben das Reich, das im Kommen ist, klein wie der Senfsamen und sterblich wie ein Weizenkorn und es lebendig halten im eigenen Herzen.

Elisabeth Bernet (*1948),
katholische Theologin aus der Schweiz

DER SCHÖNSTE TAG

Der schönste Tag? – Heute.
Das größte Hindernis? – Die Angst.
Das Leichteste? – Sich irren.
Die Wurzel aller Übel? – Der Egoismus.
Die schönste Zerstreuung? – Die Arbeit.
Die schlimmste Niederlage? – Die Mutlosigkeit.
Die besten Lehrer? – Die Kinder.
Die erste Notwendigkeit? – Sich mitteilen.
Was mich am glücklichsten macht?
– Nützlich für andere sein.
Der schlimmste Fehler? – Die schlechte Laune.
Das gemeinste Gefühl? – Rache und Groll.
Das schönste Geschenk? – Das Verständnis.
Das Unentbehrlichste? – Das Daheim.
Das wohlthuendste Empfinden? – Der innere Frieden.
Die beste Lösung? – Der Optimismus.
Die stärkste Kraft der Welt? – Der Glaube.
Das Schönste auf der Welt? – Die Liebe.

Text auf einem Poster im Mutter-Teresa-Haus
in Kalkutta

GOTTES HAND ÜBER DIR

Möge dein Weg dir freundlich entgegenkommen,
Wind dir den Rücken stärken,
Sonnenschein deinem Gesicht viel Glanz
und Wärme geben.
Der Regen möge deine Felder tränken
und Gott möge seine Hand schützend
über dich halten.

Irischer Reisesegen

Diese Gebete sind entnommen aus dem **Buch „hör Gott“** von Bischof Hermann Glettler. Die Sammlung von Gebeten für alle Lebenslagen ist vor Kurzem in dritter Auflage im Verlag Tyrolia erschienen. Das Buch ist eine Fundgrube für Menschen, die dankbar und aufmerksam leben wollen, mit Gebeten zum Durchstarten und Runterfahren, für Trostsuchende und auch für Menschen, die wenig Zugang zum Glauben haben. Zum Buch ist eine gleichnamige App für Smartphones erschienen mit ausgewählten gesprochenen Gebeten.



Luftaufnahme der Stadtpfarrkirche St. Jakob in der Innsbrucker Altstadt.

Foto: iStock

300 Jahre Kirchweihe St. Jakob

Vor 300 Jahren wurde die Stadtpfarrkirche St. Jakob in der Innsbrucker Altstadt geweiht. Der heutige Dom blickt somit auf eine lange und bewegte Geschichte zurück.

Sie hat, wenn man es salopp formulieren will, eine steile Karriere hinter sich: Errichtet als Stadtpfarrkirche, hat sie sich nach der Erhebung zur Propsteikirche 1904 im Jahr 1964 mit der Errichtung der Diözese Innsbruck zur Domkirche

gemausert. Die barocke Kirche St. Jakob im Zentrum von Innsbruck feiert heuer ihr 300-jähriges Weihejubiläum. Es gibt also gute Gründe, ordentlich zu feiern. Und genau das geschieht vom 8. bis 15. September mit einer Festwoche zum Jubiläumsjahr.

Barockes Juwel

Sieben Jahre lang wurde nach Plänen von Johann Jakob Herkomer an der barocken Kirche gebaut, ehe sie am 9. September 1724 geweiht wurde. Ein barockes Juwel in der Innsbrucker Altstadt, mit dem weltberühmten Maria-Hilf-Bild von Lucas Cra-

nach, umrahmt vom Silberaltar. Dazu gesellen sich meisterlich gestaltete Deckenfresken, die trotz flacher Decke den Eindruck einer Kuppel erwecken, die reich gestaltete Stuckatur, eine imposante Orgel und das Grabmal des Deutschmeisters Maximilian III.

