

Katholische Kirche Vorarlberg KirchenBlatt



VIAKOB / PIXABAY.COM



Heute mit **frauenZEIT**
zum Thema „Glück“

- 3 Hl. Grab.** Das Brauchtum des Hl. Grabes wird in Tisis aktiv gelebt.
- 6 Côte d'Azur.** KirchenBlatt-Reise im Mai nach Südfrankreich.
- 8 Oikocredit.** Jugendworkshop mit Segler Benjamin Bildstein.

Der Einzug Jesu in Jerusalem.

Mit dem Palmsonntag beginnt die „Heilige Woche“, die im Osterfest mündet.

Palmsonntag feiern. Der Palmsonntag ist für Kinder und ihre Familien ein ganz besonderes Fest, dürfen sie doch ihre Palmbuschen oder Palmzweige in den Gottesdienst mitbringen. In vielen Pfarrgemeinden gibt es eine feierliche Palmenweihe. Die geweihten Palmzweige können daheim am Kreuz befestigt, an jemanden verschenkt oder im kommenden Jahr nach einem alten Brauch im Garten oder Feld verbrannt werden. Der Gottesdienst und der Brauch der Palmenweihe erinnern an den feierlichen Einzug Jesu in Jerusalem. VF

AUF EIN WORT

Esoterisch? Na und!

Es hat mich während meiner Studienzeit stutzig gemacht: Das damals vielgepriesene Buch des Psychologen Erich Fromm, nämlich die „Kunst des Liebens“, tat ein Kommilitone mit dem ärgerlich überheblichen Hinweis ab: Aber das ist doch esoterisch! Will heißen, das ist nicht auf meinem (katholischen!) Niveau, billig gemacht, einfach indiskutabel. Der Tiefenpsychologe und praktizierende Psychotherapeut Gerhard Walch aus Lochau gibt einen neuen Blick auf die bevorstehende Karwoche und das Osterfest: Das innerweltliche Ich des Palmsonntags wandelt sich durch Jesu Wort am Ölberg – „Nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen“ (Lk 22,42b) – zum himmlischen Selbst des Ostersonntags. Auch hier kommt die Killerphrase „Aber das ist doch esoterisch!“ Na und! Sicher werden die Regale für Esoterik in den Buchhandlungen immer mehr und die für alles Katholische immer weniger, aber können wir als Kirche nicht etwas von der „Esoterik“ lernen? Zum Beispiel das Eingehen auf die spirituellen Bedürfnisse der Menschen heute. Warum sollen wir das Osterfest wie jedes Jahr zwischen Eierpecken und rechthaberischem Halleluja verstreichen lassen? Vielleicht zeigt uns die Denkfigur vom irdischen Ich zum himmlischen Selbst einen nie gekannten Weg aus unserer Traditionsfalle.



WOLFGANG ÖLZ

wolfgang.oelz@kath-kirche-vorarlberg.at

Ein Liturgiewissenschaftler zum Gottesdienst heute

Christus in der Hostie

Andreas Bieringer ist Dozent für Liturgiewissenschaft und wird bald Professor seines Faches sein. Der gebürtige Oberösterreicher verortet das liturgische Geschehen der Kirchen als existentielles Bedürfnis.

WOLFGANG ÖLZ

Die Gottesfrage sieht Andreas Bieringer als die große Konstante der Menschheit. Jede Kultur beginnt mit der Verehrung Gottes. Kultur, Kult und Kunst gehören zusammen. Darin liegt auch die Geburtsstunde der Liturgie.



MMMag. Dr. Andreas Bieringer (1982) ist Dozent für Liturgiewissenschaft an der Jesuiten-Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt. BIERINGER

Auch heute haben Menschen Sehnsucht nach Selbsttranszendenz, ist Bieringer überzeugt, dass der Mensch etwas über sich hinaus erfahren will. Das ist noch nicht unbedingt religiös. Selbsttranszendenz kann im Fußballstadion, im Museum, in der Oper, aber eben auch in der Kirche erfahren werden.

Vielgestaltige Realpräsenz. Eine Frage der Liturgie ist die nach der Realpräsenz in der Eucharistie, also die Gegenwart Christi in Brot und Wein als Leib und Blut Christi. Der Begriff der Realpräsenz ist laut Bieringer schillernd. Die Frage lautet: Wie drückt sich die Präsenz Gottes in der Liturgie aus? Die Liturgie ist Vergegenwärtigung von Christsein in unterschiedlichen Gestalten. Seit dem Zweiten Vatikanum ist die Gemeinde eine Vergegenwärtigung Christi, gemäß „Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,

da bin ich mitten unter ihnen“ (Mt 18,20). Auch im Wort Gottes, in der Lesung der Heiligen Schrift, ist Christus gegenwärtig. Christus ist aber auch präsent in der Person des Priesters, der in persona Christi, an der Stelle Christi handelt. Dann ist Christus eben auch gegenwärtig in den eucharistischen Gestalten von Wein und Brot. Die Größe der Liturgie besteht auch darin, dass Gott in einer unscheinbaren Hostie präsent ist. Hier wird das Paradox des sichtbaren und unsichtbaren Gottes gefeiert. Ein großes Geheimnis!

Das Fremde zulassen. Die Liturgie ist ein Schwellengeschehen, im besten Fall ein Übergang von der Erde zum Himmel. Die gottesdienstliche Praxis sollte die Fremdheitserfahrung, den herben Scharm des Rituals nicht einfach in lebensnahe Liturgien umformen. Das Feiern der Liturgie bedeutet immer auch das Fremde zu akzeptieren. Eine Humanisierung der Liturgie in den menschlichen Bereich, die Reduktion auf den Mahlcharakter, das psychologische Gespräch, nimmt den archetypischen Bildern etwas von ihrer Kraft. Das Fremde ist wichtig, weil das Göttliche immer anders ist, als sich die Feiernden das vorstellen. Allerdings braucht das Unnahbare auch immer wieder Anschlusspunkte. Es geht darum, die eigenen Gefühle in einen großen religiösen Kontext einzuordnen. Das eigene Leben darf in alten Figuren wieder entdeckt werden. Die Theolog/innen haben die Aufgabe, einen Übersetzungsdienst zu leisten und die Kluft zwischen Religion und Leben zu überwinden. Dabei geht es nicht ohne große Bilder und Metaphern, die aber immer auf ihre (Un) Brauchbarkeit überprüft werden müssen. Die zeitgenössischen Schriftsteller/innen – wie z.B. Peter Handke – sind da für Andreas Bieringer ein sehr guter Anhaltspunkt. «

Die Feier der Liturgie soll den Gläubigen ermöglichen, ihre eigenen Gefühle in den alten biblischen Figuren und den archetypischen Metaphern wiederzuentdecken. Unser Bild zeigt die Gottesdienstgemeinde mit Pfarrer Rainer Büchel in der Pfarrkirche St. Nikolaus in Altach. ELISABETH WILLI / KKV





Eindrucksvolle Tafel. In der Nische beim Taufbecken unter der Empore der Pfarrkirche zur hl. Familie in Tisis wird das Heilige Grab Jahr für Jahr aufgebaut. Die historischen Glaskugeln werden dabei mit Wasser und Farbe gefüllt und mit Lichtern in Szene gesetzt. STEFAN BIONDI (2)

Das Brauchtum des Heiligen Grabes wird in Tisis aktiv gelebt

Vom Dachboden in die Kirche

Besondere Bräuche und Traditionen begleiten seit jeher die Karwoche. Palmzweige, geschmückte Osterbrunnen oder das Ratschen, welches das Läuten der Glocken ersetzt, sind hier beispielhaft zu nennen. Ein anderer uralter Brauch, der zwischenzeitlich für längere Zeit aus den Kirchen verschwunden war und seit einigen Jahren eine Renaissance erlebt, ist das Aufbauen des Heiligen Grabes in der Karwoche.

JOACHIM SCHWALD

Eine der Pfarren, die dieses Brauchtum seit einigen Jahren aktiv lebt, ist jene in Feldkirch-Tisis. Die treibende Kraft hinter dem gelebten Brauchtum ist dabei Pfarrvikar Stefan Biondi. Bereits als Kind hatte Biondi die Tradition des Heiligen Grabes in seiner Heimatgemeinde Mittelberg im Kleinwalsertal hautnah miterlebt. Die Faszination dieser imposanten Installation lässt ihn bis heute nicht los. „Früher wurde dafür ein riesiger Aufwand betrieben. Ganze Altarräume wurden für die paar Tage von Gründonnerstag bis Ostermontag umgebaut“, weiß er zu berichten.

Ganz so aufwendig wird das Brauchtum in Tisis zwar nicht betrieben, und dennoch wird die Nische um das Taufbecken Jahr für Jahr aufwendig geschmückt, um das Heilige Grab adäquat in Szene zu setzen. Der Aufbau erfolgt zu Beginn der Karwoche. „Ab dann

bleibt das Grab bis Pfingsten aufgebaut, damit sich der Aufwand auch rentiert“, informiert der Pfarrvikar.

Von Mittelberg nach Tisis. Wie so viele Heilige Gräber, die heute wieder in Verwendung sind, war auch jenes in Tisis für einige Jahre auf einem Dachboden verschwunden. Nicht jedoch in Feldkirch, wie man vermuten könnte. Tatsächlich stammt der Großteil der Bestandteile aus Biondis Heimatgemeinde Mittelberg. „Auf dem Dachboden der Mittelberger Kirche habe ich die Reste des alten Grabes gefunden. Die Bögen stammen aus dem 18. Jahrhundert und auch die Glaskugeln sind teilweise an die 200 Jahre alt“, erzählt der Kleriker, der daraufhin einige Teile an Restaurator Walter Amann übergab. Weitere Bestandteile des aus mehreren Bögen, Glaskugeln und Bildern bestehenden Gesamtwerks beschaffte sich der umtriebige Pfarrer über eine Annonce im Diözesanblatt. Den auffälligsten Bestandteil – den Frontbogen – ließ er neu machen.

Zwischenstopp in Gaißau. Nachdem alles fertig war, fand das Heilige Grab zunächst im Keller des umgebauten Pfarrhauses Gaißau ein Zuhause. „Der Keller war zuvor zu einem Veranstaltungsraum umgebaut worden und verfügt über ein wunderschönes Gewölbe. Da passte das Heilige Grab natürlich perfekt hin“, beschreibt Biondi. Mit seinem Umzug

nach Tisis im Jahr 2006 wurde auch das Heilige Grab ins Oberland überstellt.

Vier Motive. Auf einer langen Tafel stehend, wird dieses in der Pfarrkirche zur hl. Familie mit bunten Kugeln und Blumenschmuck farbenfroh dekoriert. „Die bunten Kugeln, die mit Kerzen beleuchtet werden, finden viele zwar kitschig, aber früher wirkte das bunte Glas sehr spektakulär. Es barg etwas Mystisches in sich“, so Biondi. Die verschiedenen Motive – der blutschwitzende, der dornengekrönte, der ins Grab gelegte und der auferstandene Christus – werden jeweils passend zum Tag ausgetauscht. „Mir ist es auch wichtig, das Heilige Grab in die Liturgie miteinzubeziehen“, sagt der Pfarrvikar. So wird am Gründonnerstag etwa der Tabernakel geleert und ein Reservetabernakel im Zentrum des Heiligen Grabes aufgestellt. In der Osternacht singt der Pfarrer das Osterevangelium beim Heiligen Grab, ehe dieses im Anschluss beleuchtet wird. Neben positiven Rückmeldungen von außerhalb kann sich Biondi auch über das Interesse einiger Krippenbauvereine am Heiligen Grab freuen. Als Zwischenablage für sämtliche Bilder, Gläser und Requisiten dient übrigens der Beichtstuhl. „Der wird heute leider nicht mehr gebraucht und findet somit zumindest eine, wenn auch etwas unübliche Verwendung“, beichtet Biondi abschließend. «

AUF EINEN BLICK



Die youngCaritas und die Lerncafés werden ab heute auf der Dornbirner Messe in Halle 8 anzutreffen sein. CARITAS

Jugendlicher Messeauftritt

Die youngCaritas und die Caritas Lerncafés werden bei der heute beginnenden Frühjahrsmesse Schau! in Halle 8 – der Halle für junge Leute und alle, die junggeblieben sind – vertreten sein. Für ihren Messe-Auftritt haben sich die Lerncafés gemeinsam mit der youngCaritas ein buntes und ziemlich cooles Angebot für die Besucher/innen überlegt und freuen sich, dieses bis einschließlich Sonntag, 10. April, präsentieren zu können. „In Anlehnung an die aktuelle Kinderträume-Ausstellung der Lerncafés haben wir uns überlegt, wie wir unsere Besucher/innen auf der Messe zum Träumen bringen können, ohne dass sie dabei einschlafen“, lacht Sabine Fulterer, Leiterin der youngCaritas Vorarlberg. Allzu viel will man im Vorfeld nicht verraten, was es beim Stand Nr. 25 zu entdecken und zu erleben gibt. Aber wer zum Beispiel schon immer einmal wissen wollte, was ein „Candy Crabber“ ist, sollte sich einen Besuch in der jungen Halle nicht entgehen lassen.

► **youngCaritas und Lerncafés bei der Dornbirner Messe:** Do, 7. April bis So, 10. April, 10 bis 18 Uhr

„Himmelwärts gesagt“

„Himmelwärts gesagt“ lautete der Titel einer kürzlich stattgefundenen Veranstaltung in der Pfarrkirche Batschuns. Gertrud Längle an der Enzenhofer Orgel und Barbara Nägele (Blockflöte) vermochten dabei die zahlreich erschienenen Besucher/innen mit Werken von u.a. Alain, Strawinsky und Hirose sowie Orgelimprovisationen in ihren Bann zu ziehen. Garniert wurden die musikalischen Klänge mit Texten von Maria Stahl, einer Dichterin aus Dornbirn.

Bei der Veranstaltung wurden die Besucher mit der emotionalen und psychischen Herausforderung, die die Pandemie mit sich brachte, ebenso konfrontiert wie mit der Hilflosigkeit, die der Krieg in der Ukraine bei vielen von uns auslöste. „Ohnmacht um die Schultern“ und „kein Gott an den ich glauben kann“ hieß es da. Mit „In der Kühle meines Trostbaumes schläft die Hoffnung“ und zwei Sätzen aus der a-moll Sonate von J.S. Bach stand am Ende aber die Hoffnung.

GÖNN' DIR EIN BUCH ...

Jane Goodall, UN-Botschafterin für den Frieden, hat gemeinsam mit der bekannten muslimischen Illustratorin Feerozeh Golmohammadi einen Aufruf zum Schutz unserer Welt und zum Frieden geschaffen, der über alle religiösen und kulturellen Grenzen hinweg reicht. Dieses Gebet für den Frieden spricht alle Menschen an. Goodall hat poetische Worte für ein Gebet für Frieden und die Schöpfung gefunden. Golmohammadi schafft es mit ihren zeitlosen Illustrationen den Worten Bilder zu geben. Ein wunderbares Buch, um selbst für Frieden zu beten oder es zu verschenken. Goodall reiste 1957 nach Afrika und arbeitete als Verhaltensforscherin im Gombe-Nationalpark, Tansania. Parallel hierzu studierte sie Ethnologie. Ihr Studium schloss sie 1965 in Cambridge mit der Doktorwürde ab. Goodall war an mehreren Forschungsprojekten beteiligt und ist Inhaberin berühmter Lehrstühle.

BEATE GOLCZYK

Diesen Buchtipp widmet Ihnen:



Buchhandlung „Arche“
Rathausstraße 25
6900 Bregenz
T 05574 48892
E-Mail: arche.bregenz@aon.at



Jane Goodall: Ein Gebet für den Weltfrieden,
Minedition 2017, 32
Seiten m. Illustr., € 15,40

Kleidertausch in Bregenz

d'Weidacher luden zur Tauschbörse

Ende März fand in der Garage des Hotels Schwärzler der zweimal jährlich stattfindende Kleidertausch des Vereins d'Weidacher in Bregenz statt. „Ein Vorteil des Kleidertausches ist es, dass es auch Besonderheiten für den individuellen Geschmack gibt“, weiß Oberforcher.

