



Merkur
Jahres
Regent

Reimmichl

Volkskalender



TYROLIA

2026

Inhaltsverzeichnis

4–7

Das Jahr 2026

8–55

Kalendarium
Jänner bis Dezember

58–61

Editorial

62–65

Hildegard Anegg
Balsam für die Seele

66–72

Martina Wolf-Minich
Mehr als eine Erfahrung.
Ein Einschnitt

73–76

Antje Plaikner
Mutig lernen, Kraft zu tanken

77–79

Ayça Karagöz
Mut, der Schlüssel
zu neuen Räumen

80–82

Bora Güney Kokum
Veränderung ist lebenslänglich

83–88

Michael Kendlbacher
Wo Worte enden, beginnt das Handeln

89–92

Angelika Kirschner
DIR – Deutsch im Rapoldipark

94–97

Teresa Spieß
Mehr Freude durch
Künstliche Intelligenz

98–104

Roland Benedikter
Die Zukunft unserer Schule

105–109

Leonie Schiessendoppler
Geschichte verschmilzt
mit der Gegenwart

110–127

Mut leben, um sich selbst
und anderen viel zuzutrauen
Eva-Maria Sens im Gespräch
mit Birgitt Drewes

128–133

Stefan Dietrich
„Wir brauchen Glocken,
wenn Worte fehlen“

134–141

Andrea Aschauer
Der Preis des Gewissens

142–146

Antje Plaikner
Beute-Tirolerin mit Herz
und Hirn für andere

Impressum

Alle Rechte bei der Verlagsanstalt Tyrolia Ges.m.b.H.
A-6020 Innsbruck, Exlgasse 20;
Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.
Konzeption & Design: ICARUS creative;
Produktion: Studio HM, Hall in Tirol
Druck & Bindung: Florjancic Tisk, Maribor
ISBN 978-3-7022-4283-1
Kontakt: reimmichl@tyrolia.at
www.reimmichlkalender.at

147–151

Elisabeth Medicus
Zamm.Wachsen

152–156

Julia Suchan
Tanz auf dem Papier

157–160

Günter Seubold
Freiheit und Glückseligkeit

161–168

Matthias Breit
Wie die Schaf im Kripperl
halten wir für ihn und Zita Wacht

169–174

Peter Hörhager
Das erste Grammophon
und die keineswegs beliebte Kaiserin

175–182

Norbert Parschalk
Der Weg zum
Gruber-Degasperi-Abkommen

183–186

Klaus Tilzer
Balsam für die Seele

187–191

Sunny Rabl
Frau Wolle – die Tiroler
Märchenerzählerin

192–198

Siegfried Weger
Auszeit

199–201

Reimmichl
Ein delikates Gericht

202–203

Peter Jungmann
Botschaften, die ewig gelten

204–205

Reinhold Stecher
Der Horizont blieb hell

206

Reinhold Stecher
Das Geschenk

207–211

Regina Maria Pendl
Pilgern beginnt im Kopf –
Meine schönste Krise

212–215

Anton Prock
Die Königin des Pustertals

216–219

Georg Jäger
Wolfgrubensage aus Silz

220–227

Diethard Raffl
Zugetragen und abgekehrt

228–233

Stefan Herbke
Knödel und Klettern

234–240

Angela Braster
Das rote Kleid

Das Jahr 2026

**ist ein Gemeinjahr mit 365 Tagen.
Das nächste Schaltjahr ist 2028.**

Beginn der vier astronomischen Jahreszeiten:

Frühlingsbeginn: 20. März, 15.46 Uhr MEZ

Sommerbeginn: 21. Juni, 9.26 Uhr MEZ

Herbstbeginn: 23. September, 1.06 Uhr MEZ

Winteranfang: 21. Dezember, 21.51 Uhr MEZ

Sommerzeit:

von 29. März bis 25. Oktober 2025

Sonnenfinsternis:

Im Jahr 2026 gibt es zwei Sonnenfinsternisse, eine ist ringförmig und partiell von Mitteleuropa aus sichtbar, die andere ist von Mitteleuropa aus nicht sichtbar. Die erste findet am 17. Februar statt und ist von Österreich aus nicht sichtbar. Die Finsternis ist in der Antarktis als ringförmige zu sehen, auf Mauritius und in Südafrika als partielle. Die Finsternis gehört zum Saros 121 (61 von 71). Beginn der partiellen Phase ist um 10.56 Uhr MEZ, die um 15.28 Uhr MEZ endet. Die totale Sonnenfinsternis erlebt man am 12. August, sie ist von Österreich aus als partielle Finsternis sichtbar. Sie ist von Grönland und Teilen Islands aus total, in fast ganz Europa sowie Nordwestafrika partiell, ebenso in Kanada. Beginn der partiellen Phase ist um 17.34 Uhr MEZ, diese endet um 21.58 Uhr MEZ.

Mondfinsternis:

2026 gibt es zwei totale Mondfinsternisse. Sie sind von Mitteleuropa aus nicht

vollständig sichtbar. Die erste Mondfinsternis am 3. März ist von Mitteleuropa aus nicht zu beobachten. Zumindest teilweise kann man sie von Osteuropa aus sehen, ansonsten in Asien, Australien, Nord- und Südamerika usw. Die Größe der Finsternis beträgt 1,15 und sie gehört zum Saros 133.

Die zweite Mondfinsternis am 28. August ist von Mitteleuropa aus sichtbar. Der Mond tritt um 3.24 Uhr MEZ in den Halbschatten ein, um 6.13 Uhr MEZ beginnt die maximale Verdunkelung. Ende der Halbschattenfinsternis ist um 9.02 Uhr MEZ. Zur Zeit der maximalen Verdunkelung ist der Mond bereits untergegangen. Maximale Größe: 0,93. Die Finsternis gehört zum Saros 138.

Der Neujahrstag 2026

gilt nicht überall auf der Erde als Jahresbeginn.

Nach dem für die **griechisch-orthodoxe Kirche** maßgeblichen julianischen Kalender beginnt das neue Jahr am 14. Jänner 2026 und endet am 13. Jänner 2027.

Das **jüdische Jahr 5786** beginnt am 23. September 2025 und endet am 11. September 2026. Es ist ein reguläres Gemeinjahr mit 354 Tagen.

Das **islamische Jahr 1447** beginnt am 27. Juni 2025 und endet am 16. Juni 2026.

Das **chinesische Neujahr** (Frühlingsfest) fällt 2026 auf den 17. Februar; an diesem Tag beginnt das Jahr des Pferdes.

Quatember:

Mittwoch, Freitag und Samstag von vier Wochen im Jahr waren Fasttage (quattuor tempora = vier Zeiten). Es handelte sich um Tage der Buße, der geistlichen Erneuerung und des Gebets. Die Quatemberwochen entstanden vermutlich im 3. Jahrhundert in Rom. Dabei berief man sich auf den Propheten Sacharja (8,19). Seit dem 2. Vatikanischen Konzil gelten folgende vier Quatembertermine: Die Quatembertage liegen in der ersten Adventwoche, in der ersten Fastenwoche, nach Pfingsten und in der ersten Oktoberwoche. Die Quatemberwoche wird mit einem bestimmten Thema festgesetzt.

Als Quatemberwochen 2026 gelten:

- erste Woche in der Fastenzeit:
Quatembertage 25., 27. und 28. Februar,
Thematik: Brot für alle Menschen
- Woche vor Pfingsten: Quatembertage 20.,
22. und 23. Mai, Thematik: Geist und
Wahrheit
- erste Woche im Oktober: Quatembertage
7., 9. und 10. Oktober, Thematik: Gemeinde
konkret
- erste Woche im Advent: Quatembertage
2., 4. und 5. Dezember, Thematik: Frieden
für die Welt.

Die vier Quatember oder Quartale des Jahres:

Der erste heißt **Reminiscere** so steht auf 25. Februar.

Der zweite heißt **Trinitatis** so steht auf 20. Mai.

Der dritte heißt **Crucis** so steht auf 7. Oktober.

Der vierte heißt **Luciae** so steht auf 2. Dezember.



Jahresregent Merkur

In der Astrologie glaubt man, dass der Jahresregent die Grundtendenz eines bestimmten Jahres beherrschen soll. Man beachte, dass die Herrschaft des Jahresregenten nicht am 1. Jänner, sondern zum Frühlingsanfang beginnt. 2026 ist dies der Merkur.

Merkur ist der sonnennächste Planet. Deshalb ist er schwer beobachtbar: kurz vor Sonnenaufgang und kurz nach Sonnenuntergang. Man kann den Planeten daher als Morgen- und Abendstern sehen, je nachdem, ob er sich nahe seiner größten westlichen oder östlichen Elongation (Winkel zwischen Sonne und Planet) befindet, allerdings sieht man den Merkur in unseren Breiten nur im Frühjahr als Abendstern bzw. im Herbst als Morgenstern. Da er ein innerer Planet ist (der innerhalb der Erdbahn um die Sonne läuft), zeigt er Phasen wie der Mond, die allerdings schwer zu beobachten sind, weil er immer tief am Horizont steht. Der Durchmesser des Planeten beträgt etwa ein Drittel des Erddurchmessers. Aufgrund seiner Sonnennähe benötigt er nur 88 Tage zu einem Umlauf um diese. Seine mittlere Entfernung von der Sonne beträgt etwa 57,9 Millionen Kilometer, also etwas mehr als ein Drittel der Entfernung der Erde zur Sonne. Seine Bahn ist elliptisch, im sonnennächsten Punkt seiner Bahn ist er nur 46 Millionen Kilometer von dieser entfernt. Dieser Punkt wird als Perihel bezeichnet.

Kalendertage

Dem Kalendarium des Reimmichlkalenders liegt der liturgische „Regionalkalender der katholischen Kirche im deutschen Sprachraum“ zugrunde, ergänzt um den bürgerlichen Kalender und den traditionellen Bauernkalender.

Sonntage sowie gebotene Feiertage stehen in roter Farbe im Kalender. Fastenzeit und Advent sind mit einem durchgehenden gelben Balken gekennzeichnet. Die Merktage des Bauernkalenders bzw. traditionelle Bezeichnungen stehen am jeweiligen Tag rechts außen.

Sternzeichen und Mond

Der Mond zieht seine Runden um die Erde auf einer Ellipse, die einer Kreisform nahekommt.

Weil auf ihn die Anziehungskraft der Sonne und der Erde einwirkt, torkelt er auf seiner Bahn auf und ab (= nördliche und südliche Abweichung bzw. er „geht unter sich“ oder „über sich“) und hin und her (= Erdferne/EF und Erdnähe/EN). Die Kreuzungspunkte von Mondbahn und scheinbarer Sonnenbahn nennt man Knoten (aufsteigend und absteigend).

