

GASTBEITRÄGE ZUM THEMA:

## **HUMOR VERSUS STRESS**

Humor als Brückenbauer und Heiler Beiträge über Lachyoga und unterschiedliche Auffassungen von Humor in den Kulturen und: Wie können wir Stress vermeiden oder abbauen? Seiten 4-14

### **■** KLAUS **NOTHDURFTER** Ein Rückblick in die Zukunft

Seite 20

### ■ MAXIMILIAN -THE POWER OF MEDIA

Jugendbegegnung im Bildungshaus St. Michael Seite 23

### ■ "I BRENN FÜR DI!"

Seite 29

### LEITARTIKEL



### Visionär und Vordenker

Klaus Nothdurfter, Direktor des Amtes für Jugendarbeit in Bozen, wird gerade seine ersten Tage der Pension genießen. Er hat allen Grund dazu, kann er doch auf ein sehr erfülltes Berufsleben zurückblicken. Die Ideen und Visionen von Klaus haben die Kinder- und Jugendarbeit in Südtirol und Tirol, letztlich in ganz Österreich entscheidend befruchtet und geprägt – ein kleines DANKE an einen großartigen Menschen.

Meine ersten Kontakte mit Klaus hatte ich in den 1980er Jahren. In einer Zeit, in der die Europaregion Tirol-Südtirol-Trentino noch kaum sichtbar war, gab es bereits gemeinsame Projekte, Veranstaltungen und Bildungsmaßnahmen zwischen Tirol und Südtirol. Kinderund Jugendarbeit war schon in dieser Zeit grenzüberschreitend vernetzt – die Handschrift von Klaus war in all den gemeinsamen Aktivitäten erkennbar.

Was mich an Klaus immer am meisten begeistert hat, ist seine Fähigkeit gesellschaftliche Entwicklungen zu beobachten, zu analysieren und darauf entsprechend zu reagieren. Ich habe ihn auch in der österreichischen LandesjugendreferentInnenkonferenz (in der österreichweiten beamteten und politischen Konferenz ist Südtirol ein volles Mitglied) oft als ruhigen, nachdenklichen Zuhörer in Grundsatzdiskussionen erlebt. Aber wenn sich Klaus zu Wort gemeldet hat, dann veränderten sein visionärer Blick, seine vordenkerischen Gedanken den Fortgang der Diskussion vielfach entscheidend.

Neben seinem großen Engagement und Einsatz für die Kinder- und Jugendarbeit (sein Arbeitspensum war immer enorm) ist und bleibt Klaus für mich ein großes Vorbild in seinem Zugang, wie er seine Aufgaben als Beamter definiert und gelebt hat. Seine Arbeit war immer getragen von der Einbindung der Betroffenen, er sah sich als Ermöglicher und Begleiter, sein Ziel war es Voraussetzungen zu schaffen, um Jugendarbeit und vor allem Ehrenamt zu unterstützen.

Seine Stärke war es, bei den Leuten zu sein, gut zuhören zu können, sich die Dinge vor Ort anzusehen und nicht rein vom Schreibtisch aus zu beurteilen. Er war bestrebt, Dinge im Sinne des Aufbaus und der Weiterentwicklung der Kinder- und Jugendarbeit zu ermöglichen, er begegnete den Verantwortlichen der Kinder- und Jugendarbeit auf Augenhöhe und schätzte deren Expertise. Auch wenn vielleicht auf den ersten Blick aus der Sicht der Verwaltung/Politik nicht immer alle Anliegen umsetzbar und finanzierbar sind, Klaus war ein Sucher nach Lösungen, ein Kümmerer für die Anliegen der Basis! Er war Vermittler zwischen der Kinder- und Jugendarbeit, den Gemeinden, der Verwaltung und der Politik.

Als Visionär und Vordenker kann er uns allen ein großes Vorbild sein. Es wird nicht leicht sein jemanden zu finden, der/die nur annähernd in seine Fußstapfen treten kann, aber Kinder- und Jugendarbeit braucht VisionärInnen und VordenkerInnen dringender denn je!

**Reinhard Macht** 







#### IMPRESSUM

Beiträge zur Jugendarbeit in Südtirol und Tirol • Offenlegung (Gem. § 25 Mediengesetz) • Medieninhaber (Verleger): Land Tirol in Kooperation mit dem Amt für Jugendarbeit in Südtirol • Für den Inhalt der einzelnen Beiträge sind die jeweiligen AutorInnen verantwortlich. • Redaktion: Helga Baumgartner, Klaus Nothdurfter, Reinhard Macht, Christine Kriwak • Kontakt: Helga.Baumgartner@provinz.bz.it oder Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck, Tel. +43 (0)512-508-7851, ga.jugend@tirol.gv.at • Fotoredaktion: Abteilung Gesellschaft und Arbeit, BilderBox, Amt für Jugendarbeit, Titelfoto: BilderBox.com • Unternehmensgegenstand: "z.B." dient zur Information für die Jugendarbeit. Die Zeitschrift wird den Verantwortlichen in der Jugendarbeit und allen Interessierten gratis zur Verfügung gestellt. Grundlegende Richtung: Im "z.B." werden nach überparteilichen, sachbezogenen Gesichtspunkten und nach journalistischen Kriterien eigene und fremde Beiträge für die Jugendarbeit publiziert. • Relaunch Layout und grafische Gestaltung: Alias Idee und Form, Vahrn • Druck: Athesiadruck Gmbh, Bozen

Das "z.B." ist ein Fachmagazin, in welchem Gastbeiträge zur Jugendarbeit in Tirol und Südtirol publiziert werden. Diese namentlich und grafisch gekennzeichneten Beiträge spiegeln die Meinungen der jeweiligen AutorInnen wider und nicht jene des Landes Tirol als Medieninhaber und Herausgebers des Fachmagazins.

### **EDITORIAL**



# INHALT

### GASTBEITRÄGE ZUM THEMA

Humor in verschiedenen Kulturen4
Humor und Clownerie Humor – erleichternde Brücken zu sich selbst und zu anderen6
Lachyoga Was Lachen alles bewirken kann8
Stress: Jede/r hat ihn heute Wieso eigentlich? Und: Was kann man dagegen tun? 10
Respekt, Mitgefühl, Liebe! Beginne bei dir selbst12
Seitenweis14
AKTUELLES
Draußen sein – Stress ade 15
Bildungsprogramm Jukas16
Basisausbildung Tanzpädagogik 2020 Tanzen – Schwingen – Kreise ziehen18
InfoEck ESK – Freiwillige packen in Tirol an19



AND THE	

Ein Rückblick in die Zukunft 20
Firmlinge und Klimaschutz 22
Maximilian – The Power of Media
Jugendbegegnung
im Bildungshaus St. Michael 23
Naturschutz mit allen Sinnen
in den Tuxer Alpen
Jugendliche aus ganz Europa
erneuern Erlebnisparcours 24
JugendFreiRaum Tirol25
Wider das Vergessen
Erinnerungskultur,
ein hoher Stellenwert in Tirol 26
Europameister im Handmähen
Gadertaler holt
Europameistertitel 27
SUMMER 2019
im Jugenddienst Unterland 28
Tag der offenen
Mädchen*werkstatt 29
"I brenn für di!"
Jugendgottesdienst
mit Feuershow 29

Jugendbegegnung

Building Bridges ...... 30

Menschen und Jobs ......31

Humor und Stress: Gegensätze, die sich aufheben! Welche Schlussfolgerungen und Reaktionen Witze in den verschiedenen Kulturen hervorrufen, darüber schreibt Gianluca Battistel in seiner witzig-ironischen Satire.

BrückenbauerIn zu sich selbst und zu anderen zu sein, darüber schreibt die Clownfrau Sigrid Seberich, die bereits ein Leben lang Jung und Alt mit ihrer roten Nase begeistert.

Was Lachyoga bewirkt und wie es funktioniert, damit hat sich unsere Praktikantin Sylvia Astner auseinandergesetzt.

Stress: Was ihn auslöst, was er in uns bewirkt und wie wir ihm am Besten begegnen, beantwortet Franca Riesch De Pasquale.

Mit Respekt, Mitgefühl und Liebe zu sich selbst und anderen und einer achtsamen Haltung kann man Stress kontrollieren und vermeiden. Darüber schreibt Susanne Maria Jäger und überlässt uns so manchen Tipp zum Ausprobieren.

Im zweiten Teil finden sich wieder interessante Rückblicke auf den Sommer und Ausblicke in ein neues, spannendes Arbeitsjahr.

Wir vom Redaktionsteam wünschen allen eine spannende und humorvolle Lektüre und einen guten Start ins neue Arbeitsjahr.

Für die Redaktion

Helga Baumgartner

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 25. Oktober 2019 Thema:
Kinder- und
Jugendrechte

# Humor in verschiedenen Kulturen

Humor lässt uns über Situationen, Umstände, Ereignisse und Verhaltensweisen lachen, entweder weil sie uns lustig erscheinen oder weil wir durch Witz und Ironie unerwartete, überraschende Bedeutungsassoziationen oder -umkehrungen herstellen. Humor und Lachen gelten als universell menschliche Merkmale, es wird allerdings durchaus nicht überall über die selben Dinge oder Witze gelacht. So wie unterschiedliche Länder und Kulturen unterschiedliche Sprachen, Bräuche und Sitten pflegen, ist auch Humor kulturell geprägt.

Verschiedene Studien haben versucht, den Bezug zwischen Witz und Kultur wissenschaftlich zu untersuchen. Dabei stellt sich heraus, dass eindeutige Zuordnungen und Tendenzen nur schwer identifizierbar sind, unter anderem aufgrund der medialen Globalisierung der Unterhaltungskultur, wodurch auch der Sinn für Humor weltweit eine zunehmende Homogenisierung erfährt. Dennoch liefern die Untersuchungen interessante Ergebnisse.

Der britische Psychologe Richard Wiseman bewertete in einer Recherche rund 40.000 Witze und konnte damit empirisch bestätigen, dass in verschiedenen Ländern unterschiedliche Arten von Witzen bevorzugt werden (www.planet-wissen.de, 17.05.2016).

Demnach wären in Großbritannien, Irland, Australien und Neuseeland vor allem Wortspiele beliebt, während in den Vereinigten Staaten und Kanada eher solche bevorzugt werden, in denen der/die Protagonist\*in des Witzes lächerlich gemacht wird. In anderen Ländern, wie z. B. Belgien, Dänemark und Frankreich, sei hingegen schwarzer Humor besonders beliebt.

Der amerikanische Soziologe Alan Dundee kam in seiner Studie zu anderen Schlüssen (www.spiegel.de, 21.04.2005). Demnach spiele man in Frankreich gern mit Zweideutigkeiten über Genitalien, während in Deutschland eher analer Humor bevorzugt werde. Er hob hervor, dass deutsche Flüche vorwiegend analen Charakters seien, sozusagen als Form witzigen Tabubruchs. Dundee formulierte leider keine analogen Hypothesen zur Vorliebe der Italiener\*innen, wahrscheinlich wäre es zu aufwendig gewesen, den Häufigkeitsfaktor genitaler und analer Symbolik im italienischen Fluch- und Witzrepertoire zu erfassen.

Die Chinesin Cui Peiling schrieb ihre Dissertation zum Thema Deutscher und Chinesischer Humor – eine kontrastive Studie zu deutschen und chinesischen ethnischen und Familienwitzen. Die junge Forscherin bestätigte, dass unterschiedliche kulturelle Kontexte auch völlig unterschiedliche Formen des Humors mit sich führen, weshalb ein chinesischer Witz in Deutschland völlig unverständlich sein kann und umgekehrt. Peiling führte dazu folgendes Beispiel an:

Drei Schwiegersöhne werden vom Schwiegervater aufgefordert Sätze zu bilden, in denen die Worte "groß" und "klein" vorkommen. Die älteren zwei meistern die Aufgabe mit Leichtigkeit, nur der jüngste Schwiegersohn grübelt lange. Als die Schwiegermutter den Raum betritt, fällt dem Jüngsten etwas ein: "Meine Schwiegermutter hat einen großen Kopf und sehr kleine Füße."

