

Was bedeutet es, zu hoffen?

Hoffen kann man Vieles. Etwa auf den großen Gewinn in der Lotterie, die Gehaltserhöhung im nächsten Jahr oder die weiße Weihnacht. Im Alltag ist oftmals dann die Rede von Hoffnung, wenn zum Ausdruck kommen soll, dass etwas erwartet wird oder einem Wunsch Ausdruck verliehen wird.

Das Thema dieser Moment-Ausgabe lautet „Hoffnung geht weiter“. Es vertieft den alltäglichen Begriff der Hoffnung. Denn es lässt sich in einem zweifachen Sinne verstehen.

Der eine Sinn ist zeitlich: Auch morgen wird man noch hoffen, Hoffnung geht weiter, sie hört nicht auf. Dadurch wird ausgedrückt, dass man auch in Zukunft noch etwas erwarten und sich wünschen wird. Es ist ganz menschlich, in der Spannung von Erwartungen und Wünschen an die Zukunft zu stehen.

THEMA DIESER
AUSGABE:
HEILIGES JAHR -
HOFFNUNG GEHT WEITER

Dass diese Spannung nicht aufhört, ist eine Bedeutung des Ausdrucks „Hoffnung geht weiter“.

Der andere Sinn betrifft die Beschaffenheit der Hoffnung: Hoffnung geht weiter, reicht tiefer in das Leben hinein als die Erwartungen und Wünsche, die sich alltäglich ihren Raum nehmen.

„Die christliche Hoffnung wird gerade dann relevant und sichtbar, wenn es dunkel wird im Leben.“

Andree Burke

Hoffnung besteht nicht nur in den gespannten Erwartungen an die Erfüllung eines Wunsches. Sie realisiert sich eben auch als Tugend.

In diesem Sinne beschreibt Hoffnung ein Verhältnis zum Leben und zur Welt, das sich nicht nur am Ausgang des Lebens oder am Ausgang einer Erwartung entscheidet, sondern bereits jetzt entschieden ist. Hoffnung ist ein Ausdruck gegenwärtiger Weltbeziehung.

Wenn Christinnen und Christen von Hoffnung sprechen, dann meinen sie vor allem das. Die christliche Hoffnung unterscheidet sich von manch einer Alltags Hoffnung



Das Hl. Jahr 2025 endet am 06. Jänner 2026, aber das Motto „Pilger der Hoffnung“ soll uns auch weiterhin begleiten. Die Hoffnung geht weiter.

Foto: iStock

dadurch, dass sie auch in denjenigen Situationen bestehen kann, die nicht als lösbar oder als heilbar erscheinen.

Es gibt Situationen, denen es nicht entspricht, eine Erwartung an eine bessere Zukunft zum Aus-

druck zu bringen oder schlicht zu sagen: „Es wird schon wieder gut“. Die christliche Hoffnung wird gerade dann relevant und sichtbar, wenn es dunkel wird im Leben, also da, wo keine optimistische Prognose genügt, um das Leben weiter zu leben.

Ein Kennzeichen dieser Hoffnung ist, dass sie Verletzungen und Wunden thematisch werden lässt und nicht verdrängt. Schnell, geradezu reflexartig, lässt sich eine Verletzung auf die Zukunft hin relativieren. Die vermeintliche Hoffnung, dass es morgen schon wieder gut sein wird, übergeht aber die Gelegenheit, die Wunde zu integrieren.

Es hofft vielmehr, wer sagen kann: „Diese Wunde, diese Verletzung, diese Dunkelheit gehört zu meinem Leben“. Dem Leben zuzutrauen, mit der Wunde zu bestehen, bringt eine vertrauensvolle Beziehung des Lebens zu sich und seinem Grund zum Ausdruck.

Aus dieser Hoffnung kann man leben. Sie braucht aber Menschen, die ihr Raum geben. Das können schon die Eltern sein, die dem Kind helfen,

„Hoffnung geht weiter, wenn und weil Menschen solidarisch sind und dem Leben trauen.“

Andree Burke

in einer schweren Enttäuschung zu bestehen. Das können aber auch die Freunde sein, die den Todkranken nicht allein lassen. Hoffnung geht weiter, wenn und weil Menschen solidarisch sind und dem Leben trauen. Nicht Hoffnung zu machen, sondern Hoffnung zu bewahren, ist ihr Anspruch.