Zeitangaben

Die Uhrzeiten in diesem Kalender sind durchgehend in MEZ angegeben. Für die Sommerzeit von 29. März bis 25. Oktober 2026 ist zur jeweils angegebenen Zeit eine Stunde dazuzuzählen.

Die angegebenen Auf- und Untergangszeiten der Sonne gelten für den Standort Innsbruck. Diese Zeitangaben können auch für andere Orte verwendet werden, nur muss man dann zu den Innsbrucker Zeiten die in der Tabelle angegebenen Minuten dazu- oder wegzählen:

Basel	+16 Min.
Berlin	–9 Min.
Bregenz	+6 Min.
Graz	–16 Min.
Hamburg	+5 Min.
Klagenfurt	–12 Min.
Köln	+17 Min.
Linz	–12 Min.
München	–1 Min.
Salzburg	–7 Min.
St. Pölten	–17 Min.
Stuttgart	+8 Min.
Wien	–20 Min.
Zürich	+11 Min.

Astrologie und Astronomie

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Sternzeichen und Sternbildern:

Sternzeichen, die ausschließlich in der Astrologie verwendet werden, nennt man die zwölf gleich großen Bereiche des Tierkreises, beginnend mit dem Sternzeichen Widder. Die Sternbilder hingegen sind in der Astronomie Gruppen von Fixsternen, die mit mehr oder weniger Fantasie zu Bildern zusammengefasst wurden und der zeitlichen und räumlichen Orientierung dienen. Die einzelnen Sternzeichen und Sternbilder teilen zwar die gleichen Namen, weil sie vor 3000 Jahren, als Astronomie und Astrologie noch eng verbunden waren, nahezu übereinstimmten, aber heute haben sie aufgrund der Kreiselbewegung der Erdochse (Präzession) nichts mehr miteinander zu tun und dürfen auch nicht verwechselt werden.

In diesem Kalender werden monatlich unter dem Titel „Himmelserscheinungen“ die Zeiten des Eintritts der Sonne in das jeweilige Tierkreiszeichen angegeben. Die Zählung beginnt mit dem Widder und folgt der jährlichen Bewegung der Sonne:



Widder



Stier



Zwillinge



Krebs



Löwe



Jungfrau



Waage



Skorpion



Schütze



Steinbock



Wassermann



Fische

In der Randspalte stehen dann die in der Astrologie bedeutsamen Stern- bzw. Tierkreiszeichen (nicht Sternbilder), durch die der Mond jeweils geht. Die dabeistehenden Zahlen geben die Uhrzeit (MEZ) an, zu der der Mond in das nächste Sternzeichen wechselt.









































JAH	ASCHERMITTWOCH	OSTER-SONNTAG	CHRISTI HIMMELFAHRT	PFINGST-SONNTAG	FRONLEICH-NAMSFEST	ERSTER ADVENTS-SONNTAG	DAUER DES FASCHINGS
2026	18. 02.	05. 04.	14. 05.	24. 05.	04. 06.	29. 11.	42
2027	10. 02.	28. 03.	06. 05.	16. 05.	27. 05.	28. 11.	34
2028	01. 03.	16. 04.	25. 05.	04. 06.	15. 06.	03. 12.	54

Jänner

DO	01. Hochfest der Gottesmutter Maria, Neujahr Telemach, Wilhelm v. D.	Weihnachtsoktav Ebenweihnacht, Weltfriedenstag
FR	02. Basilius der Große und Gregor von Nazianz, Dietmar	
SA	03. Namensgebung des Herrn, Genoveva, Irminda; Odilo	
SO	04. Zweiter Sonntag nach Weihnachten Angela (Angelika), Marius (Mario), Roger	
MO	05. Dreikönigsabend , Emilie, Gerlach, Telesphor	3. Große Rauchnacht, Dreikönigswasser
DI	06. Erscheinung des Herrn, Hl.3 Könige Kaspar, Melchior, Balthasar, Pia, Wiltrud	Weihnachtszwölfer
MI	07. Valentin von Rätien, Raimund von Penafort, Sigrid, Reinhold	
DO	08. Severin von Norikum, Erhard (Viehpatron), Gudrun	
FR	09. Julian, Eberhard, Adrian, Alix	
SA	10. Gregor X., Wilhelm, Paulus, Florida	
SO	11. Taufe des Herrn Hyginus, Theodosius, Paulin v. A., Tasso	Weihnachtszwanziger, Jordansfest
MO	12. Ernst, Hilda, Tanja, Stephana, Tatjana, Xenia	
DI	13. Hilarius von Poitiers, Jutta, Gottfried	
MI	14. Felix, Odo, Rainer	
DO	15. Romedius von Thaur, Arnold Janssen, Paul der Einsiedler, Maurus	
FR	16. Marcellus (Marcel), Adjut, Roland, Konrad, Tasso	
SA	17. Antonius Abt (Viehpatron), Unsere Liebe Frau v. Absam, Beatrix	
SO	18. 2. Sonntag im Jahreskreis Priska, Regina, Odilo, Alois Maas, Susanna	Krippeles Hochzeit
MO	19. Pia, Heinrich, Marius (Mario)	
DI	20. Fabian und Sebastian	letzter Zeltenanschneidtag
MI	21. Agnes von Rom, Meinrad von Reichenau, Appolonius	
DO	22. Vinzenz, Walter, Dietlind, Gaudenz, Elisabeth v. Ö.	Vöglein Hochzeitstag, Lostag
FR	23. Heinrich Suso, Hartmut,	Mariä Vermählung
SA	24. Franz v. Sales, Vera, Eberhard, Arno	
SO	25. 3. Sonntag im Jahreskreis Pauli Bekehrung , Wolfram	Halbwintertag, Lostag
MO	26. Timotheus und Titus, Paula, Robert v. M.	
DI	27. Angela Merici, Angelika, Julian, Gerhard	
MI	28. Thomas von Aquin, Manfred	
DO	29. Josef Freinademetz von Abtei, Valerius, Radegund	
FR	30. Martina, Adelgund, Serena	
SA	31. Johannes Bosco, Emma, Eusebius, Marcella	

Hartung

2026

EN		
		14:10 
		
Sonntagevangelium: Das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt. Joh 1, 1-5; 9-14		14:44 
		
		17:58 
		
		
		01:07 
		
Sonntagevangelium: Als Jesus getauft wurde, sah er den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen. Mt 3, 13-17		11:56 
		
		
		00:34 
		
		12:48 
		
	Sonntagevangelium: Seht, das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt. Joh 1, 29-34s	23:18 
		
		
		07:50 
		
		14:26 
		
Sonntagevangelium: Jesus verließ Nazaret, um in Kafarnaum zu wohnen ... Mt 4, 12-17		19:06 
		
		21:55 
		
 EN		23:32 
		
		

Kalendarium Jänner

Tage und Namen Wettersprüche

Jänner – Hartung

Janus war der altitalische Gott des Eingangs, des Anfangs. Der Janusmonat ist zum Jänner geworden. – Das deutsche Wort Hartung oder Hartmonat bezieht sich wahrscheinlich auf die Härte dieses Wintermonats.

06. 01.	<i>Ist bis Dreikönig kein Winter, kommt auch keiner mehr dahinter.</i>
07. 01.	<i>Valentin nimmt die Feiertag hin.</i>
20. 01.	<p>Sebastian ist Helfer gegen den schwarzen Tod (Pest) und Patron der Schützen; Fabian ist ein Helfer gegen den Hunger. <i>Fabian und Sebastian fängt der rechte Winter an.</i></p> <p>Um den 20. Jänner erreicht uns oft ein Russlandhoch, das mit arktischer Kälte verbunden ist. <i>Wenn der Jänner viel Regen bringt, werden die Gottesäcker gedüngt.</i></p> <p>Ein nasser Winter führte früher zu höherer Sterblichkeit.</p>
22. 01.	<p>Ab heute erfriert kein Vogel mehr. Die Vögel beginnen mit ihrem Morgengesang (Revierkämpfe).</p>
25. 01.	<i>Pauli Bekehr, der halbe Winter hin, der halbe her.</i>

Himmels- erscheinungen

Die Sonne tritt in das Zeichen des Wassermanns am 20. 01. um 02:45 Uhr.

Sonnenauf- und -untergänge

01. 01.	↗ 08:05 Uhr	↘ 16:31 Uhr
10. 01.	↗ 08:03 Uhr	↘ 16:41 Uhr
20. 01.	↗ 07:57 Uhr	↘ 16:55 Uhr

*Der Tag dauert am Monatsende
9 Std. 28 Min.*

Gestalt des Mondes

● VOLLMOND:

03. 01. um 11:04 Uhr

☾ LETZTES VIERTEL:

10. 01. um 16:49 Uhr

● NEUMOND:

18. 01. um 20:53 Uhr

☾ ERSTES VIERTEL:

26. 01. um 05:48 Uhr

Mutmaßliche Witterung

*Das Wetter ist nach wie vor nicht
über längere Zeit vorhersagbar; wenn
hier trotzdem der „Hundertjährige“
wiedergegeben wird, hat das nur
kulturhistorische Gründe:*

**Kalt zu Monatsbeginn, nach Dreikönig
Schneefall, aber es wird bald wieder kalt
und bleibt so bis Monatsmitte. Dann wird
es unbeständig mit Schnee und Regen bis
nach dem 20. Es folgt wieder Kälte und
erst zum Monatsende wird es wärmer.**

Rohmentatar



Ganz schön gesund.

In dieser Form ist das Tatar nicht nur optisch nett und wohlschmeckend, sondern auch ziemlich gesund.

Foto: Florian Seidl

Zutaten:

750 g Rohnen (roh oder vorgekocht)
2–3 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
1 Krenwurzel
etwas Worcestersauce

1 Apfel
1 EL Kapern
4–5 Sardellen
1 Schuss Olivenöl
ein paar Blätter Petersilie

2–3 Essiggurken
2–3 EL Haselnüsse
1 EL Dijon-Senf
Salz und Pfeffer
Brotscheiben zum Anrichten

Besser wird's mit rohen Rohnen: Die gart man dann im Backrohr bei 180 °C Heißluft für ca. 45 Minuten. Man kann aber auch vorgekochte Rohnen verwenden.

Die Gurken und den Apfel feinkwürfelig schneiden, die Zwiebeln in feine Ringe. Wenn die Kapern groß sind, sollte man diese auch klein schneiden. Haselnüsse vierteln und in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie angenehm duften. Zitrone auspressen.

Die abgekühlten Rohnen schälen und in Würfel schneiden. Etwas Kren schälen und fein reiben – etwa 4 EL Sardellen fein schnei-

den. Rohnen mit den anderen Zutaten vermengen, mit Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Worcestersauce abschmecken.

Am besten mit einem Servierring das Tatar anrichten, mit Petersilie oder anderen Kräutern garnieren. Brotscheibe toasten und dazureichen.

