



**PETER MARCEL IONIAN**  
CHEFREDAKTEUR

**W**IR LEBEN IN EINER ÜBERARBEITETEN GESELLSCHAFT. BERUF IST NUR SELTEN BERUFUNG. STATT SINN WURDE GELD ZUM MASSGEBLICHEN MOMENT. DABEI GÄBE ES AUSWEGE AUS DEM HAMSTERRAD UND MÖGLICHKEITEN, UM SEINE EIGENE UNVERWECHSELBARE BIOGRAPHIE ZU SCHREIBEN.

Wie heißt du? Und was machst du? Das könnten die Eröffnungsfragen beim ersten Kennenlernen sein. Natürlich wäre das eine unkreative Eröffnung aber eine grundlegende. Unser Name bezeichnet uns als Individuum, doch die meisten definieren sich und andere über ihre Arbeit. Das ist vielleicht gar nicht so oberflächlich wie es im ersten Augenblick scheint, denn immerhin investieren wir sehr viel von unserer Zeit und Energie in den Job. Im Gegenzug gibts Geld und das ist unsere Existenzgrundlage. Wie und was man arbeitet und ob man es nur fürs Geld macht, sagt also schon einiges über eine Person aus.

### ARBEITSLUST ODER ARBEITSLAST?

Physikalisch bezeichnet Arbeit die Energiemenge, die bei einem Vorgang umgesetzt wird. In der Betriebswirtschaft ging es ursprünglich immer um Produkterzeugung. Philosophisch gesehen ist Arbeit das bewusste schöpferische Handeln. Der Philosoph Khalil Gibran schrieb 1923 in seinem bekannten Büchlein *Der Prophet*: "Wenn ihr arbeitet, seid ihr eine Flöte, durch deren Herz sich das Flüstern der Stunden in Musik verwandelt. [...] Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe."

Doch heutzutage ist Arbeit für die meisten ein Zwang. Darum singt Deichkind plakativ: Arbeit nervt! Sie wird als notwendiges Übel angesehen, das man über sich ergehen lassen muss, das man aushalten und durchstehen muss bis zum Feierabend, bis zum Wochenende, bis zum Urlaub. Erst in diesen Zeiten fühlt man sich wirklich frei. Tagsüber funktioniert man nach vorgegebenen Schemata und macht, was von einem erwartet wird. Abends und am Wochenende wird man ein anderer Mensch, man schaltet ab, man lenkt sich ab und man feiert ausgelassen. Es scheint so, als würden zwei Seelen in unserer Brust wohnen: Ein Arbeits- und ein Freizeitwesen.

Wir legen tatsächlich unterschiedliche Persönlichkeiten an den Tag, wenn wir am Schalter im Kundengespräch sind oder zuhause mit Freunden Karten spielen. Ein entsprechendes Verhalten wird von uns erwartet, hier wie dort. So kommt das Gefühl auf, dass wir erst nach Dienstschluss wirklich wir selbst sein können. Aber wer sind wir dann? Diese strikte Trennung von beruflich und privat ist eine Farce und sie macht uns unfrei. Wir bauen uns selbst einen Käfig, wenn wir unser Arbeitsleben als Gefängnis betrachten. Auch die Freizeit wird ins Gegenteil verkehrt, wenn sie nur noch der Jagd nach Ablenkung dient.

Unser Arbeitsleben beeinflusst unser Privatleben und umgekehrt, sie fließen ineinander, bedingen sich gegenseitig und sind erst gemeinsam unser ganzes Leben. Nur eine Seite der selben Münze zu schätzen, während wir die andere verachten, ist eine recht einseitige Betrachtung. Aber auch das andere Extrem birgt Gefahren in sich. Wenn man sich derart über seinen Job definiert, dass man gar nicht mehr weiß, wer man ohne seine Arbeit überhaupt noch ist. Wenn Familie, Freundschaften und Interessen nachgefragt werden, dann kommt irgendwann der Moment, an dem die Belastung untragbar wird.

### ÜBERLASTUNGSTREND

Die Zahl psychischer Erkrankungen aufgrund von Arbeitsbelastung ist drastisch angestiegen. Dafür muss man gar keine Studien mehr zitieren, das ist inzwischen allgemein bekannt. Beachtete man früher vorwiegend physische Belastungen am Arbeitsplatz, durch Lärm, Schmutz oder andere Gefahren für die körperliche Gesundheit, sind heute vor allem psychische Probleme das Thema. Dazu kommt die steigende Sorge über den Verlust der Arbeitsstelle und die damit verbundene pure existenzielle Angst. Steigende Benzin- und Rohstoffpreise und die drohende Wirtschafts-



**SELBST ZUR FLÖTE WERDEN, DURCH DEREN HERZ SICH DAS FLÜSTERN DER STUNDEN IN MUSIK VERWANDELT** SXC / JOACHIM BÄR

krise potenzieren den Druck. Immer mehr Menschen fühlen sich gefangen in einer Tretmühle oder im Hamsterrad.