Renovierung abgeschlossen

Bischof Hermann Glettler und Propst Florian Huber sind mit Blick auf das Jubiläum von Dankbarkeit und Zuversicht getragen. Anlass zum Dank sei etwa der von der Dompfarre verantwortete erfolgreiche Abschluss der Innen- und Außenrenovierung

des Doms in den vergangenen Jahren. „Inmitten der Altstadt von Innsbruck ist der barocke Dom auch in Zukunft ein starker Anziehungspunkt – nicht nur für Gläubige, sondern ebenso für unzählige Touristen und Kulturbegeisterte“, so Glettler und Huber. Der Dom sei für sie ein „Hoffnungsort mit einer besonderen Ausstrahlung“.

Diese spiegelt sich auch im abwechslungsreichen Festprogramm mit musikalischen Schmankerln, interessanten Gesprächen und geistlichen Impulsen.

Walter Hölbling
moment@dibk.at

KIRCHE IM SOMMER

Tipps und Termine

Umweltpreis. Die Diözese Innsbruck hat einen Umweltpreis ausgeschrieben, mit dem nachhaltiges Handeln in Pfarrgemeinden ausgezeichnet wird. Gesucht werden Projekte, die im Sinne der päpstlichen Enzyklika „Laudato si“ einen Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung leisten und beispielhaft für eine gelebte Schöpfungsverantwortung in den Pfarren sind. Ende der Einreichfrist: 22. September 2024. Insgesamt wird ein Preisgeld von 5.000 Euro ausgeschüttet. Alle Informationen zum „Karlheinz-Baumgartner-Preis 2024“ auf: www.dibk.at/schoepfung

Führung. Eine offene Führung am Weltacker Innsbruck findet am Sonntag, 4. August, um 17 Uhr auf dem Weltacker Innsbruck in der Klappholzstraße (neben dem Sportplatz Reichenau) statt. Diese kostenlose Führung bietet erlebnisreiches Lernen rund um die globale und regionale Versorgung. Weitere Infos sind auf www.hausderbegegnung.com zu finden.

Bergpilgerweg. Der Innsbrucker Dekan Bernhard Kranebitter führt vom 6. bis 10. August eine Pilgergruppe auf dem Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“ an. In insgesamt 5 Etappen mit drei Übernachtungen wird dabei der Weg von Maria Kalkstein im Defereggental bis nach Heiligenblut in Kärnten bewältigt. Der Pilgerweg setzt eine gute Kondition voraus und verspricht ein besonderes alpines Erlebnis. Informationen zum Bergpilgerweg auf www.hochundheilig.at

Trauerwanderung. Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft lädt am Samstag, 24. August, zu einer alpinen Wanderung für trauernde Menschen. Treffpunkt ist um 8 Uhr Früh bei der Talstation der Axamer Lizum. Diese etwas anspruchsvollere Wanderung wird begleitet von Impulsen, Gesprächsmöglichkeit und kleinen Ritualen. Anmeldung erwünscht, via E-Mail an office@hospiz-tirol.at oder telefonisch unter 05223/43700-33600. Ersatztermin bei Schlechtwetter ist der 31. August. Rückfragen bei Verena Gasser, Tel. 0676 88188 381.

Sommernachtstraum. „Halt suchen – finden – geben“, unter dieses Motto steht der „Sommernachtstraum“ in der Pfarre Niederthai. Beginn ist am Samstag, 27. Juli, um 19.30 Uhr in der Kirche Niederthai. Gesprächspartner sind der Bergsteiger Peter Habeler, Traudi Auer und Laura und Yannick Riml. Eintritt frei. Im Anschluss Umtrunk im Widumgarten.

Programm Jubiläumswoche

Festlicher Auftakt

Sonntag, 8. September:
Um 10 Uhr steht ein Festgottesdienst mit Abt Leopold Baumberger vom Stift Wilten auf dem Programm. Um 18 Uhr feierliche Marienvesper mit Bischof Ivo Muser (Diözese Bozen-Brixen). Eine Reminiszenz an die Anfänge des Doms als Filialkirche vom Stift Wilten und der jahrhundertelangen Zugehörigkeit zur damaligen Diözese Brixen.

