

## Von Sonnenstrahlen, Farben und Poesie

Der wunderbare Kinderbuchklassiker „Frederick“ von Leo Lionni beginnt damit, dass alle Feldmäuse Tag und Nacht arbeiten, um Wintervorräte zu sammeln. Alle, bis auf Frederick, der sich nicht um Vorräte zu kümmern scheint. Einmal macht es sogar den Eindruck, als würde er schlafen, während sich alle anderen abplagen. In Wirklichkeit aber sammelt er Sonnenstrahlen, Farben und Worte, mit denen er in der Winterbehausung zum richtigen Zeitpunkt Kälte, Hunger und schlechte Laune vertreibt.

Und genau das, was die Feldmäuse in ihrem kalten Quartier brauchen, brauchen auch wir und unsere Mitmenschen. Jemanden, der zum richtigen Zeitpunkt ein paar Sonnenstrahlen schickt. Menschen, die Farbe ins Leben bringen, wenn sich der Alltag etwas grau präsentiert. Und dann braucht es natürlich das richtige Wort zur richtigen Zeit. Aufmunternde, lobende, tröstende, heilsame Worte. Frederick überrascht die Feldmäuse mit Poesie.

Die Aktionswoche „Gutes Leben – Herzlichkeit verschenken“ ist eine gute Gelegenheit darüber nachzudenken, wie Sie das Leben Ihrer Mitmenschen mit Sonnenstrahlen, Farbtupfern und guten Worten bereichern können. Welchen Menschen möchten Sie zeigen, dass Sie Anteil nehmen an ihrem Leben. Wie kann das am besten zum Ausdruck gebracht werden? Möglicherweise steckt in Ihnen auch eine kleine Poetin oder ein kleiner Poet. Dann sollten Sie in dieser Woche unbedingt jemanden damit überraschen, den Sie mögen.

### Herausforderung 1:

Wann spüren Sie Herzlichkeit? Überlegen Sie, welche Gesten, Aufmerksamkeiten und Worte in letzter Zeit Ihr Herz erwärmt bzw. berührt haben. Wer hat Ihnen diese bewussten und wärmenden Momente geschenkt? Vielleicht hilft Ihnen dabei die nebenstehende Liste.

### Herausforderung 2:

Jetzt geht es darum, den Fahrplan und die Vorhaben für die Aktionswoche festzulegen. Überlegen Sie gut, wem Sie in dieser Woche einen besonderen Platz einräumen möchten bzw. zu wem Sie eine besondere innere Verbindung knüpfen möchten. Richten Sie dabei Ihr Augenmerk auch auf die Menschen, die diese Form der Zuwendung besonders nötig hätten, vergessen Sie nicht auf benachteiligte Personen in Ihrem Umfeld, aber nehmen Sie sich auch nicht zu viel vor!

Alle Familienmitglieder, die sich an der Aktionswoche beteiligen wollen, verbinden mit unterschiedlichen Farbstiften die Gesten, Aufmerksamkeiten und Worte mit jenen Personen, die Sie damit beschenken wollen.

Zuvor sollten Sie die Liste um Ihre ganz persönlichen Geschenksmöglichkeiten und Adressaten erweitern.



**... durch Gesten, wie**

- ein Lächeln
- eine Umarmung
- ein Zeichen d. Verbundenheit
- eine herzliche Begrüßung
- zuvorkommende Höflichkeit
- einen kleinen Liebesdienst
- etwas schön herrichten/teilen

\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_



**... durch Aufmerksamkeit, indem ich**

- mich für Erzähltes interessiere
- auf Bedürfnisse achte
- mir Zeit nehme, zuhöre
- einen Besuch abstatte
- eine Unternehmung anbiete
- mitfühle
- eine helfende Hand anbiete
- eine Blume o. ä. überbringe

\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_



**... durch gut überlegte Worte**

- wie ein Kompliment oder Lob
- wie ein Dankeschön
- wie Liebevolleres od. Poetisches
- bei besonderen Ereignissen
- in schwierigen Situationen
- um Wertschätzung und Verbundenheit auszudrücken
- um ein Lachen zu entlocken

\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

**an**

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- FreundInnen
- NachbarInnen
- Arbeits-/SchulkollegInnen
- zufällige Alltagsbegegnungen

**Menschen, die es brauchen:**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**an**

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- FreundInnen
- NachbarInnen
- Arbeits-/SchulkollegInnen
- zufällige Alltagsbegegnungen

**Menschen, die es brauchen:**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**an**

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- FreundInnen
- NachbarInnen
- Arbeits-/SchulkollegInnen
- zufällige Alltagsbegegnungen