Was mit idealistischer Begeisterung beginnt, führt über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung, Apathie, psychosomatischen Erkrankungen, erhöhter Aggressivität und Suchtgefährdung, bis zur Depression. Die Menschen fühlen sich ausgebrannt. Das Burn-Out ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung, meist durch Stress ausgelöst.

### **TIME-OUT STATT BURN-OUT**

Auszeit oder englisch *Timeout* ist ein Begriff aus dem Sport. Die Analogie ist treffend, denn es bedeutet eine Unterbrechung des Spiels, um die Taktik an neue Gegebenheiten anzupassen. Das kann auch in andere Lebensbereiche übernommen werden. Bei einer Auszeit im beruflichen Sinn schaffen sich Menschen Abstand von ihrer gewohnten Tätigkeit, um neue Perspektiven zu gewinnen.

### **WAS IST DAS SABBATICAL?**

Das Sabbatical klingt so mystisch, ist jedoch schlicht ein Arbeitszeitmodell. Seine Wurzeln hat es im biblischen Sabbatjahr, auch Schmittah genannt, das in der Tora ein Ruhejahr für das Ackerland bezeichnet.

UND DER HERR SPRACH ZU MOSE AUF DEM BERG SINAI: REDE MIT DEN KINDERN ISRAEL UND SAG ZU IHNEN: WENN IHR IN DAS LAND KOMMT, DAS ICH EUCH GEBEN WERDE, DANN SOLL DAS LAND DEM HERRN EINEN SABBAT FEIERN, EINE RUHEZEIT. SECHS JAHRE SOLLST DU DEIN FELD BESÄEN UND SECHS JAHRE DEINEN WEINBERG BESCHNEIDEN UND DIE FRÜCHTE EINSAMMELN. ABER IM SIEBTEN JAHR SOLL DAS LAND DEM HERRN EINEN FEIERLICHEN SABBAT HALTEN. DA SOLLST DU DEIN LAND NICHT BESÄEN UND AUCH DEINEN WEINBERG NICHT BEARBEITEN. (3. MOSE 25,1-4)

Und wieder stimmt die Analogie. Der Boden wird durch die ständige Bebauung belastet und ausgelaugt. Damit er weiterhin ertragreich bleibt und Früchte bringt, muss man ihn eine Zeit lang brach liegen lassen.

Im Berufsleben ist das Sabbatical eine Auszeit, meist im Rahmen von drei bis zwölf Monaten. Das kommt ursprünglich aus den USA, wo vor allem Wissenschaftler für Forschungszwecke aus ihren Lehrverpflichtungen ausgestiegen sind. Dieser Jobausstieg auf Zeit ist Vereinbarungssache, es gibt keinen Anspruch darauf. Rechtlich gesehen ist es eine einvernehmliche vertragliche Arbeitsbefreiung - der Arbeitsvertrag bleibt unverändert bestehen, aber die Pflicht zur Arbeitsleistung ruht für einen befristeten Zeitraum. Das hat den Vorteil, dass man die Sicherheit hat, nach der Auszeit wieder beschäftigt zu werden.

Die Auszeit kann für Weiterbildung, Umschulung, Reisen oder Neuorientierung genutzt werden. In den USA stellen viele Männer und Frauen ihre Arbeitskraft sozialen Projekten zur Verfügung.

### **EGOÜBERWINDUNG**

Selbstverwirklichung, Sinn und soziales Engagement werden immer wichtigere Kriterien für die eigene Berufswahl. Daran denkt man vielleicht im ersten Anlauf eher weniger. Während des Sabbatical kann man neue Perspektiven und Prioritäten entwickeln. Wenn man sein Schaffen in einen größeren Kontext setzt, seine Talente entdeckt und zum Einsatz bringt, um damit sowohl einem höheren Zweck als auch anderen zu dienen, dann wird Arbeit zu einer erfüllenden Sache statt bloßem Geldverdienen. Dann wird Arbeit sichtbar gemachte Liebe und man wird selbst zur Flöte, durch deren Herz sich das Flüstern der Stunden in Musik verwandelt. PETER MARCEL IONIAN

# Take A Break



**AMOS POSTNER**  
ZIVILDIENER DER KJ & JUNGSCHAR VLBG

DER BEGRIFF DER AUSZEIT IST IN ETWA SO WEIT DEHNBAR WIE IHR ZEITLICHER, RÄUMLICHER UND INHALTLICHER CHARAKTER. SIE BEGINNT DA, WO ZU ARBEITEN AUFGEHÖRT WIRD.