Alle Register ziehen

Montag, 9. September:
Die Domorgel steht im Mittelpunkt des Programms am zweiten Tag der Jubiläumswoche. Um 9.30 Uhr HL. Messe im Gedenken an die Kirchweihe mit Kompositionen für Orgel und Sopran. Um 18 Uhr Orgel Improvisationen des Domorganisten in St. Peter in Regensburg, Prof. Franz Stoiber. Er improvisiert über die bekannten Lieder „Maria, breit den Mantel aus“ und „Ein Haus voll Glorie schauet“. Ergänzend dazu Gesänge der Schola Gregoriana Innsbruck unter der Leitung von Domkapellmeister Christoph Klemm.

Highlight: Räume öffnen

Dienstag, 10. September,
19 Uhr: Die barocken Fresken des Doms erzählen vom Auf und Ab des Lebens. Dazu passt ein Gesprächsabend mit Menschen, die von ihren Erfolgen und Niederlagen erzählen und von ermutigenden

Neuanfängen – mit Ex-Skirennläufer Benjamin Raich, Schauspieler Samuel Koch, der Astrophysikerin Fernanda Nieva und Sr. Barbara Flad. Ebenso werden musikalische „Versuche übers Stürzen“ serviert, nach einer Komposition von Bertl Mütter.

Highlight: Frieden erbitten

Mittwoch, 11. September,
19 Uhr: Eine Lesung mit Musik und Friedentexten lädt ein, die Dom- und Wallfahrtskirche als Hoffnungsort in bedrängter Zeit zu erleben. Hakon und Bernadette Hirzenberger vom Theater steudltnn lesen Friedensbotschaften, dazwischen spielt eine „Sündencombo“ auf.

Altes und Neues

Donnerstag, 12. September,
19 Uhr: Zum Jubiläum erscheint eine umfangreiche Festschrift. „Der Innsbrucker Dom zu St. Jakob. Bekanntes und Unbekanntes aus seiner Geschichte“ erscheint im Tyrolia Verlag und wird im Kirchenraum vorgestellt.

Musik: Musikalische „Wiederentdeckungen“, Ensemble 1724, Leitung: Christoph Klemm.

Jugendprogramm

Freitag, 13. September,
19 Uhr: Der Abend steht ganz im Zeichen der jungen Menschen. Es wartet ein cooler Abend voller Musik, Live-Podcast, Tattoo-Walk-In

und vielem mehr. Der Dom präsentiert sich als Ort der Begegnung, der Bewegung und vielfältiger Effekte – als Kraftort, wo neue Energie getankt werden kann.

Dank und Ausblick

Sonntag, 15. September:
Ein Festgottesdienst mit Bischof Hermann Glettler beschließt die Jubiläumswoche. Im festlichen Rahmen wird Propst Florian Huber verabschiedet, der in den Ruhestand tritt. Musik: Mozarts Krönungsmesse mit Solist:innen, Domchor, Domorchester und Domorganist Albert Knapp. Leitung: Christoph Klemm. Im Anschluss Fest auf dem Domplatz.

Spirituelle Angebote

Während der Jubiläumswoche laden von Montag bis Freitag jeweils um 12.15 Uhr geistliche Impulse mit musikalischer Begleitung zur Besinnung ein. Text und Musik korrespondieren mit Ausschnitten aus dem Silberaltar des Maria-Hilf-Bildes.

Kirchenführungen:

Mittwoch bis Freitag sowie Sonntag, jeweils um 15 Uhr, stehen Führungen durch den frisch renovierten Dom auf dem Programm.

www.dibk.at/st.jakob/domsanierung.tirol

Änderungen vorbehalten.



Bewusstes Gehen ist eine einfache Art, Achtsamkeit im täglichen Leben zu kultivieren.