Wer's vegan haben möchte, verzichtet auf die Sardellen. Wer's noch verbessern will, kann ein gebratenes Dotter draufgeben.

Florian Seidl





























Anmerkung: Die Rezepte auf den folgenden Seiten sind dem Buch „MundArt“ von Florian Seidl entnommen, erschienen 2025 im Tyrolia Verlag.

Februar

SO	01.	4. Sonntag im Jahreskreis; Darstellung des Herrn Brigida (Brigitte v. K.), Sigibert; Severus	
MO	02.	Dietrich (Dieter), Bodo, Markward	Mariä Lichtmess, Schlenggltag, Giltentag, Lostag
DI	03.	Blasius, Ansgar, Neydhardt	Blasiussegen
MI	04.	Rabanus Maurus, Veronika, Gilbert, Christian	
DO	05.	Ingenuin und Albuin, Adelheid, Elke, Agatha von Sizilien	Aitentag, Truhentag
FR	06.	Paul Miki, Dorothea, Doris, Reinhild	
SA	07.	Richard, Pius, Willibald, Walpurga, Coletta, Ava	
SO	08.	5. Sonntag im Jahreskreis Hieronimus Aemiliani, Josefine Bakhita	
MO	09.	Apollonia, Erich, Katharina Emmerick, Lambert	
DI	10.	Scholastika, Hugo, Wilhelm	
MI	11.	Unsere Liebe Frau in Lourdes, Theodora, Anselm	
DO	12.	Benedikt von Aniane, Gregor II., Reginald	Unsinniger Pfingstag
FR	13.	Gerlinde, Reinhild, Adolf, Ekkehard, Gisela	Rußiger Freitag
SA	14.	Cyrrill und Method (Patrone Europas), Valentin von Terni	Valentinstag, Schmalziger Samstag
SO	15.	6. Sonntag im Jahreskreis Siegfried, Sigurd, Walfried	Faschingssonntag, Herrenfasnacht
MO	16.	Juliana, Simeon, Adalbert, Philippa	Bauernfasnacht, Blauer Montag
DI	17.	Die sieben Gründer des Servitenordens	Faschingsdienstag, Speiberchtag
MI	18.	Aschermittwoch – Beginn der Fastenzeit Simon, Fra Angelico	Aschentag, Schurtag
DO	19.	Bonifatius, Konrad, Irmgard	Schafsdonnerstag
FR	20.	Falko, Leo, Amata, Andreas Hofers Sterbetag zu Mantua, Jacinta und Francesco (Seherkinder von Fatima)	
SA	21.	Petrus Damian, German, Gunthild	Kassamstag
SO	22.	1. Fastensonntag (Invocabit) Petri Stuhlfeier, Isabella, Margareta	Scheiben- oder Funkensonntag, Peter Bitterle
MO	23.	Polykarp von Smyrna, Romana, Willigis	
DI	24.	Apostel Matthias , Irmgard, Ida, Edelbert	
MI	25.	Walpurga, Adeltrud	Frühlingsquatember
DO	26.	Mechthild, Ottokar, Gerlinde, Dionysius	
FR	27.	Leander, Gabriel	
SA	28.	Roman, Silvana, Baldomer, Antonia	

Hornung

2026

●	Sonntagsevangelium: Selig, die arm sind vor Gott. Mt 5, 1–12a	01:09	
			
☿		04:22	
			
		10:33	
			
		20:13	
	Sonntagsevangelium: Euer Licht soll vor den Menschen leuchten. Mt 5, 13–16		
☾			
EF		08:23	
			
☾		20:45	
			
			
	Sonntagsevangelium: Zu den Alten ist gesagt worden ... – Ich aber sage euch ... Mt 5, 20–22a; 27–27; 33–34a; 37	07:17	
			
●		15:10	
♊			
		20:40	
			
			
	Sonntagsevangelium: Jesus fastete vierzig Tage und wurde in Versuchung geführt. Mt 4, 1–11	00:31	
			
☾ EN		03:29	
☾			
		06:12	
			
		09:17	

Kalendarium Februar

Tage und Namen Wettersprüche

Februar – Hornung

Der Februar ist ein eher stürmischer Monat: Warmfronten wechseln mit Kaltluftvorstößen, milde Tage mit klirrender Kälte. Nicht selten trumft der Winter noch einmal mit ergiebigen Schneefällen auf.

Der Tag wächst:

*Weihnachten um an Muggenschritt,
Neujahr um an Hahnentritt,
Dreikönig um an Hirschensprung,
Lichtmess um a ganze Stund’.*

01. 02.	<i>Heut ist ein schöner Tag, singen die Moasn, morgen ist Lichtmesstag, müssen wir roasn</i> (Meisen sind Zugvögel, inzwischen hierzulande aber Standvögel).
02. 02.	<i>Scheint die Sonne über das Wachs</i> (der Kerzen zu Lichtmess), <i>dreht sich der Dachs</i> (und schläft weiter).
14. 02.	HI. Valentin , Viehpatron und Helfer gegen die Epilepsie (Fallsucht, Fraisen, Krampfanfälle): <i>Fürs Hinfallen, Frais und Fricht ist Valentin allzeit gericht.</i>
24. 02.	<i>Nach Mattheis geht kein Fuchs mehr übers Eis.</i> Das Frühjahr schickt nun öfters seine ersten Vorboten, das Eis wird brüchig.

Himmels- erscheinungen

Die Sonne tritt in das Zeichen der Fische am 18. 02. um 16:52 Uhr.

Sonnenauf- und -untergänge

01. 02.	↗ 07:43 Uhr	↘ 17:14 Uhr
10. 02.	↗ 07:30 Uhr	↘ 17:28 Uhr
20. 02.	↗ 07:13 Uhr	↘ 17:45 Uhr

*Der Tag dauert am Monatsende
10 Std. 59 Min.*

Gestalt des Mondes

- **VOLLMOND:**
01. 02. um 23:10 Uhr
- ☾ **LETZTES VIERTEL:**
09. 02. um 13:44 Uhr
- **NEUMOND:**
17. 02. um 13:02 Uhr
- ☾ **ERSTES VIERTEL:**
24. 02. um 13:28 Uhr

Mutmaßliche Witterung

*Das Wetter ist nach wie vor nicht über
längere Zeit vorhersagbar; wenn hier
trotzdem der „Hundertjährige“
wiedergegeben wird, hat das nur
kulturhistorische Gründe:*

Der Monat beginnt trüb, um den 5. reißt
es kurz auf, ehe eine große Kälte kommt.
In der zweiten Dekade beginnt es plötzlich
stark zu tauen. Das Wetter bleibt mild,
erst gegen Monatsende wird es wieder
unlustig und frostig.

Varianten vom Topfenblätterteig



Zutaten:

Topfenblätterteig

250 g Mehl
250 g Butter
1 Prise Salz
250 g Topfen

Schinkenfüllung

200 g Schinken
2 kleine Zwiebeln
etwas Butter
1 Knoblauchzehe
Petersilie, Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Süße Füllung

Marmelade

1 Ei (zum Bestreichen)

Pikant oder süß.

Ob Apfeltasche, Schinkenkipfel, Gemüsehörnchen, Spinattascherl oder einfach als Marmeladeneck – der Blätterteig funktioniert immer.

Foto: Florian Seidl

Das Wichtigste: Alle Zutaten müssen sehr kalt sein! Mehl mit Salz und Butter sehr rasch verbröseln und zu einem glatten Teig verarbeiten. Topfen einarbeiten und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel ausrollen und etwa drei- bis viermal wie Blätterteig tourieren: Dazu faltet man den Teig zweimal zusammen und rollt ihn erneut aus.

Anschließend wickelt man den Teig in Frischhaltefolie und lässt ihn eine Stunde im Kühlschrank rasten.

Für die Schinkenfüllung den Schinken und die Zwiebeln in Würfel schneiden, in etwas Butter anschwitzen. Mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Gehackte Petersilie und Schnittlauch untermengen, kaltstellen.

Nun den Teig ausrollen, in Quadrate schnei-

den, mit der Füllung (pikant oder süß) belegen, die Ränder dünn mit Ei bestreichen und gut verschließen. Bei 200 °C Heißluft im Backrohr etwa 15 Minuten backen.

Die süßen Taschen noch heiß mit Staubzucker bestreuen.

Tourieren: Dieser Fachbegriff kommt aus der Bäckerei, Konditorei bzw. Pâtisserie. Er beschreibt jenen Arbeitsvorgang, bei dem schichtweise Fett in einen Grundteig eingearbeitet wird. Man spricht von einfachen und doppelten Touren. Bei der einfachen wird der fertige Teig dreifach, bei der doppelten Tour wird er vierfach gefaltet und ausgerollt. Danach wird der Teig erneut ausgerollt und wieder gefaltet.

Florian Seidl

Mut zur Zuversicht

Schwerpunkt

Sie trugen die Zuversicht in sich: Generationen von Menschen bauten in Europa nach den Kriegen ihre Heimat wieder auf. Ihr Mut stärkte sie, sie ließen sich nicht von Zerstörung, Armut und Not unterkriegen. In unseren Tagen möchte man den Mut zur Zuversicht manchmal verlieren. Ob durch äußere Umstände oder die Aufgaben, die uns der Alltag stellt. Immer wieder hört man, dass man über die Welt und ihre Lage nicht mehr nachdenken will, so bedrohlich scheint es. Doch die Blüten des mutigen Miteinanders sind überall zu spüren. Ob junge Menschen, die sich für die Umwelt einsetzen. Ältere Menschen, die von ihrer reichen Erfahrung weitergeben. Oder Familien, die ihre Kinder für die Zukunft stärken.

Gemeinsam erreichen wir viele Ziele

Birgitt Drewes

Journalistin, PR- und Kommunikationsexpertin,
früher Leitung der Sonderpublikationen der Tiroler Tageszeitung,
Gründerin des „Moment“
und vieler anderer Publikationen.

Ganz bestimmt kennen recht viele unserer Leserinnen und Leser dieses Erlebnis. Das Jubiläum der Goldenen Hochzeit und damit der Erfolg von 50 Ehejahren steht an. Vielleicht erlebt ein Paar schon die Diamantene Hochzeit und damit 60 Ehejahre. Glücklicherweise kann sich preisen, wer 70 Jahre zusammenleben durfte und somit die Platin-Hochzeit feiert. Familie und Freundinnen sowie Freunde kommen zusammen, ab und zu wird das Eheversprechen erneuert, das Jubelpaar erfährt viel Hochachtung.