## PAUSE MACHEN

Das beinhaltet eine kurze Fünf-Minuten-Pause, genauso wie ein Sabbatjahr, im weiteren Sinne auch die Freizeit. Das Ziel ist weitgehend dasselbe: Regeneration, Erholung und Entspannung. Gänzlich unterscheidet sich jedoch die Gestaltung dieser „Pausenräume“. Mit signifikanten Auswirkungen.

Unser Gehirn braucht alle 90 bis 120 Minuten eine kurze Pause. Das ist unserem Biorhythmus geschuldet, der danach verlangt, dass wir auch tatsächlich abschalten. Andernfalls sinken Konzentration und Aufmerksamkeit rapide, ebenso fällt infolgedessen die Leistungskurve stark ab. Kurz: Wir erledigen unsere Arbeit nicht mehr zufriedenstellend.

Schon allein aufgrund dessen muss allen im Arbeitsprozess Beteiligten an der Einhaltung von Pausen gelegen sein. Dem Vorstand wie dem kleinen Mitarbeiter, dem Lehrer wie dem Schüler. Dass das freilich nicht immer der Fall ist, versteht sich von selbst. Für bestimmte Berufe brauchte es gesetzliche Bestimmungen, damit Pausen aufgrund von Profit- und Gewinnsucht nicht vernachlässigt wurden. Das Urlaubsrecht und die Reduktion der Arbeitszeiten gehen beispielsweise auf die Forderungen erster Gewerkschaften zurück, die die Entlastung der Arbeitnehmer/innen forderten.

Heute sind Pausen und Auszeiten fixer Bestandteil der Arbeitsplanung und in den meisten Unternehmen etabliert, auch wenn sie vielfach als lästige Unterbrechung und

nicht als notwendige Unterstützung angesehen werden. Nichtsdestotrotz lohnen sie sich nur, wenn sie auch richtig gestaltet werden.

## PRINZIP WOHLFÜHLEN

Für kürzere Unterbrechungen – eine Kaffeepause am Arbeitsplatz oder im Rahmen einer Veranstaltung, die Große Pause in der Schule – finden sich diverse Ratgeber im Internet, sogenannte „Pausenmanager“, die Tipps und Infos zur Gestaltung dieser anbieten. Einer ihrer Kernpunkte lautet, klare Regeln für den Ablauf von Unterbrechungen zu schaffen. Das beinhaltet eine Übereinkunft aller Beteiligten, wann und wie lange, unter Umständen auch wo pausiert wird. Dazu dienen oft Zeitmesser wie die Pausenglocke, der Halbzeitpfeif beim Fußballmatch oder der Gong beim Boxen, fehlen diese, müssen Abmachungen getroffen werden. Ebenso wichtig ist es, dem Pausieren räumlich gerecht zu werden. Die Große Pause nach drei anstrengenden Schulstunden wird freilich anders ausfallen als die Unterbrechung einer Sportveranstaltung. Je nachdem welche Tätigkeit vorangegangen ist, braucht es Raum für Bewegung, Sitzplätze oder sogar Liegen zum kurz Entspannen. Oberstes Prinzip lautet hier: Wohlfühlen. Eine Auszeit – im weiteren Sinne die Freizeit – bietet aber auch immer mehr Platz für den Konsum. Das hat die Werbung für sich erkannt und weiß es zu nutzen. Man erinnere sich nur an die Knoppers-Werbung, die mit dem Slogan „halb zehn in Deutschland“ quasi eine Notwendigkeit des Konsumierens in einer Unterbrechung verordnete, oder

# Have a break, have a ...



## WERBUNG SUGGERIERT KONSUM ALS FREIZEITGESTALTUNG

die aktuelle Kampagne von Rauch-Eistee, die sich äußerst effektiv mit dem Begriff des Time-outs schmückt. Seit Beginn dieser Kampagne ist der Marktanteil von Rauch-Eistee auf 63 Prozent gestiegen.

## VERGNÜGEN DOMINIERT

Viel größere Ausmaße fasst der Konsum als Freizeitgestaltung aus. Dabei ist aber nicht bloß der Einkauf von Waren gemeint, sondern ebenso das Konsumieren von Literatur, Musik, Filmen, Videospielen und diverser Medien wie des Internets, des Fernsehens und des Radios. All diese besitzen in der Freizeitgestaltung entweder Bildungs- oder Unterhaltungscharakter, wobei unter letzterem oftmals der wahre Sinn der Freizeit verstanden wird. Das Vergnügen tritt an die höchste Stelle.

Als solches darf aber ebenso der gemeine Warenkonsum genannt werden, wie der deutsche Philosoph, Kunsthistoriker und Germanist Wolfgang Illrich in seinem Buch „Habenwollen“ darlegt. Darin schreibt er, dass Dinge (in diesem Fall Waren) in vielen Fällen personalisiert und als „Freunde, Vertraute und Partner“ beschrieben werden.