Neben dem Hotel Schwärzler unterstützte auch der Elternverein der Schule Weidach die Veranstaltung kulinarisch. Wie jedes Jahr spendete der Verein d'Weidacher sämtliche übriggebliebene Kleidung an Menschen in ärmeren Ländern. Spenden-Überbringerin Ricki Meusburger aus Lauterach holt meist mehrere Säcke an Bekleidung ab und bringt sie direkt nach Rumänien oder Bulgarien und dieses Jahr auch nach Moldawien. „Frau Meusburger hatte heuer zudem kurzfristig die Mög-

lichkeit, Lebensmittel direkt nach Kiew zu bringen. Unsere Mitglieder haben so viele Grundnahrungsmittel mitgebracht, sodass wir einen ganzen Kleinwagen damit füllen konnten. Auch der SPAR in der Landstraße beteiligte sich an dieser Aktion. Es ist wirklich schön zu sehen, wie viel gemeinsames Engagement bewegen kann“, unterstreicht Oberforcher die große Hilfsbereitschaft. Darüber hinaus gab es auch eine Geldsammlung für die Ukraine. Mit den gespendeten knapp 900 Euro konnten die Frachtkosten für den Transport übernommen werden.

„Wir bedanken uns bei allen Gönnern und Unterstützern, die diese Veranstaltung wieder ermöglicht haben. Der nächste Kleidertausch findet im Oktober statt“, so Christine Oberforcher abschließend.



Im Röthnersaal wurde kürzlich zum Suppenessen geladen. PFARRE

Comeback für Suppentag in Röthis

2.000 Euro für Verein „Kinder in Uganda“

Nach der Wahl des Pfarrgemeinderates fand kürzlich im Röthnersaal nach zwei Jahren wieder der traditionelle Suppentag statt. Gertrud Gasparini als Köchin und Gertraud Bauer als Organisatorin der Bewirtung samt allen Helfer/innen in der Küche und im

Saal erwirtschafteten einen Reinerlös von rund 2.000 Euro für den Verein „Kinder in Uganda“. Dank dieser Spende erhalten 1.000 Kinder an zehn Volksschulen in der Pfarre Khungu in Uganda im kommenden Trimester täglich eine warme Mahlzeit.

Fatima-Prozession für den Weltfrieden in Bregenz

Friedlicher Zug durch die Seeanlagen

Anlässlich der Weihe Russlands und der Ukraine an das Unbefleckte Herz Mariens durch Papst Franziskus fand Ende März eine Fatima-Prozession in Bregenz statt. Rund 320 Gläubige mit Priestern und Ordens-Schwestern zogen durch die Bregenzer Seeanlagen und beteten den Rosenkranz. Der feierlichen Prozession stand Weihbischof Marian Eleganti vor, der eine bewegende Ansprache hielt und den bischöflichen Segen spendete.

Nach dem Motto „Wer singt, betet doppelt“ sorgten das Ensemble Laudate sowie drei Musikanten aus Möggers für den musikalischen Rahmen der Veranstaltung. Auch zahlreiche Gläubige der ukrainischen Gemeinde in Vorarlberg, deren Priester Vasyl Demchuk ist, schlossen sich der Prozession an. In den Seeanlagen fanden sich bei frühlingshaftem Wetter zahlreiche Passanten ein, die größtenteils sichtlich berührt waren vom Glaubenszeugnis der Teilnehmer/innen und sich teilweise ebenfalls dem Gebet anschlossen.



Rund 320 Gläubige beteten bei der Fatima-Prozession in Bregenz für den Weltfrieden. PRIVAT

AUSFRAUENSICHT

Vor Ostern

„Ostern kann kommen.“ Der Satz steht schon seit Tagen auf einem Plakat vor einer Bäckerei. Gemeint ist damit wohl, dass die Zopfhasen, Osterkränze und Biskuitlämmer zum Verkauf bereitstehen. Für eine Bäckerei reichen diese Vorbereitungen aus. Doch was braucht es, so frage ich mich, damit wir als ChristInnen sagen können: „Ostern kann kommen.“ Wann sind wir bereit? Und: Wofür sind wir bereit?

Die Fastenzeit, die uns ja auf Ostern vorbereitet, führt uns zum Weniger und schärft den Blick für das Wesentliche. In der Karwoche schließlich tauchen wir – wenn wir Jesu Kreuzweg mitgehen – tief in düstere Lebenserfahrungen ein: Verrat und Verleumdung, Todesangst und Gottverlassenheit, Verhör und Folter, Erniedrigung und Spott, Schmerz und Tod. Es scheint, dass beinahe alle menschlichen Abgründe in diesen wenigen Tagen durchschritten werden. Ist das auch unser Weg hin zur Auferstehung? Muss ein Ende durchschritten, ein Verlust durchlebt werden mit allem, was er mit sich bringt an Schmerz, Wut, Angst, Erstarrung...? Müssen auch wir ins Grab liegen, in die Leere und Stille? Und: kommt dann ganz unerwartet jemand, der uns beim Namen nennt und zum Leben erweckt?

Ja, dieser kann kommen.



PATRICIA BEGLE

Eine kulturell-spirituelle Erkundung mit Dr. Walter Buder

Schönheiten an der Côte d'Azur

Die Côte d'Azur, die azurblaue Küste, ist unter den französischen Küsten ein Bijoux, eine besondere Kostbarkeit. Der Osten der mediterranen Provence ist von einzigartiger landschaftlicher Schönheit.

ANDREAS MARTE

In der strahlenden Sonne sind Zeichen und Zeugnisse der Kunst, Kultur und Religion erwachsen. Ihre immer spannende, oft widersprüchliche Verbindung mit den mondänen Mythen der Moderne, kann die Lust am Erkunden, Entdecken und Ausprobieren anregen. Die von Licht, Helle und Wärme inspirierte Lebenskunst, lässt sich auch heute an der Côte aufspüren und sinnlich erfahren. So wäre man dann auf der richtigen Spur, dem vielzierten, oft geradezu beschworenen und immer auch ein wenig missverstandenen „savoir vivre“ – einer ganz persönlich zu nehmenden Lebenskunstnahe, näher, oder auf die Schliche zu kommen.

Hinreise. Wir überqueren von Vorarlberg aus den San Bernardino, kommen durchs Tessin und Oberitalien, vorbei an Mailand, kommen bei Genua ans Mittelmeer und erreichen über Ventimiglia das „Land wo die Zitronen blühen“ (Menton) und erreichen unseren Standort für die kommenden Tage: GRASSE

Ein Avant-Gout vom Feinsten. Es soll gut anfangen, mit Meer und azurblauem

Himmel, mit Ausblicken und Aussichten. Ein Schuss kultivierter Exotik (Tropengärten in Eze-Village) gehört dazu und mondäne Lebensart (Rothschilds Villa Ephrussi mit Garten) weiten das Herz im Blick aufs Meer und über die Halbinsel Saint-Juan-Cap-Ferrat. Es sind Kostbarkeiten der Kulturschicht vom Feinsten.

Die schönen Dinge des Lebens. Wie es in Grasse duftet, wird es heute zu entdecken geben. In der Welthauptstadt des Parfums geht man auf Duftwolken und man darf die Nase hoch tragen. Ein Stück weiter in St.-Paul-de-Vence kommen Auge und Geist auf ihre Rechnung. Große Kunst in lichter, klösterlicher Verborgenheit, die „Chapelle du Rosaire“ von Henri Matisse, ein Wunder an Licht und an Farbe.

Legenden (1) an der Côte d'Azur. Cannes ist sehr chic und sehr teuer, sagt man. Wir werden uns erklären lassen, wie das alles geworden ist und wie die Filmfestspiele, Kongresse, Kinoheld/innen und ein englischer Lord zusammenhängen. Dann, ab auf die Insel: Ile St. Honorat, wo „mann“ seit dem 4. Jahrhundert „savoir vivre“ (Lebenskunst) in allen Dimensionen übt und pflegt. Nachher schippern wir zurück in die Stadt, wo vielleicht ein Aperó mit ein wenig Spaziergang auf der Croisette wartet.

Legenden (2) an der Côte d'Azur. Nizza, das ist der Blumenmarkt, italienisches Am-

biente und französische Ambience an der Promenade d'Anglais, kulturelle Schätze, Parks und Gärten, Villen und Kirchen ... Dem Zauber der Côte d'Azur ist man hier schon recht nahe.

Herr Picasso's Glück. Die Stadt Antibes ist alt, zum Glück aber kein Museum. Von der Grimaldiburg kann man das nicht sagen. Pablo Picasso hat das Schloss 1946 als karges Atelier bekommen. Hier habe er einen der glücklichsten Abschnitte seines Lebens verbracht! Schön wäre, würde uns auch nur eine Ahnung davon blühen! Beim Spaziergang am Meer vielleicht oder spätestens in Vallauris, wo die Betrachtung zweier seiner Werke unseren „Glückstag“ noch einmal aufmachen und die Zukunft hereinlassen.

Den Tag genießen. Auf dem Programm stehen heute: Die Fahrt durch das Estérel-Gebirge (Corniche d'Or); Frejus, das ‚provençalische Pompej‘ mit der besonderen „Cité Episcopale“; eine kleine Reise übers Meer in die Bucht von Saint-Tropez: der Mythos hat Spuren hinterlassen, aber man ahnt die ursprüngliche Faszination im gelassenen Erkunden und Entdecken.

Heimfahrt. Auf dem Weg durch die Po-Ebene, nach Norden, wird es ruhig. Den San-Bernardino-Pass hinauf, fallen einem vielleicht die steilen Hänge der Seeralpen über Nizza ein. Dann übernimmt der „junge Rhein“ die zukunftssträchtige Begleitung bis nach Hause. ◀

KirchenBlatt-Reise

Côte d'Azur:
Kultur – Spiritualität –
Lebenskunst
8. – 15. Mai 2022

- **Veranstalter:** Nachbaur Reisen, KirchenBlatt
- **Info und Buchung:**
Pauschalpreis: ab 1695,- Euro
T 05522 74680
E.reisen@nachbaur.at
- **Detailprogramm:**
www.kirchenblatt.at/reisen



Die Côte d'Azur gehört zu den schönsten Landstrichen der Welt. OFFICE D'TOURISME METROPOLITAINE NICE COTE D'AZUR



Julia Baumgartner erzählt über die bestärkende Wirkung von Mikrokrediten. REINHARD MAIER

Jugendworkshop mit Profisegler Benjamin Bildstein und Oikocredit

Dein Lebenstraum?

„Was ist dein Lebenstraum? Was möchtest du in deinem Leben erreichen?“ Mit diesen Fragen konfrontierte Pete Ionian von der Initiative „freigeist arbogast“ 70 Jugendliche beim Jugendworkshop „Lebensgeschichten“ am 30. März in St. Arbogast.

ANDREAS MARTE

Vielfältig und bunt waren die Antworten der Maturant/innen aus der HLW Rankweil und des Gymnasiums Mehrerau darauf: Fußballprofi – keine Ahnung – eine Familie gründen – ein sicherer Job – glücklich sein – viel reisen – mit Menschen arbeiten – genug Geld haben – erfolgreich sein. Aber wie kommt man zu guten Entscheidungen, die zu diesen Zielen führen? Dazu gab Profisegler Benjamin Bildstein aus Wolfurt, Olympiateilnehmer 2021 in Tokio, praktische Tipps und Einblicke in das Leben eines Spitzensportlers. Er entführte zu akrobatischen Segel-Wettfahrten mit vielen sportlichen Erfolgen: Gesamtweltcup Sieger, Weltrangliste Rang 1, Weltmeisterschaft Rang 3, Staatsmeister u.v.m. Erfolge setzen harte Arbeit voraus und es braucht ein eingespieltes Team. Und doch geht es nie ab ohne Niederlagen, Unfälle, Verletzungen und Enttäuschungen. Dann wieder aufstehen und nach einer verbockten Regatta „Jetzt erst recht!“ sagen, sei entscheidend. Mit Hilfe von anderen und viel Einsatz kann es wieder aufwärts gehen, so Benjamin Bildstein. Aber aufstehen, wenn man im Loch ist, muss man selbst. Weil er bei den Fahrten zu den Regatten in aller Welt auch immer wieder das Auseinanderklaffen zwischen Arm und Reich oder auch

unvorstellbare Umweltverschmutzung aus nächster Nähe miterlebt hat, setzt sich Bildstein dafür ein, gegenzusteuern – als Werbeträger und Unterstützer der Entwicklungsgenossenschaft Oikocredit oder auch durch Umweltinitiativen.

Oikocredit. Diesen Blick über den europäischen Gartenzaun hinaus vertiefte Julia Baumgartner. Nach einem Masterstudium Geographie, globaler Wandel und regionale Nachhaltigkeit ist sie bei Oikocredit für die Mitglieder- und Veranstaltungsbetreuung in Westösterreich zuständig. Ungefähr 1,7 Milliarden Menschen weltweit haben keinen Zugang zu Finanzdienstleistungen, haben kein Bankkonto, sind nicht „kreditwürdig“. Ihnen mit Wertschätzung auf Augenhöhe durch Mikrokredite zu helfen, um selbstbestimmt aus der Armut zu kommen, ist das Ziel von Oikocredit. Es geht darum, nachhaltige Entwicklung zu fördern, Frauen zu stärken, die Umwelt zu schützen und den Wohlstand gerechter zu verteilen. Darum investiert Oikocredit z. B. in Genossenschaften in der nachhaltigen Landwirtschaft, im Bereich erneuerbare Energien und in Mikrofinanzinstitute in Afrika, Asien und Lateinamerika.

Was habe ich mitgenommen? Die Antworten auf diese Schlussfrage an die Schüler/innen heißen Gutes: Nicht aufgeben – für Arme etwas tun – hinschauen, wo man sein Geld investiert – nicht nur an sich selbst, auch an andere denken – man kann das Leben durch kleine Entscheidungen beeinflussen. Auch Bildstein bestärkte die Jugendlichen darin: „Glaubt an euch, es steckt viel in euch!“ <<

KNEIPP-TIPP

Natürlich leben

Das Element Wasser hat in der kneipp'schen Gesundheitslehre einen ganz besonderen Stellenwert. Es nimmt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems bzw. der Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Lebensqualität ein.

Wasseranwendungen haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen. So werden mit natürlichen Reizen die eigenen Kräfte des Körpers mobilisiert (Immunantwort) und durch regelmäßiges Training gestärkt. Ein „kneipp'scher Espresso“ gegen die Frühjahrsmüdigkeit?!

So wird das kalte Armbad auch bezeichnet, das erfrischend wirkt und anregt, ohne aufzuregen. Damit leistet es bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder bei intensiver Hitzebelastung im Sommer gute Dienste. Dazu erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich in kaltes Wasser tauchen und unter leichter Bewegung ca. 10 Sekunden unter Wasser halten. Dabei laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird. Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Nicht geeignet ist das kalte Armbad bei organischen Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen.

SYLVIA JAGSCHITZ

OBFRAU KNEIPP-LANDESVERBAND



Leidensweg eines Juden

Antisemitismus ist ein schmerzlicher Teil alter Passionsspiele. Für den preisgekrönten Oberammergauer Spielleiter Christian Stückl und die Schauspielenden Rochus Rückel und Sophie Schuster sind Tradition, Selbstkritik und interreligiöser Dialog wichtig.

MICHAELA GREIL

Das Passionsspiel in Oberammergau hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. War das „Spiel vom Leiden, Sterben und Auferstehen unseres Herrn Jesus Christus“ einst ein streng katholisch besetztes Theaterstück, ist es heute in Oberammergau ein Projekt mit Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen. Antisemitismus und judenfeindliche Wortwahl wurden weitestgehend verbannt. Jede Generation muss sich das Stück im Kontext ihrer Zeit erarbeiten.

Wandel der Zeit. Der 61-jährige Spielleiter Christian Stückl zeichnet mit jüdischen Expertinnen und Experten für den Wandel in Text und Inszenierung verantwortlich, seit er 1990 die Spielleitung übernommen hat. In alten Spielen habe man mitbekommen, „wie Hass auf Juden propagiert wurde“, betont der hauptberufliche Intendant des Münchner Volkstheaters. Das Thema christlicher Antijudaismus bei den Oberammergauer Festspielen beschäftigt ihn, seit er Teenager war. Der Theaterregisseur will die Menschen näher ans Judentum heranzuführen. Von jüdischer Seite wurde er für sein Engagement mit dem Abraham-Geiger-Preis 2020 und vom deutschen Koordinierungsrat der Gesellschaften für Christlich-Jüdische

Zusammenarbeit mit der Buber-Rosenzweig-Medaille 2020 ausgezeichnet.