Was soll daran lustig sein? Nun, in China spricht man prinzipiell nicht respektlos, selbst nicht sanft ironisch, über die eigene Schwiegermutter. Man spricht nicht über Füße. Und schon gar nicht duldet man Anspielungen auf ihre Dimension. Also drei Tabubrüche in einem Satz. Viele deutsche Witze seien in China genauso unbegreiflich.

Gleichzeitig identifizierte Peiling sehr wohl auch ein Muster, das Humor weltweit verbindet, nämlich Belustigung durch Vorurteile. In jedem Land ziehe man gern über Landsmänner und -frauen aus bestimmten geografischen Regionen bzw. über Nachbarländer her. In Grönland trifft es die Ostgrönländer, auf den Kanaren

### **HUMOR VERSUS STRESS**



Gianluca Battistel

die Bewohner\*innen von La Gomera, in Österreich die Burgenländer\*innen und in Südtirol, aus völlig unerklärlichen Gründen, die Sarner\*innen. Natürlich spielt man bewusst mit krassen Stereotypen, was aber den komischen Effekt nicht verringert. Anbei hingegen ein länderübergreifendes Beispiel nationsstereotypischer Lästerungen (www.programmwechsel.de):

Ein Kreuzfahrtschiff mit Passagieren aus verschiedenen Nationalitäten kollidiert auf dem Atlantik mit einem Eisberg und ist im Begriff zu sinken. Da alle Rettungsboote klemmen und nicht zu Wasser gelassen werden können, bittet der Kapitän seinen ersten Offizier, die internationalen Passagiere zu veranlassen, Schwimmwesten anzulegen und über Bord zu springen. Diese

weigern sich natürlich. Der Kapitän nimmt die Sache selbst in die Hand und nach 10 Minuten sind alle von Bord. Der erste Offizier fragt erstaunt, wie der Kapitän dies denn angestellt habe. Darauf sagte der Kapitän: "Den Engländern habe ich gesagt, es sei unsportlich, nicht zu springen, den Franzosen, zu springen sei chic, den Amerikanern, sie seien versichert, den Deutschen, es sei ein Befehl, den Japanern, es sei gut für die Potenz, den Griechen, es erhöhe die Kreditwürdigkeit und den Italienern. es sei verboten."

Selbst das Lächeln wird in unterschiedlichen Kulturen unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert. Der polnische Psychologe Kuba Krys stellte in einer empirischen Studie fest, dass in manchen Ländern Lächeln tendenziell als spontaner Ausdruck von Fröhlichkeit und Lebensfreude, in anderen hingegen eher von Arg- und Hinterlist wahrgenommen wird (https://www.deutschlandfunkkultur.de, 12.07.2016). Zur Interpretation dieses Phänomens wies Krys auf einen möglichen Zusammenhang mit dem Korruptionsniveau des jeweiligen Landes. Sei dieses besonders hoch, würden ständig lächelnde Politiker\*innen als Muster hintertückischen Verhaltens unbewusst mit Lächeln an sich assoziiert. Dass Italiener\*innen freundlich strahlende Gesichter eher positiven Merkmalen zuordnen, dürfte diese Theorie allerdings definitiv widerlegen.

> **Gianluca Battistel** Philosoph und Mitarbeiter im Amt für Jugendarbeit



# Humor und Clownerie

### Humor – erleichternde Brücke zu sich selbst und zum anderen



Eine Clownin gibt dem Kind eine rote Nase. Der Vater fragt: Was kostet es? Ein Lächeln. Sie lachen beide.

Humor ist jene Begabung den aufregenden unzulänglichen Geschehnissen der Welt, den Missgeschicken und alltäglichen Schwierigkeiten mit Gelassenheit zu begegnen. Als humorvolle Menschen werden auch oft jene bezeichnet, die andere zum Lachen bringen, indem sie die fröhlichen komischen Seiten einer Situation hervorheben.

Etymologisch kommt das Wort "Humor" aus dem griechisch-lateinischen "humor". In Anlehnung an den Begriff "Feuchtigkeit" in Bezug auf die Körpersäfte. Schon im alten Ägypten entstand die Vier-Temperamentenlehre als Grundlage für die medizinische Beobachtung. Darin werden vier Grundtypen des Menschen unterschieden und vier Körpersystemen zugeordnet. Der Choleriker, der Phlegmatiker, der Sanguiniker und der Melancholiker. Je nach Stärke wurde die "Feuchtigkeit in Graden unterschieden". Diese Lehre galt bis in 18. Jahrhundert.

Ähnliche Vierteilungen finden sich auch in den Gesundheitslehren fernöstlicher sowie indigener Medizinlehren. In allen gilt auch das Bezugnehmen zu den vier

Elementen, den Himmelsrichtungen und den Planeten. Humor entschärft eine Situation durch die Verschiebung des Blickwinkels auf einen lächerlichen oder positiven Aspekt. Sehr oft verbindet der Humor eine Schwäche mit einer Stärke auf eigentümliche Weise: Es entsteht eine künstliche Verdoppelung der Schwäche, die zum Optimismus der Überwindbarkeit von Schwierigkeiten führt.

Somit ist Humor eine Möglichkeit jeder dieser Temperamenttypologie einen Perspektivenwechsel anzubieten, wobei alle Aspekte des Positiven wie des Negativen Raum finden.

"Ein frühes Beispiel: 480 v. Chr. droht Xerxes I. den Griechen bei den Thermopylen: "Ich habe so viele Bogenschützen, dass ihre Pfeile die Sonne verdunkeln werden!" König Leonidas von Sparta lässt der Überlieferung nach antworten: "Umso besser – dann kämpfen wir im Schatten!"<sup>2</sup>

An diesem Beispiel wird deutlich, dass Humor im Gegensatz zu Ironie und Zynismus sich selbst in die Stellung des Schwächeren mit einbezieht und daraus einen neuen Zusammenhang entwickelt. Dieser neue Zusammenhang entspricht nicht der herkömmlichen Logik einer sozio-kulturellen Konvention, sondern verschiebt diese bewusst, ja wirkt manchmal frappierend und überraschend. Sehr oft wird dabei die



Komplexität einer Begebenheit auf einen viel einfacheren Nenner gebracht. "Unser Denken, Fühlen, Handeln ist oftmals verklebt mit Vorstellungen, Idealen und Illusionen von früher, und es gelingt nur mit gewissen Verrücktheiten neue Wege zu gehen." (Waldefried Pechtl)

Das Ver-rücken einer logischen Verbindung geschieht sehr oft durch Wortspiele.

"Humor wird erkannt an der Konstruktion eines offenbar unangemessenen, nebensächlichen Standpunkts oder einer unzulänglichen Verhaltensweise in einer Situation der Gefahr, des Scheiterns oder der Niederlage. Die Unangemessenheit wird sprachlich oder im Verhalten gewollt inszeniert und die Gefahr auf eine fadenscheinige Weise umspielt. So wird die Beschwernis als Luxus, das Unangenehme als Errungenschaft vorgeführt und nachträglich ein unsinniger Sinn konstruiert."<sup>3</sup>

### Es gibt mehrere theoretische Erklärungen für den Humor:

Die am Häufigsten angewandte Theorie ist jene der Inkongruenz, welche eine eingehende Beschreibung bei Cicero findet. Wir lachen gern, wenn es einen Wechsel zu einer trivialen Sichtweise gibt. Dieser kann durch Wortspiele oder durch Änderung des Verhaltens zum Ausdruck gebracht werden.



Bei Aristoteles entstand die Überlegenheitstheorie. Gemeint ist damit das Lachen über das Missgeschick eines anderen, denn es könnte einem ja selbst passieren bzw. passiert sein. Sigmund Freud beschreibt die Entladungstheorie. Der Humor dient dazu psychologische Spannungen aufzulösen, unterdrückte Wünsche können somit zum Ausdruck kommen, freier zugänglich werden.

Allgemein wird anerkannt, dass Humor immer im Zusammenhang mit dem sozio-kulturellen Feld zu verstehen ist. Somit kann eine humoristische Darstellung die einen zum Lachen, die anderen unberührt ja sogar zum Weinen bringen. Im deutschen Sprachraum gilt: "Humor ist, wenn man/frau trotzdem lacht".

Gemeint ist hier auch das Lachen über sich selbst in unzulänglichen Situationen. Humor anstelle der Selbstverurteilung bringt Licht in die Schattenseite der persönlichen Struktur. Es kann eine Verhaltensänderung geschehen. Humor schafft auch eine Verbindung zum anderen, besonders wenn es "brenzlig" wird. Als Wortspiele zwischen den unterschiedlichen Bedeutungen eines



### HUMOR VERSUS STRESS

Sigrid Seberich

ähnlichen Wortes in verschiedenen Sprachen kann Humor eine verständnisvolle Brücke zwischen zwei Kulturen entwickeln.

So fragte ich einst meine Tochter: Na wie war es in der Schule?

Und bekam als Antwort: Sule (türkischer Mädchenname) ist meine Freundin.

Sie hatte bewusst so geantwortet und grinste, als ich nichts mehr verstand, bis wir beide in schallendes Gelächter ausbrachen.

Humor schafft Lachen, Lachen verbindet und entschärft, erleichtert, befreit.

"Wir biegen uns vor Lachen"

Beim Lachen werden hundert Muskeln aktiviert, von den Gesichtsmuskeln zu den Rumpfmuskeln bis zum Atemmuskel. Zehn Minuten Lachen ohne Unterbrechung ist ein wahrer Marathon für den Körper, ein entspannender und erfreulicher. Der Atem vertieft sich, somit kommt mehr Sauerstoff in die Körperzellen. Das Gehirn vermindert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortison und schüttet dafür das als "Glückshormon" bekannte Serotonin aus. Wir alle kennen das Lachen wie ein Ventil, das Spannung löst. Komische Filme, Komödien und lustige Erzählungen werden gerne angeschaut bzw. angehört. Dies findet sich in vielen Kulturen.

Lachen braucht einen Auslöser: ein schönes Urlaubserlebnis, einen Witz, eine komische Situation oder motorische Anregung wie Kitzeln. Lachyoga hat sich als begleitendes Therapeutikum bei gewissen medizinischen Behandlungen bewährt. Amerikanische

Studien wollen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt und vermehrt T-Lymphozellen erzeugt werden. Kinder lachen am Tag bis zu 60 Mal, im Erwachsenenalter reduziert es sich auf 10-20 Mal. Das ist eine Anregung.

Neulich besuchte ich eine Ausstellung, in welcher hundertjährige Menschen gefragt wurden, was ihr Lebensrezept sei: "Fröhlich, zufrieden-Sein mit dem, was jetzt ist" klang als allgemeiner Nenner durch.

Manchmal geschieht nicht das, was wir wollen, sondern was von uns gewollt wird.

Also ist "das Leben viel zu kurz um es ernst zu nehmen". (Michael Trybek)

"Alles was dich zum Staunen bringt, reduziert dein Ego und fördert das Spüren. In diesem Zustand kannst du deine eigene Musik hören", sagt Carl Hammerschlag.<sup>4</sup>

Blicken wir mit Staunen rund um uns, es gibt eine reiche Fülle an Auslösern zum Lachen.

> Sigrid Seberich Clown Karamela

Angeregt durch das Studium für rhythmischmusikalische Erziehung stolperte sie in viele Clownkurse in Frankreich, experimentierte im Ausdruckstheater in Wien, landete in den Armen eines begnadeten Menschen namens Ahmet Avkiran (TR), mit dem sie 20 Jahre lang als Clownduo Karamela und Schokola viele Menschen mit Lachen, Freude und persönlichem Wachstum begleiten durfte. Sie erschufen die Karamela-Kindersendung im RAI Südtirol, gründeten den Verein TIATRO, welcher das alljährliche Kinderfestival in Bozen organisiert. Es entstand als theoretische Grundlage im Laufe der Clownakademie eine schriftliche Abhandlung zur Rhythmik im Clownspiel und zur Poesie des Clownspiels. Der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung brachte sie zur Ausbildung für Biodynamische Craniosacral Anwendungen und systemisches Aufstellen. Ihr persönliches Anliegen ist es mit ihrem vielseitigen humorvollen Möglichkeiten sozio-kulturelle Brücken in verschiedenen Systemen zu schaffen.