Dass liegt daran, dass das Ding/die Ware nicht nur ein gewünschtes Image verstärkt und somit als Statussymbol fungiert, sondern zum Eintauchen in eine Traumwelt anregt, ähnlich dem Lesen eines Buches, dazu treffend der Satz Illrichs: „Wer erst einmal darauf achtet, wird bemerken, wie häufig Menschen in Warenhäusern oder Geschäf-

ten etwas in die Hand nehmen, es vor sich her halten und versonnen darauf blicken: Sie träumen gerade (...) wie Leser eines Romans (...), vor den Spiegeln von Umkleidekabinen werden alternative Lebensläufe skizziert.“ Nicht unverständlich also, warum „Shopping“ heute ebenso als Hobby angegeben wird, wie das Hören von Musik und Lesen. Es dient oftmals der Abwendung vom eigenen Selbst, hin zu einer anderen Identität in einer Phantasiewelt.

## ALTERNATIVE SONNTAG

Eklant im Gegensatz dazu steht der Sonntag. Er unterbindet sowohl die Arbeit, als auch den (Waren-) Konsum und steht somit gleich von zwei Seiten unter Beschuss, von Seiten des Handels und der Konsumenten, die seine Aufhebung fordern unter Verweisung auf das Recht der Freiheit. Freiheit soll es sein, jeden Tag einkaufen gehen zu können, jeden Tag sich selbst in den Dingen zu verlieren, jeden Tag der Hast des Alltags ausgesetzt zu sein. Dabei ist es, wie es der Münchner Universitätsprofessor Dr. Karlheinz A. Geißler ganz treffend formuliert, nichts anderes als die Möglichkeit eines Gefängnisinsassen zwischen „sieben gleichen Zellen zu wählen“, ohne eine wirkliche Alternative zur Zelle selbst zu haben.

Diese Alternative aber bietet der Sonntag in seiner jetzigen Form. Er bietet die Möglichkeit zu rasten und zu sich zu finden, vollkommen ungezwungen von dem Drang, in irgendeiner Form handeln zu müssen. Eine echte Auszeit eben. AMOS POSTNER

# Lagerzeit



**JACQUELINE HAMMERER**  
EHRENAMTLICHE DER KJ & JUNGSCHAR VLBG

**W**ENN DIE WARME JAHRESZEIT ENDLICH WIEDER DA IST UND WIR UNS AUF DIE SOMMERFERIEN FREUEN, HEISST ES AUCH FÜR DIE VEREINE: FERIEN!



**DIE "JUNGSCHAR-HÜTTE" LOHORN** JUNGE KIRCHE / BOHUSLAV BERETA

## NEUER SCHWUNG

Es ist wieder Sommer! Das bedeutet auch, sich mal wieder Zeit für sich selbst nehmen, Kraft tanken, ausspannen, bevor es im Herbst mit neuem Schwung ins Arbeitsjahr geht. Dabei ist das Highlight eines Jungschar- oder KJ-Jahres immer das legendäre Sommerlager.

Alle, die schon mal bei der Planung und Durchführung eines Lagers dabei waren wissen, welch ein Aufwand die Organisation und das Veranstanen eines Lagers bedeutet.

## LAGER VORBEREITEN UND DURCHFÜHREN

Angefangen bei der Hüttensuche, über die Themenfindung, die Gestaltung und Materialbeschaffung, bis hin zur Ausschreibung und zum Einkauf der Lebensmittel, stecken viele Stunden der Vorbereitung hinter einem Lager.

Wenn dann mal alle Aufgaben erledigt sind, geht es ans Vorbereiten vor Ort, damit alles parat ist, wenn die Kinder eintreffen. Wenn das Lager erst mal am Laufen ist, vergeht die Zeit wie im Flug und schon muss man wieder zusammenpacken und es geht zurück nach Hause.

Manchmal kann es dann sein, dass man sich denkt, man hat selbst gar keine Zeit für irgendwen oder irgendwas gehabt, man denkt schon während der aktuellen Arbeit zwei Schritte weiter und weiß dann gar nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Und wenn das Lager dann vorüber ist, will man am liebsten nichts mehr davon hören.

Doch eigentlich sollte das Lager auch ein bisschen Auszeit für die Betreuer/innen sein, trotz der umfangreichen Arbeit, die dahinter steckt.



**SPASS FÜR DIE KINDER BEDEUTET ARBEIT FÜR DIE BETREUER/INNEN** KATHOLISCHE JUGEND & JUNGSCHAR

## ARBEITSTEILUNG UND KOMMUNIKATION

Da hilft es, wenn es von vornherein gut strukturiert ist. Wenn genügend Personen als Betreuer/innen vorhanden sind, ist es sinnvoll, ein Lagerteam zu bilden, das die Koordination übernimmt. In diesem Team sollte klar festgelegt werden, wer für was zuständig ist, z.B. wer ist zuständig für die Anmeldungen, wer geht einkaufen, wer ist Ansprechperson für Eltern und Hüttenwirte, wer behält die Finanzen im Auge, wer besorgt die Spiele. Am besten sollte diese Zuteilung der Aufgaben aufgeschrieben werden, damit auch die anderen der KJ- oder Jungscharleiter/innen Bescheid wissen.