Starke Symbole. Die Menorah, den siebenarmigen Leuchter, hat Stückl aus dem Ratsaal entfernt und auf den Abendmahlstisch gestellt. Die Farbsymbolik hat er anhand der Kleidung angepasst. Judas war in früheren Inszenierungen gelb gekleidet, die Farbe, mit der man im Mittelalter Juden stigmatisierte. Jahrhundertalter Antijudaismus fand sich in Kostümen, im Bühnenbild und in „lebenden Bildern“, also Einzelbildern alttestamentlicher Szenen, erklärt Spielleiter Stückl. Katholische Gebete hat er durch jüdische wie das Glaubensbekenntnis „Schma Israel“ ersetzt und Teile von Jesu Worten in Hebräisch ins Stück aufgenommen.

Jüdischer Konflikt, römische Macht. Die Inszenierung provoziert auch wortlos durch Pilatus, er wäscht sich die Hände und schützt das Wasser ins Volk. Der Satz „Ich wasche meine Hände in Unschuld“ sei durch das Publikum wahrgenommen worden, obwohl er nicht hörbar war. Der „Gottesmordvorwurf“ gegenüber Jüdinnen und Juden lasse sich aber nicht komplett vom Stück trennen und würde leider auch in den Passionserzählungen der Evangelien anklingen. Wenn etwa

am Karfreitag aus dem Johannesevangelium gelesen wird: „Sie [die Juden] aber schrien: Hinweg, hinweg, kreuzige ihn!“, würden Juden ohne Unterschied beschuldigt. In der Passion gehe es jedoch nicht um einen jüdisch-christlichen, sondern um einen jüdisch-jüdischen Konflikt, geschickt genützt von römischer Machtpolitik zur Beseitigung eines vermeintlichen Aufrührers. „Jesus war vom ersten bis zum letzten Tag seines Lebens Jude.“

Interreligiöse Jugendarbeit. Die christlich-jüdische Zusammenarbeit ist Stückl auch in der Nachwuchsarbeit ein Anliegen. Bei den „Jugendtagen 2022“ soll es erstmals ein Rahmenprogramm für bis zu 8.000 junge, auch jüdische Menschen geben. Aufführungen, Einführungen, günstigere Preise und ein Treffen der Jugendlichen mit Theolog/innen und Darstellenden gibt es im Mai.

Für alle relevant. Rochus Rückel (26) ist neben Frederik Mayet in der Hauptrolle als Jesus zu sehen. Im echten Leben bringt er das Masterstudium Luft- und Raumfahrttechnik mit dem Theater unter einen Hut. Das Generationen-Projekt findet er „schon cool“, die Rolle des Jesus herausfordernd: „Man kann sich nur mit dem identifizieren, was er als Mensch ist, aber nicht, was er als Gott ist.“ Den meisten Christinnen und Christen „ist die Situation im damaligen Israel nicht bewusst“. Darüber wurde in den Proben gesprochen. Man versuche, das Passionsspiel neu, aktuell und für alle Religionen zugänglich zu machen, betont Rückel: Sehenswert sei es deshalb, „weil die Grundwerte, die vermittelt werden, für alle gleich sind“. Der Inhalt gehe jeden etwas an.



Für Spielleiter
Christian Stückl,
Jesus-Darsteller
Rochus Rückel und
Maria-Magdalena-
Darstellerin Sophie
Schuster sind antise-
mitische Töne in der
Passion tabu. M. GREIL



Gemeinsam. Eine Zweite der jungen Generation ist Sophie Schuster. Die 27-jährige Bankkauffrau und Marketingstudentin schätzt Maria Magdalena als willensstarke Frau ihrer Zeit, die sich nicht von ihrem Weg abbringen lässt. Sie zu spielen, sei mit „ganz viel Freude“ und Respekt verbunden. Letztendlich zähle, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen mit Chor, Orchester, Schneiderinnen und Schneidern.

Muslimische Beteiligung. Im aktuellen Passionsspiel gibt es auch muslimische Beteiligung, etwa beim Schauspiel und in der stellvertretenden Spielleitung. Für den jungen Regisseur Abdullah Karaca ist Jesus ein Prophet. Schauspielleiter Christian Stückl setzt vor allem bei der Darstellung der vorösterlichen Jesus-Figur an, denn „zuerst ist Jesus ganz Mensch, und er agiert als solcher auf der Welt“.

Die religiöse Vielfalt im Team ist für Stückl ein großer Schatz. Bei Proben fürs Abendmahl etwa kommen Fragen auf, die ein reflektiertes Neuformulieren von ihm erfordern.

Fundierte Vorbereitung. Das Oberammergauer Team trifft bei den Vorbereitungen inklusive Israelreise auf Rabbiner sowie auf katholische und evangelische Theologinnen und Theologen. „Über die Sache reden und begreifbar machen, dass es in uns keinen Antisemitismus geben kann, weil unsere Wurzeln total jüdisch sind“, sei essenziell, ebenso sich heute dem interreligiösen Dialog zu öffnen. Erst der Innovationsgeist lasse das traditionsreiche Passionsspiel attraktiv erscheinen. «

DIE REPORTAGE ENTSTAND IN KOOPERATION MIT DEM REISELAND DEUTSCHLAND GERMANY.TRAVEL UND DEM EIGENBETRIEB OBERAMMERGAU KULTUR.



Auch die Kostüme befreite Spielleiter Christian Stückl mit Liebe zum Detail von antisemitischer Symbolik. M. GREIL

Die Passion in Oberammergau

Die 42. Oberammergauer Passionsspiele finden vom 14. Mai bis 2. Oktober 2022 statt.

passionsspiele-oberammergau.de

KirchenBlatt

LESERREISEN

NORDSPANIEN

5. - 12.5.2022 | Jakobsweg
Nur noch wenige Restplätze!
mit Pfarrer Rudi Siegl **1.749,-**

CÔTE D'AZUR

8. - 15.5.2022
mit Dr. Walter Buder **1.695,-**

LOURDES

8. - 12.6.2022 | Pilgerreise
mit Pfr.i.R. Rudi Siegl **995,-**

ZÜRICH Kunstfahrt

21.5.2022 | mit Diözesanarchivar
MMag. Othmar Lässer

OSTTIROL

12. - 15.7.2022 | mit Heiligenblut
mit Pfr.i.R. Eugen Giselbrecht **695,-**

NACHBAUR REISEN

Feldkirch Illpark
05522 74680
reisen@nachbaur.at
www.kirchenblatt.at/reisen

SONNTAG

Palmsonntag – Lesejahr C, 10. April 2022

Der andere König

Das Ohr geöffnet für die göttliche Botschaft. Wohin führt sie mich angesichts von Gewalt und Leid?

1. Lesung

Jesaja 50,4–7

Gott, der Herr, gab mir die Zunge von Schülern, damit ich verstehe, die Müden zu stärken durch ein aufmunterndes Wort. Jeden Morgen weckt er mein Ohr, damit ich höre, wie Schüler hören. Gott, der Herr, hat mir das Ohr geöffnet. Ich aber wehrte mich nicht und wich nicht zurück. Ich hielt meinen Rücken denen hin, die mich schlugen, und meine Wange denen, die mir den Bart ausrissen. Mein Gesicht verbarg ich nicht vor Schmähungen und Speichel. Und Gott, der Herr, wird mir helfen; darum werde ich nicht in Schande enden. Deshalb mache ich mein Gesicht hart wie einen Kiesel; ich weiß, dass ich nicht in Schande gerate.

Die Passion Christi

Mit dem Palmsonntag beginnt die Karwoche. Während zur Palmprozession das oben abgedruckte Evangelium verkündet wird, steht in der anschließenden Messfeier die Passion Jesu Christi am Höhepunkt der Schriftlesungen. Dafür sind alternativ eine Langform (Lukas 22,41–23,56) und eine Kurzform (Lukas 23,1–49) vorgesehen. Das Evangelium nach Lukas bietet dabei die Darstellung des Leidens und Ster-

Was macht Jesus zum König, vor dem alle ihr Knie beugen? Keine Herrschaft mit überirdischer Macht, sondern radikale Menschwerdung. Sich daran zu orientieren, dazu ermahnt Paulus die Gemeinde.

2. Lesung

Brief an die Philipper 2,6–11

Christus Jesus war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein, sondern er entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich. Sein Leben war das eines Menschen; er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz. Darum hat ihn Gott über alle erhöht und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen, damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihr Knie beugen vor dem Namen Jesu und jeder Mund bekennt: „Jesus Christus ist der Herr“ – zur Ehre Gottes, des Vaters.

bens Jesu: Sie führt vom Verrat des Judas Iskariot über das Paschamahl, die Gefangennahme am Ölberg, das Verhör vor dem Hohen Rat und über die Verhandlung vor Pilatus bis zur Kreuzigung, dem Tod Jesu und seinem Begräbnis. So ist die Karwoche in den Schriftlesungen des Palmsonntags vorgezeichnet. Für Christ/innen ist damit aber das letzte Wort nicht gesprochen. Das Evangelium der Osternacht setzt genau nach dem Ende der Passion vom Palmsonntag ein.

Der Einzug in Jerusalem beginnt wie ein Spiel, dessen Drehbuch aus dem Buch Sacharja stammt: „Siehe dein König kommt zu dir. Er ist gerecht und hilft; er ist demütig und reitet auf einem Esel, auf einem Fohlen, dem Jungen einer Eselin.“ (Sach 9,9)

Evangelium

Lukas 19,28–40

In jener Zeit ging Jesus nach Jerusalem hinauf. Und es geschah: Er kam in die Nähe von Bétfage und Betánien, an den Berg, der Ölberg heißt, da schickte er zwei seiner Jünger aus und sagte: Geht in das Dorf, das vor uns liegt! Wenn ihr hineinkommt, werdet ihr dort ein Fohlen angebunden finden, auf dem noch nie ein Mensch gesessen hat. Bindet es los und bringt es her! Und wenn euch jemand fragt: Warum bindet ihr es los?, dann antwortet: Der Herr braucht es.

Die Ausgesandten machten sich auf den Weg und fanden alles so, wie er es ihnen gesagt hatte. Als sie das Fohlen losbanden, sagten die Leute, denen es gehörte: Warum bindet ihr das Fohlen los? Sie antworteten: Weil der Herr es braucht.

Dann führten sie es zu Jesus, legten ihre Kleider auf das Fohlen und halfen Jesus hinauf. Während er dahinritt, breiteten die Jünger ihre Kleider auf dem Weg aus. Als er sich schon dem Abhang des Ölbergs näherte, begann die Schar der Jünger freudig und mit lauter Stimme Gott zu loben wegen all der Machttaten, die sie gesehen hatten. Sie riefen: Gesegnet sei der König, der kommt im Namen des Herrn. Im Himmel Friede und Ehre in der Höhe! Da riefen ihm einige Pharisäer aus der Menge zu: Meister, weise deine Jünger zurecht! Er erwiderte: Ich sage euch: Wenn sie schweigen, werden die Steine schreien.

frauenZEIT



— Vorwort

— „Tauchbad“ Spiritualität

— Von Sinn und Glück

— Glück im Beruf

— Glücklich essen

— Schulfach Glück

— Buchtipps

— Termine

— Inspirierendes

Was ist Glück?

2 Vorwort

Wenn du glücklich bist, dann ...



Martina Winder-Schweiger ist
Frauenreferentin
der Katholischen
Kirche Vorarlberg.

Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich, haben herzlich gelacht oder einen besonders schönen Moment ganz bewusst genossen? Ihnen fallen gleich unzählige Glücksmomente ein? Oder liegt so eine Erinnerung doch schon etwas länger zurück? Vielleicht denken Sie auch, die aktuellen Krisen geben wohl kaum einen Grund glücklich zu sein. Ich bin der Meinung, gerade in so schwierigen Situationen ist es wichtig, dass wir uns im Alltag Inseln des Glücks schaffen, diese genießen und uns so richtig darüber freuen! Diese Ausgabe der frauenZEIT kann eine Anregung sein, sich bewusst auf die Suche nach Glücksmomenten zu machen. Unsere Gesprächspartnerinnen zeigen, dass es sich lohnt!

Wenn Sie nun denken, naja, entweder bin ich glücklich oder eben nicht – selbst kann ich daran nicht viel ändern, dann überzeugen wir Sie gerne vom Gegenteil. Denn an der HAK in Lustenau unterrichtet Gudrun Diem das Schulfach „Glück“. Was wir uns darunter vorstellen dürfen, erfahren Sie auf Seite 9.

Ein paar Seiten vorher verrät Ihnen Frohbotin Brigitte Knünz, worüber Sie glücklich ist, und es wie ihr gelingt, auch kleine, alltägliche Dinge als Glück zu erkennen (Seite 3). Nachmachen erlaubt!

Außerdem haben wir mit einer Geschichtenerzählerin, einer Gastgeberin und einer Clownfrau über ihre Wege zum Traumberuf und darüber, was für sie Glück bedeutet, gesprochen (S. 6 und 7).

Im Interview mit Sinnforscherin Tatjana Schnell wird der Frage nach dem Zusammenhang von Sinn und Glück nachgegangen. Wir erfahren, was uns langfristig glücklich machen kann und welchen „Zweck“ Sinnkrisen haben können (S. 4 und 5).

Und sollten Sie doch einmal eine extra Portion Glücksgefühle benötigen, dann backen Sie doch den Schokoladekuchen von Nadin Hiebler, auch bekannt als „Die Glückhormone“, nach und genießen ihn am besten in guter Gesellschaft (Seite 8).

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und viele Glücksmomente beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihre
Martina Winder-Schweiger

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt
Redaktion: Martina Winder-Schweiger, MA; Simone Rinner
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201
E martina.winder@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at

Fotos: S. 1 Lidya Nada / unsplash.com; / S. 2 Patricia Keckeis / S. 3 Katholische Kirche Vorarlberg; Yustinus Subiakto / unsplash.com; / S. 4 Katrina Wright / unsplash.com; / S. 5 C. Mirbach; / S. 6 Niklas Koch; Paulinarium; / S. 7 Lukas Kathrein; / S. 8 Peter / Nadin Hiebler; / S. 9 HAK Lustenau; Tamanna Rume / unsplash.com; / S. 10 Tyrolia / Malik / Midas; / S. 12 Amy Reed / unsplash.com

3 „Tauchbad“ Spiritualität

Glück geht nicht ohne Dankbarkeit



Brigitte Knünz
ist Leiterin der
Gemeinschaft
Dornbirn der
Frohbotinnen.

Gedanken zu Glück, Freude und Dankbarkeit.

BRIGITTE KNÜNZ

Was habe ich Glück, dass ich in diese Zeit, in dieses Land, in diese meine Familie hineingeboren wurde! Nichts habe ich selber dazu getan, dass ich nur Frieden in meinem Heimatland kenne und eine behütete und glückliche Kindheit und Jugend erleben durfte. Ich kann das für selbstverständlich nehmen, dann bedeutet es nichts Besonderes. Ich kann mir das aber immer wieder vor Augen halten und dann geht es nicht anders, als zutiefst dankbar dafür zu sein. Und dann bekommt mein Glück einen besonderen Wert. Dann empfinde ich es als Geschenk, das mir unverdient zuteilgeworden ist.