### Fußnoten:

¹ aus Michael Trybek, "schöön", Edition Trybek, A-Reichenau, ISBN 3-9500707-2-9

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> https://de.wikipedia.org/wiki/Humor, 27.06.2019, 09.00 h MEZ

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> https://de.wikipedia.org/wiki/Humor, 27.06.2019, 15.00 MEZ

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> aus Michael Trybek, "schöön", Edition Trybek, A-Reichenau, ISBN 3-9500707-2-9

# Lachyoga

### Was Lachen alles bewirken kann

Viele von uns haben schon einmal von Lachyoga gehört. Doch was genau ist das überhaupt? Ist es nicht etwas sehr Seltsames und Peinliches, in einer Gruppe grundlos und pausenlos zu lachen? Und hat das Lachen wirklich solche positiven Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit? Schauen wir uns dieses Yoga einmal genauer an!

### Woher kommt Lachyoga?

Lachyoga hat seinen Ursprung in Indien. Der Mediziner und Yogalehrer Madan Kataria erkannte, dass Lachen wichtig für die Gesundheit des Menschen ist, und suchte daher nach einer Methode, Menschen zum Lachen zu motivieren. Schließlich hielt er 1995 seinen ersten Lachyoga-Kurs ab und dieser war so erfolgreich, dass es heute überall auf der Welt solche Kurse gibt.

### Was ist Lachyoga?

Beim Lachyoga geht es darum, laut und möglichst lange zu lachen. Man trifft sich mit anderen Menschen und beginnt unter Leitung eines Lehrers/ einer Lehrerin künstlich zu lachen. Bald wird aus dem künstlichen Lachen ein echtes Lachen. Dabei werden zwei Arten von Hilfen bereitgestellt, damit man auch wirklich zum Lachen kommt. Das ist erstens die Gruppe selbst. Lachen ist nämlich – genauso wie Gähnen – ansteckend; lacht ein Mensch, beginnen meist auch die Menschen in seiner Umgebung zu lachen.

Zweitens wird das Lachen durch bestimmte Übungen unterstützt. Dazu gehören Atem-, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen. Außerdem wird getanzt,

gesungen und Gibberisch (Kauderwelsch) gesprochen. Die Atemübungen versorgen den Körper und das Gehirn mit mehr Sauerstoff und haben daher eine beruhigende und vitalisierende Wirkung. Die Lachübungen sind hingegen ganz anderer Art. Beispiele wären etwa das Begrüßungslachen oder das schüchterne Lachen. Beim einen begrüßt man sich am Beginn des Kurses mit einem Händeschütteln, schaut sich dabei tief in die Augen und lacht. Beim anderen versteckt man sein Gesicht hinter den Händen, schaut jemanden schüchtern hinter den Händen hervor an und lacht dabei.

Lachyoga ist also nicht einfach nur ein Ort, wo sich eine Gruppe trifft und lauthals loslacht. Vielmehr wird ein geschützter Raum zur Verfügung gestellt, in welchem sich Menschen treffen können, um unter Anleitung und mit Übungen zum gemeinsamen



### **HUMOR VERSUS STRESS**



Sylvia Astner

Lachen zu kommen. Es spielt somit auch keine Rolle, in welcher Stimmung man zum Kurs geht, ob man gut oder schlecht gelaunt ist. Es genügt der Wunsch lachen zu wollen. Bei seiner ersten Lachyogastunde mag man sich etwas albern vorkommen, aber im Laufe der Zeit und aufgrund des geschützten Rahmens, wird das Lachen immer mehr zum wohltuenden Genuss.

### Wozu Lachyoga?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich Lachen positiv auf unser körperliches und geistiges Wohl auswirkt. Und

genau deshalb werden die entsprechenden Yogakurse auch so gerne besucht. Körper und Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Atmung vertieft sich, Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone reduziert, Muskeln lockern sich, das Immunsystem wird gestärkt, der Kreislauf trainiert, die Verdauung angeregt usw. Damit gehen auch positive Folgen für den Geist und das Gemüt einher: Man entspannt, erlebt einen Stimmungsaufschwung, schafft es sich von Alltagsproblemen zu distanzieren und wird offener für Beziehungen und Nähe. Auch mögliche Depressionen, Schmerzen und Krankheiten werden gemildert. Lachen und somit auch Lachyoga scheinen richtige Wundermittel zu sein! Praktisch ist dabei auch, dass der Körper zwischen echtem und künstlichem Lachen nicht unterscheiden kann. Es ist somit nicht schlimm, wenn man beim Lachyoga teilweise auch nur gekünstelt lacht.

### Bedeutung von Lachyoga

Vor diesem Hintergrund lässt es sich gut verstehen, dass es mittlerweile über 8.000 Lachclubs in mehr als 80 Ländern gibt. Die deutschsprachigen Lachclubs finden sich dabei allesamt auf folgender Internetseite: www.lachclub.info/menu/ de\_016.html. Nicht nur StudentInnen besuchen Lachyoga-Kurse zur Stressreduzierung und zum Kennenlernen anderer Studierender, sondern auch SeniorInnen zur Förderung der Beweglichkeit und Lebensfreude. Auch Menschen am Arbeitsplatz nutzen diese Kurse zum Stressabbau und zur Besserung des kollegialen Miteinanders und Menschen, die an Parkinson, Diabetes oder Krebs erkrankt sind. In Indien gibt es mittlerweile sogar Schulen, die Lachyoga für die Kinder und LehrerInnen anbieten.



### Aber nicht nur das:

Der Gründer der Lachbewegung Madan Kataria führte im Jahr 1998 sogar einen Weltlachtag ein. Dieser findet stets am ersten Sonntag im Mai statt und soll auf die positiven Auswirkungen des Lachens aufmerksam machen und die Menschen entdecken lassen, wie Humor die Menschen miteinander verbindet und somit den Frieden fördern kann.

Sylvia Astner Studentin der Philosophie und Katholischen Fachtheologie

# Stress: Jede/r hat ihn heute

### Wieso eigentlich? Und: was kann man dagegen unternehmen?

Wir haben alle eine ungefähre Vorstellung von dem, was im Körper bei Stress passiert, meist sprechen wir von "Adrenalinschub" und "erhöhter Cortisonausschüttung", was zum Teil ja auch stimmt. Tatsächlich löst aber Stress in unserem Körper die Ausschüttung einer ganzen Kaskade an Botenstoffen aus, die allesamt das Ziel verfolgen, unseren Körper schnellstens auf Hochtouren zu bringen, um durch körperliche Extremleistung (vermeintlich) lebensbedrohlichen Situationen zu entkommen. Da schießt in der Alarmstufe z.B. blitzartig Adrenalin und Noradrenalin, Oxytocin und Vasopressin (das den Blutdruck hochhält) ein, daneben wird die Cortisolproduktion stimuliert.

Insgesamt wird der Körper darauf vorbereitet zu kämpfen oder zu fliehen, weshalb die Muskeln optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden müssen, es steigen die Herzfrequenz und der Blutdruck, die meisten peripheren Blutgefäße verengen sich, die der großen Muskeln weiten sich, Zuckerreserven aus der Leber und den Muskeln werden mobilisiert und in die Blutbahn gepumpt, der Muskeltonus steigt, der Atem beschleunigt sich, die Bronchiolen in den Lungen erweitern sich, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können, das Blut gerinnt schneller, damit wir im Falle von Verletzungen nicht gleich verbluten, die Pupillen weiten sich, das Blickfeld verengt sich auf den "Tunnelblick", auch das Hörvermögen verändert sich. Die Verdauung und die Sexualfunktion werden zurückgefahren, denn es macht ja auch wenig Sinn, die letzte Mahlzeit zu verdauen oder sich jemanden anzulachen, wenn man die nächsten zehn Minuten nicht überlebt.

Das war in etwa die Beschreibung von einer klassischen "Fight or Flight"-Reaktion. Sie werden denken, na ja, das passiert doch alles nur, wenn ich beinahe von einem Bus überfahren worden wäre und noch rechtzeitig auf die Seite gesprungen bin! Was hat das aber mit unserem (all)täglichen Stress zu tun? Sehr viel sogar, denn der Körper kennt keine andere Methode Gefahren (oder vermeintlich solchen) zu begegnen.

Natürlich ist die Reaktion in einer akuten Alarmsituation und die im Dauerstress etwas anders, doch prinzipiell kann man sagen, dass sich bei länger anhaltenden oder ständig wiederholenden Stressepisoden der Körper darauf einpendelt "hochtourig" zu fahren, also mit dauerhaft erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Muskeltonus, mehr Zucker und Fettsäuren im Blut usw. Dass sich dies langfristig nicht gerade gesundheitsförderlich auswirken kann, liegt auf der Hand.

Heute sind die Situationen, in denen wir physisch auf einen Stressor reagieren müssen, in denen also diese physiologische Aktivierung tatsächlich gebraucht würde, weitaus weniger häufig, als die sog. psychischen Stressoren.

Es brauchte Jahrtausende, bis die Evolution jene unserer Vorfahren herausgefiltert hatte, die über eine besonders effektive "Fight or Flight"-Reaktion verfügten.

Wir sind alle Nachfahren jener Menschen, die blitzschnell auf das Erscheinen des berüchtigten Säbelzahntigers reagieren konnten. Die anderen wurden aufgefressen, Nachfahren hatten sie deshalb keine oder sehr wenige. Nun stehen wir aber da, mit unsegenetischen Ausstattung auf Gefahren zu reagieren ... doch unsere Umwelt hat sich, aus evolutionstechnischer Sicht, recht "plötzlich" verändert und diese damals lebensrettende Eigenschaft erweist sich heute als eher gesundheitsgefährdend, denn die Stressreaktion läuft, wie gesagt, immer nach demselben Muster ab, selbst wenn man sich die stressige Situation nur vorstellt. Auch die Bedrohung des Selbstwerts, die Angst zu versagen, die Trennung von wichtigen Menschen, Frustrationen im Allgemeinen können Stressfaktoren sein. Heute spricht man von Arbeits-, Beziehungs- und auch Freizeitstress. Oftmals leiden bereits Kinder unter Stress, z.B. wenn ihr Terminkalender schonungslos durchgetaktet ist oder die schulischen Anforderungen drängen. Der gemeinsame Faktor hinter all diesen Stressoren ist das Gefühl, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, es nicht zu schaffen, nicht damit fertig zu werden.

### **HUMOR VERSUS STRESS**



Franca Riesch De Pasquale

Was können wir also tun, um mit den derzeitigen Gegebenheiten fertig zu werden?

Zuallererst: wahrnehmen, dass man Stress hat, denn ohne diesen Vorschritt sieht man keine Notwendigkeit Gegenmaßnahmen zu setzen. Wobei hier angemerkt werden muss, dass es einen großen Unterschied ausmacht, wie man über Stress denkt und wie man ihn wahrnimmt.

1) Das einfachste und einzige Mittel, die bei akutem Stress in die Blutbahn gepumpten Substanzen rasch zu verstoffwechseln ist, sie zu verbrauchen, sich also k\u00f6rperlich intensiv zu bet\u00e4tigen. Bei akutem Stress einmal um den H\u00e4userblock oder die Treppen bis in den f\u00fcnften Stock rauf und runter zu laufen, kann Wunder wirken! Prinzipiell ist sportliche Bet\u00e4tigung das einfachste und wirksamste Mittel, uns k\u00fcrperlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, dies gilt auch f\u00fcr Langzeitstress.

Weil die Ursache für unseren "Zivilisationsstress" eher auf der psychischen Ebene anzusiedeln ist, setzen die anderen Stressreduktionsmethoden auf diesem Niveau an. Sehr bekannt ist in letzter Zeit

- 2) Das Achtsamkeitstraining (engl. Mindfulness oder Mindfulness-Based-Stress-Reduction MBSR): Es geht dabei um die Förderung der Akzeptanz. Annehmen, dass die Dinge so sind, wie sie eben sind und dabei jegliche Bewertung ausschalten. Die Aufmerksamkeit wird dann auf das Hier und Jetzt fokussiert, ein Abdriften in das Grübeln über Vergangenheit oder Zukunft soll minimiert und schließlich ausgeschaltet werden. Nicht so einfach, wie es klingt, aber lohnend.
- 3) Entspannungstechniken: die wohl bekanntesten sind die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und das Autogene Training (AT). Bei ersterem übt man, Muskeln zuerst anzuspannen und dann zu entspannen, den Unterschied zwischen Anund Entspannung zu spüren und die Entspannung willentlich herbeiführen zu können. Beim AT geht es mehr um eine Fokussierung der Aufmerksamkeit nach Innen, sie arbeitet mehr auf imaginativer Ebene.
- 4) Sehr beliebt und genauso wirksam wie die oben angeführten sind "Fantasiereisen" (engl. "guided imagery").



