

Moment

DIÖZESE INNSBRUCK
ERZDIÖZESE SALZBURG

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Nr. 165 – März 2019



Gerade die Fastenzeit ermutigt uns, unser Leben zu überdenken, und dabei auch unsere tägliche Zeitverteilung genauer unter die Lupe zu nehmen.

Foto: iStock/Andranik Hakobyan

Gegenwärtig leben

Zu einem erfüllten Leben gelangen wir nur, wenn wir uns Zeit nehmen, um in die Tiefe zu gehen, um uns auf den anderen oder eine Situation einzulassen.

In einem Hymnus des Stundengebets in der Fastenzeit begegnen uns jeden Tag die Worte „Jetzt ist die Zeit der Gnade, jetzt sind die Tage des Heiles“ – Zeit der Gnade!? Empfinden wir in unserem Alltag die Zeit wirklich als gnadenhafte, von Gott geschenkte Zeit? Erfahren wir nicht vielmehr die Flüchtigkeit der Zeit, das Verrinnen der Stunden und Tage? Haben wir nicht oft das Gefühl, in all unseren Aufgaben und Verpflichtungen der Zeit hinterherzulaufen, immer zu wenig Zeit zur Verfügung zu haben?

Ein Sprichwort lautet: „Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich“ – ja, wir haben die Zeit nicht, sind nicht Herr über die Zeit. Gott, der Herr des Lebens, ist Herr über die Zeit und über unsere Tage. Die Zeit ist uns zur Verfügung gegeben als Gabe und Aufgabe, und gerade ob ihrer Begrenztheit und Unwiederholbarkeit ist sie wertvoll. Wir haben immer nur den gegenwärtigen Augenblick, um unser Leben zu gestalten, ihm eine Richtung zu geben, es auf Gott und die Mitmenschen auszurichten. Jeder Augenblick steht unter dem Anspruch des „Heute“. „Heute, wenn ihr seine [Gottes] Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht“, fordert uns

Psalm 95 täglich auf. Unser Ordensvater, der hl. Benedikt, ist sich des geschenkhaften, gnadenhaften Charakters der Zeit bewusst, wenn er seine Mönche mahnt, „den Tod täglich vor Augen zu haben“. Damit will er ihnen nicht drohen oder Angst machen, sondern sie nur darin erinnern, wie kostbar die Lebenszeit ist, die uns geschenkt ist. Wer will sich schon am Ende des Lebens rückblickend eingestehen müssen, dass er eigentlich seine Zeit mit Nutzlosem vertan hat? Der Tod von uns nahestehenden Menschen konfrontiert uns oftmals schmerzlich mit dem Gedanken: Hätte ich mir nur öfter/mehr Zeit für sie/ihn genommen ...

Unser Leben überdenken

Gerade die Fastenzeit ermutigt uns, unser Leben zu überdenken, und dabei auch unsere tägliche Zeitverteilung genauer unter die Lupe zu nehmen. Wo gibt es da und dort ein Zeitfenster, dem ein „Abspecken“ guttäte, um für etwas anderes, Wesentlicheres wieder Zeit zu haben? Könnte ich

nicht manche Zeit, die ich mehr oder weniger gedankenlos mit den unbegrenzten Weiten des Internets oder mit diversen Postings verbringe, ohne dass ich danach eine Zufriedenheit oder einen Mehrwert für mein Leben empfinde, sinnvoller nutzen? Machen Likes mein Leben wirklich reicher?

Bei uns im Kloster ist der Tag sehr genau eingeteilt – Gebetszeiten, Arbeitszeit, Gemeinschaftszeit, Zeit für die Hl. Schrift, Meditationszeit – so hat im Laufe eines Tages vieles Platz und alles die ihm entsprechende Zeit. Das verlangt jedoch, dass ich die vorgegebenen Zeiten so nütze, wie sie vorgesehen sind: in der Gebetszeit für das Gebet, in der Lesungszeit für das Lesen der Hl. Schrift, etc. Immer wieder sind wir jedoch in Versuchung, etwas anderes wichtiger zu nehmen. „Wie praktisch wäre es, wenn ich jetzt diese Arbeit fertig machen könnte“ ... – aber die Glocke läutet zum Gebet. „Gott sei Dank!“, möchte ich hinzufügen, denn sie erinnert mich daran, dass alles seine bestimmte Zeit hat und

dass nicht ich das Maß der Zeit bin, sondern Er, auf den unser Leben hingeeordnet ist – Gott.