Andree Burke
moment@dibk.at



Andree Burke ist
Professor und Leiter
des Fachbereichs
Pastoraltheologie
und Homiletik an der
Universität Innsbruck.

Foto: Matthias Schatz

■ TERMINE

Stamser Weihnacht: Mit einem weihnachtlichen Konzert klingt der Stamser Orgelherbst aus: Chor, Orchester, zwei Orgeln und Solisten präsentieren Meisterwerke aus Renaissance und Barock. Die Zuhörer:innen dürfen sich auf einen besinnlichen Abend freuen – einschließlich der einen oder anderen festlichen Überraschung. Freiwillige Spenden.
Sonntag, 21. Dezember, 16:00 Uhr, Basilika Stams

Ökumenische Waldweihnacht: Sich wie die Hirten auf den Weg machen – dazu lädt eine ökumenische Weihnachtswanderung am Hüttenmühlsee bei Reutte ein. Das Dekanat Breitenwang, die Evangelische Pfarre Reutte und die Evangelische Urlaubserseelsorge Füßen laden ein, die christliche Botschaft vom „Licht in der Nacht“ bei einer kleinen Wanderung zur Sprache zu bringen. Treffpunkt ist beim Parkplatz in Mühl. Abschluss mit einer Andacht in der Ulrichskirche am Hüttenbichl in Pflach.
Freitag, 26. Dezember, 16:00 Uhr, Treffpunkt am Parkplatz in Mühl

Stille Silvester: Zurückblicken und Vorausschauen – diese beiden Begriffe stehen im Mittelpunkt eines besinnlichen Seminars zum Jahreswechsel bei den Don Bosco Schwestern in Baumkirchen. Drei Tage, die zum gemeinsamen Feiern, Beten, Essen, Tanzen, Lachen und Reflektieren einladen. Anmeldung bei Sr. Johanna Götsch, Tel. 0699/12 355 466.
30. Dezember bis 01. Jänner, Don Bosco Schwestern Baumkirchen

Stark ins neue Jahr: Mit rockiger Livemusik und inspirierenden Impulsen lädt die Dekanatsjugend Matrei am Brenner ein, ins neue Jahr zu starten. „Let's Rock The New Year“ ist eine Einladung, in der Gemeinschaft Kraft zu schöpfen. Wer nach dem Konzert selbst vor das Mikrofon treten will, hat dazu beim anschließenden Karaoke-Abend die Gelegenheit, die Stimme zu erheben.
Samstag, 10. Jänner 2026, 19:00 Uhr, Pfarrkirche Schönberg

Besondere Gottesdienste: Kurz vor Weihnachten werden in Innsbruck Gottesdienste gefeiert, die sich speziell an Menschen in besonderen Lebenslagen richten. Am 19. Dezember, 14:30 Uhr, feiert Bischof Hermann Glettler in der Pfarrkirche Innsbruck-Dreiheiligen einen Adventgottesdienst für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Am 20. Dezember, 10:00 Uhr, lädt der Gehörlosenverein Innsbruck zur Hl. Messe mit dem Bischof in die Franziskuskirche in Hall-Schöneck. Die gesamte Feier wird in Gebärdensprache übersetzt.
**Freitag, 19. Dezember 2025, 14:30 Uhr, Pfarrkirche Innsbruck-Dreiheiligen
Samstag, 20. Dezember, 10:00 Uhr, Franziskuskirche in Hall-Schöneck**

Moment

19. Dezember 2025 – Sonderbeilage

Gründungs-herausgeber:
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, Sandra Rieder. Redaktion: Arno Cincelli, Ana Stanic, Walter Höbling, Lydia Kaltenhauser.
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



„Heuer war mein Lichtmoment die Nacht der 1.000 Lichter, weil ich gemerkt habe, dass es viele Leute gibt, die dieses Engagement wertschätzen. Gleichzeitig tanke ich aus den positiven Zusprüchen Energie und Kraft. Dies führt zu meiner Hoffnung, die mich in den Advent begleitet.“

Emma Brugger



„Ein Lichtmoment im Advent war das gemeinsame Backen mit meiner Tochter und meiner Schwiegertochter und anschließend das gemeinsame Feiern und Zusammensitzen mit der Familie und Freunden.“