Eine der üblichen Ehrungen kommt von den jeweiligen Wohngegenden und dem Land. Bürgermeisterin oder Bürgermeister laden zum Festakt ein, gemeinsam mit anderen Jubelpaaren. Vertreterinnen und Vertreter der Landeshauptleute schließen sich dem Gratulationsreigen an. Beim gemeinsamen Essen werden zahllose Erinnerungen ausgepackt. In ihrer Rede sprechen die Politikerinnen und Politiker vor allem einen Satz immer wieder aus: Ihr wart die Generation, die unser Land aufgebaut hat.

Die Aufbaugeneration nach dem Krieg. Sie ließ sich nicht aufhalten von Armut, Arbeitslosigkeit, Hunger oder von der Zerstörung durch den zweiten Weltkrieg. Zuversichtlich nahmen sie allen Mut zusammen und schafften den Wiederaufbau. Das Eigenheim wurde gebaut, Kinder kamen zur Welt, die Arbeitswelt begann zu blühen. Alle wussten, wofür sie arbeiten wollten. „Der nächsten Generation soll es einmal besser gehen.“ – „Wir hatten das beste Leben“, hört man nicht selten bei den Feiern zu Hochzeitsjubiläen.

Das beste Leben genießen

Ist dieses beste Leben verschwunden? In unseren Tagen möchte man oft laut „Ja“ schreien. Unsere Welt scheint zu brennen, der Alltag wird durch digitale Voraussetzungen immer komplexer, die vergangenen Jahre haben uns viel abverlangt, sowohl emotional als auch physisch. Da mag der Mut zur Zuversicht schon sinken. Gerade deshalb wählte ich dieses Motto für das traditionellste Tiroler Jahrbuch: Mut zur Zuversicht.

Ein weiser Mensch sagte einst: „Wenn das Gute nicht immer siegen würde, gäbe es uns schon lange nicht mehr.“ Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass es sich lohnt, in unserem Leben danach zu streben, füreinander da zu sein. Aus dem Tun kommt regelmäßig die Zuversicht, dass mein Tun Sinn macht, dass ich gemeinsam mit anderen Menschen vieles erreichen kann. Die positive Grundeinstellung ist wichtig, betont auch Silvia Exenberger (Seite 73). Sie arbeitet auch an der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Innsbruck. Ihr Grundsatz: Stärken stärken.

Davon erzählt der aktuelle Reimmichlkalender in verschiedener Form. Ein junges Mädchen und ein Bursch zum Beispiel. Sie besuchen das österreichische Gymnasium in Istanbul. Oder die Geschichte von Schwester Johanna, die trotz ihres 80. Geburtstags ihren Einsatz für Menschen nicht lassen wird. Eine junge Mutter von vier Kindern erzählt, wie sie sich nicht von ihrer Krebserkrankung besiegen lassen will.

Wenn wir darüber nachdenken, können wir viele Alltagsgeschichten im Licht des Muts oder der Zuversicht betrachten. Einige Beispiele aus dem Reimmichlkalender seien erwähnt: die Friedensglocke in Telfs, Menschen im Widerstand, ein Gipfelsieg, Menschen in Kunst und Literatur, ganz prominent jedoch im sozialen Miteinander und auch darin erkennen wir Mut, wie wir den Alltag bewältigen. Viel Mut dazu sei allen gewünscht! Jede und jeder kann zahllose Geschichten davon erzählen, wo sie oder er mutig war, wo wir mutig sind.

Mut kommt von Gemüt

Wenn wir der Geschichte des Wortes „Mut“ nachgehen, so kennen wir den Begriff „mo“. Übersetzt wird er heute mit: sich mühen, starken Willens sein, heftig nach etwas streben. Ein hoher Anspruch! Leichter lässt es sich aus dem Mittelhochdeutschen „muot“ entwickeln. Das „muot“ wird übersetzt mit Sinn, Seele, Geist, Kraft des Empfindens und vor allem auch „Gemüt“.

Mut brauchen und brauchen auch alle Menschen, die dazu beigetragen haben, dass die Innsbrucker Festwochen der Alten Musik geworden und gewachsen sind. Im Jahr 2026 feiern die Festwochen ihren 50. Geburtstag. Zeit, einen Blick auf eines der weltweit bedeutendsten Festivals seiner Art zu lenken.

Reise durch das Land

An die 35 Autorinnen und Autoren haben sich wieder für die Leserinnen und Leser des Reimmichlkalenders Zeit genommen und erzählen wunderbare Geschichten. Keine Frage, dass auch Reinhold Stecher und Reimmichl selbst nicht fehlen dürfen. Daneben reisen wir durchs ganze Land, lernen versteckte und ganz offene Orte – neu – kennen, begegnen Menschen, die im Rampenlicht stehen oder doch ein beschaulich zurückgezogenes Leben führen. Der Wunsch der Redaktionsleitung: dass Sie die Geschichten genießen, allen in Ihrem Umfeld davon erzählen und nie aufhören miteinander zu reden.

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern viele eindrucksvolle Lesemomente und freuen uns ehrlich über Ihre Rückmeldungen. Bleiben Sie der Reimmichlgemeinde verbunden. Vor allem haben Sie ein Jahr voll von wertschätzenden Begegnungen, offenen Ohren und Herzen.



Die Blume der Zuversicht.

Dem griechischen Philosophen Sokrates werden diese Worte zugeschrieben: „In jedem Menschen ist Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen.“ Die Sonnenblume steht für Zuversicht. Möge sie allen Leserinnen und Lesern blühen.

Foto: Birgitt Drewes

Balsam für die Seele

Wir leben in der Sehnsucht nach Verbundenheit.

HILDEGARD ANEGG

Im August 2025 wurde ich 63 Jahre, und es fühlt sich kein bisschen alt, sondern irgendwie sehr zeitlos an. Für dieses überraschende und frohe Lebensgefühl bin ich sehr dankbar.

Mein Alltag besteht in erster Linie aus handfesten Tätigkeiten, die sich aus der Umsorgung einer Mehrgenerationenfamilie mit acht Personen ergeben. Wir wohnen in einem großen Bauernhaus und wir dürfen uns über viel Grün rund um uns freuen, Bäume, Wiesen, Acker, sogar ein kleiner Bach fließt durch unser Grundstück.

Ich bin hier aufgewachsen. Meine Eltern waren unermüdlich fleißige und handwerklich geschickte Menschen. So musste auch ich viel und früh bei sämtlichen Arbeiten mithelfen, Geschirr abtrocknen, Ribisl pflücken, tapezieren, malen, Bretter ausnageln, Holz abschleifen, betonieren bis zur Assistenz beim fachgerechten Zerteilen und Versorgen von geschlachteten Schweinen und Rindern.

Unerschöpfliche Natur

Schwere Arbeiten für mich, die ich so gar nicht praktisch war. Ganz anderes erfüllte mich mit Freude: die Gedanken schweifen

zu lassen über Wiesen und Felder, über Blumen und Gräser, die ziehenden Wolken zu beobachten und über Himmel und Erde staunend nachzudenken. Mein Lieblingsplatz war der auf den Bäumen, alte Apfelbäume, die reichlich Platz boten, um es sich gemütlich zu machen und sich mit Marmeladebrot auf längere Aufenthalte einzurichten, um ins Zwiegespräch mit den Ästen und Zweigen und Blättern zu kommen. Die Natur war meine geduldige und unerschöpfliche Gesprächspartnerin, und in kleinen Gedichten hielt ich manches fest.

Wia kannt i beschreibm,
was i jatz empfind,
i hock draußen im Regn,
bin wieder a Kind.

Die Luft riacht nach Summer,
die Erdn nach Kraft,
um mi weard alls nei,
was der Himml grad schafft!

Nix isch was Bsunders,
vorm Regn isch alls gleich:
es Bluamen, es Pflanzln,
i ghear zu eich.



Wiesen und Felder.

Gedanken schweifen lassen über Wiesen und Felder, über Blumen und Gräser, die ziehenden Wolken beobachten und über Himmel und Erde staunend nachdenken.

Foto: Birgitt Drewes

Eine Unterredung, meinte Platon, ist das Denken, ein Gespräch, das die Seele mit sich selber führt. Unterredungen dieser Art waren meine liebste Beschäftigung. Das ist bis heute noch so. Zwar sind meine Gesprächspartner:innen nicht mehr nur die geduldigen Bäume, aber noch immer erfüllt mich ihr Anblick mit Dankbarkeit und bringt mich in Berührung mit den Fragen des Werdens und Vergehens, mit den Fragen nach Weite und Tiefe und den Grenzen des Lebens.

Reich beschenkt

Die beständige Suche nach Antworten führte mich mit 38 Jahren in die theologische Fakultät. Aus der anfänglich einen einzigen Vorlesung, zu der ich mich klopfenden Herzens hineinsetzte, wurden fünf wunderbare Studienjahre, in denen ich mich reich beschenkt fühlte, wenn ich mittags von der Uni heimradelte. So wie während dieser

Jahre gab es auch nach Abschluss des Studiums der Theologie und der christlichen Philosophie weiterhin vielfältige Aufgaben daheim: in der Betreuung meiner Lieben, in der Pflege von Haus und Hof.

Mein wachsendes Bedürfnis, das im Studium Gehörte, Gelernte, Überdachte, das wunderbare Wissen zu teilen, musste warten. Gerade in dem Jahr, als ich von meinen Wünschen losließ, da wurde mir eine Tätigkeit als Krankenhausseelsorgerin in der Klinik Innsbruck und im Landeskrankenhaus Hall angeboten.

So durfte ich erleben, wie sich für mich ganz unerwartet mit 52 Jahren neue Türen öffneten, und mit großem Respekt und mit offenem Herzen ging ich durch sie hindurch. Und fand mich, gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen, eingebettet in einem großen Miteinander wieder. Denn nicht eine Berufsgruppe allein ist zuständig



Lieblingsplatz Bäume.

Im Zwiegespräch mit Ästen und Blättern, mit Wurzeln und Moos:
Wälder bieten den Boden zum Träumen.

Foto: Birgitt Drewes

und nicht eine Berufsgruppe allein ist verantwortlich für das Befinden, für das Wohlergehen der Patient:innen. In den tiroler Kliniken sind es 172 verschiedene Berufe. Jeder für sich und alle gemeinsam setzen Fachwissen, Erfahrung und Zeit ein, um kranken Menschen zur Heilung zu verhelfen und um das ihrige beizutragen, die belastende Zeit der Erkrankung auf viele Weisen zu lindern und zu erleichtern. Es ist ein Zusammenwirken vieler Fähigkeiten, Begabungen, von Einfühlung und Achtsamkeit unterschiedlichster Menschen.