Um Glück – oder lieber möchte ich sagen Freude – empfinden zu können, braucht es meine Sensibilität und Aufmerksamkeit, für die an sich selbstverständlichen Dinge um mich, die ich mit staunenden Sinnen wahrnehme. Dann überrascht mich der Blütenduft eines Strauches am Wegrand und ich atme beschenkt diesen Duft ein – danke! Oder ich staune jeden Abend aufs Neue, wie viele Krähen vom Feld über unser Haus zu ihren Schlafbäumen fliegen – faszinierend, wie genau ihr Rhythmus nach der Sonne geht. Oder der kurze Augenkontakt mit einem Kind im Zug – ein Zwinkern und schon lächelt es zurück – ein Geschenk! Es ließe sich eine unendliche Reihe an Beispielen weiterschreiben, wie Selbstverständliches durch mein bewusstes Wahrnehmen Freude auslöst. Wenn ich so offenen Sinnes durch den Alltag gehe, fallen mir ständig winzige Glücksmomente zu. Manchen Menschen sieht man es an ihrem frohen Gesicht an, dass sie sich beschenkt wissen. Ihnen kann man ihr Glück vom Gesicht ablesen.

Ein solches Glücksempfinden ruft eine Reaktion bei uns hervor. Wenn ein Geschenk von einem zum anderen geht, dann geschieht Beziehung. Wenn ich etwas bekomme, so bedanke ich mich beim Geber oder der Geberin. Bei wem bedanke ich mich für einen Duft, eine Naturerscheinung, ein spontanes Lächeln? Wir werden mit so vielem beschenkt, wo der Geber nicht greifbar ist. Und doch ist es ein Bedürfnis, Danke zu sagen. Wie immer jemand die Schöpferin dieses Gegebenen nennen mag, unser Dank geht an einen



Glück findet man oft in den kleinen Dingen.

Adressaten, der größer ist als wir. Und das wiederum führt uns zu einer demütigen Haltung im Sinne von: Ich weiß, dass ich das Meiste und Wichtigste im Leben nicht selbst machen kann, sondern geschenkt bekomme. Es gesteht ein Angewiesen-Sein ein, das nicht als Defizit gewertet ist, sondern das Band der Beziehung stärkt. In-Beziehung-Sein wiederum lebt von einem Hin und Her, von einem Geben und Empfangen. Ich wage zu behaupten, dass ein Mensch, der offen ist zu empfangen, der mit Freude Danke sagen kann auch für Kleines, glücklicher ist, als einer, der sich alle Wünsche selbst erfüllt, nicht angewiesen ist Bitte oder Danke zu sagen und sich damit viel an Beziehung nimmt.

Diese Gedanken stammen aus dem Buch „Dankbarkeit – Das Herz allen Betens“ vom Benediktinermönch David Steindl-Rast. Immer und immer wieder muss ich es in die Hand nehmen, darin lesen und hoffe, dass immer mehr davon in meine eigene Lebenshaltung einfließt. Abschließend lasse ich den Autor nochmals selbst zu Wort kommen:

„Wenn man alles Glück der Welt besitzt, es aber nicht als Geschenk betrachtet, dann wird es einem keine Freude schenken. Doch selbst ein Missgeschick wird jenen Freude schenken, denen es gelingt, dafür dankbar zu sein. Wir halten die Schlüssel für dauerhaftes Glück in unseren Händen. Denn es ist nicht Freude, die uns Glück schenkt; es ist Dankbarkeit, die uns erfreut.“ (ebd., S. 171) «

4 | 5 Von Sinn und Glück

Will ich „einfach nur so“ leben?

Die Sinnforscherin Dr.ⁱⁿ Tatjana Schnell spricht beim FrauenSalon darüber, warum die Glückssuche gefährlich ist. Da stellt sich doch die Frage, wonach man streben sollte: Glück, Zufriedenheit oder ein sinnvolles Leben?

DIE FRAGEN STELLTE SIMONE RINNER

Frau Dr.ⁱⁿ Schnell, macht es denn Sinn nach Glück zu streben? Oder sollte das Ziel vielleicht ein anderes sein? Vielleicht Sinn oder Zufriedenheit?

Mit Glück meinen wir in der Psychologie etwas Emotionales. Das, was wir als Gefühl spüren. Zufriedenheit hingegen ist eher: Das passt so für mich, ich bleibe wo ich bin. Das hat natürlich einen großen Reiz, kann aber auch dazu verleiten, sich halt zufriedenzugeben, mit Dingen, wo man besser versuchen sollte sie zu ändern. Wenn wir aber sagen, ich möchte eher sinnvoll leben, dann heißt das, es geht mir nicht unbedingt darum zufrieden zu sein, sondern zu hinterfragen und das, womit ich nicht zufrieden bin, vielleicht auch noch zu verändern in Richtung dessen, was ich sinnvoll finde.



Der erste Schritt in ein sinnvolles Leben ist die Frage, wer man eigentlich wirklich ist und was man will.

Dann also besser ein „sinnvolles Leben“.

Wie schaffen wir das? Gibt es eine Anleitung?

Der erste Schritt ist herauszufinden, wer man eigentlich wirklich ist. Was man will, was man für Werte hat. Was man kann, was man wichtig findet, wie man sich die Welt eigentlich vorstellt. Dieser Prozess klingt zuerst banal: Du musst dich selbst kennen, aber wenn man das nicht tut, kann man das Leben auch nicht danach ausrichten, dass es zu einem passt. Und das gehört eben zu diesen vier Facetten, was Sinn eigentlich bedeutet. Das uns verstehen lässt, wie man ein sinnvolles Leben lebt.

Wie lauten denn diese vier Facetten?

Es hat zunächst damit zu tun, dass wir eine Ausrichtung haben, eine Orientierung – auch „purpose“ genannt. In welche Richtung soll mein Leben verlaufen? Außerdem ist wichtig, dass wir erleben, dass wir etwas bewirken können, dass unser Handeln auch Konsequenzen hat. Die dritte Facette ist die Kohärenz. Sie beschreibt, dass wir uns selbst und die Welt um uns herum verstehen und vorhersagbar in dieser handeln können. Und die letzte Facette ist, dass wir uns als zugehörig erleben.

Müssen denn alle vier Facetten erfüllt sein?

Das ist tatsächlich die Mindestanforderung. Wenn eine davon nicht erfüllt ist, geraten wir meist schon ins Trudeln und bekommen das Gefühl, dass etwas nicht so ganz passt.

Stürzt man sonst in eine Sinnkrise?

So schnell nicht, aber normalerweise fängt es so an und wenn man darauf nicht reagiert, kann es zu einer Sinnkrise werden. Eine Sinnkrise ist ziemlich schmerzhaft – aber da braucht es schon ein bisschen mehr.

Wie geraten Menschen denn in eine Sinnkrise?

Wir sehen, dass die meisten Menschen in eine Sinnkrise geraten, wenn etwas im äußeren Leben passiert. Wenn etwas geschieht, das den Lebensfluss unterbricht. Bei den meisten sind das kritische Lebensereignisse – z.B. eine Erkrankung, der Tod eines Menschen in der näheren Umgebung, der mir lieb ist. Oder so etwas wie eine Pandemie oder Kriegssituation. Dinge, die die eigenen Grundannahmen über die Welt in Frage stellen. Und der zweite Punkt, der häufig zu Sinnkrisen führt, sind Übergangssituationen, in denen sich Menschen

notwendigerweise hinterfragen müssen „Wohin soll ich gehen?“ Die Möglichkeiten, die sich uns dann auftun, rufen oft Angst hervor, da jede Entscheidung für etwas auch eine Entscheidung gegen etwas anderes ist. Zum Beispiel der Übergang von der Schule in die Ausbildung, ein Studium oder den Beruf. Und auch, wenn später die Kinder das Haus verlassen oder die Pension.

Kann man aus dieser Sinnkrise selbst wieder herauskommen, oder braucht man (professionelle) Hilfe?

Es scheint wichtig zu sein, dass irgendjemand da ist, bei dem ich mich drauf verlassen kann, dass er oder sie an meiner Seite ist. Ich bin der Meinung, dass das nicht unbedingt eine professionelle Hilfe sein muss, weil eine Sinnkrise keine Störung und keine Krankheit ist, sondern eher etwas relativ Normales. Auch wenn es sehr schlimm und schmerzhaft sein kann. Und es wäre auch wichtig, dass wir als Gesellschaft mehr vermitteln: Es ist auch normal, dass es uns schlecht gehen kann.

Aktuell stecken wir ja gerade in einer Pandemie und in der Ukraine herrscht Krieg. Wie kann man mit solchen Situationen umgehen?

Solche Krisensituationen zeigen uns oft, was auf dem Spiel steht und sind ein guter Hinweis darauf, was man sinnvoll findet. Sie machen uns deutlich, was wir eigentlich haben und unter welchen Bedingungen wir leben, die wir gar nicht ausreichend schätzen. Von daher sind Krisen ein guter Anlass zu schauen: Will ich einfach nur so leben oder könnte ich das jetzt auch als Möglichkeit nutzen viel stärker für das einzutreten, was ich richtig und wichtig finde im Leben.

Welche Rolle spielen Familie, Glaube, Ehrenamt ... in einem sinnvollen Leben?

Wir haben gesehen, dass es sehr viele unterschiedliche Wege zum Sinn gibt. Menschen finden in vielen verschiedenen Dingen Sinn und selten nur in einem einzigen. Wir sind multimotivational angetrieben, sagt die Psychologie – und das ist beim Sinn genauso. Ein besonders sinnstiftender ist hier die Selbsttranszendenz, das heißt sich für etwas zu engagieren, das über mich selbst hinausgeht. Das kann Religion oder Spiritualität sein, ist aber auch horizontal möglich – z.B. in Naturverbundenheit und sozialem Engagement. Wichtig ist aber, nicht nur über sich selbst hinauszugehen, sondern



Tatjana Schnell
ist Professorin an
der Universität
Innsbruck sowie
an der Norwegian
School of Theology,
Religion and Society.

eine Balance zu behalten und eben auch Beziehungen zu pflegen und mich selbst weiterzuentwickeln.

Also nicht nach Glück streben, sondern nach Sinn?

Es gibt mehrere Studien, die zeigen, dass Menschen, die Glück anstreben eben nicht glücklich sind, und die, die sagen „Das ist mir gar nicht so wichtig, ich will vor allem so leben, dass ich da dahinterstehen kann“ berichten dann von viel mehr Glück. Sie erleben auch mehr Zufriedenheit und Sinn, weil der Sinn dann auch eine Bedeutung hat im Leben. Und obwohl es wie ein Paradox erscheint, dass die, die das Glück anstreben, es nicht bekommen, ist es doch auch nachvollziehbar. Wenn Glücklichsein alles ist, ist ohne Glück alles nichts. Und wenn wir bei Entscheidungen immer das Angenehmere wählen, das uns kurzfristig glücklich macht, entgehen uns viele Möglichkeiten dafür, uns selbst und die Welt besser kennenzulernen, für das einzutreten, was wir wichtig finden und – als Folge – wirklich glücklich zu werden. «

Mehr zum Thema

Tatjana Schnell beim
FrauenSalon Vorarlberg
**Der Sinn des Glücks und warum
die Glückssuche gefährlich ist.**
31. Mai 2022, 19 Uhr.
Hybridveranstaltung im
Bildungshaus Batschuns
und online.

Mehr Infos auf Seite 11

6 | 7 Glück im Beruf

Vom Glück im Leben und im Beruf



Lisa Suitner ist ein wahres Multitalent und begeistert die Menschen als u.a. Musikerin, Schauspielerin, Moderatorin und als großartig größtenwahnsinniger Clown Lillilu. In der Internationalen Zikus-theater Schule CAU in Granada, Spanien, hat die Feldkircherin die Ausbildung zum Clown absolviert.

Drei Frauen – sie alle zaubern ein Lächeln in das Gesicht ihres Publikums. Und das auf höchst unterschiedliche Weise. Wir haben nachgefragt, wie bei ihnen Glück „geht“.

DIE INTERVIEWS FÜHRTEN
MARTINA WINDER-SCHWEIGER,
AGLAIA MARIA POSCHER-MIKA UND
SIMONE RINNER

Die kleinen Dinge im Leben

Was macht Sie glücklich?

Glücklich machen mich oft die kleinen Dinge – ein spontanes Gespräch, das in die Tiefe geht zum Beispiel, ein Spaziergang im Wald, oder wenn ich nach einer Reise das erste Glas Leitungswasser bei mir zuhause trinke. Aber auch wenn ich spüre, dass meine künstlerische Arbeit Menschen berührt und ich lange Zeit danach darauf angesprochen werde. Oder wenn meine Mama Zopf backt und extra einen mehr für mich und meine Familie macht.

Was ist überhaupt Glück?

Für mich liegt das Glück in der Dankbarkeit. Wenn ich zum Beispiel durch den Besuch guter Freunde bei mir in Feldkirch mein Leben durch frische Augen sehe, mir meines persönlichen Glücks wieder bewusst werde und mein Herz vor Dankbarkeit überquillt. Manchmal ist Glück für mich auch Schwein zu haben, wenn ich merke, dass es das Leben gut mit mir meint.

Wie kam es dazu, dass Sie Clown werden wollten?

Ich bin als Kind schon gerne auf Bühnen gestanden – wollte Eiskunstläuferin, Schauspielerin oder Musikerin werden. Clown war eigentlich nur im Fasching eine Option. Nach der Matura bin ich lange Zeit auf Reisen gegangen und habe mein Geld mit Straßenmusik verdient. Da habe ich gespürt, wie ich die Atmosphäre an Orten verändern und Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. Durch Zufall bin ich dann über die Homepage einer Clownschule gestolpert, fühlte mich gleich davon angesprochen und habe ein Castingseminar gemacht. Danach war klar – das ist es was ich machen will! Das Tolle am Clown ist für mich, dass ich damit all meine Talente und Leidenschaften unter einen Hut packen kann, ich meine eigene Chefin bin und ständig vor Herausforderungen stehe, die mich wachsen lassen.



Pauline Burtscher ist Gründerin und Leiterin des Paulinariums am Ludescherberg, wo Brotbacken zum Erlebnis wird. Sie ist 63 Jahre alt, verheiratet mit Reinhard und hat zwei Kinder sowie fünf Enkelkinder.



Hertha Glück wurde eigentlich als Herta Küng geboren und hat nach 24 Jahren Hauptschullehrerin „allen Mut zusammengenommen“: Seither nennt sich nun Hertha Glück und ist Geschichtenerzählerin, Wanderführerin und Autorin.

Beseelte Backstube

Was macht Sie glücklich?

Ich bin übergelukkig, meinen Traum verwirklichen zu können – jeden Tag aufs Neue: Seminarhaus und Backstube sind für mich ein beseelter Ort, wo ich nach mühsamer Spurensuche angekommen bin. Diesen Seelenfrieden möchte ich allen Menschen mitgeben, die an diesen Kraftplatz kommen. Zudem kann ich mich an den scheinbar kleinen Dingen des Alltags freuen – der Duft von frisch gebackenem Brot, die tiefe Zufriedenheit meiner Gäste. Und wenn in manchen Nächten des Monats der Mond in unser Schlafzimmer scheint, dann fühle ich mich ganz besonders reich beschenkt.

Was ist überhaupt Glück?

Für mich ist jeder Tag, an dem ich gesund aufwache und mein Mann bei mir ist, ein riesiges Glück. Körperliches und emotionales Wohlbefinden sind keine Selbstverständlichkeit, dessen bin ich mir bewusst. Glück ist ein tiefes Gefühl, das Körper, Geist und Seele vereint.

Gibt es für Sie eine Verbindung zwischen Essen und Glück?

Sicherlich dann, wenn mit Hingabe gekocht und gebacken wird. Frisches Brot, hausgemachte Marmelade aus sonnen gereiften Früchten – das alles erinnert uns auch an unsere Kindheit, es schenkt uns Gefühle von Geborgenheit und Angenommen-Sein. Ich bin sehr gerne eine mütterliche, nährende Person für die vielen Menschen, die in mein kleines Paradies finden. Und nicht nur das – ein besonders zufriedener Gast hat einmal zu mir gesagt: „Ganz großen Dank, es war wunderbar ... Essen ist der Sex des Alters!“ Das freut mich natürlich ebenso.

Mit der Natur im Einklang

Was macht Sie glücklich?