Martin Lesky



„Meinen Lichtmoment dieses Jahr habe ich während dem Schreiben meiner Bachelorarbeit erfahren. Ich war gestresst wegen der Deadline und allen anderen Dingen, die sonst noch so im Leben zu tun sind und konnte zu allem Überfluss seit Stunden keine Literatur für mein Thema finden. Daraufhin hat sich mein Freund – der etwas ganz anderes studiert als ich – hingesetzt und zwei Stunden lang Bücher für mich gesucht, damit ich etwas entspannen konnte. Einfach, um mir etwas Gutes zu tun. Das hat mir viel bedeutet.“

Julia Ornezeder



„Mein Lichtmoment waren die spannenden Gespräche und das gute Essen beim Alphakurs. Es war eine gute Begegnung mit Menschen und ihren Fragen, in denen der Glaube Thema wurde. Das gibt mir Hoffnung und ich freue mich auf den nächsten Alphakurs im Jänner.“

P. Thomas Gögele



„Mein Lichtmoment 2025 war, als ich die Taufkerze für meine Tochter an der Osterkerze entzünden durfte.“

Paul Faulhaber

Welcher Lichtmoment hat Ihnen heuer Hoffnung geschenkt – und wie begleitet Sie diese Hoffnung im Advent weiter?

Digitales Archiv birgt große Schätze



Diözesanarchivar Martin Kapferer (li.) und Philip Lehar haben in den vergangenen Monaten tausende von Dokumenten digitalisiert.

Mitten in der „dunklen Jahreszeit“ bringt die Diözese Innsbruck an überraschender Stelle Licht ins Leben: Mit dem Start des digitalen Archivs erhält die Öffentlichkeit interessante Einblicke in die Kirchengeschichte Tirols. Zum Start sind online bereits mehr als 24.000 digitalisierte Dokumente abrufbar. Darunter finden sich mittelalterliche Urkunden ebenso wie Predigten von Bischöfen oder die Gründungsurkunde der Diözese Innsbruck.
„Die Digitalisate sind ein großartiges Zeitzeugnis und bringen uns das Leben und die Nöte der Menschen näher. Es ist eine große Freude, dass dies für die Allgemeinheit zugänglich ist und auch die Diözese Innsbruck einen Beitrag dazu leistet“, freut sich Diözesankanzlerin Magdalena Bernhard über das umgesetzte Projekt.
Die älteste bisher digitalisierte

Originalurkunde ist ein Ablassbrief mehrerer Bischöfe vom 9. November 1284 für die Johanneskapelle in Matrei am Brenner. „Die Urkunden aus diesem Pfarrarchiv betreffen Gemeinden im Wipptal und Stubaital. Ein Kaufmann aus Salzburg als Stifter ist wie das Spital ein Hinweis auf den wichtigen Handelsweg über den Brenner“, erklärt Philipp Lehar, Mitarbeiter im Archiv der Diözese.

Predigten von Bischof Stecher Online

Das jüngste Dokument ist eine Predigt von Altbischof Reinhold Stecher (1921–2013), wenige Tage vor seinem Tod im Jänner 2013. Von Stecher werden insgesamt 4200 Predigten und Vorträge aus den Jahren 1976 bis 2013 vollständig als Digitalisat zur Verfügung gestellt.
digitales-archiv.dibk.at

Adventsbar – Hier wird die Gemeinschaft lebendig



Agnes Schranz, Andrea Nairz und Markus Verführ füllen gemeinsam Marmelade ab.

Foto: Ana Stanic

Seit 1980 entsteht in St. Paulus ein Adventbazar, der mehr als Produkte schafft: Er verbindet Menschen.

Wenn man an einem Donnerstagvormittag die Treppen hinauf in den ersten Stock der St. Paulus-Kirche steigt, hört man ein heiteres Stimmengewirr. Der Geruch von frisch gebackenen Keksen, gebrannten Mandeln und Zimt begrüßt einen beim Betreten des Raumes. Zwischen Plaudereien, dem lauten Rühren des Thermomix in der Küche und herzlichem Lachen kommt man sich vor wie in einer Weihnachtswerkstatt. Dort werkeln Mitglieder der Gemeinde, die für den jährlichen Adventbazar der Pfarre St. Paulus und St. Pirmin werkeln.