Foto: iStock

Hellwach am Leben

Der Theologe Steve Heitzer beschäftigt sich schon viele Jahre mit Achtsamkeit. Ein Herzinfarkt führte ihm neu vor Augen, worauf es ankommt: hellwach am Leben zu sein.

Sie haben Ihr Buch geschrieben, kurz nachdem Sie einen Herzinfarkt hatten. Wie hat Sie diese Erfahrung geprägt?

Steve Heitzer: Es sind zwei Seiten der einen Medaille: Das Leben ist unglaublich zerbrechlich. Je mehr uns seine Zerbrechlichkeit bewusst ist, desto kostbarer wird das Leben. Wir wissen darum, aber es ist etwas anderes, wenn wir es so erleben – wenn es sozusagen in den Knochen steckt. Das muss uns nicht ängstlich machen. Es führt zu Dankbarkeit und zum Staunen: Wir kommen aus einem Geheimnis und wir gehen in eines zurück. Und dazwischen? Auch ganz schön geheimnisvoll, oder?

Hat diese Erfahrung auch Ihre Auffassung von Achtsamkeit beeinflusst?

Heitzer: Ich hatte mich bestimmt schon 15 Jahre mit Achtsamkeit beschäftigt, aber vieles

ist immer im Kopf geblieben. Mit dieser Erfahrung des Herzinfarkts ist es, als hätte sich der Begriff „Achtsamkeit“ mit allem, was er meint, vom Kopf in den ganzen Körper ausgebreitet. Durch die Reanimation waren alle meine Rippen gebrochen, was mit vielen Schmerzen und Einschränkungen verbunden war. Schmerz spricht die Einladung aus, sich dem Körper ganz zuzuwenden. Wenn wir uns darauf einlassen können, sind wir ganz gegenwärtig, hellwach da, achtsam.

Achtsamkeit ist ja in aller Munde. Ist es nur ein Trend oder steckt mehr dahinter?

Heitzer: Ich sehe diese Ambivalenz auch. Einerseits gibt es ein Unbehagen angesichts der Inflation des Begriffs. Andererseits ist Achtsamkeit auch ein großes Ideal, an dem man gefühlt ständig scheitert. Das passiert aber vor allem bei oberflächlicher und zugleich idealisierender „Beschäftigung“ mit Achtsamkeit – meist nur im Kopf.

Was meint Achtsamkeit wirklich?

Heitzer: In meiner Ausbildung fragte ich mich irgendwann: Bedeutet Achtsamkeit, dass ich ein-

fach nicht mehr wütend sein und keine Emotionen mehr haben soll? Aber das ist ein Missverständnis. Mein Verständnis von Achtsamkeit ist: Ich kann wütend und wach sein, traurig und wach, verzweifelt und wach. Es geht nicht darum, Emotionen auszuschließen, sondern sie uns bewusst zu machen. Wahrzunehmen, was gerade passiert, ohne zu urteilen – bzw. sich der eigenen Urteile auch bewusst zu werden. So schaffe ich mir Raum und kann dann darauf antworten.

Und warum braucht es diesen Raum, diesen Abstand?

Heitzer: Im Englischen gibt es den Unterschied von react und respond. „React“ heißt, automatisch zu reagieren mit unseren ständigen Interpretationen, Urteilen und Mustern im Handeln. Das passiert, wenn uns die Dinge nicht bewusst sind. „Respond“ heißt, auf das, was passiert, zu antworten, nachdem wir uns diese Dinge bewusst gemacht haben, mit diesem Abstand oder inneren Raum, ohne aber etwas zu verdrängen oder unsere Gefühle zu leugnen. Darin liegt eine große Freiheit. Glück und Sinn hängen nicht nur von den Lebensumständen ab, sondern davon, wie wir mit dem, was in unserem Leben passiert, umgehen. Erstaunlicherweise erkennen das Menschen, die wirklich großes Leid erfahren haben, sehr klar. Im Alltag gehen wir schnell unter und glauben, alle anderen sind schuld an unserer Misere. Dabei geht es nicht darum, nach Schuld zu fragen, sondern nach Freiheit und den eigenen Möglichkeiten.