In der Gegenwart leben

Heute erscheint Multitasking normal, und wir haben es oft bereits verlernt, uns nur einer Sache zu widmen oder betrachten es nicht unbedingt als erstrebenswert. Und doch bewundern wir bei Kindern die Fähigkeit, sich einem Spiel selbstvergessen hinzugeben. Wenn ich mich aber immer wieder darum mühe, ganz in der Gegenwart zu leben, bekommt das Leben eine andere Qualität. Muss ich, wenn ich in einem Gespräch bin, sofort auf jedes Klingeln meines Smartphones reagieren? Können Facebook, Twitter & Co. nicht ein paar Minuten warten? Ist nicht der Mensch, der mir gerade gegenübersteht, in diesem Moment wichtiger? Leiden wir nicht darunter, dass unsere Beziehungen vielfach so kurzlebig und oberflächlich sind wie das Wischen über das Smartphone? Zu einem erfüllten Leben gelangen wir nur, wenn wir uns Zeit nehmen, um in die Tiefe zu gehen, um uns auf den anderen oder eine Situation einzulassen. Dann wird aus einer mit vielen Dingen angefüllten Zeit, eine erfüllte Zeit. Natürlich ist das nicht immer leicht – auch nicht im Kloster. Es kommt vor, dass eine Mitschwester kommt, weil sie etwas braucht, wissen möchte, und ich habe den Kopf gerade ganz woanders. Wenn ich bereit bin, das meinige zu unterbrechen, um mich ganz auf meine Mitschwester und ihr Anliegen einzulassen,

schenke ich ihr Zeit, die für sie wertvoll ist. Wenn ich ihr nur halbherzig Aufmerksamkeit schenke, erspare ich mir keine Sekunde, doch meine Mitschwester wird mit dem Gefühl, nicht ernstgenommen zu sein, weggehen. Die Zeit, die wir anderen Menschen schenken, ist nie vertane, sondern immer erfüllte Zeit. Dabei ist es ein Trugschluss, zu meinen, für ein konzentriertes Leben in der Ge-

THEMA DIESER
AUSGABE:

Über unseren Umgang
mit der Zeit

genwart müssten sich zuerst die äußeren Umstände ändern. Mich haben gerade die Zeiten mit vielen täglichen Anforderungen (und die gibt es auch im Kloster!) gelehrt, in diese Haltung hineinzuwachsen.

Wichtig und unerlässlich ist es, dass wir den Orientierungspunkt nicht aus den Augen verlieren. Für uns als Christen ist es Jesus Christus, von dem wir in der Osternacht bekennen: „Jesus Christus – gestern und heute, Anfang und Ende, A und Ω, sein ist die Zeit und die Ewigkeit, sein ist die Macht und die Herrlichkeit, in alle Ewigkeit.“ Im Blick auf Ihn bekommt unser Tun Maß und Ziel, die Zeit eine neue Qualität und unser Leben einen Sinn, der über das Zeitliche hinausreicht.

Sr. Eva-Maria Saurugg OSB
moment@dibk.at



Foto: Stift Nonnberg

Sr. Eva-Maria Saurugg OSB
ist Priorin der Benediktinerinnenabtei Nonnberg in Salzburg. Das Stift (gegründet 714) ist das älteste durchgehend bestehende Frauenkloster nördlich der Alpen.

Apps gegen die Handy-Sucht

Jugendliche kommen nicht ohne ihr Handy aus. Erwachsene sind jedoch keineswegs weniger süchtig. Blocker-Apps können helfen, nicht ständig zum Smartphone zu greifen.