Seit Jahren treffen sich hier rund 30 Helfer:innen, die gemeinsam Hand in Hand arbeiten. Fast jeden Donnerstag wird gebacken, gebastelt, genäht und geplaudert. Der Arbeitstisch ist bedeckt mit Utensilien wie Perlen, Stoffen,

Wolle und Klebeband, aus denen Geschenke entstehen, die beim Bazar erworben werden können. Es wirkt geschäftigt inmitten der Bastelrunde, doch alle sitzen an ihrem Arbeitsplatz und wissen, was zu tun ist.

„Es ist sehr hektisch, wenn alle da sind und eine Arbeit wollen – und ich muss sie alle beschäftigen“, sagt Andrea Nairz, 61 Jahre alt, und lacht. Sie koordiniert den Adventbazar seit dem Jahr 2000 und ist von Anfang an mit Herz dabei.

450 Flaschen sind gefüllt

Der Bazar selbst findet traditionell zu Beginn der Adventzeit statt. Was hier entsteht, ist beeindruckend: 80 kg Kekse, 60 Liter Eierlikör, 30 Sorten Marmelade, dazu Sirup und Likör. Rund 1.400 Gläser und 450 Flaschen werden gefüllt, 80 Adventkränze gebunden. Alles wird nach Saison verarbeitet, sodass nichts verloren geht.

Der süße Duft führt in die Küche, wo gerade gebrannte Mandeln hergestellt werden und Orangenmarmelade abge-

füllt wird. „Für mich war immer wichtig, im Hintergrund eine Gemeinschaft entstehen zu lassen – und zu zeigen, es geht nur miteinander“, sagt Markus Verführ, 67 Jahre alt. Der gelernte Koch ist seit 2011 dabei und führt heute das Küchenteam mit dem Kochlöffel an.

Fixtermin im Kalender

Das laute Rühren des „Thermomix“ trägt die Gespräche hinaus aus der Küche. Dort begegnet man Agnes Schranz, die seit 1990 beim Adventbazar mitarbeitet. Sie blickt auf die fleißige Runde und meint: „Ich weiß gar nicht mehr, wie es war vor dem Bazar.“ Für sie sind der Adventbazar und die wöchentlichen Vorbereitungen längst Fixtermine in ihrem Kalender.

Das gemeinsame Werkeln ist für viele nicht nur ein kreativer Zeitvertreib, sondern vertreibt Einsamkeit, schenkt Nähe und macht den Donnerstagvormittag zu einem Höhepunkt, nicht nur in der Adventzeit sondern das ganze Jahr über. Zwischen Marmelade, Keksen und Bastelmaterial ent-

steht hier ein Gefühl von Zuhause.

Mittlerweile sind fertige Marmeladengläser gestapelt und Kekse verteilt. Die Bestelllisten sind schon lange im Voraus gefüllt, eine Tradition, die während der Covid-Zeit entstanden und bis heute beliebt geblieben ist.

Die Gemeinschaft lebt auch außerhalb des Pfarrraums weiter. Zweimal im Jahr stehen Ausflüge an, auf die sich alle freuen. Der Großteil der Erlöse an den Vinzenzverein, der Rest in pfarrliche Projekte. Besonders wichtig ist den Helfer:innen die Unterstützung der Pfarrjugend. So wird ein Stück des Adventsbazars auch an die nächste Generation weitergegeben.

Der Basar ist mehr als ein Markt: Er ist ein lebendiges Stück Pfarrleben. Seit 1980 erfüllt er die Kirche mit Düften, Stimmen und Zusammenhalt und bringt Wärme in den Winter. Wie prägend der Bazar für die Beteiligten ist, spiegelt sich in Andreas Schlussworten: „Ich kann auch ohne Basar, glaube ich, gar nicht mehr leben.“

Ana Stanic
moment@dibk.at

HILFE & BERATUNG

Telefonseelsorge: Nicht immer sind die Weihnachtstage friedvoll und frei von Konflikten. Familiäre Streitigkeiten, aber auch Einsamkeit oder Überforderung können die Feiertage überschatten. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr unter der Tel. 142 (ohne Vorwahl) erreichbar. Das kostenlose Hilfsangebot steht auch per Chat, Messenger oder E-Mail zur Verfügung. Die Beratung über Chat ist täglich von 16:00 bis 23:00 Uhr erreichbar, Anfragen über Messenger-Dienste werden zwischen 17:30 und 19:30 Uhr beantwortet.
www.telefonseelsorge.at