Hier stellt man sich, meist unter Anleitung eines/r TherapeutIn, möglichst anschaulich eine angenehme Umgebung vor, z.B. am Strand in der Nachmittagssonne zu liegen, das rhythmische Geräusch der Brandung zu hören, einen lauen Windhauch auf der Haut zu spüren usw. Es geht auch hier um Ablenkung durch systematische Konzentration auf Anderes, Angenehmeres als das Stressverursachende.

- 5) Die Kognitive Verhaltenstherapie setzt an der Bewertung der Stressoren an: im sog. "Reframing" wird der Stressauslöser quasi in einen neuen Rahmen gelegt, damit eine andere Sichtweise und auch neue Einschätzung möglich wird. Denn wie wir eine Sache und insbesondere unsere Möglichkeiten bewerten, damit umzugehen, macht sie überhaupt zum Stressauslöser (oder eben nicht).
- 6) Schlussendlich darf nicht vergessen werden, dass regelmäßige, auch kurze Erholungspausen sehr wichtig sind und oft vernachlässigt werden! Man spricht heute von "Mikroerholungspausen" wie z.B. der Kaffeepause oder das in Ruhe eingenommene Mittagessen. Es braucht keine zweiwöchige Reise auf die Bahamas: kleine und regelmäßige Pausen dienen zum Abschalten und Distanz gewinnen und sollten unbedingt gepflegt werden
- 7) Den krönenden Abschluss der "Entspannungsmethoden" möchte ich aber den guten sozialen Beziehungen widmen: sie sind ein wissenschaftlich belegter, hervorragender Stresskiller. Kaum etwas beruhigt mehr als eine herzliche Umarmung! In diesem Sinne schlage ich vor: umarmen Sie Ihre Mitmenschen häufiger!

Franca Riesch De Pasquale Psychotherapeutin und Mediatorin Mitarbeiterin im Amt für Jugendarbeit

# Respekt, Mitgefühl, Liebe!

Beginne bei dir selbst.

Vor kurzem klagte ich einer Freundin mein Leid: Mein Zustand hatte es notwendig gemacht, das Gesundheitssystem in Anspruch zu nehmen und ich jammerte über Missstände im Gesundheitswesen: Der Patient habe sich anzupassen, das System sei nur schwer in der Lage auf individuelle Situationen angemessen zu reagieren. Nach geraumer Zeit des Jammerns und einigen klugen Fragen meiner Freundin fiel mir auf, dass ich mit mir selbst häufig gar nicht besser umgehe als das Gesundheitssystem: Anstatt meinen Alltag an meine Bedürfnisse anzupassen, versuche ich mich und meine Bedürfnisse an den Alltag anzupassen. Ich respektiere damit nicht die Bedürfnisse meines Körpers, meiner Seele, meines Geistes – zumindest nicht so oft, wie ich es brauchen würde.

Ich war sehr verblüfft über diese Erkenntnis und plötzlich war die Situation gar nicht mehr so hoffnungslos. Ich fühlte mich dem System sowie der Willkür eines anderen Menschen nicht mehr so ausgeliefert. Schlagartig war klar, dass ich selbst viel tun (und noch mehr lassen!) konnte, um meine Situation zu verbessern.



Hilfreich, um an diesen Punkt zu kommen, der den Beginn echter Heilung markierte, war die Achtsamkeit meiner Freundin mir gegenüber, das echte Zuhören mit offenem Herz. Diese respektvolle, mitfühlende und liebevolle Haltung ermöglichte es mir, unter die erste Schicht von Empörung und Hilflosigkeit zu schauen. Es ist schmerzhaft festzustellen, dass man sich selbst verletzt, missachtet, benutzt und so Opfer der Selbstoptimierung geworden ist. Daher bleibe ich oft sehr lange beim Jammern oder verharre in einer Ablenkung und "dröhne" mich mit allen möglichen Medien zu, die ja so leicht zugänglich sind. Wenn es aber gelingt, genau in dieser Situation präsent zu werden und den Schmerz zu würdigen, kann Heilung stattfinden.

Ich möchte noch einen Schritt weiter gehen und behaupten, dass ich jeden Schmerz als Aufforderung sehen kann, präsent, aufmerksam, achtsam zu werden und mit Respekt und liebevoll wahrzunehmen, was da ist.

körperlichen oder seelischen Schmerzen (unser Gehirn macht da keinen Unterschied) auf diese Weise umzugehen und sie als Hinweise meines Körpers oder meiner Seele zu respektieren, das wäre heilsam. Aber ich will wie alle fühlenden Wesen Leid vermeiden und habe mir daher angewöhnt, auf Schmerz blitzschnell mit Widerstand zu reagieren: Sobald es weh tut, lenke ich mich ab, beiße die Zähne zusammen, rede mir ein, dass es ja nicht so schlimm sei, oder suche eine/n Schuldige/n. Es ist eben alles besser als zu leiden. "Leider" verstricke ich mich so oft in noch größerem Leiden, da ein heilsamer Umgang auch die Konfrontation mit dem Kern des Schmerzes bedeutet: Um eine Wunde zu verbinden, muss ich sie zuvor untersuchen, erforschen was los ist, dann erst kann ich angemessen damit umgehen.

Leicht gesagt. Nur führt mich die gute alte Gewohnheit immer wieder auf alte Pfade von Vermeidung und Widerstand. Wie also kann ich beginnen, meine Denk- und Handlungsgewohnheiten zu verändern?

Entscheidend dabei ist das Bemerken. Um etwas bemerken zu können, braucht es einen winzigen Augenblick Zeit, damit ich wahrnehmen kann, was ist, während es ist, möglichst ohne es zu bewerten. Denn Bewertungen – wie "schwierig" oder "schlecht" oder "gefährlich" – führen mich schnell wieder auf alte widerständige Pfade.

### **HUMOR VERSUS STRESS**



Susanne Maria Jäger

Hier einige Tipps, um neue Haltungen zu erlernen bzw. alte zu verlernen:

- Wenn ich alte Gewohnheiten verändern will, so ist es leichter, etwas Altes durch etwas Neues zu ersetzen.
  "Ersatzlos streichen" kann unser Gehirn nicht gut, dagegen sträubt es sich.
- Triff die Entscheidung, für eine begrenzte Zeit etwas Neues auszuprobieren und zweifle diese Entscheidung in dieser "Probezeit" nicht an. Dann prüfe das Ergebnis. Du wirst staunen!
- Hilfreich beim Erlernen von Neuem ist besonders eine Struktur im Außen. In einer Gruppe, einem Kurs oder mit einem/r FreundIn gemeinsam ist es leichter Veränderungen anzustoßen.
- Es ist sehr sinnvoll, sich besonders zu Beginn an das zu halten, was Spaß macht, was leichtfällt. Das motiviert und die Anfangshürden sind damit leichter zu nehmen.
- Halte dich an die 3-Minuten-Regel: "Besser drei Minuten als gar nicht" und lasse auch mal Ausnahmen zu ("Am Samstag habe ich frei!").
- Lass dich von deiner Umgebung, von technischen Hilfsmitteln, von FreundInnen unterstützen!

In Bezug auf die Achtsamkeit kann dies bedeuten, dass du dir eine Tätigkeit vornimmst, die du ohnehin täglich machst (Treppensteigen, Zähneputzen, Autofahren) und diese für eine bestimmte Zeit achtsam ausführst, also die Treppe hinaufsteigen, und nur das tun, nichts anderes. Das wird dir sicher nicht gelingen, denn dein Geist wird abschweifen und dir Gedanken schicken, planen, erinnern... Dann kehre freundlich aber bestimmt wieder zu deiner Tätigkeit zurück, Stufe für Stufe.

Wer Achtsamkeit, Respekt, Mitgefühl und einen liebevollen Umgang mit sich (und mit anderen) in einer Gruppe einüben will, der kann dies im 8-Wochen-Kurs "Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion (MSC)" tun.

Dieser Kurs wurde von der Psychologin und Wissenschaftlerin Kristin Neff und dem klinischen Psychologen Christopher Germer 2012 in den USA entwickelt. In den sieben Jahren seither hat dieses Format seinen Weg auf alle Kontinente der Welt gefunden und wird laufend gelehrt, beforscht und überarbeitet. Am Beginn stand die Frage, warum sich Menschen selbst in den Zusammenbruch treiben, oft ganz ohne äußere Notwendigkeit. Neff fand in wissenschaftlichen Studien heraus, dass die meisten Menschen freundlicher mit anderen als mit sich selbst sind: Während wir einen guten Freund trösten, wenn ihm etwas Schlimmes passiert ist, sind wir zu uns selbst nach Niederlagen oder Schicksalsschlägen häufig ungeduldig und hart. Neff und Germer fragten sich, ob es möglich sei, Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu lernen und fanden Antworten im Buddhismus, in dem seit rund 2500 Jahren eine freundliche Haltung zu sich selbst und anderen kultiviert wird.

### Selbstoptimierung überwinden

Viele Menschen haben Bedenken, als egoistisch, selbstsüchtig oder gar als Weichlinge zu gelten, wenn sie gut für sich selbst sorgen. Daher haben Neff und Germer einen Kurs entwickelt, in dem über acht Wochen die Haltung der Selbstfreundlichkeit eingeübt wird.

Die Basis dabei sind die drei Säulen Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Gemeinsames Menschsein. Effekt dieses Trainings ist ein selbstverständlicher Zugang zu unseren Ressourcen und Kraftquellen. Eine Kernübung dabei ist die "Liebevolle Güte Meditation".

Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Praktizieren dieser meditativen Übung signifikant das Vorkommen positiver Gefühle von Liebe, Freude, Hoffnung und Dankbarkeit erhöht. Weitere positive Effekte des Trainings sind die Zunahme von körperlicher Gesundheit, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, Genussfähigkeit und die Stärkung der Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Beziehungen zu anderen positiv zu gestalten. Besonders beim Phänomen der Fürsorgemüdigkeit, z.B. bei Menschen in helfenden Berufen und Rollen, ist das Training des Selbstmitgefühls mit seinen Effekten hilfreich beim Wiederfinden von Lebensfreude und -energie. Der Kurs kann betrachtet werden wie eine Kur, als Einstieg zu mehr Wohlbefinden und Abschied von der Selbstoptimierung. Übungen für zu Hause, die auch gleich im (Arbeits-)Alltag anwendbar sind, ergänzen das Programm.

Susanne Maria Jäger Psychotherapeutin, Supervisorin, Erwachsenenbildnerin in Innsbruck www.kraftraum-therapie.at

Weiterführende Informationen:
Nächster Kursstart Achtsames Selbstmitgefühl:
25. Oktober 2019 (Innsbruck),
Anmeldung unter Tel. 0650/8664014,
www.achtsames-selbstmitgefuehl.at
Seminar: Hans & Hannah im Glück. Ein Seminar zum
Erwerb von Glückskompetenz am 5. Oktober 2019
Mehr Infos unter https://st.michael.dibk.at
Bücher:

Christopher Germer "Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.", Arbor Verlag, 2011. Kristin Neff "Selbstmitgefühl Schritt für Schritt", Buch und 4 CDs, Arbor Verlag, 2014. Jörg Mangold "Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahntiger und Smartphone – Ein Selbsthilfebuch von der Neurowissenschaft zur konkreten Anwendung im Familienalltag", Arbor Verlag, 2018. Rick Hanson "Just 1 Thing. So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha", Arbor Verlag, 2012. Interessante Links:

www.achtsames-selbstmitgefuehl.at www.msc-selbstmitgefuehl.org https://centerformsc.org https://self-compassion.org https://chrisgermer.com

# ROLF DIETER HIRSCH Das Humor-Buch Die Kunst des Perspektive

Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis



### Schattauer Verlag, 2019; ISBN: 978-3608432619

Den Sinn für Humor zu fördern bereichert das ganze Leben – sogar so sehr, dass er eigentlich nicht ernst genug genommen werden kann. Durch ihn werden wir vielseitiger, freundlicher mit uns und anderen, kreativer und gesünder. Im Alltag und in der medizinischen und psychotherapeutischen Praxis kann das Lachen immer einen Platz finden, aber auch in kritischen Lebenssituationen ist Humor öfters angebracht als gedacht! Der Nervenarzt und Psychotherapeut Rolf Dieter Hirsch zeigt, wie wir uns und unseren PatientInnen und Mitmenschen durch Humor ganz neue Perspektiven erschließen können.