Morgens geht der erste Blick aufs Handy, tagsüber vergehen keine zehn Minuten, ehe man wieder auf das Display schaut, und auch abends geht der letzte Blick aufs Smartphone. – Für viele ist es nicht einfach, das Smartphone für einen bestimmten Zeitraum auszuschalten oder in den Flugmodus zu wechseln. Man will für bestimmte Personen erreichbar bleiben oder wichtige Apps weiter nutzen – nur eben jene nicht, die ein gewisses persönliches „Suchtpotenzial“ besitzen. Und das sind nicht wenige, denn Apps sind so programmiert, dass man sie die ganze Zeit nutzen will. Es gibt aber auch solche, die uns helfen, vom Smartphone loszukommen.

Eine „Augenöffner“-App

Die kostenlose App „Quality Time“ zeigt durch minutengenaue Tages- und Wochenstatistiken das eigene Nutzungsverhalten. Sie kann so manchem die Augen öffnen, indem sie zeigt, wie oft man zum Handy greift und welche Apps wie lange genutzt wurden. Außerdem bietet diese App die Möglichkeit, einen Alarm bei der Überschreitung einer selbst definierten Zeit für die allgemeine

Nutzung oder die Nutzung einer bestimmten App festzulegen.

„Quality Time“ gibt es für Android-Smartphones. Ähnliche Möglichkeiten für iOS-Smartphones bietet die App „Usage Log“, die allerdings nicht kostenlos ist.

Auszeit von einigen Apps

Mit der App „OFFTIME“ können bestimmte Apps (z. B. Facebook, WhatsApp, E-Mail) für einen selbstgewählten Zeitraum deaktiviert werden, während andere Apps uneingeschränkt nutzbar sind. Es ist auch möglich, in dieser Zeit nur für bestimmte Personen telefonisch erreichbar zu sein sowie eigene Profile festzulegen (z. B. Profil „Zeit für mich“ = alle Anrufe werden direkt auf die Sprachbox umgeleitet, Profil „Nach Feierabend“ = nur Freunde, Familie und wichtige Geschäftspartner werden durchgelassen) und bei Bedarf zu aktivieren.

Belohnung für Auszeiten

Die Blocker-App „Forest“ motiviert spielerisch zu Smartphone-Pausen: Schafft man es beispielsweise, für 30 Minuten das Handy nicht zu nutzen, erhält man als Belohnung einen virtuellen Baum. Je häufiger das gelingt, umso mehr Bäume werden „gepflanzt“, die schließlich zu einem virtuellen Wald heranwachsen. Greift man allerdings während der festgelegten Auszeit zum Smartphone, wird der „gepflanzte Baum“ zerstört.

(Quelle: www.zeitblueten.com)

Daniela Pfennig
daniela@pfennig.at



„Fasten“ einmal anders: Schülerinnen und Schüler in Wörgl gestalten ein besonderes Fastenbuch (Bild oben). Ivana (Bild unten) verschenkt mit Begeisterung Zeit für andere: Sie engagiert sich in der Lernhilfe.

Fotos: Lydia Kaltenhauser, Bettina Preuner

Zeit bewusst erleben und Erfahrung sammeln

Schülerinnen und Schüler nehmen sich Zeit für andere und profitieren auch selbst davon.

In der Fastenzeit basteln, malen und gestalten die Schülerinnen und Schüler der 1 AFW an der Bundesfachschule für wirtschaftliche Berufe in Wörgl im Religionsunterricht ein Fastenbuch. In jeder Woche nehmen sie sich Zeit für eine bestimmte Aufgabe, ihre Erfahrungen fließen in das Buch ein. Die erste Woche war der „Zeit für mich und andere“ gewidmet. Zeit schenken auch mehr als 80 Tiroler Schülerinnen und Schüler, die sich beim gleichnamigen Projekt der youngCaritas Tirol zwei Stunden pro Woche freiwillig in verschiedenen sozialen Einrichtungen engagieren.