Das Gesprächszentrum „Der Brunnen“ im Einkaufszentrum DEZ ist von Montag bis Freitag, 10:00 bis 19:00 Uhr und am Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Das Zentrum bietet Gesprächsmöglichkeit, Beratung und einen Raum der Stille.
www.der-brunnen.at

Gesprächsoase: Eine weitere Aussprachemöglichkeit findet sich in der Gesprächsoase in der Spitalkirche Innsbruck (Maria-Theresien-Straße). Geöffnet montags von 16:00 bis 19:00 Uhr, mittwochs von 15:00 bis 18:00 Uhr und freitags von 10:00 bis 13:00 Uhr.



Junge Hoffnung für eine Kirche im Aufbruch

Hoffnung bedeutet nicht nur, auf das zu schauen, was kommt, sondern es im Licht des Evangeliums mitzugestalten. Unter diesem Motto vernetzen sich derzeit junge Christ:innen aus Europa, um Kirche glaubensstark und entschlossen neu zu denken.

Im Juli 2025 veröffentlichten sie in Trastevere, Rom das „Manifesto of the Young Christians of Europe“ (Manifest der jungen Christ:innen Europas): Ein Aufruf zur geistlichen Erneuerung und das Versprechen einer Kirche, die zuhört, begleitet und mutig auf die Menschen zugeht.

Die Initiative geht zurück auf eine Eingebung von Bischof Mikel Garciandía (Spanien), der über das Netzwerk der Michaelsheiligtümer junge Gläubige zusammenbrachte. Aus dieser Idee entstand das Projekt J2R2033 („Journey to Redemption 2033“ – „Weg zur Erlösung 2033“). Im Zentrum steht das Jahr 2033, kein offizielles Heiliges Jahr, aber ein geistlich bedeutsames Jubiläum, denn dann jährt sich die Auferstehung Christi zum 2000. Mal.

Im Blick auf das aktuelle Heilige Jahr 2025 sehen die Jugendlichen ihre Initiative als Zeichen dafür, dass die Hoffnung nicht endet sondern weitergeht. Das Manifest spricht von Wunden und Sehnsucht, vom digitalen Lärm, von Kriegen, der ökologischen Krise und Sinnsuche. Es benennt ehrlich, was viele junge Herzen bewegt und bleibt dabei hoffnungsvoll.

Was hier entsteht, ist mehr als eine Jugendbewegung. Es ist ein leiser, aber klarer Aufbruch. Die Hoffnung geht weiter mit der nächsten Generation.

Sandra Rieder
moment@dibk.at

Hoffnung lesen und verschenken

Die Zeit zwischen den Jahren lädt zum Innehalten und zur Neuausrichtung ein. Empfehlungen für Bücher, die dabei wertvolle Begleiter sein können – und sich auch als Geschenk gut machen!

Wer bin ich wirklich und wer soll ich in den Augen anderer sein? Erfülle ich nur Rollen oder lebe ich aus meinem ureigensten Inneren? Leitet mich mein Ego oder mein Selbst? Auf unnachahmliche Weise geht Anselm Grün diesen Fragen gemeinsam mit seiner taiwanesischen Co-Autorin auf den Grund. In Zeiten von ständigem Tracking zur Selbstoptimierung eine wohltuende Lektüre, die Mut macht, sich selbst anzunehmen – mit allem, was dazugehört.

Anselm Grün/Hsin-Ju Wu: Wer bin ich? Selbstwerdung statt Selbstoptimierung. Vier Türme 2024, 141 Seiten.

Ratgeber für jede erdenkliche Lebenslage boomen. Einfache Lösungen für komplizierte Probleme auch. Die Philosophin Barbara Bleisch teilt in ihrem Buch keine Rat-Schläge aus, sondern ermutigt zu dem, was uns Menschen – in Zeiten von KI mehr denn je – ausmacht: selbst zu denken, das eigene Leben als Ganzes in den Blick zu nehmen. Philosophie der Lebensmitte statt mid-life crisis – ein wunderbar ermutigendes Buch, in jedem Alter!