**Menschen, die es brauchen:**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Herzlichkeit verschenken ... das Innere berühren





*Ein kleines Lächeln, ein freundlicher Blick,  
ein gutes Wort, ein dickes Lob, ein offenes Herz,  
eine helfende Hand, eine Umarmung,  
ein zärtlicher Kuss, ein wenig Zeit, ein herzliches Danke.  
Es braucht nicht viel, um die Welt  
wärmer und herzlicher zu machen!*

*Bischof-Stecher-Gedächtnisverein*

Und genau das ist das Ziel der Aktionswoche, die wir im Rahmen unseres Projektes „Gutes Leben“ von 19. bis 25. Juni durchführen. Wir verschenken Herzlichkeit an Menschen, die es brauchen.

Ob Aufmerksamkeiten, Bemühungen, Gesten, Zeichen, Handlungen, Worte etc. als Herzlichkeit wahrgenommen werden, hängt stark davon ab, mit wie viel innerer Beteiligung, Anteilnahme und Wertschätzung wir einander begegnen. Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt. Das Gegenüber spürt es, wenn das eigene Herz dabei ist, und die folgenden Geschichten wissen davon zu erzählen:

### Eiskaltes Wetter – warmherzige Menschen

Haben Sie schon einmal etwas von Stroncone gehört? Dieser kleine italienische Ort liegt knapp 40 km südlich von Terni auf einem sanften Hügel. Das Ortsbild wirkt so, als wäre im Mittelalter die Zeit stehen geblieben und die Menschen, die dort leben, sind wunderbar. Für mich und meine Frau ist der Ort ein Schauplatz voller Geschichten und Begegnungen, die uns ein Leben lang begleiten werden.

Dass wir dieses Nest gefunden haben, liegt eigentlich an meiner Frau, die eine recht „großzügige“ Art hat, Straßenkarten zu interpretieren (was ich damals noch nicht wusste). An sich wollten wir uns in der Karwoche ins Rietital begeben, um auf den Spuren des hl. Franziskus zu wandeln. Gelandet sind wir schließlich in Stroncone, wofür ich ihr heute noch dankbar bin. Ich vermute, dass sich bis zu diesem Zeitpunkt kaum ein Tourist hierher verirrt hatte. Der Ort nahm uns sofort gefangen und ein Abendstreifzug brachte uns mit allen Facetten Italiens in Berührung, die wir beide so lieben. Alles war da: Die belebte Bar am Hauptplatz, die sich später als lebensrettend herausstellen sollte, ein winzig kleines „Alimentari“-Geschäft, ein noch kleineres Tabakgeschäft, ein Friseur, zwei Kirchen, zwei Restaurants – alles verbunden durch Treppen, verwinkelte Gassen, Torbögen, Mauern, Balkone, beschallt von Fernsehgeräten und Kinderstimmen. Selbstverständlich gab es auch ein Denkmal für Gefallene, abenteuerlichste Parkplätze, herrliche Winkel mit Pflanzen, Kräutern und Plastikstühlen.



Die mittelalterlichen Gebäude scheinen von kilometerlangen Elektroleitungen, Abwasserrohren, Antennenkabeln und gespannten Wäscheseilen zusammengehalten zu werden. Wir begegneten dem Pfarrer, Frauen, die vor ihren Haustüren kehrten, schwarz gekleideten Witwen, gestikulierenden Alten, unzähligen Katzen ... kurzum: Es war einfach ein Ort zum Wohlfühlen und wir beschlossen, zu bleiben. Da es hier kein Hotel gab, schlugen wir unser Zelt in einem nahen Olivenhain auf. Was hier sehr romantisch klingt, entpuppte sich als echte Herausforderung: In der Nacht kühlte es – wohlgermerkt zu Ostern – auf ca. 1 Grad ab, es begann zu schneien und an Schlaf war bei dieser Temperatur mit unseren sehr dünnen Schlafsäcken kaum zu denken. In der Früh lagen etwa 30 cm Schnee und um 6:00 Uhr stapften wir in unseren Turnschuhen Richtung Ort. Die Bar öffnete Gott sei Dank schon um 6:30 Uhr und nach einem Capuccino sah der Tag schon wieder etwas freundlicher aus. Natürlich erkundigte sich der Mann hinter der Bar, woher wir kamen. Über unseren Schlafplatz konnte er nur den Kopf schütteln. Wie wir so triefend vor Nässe vor ihm standen, weckten wir sichtlich sein Erbarmen und er erkundigte sich, ob wir noch im Ort bleiben wollten. Wir wollten! Da begann er, ein wenig herumzutelefonieren und nach etwa einer halben Stunde betrat Gulielmo die Bar. Er schien über unsere Situation Bescheid zu wissen, nahm uns mit nach Hause und lud uns ein, bei ihm und seiner Familie zu übernachten. Mit seiner Frau räumte er für uns das eheliche Zimmer, was uns fast ein wenig peinlich war. Das Einquartieren war aber mit so viel Herzlichkeit und Wohlwollen verbunden, dass wir zwei Nächte lang blieben. Wir gingen zusammen zum Gottesdienst, feierten gemeinsam das Osterfest und fühlten uns ganz als Teil der Familie. Beim Osterfrühstück am Sonntagmorgen gab es Eieromeletten mit – von Gulielmo frisch gepflücktem, wildem, grünen Spargel. Einfach unvergesslich, herzerwärmend, österlich!