Wenn die Einteilung gemacht ist, ist es wichtig, dass sich das Lagerteam untereinander gut austauscht. Auch wenn das logisch klingt, ist es oft der Fall, dass man darauf vergisst, die anderen zu informieren und so entstehen schnell Missverständnisse. Außerdem muss man sich darauf verlassen können, dass jeder seine Aufgabe gewissenhaft erledigt.

Ca. zwei Wochen vor dem Lager sollten sich alle Gruppenleiter/innen und das Lagerteam nochmals zusammensetzen, den Lagerablauf besprechen und noch offene To-Do's abklären. So vermeidet man, auf den letzten Drücker noch etwas organisieren zu müssen und das Lager kann entspannt begonnen werden.

Wenn das Lager dann stattfindet, könnt ihr euch ebenfalls eure Auszeiten nehmen. Wenn es für euch möglich ist, nehmt eine Person mit, die nur für die Küche zuständig ist. Meistens finden sich ein oder zwei Mütter, die gerne mit aufs Lager gehen. So habt ihr den Kopf frei für eure Programmpunkte und müsst nicht immer eine/n Gruppenleiter/in für das Zubereiten der Mahlzeiten entbehren.

## FREIRAUM UND AUSZEIT EINPLANEN

Richtet euch einen Raum in der Hütte oder im Gästehaus her, in dem nur ihr Leiter/innen sein dürft. Das soll euer Rückzugsort z.B. für nach dem Essen sein, damit auch ihr ein bisschen Mittagspause habt. Außerdem kann dieser Raum auch für die Vorbereitung des nächsten Programmpunktes sein, wenn nicht gleich jeder sehen soll, was als nächstes passiert. So könnt ihr entspannt mal vom Kinderlärm abschalten und ein paar Minuten Auszeit genießen.

Es ist natürlich von Vorteil, wenn ihr viele Leiter/innen seid. So könnt ihr euch die einzelnen Punkte aufteilen, denn dann müssen nicht immer alle Begleiter/innen bei allen Programmpunkten dabei sein, sondern können sich vielleicht mal bei einer Tasse Kaffee oder bei einer Runde Uno vergnügen und austauschen. Aber auch wenn ihr nicht allzu viele Leiter/innen seid, könnt ihr euch aufteilen. Dann besteht natürlich die Möglichkeit, ältere Jungscharkinder oder KJ-ler/innen in den Ablauf mit einzuplanen. Diese sind meistens mit Begeisterung dabei, wenn sie „Spezialaufgaben“ bekommen und so könnt ihr auch den „Nachwuchs“ für euer Leiterteam animieren.

Bei eurer Lagerplanung gibts meistens einen Ablauf, der auf Flipcharts festgehalten wird, so dass die Kinder immer wissen, wann welcher Programmpunkt dran ist. Da könnt ihr eure Ruhezeiten drauf schreiben, denn wenn genügend Brett- und Kartenspiele vorhanden sind, können sich die Kinder auch mal eine Stunde lang selbst beschäftigen.

Mit diesen Tipps und Tricks im Hinterkopf wird das nächste Lager bestimmt auch für euch eine spannende, erholsame Ferienwoche, genau wie für die Kinder und ihr könnt entspannt vom Lager nach Hause fahren. **JACQUELINE HAMMERER**

# Ein kleiner Reisebericht



**JOHANNES GRABUSCHNIGG**  
SCHULUNGEN, REISEN, BUBENARBEIT

**J**EDE UND JEDER KANN IN TAIZÉ ZUR RUHE KOMMEN, EINE AUSZEIT NEHMEN UND DAFÜR BRAUCHT MAN EIGENTLICH GAR NICHTS AUSSER EINEM LÖFFEL UND EINEM ZELT.