Lernhilfe der youngCaritas

Wenn die Schülerinnen und Schüler montags in ihren Gruppenraum in der Lernhilfe kommen und Ivana entdecken, laufen sie ihr begeistert entgegen, manche umarmen sie sogar. Ivanas Augen leuchten, wenn sie davon erzählt. Seit November engagiert sich die 18-jährige Schülerin der Handelsakademie einmal in der Woche für je zwei Stunden für das Projekt „Zeit schenken“ der youngCaritas und des Freiwilligenzentrums Tirol. „Am liebsten würde ich noch vier Stunden bleiben“, erzählt sie – so viel Spaß macht ihr die Arbeit mit den Kindern. Als Verena Plank, Projektreferentin bei der Caritas, damals das Projekt in Ivanas Schulklasse vorstellte, hat sie sich sofort gemeldet. Ein passendes Projekt war schnell gefunden. „Es ist so schön, nach der Schule hierherzukommen in dem Wissen, die Kinder freuen sich auf mich und ich kann ihnen ein bisschen helfen“, schildert Ivana ihren Einsatz. Die TUTO Lernhilfe ist eine Einrichtung der Stiftung Marienheim, um Kinder von ca. sechs bis 14 Jahren beim Lernen und Erledigen der Hausübungen zu unterstützen, die meisten davon mit Migrationshintergrund. Das Angebot ist sehr gefragt, man-

che Kinder kommen täglich her. Die Atmosphäre ist familiär, Ivana fühlte sich auf Anhieb wohl, die Zeit vergeht wie im Flug: „Ich vergesse hier meine eigenen Sorgen. Ich konzentriere mich ganz auf die Kinder, ich finde die zwei Stunden nach der Schule richtig entspannend.“ Einmal, ganz am Anfang, erzählt sie, sei ein Mädchen in ihrer Gruppe gewesen, das kaum lesen konnte. Ivana übte geduldig mit ihr, erklärte und motivierte. Nach einigen Stunden klappte es wunderbar, und das Mädchen hatte sogar ein Gedicht auswendig gelernt. Ivana war so gerührt, dass ihr die Tränen kamen. Wenn Verena Plank von solchen Situationen erfährt, zum Beispiel beim gemeinsamen Reflexionstreffen, weiß sie, dass sich der Einsatz lohnt. „Ehrenamt ist etwas sehr Prägendes, für die eigene Persönlichkeit und oft auch für die spätere Berufswahl“, ist sie überzeugt. Ivana nickt zustimmend. Als sie in den Gruppenraum zurückgeht, laufen ihr drei Mädchen jubelnd entgegen. Ivana strahlt. Eine Viertelstunde bleibt ihnen noch – Zeit miteinander, geschenkte Zeit.

Fasten einmal anders

Süßigkeiten-Fasten kann jeder. Ich wollte mit den Jugendlichen die Fastenzeit mit einem Projekt erleben. Damit, dass wir uns Zeit nehmen, Routine zu hinterfragen und ein Fastenbuch zu gestalten, haben sie nicht gerechnet“, erzählt Religionslehrerin Bettina Preuner. „Aber sie waren von Anfang an

begeistert und neugierig.“ Auch Schüler hätten einen stressigen Alltag: Die Schule dauert bis nachmittags, zu Hause sollen noch die Hausübungen gemacht und gelernt werden – da bleibt wenig Zeit. „In der ersten Woche habe ich bewusst Zeit mit meiner Mama verbracht. Wir tranken Kaffee und machten Pläne für den Sommer. Während der Schulzeit habe ich nur selten Zeit, bewusst mit meiner Mama zu quatschen. Leider vergesse ich sehr oft darauf, es war ein schönes Gefühl“, berichtet Ellena Ruppacher. Clara Mayr half ihrer verletzten Oma beim Kochen: „Es war schön, gemeinsam Zeit zu verbringen“, sagt sie.

Aber auch Zeit für sich selbst gehörte zur Aufgabe, die Friederike Alscher für ihr Hobby nutzte: „Ich liebe es zu fotografieren. Leider fehlt mir meistens die Zeit. Jetzt ergriff ich die Chance und hielt im Garten den kommenden Frühling fest. Das hat mir großen Spaß gemacht.“ Ihre Erlebnisse besprechen die Jugendlichen in der Religionsstunde. „Sie geben etwas von sich selbst, bekommen aber auch vieles zurück“, resümiert die Religionslehrerin die erste Aufgabe. In den kommenden Wochen lenken die 15-Jährigen ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Sparen von Energie, achtsames vegetarisches Kochen, fairen Konsum, neue Mobilität und öffentliche Verkehrsmittel sowie ein plastikfreies Leben.