Erfahren Sie, was Humor auszeichnet, und lernen Sie seine Verwandten Scherz, Satire, Ironie und Sarkasmus kennen. Was hat es mit dem menschlichen Lachen evolutionär auf sich und wie "funktionieren" Humor und Lachen eigentlich? Hirsch geht auf viele verschiedene Bereiche ein, in denen Heiterkeit mehr nützt als schadet: in der Schule, bei der Arbeit, in der Medizin und Psychotherapie sowie in der Pflege. Auch wenn Humor oft eine Gratwanderung ist – er ist das älteste und sicherste Mittel, um Spannungen zu lösen, Streit zu entdramatisieren und Probleme zu relativieren.

#### GERT KALUZA

### Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen und bewältigen



### Springer Verlag, 2018; ISBN: 978-3662559857

"Gestresst!" – "Keine Zeit!" – "Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht!"

Stress kennt fast jedeR, und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress. Was also tun? Dieses Buch zeigt vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag. Es ist geschrieben für Stressgeplagte zur Selbsthilfe und als verständliche Begleitlektüre bei Stressbewältigungskursen oder im Rahmen einer Beratung, für Personalverantwortliche und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, für BeraterInnen und TherapeutInnen, die stressbelastete KlientInnen unterstützen, und für alle, die ihre persönliche Stresskompetenz weiterentwickeln wollen.

### MARTIN-NIELS DÄFLER Das Passwort fürs Leben heißt Humor

Die 44 Geheimnisse gelassener Menschen



### Springer Verlag, 2017; ISBN: 978-3658173005

Mit vielen Praxisbeispielen und klar strukturiert beschreibt Martin-Niels Däfler, was gelassene Menschen anders machen. Er begibt sich auf die Suche nach den Geheimnissen gelassener Menschen. In ICEs, Fitnessstudios und Restaurants sieht er sich ebenso um wie in der Literatur. Nach und nach offenbaren sich ihm 44 Geheimnisse, die er schließlich zusammenfasst, ordnet und in diesem Buch vorlegt. So unverkrampft und witzig, gleichzeitig jedoch auch fundiert, hat noch niemand über Gelassenheit geschrieben.

# WEITERBILDUNG



oto: Jako

### Draußen sein - Stress ade

### Mit tollen Tirol-Terminen aus dem Jahresprogramm der Alpenverein-Akademie

Ganz frisch ist das Programm 2019/2020 erschienen – salopp gesagt, es ist raus, modern gesagt, es ist online. Abspielen wird sich das Meiste aus dem Angebot jedoch draußen. Denn draußen in der Natur gibt es zahlreiche Möglichkeiten sich zu entfalten, auszuleben und zu toben, Stress abzubauen oder ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen. Draußen sein und einfach frei sein.

"Tage draußen" heißt der aktuelle, digitale Blog der Alpenvereinsjugend, ideal, um sich Ideen und Inspiration für die eigene Jugendarbeit zu holen. Den gleichen Namen trägt auch ein Seminar aus der Alpinpädagogik ©, bei dem die Winterlandschaft mit Kindern entdeckt wird. Hier kommen sechs Tipps aus dem Draußensein-Programm in Tirol:

### **Erlebnis Berg**

19.-21.6.2020 Pfons

25.-29.9.2019 Zirl/Solsteinhaus

Tage draußen im Winter
7.-9.2.2020 Obernberg/Brenner
Iglubau und Schneeschuhwandern
20.-23.2.2020 Maria Waldrast
Pädagogische & psychologische
Aspekte des Kletterns
14.-17.5.2020 St. Johann/Tirol
Kreativ mit Naturmaterialien
5.-7.6.2020 St. Jakob/Defereggen
Essbare Kräuter der Alpen

Alles zu erkunden & zu buchen auf www.alpenverein-akademie.at

### Schließlich noch ein Termin außerhalb Tirols:

Ins Schloss Schönbrunn in Wien lädt die Österreichische Alpenvereinsjugend mit dem Bundeskanzleramt am Freitag, 29.11.2019, zum Fachsymposium "Verantwortung ermöglichen – Anstiftung zu mehr Mut und Zuversicht in Familie, Kinderbetreuung, Schule und Jugendarbeit".

www.alpenvereinsjugend.at/symposium



### www.jukas.net

Weitere Infos in der Weiterbildungsbroschüre des Jukas. Die Broschüre ist erhältlich beim:

Amt für Jugendarbeit Andreas-Hofer-Straße 18 I-39100 Bozen Tel.: 0471 413370/71 Fax: 0471 412907 E-Mail: Jugendarbeit@provinz.bz.it Jugendhaus Kassianeum Jukas Brunogasse 2 I-39042 Brixen Tel.: 0472 279999 Fax: 0472 279998 E-Mail: bildung@jukas.net

Alle Seminare finden – sofern nicht anders angegeben – im Kassianeum in Brixen statt und können einzeln besucht werden



### **Achtung Finanzspritze!**

Für die Teilnahme an Aus- und Weiterbildungsseminaren haben haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Jugendarbeit in Tirol die Möglichkeit, in der Abteilung Gesellschaft und Arbeit um eine finanzielle Unterstützung anzusuchen.

### Einführung in die "Neue Autorität"

Respektvolle Beziehungskultur - Seminar

Ziel und Inhalt: In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Gesellschaft rasant verändert. Es wurden viele Barrieren, Einschränkungen und Hierarchien abgebaut, neue Freiheiten sind entstanden. Dadurch ist die gesellschaftliche Ordnung ins Wanken geraten und muss sich neu definieren.

Dies hat naturgemäß auch Auswirkungen auf die Erziehung und Pädagogik. Was für viele im Umgang mit Kindern und Jugendlichen zu Unsicherheiten führt, ist für andere eine Chance, Autorität neu zu denken

und mit neuen Mitteln zu festigen: Mit dem Fokus auf eine Beziehung ohne Hierarchie und ohne Gewalt, dafür mit ganz viel Klarheit und Widerstand gegen unerwünschtes Verhalten sowie Vernetzung und gegenseitiger Unterstützung. Anstatt der Kontrolle des Gegenübers geht es nun um Selbstkontrolle. Die Autorität ist nicht vom Gegenüber abhängig, sondern kann sich in jeder Situation neuen Handlungsalternativen öffnen. Inhalte:

· Wachsame Sorge

- Einführung in das Konzept der Neuen Autorität, Begrifflichkeiten & Haltungen
- · Präsenz und Beziehungsgesten
- · Beharrlichkeit im Widerstand
- · Wiedergutmachungen
- · Transparenz und Öffentlichkeit
- · Arbeiten im Netzwerk
- · Strategien zur Selbstkontrolle

**Zeit:** 25. – 26.11.19 Beitrag: 280,00 Euro

Referent: Martin A. Fellacher, Rankweil

Anmeldeschluss: 11.11.19

### Ich-Du-Wir: Lebendige Beziehungen schaffen durch den Körperdialog

Neue Felder öffnen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen - Seminar

Ziel und Inhalt: Kinder und Jugendliche geben uns über ihren Körper - viel mehr als über Worte - wichtige Botschaften über ihre Lebensgeschichte und ihr aktuelles Befinden. Mit Kindern entsteht sehr schnell ein körperlicher Kontakt, der uns verunsichern kann. Der eigene Körper wird für sie zum Austragungsort innerer Konflikte, er wird abgelehnt, kontrolliert, manipuliert. Auch

wir als Begleitende drücken wesentliche Beziehungserfahrungen körperlich aus. In diesem Seminar wollen wir für die verkörperten Lebensgeschichten Verständnis wecken und körperorientierte Möglichkeiten zum Aufbau und Gestalten von Beziehungen vorstellen. Dabei geht es auch wesentlich darum, die Teilnehmenden als Wegbegleiter zu stärken, indem sie ihren

Körper als stützende Basis in herausfordernden Beziehungssituationen erfahren.

**Zeit:** 27. - 28.11.19 Beitrag: 300,00 Euro

Referentinnen: Marina Müller, Wertingen,

Andrea Plank-Matias, Gauting

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken,

evtl. Decke und kleines Kissen Anmeldeschluss: 13.11.19

### Wir und die Welt

Praktisches Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen

Ziel und Inhalt: Eltern, Meinungsbildner, Social Media neigen dazu die Welt vollständig erklären zu wollen. Aber junge Menschen, denen alles erklärt wird, laufen Gefahr Dinge nicht unbefangen wahrzunehmen. Hierbei spielt die praktische Ethik (Hausverstand) eine ausschlaggebende Rolle: denn im Vordergrund steht das Fragen und nicht das Antworten. Kinder und Jugendliche sollen dazu animiert werden selbst zu denken.

Kritisches Hinterfragen kann in vielen Fällen helfen, persönliche Krisen anders zu bewerten oder nicht nach einem "Wunder" für Probleme zu suchen, sondern auf den eigenen, durch Denken trainierten Verstand zu hören. In der Werkstatt üben wir ethisch zu argumentieren und in einen philosophischen Dialog zu treten. Die angewandten Methoden sind Gedankenexperimente und ethische Zwickmühlen (z.B. die Frage, ob man zu viel erhaltenes Wechselgeld zurückgeben soll oder es einfach behalten darf). Das Ziel ist, das Erlernte mit Kindern und Jugendlichen weiter umzusetzen und eine Stärkung der sozialen Kompetenz und des Urteilsvermögens zu erreichen.

Zeit: 30.11.19

Beitrag: 50,00 Euro

Referentin: Esther Redolfi Widmann, Brixen

Anmeldeschluss: 15.11.19

### Systemische Kommunikation

Schlüssel für erfolgreiche Beziehungen im beruflichen und privaten Kontext

Ziel und Inhalt: Eine wertschätzende, achtsame und klare Kommunikation ist oft der Schlüssel für eine gelungene, stabile und erfolgreiche Beziehungskultur; egal, ob im beruflichen oder im privaten Kontext. Sie unterstützt uns in der gemeinsamen Weiterentwicklung und der Erreichung von Zielen in Unternehmen, Organisationen, Vereinen, Familien und Partnerschaften. Inhalte:

- Die Bedeutung der systemischen Kommunikation
- Die systemischen Leitprinzipien in der Kommunikation und die Übertragung auf konkrete Gespräche im beruflichen und privaten Umfeld
- Wirksame Kommunikationstechniken für Gespräche, Sitzungen, Konfliktsituationen
- · Systemische Fragen und ihre Anwendung
- **1. Modul:** 03. 04.12.19
- **2. Modul:** 14.01.20

Beitrag: 360,00 Euro

Referentin: Kathia Nocker, Wolkenstein

Anmeldeschluss: 19.11.19

### "Sketchnotes": Notizen bildhaft gestalten

Visualisierungstechniken zum Mitnehmen

Ziel und Inhalt: Bilder bleiben im Kopf – und sind leichter erstellt als viele denken! "Sketchnotes" sind visuelle Notizen, die mit einfachen Bildsymbolen, simplen Formen und handschriftlichen Vermerken komplexe Inhalte griffig auf den Punkt bringen. Lernen Sie, mit diesen Notizen Wissen zu

verankern, Diskussionen zu beleben und Prozesse zu visualisieren! Sketchnotes fassen Verbales schnell und kreativ zusammen und sind vielfältig einsetzbar: Für Mitschriften in Besprechungen, Sitzungen, Projekten, Beratungen, Vorträgen, Vorlesungen, zur Ideenfindung, Zielvereinbarung und vielem mehr. Und mit etwas Übung kommt rasch der Spaß "am Tun" dazu!