## DIE NACHT IN FRANKREICH

Es ist sieben Uhr morgens, draußen dämmt der erste Tag des Pfingstwochenendes. Langsam regt sich etwas in unserem Reisebus. Es war eine lange Nacht, nicht gerade bequem und von unruhigem Schlaf begleitet. Die Stimmung steigt, als wir an einem Ortsschild im Burgund in Frankreich vorbei kommen. Gleich haben wir es geschafft, das Ziel unserer nächtlichen Reise ist zum Greifen nahe. Von Weitem sehen wir die Holzgebäude und den Glockenturm dort oben auf dem Hügel. Noch die letzten organisatorischen Informationen und schon verlassen wir den Bus. Gemeinsam gehen wir in ein großes Zelt auf dem Hauptplatz der Communauté de Taizé und warten auf eine/n der vielen freiwilligen Helfer/innen welche die ankommenden Gruppen begrüßen. Nach kurzer Wartezeit stellt sich René, ein Freiwilliger aus Deutschland bei uns vor. In kurzen Worten erklärt er den Tagesablauf hier auf dem Hügel. Anschließend bekommen wir unsere Essenskarten mit welchen wir an der Verpflegungsstation unsere drei Mahlzeiten und am Nachmittag einen kleinen Snack abholen können und dann geht es auch schon in Richtung Zeltplatz. Schon der Weg zum Zeltplatz vermittelt ein Gefühl von Internationalität. Vorbei an einer Gruppe aus dem hohen Norden Deutschlands, einer kleinen Pfadfindergruppe aus den Niederlanden und einem lustigen Haufen aus Italien, die uns mit freundlichen Zurufen und Winken willkommen heißen. Es bleibt gerade noch genug Zeit das Zelt aufzubauen, da läuten auch schon die Glocken zum morgendlichen Gebet.

## DER MORGEN MIT GESANG

Das mit dem Beten ist so eine Sache in Taizé. Eigentlich stellt man sich Kirche ganz anders vor. Hier kommen wir in einen großen, wirklich großen Raum. Das Licht ist gedämpft und überall brennen Kerzen. Die Stimmung ist angenehm ruhig obwohl sich über 1000 junge Menschen gedämpft unterhalten. Wir sitzen auf dem Boden es gibt keine Kirchenbänke. Als die Feier losgeht bekommt man Gänsehaut. Es wird viel gesungen, alle singen. Kurze





**ZU GAST IN DER COMMUNAUTÉ DE TAIZÉ** KATHOLISCHE JUGEND UND JUNGSCHAR / IONIAN

Gedanken und Bibelstellen werden vorgelesen, jede Stelle wird in mehreren Sprachen wiederholt. Hier ist jede/r willkommen, mit seiner Sprache, mit seinem Sein. Nach knapp 30 Minuten ist das erste Gebet zu Ende. Wir folgen dem Menschenstrom zum Frühstück. Hier wird das erste Mal deutlich wie viele Menschen dieses Wochenende zu Gast sind. Eine riesige Traube bildet sich vor der Essensausgabe, es wird gelacht, gequatscht und die ersten Bekanntschaften werden geschlossen. Sobald die vielen Freiwilligen beginnen das Frühstück auszugeben geht es sehr schnell. Fünf bis sechs Leute stehen in einer Reihe, jede/r legt etwas auf sein Tablett. Ein kleines Baguette, ein Stück Butter, ein Stück Schokolade, eine Schüssel mit Kakao aber kein Besteck. Hm, das wird spannend, wie sollen wir denn die Butter auf das Baguette bringen? Ein kurzer Blick in die Runde verrät, dass sich diese Frage bei so manchem/mancher hier auf dem Platz stellt.

### **DER INTERNATIONALE NACHMITTAG**

Um 10 Uhr vormittags besteht die Möglichkeit in einer Gesprächsgruppe ein Thema zu besprechen. Heute geht es um Freundschaft: Wie kann ich einem lieben Menschen begegnen?

Nach einem spannenden Austausch läuten schon wieder die Glocken zum Mittagsgebet und zum anschließenden Mittagessen. Eigentlich ist das schon praktisch, hier braucht man keine Uhr. Immer wenn die Glocken läuten gehts in die Kirche und dann zum Essen. Der Nachmittag verläuft sehr ruhig. Einige genießen mit einem guten Buch die Ruhe auf der Schweigewiese. Ein paar andere sitzen am kleinen See auf dem Gelände und schreiben, sonnen, unterhalten sich. So manche/r nimmt das Angebot einer Gesprächsrunde mit einem der Brüder wahr. Wieder andere haben Gitarren dabei und sitzen in Gruppen zusammen

und singen Lieder auf dem Zeltplatz. Auf einer benachbarten Wiese hat sich eine Gruppe zu einem Frisbeespiel zusammen gefunden. Jede/r der/die vorbei kommt, wird eingeladen mitzuspielen. Am Schluß spielen rund 20 Menschen aus 12 Nationen dieser Welt gemeinsam Frisbee. Die Regeln sind einfach: Zwei Mannschaften, zwei Ziellinien. Der Frisbee muß hinter die Ziellinie der anderen Mannschaft und hier gefangen werden.