Lydia Kaltenhauser
und Julia Petritsch
moment@dibk.at



Blocker-Apps können helfen, nicht ständig zum Smartphone zu greifen.

Foto: iStock/artursfoto



Moment

22. März 2019 – 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: Karin Bauer, Christa Hofer; Redaktion: Karin Bauer, Walter Hölbling, Claudia Höckner-Pernkopf, Christa Hofer, Lydia Kaltenhauser, Julia Petritsch, Daniela Pfennig, Sr. Eva-Maria Saurugg, Lisa Schweiger-Gensluckner, Kurt Sonneck.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Kurt Sonneck.

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



Von der Ruhe auf der Alm und der Reifezeit beim Käse

Der Tiroler Biopionier Heinz Gstir hat mit der Marke „Bio vom Berg“ eine breite Produktpalette von Tiroler Bioproduktion am heimischen Lebensmittelmarkt etabliert. Für das Moment schlägt er eine Brücke vom Biokäse zu einer Lebensphilosophie, die der Hektik und dem Getriebensein Einhalt gebietet.

Er kennt Stress und Hektik, weiß um die viele Zeit, die es braucht, um eine Idee zu verwirklichen. Und er kennt seine eigene Ungeduld. Aber wenn es um seinen Käse geht, hat er alle Zeit

„Vor allem in den ersten Monaten braucht der Käse viel Pflege. Man sollte ihn nicht aus den Augen lassen.“

Heinz Gstir

der Welt. Heinz Gstir, Obmann der Genossenschaft Bioalpin und der Sennereigenossenschaft Hatzenstädt, weiß, dass Käse vor allem eines braucht: gute Pflege und viel Zeit zum Reifen. Eine Stunde lang über Milchqualität, Käsesorten, Hefekulturen und das Handwerk des Kasers zu reden, ist für ihn fast schon ein zu enges Korsett. Denn nicht nur enormes Fachwissen, sondern vor allem eine Leidenschaft für richtig gute Lebensmittel zeichnen den Biolandwirt aus Niederndorferberg im Tiroler Unterland aus.

Käse braucht Pflege

Vor allem beim Hartkäse, so Gstir, kommt der Faktor Zeit ins Spiel. Mindestens drei Monate, besser aber sechs Monate und mehr braucht ein guter Käse, um zu reifen. „Vor allem in den ersten

Monaten braucht der Käse viel Pflege und muss bis zu dreimal wöchentlich mit Rotschmierbakterien und Salzwasser gepflegt werden.“ Temperatur und Luftfeuchtigkeit spielen eine große Rolle, kurz: Man sollte den Käse nicht aus den Augen lassen.

Andererseits gilt für Gstir ganz eindeutig: Das Wesentliche macht der Käse selbst. Den Reifungsprozess könne man weder beschleunigen noch entscheidend beeinflussen. Der Käse, könnte man sagen, reift von selbst. „Das ist auch bei Kindern nicht anders“, so Gstir. Man kann sie beim Heranwachsen begleiten, ihnen viel Gutes mitgeben, aber wachsen tun sie selbst.

Die Basis muss passen

Wichtig ist beim Käse wie im Leben, dass die Grundlagen stimmen. „Ein guter Käse steht und fällt mit der Qualität der Milch“, weiß Gstir. Die Milch kommt bei Hatzenstädt von Almkühen, die sich von Gras und Heu ernähren und auf den Wiesen herumlaufen dürfen. Auf Kraftfutter wird weitgehend verzichtet, was man der Milch eindeutig anmerke, so Gstir. „Die Milch hat ein anderes Fettsäurespektrum und enthält viel mehr Omega-3 und konjugierte Linolsäure, was auch der Qualität des Käses zugutekommt.“

Was die biologische Landwirtschaft von der industriellen Produktion unterscheidet, sei nicht

„Der Käse reift von selbst. Das ist auch bei Kindern nicht anders.“

Heinz Gstir

zuletzt die Beschränkung auf ein vernünftiges Maß. Immer mehr Nahrungsmittel in immer kürzerer Zeit zu produzieren, führe in eine Sackgasse. Qualität braucht Zeit, und das komme dem Konsumenten zugute. Einerseits durch die Schonung der Umwelt, andererseits durch mehr Geschmack.