Halt im Leben geben

Inmitten dieser Fülle dürfen wir Seelsorger:innen und Seelsorger unseren Dienst tun. Uns ist es aufgetragen, kranken Menschen und deren Angehörigen Halt zu geben, in Freud und Leid da zu sein und begleitend

dabei zu sein, wenn sie es möchten. Dabei spielen weder Religionszugehörigkeit noch Glaubensstiefe, weder kulturelle Anschauung noch kirchliche Anbindung eine Rolle. Es zählt einzig und allein das Füreinander-Da-Sein von Mensch zu Mensch, in genau der Situation, in genau der Verfassung, in genau dem Befinden, um das es in diesem Moment geht. Diese unmittelbare Präsenz ist das Wesen unseres Dienstes. Dabei wird uns Seelsorgenden von den uns anvertrauten Menschen viel Vertrauen entgegengebracht: ein berührendes und kostbares Gut, mit dem wir behutsam und in Verschwiegenheit umgehen.

Behutsam umzugehen heißt es auch mit Worten. Wer kennt nicht den Wunsch, in schwierigen Situationen Tröstendes sagen zu wollen? Doch welche Worte passen? Es ist oft wie ein Ringen um Worte, bis zur

Einsicht, dass im Mitaushalten des gerade Gegebenen kein Wort oft das einzige Richtige ist. Hinter dem Schweigen wartet das, was zur Sprache kommen möchte, und wie an einem goldenen Faden tasten wir Seelsorgerinnen und Seelsorger uns in Gesprächen mit Patienten und Angehörigen an ihren Worten vor.

Es ist mir nach wie vor ein großes Geheimnis, wie sich im achtsamen Wahrnehmen und im ungeteilten Hinhören ein Raum der Resonanz öffnet, wie Unausgesprochenes aus der Tiefe des Herzens anklingen kann und wie Gedanken und Gefühle zwischen Menschen einfach schwingen. Es ist wohl das Geheimnis der Verbundenheit von Himmel und Erde, die uns die Verbundenheit von uns Menschen untereinander ahnen und auf so viele verschiedene Weisen spüren lässt.

Sehnsucht nach Verbundenheit

Nicht nur in Zeiten der Krankheit: Verletzlich, dünnhäutig, empfindsam sind wir alle. Wir wissen es: Um wie viel leichter wird unser Alltag, wenn wir uns freundlich begegnen, wie sehr kann ein kleines Zeichen der Aufmerksamkeit den ganzen Tag erhel-

len, wie wohl tut unserer Seele ein aufmunternder Blick, ein gutes Wort.

Wir alle leben doch aus der gleichen Sehnsucht nach Verbundenheit, nach Wertschätzung und Wohlwollen, und wir alle können und wir dürfen einander Balsam für die Seele sein.

weniger redn
zerscht mehrer denkn
an ausig'sags Wort
kann lange Zeit kränkn

weniger schnell
zerscht mehrer schau
sich nicht so leicht
urteiln traun

weniger klaubn
an dem Wort des di stört
manches war guat
übersehgn, überhört

weniger redn
zerscht mehrer denkn
öfters a guat's
und a fein's Wort herschenkn



Hildegard Anegg,

MMag. Dr., geb. 1962,

lebt in ihrer Mehrgenerationenfamilie am Stadtrand von Innsbruck; sie arbeitete freiberuflich als Diätologin in der Beratungsstelle des Sozialsprengels Wattens und im kirchlichen Ehrenamt als Geistliche Assistentin der Katholischen Frauenbewegung. Von 2014 bis 2025 wirkte sie als Seelsorgerin im LKH Hall und in der Klinik Innsbruck.

Foto: Hildegard Anegg

Mehr als eine Erfahrung. Ein Einschnitt.

Tief in ihr das Vertrauen,
dass sie wieder auftauchen und
das Leben erneut gewinnen werde.

MARTINA WOLF-MINICH

Ich und Sie.
Wir beide.
In einem Körper.
In meinem Körper.
Und dann ist da noch er.

Die letzten eineinhalb Jahre habe ich auf Fragen oft geantwortet, dass die Erkrankung eine spezielle Erfahrung ist. In vielerlei Hinsicht. Jetzt, einen Monat nach meiner letzten Chemotherapie, wird mir langsam bewusst, dass es weit mehr als eine Erfahrung war. Es war ein Einschnitt. In mein Leben. In meine Persönlichkeit. In mein Erleben.

Es ist ein Einschnitt. Noch immer.

Gedankendiskussion

Sie duscht. Wie jeden Tag. Nimmt den verhärteten Bereich an ihrer Brust wahr. In ihrem Kopf beginnt zeitgleich eine Gedankendiskussion. „Geh zur Gynäkologin. Lass

es sicherheitshalber abklären.“ „Ganz ruhig“, kommt sofort die Antwort, „du warst doch gerade erst bei der routinemäßigen Untersuchung. Alles war okay. Vielleicht beginnt dein Körper sich zu verändern. Die Hormone. Du bist keine zwanzig mehr.“ Auch richtig, denkt sie. Trocknet sich ab. Noch einmal eine kurze Berührung, als sie sich eincremt, dann hat sie der Alltag wieder.

Einen Monat später, der hormonelle Monat, den sich der eine ihrer Gedankendiskutierer herausbedingungen hat, ist die verhärtete Stelle in ihrer Brust unverändert. Eher etwas größer als kleiner.

Die Untersuchungen erfolgen rasch. Sind eindeutig. Die Bestätigung ihres Körpergefühls. Der 7. Juni 2023 ist ein sonniger Frühsommertag. In der Mittagspause fahre ich ins Spital zur Befundbesprechung. Es ist eine klare, ruhige Besprechung. Meine Tränen habe ich rasch wieder unter Kontrolle.

Die Situation ist skurril. Ich kenne sie. Als Angehörige. Aus beruflicher Sicht. Nun lerne ich die dritte Perspektive kennen. Die eigene als Kranke.

Ich atme tief durch, als ich wieder an der frischen Luft bin. Setze mich auf eine Stufe des Spitalsvorplatzes. Innerhalb einer Viertelstunde habe ich Termine für alle notwendigen Untersuchungen im Vorfeld zur nun folgenden Chemotherapie vereinbart. Die Rationalität meines Krisenmodus funktioniert.

Sie wählt noch einmal eine Nummer.

„Alles Gute zum Geburtstag“, sagt sie, als ihre beste Freundin sich meldet. „Ich hatte gerade Befundbesprechung.“ Ihre Stimme beginnt zu brechen. Es ist still am anderen Ende der Leitung. Die Situation ist unwirklich.

Meine Arbeitskollegen schauen mich ungläubig an. Sind sprachlos. Finden im ersten Moment keine Überlappung dessen, was sie hören, mit dem, was sie sehen. Mich, sprudelnd vor Energie, wie sie mich jeden Tag erleben, und ihnen gleichzeitig mitteilend, dass ich einen bösartigen Tumor in der Brust habe.

Die Situation ist für sie selbst so unwirklich. Nicht greifbar. Sie weiß, was die Diagnose bedeutet und was für Schritte nun folgen werden. Doch sie kann es nicht fühlen. Vier unterschiedliche Reaktionen, als sie es gemeinsam mit ihrem Mann den Kindern sagt. Eine Woche nach der ersten Therapie lasse ich meine Lockenmähne in eine Kurzhaarfrisur verwandeln. Ausprobieren, ob es mir steht. Im Hinterkopf und auch ausgesprochen der Gedanke, „in zwei Wochen sind die Haare sowieso weg“, falls es mir nicht gefällt.

Die Kurzhaarfrisur steht ihr. Für kurze Zeit. Es dauert keine zwei Wochen. Immer wieder hört sie, dass sie eine schöne Kopfform hat.



Die kleinen Dinge.

Im Lauf der Monate gewannen die kleinen Wunder der Natur immer mehr ihre Aufmerksamkeit.

Foto: Martina Wolf-Minich

Als auch die Augenbrauen und die Wimpern, die bis dahin noch ihr Gesicht akzentuiert haben, ausfallen, bleiben als einprägsamstes Detail ihres Gesichts ihre strahlenden Augen. Sie strahlen bis heute. Auch in anstrengenden Phasen ist das Funkeln der Lebensfreude nie erloschen.

Neue Erfahrungen

Viele neue Erfahrungen folgen dieser. Körperlicher wie auch mentaler Natur. Immer wieder denke ich, es ist erstaunlich, was der Körper als Reaktion auf die Therapie an Spielarten bereit- und aushält. Was mir während der gesamten Behandlungsdauer erhalten bleibt, ist das Nebeneinanderstehen vieler neuer körperlicher Erfahrungen und auf der anderen Seite die Neugierde des Erlebens derselben.

Ich stelle mich auf den Drei-Wochen-Zyklus ein, der mein nächstes halbes Jahr bestimmen wird. Die erste Woche nach der Therapie ist anstrengend, die zweite Woche etwas besser, in der dritten Woche geht es aktiv ans Kraftsammeln, denn: Am ersten Tag der nächsten Woche folgt die nächste Therapie. Sie steht auf dem Sprungbrett des Zehn-Meter-Turms. Ganz vorne. Ihr Körper durchgespannt. Kerzengerade. Die Arme seitlich

*»Die Situation ist für
sie selbst so unwirklich.
Nicht greifbar.«*

an ihren Körper gelegt. Sie ist konzentriert. Schaut zuerst in die Tiefe, dann richtet sie den Blick wieder geradeaus. Sie weiß, das Eintauchen kann unangenehm werden.

Ich schließe die Augen. Strecke meine Arme seitlich vom Körper ab. Führe sie nach oben über den Kopf, bis sich die Finger meiner Hände leicht berühren. Ich öffne die Augen wieder, gehe leicht in die Knie, wippe einmal und springe ab. Tief in mir das Vertrauen, dass ich wieder auftauchen und die Stufen erneut hochklettern werde.

Die ersten beiden Tage nach der Chemo sollte sie nicht laufen, sagt ihr Onkologe. Das sei für den Körper zu anstrengend. Danach sei es möglich, dann dürfe sie laufen.