Wenn ich in der Natur wandern darf und die Stille der Landschaft mich umhüllt. Ich Blumen, Pflanzen, Bäume entdecken darf und sie auch mit dem Namen kenne und weiß, dass sie selten sind, uns gar heilen können. Ich bin Gast auf der Erde und möchte dies auch meine Umwelt wissen lassen. Somit freue ich mich, wenn ich während einer Wanderung Menschen die Natur näherbringen, ihnen Besonderheiten zeigen und sie auf den Schutz hinweisen kann. Ein besonderes Glück ist für mich auch meine Verwandtschaft, die mich so nimmt, wie ich bin. Ich liebe es Feste zu feiern, mit gutem Essen und Trinken, die Wärme der Menschen und ihre Freude zu spüren, das eigentlich Friedensarbeit mit Glück ist – dann ist mir das glückliche Leben sehr nah.

Was ist überhaupt Glück?

Ich glaube, „Glück“ ist, glücklich zu sein. Sich rundherum wohlfühlen, mit dem, was man hat, sieht, bekommt und erleben darf. Und dann dieses Glück in der Gemeinschaft weiterzutragen, wirken zu lassen, so wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wird und Kreise bildet. Es ist auch ein vorbehaltloses Geben, das über Umwege dann eh wieder zurückkommt. Aber dann doppelt, wie wundervoll.

Was haben Geschichten mit Glück zu tun, Frau Glück?

Mit dem Künstlernamen von Herta Küng zu Hertha Glück, kehrte das „Glück“ nach einem sehr schwierigen Jahr wieder in mein Herz ein. Geschichten erzählen zu dürfen, nämlich für Jung und Alt, ist für mich eine Herzensangelegenheit und besonders draußen in der Natur vervielfacht sich die Sage, das Märchen oder die Geschichte, denn die Natur erzählt mit. Wenn die Zuhörer/innen dies wahrnehmen und bemerken, dann macht es mich sehr glücklich. Daraus folgend weiß ich, dass meine Worte direkt ins Ohr bis ins Herz gedrungen sind.

8 Glückliche essen

Schokogugelhupf mit Chai-Glasur



Nadin Hiebler ist Foodbloggerin und bekannt als „die Glücklichmacherei“

Wenn man das Glück schon im Namen trägt, ist man quasi prädestiniert, ein Rezept in der frauenZEIT zu teilen, das glücklich macht. Und deshalb liefert uns Nadin Hiebler von www.diegluecklichmacherei.com auch einen „Schokogugelhupf mit Chai-Glasur“.

Zutaten für den Gugelhupf

165 g Mehl
120 g Zucker
45 g Kakaopulver, gesiebt
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
80 ml Rapsöl
2 Eier
160 ml Kaffee
120 g Joghurt

Zubereitung

Backrohr auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Gugelhupfform sorgfältig ausbuttern und mit Mehl oder Kakao ausstäuben. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die feuchten Zutaten ebenfalls miteinander mischen. Dann alles mit dem Schneebesen zusammenrühren und anschließend den Teig in die Gugelhupfform gießen. Mit der Form ein paarmal auf die Arbeitsplatte klopfen, damit Luftblasen im Teig platzen. Im vorgeheizten Backrohr 40-45 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen (bei mir hat es genau 42 Minuten gedauert).

Den Gugelhupf zehn Minuten in der Form abkühlen lassen und dann zum Auskühlen auf ein Gitter stürzen.

Zutaten für die Glasur

Chaittee
Teebeutel
etwas Milch
Staubzucker, gesiebt

Für die Glasur die Milch erwärmen und den Chaittee im Teebeutel darin ziehen lassen. Ich verwende losen Tee, den ich in Israel gekauft habe. Natürlich kannst du auch einen fertigen Teebeutel verwenden, falls du einen hast. Staubzucker sieben und mit wenig Chai-Milch verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den ausgekühlten Gugelhupf damit nach Belieben dekorieren.

PS: Die Teigmasse ist für eine Form mit ca. 1,4 Liter Fassungsvermögen, wenn deine Gugelhupfform größer ist, kannst du einfach bei allen Zutaten ein Drittel dazurechnen.



Der Schokogugelhupf überzeugt mit besonderer Fluffigkeit – das wirkliche „i-tüpfelchen“ ist aber die Glasur mit feiner Chainote, verrät Nadin Hiebler.

9 Schulfach Glück

Glück gehabt!



Gudrun Diem ist Lehrerin für wirtschaftliche Fächer und unterrichtet das Wahlfach „Glück“.

Die HAK Lustenau bietet seit einigen Jahren als Wahlfach ihren Schüler/innen das Schulfach Glück an. Kann man Glück so einfach erlernen? Und welche Inhalte werden vermittelt?

DAS INTERVIEW FÜHRTE ROSA ANDREA MARTIN

Frau Diem, was bringen Sie Ihren Schüler/innen im Schulfach Glück bei?

Im stressigen Alltag, begleitet von hohem Erwartungs- und Leistungsdruck, geht es zunächst darum, sich auf sich selbst zu besinnen und mit der eigenen emotionalen Seite auseinanderzusetzen. Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung sind dabei die Kerninhalte, die das Glückskonzept in den Vordergrund stellen. Schüler/innen werden darin bestärkt, ihren Lebensweg aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben.

Was war Ihre eigene Motivation sich dem Thema Glück zu widmen?

Ich unterrichte wirtschaftliche Fächer, war aber immer schon sehr an Pädagogik und am Wohlergehen der Schüler/innen interessiert. So habe ich zusätzlich die Ausbildung für das Unterrichtsfach Persönlichkeitsbildung und soziale Kompetenz absolviert. Dieses Fach unterrichte ich seit vielen Jahren und ich habe bemerkt, wie gut den Schüler/innen im Schulalltag ein Unterrichtsfach tut, das losgelöst von Tests und Schularbeiten funktioniert. In diesem Fach geht es vor allem um das Kennenlernen von sich selbst und das Erlangen von sozialen Fähigkeiten. Meine Ausbildung für das Schulfach Glück dauerte zwei Jahre, in Heidelberg am Fritz-Schubert-Institut. Sie bestand aus zwölf Wochenenden und einigen Vertiefungsseminaren zusätzlich.

Wie können sich unsere Leser/innen das Schulfach Glück vorstellen? Gibt es eine Art Lehrplan?

Einen Lehrplan gibt es nicht, ich kann den Aufbau frei gestalten. Allerdings habe ich mich an die Reihenfolge der Seminare in meiner Ausbildung gehalten. Hier werden aktuellste Forschungsergebnisse zusammengefasst und anhand eines roten Fadens über das ganze Schuljahr vermittelt. Das Schuljahr umfasst sechs Phasen:



1. Stärken: eigene Stärken erkennen und mit Schwächen umgehen zu lernen, Wertschätzung, Vertrauen, Glaubenssätze hinterfragen.
2. Visionen: Träume und Lebensmotive für sich selbst aufbauen, Motive des eigenen Handelns erkennen.
3. Entscheidungen: realistische Entscheidungen treffen können, eigene Werte ermitteln.
4. Planen: Gestaltungspotenziale nutzen, Hindernisse als Herausforderung verstehen, Planungshorizonte abstecken.
5. Umsetzung: tatsächliches Umsetzen der Ziele, Herausforderungen begegnen, mit Erfolg und Scheitern kompetent umgehen.
6. Bewertung: Reflexion bei Gelingen oder Misserfolg, Lust auf die Zukunft generieren. Alles bewusster durchleben, daran wachsen wir.

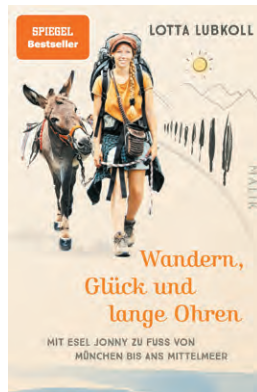
Mit welchen Methoden arbeiten Sie?

Glück kann man trainieren wie einen Muskel. Die Methoden sind vielfältig: Es gibt theoretische Inputs, Rollenspiele, Gruppenarbeiten, Vertrauensübungen sowie den Besuch von außerschulischen Veranstaltungen, z.B. Teilnahme an einem Klangschalenabend, Yoga, Meditation.

Können Ihre Schüler/innen glücklich sein erlernen?

Ja, die Schüler/innen sowie jeder Mensch, können Glück lernen. Glück ist kein Zufallsprodukt, sondern in gewisser Weise eine Entscheidung, die in uns selbst passiert. Oder, um es in den Worten des britischen Philosophen Sir Francis Bacon zu sagen: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ «

10 Buchtipps



Lotta Lubkoll:
Wandern, Glück und lange Ohren. Mit Esel Jonny zu Fuß von München bis ans Mittelmeer. MALIK 2021, € 17,50

Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. Nicht unbedingt, wie dieses Buch beweist, denn Lotta

Lubkoll hat mit ihrem Esel Jonny „gemeinsam-alleine“, wie sie es so schön beschreibt, die Alpen überquert und im Unterwegssein das eigene Lebensglück (wieder-)entdeckt. Die vielen unvergesslichen Erlebnisse lassen die beiden Schritt für Schritt erfahren, was es heißt, das Hier und Jetzt zu genießen, dankbar für jeden guten Augenblick zu sein, Hindernisse gemeinsam zu überwinden und neue Begegnungen zuzulassen. Die entscheidende Rolle spielt Jonny, der zwar als Eisbrecher und Türöffner antrabt, gelegentlich jedoch an die Grenzen seines Wanderkönnens stößt und dadurch konkrete Pläne verhindert. Diese zwei Seiten der Medaille prägen die gesamte Wanderung und der alltägliche Kraftakt ist nicht zu unterschätzen. Um ans Ziel zu gelangen, müssen die beiden die jeweilige Komfortzone verlassen und alte Ängste überwinden.



Lena Raubaum / Katja Seifert:
Mit Worten will ich dich umarmen. Gedichte und Gedanken. Tyrolia 2021, € 16,95

So ein Glück, dass die Kinder- und Jugendbuchautorin Lena Raubaum in diesen herausfordernden Zeiten

einen Lyrikband herausgibt, dessen Gedichte die Herzen von Jung und Alt erwärmen. Fast 100 verbale Umarmungen, die – einander vorgelesen oder in ruhigen Momenten für sich allein – wahre Glücksgefühle hervorrufen, trösten und einem jene Worte geben, die im Alltag oftmals nur schwer zu finden sind. Das Leben wird mit all seinen Facetten gefeiert: Freude, Glück und Dankbarkeit, Trauer, Träume und liebevolle Verbundenheit bilden den inhaltlichen Kern. Sprachlich humorvoll, einladend und mit unerwarteten Wendungen gespickt, regen die Texte zum gemeinsamen Nachdenken und Lachen ein. Sprachwitz und Komplexität variieren von Gedicht zu Gedicht, weshalb der Band die fantastische Welt der Lyrik für die junge Zuhörerschaft eröffnet. Ebenso feinfühlig wie die Texte selbst, illustrieren die Zeichnungen diese wunderbaren Wortschätze.



Marietheres Wagner:
Epikurs Bibliothek. Geschichten vom Glück. Midas 2021, € 20,70

Wie kann man sich den philosophischen Lehren Epikurs über das individuelle Lebensglück in all ihrer Komplexität annähern, ohne sich in schier endlosen Ausführungen über dessen Leben und Werk vertiefen zu müssen? Und was haben die Dementoren aus Harry Potter mit antiken Spruchformeln gegen Angstzustände zu tun? Marietheres Wagner betritt mit diesem Band einen eher untypischen Weg: Mit Hilfe von fünfzig beispielhaften literarischen Werken werden die zentralen Motive der epikureischen Lehre beinahe anekdotenhaft erläutert, wobei der Bogen von Horaz' „Carpe diem“ bis hin zur Konventionen durchbrechenden Pippi Langstrumpf gespannt wird. Denn in der Tradition des „Ahnvaters aller Glückssuchenden“ verhaftet, hinterfragen seit jeher Autorinnen und Autoren, wie das einmalige Leben mit Glück zu füllen möglich sei. Entscheidend ist die Überwindung der Angst, welche durch die Konzentration auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten und nicht auf mögliche Sündenböcke gelingen kann. Eine Individualität in Verbindung mit der Verwirklichung der eigenen Träume und Wünsche ist ebenso zentral, wie die Themen Freundschaft, Offenheit, Neugierde und Aufmerksamkeit für die Welt und sich selbst.

DIE BUCHTIPPS KOMMEN VON SILVIA FREUDENTHALER,
 LEITERIN DER BIBLIOTHEKEN FACHSTELLE
 DER DIÖZESE FELDKIRCH.

11 Termine

Bitte vergewissern Sie sich, ob aufgrund der aktuellen Covid-19-Bestimmungen **Einschränkungen oder Absagen** der Veranstaltungen bestehen.

Die Redaktion

April

8. April, 19.30 Uhr. **Treffpunkt Gleichstellung: Warum ist die Familien- und Pflegearbeit noch immer Frauensache?** **Frauenstammtisch**. Referentin: Verena Florian, Anmeldung: www.vorarlberg.at/frauenstammtisch. **Volksschule Mäder**.

9. bis 10. April. **Königin oder wilde Frau?** Seminarwochenende für Frauen, Leitung: Julia Hagen und Monika Schwärzler. **Bildungshaus St. Arbogast**.

11. bis 12. April. **Systemische Aufstellung**. Leitung: Hemma Tschofen. **Bildungshaus Batschuns**.

bis 17. April. **Ausstellung: Die Rote Linie**. Eine Ausstellung über sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen. **Arbeiterkammer Vorarlberg** (ab. 6. Mai im **Frauenmuseum Hittisau**).

22. April, 10 bis 17 Uhr. **Corona: Was spielt(e) sich da gesellschaftlich ab?** Leitung: Katharina Novy. **Bildungshaus Batschuns**.

22. April, 16 bis 18 Uhr. **Treffen für Alleinerzieherinnen. Meine Selbstfürsorge**. Leitung: Christine Huber-Hackspiel, Anmeldung: info@femail.at, mit Kinderbetreuung. **Femail Fraueninformationszentrum**.

bis 1. Mai. **Ausstellung: Mütter und Väter erzählen**. Videostationen über inklusive Lebenswege von Menschen mit Behinderung. **Frauenmuseum Hittisau**.

Mai

5. bis 6. Mai. **Selbstbewusst den eigenen Platz gestalten. Frauen in Führung**. Leitung: Gerlinde Schein. **Bildungshaus St. Arbogast**.

14. Mai, 9 bis 17 Uhr. **Inseln des Glücks**. Leitung: Marlene Lang. Anmeldung: info@efz.at. **Bildungshaus St. Arbogast**.

18. Mai bis Dezember. **Lehrgang Biografiearbeit**. Leitung: Sabine Sautter. **Bildungshaus Batschuns**.

31. Mai. **Frauenkulturwallfahrt nach Konstanz mit Abt Vinzenz Wohlwend**. Anmeldung: kfb@kath-kirche-vorarlberg.at.

Juni

10. Juni, 16 bis 18 Uhr. **Treffen für Alleinerzieherinnen. Meine Wünsche und Ziele**. Leitung: Christine Huber-Hackspiel, Anmeldung: info@femail.at, mit Kinderbetreuung. **Femail Fraueninformationszentrum**.

bis 30. Oktober. **Ausstellung: Verfolgt. Verlobt. Verheiratet. Rettende Ehen** jüdischer Frauen ins Exil. **Frauenmuseum Hittisau**.

Tipp

31. Mai 2022, 19 Uhr. **FrauenSalon Vorarlberg. Vom Sinn des Glücks und warum die Glückssuche gefährlich ist**. Zu Gast: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tatjana Schnell. Sie beschäftigt sich als Expertin der Sinnforschung mit Lebenssinn, Weltanschauung, Umgang mit Leid und Sterblichkeit und deren praktische Bedeutung für Individuen, Organisationen und Gesellschaft. Anmeldung: bildungshaus@bhba.at. **Hybridveranstaltung im Bildungshaus Batschuns und online**.

VORARLBERG

FrauenSalon

Vom Sinn des Glücks und warum die Glückssuche gefährlich ist
Dienstag, 31. Mai 2022 | 19.00 Uhr | Bildungshaus Batschuns

12 Inspirierendes

Das Glück

Der kleine Nachtwächter eines unbedeutenden Dorfes findet im Mondschein ein vierblättriges Kleeblatt. Er weiß, dass dies Glück bedeutet. Aus Freude darüber bläst er in sein Horn, ruft die Dorfbewohner zusammen. Und der Poet, die Marktfrau, der Schmied, das Blumenmädchen und der Lausejunge kommen herbeigeeilt.