Für Heinz Gstir, Landwirt und Biopionier, beginnt ein guter Käse mit dem liebevollen Umgang mit den Tieren, die die Milch dafür liefern.

Foto: Gstir

Unter der Marke „Bio vom Berg“ liefern heute rund 600 Landwirte an die 160 Produkte. Eine Genossenschaft dieses Ausmaßes zu führen, ist kein Job für die Hängematte. Dennoch findet Gstir immer wieder Zeiten und Orte der Ruhe. Seine Familie fällt ihm als Erstes ein, aber sehr bald kommt auch ein weiteres Bild: gemütlich vor der Alm zu sitzen und einer Kuh zuzusehen. „Kühe sind die gemütlichsten und

gutmütigsten Tiere und passen sich sehr dem Menschen an.“ Sich selbst Zeit nehmen und dem Käse seine Zeit zu lassen – zwei Grundsätze im Leben von Heinz Gstir, die sich auch andere zu Herzen nehmen können. Denn vieles reift von selbst, und wer Druck macht, mindert dadurch oft die Qualität.

Walter Hölbling
walter.hoelbling@dibk.at

ZITIERT

Sprüche zum Thema Zeit

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.
Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.
Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.
Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.
Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

(Elli Michler, 1989)

(„Dir zugehört. Ich schenke dir Vertrauen“,
© 1991 Don Bosco Medien München,
www.donbosco-medien.de)

„Denn der Heilige Geist wird euch in derselben Stunde eingeben, was ihr sagen müsst.“

(LK 12,12; EÜ 2016)

Uhren kann man anhalten, die Zeit läuft weiter.

Es ist nie zu spät, neu anzufangen.

Wer leben will, der muss sich Zeit nehmen.

Ohne Zeit gibt es kein Leben.

Lebendige Zeit gelingt nur dem, der den Tod wahrnimmt.

Wenn die Zeit nicht mein Gegner ist, sondern mein Freund, dann werde ich die Zeit anders erleben.

Geh mit deiner Zeit bedachtsam um. Lass sie fließen. Nimm sie wahr. Erspüre ihr Geheimnis.

(Sprüche von Anselm Grün)

Zusammengestellt von
Karin Bauer
karin.bauer@dibk.at

TIPPS UND TERMINE

Vom sicheren Internet bis zur neuen Einfachheit

Matrei a.Br. „Kraft für die Seele tanken“ – unter diesem Motto lädt die Diözese Innsbruck zu einem Tag für Männer im Bildungshaus St. Michael in Matrei am Brenner ein. Am Samstag, 23. März, von 10 bis 16 Uhr können die Teilnehmer wichtigen Lebensfragen nachspüren und neue Kraft tanken. st.michael.dibk.at

Landeck. Inge Ladurner leitet am Dienstag, 26. März, von 14 bis 16 Uhr einen Einkehrtag für Frauen im Pfarrsaal Bruggen. Das Thema lautet „Auf dem Weg zu mir – zu den anderen – zu Gott“.

Vill. „Hilfe, mein Kind ist on-

line“. Wer Volksschulkinder hat, die bereits ein Smartphone haben oder am Computer sitzen, kann sich am Mittwoch, 27. März, um 19.30 Uhr in der Volksschule wertvolle Tipps bei Sebastian Holzknecht von saferinternet.at holen.

Innsbruck. Das Katholische Bildungswerk bietet am Samstag, 30. März, von 9 bis 17 Uhr einen Lehrgang für Vorlesepaten. Der Lehrgang besteht aus drei ganztägigen Modulen. Wer Freude am Vorlesen in Kindergärten, Volksschulen, Seniorenheimen usw. hat, erhält Informationen beim Katholischen Bildungswerk, Tel. 0512/22304801. E-Mail: kbw@

bildung-tirol.at

Wörgl. Boxenstopp für die Seele. Boxenstopps im Motorsport, um aufzutanken, neue Reifen zu montieren oder kleine Reparaturen vorzunehmen, sind ganz normal. Warum aber leisten wir uns das nicht öfter für uns selbst, wo unser Alltag doch von Hektik, Lärm und Leistungsdruck geprägt ist? Mittwoch, 3. April, um 18.45 Uhr, Tagungshaus Wörgl.