Zeit: 04.12.19

Beitrag: 170,00 Euro

Referentin: Anna Egger, Rankweil

Anmeldeschluss: 20.11.19

### Zielgerichtete Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Erfolgreicher durch gute PR

Ziel und Inhalt: Öffentlichkeitsarbeit oder PR ist die aktive Kommunikation mit dem Umfeld. Es geht darum, aktiv auf das Image Einfluss zu nehmen bzw. einen guten Ruf zu fördern. Ein Image hat man nämlich, ob man will oder nicht! Wer Erfolg haben will, nimmt seinen Ruf in die Hand und prägt diesen durch seine Handlungen.

PR eignet sich für Projekte, Ideen, Organisationen und Einzelpersonen.

#### Inhalte:

- · Wo steht PR im Marketing?
- Begriffsbestimmung und Abgrenzung zur Werbung
- Dialoggruppen definieren als Basis
- Interne und externe Kommunikation
- Was steckt hinter Corporate Identity?
- Wichtiges Instrument Medienarbeit: Wie komme ich in die Presse? Die Südtiroler Medienlandschaft; Der Umgang mit

JournalistInnen (Interviews usw.)

- Presseträchtige Events organisieren
- PR-Aktionen wie z.B. Mailings
- · Kreative PR-Ideen müssen nicht viel kosten
- Erfolgreich durch Selbst-PR/Ich-Marketing

**Zeit:** 10. – 11.12.19

Kursbeitrag: 260,00 Euro

Referentin: Silvia Schroffenegger,

Deutschnofen

Anmeldeschluss: 26.11.19

### "Jung sein kann weh tun!"

Suizidprävention im Jugendalter - Seminar

Ziel und Inhalt: Jung sein bedeutet eine Zeit voller Umbrüche, Veränderungen, Herausforderungen, Chancen und Momente. Aber auch schmerzliche Erfahrungen, belastende Gefühle und so manche Krisen gehören dazu. Nicht wenige Jugendliche fühlen sich damit überfordert und allein gelassen. Die Entwicklung von risikoreichen und teils

lebensbedrohlichen Bewältigungsstrategien

können die Folge sein (z.B. Drogenkonsum, Gewalt, das sich Zufügen von Selbstverletzungen oder Suizid).

Im Seminar setzen wir uns mit folgenden Themen und Fragestellungen auseinander:

- Verletzlichkeit im Jugendalter: Schutzund Risikofaktoren
- Welche Maßnahmen der Suizidprävention gibt es?
- · Was sind Ursachen und Motive für Suizid?
- Wie können wir junge Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen?
- Wohin können sich Jugendliche in Südtirol wenden, wenn es ihnen nicht gut geht?

**Zeit:** 12.12.19

Beitrag: 90,00 Euro

Referent: Lukas Schwienbacher, Bozen

Anmeldeschluss: 28.11.19

### Gut ankommen – sicher reden ohne Lampenfieber

Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Ziel und Inhalt: Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um Ihnen diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die Sie erlernen können. In diesem eintägigen Seminar werden Sie auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, Ihre eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Sie erhalten Übungen zur Gelassenheit, die Sie unterstützen,

mit Lampenfieber umzugehen.

Zeit: 13.12.19

Beitrag: 80,00 Euro

Referentin: Minu Ghedina, Innsbruck

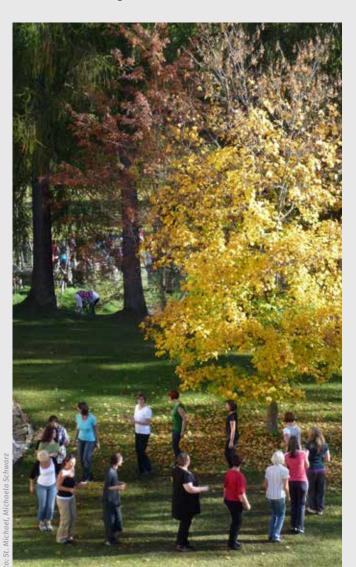
Anmeldeschluss: 29.11.19

### BASISAUSBILDUNG TANZPÄDAGOGIK 2020

Tanzen – Schwingen – Kreise ziehen

In Tanz und Bewegung entdecken wir uns selbst und andere – oft ganz neu. Wir kommen in Kontakt mit unserer ureigenen Vitalität, Lebensfreude und Spontaneität. Die Basisausbildung macht einerseits die heilsame und wohltuende Wirkung von Tanz und Bewegung erlebbar, andererseits werden alle Grundfertigkeiten für die Weitergabe von Tänzen vermittelt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird die Möglichkeit geboten in verschiedene Tanzrichtungen hinein zu schnuppern. Schwerpunkt werden KREISTÄNZE aus aller Welt sein.

Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters – mit und ohne Tanzerfahrung.



Schnuppertag: Tanzen – Schwingen – Kreise ziehen Termin: Samstag, 19.10.2019, 9.30 – 16.00 Uhr Kursbeitrag (inkl. Mittagessen): 45,00 Euro Anmeldeschluss: 11.10.2019

Die **Basisausbildung** setzt sich aus fünf Wochenenden, verteilt über ein Jahr, zusammen. Beginn ist jeweils am Freitag um 15.00 Uhr, Ende am Sonntag um 13.00 Uhr. Die Wochenenden können NICHT einzeln gebucht werden!

Modul 1: Einführung in die Tanzpädagogik

Freitag, 10.01. – Sonntag, 12.01.2020 Modul 2: **Kreistänze aus aller Welt** 

Freitag, 20.03. - Sonntag, 22.03.2020

Modul 3: Tänze zu verschiedenen Themen und Anlässen

Freitag, 05.06. - Sonntag, 07.06.2020

Modul 4: Tänze für unterschiedliche Zielgruppen, Didaktik der Tanzvermittlung

Freitag, 25.09. - Sonntag, 27.09.2020

Modul 5: Einblicke in andere Tanzformen, Zusammenschau, Wiederholung, Vertiefung

Freitag, 20.11. - Sonntag, 22.11.2020

Bei allen Einheiten werden hilfreiche didaktische Hinweise für die Vermittlung von Tänzen gegeben.

Kosten (pro Modul):

Kursbeitrag: 125,00 Euro VP im EZ: 164,00 Euro VP im DZ: 148,00 Euro

Anmeldeschluss: 09.12.2019

### Referentin: Eva Oberwasserlechner

Tanzpädagogin, Diplompädagogin, Aus- und Fortbildungen bei namhaften Lehrerinnen und Lehrern in Tanztherapie und verschiedensten Tanzrichtungen mit Schwerpunkt Kreistänze, Gestalt- und Spielpädagogin, leitet seit vielen Jahren Tanzgruppen sowie Workshops und Fortbildungen mit Erwachsenen und Kindern

### Anmeldung:

### Bildungshaus St. Michael

Schöfens 12, 6143 Matrei am Brenner – T: 05273/6236 st.michael@dibk.at – www.dibk.at/st.michael

18

# ESK-Freiwillige packen in Tirol an



Caroline, Lora und Sara haben, gefördert durch das neue EU-Programm Europäisches Solidaritätskorps (ESK), ihren mehrmonatigen ESK-Freiwilligeneinsatz mit der Zielgruppe Jugendliche in Tirol geleistet.

In drei knackigen Statements berichten sie über den Mehrwert, den das ESK bringt:

Die 22-jährige Lora aus Lettland ist seit Oktober 2018 für zwölf Monate im Jugendzentrum "park in" in Hall in Tirol als Freiwillige aktiv: "Meine stärksten Erfahrungen hier sind die unzähligen Begegnungen mit Menschen aus aller Welt. Sie lehrten mich, meine Perspektiven zu wechseln und viele Dinge in meinem Leben mehr wertzuschätzen. Meine liebsten Erinnerungen sind all jene Momente, in denen Jugendliche aus unterschiedlichen Ländern zusammen Spaß haben und Freundschaften entwickeln. Das Jugendzentrum gewinnt durch mich positive Energie und einen anderen Blickwinkel. Eine Freiwillige zu sein hat mir erlaubt, persönlich zu wachsen und mehr Empathie und Unabhängigkeit zu entwickeln. Die Vision meiner Zukunftspläne hat sich auch geschärft: ich möchte mit sozialpolitischen Themen arbeiten."

Freiwillige Lora im Jugendzentrum park in.



Caroline aus Frankreich, 29 Jahre alt, war im letzten Schuljahr als Freiwillige in der Montessorischule Telfs im Einsatz. Sie berichtet: "Während meines ESK-Freiwilligendiensts baute ich trotz sprachlicher Hürden eine wunderbare Verbindung zu den Kindern und Jugendlichen auf und fühlte mich als Teil der lokalen Gemeinschaft. Die Jugendlichen hatten große Freude daran, mir Tirol zu zeigen und von meiner Kultur zu lernen. Diese Erfahrung hat meine Hoffnung in eine menschliche Zukunft in der Europäischen Union gestärkt."

Freiwillige Caroline auf Bergtour.



Sara, 21 Jahre alt und aus Italien, war ein Jahr lang im BETA der Volkshilfe Tirol in Wörgl, einem Projekt für Jugendliche, tätig. Jede Woche hielt sie ihre Erfahrungen in einem Tagebuch mit Text und Fotos fest. Als alle Seiten gefüllt waren, schaute Sara sich das Buch in Ruhe an. Jede Seite war voll mit neuen Erfahrungen und Erinnerungen. Diesen Moment wird Sara nicht vergessen. Sie ist sehr dankbar für die Zeit in Tirol: "Diese Erfahrung zeigte mir einen Teil von mir selbst, den ich zu Hause nie entdecken konnte. Mein Leben hat sich verändert.

Ich sehe nun neue Perspektiven, kenne tolle Menschen und bin gewachsen. Ins BETA habe ich meine Ansichten und Unterstützung eingebracht. Ich werde ab Herbst in Innsbruck studieren. Es freut mich, dass mich das Ende meines Freiwilligendiensts an einen tollen Neustart führt."



oto: Infe

Inspiriert von ihren Erfahrungen haben die drei Freiwilligen vor der EU-Wahl eine Ausstellung zum Thema "Partizipation junger EuropäerInnen" organisiert. Diese interaktiven Poster können beim InfoEck – Jugendinfo Tirol ausgeliehen werden.

Mehr und mehr Tiroler Jugend-Einrichtungen nutzen das ESK-Programm, um durch die Mitwirkung internationaler Freiwilliger bereichert zu werden. Das InfoEck – Jugendinfo Tirol informiert Tiroler Jugendorganisationen und junge Interessierte über die verschiedenen EU-Projektförderungen.

Kontakt: InfoEck – Jugendinfo Tirol, 0512 571799, info@infoeck.at

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



# Ein RÜCKBLICK in die Zukunft

40 Jahre durfte ich als Mitarbeiter des Amtes für Jugendarbeit des Landes dazu beitragen, dass die Jugendarbeit in Südtirol sich gut entwickeln kann. Geleitet hat mich dabei immer der im Rahmen einer Grundsatzdiskussion geprägte Satz "Wir dienen achtsam dem Gemeinwohl". Mit einem lachendem und mit einem weinenden Auge gehe ich jetzt in eine neue Lebensphase. Lachend freue ich mich auf neue Möglichkeiten und Herausforderungen, weinend, wenn ich an die unzähligen Begegnungen mit tollen Menschen denke. Lachend aber auch, wenn ich zurückschaue, was sich in diesen vier Jahrzehnten getan hat.



2003 - Eröffnung JT Bunker

Die Geschichte der modernen Jugendarbeit in Südtirol beginnt in den 1970er Jahren. Getragen vom Wunsch nach Selbstbestimmung und Selbstorganisation entstand eine Reihe von Jugendorganisationen als eigenständige, freie Träger der Jugendarbeit. Ehrenamtliches Engagement war der zentrale Antrieb.

Die Entstehung der Jugenddienste war das prägende Element der 1980er Jahre. Das Weniger-werden der Kooperatoren in den Pfarreien wurde gerade im Bereich der kirchlichen Jugendarbeit als eine Lücke empfunden, die es zu schließen galt. Engagierte MitarbeiterInnen in den Pfarreien gründeten gemeinsam die "Jugenddienste" mit dem Ziel berufliche MitarbeiterInnen anzustellen, die die Ehrenamtlichen begleiten, also jenen Job machen sollten, die vorher jahrzehntelang die Kooperatoren gemacht haben.