„Das Glück besucht mich heute Nacht“, verkündet der kleine Nachtwächter freudestrahlend. Und alles setzt sich nieder und wartet auf das Glück, das sich im Kleeblatt angekündigt hatte. Es wird ganz ruhig, alle lauschen in die Nacht hinaus. Der Wind raschelt leise in den Blättern, die Nachtigall singt im nahen Wald, ab und zu schwirrt eine Fledermaus vorbei – sonst aber ist nichts zu vernehmen, die Nacht hat sich ausgebreitet mit ihrer tiefen Ruhe.

„Wann kommt endlich das Glück?“, ruft der Lausejunge. Der Poet aber, die Marktfrau, der Nachtwächter und das Blumenmädchen – sie alle verstehen, dass das Glück bereits eingezogen ist. Sie sitzen da und hören und lauschen bis zur Morgendämmerung.

aus „77 Himmelsfenster –
Geschichten, die Sehnsucht wecken“
Herausgegeben von Willi Hoffsummer





Auf einem Esel reitend, während andere längst hoch zu Ross sind. FOTO: DIMITRIS VETSIKAS / PIXABAY

Mein Gott, mein Gott,
warum hast du mich verlassen?

Alle, die mich sehen, verlachen mich,
verziehen die Lippen, schütteln den Kopf:

„Wälze die Last auf den Herrn!

Er soll ihn befreien,
er reiße ihn heraus, wenn er an ihm Gefallen hat!“

Denn Hunde haben mich umlagert,
eine Rotte von Bösen hat mich umkreist.
Sie haben mir Hände und Füße durchbohrt.

Ich kann all meine Knochen zählen;
sie gaffen und starren mich an.

Sie verteilen unter sich meine Kleider
und werfen das Los um mein Gewand.

Du aber, Herr, halte dich nicht fern!
Du, meine Stärke, eile mir zu Hilfe!

Ich will deinen Namen meinen Brüdern verkünden,
inmitten der Versammlung dich loben.

Die ihr den Herrn fürchtet, lobt ihn;
all ihr Nachkommen Jakobs, rühmt ihn;
erschauert vor ihm, all ihr Nachkommen Israels!

ANTWORTPSALM (AUS PSALM 22)

WORT ZUM EVANGELIUM

Jesus ist vor den Toren Jerusalems angekommen. Hier soll sich erfüllen, was über den Messias, als der er sich immer wieder offenbart hat, geschrieben steht. Jesus reitet auf einem jungen Esel, dem Königstier des alten Israel, in Jerusalem ein. Die Machthaber zur Zeit Jesu, seien es die Römer oder die mit ihnen kollaborierenden heimischen Herrscher, kommen längst hoch zu Ross daher. Jesus riskiert also auf dem Höhepunkt seiner Popularität eine Blamage. Ein erwachsener Mann, dessen Beine am Boden streifen, wenn er auf diesem kleinen Tier sitzt. Was für ein Anblick! Seine Anhängerschaft steigt jedoch sofort ein, jubelt und breitet Gewänder auf dem Weg aus, wie es die Sitte beim Einzug von Königen gebietet. Sie lieben ihren Meister, der ihnen so oft die Welt und das Leben gedeutet, so viele geheilt, Sünden vergeben und Streit geschlichtet hat. Sie sind voller Hoffnung auf eine neue Zeit, in der die Unterdrückung durch die Besatzungsmacht ein Ende haben soll. Der Evangelist unterstreicht die Begeisterung der Jünger, indem er, gleichsam als Klammer zu den Anfängen in Bethlehem, den weihnachtlichen Lobpreis der Hirten auf dem Felde aus ihrem Munde erschallen lässt: „Im Himmel Friede und Herrlichkeit in der Höhe“. Wieder soll etwas Heilsames seinen Anfang nehmen. Dieses Mal im politischen und religiösen Zentrum der Macht. Wird Jesus es schaffen? Wird er als Friedensfürst in die Geschichte eingehen? In einer der ältesten Kreuzesdarstellungen überhaupt, einer Wandzeichnung aus dem 3. Jh., wird Christus als Esel am Kreuz dargestellt, um den christlichen Glauben eines Sklaven am römischen Kaiserhof lächerlich zu machen. Christ/innen orientieren sich, damals wie heute, an seiner Botschaft, in der es ohne Leid, Tod und Schmach keinen Aufbruch ins neue Leben gibt.

ZUM WEITERDENKEN

Ein paar Verse weiter weint Jesus über die Stadt, die nicht erkannt hat, was ihr zum Frieden dient. Die Trauer Jesu klingt hochaktuell in diesen Wochen des Krieges in Europa. Woran halte ich mich fest, wenn eine Situation schier ausweglos erscheint und keine Lösung in Sicht ist?



ANNAMARIA FERCHL-BLUM
ist Theologin und Religionspädagogin und leitet das Schulam der Diözese Feldkirch.
► sonntag@koopredaktion.at

Hospiz Vorarlberg bietet im Frühling wieder Trauercafés an

Trauer hat viele Gesichter

Die Trauer um einen nahestehenden Menschen bedeutet für die Zurückbleibenden oft nicht nur eine schwere, sondern manchmal auch sehr einsame Zeit.

Trauernde sollen und dürfen sich jedoch die Zeit nehmen, ihre Trauer zu leben. Dabei kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein. Hospiz Vorarlberg lädt ein, sich bei einem gemeinsamen Nachmittagskaffee mit Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In einer geschützten Atmosphäre sind die Besucher/innen mit allen Fragen und Gefühlen herzlich willkommen. Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen – unabhängig da-

von, wie lange der Verlust zurückliegt und unabhängig von Konfession und Nationalität. «

Einladung zum Trauercafé

- **Dornbirn**, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Tagesbetreuung, 2. Stock, jeweils am 1. Samstag im Monat, 9.30 bis 11.30 Uhr
7. Mai, 4. Juni, 2. Juli
- **Rankweil/Feldkirch**, Treffpunkt Jugendheim Rankweil, Kreuzlingerstraße 4 (vis à vis Bahnhof Rankweil) in Kooperation mit Pfarre Rankweil, jeweils am Freitag, 15.00 bis 17.00 Uhr
22. April, 13. Mai, 10. Juni

► **Lochau, Pfarrheim Lochau**, in Kooperation mit den Pfarren Leiblachtal.
Samstag, 14.30 bis 17.00 Uhr
7. Mai, 4. Juni

► **Schruns, Pfarrhaus, Kirchplatz 4**, jeweils der 2. Dienstag im Monat, 16.00 bis 18.00 Uhr
12. April, 10. Mai, 14. Juni

► **Hohenems, Maximilianstraße 8a**
Samstag, 9.30 bis 11.30 Uhr
9. April, 14. Mai, 11. Juni

► **Bludenz**, Einzelbegleitung auf Anfrage

Infos: Tel 0676/884205154

Im Notfall werden Schulen zu Zufluchtsorten

Dem Leitsatz „Bildung überwindet Armut“ folgend, hilft Jugend Eine Welt dank der Unterstützung von Spender/innen weltweit Bildung zu ermöglichen. Im Notfall haben die Bildungseinrichtungen eine weitere wichtige Funktion – wie aktuell in der Ukraine-Krise, wo die Häuser der Jugend Eine Welt-Partner/innen als Notunterkünfte dienen. Im Katastrophenfall werden Don Bosco-Zentren zum Zufluchtsort. So auch nach dem russischen Einmarsch in die Ukraine. Die Projektpartner von Jugend Eine Welt nahmen umgehend schutzsuchende Menschen in ihren Einrichtungen auf

und versorgten sie mit dem Notwendigsten – auch in den Nachbarländern des osteuropäischen Staates. „Derzeit haben wir bereits eine große Gruppe an Minderjährigen untergebracht und bereiten uns darauf vor, weitere Schutzsuchende zu versorgen. Wir werden bis zum letzten Moment bei den Menschen bleiben,“ so Mykhaylo Chaban. Viele Helfer verlassen den Ort der Katastrophe, sobald die erste Not gelindert ist.

Jugend Eine Welt unterstützen die Menschen oft noch jahrelang beim Wiederaufbau. Möglichst schnell setzt sich die Hilfs-

organisation zudem dafür ein, weiterhin die Vermittlung von Bildung zu gewährleisten. Regelmäßiger Unterricht gibt traumatisierten Kindern ein Stück Normalität zurück und hilft ihnen wieder positiv in die Zukunft zu blicken. Zudem schützt sie der sichere Ort Schule davor, Opfer von ausbeuterischer Kinderarbeit oder Kinderhandel zu werden. Auch im Katastrophenfall sind die Partner vor Ort und helfen in der Not.

Spenden: AT66 3600 0000 0002 4000
www.jugendeinewelt.at/spenden
Beiliegender Erlagschein



Angst um ihr Leben. Unzählige Familien mussten von einem Tag auf den anderen einen sicheren Ort und Schutz suchen. FRANK SCHULTZE/ALAMY STOCK FOTO



Gesichter, Geschichten, Menschen – keine Zahlen soll man in der Begegnung mit Flüchtenden betrachten, wünscht sich Papst Franziskus. ROSSIGNAUD/APA

Menschenfreundliche Aufnahme

Eine menschenfreundliche und geschwisterliche Aufnahme von Menschen auf der Flucht nannte Papst Franziskus bei seinem Treffen mit Flüchtlingen auf Malta seinen Traum. Und hoffte mit ihnen, „dass ihr selbst zu Zeugen und Förderern der Aufnahme und der Geschwisterlichkeit werden könnt“. Die zahlreichen Schiffbrüche im Mittelmeer bezeichnete der Papst als

den „Schiffbruch der Zivilisation“. Menschen, die ihr Land verlassen, träumten oft von Freiheit und Demokratie. Dieser Traum würde häufig von der Wirklichkeit zerstört, „leider manchmal mit der Komplizenschaft der zuständigen Behörden“, so Papst Franziskus. Der Papst war Samstag und Sonntag zu Besuch auf Malta, traf unter anderem den

Staatspräsidenten George Vella und Premierminister Robert Abela. Auf den Straßen grüßten nicht nur gelb-weiße Vatikan-Fläggchen, sondern auch blau-gelbe Ukraine-Fähnchen. Wieder verurteilte der Papst die „infantile und zerstörerische Aggression“ des russischen Kriegs in der Ukraine und betonte am Rückflug aus Malta, dass er gerne dorthin reisen würde.

Marienwallfahrtsorte appellieren an Putin

Europas wichtigste Marienwallfahrtsorte, unter ihnen auch das österreichische Mariazell, wenden sich mit öffentlichen Schreiben gegen den Ukraine-Krieg und unterstützen das EU-Beitritts-gesuch des Landes. „Wir lehnen den Angriff Russlands auf die Ukraine ab und verurteilen die verheerenden Feindseligkeiten der Russischen Föderation auf das Schärfste“, hieß es in einem Brief von „Shrines of Europe“ an Kreml-Chef Wladimir Putin. An das EU-Parlament appellierten sie, die Ukraine in die Europäische Union aufzunehmen.

Kanada: Papst bittet um Vergebung

Papst Franziskus hat um Vergebung gebeten für das Unrecht, das Mitglieder der katholischen Kirche Indigenen in Kanada in sogenannten „Residential Schools“ angetan hatten. Bei einem Treffen mit Delegationen indigener Völker im Vatikan bekräftigte er seinen Wunsch, Ende Juli nach Kanada zu reisen. Bei der Audienz für Vertreter/innen der First Nations, Inuit und Metis würdigte Franziskus zudem die Weisheit und Kultur der Indigenen. Diese drohten noch heute, Opfer verschiedener Formen neuer Kolonisierung zu werden.

WELTKIRCHE

■ **Bartholomaios' Friedensmission.** Der Ökumenische Patriarch Bartholomaios I. betete in Warschau mit Kriegsflüchtlingen aus der Ukraine. „Manchmal können wir nur die Kraft der Berührung, des Tröstens, des Beisammenseins mit jemandem teilen“, so der Patriarch.

■ **Angelina Jolie in Vatikan-Klinik.** US-Schauspielerinnen Angelina Jolie besuchte ukrainische Kinder in der vatikanischen Kinderklinik „Bambino Gesù“. Sie ist derzeit für Dreharbeiten in Rom.



Die Kraft des Betens betonte US-Schauspielerinnen Angelina Jolie bei ihrem Besuch von ukrainischen Kindern im vatikanischen Kinderspital. EYEVINE/APA



Die Erdäpfelnudeln kann man sowohl süß als auch pikant genießen. MARTIN/STOCKADOBÉ

Erdäpfelnudeln

ZUTATEN für 2 Bleche

- 1,5 kg mehliges Kartoffeln, am besten aus der Region
- Salz
- ca. 30 dag Mehl
- 5 dag Butter
- 1 oder 2 Eier
- mit etwas Salz und Milch
- verquirltes Ei

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß auf ein Holzbrett passieren, salzen. Mehl und Butter dazugeben und mit einem oder zwei Eiern rasch zu einem Teig verkneten. Daraus Nudeln formen, auf ein Blech geben und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Heißluft hellbraun backen. Nach 15 Minuten die Nudeln wenden, damit sie rundherum schön braun werden. Gegen Ende der Backzeit mit verquirltem Ei begießen. Die Erdäpfelnudeln können süß oder sauer verspeist werden, zum Beispiel mit einem Salat als Beilage oder Apfelmus bzw. Apfelkompott. Als Vorspeise eignet sich zum Beispiel eine Zucchini- oder Grießnockerlsuppe mit Karottenstückchen.

► Rezept von Veronika Pernsteiner aus der Pfarre Lacken (Feldkirchen/OÖ)

Die **Palmbrezel** wird ohne Salz und ungelaut gebacken und bietet einen Vorgeschmack auf die österlichen Köstlichkeiten.

PIXEL-SHOT/STOCKADOBÉ

Palmbuschen sind mehr als nur ein paar grüne Zweige, die zusammengebunden werden. Sie stehen für Schutz und Auferstehung, und sogar die bunten Bänder, mit denen sie dekoriert sind, haben eine bestimmte Bedeutung.

LISA-MARIA LANGHOFER

Mehr als ein paar

Diesen Sonntag ist der letzte vor Ostern, der Palmsonntag. Laut dem Neuen Testament zog Jesus Christus auf einem Esel reitend zum Passahfest in die Stadt Jerusalem ein und wurde dabei jubelnd von den Menschen begrüßt. Mit Palmwedeln und Ölzweigen winkten sie ihm zu. Darum feiert die katholische Kirche diesen Tag auch mit einer Palmweihe und einer Palmprozession vor dem sonntäglichen Gottesdienst. Auf diese Weise wird die Karwoche eingeleitet. So weit, so bekannt. Wofür aber steht der Palmbuschen noch, woraus besteht er und was ist das Besondere an der Palmbrezel, die gerne an den Palmbuschen gebunden wird?

Heilige Bäume. Palmen wurden bereits im Altertum als heilige Bäume betrachtet, siegreiche Personen wurden damit im Orient geehrt. Bei den Römern galten Buchsbaum und Weide als heilkräftige Pflanzen. Da bei uns in Mittel- und Nordeuropa keine Palmen wachsen, werden hier für die Palmbuschen Palmkätzchen und Zweige von Ahorn, Buche, Birke, Buchsbaum, Weide, Haselnuss, Stachelbeer und Wacholder verwendet. Jede Zweigart symbolisiert etwas, zusammengefasst stehen sie für das Leben, Weisheit, Fruchtbarkeit, Auferstehung und Neubeginn.

Sieg des Lebens. Die geweihten Palmbuschen sind nochmal mehr Zeichen des Lebens, und des Sieges über den Tod. Je nachdem, an welchem Ort sie platziert werden, sollen sie Menschen, Tiere, Haus und Hof vor Unheil schützen. Im Herrgottswinkel soll er Glück und Segen für die Bewohner und Bewohnerinnen des Hauses bringen, auf das Feld gesteckt eine gute Ernte gewährleisten. Manche stellen den Palmbuschen auch auf den Dachboden, um Unheil wie Blitzschlag oder Hagel abzuwehren. Abhängig von der Region tragen die Palmbuschen auch verschiedene Namen, etwa Palmbaum, Palmbeserl, Stanglpalm, Weihpalm oder Krampalpalm.