St. Virgil Salzburg. Lassen Sie zu oft andere entscheiden, wie Sie Ihre Zeit verbringen? Die Kunst des Nein-Sagens. Mit Ingeborg Ewald, Freitag, 29. März, bis Samstag, 30.

März, St. Virgil Salzburg.

Wörgl. Achtsamkeitspraxis: Dieser achtwöchige Kurs basiert auf einem systematischen und intensiven Training von Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen und sanften Körperübungen. Donnerstag, 28. März, bis Donnerstag, 23. Mai, Tagungshaus Wörgl.

St. Virgil Salzburg. Neue Einfachheit leben: Den Blick fürs Wesentliche wieder schärfen. Ob Termine, Arbeit, Kleidung oder Freizeitpläne, manchmal überfordert uns die Vielfalt, das Überangebot. Mit Kristina Sommerauer, Mittwoch, 8. Mai, bis Donnerstag, 9. Mai, St. Virgil Salzburg.



Das Handy ist unser ständiger Begleiter und kann bei übermäßiger Nutzung unser soziales Umfeld beeinträchtigen. Ein reflektierter Umgang und bewusste Auszeiten hingegen steigern die Gesprächs- und Lebensqualität.

Foto: iStock/DisobeyArt

Handys sind Zeitdiebe und zerstören die schönsten Momente

Ein unreflektierter Umgang mit dem Handy kann zur eigenen Belastung führen und die Menschen im (persönlichen) Umfeld stören. Ein Gespräch mit Burkhard Heidenberger.

Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter und ein richtiger Alleskönner. Wir sind immer und überall online. Ist diese technologische Errungenschaft ein Fluch oder ein Segen?

Burkhard Heidenberger: Mit dem Smartphone verhält es sich wie mit den meisten technologischen Errungenschaften: Für die einen sind sie ein Fluch, für die anderen ein Segen – das war/ist mit dem Fernseher so, mit dem Internet ... Meiner Meinung nach kommt es immer auf die Nutzung an. Ein unreflektierter Umgang kann schnell zur eigenen Belastung führen und die Menschen im (persönlichen) Umfeld stören. Ab und zu sollte man sich selbst die Frage stellen, wie man das Smartphone beziehungsweise dessen Nutzung empfindet: eher als belastend oder praktisch.

Für mich ist sie eindeutig mehr Segen als Fluch, weil das Smartphone für mich das Leben in vielen Bereichen einfacher macht. Ich schätze es, wenn ich von unterwegs Informationen abrufen und schnell Öffnungszeiten, Wegstrecken oder Infor-

mationen zu einem Objekt, das ich vor mir sehe, nachschlagen kann. Ich kann wunderbar Wartezeiten überbrücken und sinnvoll nutzen, indem ich Interessantes und für mich Relevantes online lese. Als „Fluch“ habe ich die stete Online-Verbindung wahrgenommen, als ich mich dabei ertappt habe, wie ich bei Unternehmungen mit der Familie oder mit Freunden immer wieder – und zwar sehr häufig – meine beruflichen E-Mails oder andere Eingänge gecheckt habe. Das kommt mittlerweile nicht mehr vor.

Die permanente Online-Verbindung ist ein Verführer par excellence. Ist das Handy unser größter Zeitdieb?

Burkhard Heidenberger: Schnell mal E-Mails checken oder WhatsApp-Nachrichten beantworten, eine neue Meldung auf Facebook ansehen, verfolgen, was sich auf Twitter tut. All diese digitalen Ablenkungen sind kleine Zeitfresser, aber in Summe betrachtet, stehlen sie uns

täglich wertvolle Zeit – natürlich abhängig von der individuellen Nutzung.

Mit welchen Konsequenzen?