### **DER ABEND VOR DEM NÄCHSTEN TAG**

Um 7 Uhr gibt es Abendessen, dieses Mal vor dem Gebet. Samstag Abend ist ein besonderer Abend. Jede Woche wird hier aufs Neue die Lichtmesse der Osternacht gefeiert. Ein Fest, so Frère Roger der Begründer der Bruderschaft, das viel zu schön ist, um es nur einmal im Jahr zu feiern. Und er hatte Recht. Jede/r bekommt eine kleine Kerze am Eingang zur Kirche, während des Gottesdienstes geben sich die Anwesenden das Licht der Osterkerze durch die Reihen weiter. Ein unglaubliches Gefühl der Zusammengehörigkeit breitet sich aus. Am Ende des Gottesdienstes brechen langsam die ersten Menschen zum „Oyak“ auf, einem kleinen Shop in welchem es die wichtigsten Dinge gibt. Manch andere bleiben und singen bis spät in der Nacht die meditativen Taizé-Gesänge. Hinter dem „Oyak“ befindet sich eine offene, zum Teil überdachte Fläche, auf welcher sich die Nachtschwärmer treffen. Gitarren werden gezupft, Lieder gesungen, Gruppenspiele gespielt. Gegen 23 Uhr neigt sich der Tag dem Ende zu. Ruhe kehrt auf dem Zeltplatz ein, die „Welcome for the Nights“ ziehen ihre Runden und wünschen allen eine gute Nacht. Zur Ruhe gekommen, zufrieden und voller neuer Eindrücke schlummert die Gruppe in ihre erste Nacht in Taizé. Und das war erst der erste Tag ...

JOHANNES GRABUSCHNIGG



# Exerzitionen



**DOMINIK TOPLEK**  
JUGEND- UND JUNGSCHARSEELSORGER

EINE AUSZEIT EINMAL GANZ ANDERS: IN EINEM BILD VERSUCHE ICH DIE BEDEUTUNG DIESER ZEIT ZU ERSCHLIESSEN.



**EIN LOCH OHNE BODEN?** SXC / MARIO MAGGALAN

## AUSZEIT – ALLES UND NICHTS

Du stehst mit verbundenen Augen vor einem Loch, in das du hineinstürzen könntest. Nichts kannst du sehen, aber du hast gehört und du glaubst es auch, dass der Boden des Loches ganz weich ist und dir ein sehr angenehmes Gefühl bereiten wird, wenn du darauf landest. Selber kannst du nicht springen, sondern gespannt wartest du darauf, bis sich jemand anschleicht und dich ohne Vorwarnung hinunterstößt. Du tust gar nichts und wartest ... und wartest ... und wartest.

Und um diese Wartezeit geht es mir im Folgenden. Jeden Sommer versuche in wenigen Tagen, diesen dichten Wartezeitzustand zu erreichen. Dazu versuche ich mich total aus dem Alltag zurückzuziehen, ich nehme keine Arbeit mit, kein Handy oder Laptop, nichts, was mich unterhalten und somit ablenken könnte, auch keine anregenden Bücher oder Ähnliches. Eine Gruppe anderer Leute nehmen teil, mit ihnen unterhalte ich mich aber nur am Abend der Ankunft im Kloster oder Bildungshaus und dann wieder bei der Abfahrt zurück nach Hause. Während der fünf Tage dort rede ich kein Wort mit ihnen, unterhalte mich auch nicht schweigend durch Blicke oder Gesten.

Insgesamt ca. 8 Stunden am Tag – in 25 Minuten Einheiten – sitze ich mit den anderen mit dem Gesicht Richtung Wand bzw. mit dem Rücken zu den anderen in einem Raum auf einem Sitzkissen im halben oder vollen Lotus-Sitz (ein Fuß oder gar beide ruhen auf den Oberschenkeln), der Oberkörper völlig gerade, der Blick auf den Boden gerichtet, aber nichts wahrnehmend. Was ich da die ganze Zeit tue? Auf den ersten Blick nichts, aber im Grunde richte ich meine ganze Aufmerksamkeit entschieden



MIT ZEN ERFAHREN WAS ES HEISST, WIRKLICH ZU LEBEN SXC / MARTA PANITI

auf den Atem und versuche dem Aus und Ein zu folgen, mehr dem Ausatmen, da das Einatmen hoffentlich immer wieder gegeben wird.

Mein Ziel ist die totale Aufmerksamkeit für das, was gerade jetzt ist, also für jeden Augenblick, es kümmert mich weder das, was war, noch das, was sein wird, sondern nur der Moment, in dem ich gerade bin. Leider bin ich von dem Moment weit weg. Tausende Gedanken tauchen auf, Stimmen von Personen, die sich mit mir in der Vergangenheit unterhalten haben und mir Aufträge gegeben haben, mich gelobt oder getadelt haben, aufgebaut oder verletzt haben. Begehrtenswerte Menschen, Dinge und Handlungen tauchen auf, die mir zuschreien, wie wichtig sie sind und für mein Glück bzw. für mein Leben absolut notwendig sind. Sie VERSUCHEN mich. Letztlich hindern sie mich, am Loch zu bleiben und zu warten, sie täuschen mich, indem sie das tolle Gefühl, welches die Landung auf dem Boden des Loches verheißt, auch auf andere Weise versprechen.

