

EIN GUTES WORT FÜR HERZ UND SEELE

Einmal tief durchatmen ...

Neulich verstarb eine afrikanische Mitschwester. Am Parteizettel war folgendes zu lesen: „Der erste Schrei: 1965. Der letzte Atemzug: 18. 5. 2021.“ Diese kurz gefassten biografischen Daten machten mich nachdenklich.

Zu den wichtigsten lebenserhaltenden Vorgängen unseres Körpers gehört zweifellos die Atmung. Ein gesundes Atmen umfasst zwischen 12 und 15 Atemzüge pro Minute, doch diesen gleichmäßigen Atemrhythmus erreichen wir nur im Schlaf. Tagsüber haben wir von einem Termin zum anderen. Es kann uns nicht schnell genug gehen, und keiner von uns denkt dabei an die Leistung unserer Atmungsorgane. Dies wird uns erst bewusst, wenn unsere Atemwege krank sind. Das Atmen an sich ist ein ständiges Nehmen und Geben, wir nehmen den lebensnotwendigen Sauerstoff auf und geben den Ballast, die Schadstoffe, ab. Es geschieht ohne unser Zutun, trotzdem reagiert unser Körper spürbar, wenn wir ihm zu viel abverlangen. Da helfen nur ein Innehalten und ein tiefes Durchatmen.

Und wie steht es mit dem Durchatmen unserer Seele, wie kann sie auftanken? Wie unser Körper kann auch unse-



Sr. Mirjam Volgger

Koordinatorin der Marienklinik

re Seele ermüden, sie kann spürbar erschlaffen, wenn wir sie überfordern. Auch ihr müssen wir eine Ruhepause gönnen, ein Durchschnaufen gleich einem tiefen Atemzug. Die Erholung des Körpers und der Seele kann nur im Abschalten, im Ausblenden des Alltags geschehen. Ich selber suche hierbei gerne unsere Kapelle auf. Dies ist ein Plätzchen der Stille, wo ich in mich hineinhorchen kann, wo ich den Atem meiner Seele spüre sowie die unsichtbare helfende Hand, die meine Seelenkraft stärkt.

Die Ferienzeit liegt unmittelbar vor uns, nutzen wir sie für ein tiefes Ein- und Ausatmen unseres Körpers und unserer Seele, achten wir beim Wandern, Spaziergehen oder selbst

bei einem Sonnenbad stets darauf, dass Ferien der Erholung dienen. Eine lateinische Redewendung lautet: „Beten sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen eine erholsame Ferienzeit.



Auch unsere Seele braucht immer wieder eine „Verschnaufpause“.
Foto: Shutterstock

SEHNSUCHT KIND

Das Haus der Familie am Ritten hat 2020 die Sensibilisierungskampagne „Sehnsucht Kind. Ungewollt kinderlos – und dann?“ gestartet. Seitdem hat sich viel getan. Es entstand ein Buch, und nun wurde auch eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen.

Mehr als 25 Frauen und Paare trugen 2020 mit ihren persönlichen Geschichten zur Enttabuisierung des Themas bei.

Dabei wurde immer wieder das Bedürfnis nach einer Selbsthilfegruppe laut. Nun hat das Haus der Familie gemeinsam mit der Dienststelle für Selbsthilfegruppen und mit Unterstützung des Katholischen Familienverbandes diese gegründet. „Sehnsucht Kind“ ist Anfang Juni am Sitz des Katholischen Familienverbandes in Bozen gestartet. Die Treffen finden einmal im Monat statt. Die Leiterin der Selbsthilfegruppe, Karin Angelika Planker, hat selbst einen schmerzhaften Weg hinter sich.

Anmeldungen:
Tel. 338/6032603 oder
sehnsuchtkind@hdf.it

Frauen und Technik

SPANNEND

Von wegen Männerberuf! Die Elektrotechnik-Branche bietet für Frauen viele Möglichkeiten und große Karrierechancen. Und das wollen die Elektrotechniker im lvh Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister nun beweisen.



Mit der Kampagne „Frauen im Elektrowerk“ gibt der lvh jungen Elektrotechnikerinnen das Wort. Foto: lvh

„Erst mit uns kommt Spannung auf!“, lautet der Slogan der jüngsten lvh-Kampagne, die immer mehr Frauen für die Elektro-Branche begeistern soll. „Viele Frauen schließen den Beruf kategorisch aus, da er als Männerberuf gilt“, betont Herbert Kasal, Obmann der lvh-Elektrotechniker. „Doch die Realität sieht anders aus. Frauen haben in die-

ser Branche sehr viele Chancen und Möglichkeiten. Es gilt sie nur zu nutzen.

Seit kurzem ist die neue Webseite www.frauenmitspannung.it online. Sie bietet Einblicke in den Berufsalltag von Elektrotechnikerinnen. Ebenso wurden Seiten auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram eingerichtet.