Was wären konkrete erste Schritte, im Alltag mehr Achtsamkeit zu leben? Geht das im Sommer, wenn man mehr Zeit hat, leichter?

Heitzer: Ganz wichtig ist mir: Achtsamkeit braucht keine zusätzliche Zeit. Wir können die Dinge, die wir sowieso tun, hellwach tun. Ich mag z.B. gern die Gehmeditation. Thích Nhat Hanh, der bekannte buddhistische Achtsamkeitslehrer, hat gesagt: Im Alltag gehen wir, um von A nach B zu kommen. Aber wo sind wir dazwischen? Sich allein diese Frage zu stellen, kann so viel bewirken. Vielleicht spüren wir dann die Sonne auf der Haut, atmen den Geruch des Sommers ein, hören das Lied der Vögel beim Gehen, anstatt in Gedanken verloren oder gefangen zu gehen. Herz und Sinne öffnen, das ist Achtsamkeit. Und dabei dürfen unsere Gedanken in den Hintergrund treten, indem wir die Aufmerksamkeit auf ganz einfache, basale Dinge lenken.

Sie verbinden in Ihrem Buch Ihre Überlegungen zu Achtsamkeit auch mit Worten Jesu. Wie kommt es dazu – ist Achtsamkeit nicht eigentlich ein Konzept aus dem Buddhismus?

Heitzer: Achtsamkeit an sich ist nicht unbedingt religiös. Wie z.B. auch mit dem kontemplativen Gebet wird an Achtsamkeit schnell klar, dass wir Christ:innen uns in der Tiefe mit anderen mystischen und spirituellen Traditionen sehr schnell treffen. Das ist auch meine Motivation: Ich bin Theologe und habe die Achtsamkeitspraxis vor vielen Jahren für mich entdeckt. Damals fragte ich mich schon: Entferne ich mich nicht von Jesus? Wo führt das hin, bin ich noch Christ? Im Laufe der

Jahre habe ich aber immer mehr gemerkt: Wir nehmen dabei nichts von Jesus weg, wir erkennen seine Größe umso mehr, wenn wir ihn in diesem Lichte sehen. Uns verbindet so viel mehr, als uns trennt. Zeitgenössische Weisheitslehrer wie Eckhart Tolle können uns z.B. helfen, mit einem frischen Blick ins Evangelium zu schauen. Es ist dann, als würde ein Schleier weggezogen. Wir machen Jesus nicht kleiner, sondern sehen die ganze Tiefe seiner Botschaft, wenn wir uns ihr in diesem Lichte nähern. So sehe ich mich als Brückenbauer zwischen verschiedenen Traditionen.

Birgt das ganze Streben nach Achtsamkeit nicht die Gefahr einer Nabelschau?

Heitzer: Bei Achtsamkeit geht es darum, uns bewusst zu machen, was eigentlich los ist – in uns und um uns herum. Unsere Gefühle und Gedanken und unser Körper beeinflussen unser Denken, Reden, Handeln. Was uns nicht bewusst ist, hat uns unter Kontrolle. Wenn wir es uns bewusst machen, können wir unser Verhalten und Denken verändern und es wächst Neues – nicht nur in uns, sondern auch um uns herum. Hellwach am Leben – so geht Tiefe, Glück und Veränderung.

Interview:
Lydia Kaltenhauser
moment@idibk.at

Zum Weiterlesen:

Steve Heitzer:
Hellwach am Leben.
Auf dem Weg zu einer tragfähigen Spiritualität.
Tyrolia 2024, 272 Seiten,
24 Euro.
Weitere Informationen:
steveheitzer.at



Foto: Steve Heitzer

Steve Heitzer ist Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und Autor. Er verbindet Achtsamkeit mit Pädagogik, Kontemplation und Spiritualität.