Die Ruhe des Waldes

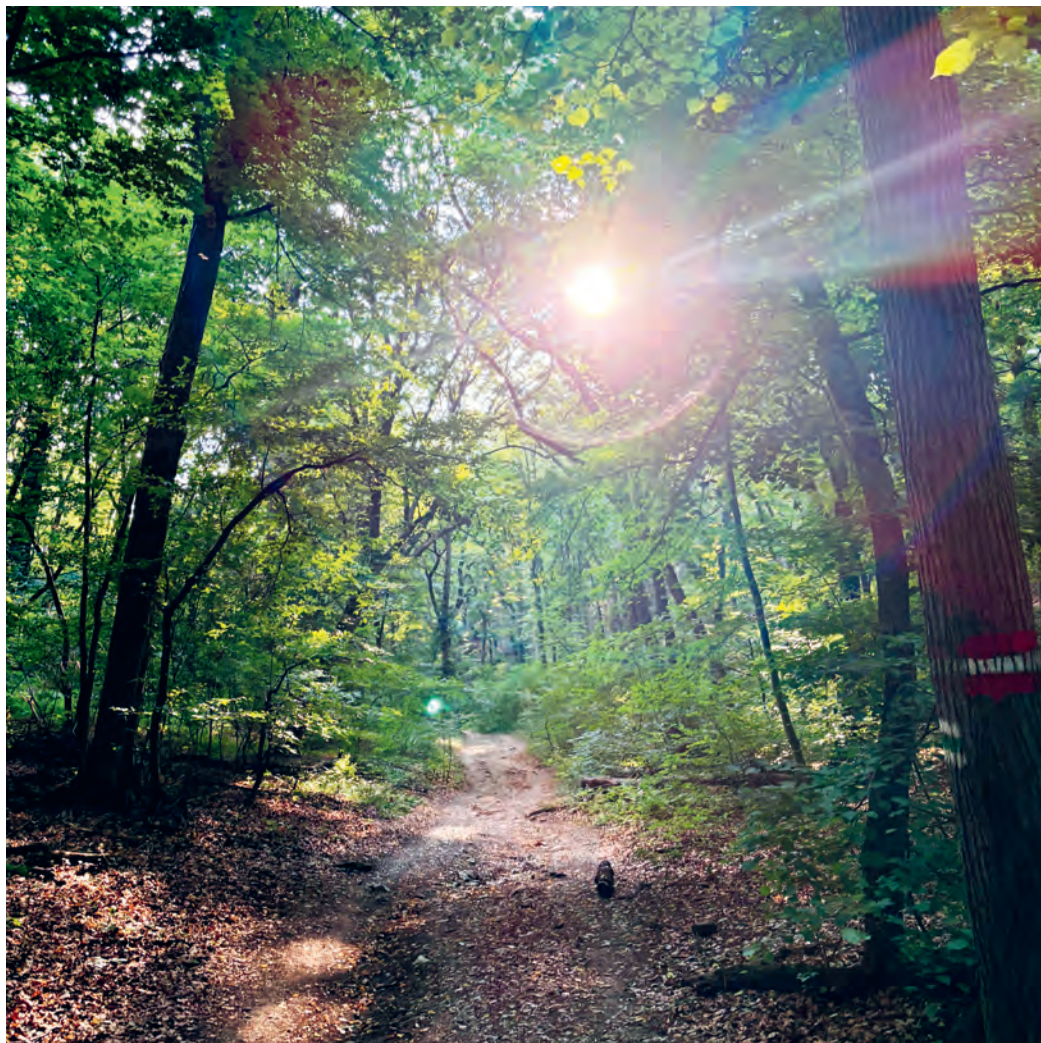
Also laufe ich. Wie schon vor der Diagnose. Genieße die Ruhe des Waldes. Saug mit jedem Schritt die Frische des Waldes mit Augen und tiefen Atemzügen ein. Strahle mit roten Backen, wenn ich wieder zurückkomme. Fühle mich zutiefst lebendig.

Dass nach der vierten Therapie die Zusammensetzung der Medikation ihrer Therapie geändert wird, ist geplant. Unbedarft wie ein junger Welp tapst sie weiter. Um ein paar Tage nach der fünften Therapie festzustellen, dass ihr Körper noch weit mehr und andere Spielarten parat hat, als bisher bei den ersten vier Therapien. Es ist eine unschöne Zeit. Nach eineinhalb Wochen trifft sie die Entscheidung, dass es so nicht weitergehen kann. Sie beschließt, wieder in den Wald zu gehen. Ungeachtet der körperlichen Widrigkeiten.

Gemeinsam mit meinem Mann fahren wir Richtung Wald. Ich muss Kraft sparen. Roman nimmt meine Hand. Wir gehen langsam den bekannten Weg entlang. Nach den ersten Schritten biege ich sogleich mit einem raschen Sidestep in den Wald ab. Hose runter. Der Durchfall ist gnadenlos, schnell und noch immer nicht unter Kontrolle. Ich gehe weiter. Sehr langsam und bewusst. Über meine Wangen laufen Tränen der Erschöpfung, der Hilflosigkeit, auch der Wut. Gemischt mit dem widerstrebenden Gefühl, mir den Wald nicht nehmen lassen zu wollen. Ich atme bewusst lebendige Frische ein. Bin unendlich dankbar, meine Hand sicher in der meines Mannes zu spüren. Ab heute werde ich wieder in den Wald gehen. Jeden Tag. Bei jeder Witterung. Unabhängig davon, wie es mir körperlich geht. Der Wald ist meine äußere Kraftquelle. Ein paar Schritte werden immer gehen.

Auch an schlechten Tagen sind es mehr als ein paar Schritte. Ihr Mann sagt: „Es ist unglaublich. Sobald du im Wald bist, verändert sich dein Gesichtsausdruck. Unabhängig davon, wie es dir vorher ging.“

Wieder zuhause, bin ich erschöpft und glücklich. Lege mich aufs Sofa und schlafe für eineinhalb Stunden tief und fest. Mein Körper fordert sein Recht.



Stärken im Wald.

Sie saugt mit jedem Schritt die Frische des Waldes mit Augen und tiefen Atemzügen ein.

Foto: Martina Wolf-Minich

Seite an Seite

So gehen wir Seite an Seite weiter durch die letzten drei Therapien. Mein Körper. Mein Wille. Und ich. Stets begleitet vom quirligen (Er)Leben meiner Familie. Zu Weihnachten habe ich leichten Haarflaum auf dem Kopf, schaue aus wie ein kleines Küken. Ich strahle übers ganze Gesicht.

Ende Jänner die geplante Operation. Kurz darauf eine zweite, ungeplante. Eine Woche

später Befundbesprechung auf der Brustambulanz. Die beiden Wunden verheilen gut. Bei der OP habe sich herausgestellt, dass noch Lebendtumor vorhanden war. Die weitere Behandlung wird, wie von Beginn an geplant, von der Onkologie übernommen.

„Ist es möglich, dass ich die Antikörper per Infusion über den Port bekomme und nicht als Spritze in den Bauch?“, fragt sie die Chi-

rurgin. Diese wirft einen kurzen Blick auf den Bildschirm und antwortet dann: „Ich denke, das ist bei Kombipräparaten ohnehin so üblich. Doch das wird Ihnen der Onkologe genau sagen können.“

Unbedarft, aus heutiger Sicht würde ich sagen, beinahe ein bisschen naiv, gehe ich nach Hause. Denke nicht weiter über die Äußerung „Kombipräparat“ nach. Ich weiß, dass der Operation ein Jahr Antikörpertherapie folgen wird. Also keine neue Info. Darauf bin ich seit Beginn der Behandlung eingestellt.

»Trotz der Schwere und Müdigkeit meines Körpers bahnt sich mein Wille jeden Tag seinen Weg.«

Ihr Onkologe begrüßt sie und fragt nach kurzer Einleitung: „Wie ist es Ihnen mit der Übelkeit bei der letzten Chemo ergangen?“ – „Das wissen Sie doch“, antwortet sie. „Es war nicht so berauschend.“ – „Das wird diesmal besser werden“, sagt er. Sie ist verdutzt. Versteht im ersten Moment nicht ganz, was er sagen will. „Sie bekommen ein Kombipräparat. Antikörper und Chemo. Aufgrund des noch vorhanden gewesenen Lebendtumors bei der Operation.“

Es ist ein kurzer Augenblick. Dann ist die Information bei mir angekommen. Tränen in meinen Augen. Sofort erinnert sich mein Körper an die vergangenen Chemotherapien und all ihre Spielarten. „14 Zyklen. Wir starten gleich kommenden Montag.“ Heute ist Donnerstag.

Ich weine, als ich meinem Mann berichte, dass ich noch einmal, bis Jahresende The-

rapie haben werde. Dass die Zeitdauer zu lange für mich ist, um sie in diesem Moment denken zu können. Nicht die Dauer der Therapie, sondern die Tatsache, dass mir mit einem Mal klar wird, dass ich frühestens in eineinhalb Jahren wieder arbeiten können werde. Das ist so unwirklich.

Montag, die erste neue Therapie. Ich kenne das Prozedere bereits. Die Zeitspanne des Infusionslaufs ist kürzer als im vergangenen Jahr. Ich bin gelassen. Die Übelkeit in den folgenden Tagen ist unangenehm, aber erträglich. Ich werde ab dem nächsten Zyklus wieder die Medikamente gegen Übelkeit bekommen. Sie wird im weiteren Verlauf kein größeres Thema mehr sein.

Parallel zur zweiten Therapie beginnen die Bestrahlungen. 20 Stück. Jeden Tag für vier Wochen. Diese knapp zwei Minuten Bestrahlung pro Tag bestimmen für diese vier Wochen meinen Tagesablauf. Fahrtendienst für die Hinfahrt (die Bestrahlungen finden in einem Spital statt, das weiter weg ist als jenes, in dem ich die Chemotherapie bekomme), Bestrahlung, Warten, Rücktransport. Wieder zuhause ist mein Körper so erschöpft, dass ich jedes Mal ein Erholungsschläfchen mache.

Trotz der Schwere und Müdigkeit meines Körpers bahnt sich mein Wille jeden Tag seinen Weg und ich gehe zumindest ein paar (Überlebens)Schritte an der frischen Luft. Das Zusammentreffen von Chemotherapie und Bestrahlung nimmt ihr der Körper übel. Er verleiht seinem Unmut mittels verstärkt auftretender neuropathischer Schmerzen Ausdruck. Diese werden alle drei Wochen durch die nächste Therapiegabe heftiger. Lange weigert sie sich, die möglichen Medikamente zur Linderung einzunehmen. Zu gut kennt sie diese aus ihrem beruflichen Kontext und hat diesbezüglich eine hohe Hemmschwelle.

Es ist Sommerbeginn. „Wie geht es Ihnen? Was macht die Neuropathie?“, werde ich auch bei dieser Blutkontrolle gefragt. Mittlerweile sind die Symptome so stark, dass die nächtlichen Schmerzattacken das Schlafen teils verunmöglichen. Als ich berichte, dass mir vor ein paar Tagen die Füllfeder aus der Hand gefallen ist, weil meine Finger auslassen, kommen mir die Tränen. Nun müsse ich medikamentös dagegen angehen, erklärt die Ärztin.

Als ich im Sommer hin und wieder stürze, weil auch mein Fuß beginnt auszulassen, wird mein Gehen nochmal um einiges bewusster. Ich schließe gedanklich mit jeder Wurzel und jedem größeren Stein im Wald einen inneren Pakt, dass er mich bitte nicht zu Fall bringen möge.

Montag, 30. September 2024

Ich wache auf und fühle spontan vieles gleichzeitig.

Ich habe (fast) keine Schmerzen.

Ich habe gut geschlafen.

Ich fühle Freude. Echte Freude und Dankbarkeit, dass ich gut geschlafen habe.