In den 1990er Jahren begann – aufbauend auf einzelne Erfahrungen ab Mitte der 1970er Jahre – das Werden der Jugendtreffs und Jugendzentren. Zielrichtungen waren die Bewältigung sozialer Probleme Jugendlicher, Alternativen zu kommerziellen Strukturen, Gegensätze zu klar definierten Interessensgruppen und zu öffentlichen Strukturen, die Jugendliche mehr als Objekte der Fürsorge und des vorbeugenden Jugendschutzes begriffen.

Das erste Jahrzehnt dieses Jahrhunderts war geprägt vom Gedanken der Zusammenarbeit, der Arbeit im Netzwerk. Dachverbände wie die AGJD, der Jugendring oder das Netz/ Offene Jugendarbeit sind stellvertretend dafür zu nennen. In den letzten zehn Jahren stand die Zusammenarbeit dieser "Dachverbände" insgesamt im Konzept des "Netzwerkes Jugendarbeit" (gemeinsam mit dem Jugendhaus Kassianeum, dem Forum Prävention und dem Amt für Jugendarbeit) im Mittelpunkt. Darin liegt auch einiges an zukünftigem Entwicklungspotential.

Die Jugendarbeit in Südtirol hat sich so in den letzten 40 Jahren zu einem dichten Netzwerk an Infrastrukturen, Gruppen und Projekten entwickelt.

Dank vor allem dem Engagement tausender ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen, Verantwortung tragender Vorstände von über 100 Organisationen und Dank einer hohen Bereitschaft aller privaten und öffentlichen Träger miteinander partnerschaftlich zusammenzuarbeiten.



2003 - Start Youngnet

Dank auch einer substantiellen, zielorientierten und auf tragfähige Konzepte aufbauenden Förderung durch das Land und die Gemeinden. Das war – aus meiner Sicht – eine der großen jugendpolitischen Leistungen des Landes in den letzten Jahrzehnten.

Dank den Gemeindejugendreferent\*innen und Bürgermeister\*innen, die sich stark gemacht haben dafür, dass sich die Jugendarbeit in unseren Dörfern und Städten hat gut entwickeln können, die auch so manche Kritik dafür haben einstecken müssen (für ihre Parteinahme in Sachen Jugend), die Stunden und Stunden damit verbracht haben, aufbauende und ausgleichende Gespräche zu führen.

Dank auch eines vor allem in den letzten Jahren deutlich ausgebauten Programms von Investitionen in Infrastrukturen. Die Tatsache, dass die Jugendarbeit heute über sehenswerte Räume verfügen kann, hilft ihr in der Umsetzung von Aktivitäten und Programmen und macht sie sichtbarer und wahrnehmbarer.

Dank auch einer guten Verbindung über die Landesgrenzen hinaus, die in den letzten Jahren ausgebaut werden konnte. Hier möchte ich besonders auch das Land Tirol (Jugendreferat) nennen, die Landesjugendreferent\*innenkonferenz, die BOJA und die Bundesjugendvertretung in Österreich.

Heute steht die Südtiroler Jugendarbeit auf drei stabilen Säulen: dem Landesgesetz 13/83, dem im letzten Jahr fortgeschriebenen Jugendförderungsprogramm und dem gemeinsamen Leitbild.

In diesen vier Jahrzehnten haben viele engagierte Menschen die Jugendarbeit geprägt. Dass ich mit vielen davon gut zusammenarbeiten durfte, erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit. Miteinander im Dialog stehend, die Bedürfnisse

junger Menschen im Auge (und Herz) habend und positiv in die Zukunft schauend, das war mir immer wichtig. Ein besonderer Dank gilt den vier Landesrät\*innen, die meine Arbeit als Leiter des Amtes für Jugendarbeit vertrauensvoll mitgetragen haben: Bruno Hosp, Florian Mussner, Sabine Kasslatter-Mur und Philipp Achammer. Zu großem Dank verpflichtet bin ich auch meinem leider allzu früh verstorbenen Vorgänger Herbert Denicoló, der die Grundlagen der Jugendarbeit in Südtirol so wesentlich mitgestaltet hat, dass diese auch weit in die Zukunft hineinhalten werden. Und der mich als Mensch geprägt hat.



2014 - Besuch JD durch LR

Wichtig war mir auch immer wieder die Diskussion von Grundsätzen. Jugendarbeit ist kein "Dienst", der von irgendwem erbracht wird (für irgendwen). Jugendarbeit ist selbstbestimmtes Handeln freier Menschen für eine solidarische Gemeinschaft. Mit dem Ziel, junge Menschen dazu zu ermächtigen ihr Leben in bunter Vielfalt leben zu können. "Jugendarbeit begleitet Kinder und Jugendliche in ihrem Bemühen, sich Lebenskompetenzen anzueignen und Identität zu gestalten. Sie schafft dadurch Freiräume und gibt Sicherheit". (Werte&Standards der Jugendarbeit)

Der Begriff "Betreuung" ist mir zu eindimensional, zu hierarchisch, schafft Abhängigkeiten, degradiert Menschen zu Objekten, vergisst das Subjekt Mensch, das Persönliche, das Individuelle, verstärkt Gefühle der Ohnmacht.



2013 - 15 Jahre AGJD

Kinder und Jugendliche brauchen bzw. müssen nicht "betreut" werden, sie wollen begleitet werden auf ihrem Weg, sie wollen mitreden, mitgestalten und mitverantworten, sie brauchen das Gefühl, gemocht und gebraucht zu werden, wollen und müssen ermächtigt werden.

ALLE Kinder und Jugendlichen. Unabhängig davon, woher sie kommen und wohin sie gehen. Unabhängig davon, ob reich oder arm, ob vermögend oder fit.

Die Jugendarbeit will Jugendlichen Anregungen und Impulse geben, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, vielfältige Lebenserfahrungen zu machen und gemeinsam mit anderen soziales Verhalten einzuüben.

Das sind Chancen und Herausforderungen, die es anzunehmen gilt. Dass dies den ehrenamtlichen und beruflichen Mitarbeiter\*innen auch in Zukunft gut gelingen möge, wünsche ich mir bzw. der Jugendarbeit für die (ihre) Zukunft. In diesem Sinne darf die Jugendarbeit gern auch ein Stück wagemutiger, offener, optimistischer, zuversichtlicher, weniger ängstlich, kooperativer und kritischer werden.

Vernetzung ist das Stichwort der Zukunft. Sie darf sich aber nicht im Abfassen von Sitzungsprotokollen erschöpfen. Wichtig ist, dass sich Menschen, die ehrenamtlich oder beruflich mit und für Kinder und Jugendliche arbeiten, kennen und wertschätzen, dass sie im Dialog miteinander stehen, sich mit Respekt begegnen. Das wird leichter gelingen, wenn Zäune eingerissen werden, wenn Grenzen und Hindernisse bürokratischer Natur abgebaut werden und wenn in allen Bereichen grundsätzlich von den Bedürfnissen der jungen Menschen ausgegangen wird. Kinder und Jugendliche sind niemals Objekte, Zielscheibe unseres Tuns und Handelns, sondern mündig teilnehmende und teilgebende Subjekte. Die Arbeit in Schule, Sozialarbeit und Jugendarbeit hat nur einen "Bestimmer", die Kinder und Jugendlichen selbst, und viele Kooperationspartner\*innen.

Klaus Nothdurfter

## Firmlinge und Klimaschutz

Vom 15. bis 24. April fand die "Aktion Dornenkrone" auf dem Burggräflerplatz von Naturns statt. Gestaltet wurde diese von den Jugendlichen der fünf Glaubenssafari-Gruppen (GSG) der SKJ Naturns, welche auf dem Weg zur Jugendfirmung unterwegs sind. Dabei brachten sie zum Ausdruck, welche "Dornen" es in der heutigen Welt gibt.

Zäune aus Plastikflaschen, leere Teller und Töpfe und ein Drahtzaun mit Bildern fielen schon von Weitem ins Auge und veranlassten viele PassantInnen die drei dargestellten Wege näher anzuschauen. Ein Weg symbolisierte die Umweltverschmutzung. Dafür sammelten die Jugendlichen der GSG1 hunderte Plastikflaschen auf dem Recyclinghof und bauten diese zu einem Zaun zusammen, durch den man hindurch schreiten konnte. Dabei war förmlich zu spüren, wie stark wir heute von Plastikmüll umgeben sind, ja man roch es sogar. Der nächste Weg zeigte Krieg und Gewalt in der Welt auf. Die Jugendlichen der GSG2 und 3 bauten dafür einen Drahtzaun und flochten Bilder hinein, welche dieses Thema darstellten. Der dritte Weg bestand aus ganz vielen leeren Tellern, Töpfen, und Schalen. Auch eine ausgetrocknete Wasserleitung war Teil davon. Die GSG4 wollte damit aufzeigen, wie viele Menschen auf der Welt Hunger und Durst leiden. Am Ende der Wege kam man zur Erkenntnis. Diese wurde von der GSG5 durch große Stoffbanner, Holzschilder mit Erklärungen und einer Weltkugel in der Mitte gestaltet. Eine Dornenkrone wurde daraufgestellt, welche unser

DIES IST DER WEG DES HUNGERS & DURSTES

FLORING TO DE ERROLLIA

LICIT MENDENMINE ENTRANA

SCHREITEST, BEKOMMIST DV DIE

DOWNEN DER GENALT EN SPÜREN

ERST AM ENDE KOMMI DER FRIEDE

VOILV

Alt-Dekan Georg Peer vor vielen Jahren aus Israel mitbrachte. Von dieser ausgehend wurde der Zusammenhang mit Jesus und seiner Botschaft an uns hergestellt. Frieden und Vergebung unter den Menschen, Einsicht auf die Umwelt zu schauen und das Teilen mit Bedürftigen, um den Hunger und Durst zu stillen, will er uns heute nahebringen.

DORNEN

HEUTE

WORTGOTTESFEIER

15. APRIL

20.00 UHR

BURGGRÄFLERPLATZ NATURNS

AUSSTELLING DORNEN\* 15.-19. APRIL

BURGGRAFLERPLATZ

BURGGRAFLERPLATZ

Zur Einstimmung in die Karwoche startete die Ausstellung am Montagabend mit einer besonderen Wortgottesfeier auf dem Platz, gestaltet mit Musik und Impulsgedanken. Viele Jugendliche sowie Bürgerinnen und Bürger aus der Umgebung feierten mit und ließen sich auf die Themen

ein. Im Anschluss gab es einen Umtrunk und der Abend klang bei gemütlichem Beisammensein im Fackelschein aus.

Ein großer Dank gilt allen fleißigen HelferInnen, welche sich mit Ideen und Einsatz einbrachten, der Gruppe welche die Wortgottesfeier gestaltete, sowie der Gemeinde Naturns und deren MitarbeiterInnen, welche uns den Platz zur Verfügung stellten, und für ihre Unterstützung der Pfarrei und dem Jugenddienst der Pfarreien und Gemeinden im Dekanat Naturns.

Viele Leute schauten sich die Aktion mitten im Dorf an und sprachen darüber. Einige hinterließen auch positive Rückmeldungen in einem Buch, das dafür auflag. Die Aktion wirkte nicht nur auf die Jugendlichen der GS-Gruppen, sondern veranlasste auch viele andere Menschen sich mit diesen Themen zu beschäftigen und vielleicht eine bewusste Sicht dafür zu bekommen.

Elsa Platzgummer, Simon Ruatti



## Maximilian - The Power of Media

Jugendbegegnung vom 7. bis 14. Juli 2019, Bildungshaus St. Michael, Matrei am Brenner/Tirol





Eine Woche internationale Jugendbegegnung voller Workshops, Diskussionen, Spiele und Besichtigungen bot die "Jugendbegegnung Maximilian – The Power of Media" anlässlich des Kaiser Maximilian-Gedenkjahres 2019.

Ausgehend von den Ereignissen und Auswirkungen der kaiserlichen Regentschaft standen eine kritische Auseinandersetzung mit den Themen "Medien und Macht" und ein lebendiger Austausch über "Europa" auf dem Programm.



Jungs am Laptop



Die Gruppe beim Besuch im Schloss Ambras



Workshop zu Fake News

Zum Abschluss stand ein Besuch bei Jugendlandesrätin Patrizia Zoller-Frischauf auf dem Programm, bei dem es zu einem regen Austausch mit der Politik kam. Von dort aus ging es mit Hungerburg- und Nordkettenbahn auf die Seegrube mit beeindruckendem, wenn auch wolkenverhangenem, Ausblick auf Innsbruck – Fotoshooting versteht sich von selber.