Barbara Bleisch: Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre. Carl Hanser Verlag 2024, 272 Seiten.

Ein Klassiker, der ohne die Attitüde eines Klassikers daherkommt: Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs und Friedensnobelpreisträgers Dag Hammarskjöld. „In jeden Augenblick wählst du dein Selbst“, heißt es da, „aber wählst du – dich selbst?“. Kurze Sätze und Gedanken, die augenblicklich in die Tiefe gehen und zum Nachdenken über das Eigentliche anregen. Eine faszinierende Lektüre, die nichts von ihrer Aktualität verloren hat.

Dag Hammarskjöld: Zeichen am Weg. Urachhaus 2022, 240 Seiten.



Wer sein Leben auf den Sinn ausrichtet, kann Hoffnung schöpfen und Spuren hinterlassen, die auch anderen helfen, ihren Weg zu finden.

Foto: iStock

Hoffnung ist ein Leuchten

Hoffnung ist eine Lebenshaltung: Davon ist die Logotherapeutin Dagmar Traxl überzeugt. Ein Gespräch über die Fragen des Lebens, die Suche nach Sinn und Hoffnungsinselfen im Alltag.

Das „Jahr der Hoffnung“ 2025 geht dem Ende entgegen – wie sieht es mit Ihrer Hoffnung aus?

Dagmar Traxl: Ich bin grundlegend ein optimistischer Mensch. Schon allein, wenn man drei Kinder hat, muss man Hoffnung haben! Ich glaube nicht, dass wir in so schlechten Zeiten leben – aber wir bekommen heute bis in die hintersten Winkel der Welt fast alles mit. Diese multiplen Krisen ziehen so viel Aufmerksamkeit auf sich.

Wie gelingt es, trotzdem positiv ins neue Jahr zu gehen?

Traxl: Hilfreich ist es, den Fokus auf das Gute im eigenen Leben zu legen und sich zu fragen: Was war in diesem Jahr alles gut? Was ist in meinen „vollen Scheunen“, wie es Viktor Frankl gerne genannt hat? Was hatte ich für Begegnungen, Erlebnisse, woran bin ich gewachsen, welche Herausforderungen habe ich gemeistert?

Besteht da nicht die Gefahr, dass man nur um sich selbst kreist?

Traxl: Auf jeden Fall. Deshalb ist es so wichtig, nicht nur in der eigenen Blase zu bleiben, sondern auch zu schauen: Wo kann ich mich gesellschaftlich einbringen? Es muss

nicht viel sein, aber wenn jeder ein bisschen auf die anderen schaut, kann sich viel tun.

Sie sind Volkswirtschaftlerin und arbeiten im IT-Bereich. Wie kam es zu Ihrer Begeisterung für Viktor Frankl?

Traxl: Was mich an Viktor Frankl und der von ihm begründeten Logotherapie so anspricht, ist die Ausrichtung nach vorn – aber nicht rein ergebnisorientiert, sondern sie sieht den Menschen als Ganzes und fragt: Wie kann ich das Leben sinnvoll gestalten, Menschen unterstützen, Möglichkeitsräume eröffnen? Diese Sichtweise bereichert mein Leben

„Manchmal fehlt der Sinn, weil alles da ist.“

Dagmar Traxl

sehr. In meinem Berufsleben ist für mich vor allem der Aspekt wichtig, dass nicht nur die Maschine im Vordergrund stehen soll, sondern das Menschliche. Auch in meiner Branche kann ich viel für ein gutes Miteinander beitragen.

Warum ist der Sinn in der Logotherapie so wichtig?

Traxl: Hinter der Logotherapie steht die Auffassung: Das Leben fragt und wir müssen antworten. In jedem Moment unseres Lebens sind wir gefragt. Und wir können uns unser Leben nicht zurechtplanen, wie wir wollen. Viele vermitteln uns: Mach dies, mach das, dann hast du alles im Griff – Leichtigkeit, Geld, Gesundheit usw. Aber so einfach ist es nicht. Die Logotherapie bietet keine Patentrezepte. Es geht immer darum, in der jeweiligen Situation so zu reagieren, dass wir das Beste daraus machen und unseren Sinn darin finden.

Und was ist, wenn eine Situation wirklich sinnlos erscheint?