*erlebt von Kerstin und Richard*

### Sicheres Geleit für meine Tochter

Meine Tochter ist eine begeisterte Schwimmerin. Bei einem Kurzurlaub am Gardasee schwamm sie – was für sie nicht unüblich ist – sehr weit in den See hinaus. Nach einiger Zeit tauchte ganz unvermutet ein Ruderboot auf, das ständig in ihrer unmittelbaren Nähe blieb. War das vielleicht sogar ein Versuch anzubandeln? Aber der Herr im Boot lieferte auch gleich die Erklärung. Weil am Gardasee auch große Passagierschiffe verkehren, halte er es für viel zu gefährlich, hier zu schwimmen. So ein Kopf ist ja schwer zu sehen. Und er ließ sich nicht davon abhalten, sie – mit dem Boot als Bollwerk gegen jegliche drohende Gefahr – bis zurück an das Ufer zu begleiten.

*erzählt von Maria*

### Teilen macht nicht unbedingt satt, aber glücklich

Thomas darf immer wieder bei seiner 88-jährigen Urgroßmutter (meiner Mutter) essen. Bei einem Besuch vor etwa zwei Jahren fand ich beim Eintreten folgende Szene vor: Der zu diesem Zeitpunkt dreijährige Thomas saß am Fußboden, vor sich eine große, leere Schüssel, in der er mit einem Schneebesen hingebungsvoll Luft verrührte. Dass hier gar nichts Bearbeitbares in der Schüssel war, schien dann doch zu wenig zu sein, und – weil die "Urli" schon etwas schwerhörig ist – äußerte er sehr lautstark seinen Wunsch: „Ich möchte gerne einen Kuchen backen“. Meine Mama leerte ihm gleich eine stattliche Anzahl von Rosinen in die Schüssel. Nachdem er diese kräftig verrührt hatte, fragte ich Thomas, ob er nicht mit mir teilen und mir etwas von seinen guten „Kuchenzutaten“ abgeben könnte. Ohne viel zu überlegen, nahm er eine einzelne Rosine aus der Schüssel, biss eine Hälfte davon ab und schob mir die andere in den Mund.

*erlebt von Richard*

### Herzlichkeit macht auch nicht vor dem stillen Örtchen halt

Am Geburtstag meines Schwagers war ich bei seiner Familie zu Besuch. Einige Gäste waren gekommen. Auch die Frau und die beiden Kinder meines Schwagers waren da, Paula und die zweieinhalbjährige Anna Lucia. Mit ihr verstand ich mich an diesem Abend besonders gut. Das Mädchen setzte sich zu mir, plauderte und zeigte mir stolz ihre Gitarre. Und dann musste ich auf die Toilette. Meine kleine Nichte merkte das offensichtlich und eilte beschwingt voraus, und als ich nachkam, sah ich, dass sie gerade ihren Kindertoilettensitz für mich herrichtete. Ich war sehr amüsiert und tief berührt von dieser Fürsorge der jungen Dame.

*erlebt von Rudolf*

Am 23. Juni feiern wir mit dem Bischof-Stecher-Gedächtnisverein den Tag der Herzlichkeit. Zu diesem Anlass sammeln wir warmherzige Momente. Können Sie uns von einer Begebenheit erzählen, die Ihr Herz berührt hat? Dann schicken Sie uns diese bitte über eine der folgenden Kontaktmöglichkeiten:

**info-tirol@familie.at oder [www.familie.at/tirol](http://www.familie.at/tirol)**



**Übermitteln Sie jemandem mit nebenstehender Karte eine herzliche Botschaft, eine Zeichnung, Poesie etc. (Sie können auch zwei Kärtchen daraus machen)!**