Ich gehe die Stufen ins Erdgeschoß hinunter, ohne mich am Handlauf festzuhalten. Ohne Tränen in den Augen, weil alles nur Schmerz ist. Ich fülle mich innerlich mit Freude. Es ist so lange her, dass ich ohne Schmerzen aufgewacht bin. Ich weiß, also ich gehe davon aus, dass es nicht so bleiben wird, doch dieses Glücksgefühlsgastspiel des heutigen Morgens füllt meine psychischen Kraftspeicher gewaltig auf.

Es ist eine Eintagsfliegen-Erfahrung geblieben.

Samstag, 12. Oktober 2024

Jetzt kenne ich die Situation doch schon eine lange Zeit, und trotzdem gibt es Tage – heute ist einer – an denen ich darüber



Natur im Garten.

Das Immergrün der Funkien im eigenen Garten schenkt Hoffnung und Alltagsfreude.

Foto: Martina Wolf-Minich

nachdenke, ob es okay ist, mich der Schwere des Körpers, den Schmerzen und der Migräne hinzugeben und einfach liegen zu bleiben. Ich stehe auf. Wie jeden Tag. Das Pochen hinter meinem rechten Auge wirft die Frage auf: „Bist du dir sicher?“ Die Antwort kommt ohne Zögern: „Ja!“

Sonnengelb. Und Weiß. Die Farben der Kapseln, die ihrem Körper helfen sollen, die Auswirkungen der Neuropathie ihren Alltag nicht zu sehr beeinflussen und einschränken zu lassen. Sonnengelb ist die Farbe der Strahlen, die den leicht bewölkten Himmel an diesem Vormittag durchscheinen und mich hinausziehen. An die frische Luft, in den Garten.

Sie atmet die leicht feuchte Novemberluft ein. Schließt die Augen, streckt sich, hebt ihre Nasenspitze Richtung Himmel und atmet ein paarmal bewusst tief ein und aus, bevor sie beginnt mit dem Laubrechen die

Föhrennadeln und heruntergefallenen Blätter zusammenzurechen. Auch hier gibt es sonnengelbe, die den Kreis um den Ginko wie einen Teppich erscheinen lassen. Ich erkläre innerlich „Sonnengelb“ zur Farbe des Tages und bin dankbar für mein Sein.

Samstag, 16. November 2024

Es ist früher Abend. Ich freue mich auf die Geburtstagsfeier meiner Schwester in einem Lokal. Mein Mann lässt mich in der Nähe aussteigen. Ich gehe vor, während er noch das Auto parkt. Ich konzentriere mich auf die Stufen, die hinauf zum Eingang des Lokals führen. Durch die Fenster sehe ich all die Leute, die schon da sind. Die Stimmung wirkt fröhlich.

Als ich die Augen öffne und den Kopf hebe, sehe ich meine Schwester und ihren Mann aus dem Lokal heraus auf mich zulaufen. Ich liege auf dem Boden. Mir schießen die Tränen in die Augen. In diesem Moment fühle ich mich hilflos. Denke: „Na toll, jetzt bin ich der Partycrasher.“ Ich sehe die Sorge in den Augen meiner Schwester, als sie mir aufhilft. Ob mir etwas weh tut? Ich spüre nichts. Gemeinsam mit ihr bleibe ich noch einen Moment heraußen an der Luft sitzen. Versuche mich zu fangen. Die Begrüßung im Lokal durch die anderen ist herzlich. Ich setze mich etwas abseits des Trubels und plaudere mit meiner Schwester, einer guten Freundin von ihr und deren Tochter. Trinke etwas. Halte, ohne es bewusst zu merken, die ganze Zeit mit meiner rechten Hand meinen linken Ellenbogen. Mir ist leicht übel. Die Schmerzen nehmen zu. Ein paar Minuten später ist mein Mann da. Wir verabschieden uns. Er fährt mit mir ins Spital. Ellenbogenbruch.

Als ich später im Bett liege, danke ich meinem Körper, dass er instinktiv funktioniert und meinen Sturz mit den Armen abgefan-

gen hat. Statt meines Ellenbogens wäre ansonsten mein Gesicht lädiert gewesen.

Wie sehr ihr Unterbewusstsein ihr suggeriert hat: „9. Dezember. Letzte Chemo. Von nun an geht's bergauf!“, wird ihr bewusst, als vier Tage nach der letzten Chemo eine Lungenentzündung diagnostiziert wird, deren Ausheilen mehrere Wochen dauert. „Und wundert Sie das?“, erwidert meine Therapeutin auf mein Erzählen.

Es ist der 7. Jänner 2025. Die erste Therapiestunde des neuen Jahres nach dreiwöchiger Pause. „Nein“, antworte ich. „Worauf führen Sie es zurück?“, will sie von mir wissen. Noch während ich antworte, laufen die ersten Tränen über meine Wangen. „Darauf, dass die letzten eineinhalb Jahre wirklich anstrengend waren und mein Körper und ich jetzt einfach erschöpft sind.“ – „Einfach ist es ganz und gar nicht“, wendet meine innere Stärke ein: „Weine!“

Ich bin wieder fast gesund. Kann ohne Schmerzen tief ein- und ausatmen.

Wir sind wieder im Wald unterwegs. Mein Körper. Mein Wille. Und ich.

Wir alle gemeinsam leben (m)ein Leben.



Martina Wolf-Minich,
Mag.^a (Jahrgang 1973). Studium der Germanistik und Philosophie in Wien. Lebens- und Sozialberaterin, systemische Aufstellungsleiterin sowie Schreibpädagogin. Lebt mit ihrer Familie in Mödling. Schreiben ist steter Begleiter in ihrem Leben.

Foto: Martina Wolf-Minich

Mutig lernen Kraft zu tanken

Silvia Exenberger arbeitet als positive Psychologin und stärkt Menschen für ein ganzes Leben – und gibt Mut zur Zuversicht.

ANTJE PLAIKNER

Die Schlagzeilen übertrumpfen einander mit negativen Befunden und die Nachrichten von Kriegen und Krisen bedrücken. Kein Wunder, da titeln die Medien beispielsweise: „Die wahren *Deals* von Trump und Putin“ (Kronen Zeitung), „Tiroler koksen, Wiener kiffen“ (Österreich), „Er macht Dänen fit für

das Morden im Nahen Osten kennt keine Grenzen und die Spätfolgen der Pandemie schweben wie ein Gespenst über uns. Braucht es da nicht Mut, Zuversicht, Stärkung? Und wie!

*»Krisen gehören zum Leben,
und die Wappnung vor
Krisen kann man lernen.«*

den Krieg“ (Z), „Die tödliche Ignoranz“ (Die Furche), „Putins Jäger in Wien“ (Falter). Kurzum: Die Aufbruchstimmung der späten 1990er-Jahre, als die alte Weltordnung von Ost und West zusammenbrach und gemeinsam eine neue geschaffen wurde, weicht 30 Jahre später einem trüben Ausblick. Russlands Krieg gegen die Ukraine endet nicht,

Stärken stärken

Silvia Exenberger arbeitet halbtags an der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität in Innsbruck, die habilitierte Psychologin forscht und erkundet, wie es jungen Menschen geht, besonders nach der Pandemie. Der Befund der Studie war: Es geht ihnen nicht gut. Exenberger beschäftigen die Verletzungen, Traumata, die Wunden hinterlassen. Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite setzt sie zusammen mit Verena Wolf auf die Kraft der positiven Psychologie. Sie gründeten das Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung (IPPSY). Das IPPSY widmet sich der Aus- und Weiterbildung und kreist nicht um die Reparatur seeli-

scher Wunden, sondern setzt auf Stärkung der Persönlichkeit. Salopp formuliert bedeutet das: Stärken stärken. In Exenbergers Worten klingt das so: „Die defizitorientierte Seite gehört dazu, aber nur diese zu sehen ist zu wenig.“

Fähigkeiten nutzen

Eine positive Grundeinstellung ist Exenberger wichtig. Dazu zählt, dass die Bewältigung einer Krise auch Gutes bringt. Krisen gehören zum Leben, und die Wappnung vor Krisen könne man lernen. Exenberger sagt: „Irgendwie muss man sich durch die Krise

*»Wenn ich Hoffnung,
Zuversicht und Vertrauen
habe, helfen sie mir dabei,
dass ich weitergehen kann.«*

durchnavigieren.“ Eine Krise wie der Verlust eines Menschen, eine Krise wie die Isolation in der Pandemie, eine Krise wie Arbeitslosigkeit. Zwar beforscht und kümmert sich Exenberger vorwiegend um junge Menschen, doch die Bewältigung von belasten-

den Situationen betrifft jedes Menschenalter. Damit Krisen bewältigt werden, setzt diese Psychologie auf Resilienz. „Resilienz ist ein Prozess“, beschreibt sie. Dieser Prozess ist sehr gefragt, das veranschaulicht beispielsweise eine Buchtitel-Suche auf der Verkaufsplattform „Amazon“, die über 7000 Treffer ausspuckt. Titel wie „Vom Stress zur Stärke“, „Resilienz stärken in 28 Tagen“, „Resilienz für Dummies“ oder „100 Resilienztools für den Alltag“ sprechen Bände.

Koffer für den Widerstand

Das Wort Resilienz, an sich vom lateinischen Zeitwort „resilire“ abgeleitet, das so viel wie „abprallen“, „zurückspringen“ bedeutet, ist als Hauptwort aktuell besonders in der Psychologie gebräuchlich. Resilienz wird als ständige Weiterentwicklung der Widerstandsfähigkeit verstanden und beruht auf drei Säulen: *Ich bin, ich habe, ich kann*. Jede Säule wird laufend gestärkt. Wie wir das machen, beruht auf einem Werkzeugkoffer, aus dem wir uns bedienen. Wenn wir diesen Koffer Ressourcen nennen, gibt es äußere und innere, auf die wir im Bedarf zugreifen, damit wir unsere Probleme oder Krisen bewältigen. Als äußere nennt Exenberger beispielsweise vertraute

Silvia Exenberger

Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Silvia Exenberger arbeitet an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Innsbruck und an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Landeskrankenhaus Hall.

Zusammen mit Dr.ⁱⁿ Verena Wolf leitet sie das IPPSY, Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung. Dabei werden die Forschungserkenntnisse in die Praxis übersetzt und die psychische Gesundheit gefördert. Apropos Praxis: Sowohl Exenberger als auch ihre Kollegin Wolf haben vor ihrer akademischen Laufbahn als Kindergartenpädagoginnen gearbeitet.

Die Website des IPPSY (www.institut-positivpsychologie.at) bietet Informationen, Programme und Downloads zum Thema Resilienz – speziell im Zusammenhang mit jungen Menschen im Kindergarten- und Volksschulalter. Diese Konzepte und Programme sind für Leitungen pädagogischer Einrichtungen gedacht.





Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft.

Das Wort Resilienz, an sich vom lateinischen Zeitwort „resilire“ abgeleitet, das so viel wie „abprallen“, „zurückspringen“ bedeutet.

Foto: Birgitt Drewes

Menschen, Freunde, aber auch Institutionen, die helfen können. Innere Ressourcen beziehen sich auf eigene Fähigkeiten, um sich aus der Krise herauszuschälen.

Resilienz, Mut und Zuversicht

Exenberger erklärt: „Auf die Ressourcen greife ich in Zeiten zu, wenn ich gerade belastet bin, und wenn mir das gelingt, komme ich halbwegs gut durch eine Krise und nehme etwas mit und bin gestärkt.“ Die Schwelle zur Aktionsbereitschaft sinkt, und das sei wichtig, denn sonst, so die Psychologin, würde man einfach aufgeben: „Sobald ich versuche durchzukommen, entwickle ich Ideen und frage mich: Wie mache ich das am besten? Kenne ich jemand, der mir helfen kann? Wen frage ich an? Oder kann ich das Ganze selbst lösen? Damit befinde ich mich bereits mittendrin in diesem Resilienzprozess, und dieser ist altersunabhängig.“ Das bedeutet, sich selbst zu kennen, sich selbst zu reflektieren und zu lernen, dass man Krisen bewältigen kann.

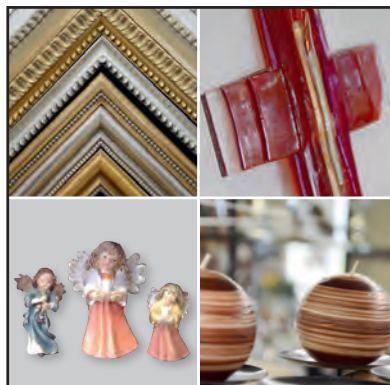
Die positive Psychologie kennt 24 Charakterstärken, die sich auf die sechs Tugenden Mut, Menschlichkeit, Transzendenz, Weis-

heit, Wissen, Hoffnung bzw. Zuversicht verteilen. Exenberger vergleicht: „Legt man diese Stärken auf das Resilienzmodell um, entsprechen sie der Säule *Ich bin*.“ Mut wird als authentisch, sich selbst treu bleibend verstanden. Die Psychologin ergänzt: „Ich glaube, es braucht Mut, eine Belastung zu erleben und eine Krise zu bewältigen. Dazu braucht es auch die Zuversicht, dass alles gut wird. Wenn ich Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen habe, helfen sie mir dabei, dass ich weitergehen kann. Da Resilienz ein Prozess ist, muss ich weitergehen, und so bedingen einander Mut, Zuversicht und Resilienz.“



Antje Plaikner,
Dr.ⁱⁿ, geb. 1966, lebt mit ihrer Familie in Innsbruck und arbeitet als Journalistin und Medienwissenschaftlerin.

Foto: Sebastian Huber



ZÖHRER
KUNSTHANDLUNG

Inhaber Wolfgang Reichholf | Burggasse 12 | A-6130 Schwaz
Tel: +43650-4144990 oder +435242-63215
info@rahmenzoehrer.at | www.rahmenzoehrer.at

Bildeinrahmungen • Geschenksartikel • Kerzen • Devotionalien

Mut, der Schlüssel zu neuen Räumen

Wer seine Grenzen erweitern will,
muss bereit sein, sich zu überwinden.

AYÇA KARAGÖZ

Ayça und Bora besuchen die österreichische Schule in Istanbul. Der Tiroler Lehrer Philipp Jäger lud sie ein, über das Jahresthema des Reimmichlkalenders „Mut zur Zuversicht“ nachzudenken. Die beiden schrieben ihre Texte teilweise auf Deutsch, teilweise auf Türkisch. Mit Hilfe von künstlicher Intelligenz ließen sie ihre Texte korrigieren. Die Ergebnisse beeindrucken.

Die kleinen Schritte

In unserem Alltag begegnen uns oft Aussagen wie „Sei mutig, kein Feigling!“ oder „Hab doch ein bisschen Zuversicht!“. Diese Worte hören wir entweder von anderen oder sagen sie uns selbst – als eine Art Erinnerung daran, was wir (angeblich) nicht sind. Ich glaube, viele würden mir zustimmen, wenn ich behauptete, dass solche Sätze mehr schaden als nutzen. Die meisten von uns fühlen sich dadurch nicht ermutigt oder gestärkt. Stattdessen fühlen wir uns oft

noch ungenügender – weniger mutig, weniger zuversichtlich. Wir kommen dem Gedanken näher aufzugeben. Doch was bedeutet es, mutig zu sein?

In diesem Text möchte ich zeigen, warum Mut die Grundlage für echte Zuversicht ist und warum wir zuerst lernen müssen, mutig zu handeln, bevor wir wirklich zuversichtlich sein können.

*»Alle Menschen sind
unterschiedlich und
einzigartig – was Vergleiche
sinnlos macht.«*

Wenn wir an Mut denken, fallen uns oft Heldinnen und Helden ein – Menschen, die große Dinge vollbringen, wie etwa die Welt retten. Deshalb ist es leicht zu glauben, dass

wir selbst feige sind, denn wenn wir uns mit ihnen vergleichen, scheint es unmöglich, jemals etwas so Großartiges zu erreichen. Doch das ist ein Trugschluss. Alle Menschen sind unterschiedlich und einzigartig – was Vergleiche sinnlos macht. Außerdem ist Mut etwas zutiefst Subjektives. Mut zeigt sich nicht nur in dramatischen Taten, sondern auch in kleinen, unsichtbaren Schritten.

*»Zuversicht bedeutet,
den Glauben an sich selbst
nicht zu verlieren.«*

Mut bedeutet, etwas zu tun, obwohl man Angst hat. Mut ist nicht deshalb beeindruckend, weil eine Handlung groß oder sichtbar ist, sondern weil sie Überwindung kostet. Mut wächst, wenn wir lernen, Angst, Zweifel und innere Blockaden zu durchbrechen. Für mich ist es genauso mutig, wenn jemand trotz starker Redeangst vor anderen spricht, wie wenn sich ein Held oder eine Heldin tagtäglich in große, gefährliche Abenteuer stürzt. Was zählt, ist nicht, wie erstaunlich eine Handlung erscheint, sondern ob man sich dabei etwas traut, von dem man glaubte, es nicht zu können.

Mut zeigt sich nicht immer laut und auffällig. Oft trifft er uns in flüchtigen Momenten, in denen wir unsere Unsicherheiten, Ängste oder besonders unseren Stolz nicht gewinnen lassen. Sich trotz Stolzes demütig zu verhalten ist außerdem ein Prüfstein für Mut. Etwa sich zu entschuldigen, einen Fehler zuzugeben oder Schwäche zu zeigen werden oft ignoriert, doch sie verdienen Anerkennung.

Zu erwarten, dass jemand rennen kann, bevor er gehen gelernt hat, ist nicht nur unfair,

sondern auch unrealistisch. Wachstum ist ein Prozess – langsam, wiederholend, fehlerhaft. Deshalb brauchen wir Geduld – mit anderen, aber vor allem mit uns selbst. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo. Es gibt kein „zu langsam“, solange man weitergeht.

Dasselbe gilt auch für Rückschläge. Es gibt Tage, an denen wir einfach keine Kraft haben. Tage, an denen wir müde sind oder zweifeln. Und das ist in Ordnung. Wir dürfen uns an solchen Tagen nicht verurteilen. Wir sind keine Maschinen. Wichtig ist nicht, dass wir jeden Tag mutig sind, sondern dass wir über die Zeit ein Muster schaffen: den Willen, es immer wieder zu versuchen.

Das stille Wissen

Zuversicht wächst aus diesem Muster. Doch sie darf nicht mit Arroganz verwechselt werden. Wahre Zuversicht kommt nicht aus dem Wunsch, besser als andere zu sein, sondern aus dem Vertrauen in die eigene Entwicklung. Zuversicht ist kein naiver Optimismus. Sie ist das stille Wissen, dass auch aus Unsicherheit Gutes entstehen kann. Sie bedeutet, an etwas zu glauben, was noch nicht sichtbar ist. Zuversicht bedeutet nicht, gegen alles immun zu sein. Auch wer zuversichtlich ist, hat Fragen, Ängste und Schwächen. Aber Zuversicht bedeutet, den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren.

Oft entsteht sie aus Erfahrung: Wer sich einmal getraut hat, findet beim nächsten Mal schneller den Mut. Wer schon einmal durch eine Krise gegangen ist, weiß, dass auch die nächste zu bewältigen ist. Zuversicht entsteht aus Selbsterkenntnis und diese wiederum entdecken wir meist erst, wenn wir die Komfortzone verlassen. Dort erkennen wir, dass wir stärker sind, als wir glaubten. Deshalb beginnt alles mit Mut. Wer seine Grenzen erweitern will, muss



Zarte Stärke.

Zart wirken die Blüten im Herbstwald, dennoch widerstehen sie Wind und Wetter. „Zuversicht ist das Feuer, das dieser Funke entfacht“, sagt die Schülerin Ayça.

Foto: Birgitt Drewes

bereit sein, sich zu überwinden. Mut ist der Schlüssel, der neue Räume öffnet.

Was dabei zählt, ist nicht das Ergebnis, sondern der Akt selbst. Der Versuch, der erste Schritt, die Entscheidung, es zu wagen, auch wenn man erschrocken ist. Mut ist der Anfang, der erste Schritt in unbekanntes Terrain, trotz aller Zweifel und Ängste. Zuversicht ist der Weg, der sich daraus entfaltet. Das Vertrauen, dass sich der nächste Schritt lohnt, auch wenn wir den ganzen Weg noch nicht sehen. In Momenten von Unsicherheit, Misserfolg oder Angst ist es der Mut, der uns aufstehen lässt, und die Zuversicht, die uns weitermachen lässt. Wer wachsen, leben und sich entfalten will, braucht bei-

des. Mut ist nicht Perfektion, sondern der Anfang einer Bewegung. Und Zuversicht ist das Feuer, das dieser Funke entfacht.



Ich heiße **Ayça Karagöz** und bin, als dieser Text entsteht, 15 Jahre alt. Ich gehe in die 9. Klasse des Österreichischen Gymnasiums in Istanbul. Ich wollte unbedingt über dieses Thema schreiben, weil ich selbst früher Probleme mit Mut und Zuversicht hatte. Ich hoffe, dass mein Text einen positiven Eindruck hinterlässt und jemanden inspiriert. Wir sind eigentlich stärker, als wir glauben.

Foto: Schulfoto

Innsbrucker Festwochen der Alten Musik



ISBN 978-3-7022-4283-1 € 15,-

24. Juli – 30. August 2026
altemusik.at