Burkhard Heidenberger: Ob bei der Arbeit oder im privaten Bereich, diese Unterbrechungen reißen uns jedes Mal aus der aktuellen Tätigkeit und Gedankenwelt und können längerfristig sogar zu einer Reduzierung der Aufmerksamkeitsspanne führen.

So ein Smartphone kann bei dem einen oder anderen auch eine Art digitale Abhängigkeit und daraus resultierend ein zwanghaftes Verhalten bewirken. Dieses zeigt sich beispielsweise darin, dass keine zehn Minuten vergehen, bis erneut nach dem Smartphone gegriffen wird, um aktuelle Eingänge zu prüfen.

Zerstört das Smartphone schöne Momente?

Burkhard Heidenberger: Ja, das kann durchaus vorkommen. Es gibt zahlreiche Situationen, in denen die Nutzung des Smartphones auf das Umfeld störend wirken kann: beim gemütlichen

Beisammensein mit Freunden, beim Kuschneln vor dem Einschlafen, beim Sport. Wenn das Selfie wichtiger ist als der Moment selbst oder wenn man ständig filmt und das Geschehen nur durch die Linse der Smartphone-Kamera sieht, schränkt das den Blickwinkel ein und man nimmt die Gesamtsituation weniger wahr – das gilt für ein Konzert oder eine Geburtstagsüberraschung gleichermaßen wie für eine Aufführung in Schule oder Kindergarten.

Was stört Sie persönlich sehr?

Burkhard Heidenberger: Ich empfinde es als Unsitte, wenn mein Gesprächspartner sein Smartphone auf dem Tisch neben sich platziert und ständig danach schielt. Noch schlimmer: Wenn er es während des Gesprächs mehrmals zur Hand nimmt, um Eingänge zu prüfen. Das signalisiert mir, dass er mit seinen Gedanken nicht beim Gespräch ist, und vermittelt auch fehlende Wertschätzung – auch wenn es nicht so sein mag. Eine fruchtende Gesprächsatmosphäre wird dadurch im Keim erstickt.

Es macht auf jeden Fall Sinn, sich das eigene Handy-Nutzungsverhalten einmal bewusst zu machen und auch andere zu beobachten, was einen selbst stört. Sicher ist, dass handyfreie Zeiten langfristig gut für das Familienklima, die Pflege von sozialen Kontakten, das bewusste Erleben von Momenten sowie für Entspannung und Konzentration sind. Zum Beispiel beim Essen, beim Arbeiten oder Hausübung-Machen oder

beim Schlafengehen.

Mit einem Smartphone kann man aber auch schöne Momente festhalten und sie damit besser und lebendiger in Erinnerung behalten.

Burkhard Heidenberger: Das stimmt. Ohne diese Aufzeichnungen würden die Bilder im Kopf schneller verblassen. Und: Wir können durch die permanente Erreichbarkeit in Notsituationen schnell Hilfe holen. – Jede Medaille hat eben zwei Seiten.

Sind Sie regelmäßig bewusst offline?

Burkhard Heidenberger: Mittlerweile schon. Ich nehme mir bewusst regelmäßig Auszeiten von der Online-Welt – im Urlaub sogar einige Tage. Anfangs tat ich mich damit schwer, weil die Versuchung ständig gegeben war. Zur Eingewöhnung meiner digitalen Auszeiten hatte ich bei Unternehmungen, bei denen ich keine Ablenkung wollte, mein Smartphone zu Hause gelassen, die SIM-Karte in ein konventionelles Handy ohne Internetverbindung gegeben und dieses mitgenommen. So war ich trotzdem telefonisch erreichbar und kam nicht in Versuchung, Eingänge zu checken oder mich beim Surfen „zu verlieren“. Dadurch wurde mir schnell bewusst, dass es mir überhaupt nichts ausmacht, länger offline zu sein – im Gegenteil. Es führte zu einer Entschleunigung, die ich sehr genoss.

Das Interview führte Daniela Pfennig. daniela@pfennig.at



Foto: Burkhard Heidenberger

Burkhard Heidenberger stammt aus Südtirol und ist Trainer für Zeitmanagement und Arbeitsmethodik in Wien.