Das Binden. Je nach Ort oder Tradition werden die Palmbuschen ein wenig anders gebunden. Sie sind als Sträuße mit einem bunten Wollfaden zusammengeschnürter Zweige oder auch als an Stangen befestigte Buschen zu sehen. Von den oben genannten Zweigarten werden sieben bis neun ausgewählt und zusammengebunden, wobei dem Brauch nach weder Draht noch Nägel eingesetzt werden. Stattdessen werden die Zweige mit (Weiden-)Rindenstreifen zusammengeschnürt. Diese werden vorher eingeweicht, abgeschält und in der Mitte ge-





Zweige

spalten. Als Dekoration dienen Bänder in verschiedenen Farben, denen jeweils eine bestimmte Bedeutung zugeschrieben wird. Grün steht etwa für die Freude über die Auferstehung, Rot für den Bluttod Christi oder auch für die Farbe des Lebens, Weiß für die Unschuld Christi. Violett und Schwarz symbolisieren die Trauer, Gelb und Orange stehen wie Grün für die Freude.

Vorgeschmack auf Ostern. Vielerorts werden auch Äpfel und Palmbrezeln an den Palmbuschen befestigt. Besonders die süße Palmbrezel bietet einen Vorgeschmack auf das Osterfestessen nach dem Ende der Fastenzeit. Sie ist größer als übliche Brezeln und wird traditionell ungelaut und ohne Salz hergestellt.

Weiterverwendung. Ist der Palmbuschen bereits alt und getrocknet, wird er nicht einfach weggeworfen, sondern von manchen zum Räuchern in den Raunächten verwendet, oder im Osterfeuer verbrannt und für das Aschenkreuz am nächsten Aschermittwoch eingesetzt. Zum Teil werden die Reste des Palmbuschens auch beim Backen des Oster- oder Weihbrots und beim Kochen des Weihfleisches verwendet. «

GUT ZU WISSEN: GESUNDHEIT

Herr Horvatits, wie hängen Rückenschmerzen und Homeoffice zusammen?

THOMAS HORVATITS

ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, KOBERSDORF
WWW.DR-HORVATITS.AT



Optimaler Arbeitsplatz und Bewegungspausen

Die Pandemie hat uns vielerlei unliebsame Überraschungen gebracht, aber die Maßnahmen sind notwendig und unverzichtbar. Quarantäne, Distance-Learning und Homeoffice bringen allerdings nicht nur positive Effekte durch einen besseren Schutz vor Ansteckung. Für viele Beschäftigte entstehen durch die dauerhafte Tätigkeit zu Hause und die damit verbundene verringerte körperliche Bewegung auch Gesundheitsrisiken. Nach einer aktuellen Umfrage bewegen sich im Homeoffice 71 Prozent der Befragten weniger als früher – 44 Prozent davon sogar „deutlich weniger“. Auswertungen von Krankschreibungen bei deutschen Krankenkassen zeigten, dass seit Beginn der Pandemie nicht mehr Infekte und Erkältungskrankheiten die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind, sondern es sind Rückenprobleme, die in erster Linie zu Krankschreibungen führen.

Schutz durch Maske. Eine Erklärung dafür kann sein, dass wir durch das Tragen von Mund-Nasenschutz und FFP2-Masken viel weniger Erreger von banalen Erkältungskrankheiten aufnehmen können. Verspannungen im Nacken und Rückenprobleme sind ganz wesentlich durch den vermehrten Bewegungsmangel ausgelöst. War die Anzahl der Krankenstände mit Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates vor der Corona-Pandemie noch zwischen 15 und 16 Pro-

zent, stieg diese auf zuletzt über 20 Prozent.

Idealer Arbeitsplatz. In vielen Fällen ist in einer Wohnung kein idealer Arbeitsplatz verfügbar, häufig fehlt ein geeigneter Schreibtisch oder Bürosessel, so wird notgedrungen oft mit dem Notebook auf den Knien auf einer Couch oder auf anderen, wenig geeigneten Sitzgelegenheiten gearbeitet, was unweigerlich zu Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat führt.

Wichtig wäre eine ergonomisch passende Tischhöhe, der Bildschirm soll knapp unter Augenhöhe sein, Ober- und Unterschenkel sowie Ober- und Unterarme sollten im rechten Winkel zueinander stehen. Tastatur und Maus befinden sich idealerweise in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.

Ganz besonders wichtig sind kleine Auszeiten und regelmäßige Bewegungspausen mit Dehnungsübungen. Diese macht man am besten, bevor Rückenprobleme auftreten. Sind die Beschwerden bereits schlimmer, zögern Sie nicht, Ihren Hausarzt für eine individuelle Diagnostik und Therapie zu konsultieren.

Die wichtigste Grundregel lautet: „In Bewegung bleiben“, dreimal pro Woche eine halbe Stunde wandern, Nordic Walking, laufen, Gymnastik, schwimmen, Rad fahren, tanzen. Es nicht entscheidend, welche Bewegungsform, sondern die Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. «

Neustart, die sechste. Wie schön, dass Sie mich immer noch lesen, heute, in Woche sechs dieser Serie zur Fastenzeit.

Viele Brillen. Heute lade ich Sie ein, mit mir shoppen zu gehen, und zwar in ein Brillengeschäft. Ich meine nicht so eines, in dem man Dioptrien vermisst. Sondern eines, in dem man in Ruhe Modelle probieren darf, am besten gemeinsam in lustvoller Laune.

Wollen wir es probieren? Fragen wir uns: Welche Brille gefällt uns für den Blick auf das Neue? Und welche passt auch? „Ich bin eine Fachfrau für Brillen“, sage ich oft. Denn ich liebe das Brillen-Probieren. Ich brauche und nutze die Auswahl, wann immer es geht. Für mich – und auch, um empathisch zu bleiben.

Versöhnung. Die Brille, durch die ich im Jahr 2008 instinktiv auf den Tod geschaut habe, war für mich ganz



Der Brillen –

natürlich. Für andere war sie ungewöhnlich, ja beinahe tabu. In meinen Büchern über das Trauern habe ich nach und nach ein paar Brillen probiert – verschiedene Sichtweisen auf den Tod und das Trauern. Das hat mir geholfen, mich selbst zu verstehen. Mich mit dem Tod zu versöhnen. Es half mir auch dabei, mit Menschen zu reden, die das mit der Trauer ganz anders sahen als ich.

Insel oder Ruf. Als Autorin habe ich mir dabei oft mit Bildern geholfen: Trauer als Weg. Oder als Berg, als Insel, als Brücke. Oder: Anfang als Neuland, als Pforte, als Erdbeben, als Ruf. Was ich bei der Arbeit an meinem Buch lernte, war dieses: Bilder zu verwenden, ist heikel – und lohnend. Sobald man „Es war wie“ oder „Es war so, als ob“ schreibt, wird es spannend. Im schlechtesten Fall

erkennt man beim genauen Hinschauen, dass das Bild doch nicht passt. Im besten Fall lernt man durch den selbst gewählten Vergleich etwas dazu, weil das Bild eine eigene innere Logik hat, die weiter reicht als die erste Idee.

Ganz anders. Ein Bild sagt mehr als viele Worte. Aber kein Bild drückt alles aus, was es zu einem Thema zu sagen gibt. Das Leben ist einfach komplexer als jeder Vergleich. Haben wir nur ein Bild im Kopf? Oder können wir wechseln? „Könnte es auch ganz anders sein?“, fragen Coaches gerne. Manchmal gelingt es tatsächlich, eine ganz neue Brille zu finden. Dann kann es so weit kommen, dass sich eine Situation, die uns belastet hat, auf einmal als Geschenk entpuppt. Oder dass eine Frage, die uns schlaflose Nächte bescherte, plötzlich verschwindet.

Hausbau. Welches Bild kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Neubeginn denken? Gibt es ein Bild, das Sie gerne verwenden? Mein Lieblingsbild ist das einer Tür. Wenn ich Neues beginne, fällt es mir leicht, hinter mir zu lassen, was nicht mehr passt. Ich gehe voran, in Rich-

Zum Nachhören

Online-Gespräch mit Barbara Pacht-Eberhart

Impulse zum Thema „Neustart: Immer wieder!“ finden Sie auf der Startseite von [meinekirchenzeitung.at](https://www.meinekirchenzeitung.at) unter „Livegespräch nachschauen“.



- Trick

tung Verheißung. Vor mir wartet ein neuer Raum, den ich munter betrete. Eine Tür geht auf, die andere fällt ins Schloss. 2008 gefiel mir ein Bild, das mir meine Therapeutin anbot: ein Haus, das zerfiel. Die Ziegel sind noch intakt, fast alle jedenfalls. Nur der Mörtel ist kaputt. Neu anfangen kann heißen: Neu bauen, mit dem Material, das man noch hat. Kaputte Ziegel ersetzen oder verwerfen. Vielleicht wird das neue Haus kleiner, bescheidener, aber dafür stabiler. Vielleicht aber wird es auch größer. Ein Zimmer mehr. Ein neues Dach, ein Balkon.

Brücken bauen. Das Bild einer Insel kann auch brauchbar sein, wenn es ums Neustarten geht. Das „duale TrauermodeLL“ zum Beispiel baut auf diesem Bild auf. Es zeichnet zwei Inseln: zum einen die der inneren Welt, mit Blick nach hinten, als Insel des Fühlens, Erinnerns und Trauerns. Zum anderen die Insel des Alltags, des Weitergehens, der Lebens-Arbeit. Menschen, die trauern, sind hin- und hergerissen zwischen den Inseln, es zieht sie zur einen, die andere ruft. Gelungene Trauer führt dazu, dass immer mehr Brücken zwischen den beiden Inseln entstehen. Bald kann man gut zwischen der einen und der anderen hin und her wandern. Freiwillig, mühelos.

Dazwischen. Die Insel-Metapher erscheint mir brauchbar, auch jetzt, kollektiv. Eine Insel: das noch unbekannt Neue, das Angst macht und uns an sich reißt, auch wenn wir es nicht wollen. Die andere Insel: das Leben, wie wir es kannten. Gewohnheiten, Überzeugungen, klare Ideen von Richtig und Falsch. Wir finden uns da, dann wieder dort. Wir orientieren uns neu – und hätten am liebsten alles wie früher. Wir fühlen uns hier nicht mehr – und dort noch nicht zu Hause. Gibt es Brücken, die das Alte und das Neue verbinden? Und wenn es sie gäbe – geben dürfte und könnte: Woraus bestehen sie? Worin sind sie verankert? Welche von ihnen können wir bauen, welche gilt es zu finden? Wer und was spannt sich auf, führt vom „Entweder-oder“ zum „Sowohl-als-auch“?

Hinhören. Noch mehr hilfreiche Bilder? Es gibt sie bestimmt. Ich will mir selbst zuhören in der kommenden Zeit. Ich will die Bilder, die mir beim Reden passieren, bemerken. Und Bilder finden für das, was ich fühle. Wenn ich sie ernst nehme und genau betrachte, erzählen sie mir vielleicht etwas über mich und die Welt und die Art, wie ich das Neue in Empfang nehmen kann. «

PALMSONNTAG 10. APRIL

9.00 Katholischer Gottesdienst aus dem Steinbruch in St. Margarethen, Burgenland. **ServusTV**

9.00 Cultus (Religion). Palmsonntag. **ORF III**

9.10 Philosophischer Stammtisch (Gespräch). Give peace a chance – Aber wie? Barbara Bleisch und Wolfram Eilenberger diskutieren mit dem Philosophen Wilfried Hinsch und der Publizistin Elke Schmitter. **3sat**

9.30 Katholischer Gottesdienst aus Lohr am Main. **ZDF**

10.00 Katholischer Gottesdienst aus Laa an der Thaya. **ORF III**

10.00 Katholischer Gottesdienst mit Papst Franziskus. Palmsonntag in Rom. **BR**

11.45 Zeit und Ewigkeit. Gedanken zur Karwoche. **BR**

12.30 Orientierung (Religion). Die Situation von geflüchteten Ukrainerinnen und Ukrainern in der Republik Moldau. – Papst-Reise nach Malta. – Benedikt XVI. und sein Wahrheitsbegriff. **ORF 2**

15.55 Das Vermächtnis der Zisterzienser (Dokumentationsreihe). Drei Dokumentationen entdecken die Zisterzienserklöster in Deutschland, Frankreich und Italien. **arte**

20.15 Erlebnis Bühne (Konzert). Ein Fest für Beethoven. Die fünf Klavierkonzerte gespielt von jungen InterpretInnen. **ORF III**

MONTAG 11. APRIL

22.00 Lebenslinien (Reportage). Eine Bäuerin macht alles anders. **BR**

23.55 37°: Vom Anfang und Ende des Lebens (Dokumentation). Ellen Matzdorf arbeitet als Hebamme und als Bestatterin. Am Vormittag hört sie bei einer schwangeren Frau den Bauch ab, nachmittags sucht sie mit Hinterbliebenen einen Sarg aus. Ein Leben zwischen Wiege und Bahre. **3sat**

DIENSTAG 12. APRIL

19.00 Re: Hass, Liebe, Heimat (Reportage). Glückssuche auf Jüdisch. Ein junges jüdisches Pärchen wandert aus Polen aus – und geht nach Israel, um ihr Glück im Heiligen Land zu suchen. Zwei Israelis wiederum finden sich mitten in Berlin wieder. **arte**



Mi 19.00 Stationen. Trotz allem Hoffnung – Weiterleben nach dem Tod der Kinder. Mitten in der traumhaften Berglandschaft des Tiroler Hochtals Wildschönau ist der Hörbighof gelegen, ein traditionsreiches Bauernhaus mit herrlichem Blumenschmuck. Doch in der Stube hängen zwei Sterbepilder, auf dem ein kleines Mädchen und ein kleiner Bub abgebildet sind ... **BR** BR/Kornberger

20.15 Jesu letzte Tage (Dokumentation). Der Schauspieler Hugh Bonneville geht in Jerusalem den Ereignissen der Woche vor dem Tode Jesu nach. **ORF III**

22.35 kreuz und quer (Dokumentation). Im Dienste des Papstes. **ORF 2**

MITTWOCH 13. APRIL

20.15 Die zehn Gebote (Monumentalfilm, USA, 1957). Das Leben des Propheten Moses, Israels Befreiung aus ägyptischer Knechtschaft, der Zug durchs Rote Meer und Gottes Gesetzgebung auf dem Berge Sinai als Stoff für den letzten Film von Cecil DeMille. **ORF III**

GRÜNDONNERSTAG 14. APRIL

15.35 Das Bibelrätsel: Jenseits von Eden. Die faszinierende Welt hinter den berühmtesten Erzählungen des Christentums. **ORF III**

19.00 Gottesdienst zum Gründonnerstag aus der Barockkirche Pinkafeld. **ORF III**

KARFREITAG 15. APRIL

8.50 Cultus (Religion). Karfreitag. **ORF III**

9.05 Haitink dirigiert Brahms' Requiem. Herausragendes Konzert im Gedenken an den im Oktober 2021 verstorbenen Dirigenten Bernard Haitink. **BR**

9.50 Heimat der Klöster (Dokumentation). St. Paul im Lavanttal. Anschließend: St. Florian. **ORF III**

10.05 Evangelischer Karfreitagsgottesdienst aus der Christuskirche in Salzburg. **ORF 2**



Mi 22.55 Das neue Evangelium. Ein Passionsspiel für das 21. Jahrhundert. Was würde Jesus im 21. Jahrhundert predigen? Wer wären seine Jünger? Regisseur Milo Rau kehrt in der süditalienischen Stadt Matera zu den Ursprüngen des Evangeliums zurück und inszeniert es als Passionsspiel einer Gesellschaft, die von Unrecht und Ungleichheit geprägt ist. **arte** Fruitmarket/Langfilm

13.50 Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuz. Joseph Haydns instrumentale Passionsmusik wird von allen Landesorchestern Österreichs jeweils einzeln in ihren Hauptspielstätten als Filmaufnahme produziert und anschließend zu einem Gesamtwerk zusammengefügt. **ORF III**

19.00 Karfreitagssliturgie aus Pinkafeld. **ORF III**

20.02 Feierabend (Religion). Von der Zerstörung zum Leben. Von Ex-Jugoslawien bis zur Ukraine: Der persönliche Eindruck von Krieg und Zerstörung prägt viele Arbeiten des kärntnerisch-slowenischen Künstlers Valentin Oman. **ORF 2**

20.15 Mensch Franziskus! Der unberechenbare Papst (Dokumentation). Porträt. **ORF III**

21.15 Papst Franziskus betet den Kreuzweg am Kolosseum in Rom. **ORF III**

KARSAMSTAG 16. APRIL

13.10 Österliche Speisensegung mit Bischof Wilhelm Krautwaschl in St. Bartholomä, Steiermark. **ORF 2**

21.05 Osternachtfeier aus Pinkafeld. **ORF III**

22.00 Osternachtfeier aus dem Hohen Dom Mariä Heimsuchung in Augsburg. **BR**

Zum Nachhören und zum Nachsehen: Die „Morgengedanken“ und andere Religions-sendungen können Sie unter religion.orf.at/radio/ bzw. unter religion.orf.at/tv/ nachhören bzw. nachsehen.

radiophon



Morgengedanken von Magdalena Holztrattner, Wien. So/Sa 6.10, Mo-Fr 5.40, Ö2.