Traxl: Frankl betont die „Trotzmacht des Geistes“. Gerade wenn die Zeiten schlecht sind, sollten wir uns fragen: Wo kann ich leuchten, Leuchtturm sein für andere? Was braucht mein Nächster? Sicher muss man unterscheiden. In einer Depression ist es schwer, den Sinn zu sehen. Da braucht es vor allem gute Begleitung und einfache Zeit. Und es gibt keinen Zwang, immer einen Sinn zu sehen. Dann gibt es bei Frankl aber noch die „existenzielle Frustration“: wenn der Sinn fehlt, weil alles da ist. Das greift bei uns extrem um sich.

Was hilft dagegen?

Traxl: Frankl nennt das „Selbsttranszendenz“: Etwas zu finden, was über mich selbst hinaus geht. Das kann Liebe sein, aber nicht nur auf die eigene Familie bezogen – Liebe als respektvoller und liebevoller Umgang. Jeder kann hier nur für sich selbst antworten: Wie möchte ich leben? Was ist mir wichtig? Was ist mein Wofür? Mir hilft dabei auch der Glaube. Gott um die Kraft

zu bitten, etwas durchzustehen. In dem Wissen, dass ich auch scheitern kann. Mit beidem tun wir uns heute schwer.

Das sind alles sehr gute Ideen. Was kann konkret helfen, sie umzusetzen, damit es nicht bei der Theorie bleibt?

Traxl: Da gibt es viele Möglichkeiten: z.B., eine Erinnerung an den Spiegel hängen mit einem wichtigen Wort darauf – Hoffnung, Zukunftsmut etc. Ich wähle auch gern meine Passwörter entsprechend. Und ich pflege schon lange die Tradition einer „Jahreskiste“, in der ich Erinnerungen sammle: Eintrittskarten, Glückwünsche, Fotos, Erinnerungen aus dem vergangenen Jahr. Das ist meine „volle Scheune“.

Weihnachten steht vor der Tür. Wie können wir diese Zeit nützen, um gestärkt ins neue Jahr zu gehen?

Traxl: Der Advent ist eine gute Zeit, um Routinen zu unterbrechen, die mir nicht so gut tun. Ich verzichte bewusst auf Social Media. Ich achte auch darauf, den Kalender nicht so voll zu machen, stattdessen nehme ich mir Zeit für die Dinge, die mir wirklich wichtig sind, z.B. die Rorate. Der Himmel bleibt oben, auch wenn ich nicht an jeder Weihnachtsfeier teilnehme. Auch bei den Keksen übertreibe ich nicht. Ich mache nur die ein, zwei Sorten, die alle mögen. Das ist für mich ein gutes Symbol auch für andere Dinge im Leben.

Kurz zusammengefasst – was gibt Ihnen Kraft?

Traxl: Die feste Überzeugung: Es geht immer weiter. Ich habe meine Familie und Freunde um mich, es kann kommen was wolle, ich bin gehalten. Auch der Glaube gibt mir

viel Kraft – ich weiß, im Grunde sind wir für die Ewigkeit ein Staubkörnchen. Das relativiert viel, es muss sich nicht alles um mich drehen. Das reduziert die Schnappatmung (*lacht*) – die ist oft nicht notwendig! Sind wir ehrlich: Es geht eh nicht viel besser als so, wie wir und viele andere heute leben. Unsere Existenz ist begnadet, unser Leben ist gut. In einem Wort zusammengefasst: Dankbarkeit.

Das Interview führte
Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at

Verlosung

Wer mehr wissen will: Impuls-Kartenset „Weil das Leben fragt“, herausgegeben von Dagmar und Markus Traxl, Josef Hiebaum, Julia Radinger und Sabine Seitz. Tyrolia 2025, 2. Auflage, 25,00 Euro.

Gemeinsam mit dem Tyrolia Verlag verlosen wir drei Kartensets. Bitte senden Sie dazu bis zum 28.12.2025 eine Mail mit Betreff „Kartenset“ an moment@dibk.at. Bitte Anschrift angeben!



Foto: Tyrolia



Dagmar Traxl ist Volkswirtin, Logotherapeutin, verheiratet und Mutter von drei Söhnen. Sie ist eine der Autorinnen des Kartensets „Weil das Leben fragt“.

Foto: Kaltenhauser