Diese Stimmen sind richtig fies: sie gaukeln mir auch vor, dass ich bereits ins Loch gestoßen wurde, um mich schon im Besitz des vollen Lebens zu glauben. Und noch gemeiner: sie wecken den Zweifel, dass das Loch gar nichts verheißt, es im Grunde nur ein Loch ist, das mir den Tod bringen wird und nicht das volle Leben.

Aber was, wenn es gelingt? Wenn die Gedanken immer mehr zurückgehen, die Stimmen verstummen und sich die Ruhe im Kopf einstellt? Wenn die ganze Aufmerksamkeit auf dem Augenblick liegt? Im Bild gesprochen: wenn ich von Moment zu Moment erwarte gleich in dieses Loch gestupst zu werden? Ich werde erfahren, was es heißt, zu LEBEN.

Und jetzt wird langsam klar, was das Ganze soll: Leben pur, ohne Abstriche. Das, was ich mir durch eine Auszeit erhoffe, im Grunde etwas mehr vom Leben zu haben und nicht nur zu funktionieren, bekomme ich durch das Warten an diesem Loch im Boden. Wer den Versuchungen widersteht und sich nicht den Täuschungen hingibt und sich in Marke Eigenbau gezimmerten Vorstellungen und Allmachtsphantasien verliert, wird echtes Leben erfahren. Er wird eine Ahnung, einen Vorgeschmack von dem Boden im Loch erleben.

Es sind vielleicht nur wenige Augenblicke, sie reichen aber aus, um zu erleben, dass alle anderen Erfahrungen, die eine Auszeit bieten, nichts im Vergleich dazu sind.

Ich beschreibe hier meine Erfahrungen mit ZEN. Dieses Sitzen ist eine Übung – kein Gebet, keine Meditation, aber ein Weg, Gebet und Meditation und Lesen der Bibel und „Auf-die-Natur-achten“ und Arbeiten respektvoll zu machen, nicht mehr für einen Selbst, nicht mehr mit einer angezogenen gefärbten Brille (also mit übernommenen oder selbstgemachten Vorstellungen), sondern wirklich liebend zu tun. Der Weg ist sehr steil, ihn kann nicht jede/r begehen, muss aber auch nicht sein. Es hilft schon, sich auch nur wenige Minuten am Tag um völlige Aufmerksamkeit für den Augenblick zu bemühen, um eine kleine Auszeit mitten im Tun zu gewinnen und etwas mehr vom Leben zu haben. Das aber konsequent und entschieden. Dazu möchte ich sehr einladen.

Wer mehr darüber wissen möchte, oder wer sich gerne über sein geistliches Leben mit mir austauschen oder gar begleiten lassen möchte, dem stehe ich gerne zur Seite. Bitte melden. **DOMINIK TOPLEK**

# Umfrage



**AMOS POSTNER**

ZIVILDIENTER DER KJ & JUNGSCHAR VLBG

**D**IE DORNBIRNER JUGENDLICHEN ANTONIA (14), JASMIN (14), AARON (15) UND MARTIN (16) IM GESPRÄCH MIT AMOS POSTNER ÜBER DAS THEMA „AUSZEIT“. WANN SIND AUSZEITEN FÜR EUCH SINNVOLL?

## AARON

„Das hängt ganz davon ab, welche Art von Pause man braucht, was der Pause vorangegangen ist. In meiner Freizeit fechte ich, da gibt es immer wieder einmal Erholungspausen, aber auch solche, die zum Aufwärmen oder zum Ballspiel verwendet werden. Genauso ist allerdings auch der Sport selbst eine notwendige Abwechslung zum Alltag.“



## JASMIN

„Eine wesentliche Auszeit ist die Freizeit. Die gestalte ich dann so wie die meisten Jugendlichen auch. Ich treffe mich mit Freund/innen oder genieße es einfach, frei zu haben. Deshalb könnte ich mir auch nie im Leben vorstellen, samstags in die Schule zu müssen. Da hab ich lieber unter der Woche drei Mal Nachmittagsunterricht.“



## MARTIN

„Sport ist für mich dagegen bloß Nebensache. Ich ruhe mich lieber gemütlich zu Hause aus oder verabrede mich mit Freunden. Für den Fall, dass es in der Schule mal anstrengender ist, haben wir zwei Klassencouches für die Pausen zwischendurch, die sind echt praktisch. Wenn wir einen Film anschauen, wird um die immer gezankt.“



## ANTONIA

„Pausen haben auch immer was Familiäres. Mein Vater arbeitet die ganze Woche, da ist der Sonntag schon ein besonderer Tag. Auch wenn dann jeder seinen eigenen Sachen nachgeht, zumindest am Sonntagmittag treffen wir uns, um zusammen Mittag zu essen. Den Sonntag sollte man schon allein aus Rücksicht auf alle Arbeitenden nicht abschaffen.“