Zwischenruf. So 6.55, Ö1. **Religion auf Ö3.** So zwischen 6.30 und 7.00, Ö3.

Lebenskunst. Begegnungen am Sonntagmorgen. So 7.05, Ö1.

Katholischer Gottesdienst aus der Stadtpfarrkirche in Wolfsberg, Kärnten. So 10.00, Ö2.



Foto: cc/Hubert Isopp

Einfach zum Nachdenken. So-Fr 21.57, Ö3.

Gedanken für den Tag. Crux – Über die Anstößigkeit des Kreuzes. Gedanken zur Karwoche von Jan-Heiner Tück. Mo-Sa 6.56, Ö1.

Religion aktuell. Mo-Fr 18.55, Ö1.

Das Ö1 Konzert. Ein Konzert für die Ukraine, aus der Metropolitan Opera in New York. Di 14.05, Ö1.

Das Ö1 Konzert. A. Dvorák: Requiem op. 89. Di 19.30, Ö1.

Praxis – Religion und Gesellschaft. Mi 16.05, Ö1.

Stimmen hören. Ein Sieg des Kontrapunktes? Verdis „Messa da Requiem“ in Aufnahmen von nördlich der Alpen. Do 14.05, Ö1.

Gottesdienst zum Gründonnerstag aus der Pfarrkirche Pinkafeld. Do 19.00, Ö2.

Betrifft: Östern. Auferstehung und Gerechtigkeit. Do 18.50, Ö1.

Das Ö1 Konzert. J. S. Bach: Sechs Choräle; F. Liszt: Nun danket alle Gott. Do 19.30, Ö1.

Evangelischer Karfreitagsgottesdienst aus der Christuskirche in Salzburg. Fr 10.05, Ö1.

In Concert. Gregorianischer Choral trifft auf indische Ragas. Fr 14.05, Ö1.

Gottesdienst zum Karfreitag aus Pinkafeld. Fr 19.00, Ö2.

Das Ö1 Konzert. Bachs Johannespassion. Fr 19.30, Ö1.

Ö1 Hörspiel. „Die Matthäus-Passion“ ohne J. S. Bach. Sa 14.00, Ö1.

Logos. Was glauben Sie? Schauspielerin Maria Happel. Sa 19.05, Ö1.

Osternachtfeier aus der Pfarrkirche Pinkafeld. Sa 21.05, Ö2.

Vatican News

Täglich 20.20 Uhr. www.radiovaticana.de Sonntag: Radio-Adamedie. Er ist wirklich auferstanden – Gedanken der Päpste zu Ostern.

Bitte vergewissern Sie sich, unter welchen Schutzmaßnahmen die Veranstaltungen stattfinden.

TERMINE

► **Mahnwache für den Frieden.** Jeweils am Donnerstag wird, organisiert von Bärbl Begle und Rudi Siegl, zu einem Schweigekreis geladen, um gemeinsam für den Frieden in der Welt einzustehen.
Do 7. April / Do 14. April, 18 bis 19 Uhr, Platz neben der St. Anna Kapelle, Schlins.

► **Schweigekreise.** Jeden zweiten Donnerstag schweigen für den Frieden in der Ukraine und ein Zeichen für ein friedliches Miteinander setzen: „Wir fordern einen sofortigen Stopp des Krieges und ein verantwortungsvolles Handeln“, schreiben die Veranstalter Caritas, „Die Grünen“ Bregenz, Katholische Kirche Bregenz und Evangelische Pfarrgemeinde, Bregenz.
Do 7. April, 18 bis 18.30 Uhr, Kornmarktplatz, Bregenz.

► **Abend der Versöhnung mit Gastprediger Markus Inama SJ,** **Fr 8. April, 19 bis 21 Uhr,** Hl. Kreuzkirche, Bludenz.

► **Charismatischer Gottesdienst** mit Dekan Paul Riedmann.
Fr 8. April, 19.30 Uhr, Pfarrsaal St. Konrad, Hohenems.

► **Bibeltanzabend:** Tanz in die Passion mit Michaela Pfaffenbichler. Kontakt: 0677 63605609
www.indieherzmitteltanzen.at
So 10. April, 19 Uhr, Geistliches Zentrum am Ruggbach (früher Salvatorkolleg) Lochauerstr. 107, Hörbranz.

► **Mit den Liedern Davids leben.** Austausch mit Pfr. Erich Baldauf, Zugang: www.bibellabor.at
Gottverlassenheit (Ps 22), Sa 9. April, 8 Uhr, Zoom.
Gott, Helfer der Armen (Ps 146), Sa 16. April, 8 Uhr, Zoom.

► **Die Freude am Herrn ist unsere Stärke.** Mag. Veronika Fehle, die Leiterin der Kommunikationsabteilung der Katholischen Kirche Vorarlberg, spricht im Rahmen der Rankweiler Fastenpredigten.
So 10. April, 17 Uhr, Basilika Rankweil.

► **Sommertagung der Charismatischen Erneuerung (CE).** Lobpreis, Begegnung und Tiefgang. Kontakt: Österreich Sekretariat, Achstr. 35, Hard, T 0676 491 89 35
Do 25. bis So 28. August, Jugendherberge Obertrum, Salzburg.

Ein Abend lang in die orthodoxe Welt eintauchen

Die kühnen Klöster am Athos

Der Bludener Reisebegleiter Willi Schmutzhard hat ein viel beachtetes Buch über seine Leidenschaft, die Klöster am Berg Athos, geschrieben. Bei einem athonitischen Abend in St. Gerold kann man in die Welt der orthodoxen Mystik eintauchen.



Das Kloster Simonos Petras ist das Lieblingskloster von Willi Schmutzhard. SCHMUTZHARD

Es sind unter anderem die nächtlichen Feiern in der Kirche, die Willi Schmutzhard innerlich berühren, in denen der Gesang und das Psalmengesang der Mönche vor den Ikonenwänden oft vier Stunden nach oben strömen. In der Osternacht können es auch zwölf Stunden sein! Schmutzhard ist bis heute 36-mal auf dem Berg Athos gewesen. Sein Lieblingskloster ist das Kloster Simonos Petras, das als der kühnste Klosterbau des heiligen Berges gilt. Sein

Buch „Berg Athos, Erlebnisse, Begegnungen, Reflexionen“ hat Andreas Waha mit Linolschnitten illustriert. Die Fotos kommen von Willi Schmutzhard selbst.

► **Athosabend,** Lesung aus dem Athosbuch von Willi Schmutzhard, athonitische Musik, Essen, Ausstellung mit Ikonen von Kurt Bonner und Linolschnitte von Andreas Waha.

Mi 13. April, 17.30 Uhr, Kirche, Restaurant und Wyberhus, Propstei St Gerold.

TIPPS DER REDAKTION



► **Missa brevis in d von J. G. Rheinberger.** Im Rahmen der Gründonnerstagsliturgie singt der Chor Muscia Sacra der Basilika Bildstein Auszüge aus der „Missa brevis in d“ op. 83 für Chor a cappella des liechtensteinischen Komponisten Josef Gabriel Rheinberger sowie Gesänge für den Gründonnerstag von zeitgenössischen Komponisten.
Do 14. April, 19 Uhr, Basilika Maria Bildstein.

Haydn: Die sieben letzten Worte Jesu am Kreuze. Am Karfreitag musiziert ein Solistenensemble des Orchesters Musica Sacra, Markus Kessler (Violine), Marion Abbrederis (Violine), Guy Speyers (Viola) und Ingrid Lins-Ellensohn, (Violoncello). Eintritt: € 20.- Karten: E.musicasacra@maria-bildstein.at
Fr 15. April, 19 Uhr, Basilika Maria Bildstein.



► **Religiöse Werke zum Osterfestkreis.** Am Karsamstag bietet der Heimatpflege- und Museumsverein Feldkirch mit dem Kunsthistoriker Mag. Albert Ruetz eine besondere Kunstführung im Schattenburgmuseum an. Thema: religiöse Werke zum „Osterfestkreis“. Eintritt: € 14.- Kontakt: T 05522 304 3510.
www.schattenburg.at
Sa 16. April, 14 bis 15 Uhr, Schattenburgmuseum, Feldkirch.

► **Interreligiöses Kamingespräch mit Dr. Hans Rapp.** Die Evangelische Pfarrgemeinde Feldkirch und die Altkatholische Kirche bieten einen offenen Raum, wo Menschen einander nahekomen können, die unterschiedliche religiöse Ansichten haben.
Di 12. April, 19 bis 21 Uhr, Evangelische Pauluskirche, Feldkirch.

Feuerbestattung- der Würde verpflichtet



Aufgrund der aktuellen Situation verzichten wir aus Verantwortung bis auf weiteres auf Führungen.

Tel. 05576/43111-0
www.krematorium.at

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

TAGESLESUNGEN

Palmsonntag, 10. April

L I: Jes 50,4-7 | L II: 2 Phil 2,6-11
Ev: Lk 19,28-40

Montag, 11. April

L: Jes 42,5a.1-7 | Ev: Joh 12,1-11

Dienstag, 12. April

L: Jes 49,1-6; | Ev: Joh 13,21-38

Mittwoch, 13. April

L: Jes 50,4-9a | Mt 26,14-25

Gründonnerstag, 14. April

L I: Ex 12,1-14 | L II: 1 Kor 11,23-26
Ev: Joh 13,1-15

Karfreitag, 15. April

L I: Jes 52,13-53,12; | L II: Hebr 4,14-16 | Ev: Joh 18,1 – 19,42

Karsamstag, 16. April

Grabesruhe

Ostersonntag, 17. April

L I: Apg 10,34a.37-43 | L II: Kol 3,1-4
Ev: Joh 20,1-18

IMPRESSUM

Medieninhaber (Verleger): Diözese Feldkirch
Herausgeber: Generalvikar Dr. Hubert Lenz.
Das Vorarlberger Kirchenblatt ist das Informations- und Kommunikationsmedium der Diözese Feldkirch.
Redaktion: Mag. Andreas Marte (Redaktionsleitung), Mag. Wolfgang Ölz, Kathrin Groß, Joachim Schwald.

Marketing/Anzeigen: Petra Baur DW 211

Abo-Service: Petra Furxer DW 125

(Mo bis Fr von 8 bis 12 Uhr)

Alle: 6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13,

Telefon: 05522 3485-0, Fax: 05522 3485-5

E-Mail: kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at

Internet: www.kirchenblatt.at

Kooperationsredaktion der Kirchenzeitungen der

Diözesen Eisenstadt, Feldkirch, Innsbruck und Linz:

Mag. Monika Slouk (Leiterin), Mag. Susanne

Huber. E-Mail: office@koopredaktion.at

Das Kirchenblatt ist Mitglied im **Werbeverband**

der Kirchenzeitungen - KizMedia. Kontakt:

Mag. Walter Achleitner (Geschäftsführer).

E-Mail: office@kizmedia.at

Jahresabo: Euro 51,00 / Einzelverkauf: Euro 1,90

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach

Art Copyright: Bildrecht Wien

Die Offenlegung gemäß

§ 25 Mediengesetz ist unter

www.kirchenblatt.at

ständig aufrufbar.



DEM EHRENKODEX DES
ÖSTERREICHISCHEN PRESSERATES
VERPFLICHTET

KOMMENTAR**Gotteslästerung**

Jede menschliche Ei- oder Samenzelle trägt im Zellkern über 3 Milliarden Basenpaare, die den Bauplan eines Körpers enthalten. 2001 gab es erste Schlagzeilen, dass so ein Bauplan komplett dargestellt werden konnte. „Komplett“ war relativ – es fehlten „nur noch“ 200 Millionen Paare, von denen man annahm, dass sie keine wichtige Information weitergeben würden. Vorige Woche erneut Schlagzeilen, dass das Erbgut nun vollständig analysiert sei. Von einer hundertprozentigen Genauigkeit könne man in der Wissenschaft jedoch nie sprechen, schränkte der Genetiker Eugene Myers ein. Die Erfahrung zeigt: Jede Entdeckung eröffnet die nächsten Fragen. „Ich weiß das allermeiste von dem, was da geschrieben ist, nicht, und bin sogar meist außerstande, genauer zu verstehen, was da zu lesen ist“, beschrieb der große Theologe Karl Rahner an seinem 80. Geburtstag sein Verhältnis zur Naturwissenschaft, um es theologisch zu deuten: „Ich sage ‚Die Welt ist von Gott geschaffen‘, aber was Welt ist, davon weiß ich fast gar nichts.“ Vor 200 Jahren wurde der Augustinermönch und Vorläufer der Genetik, Gregor Mendel, geboren. Der heutigen Theologie täte ein engerer Austausch mit naturwissenschaftlichen Fächern gut.



MONIKA SLOUK
monika.slouk@koopredaktion.at

WORT DER WOCHE: KARDINAL REINHARD MARX, ERZBISCHOF VON MÜNCHEN**„Glasnost“ in der Kirche**

Kardinal Reinhard Marx ist Erzbischof von München und Freising und ehemaliger Vorsitzender der Deutschen Bischofskonferenz. Dem deutschen Magazin „stern“ gab er ein Interview über Missbrauch und Sexualmoral. JULIA STEINBRECHT/KNA

”

Die Kirche muss transparenter werden, es muss Teilhabe an der Macht geben, Möglichkeiten zu wirken und zu gestalten. Das in Teilen falsche Konzept des Gehorsams muss überprüft werden. Es darf keine Hierarchie mehr geben, bei der man den Oberen nur nach dem Mund redet.

“

ZU GUTER LETZT**Mesnerhock**

Da die vielfältigen und unterschiedlichen Mesneraufgaben in den Kirchen und im Jahresverlauf immer wieder Fragen aufwerfen, kamen unlängst haupt- und ehrenamtliche Mesner/innen der Pfarre Rankweil in gemütlichem Rahmen zu einem gegenseitigen Austausch zusammen. Im Mesnerstübli auf dem Liebfrauenberg wurden dabei

über zwei Stunden lang verschiedenste Themen aus der Mesnerei besprochen.

„Dass die Fachgespräche nicht einmal während der pikanteren und süßen Jause unterbrochen wurden, zeigt auf, dass die Mesner/innen ihren Dienst professionell und zur Zufriedenheit aller Betroffenen leisten wollen. Ich freue mich sehr, dass in unseren Sakristeien nicht nur viel guter Wille, sondern vor allem auch hohe



Kompetenz vorhanden ist“, resümierte Pfarrer Walter Juen den intensiven Nachmittag.

HUMOR

«Stimmt es, dass dir dein Chef einen Job bei der Konkurrenz besorgt hat?»
«Ja, er meinte, da wäre ich ihm nützlicher ...»



s' Kirchamüsle

I glob i gang hür wiedr amol zur
Frühjahrs-Meass ga Doribira.
Hennele iss i zwar als eingefleischte
Vegetarierin koans, aba vil-
licht find i a paar Schnäpple.