Durchgeführt wurde die Jugendbegegnung vom Verein Generationen und Gesellschaft mit den Partnern Jugendbüro Belgien und Arge Jugenddienste Südtirol. Finanziert wurde sie aus Mitteln des EU-Programms Erasmus+ Jugend in Aktion und des Landes Tirol.

rei am Brenner nicht nur mit Themen wie Identität, Toleranz, Minderheit/Mehrheit oder Demokratie auseinander. In verschiedenen Workshops konnten sie auch den praktischen Umgang mit unterschiedlichen Medien ausprobieren: Auf dem Programm standen Medien-Workshops zu den Themen "Safer Internet – Fake news", "Kreative Tools für Mobiles", "Produktion von (Trick)filmen", eine Live-Sendung bei Radio Freirad und die Dokumentation mit Text, Fotos und Videos

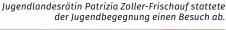
Die Jugendlichen aus Belgien, Italien und Österreich setzten

sich während der Woche im Bildungshaus St. Michael in Mat-

Historisch wurde auch ein Bogen von der Erfindung des Buchdrucks als dem Beginn der "Massenmedien" zu den heutigen neuen Medien mit all ihrem Potential, aber auch ihren Gefahren gespannt. Den historischen Background zur Regentschaft Kaiser Maximilians vertiefte eine Stadtführung in Innsbruck mit einem Besuch in der Hofkirche und im Schloss Ambras.

durch "Medien-Teams".

Auch Spiel und Spaß kamen nicht zu kurz. Trotz schlechtem Wetter mangelte es nicht an In- und Outdoor Alternativ-Programm.





to: Land Tirol/Bra

## Naturschutz mit allen Sinnen in den Tuxer Alpen

Jugendliche aus ganz Europa erneuern auf dem Naturfreundehaus Voldertal den Erlebnisparcours



Drei Teilnehmende beim Umweltworkcamp im wieder hergerichteten Barfußparcours

Indianerschätze entdecken, Natur-Xylophon spielen, ein Insektenhotel bestaunen und über Stock und Stein unterwegs sein: Willkommen im Voldertal auf dem Naturfreundehaus!



Der Bürgermeister von Tulfes, Martin Wegscheider, zu Besuch beim UWC im Voldertal

Vom 22. bis 26. Juli 2019 fand das jährliche Umweltworkcamp der Naturfreunde Österreich auf der Voldertalhütte statt. Dabei kamen Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren zusammen, um gemeinsam den Sinnesparcours rund um das Naturfreundehaus zu erneuern und zu erweitern. Spaß und Freizeit kamen natürlich auch nicht zu kurz.

Die Nutzung des Waldes soll für Kinder und Familien sicher sein, Spaß machen und das Bewusstsein für die Natur stärken. Der Sinnesparcours im Voldertal ermöglicht es den Besucherinnen und Besuchern des Voldertals, den Wald und die Umwelt mit allen Sinnen und ganz bewusst wahrzunehmen. Deshalb ist es so wichtig, ihn zu erhalten und dadurch die Umgebung des Naturfreundehauses so attraktiv und umweltfreundlich wie möglich zu gestalten.

Über den Winter wurden einige Elemente des Parcours in Mitleidenschaft gezogen, z.B. die Wald-Hängematte. Lawinenschäden und nicht zuletzt die Last des Schnees haben für eine lange To-Do-Liste gesorgt: Holz und Geäst beiseite räumen, den Barfußweg neu bauen, Schatztruhe

wieder befüllen und einen neuen Weg durch das steile Dickicht erschließen...

Die Jugendlichen, die sich über die Naturfreunde Österreich für das Camp angemeldet haben, schätzen ganz besonders den gemeinsamen Spaß und die Nähe zur Natur. Kost und Logis sind für die Teilnehmenden frei, nur die Anreise muss selbst bezahlt werden. Das führt dazu, dass eigentlich jede und jeder am Camp teilnehmen kann ohne hohe Kosten zu tragen.

Mit der Motorsense geht es dem Rasen an den Kragen.





Der Barfußparcours nahe der Voldertalhütte ist wieder bereit für Besucherinnen und Besucher.

Dass alle ihrer Kreativität freien Lauf lassen und sich aktiv einbringen können, zeichnet das Camp immer wieder aufs Neue aus. Als "Belohnung" für die Arbeit gibt es für die Freiwilligen je nach Wetter Wanderungen oder Spaziergänge durch das malerische Voldertal. Die Idee des Workcamps ist es aber, dass die Arbeit gar nicht als Arbeit wahrgenommen wird, sondern Spaß macht und als Erholung taugt. Das meint auch Jonas Koblmüller, der das Umweltworkcamp Voldertal die letzten Jahre geleitet hat: "Das Ziel ist, dass die Arbeit nicht nur "Arbeit" ist, dass also keine "Belohnung" dafür nötig ist."

Nach getaner "Arbeit" kann nämlich ein Bad im Wildbach oder auch ein Konzert auf dem Natur-Xylophon absolut entspannend sein…

Wer im nächsten Jahr dabei sein möchte, informiert sich bei den Naturfreunden Tirol:

www.naturfreundejugend.at/umwelt/ umweltworkcamps-puls/ Naturfreunde Tirol Bürgerstraße 6 6020 Innsbruck



### to: AK M

## JugendFreiRaum Tirol

Seit über zehn Jahren findet der JugendFreiRaum tirolweit als Aktion im öffentlichen Raum statt. Dabei geht es in erster Linie um die Verdrängung Jugendlicher aus dem öffentlichen Raum. Gefordert wird: Junge Menschen sollen sich im öffentlichen Raum aufhalten können, diesen nutzen und gestalten dürfen. Dieses Jahr lud der Arbeitskreis Mobile Jugendarbeit Tirol (ehemals STArK) in Kooperation mit der POJAT als Auftakt für die Aktionswoche zu einem Vortrag mit Podiumsdiskussion ein. Bei dieser Veranstaltung waren die Arbeit und Wirkung von Mobiler Jugendarbeit im Allgemeinen und Menschenrechte als Auftrag und Haltung im Speziellen Thema. Georg Grohmann, Mitglied im Vorstand der BAG Streetwork / Mobile Jugendarbeit, erläuterte in seinem Vortrag die Entstehung der Menschenrechte und ihre Wichtigkeit im Arbeitsalltag der Mobilen Jugendarbeit. In der anschließenden Podiumsdiskussion wurde über das Thema diskutiert und die Situation in Tirol näher betrachtet.

Ziel des **JugendFreiRaums** ist es vor allem, direkt vor Ort – in den Gemeinden,

Second Manager Land

auf den Plätzen und Straßen – das Thema "Jugendliche und öffentlicher Raum" präsent zu halten. Hier ein Ausschnitt aus den zahlreichen Aktionen:

In Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum **Zirl** hat die MoJa Zirl ein Grillfest im Kultur- und Veranstaltungszentrum B4 organisiert. Es gab Burger, Getränke, Abküh-

lung in Form von Planschbecken und viel Platz zum Reden und Diskutieren oder einfach nur zum Abhängen und sich die Sonne auf den Bauch scheinen lassen. Ziel war es zum einen, auf die räumlichen Wünsche und Bedürfnisse Jugendlicher in Zirl aufmerksam zu machen und eine Möglichkeit zu schaffen diese anzusprechen und loszuwerden. Zum anderen sollte das B4 in den Fokus der Zirler Jugend gerückt werden.

Die Aktion in Landeck widmete sich heuer der gesellschaftlichen Teilhabe junger Menschen und der Reflexion legalisierter Rauschmittel. Es wurde zum einen physischer Raum zur Einkehr ohne Konsumzwang und zum an-

deren metaphorischer Raum für differenzierte Gespräche über Substanzkonsum im Zuge des Landecker Stadtfest angeboten. Feste dieser Art sind wesentlich von zwei Faktoren bestimmt: Einerseits ist die Teilhabe daran abhängig von einem gewissen Maß an Kaufkraft, andererseits ist sie geprägt vom Konsum alkoholischer Getränke. In einem



o: AK MoJa Ti

gemütlichen Setting konnte die MoJa einen Stand aufbauen und dort alkoholfreie Cocktails gegen freiwillige Spenden anbieten. Im Background lud eine Chill-Area zum Verweilen und Diskutieren ein.

In Hall lud JAM-Jugendarbeit Mobil zu einem Graffiti-Workshop ein. Graffiti ist Jugendkultur und gleichermaßen Ausdrucksform der jugendlichen Lebenswelt. Am 28. Juni bekamen die Haller Jugendlichen die Chance ihr kreatives Potential in Form einer Graffiti-Aktion zu entdecken und zu entfalten. Nebenbei wurden die Jugendlichen von den Mobilen JugendarbeiterInnen über die rechtliche Lage von Graffiti aufgeklärt. Sie hatten sichtlich Spaß, ihren Lebensraum zu gestalten und das Ergebnis lässt sich zeigen.

Die Mobile Jugendarbeit Ehrwald -Lermoos - Biberwier verwandelte den Lusspark in **Lermoos** in eine Chillout-Area mit einem umfangreichen Programm. Es spielte eine Rock-/Popband der Landesmusikschule Reutte und zahlreiche KünstlerInnen waren vor Ort (Bodypainting, Airbrush-Workshop, Jonglage).

## Wider das Vergessen

### Erinnerungskultur mit hohem Stellenwert in Tirol

Erinnerungskultur hat bei jungen TirolerInnen einen hohen Stellenwert. So organisierten Jugendliche aus Thaur gemeinsam mit den dortigen JugendbetreuerInnen einen Bildungsausflug zur KZ-Gedenkstätte Dachau.

"Ich fand es sehr wichtig, dass wir hingegangen sind, dass wir uns daran erinnern, was damals passiert ist!" (Zitat eines Teilnehmers nach dem Besuch der Gedenkstätte Dachau)

Der Themenausflug wurde von Jugendlichen bei einer der monatlich stattfindenden Jugendwerkstätten im Jugendtreff InS'pace initiiert. Ziel war es, einen gemeinsamen Tag des Erinnerns zu gestalten. Dieser ließ den Teilnehmenden bewusst werden, wie wichtig es ist nicht zu vergessen und das Vergangene mit dem Gegenwärtigen in Beziehung zu setzen. Geschehnisse, individuelle Schicksale und Zusammenhänge können durch Erleben und Erfahren vor Ort besser verstanden werden.

Im Sinne von Partizipation und Selbstwirksamkeit organisierten einige JugendtreffbesucherInnen im Alter zwischen 14 und 16 Jahren den Ausflug unter Mithilfe der JugendarbeiterInnen. Gemeinsam wurde ein Termin gefunden und schon ging's los mit der Vorbereitung. Teil dieser war es, die Jugendlichen inhaltlich im Rahmen von gemeinsamen Diskussionen auf den Bildungsausflug vorzubereiten. Im Fokus stand dabei das Interesse der TeilnehmerInnen für die Geschehnisse im Nationalsozialismus des vergangenen Jahrhunderts, der Austausch untereinander über die Hintergründe, welche zum Holocaust führten, und das Hinterfragen von diktatorischen und menschenverachtenden Systemen. Die Jugendlichen konnten sich durch die Orientierung des Austausches an ihren Vorkenntnissen und Erfahrungen gut einbringen. Vor- und Nachbereitung zielten auch stets darauf ab dafür zu sensibilisieren, Themen wie Menschrechte, Diskriminierung und Rassismus differenziert zu betrachten und aktuelle Gegebenheiten vor dem Hintergrund eines erweiterten Verständnisses kritisch zu betrachten.





o: Jugendtreff Ir

Als die achtköpfige Gruppe dann am 22. Juni vormittags in der KZ-Gedenkstätte Dachau ankam, glühte die Erde über dem riesigen Gelände des ehemaligen Häftlingslagers bereits. Die unsägliche Hitze an diesem Tag war für die Teilnehmenden belastend. Ein vierstündiges Seminar bot die Möglichkeit durch die detaillierten Erzählungen des Seminarleiters neues Wissen zu erlangen, Fragen zu stellen, Dinge zu hinterfragen und in Diskussion miteinander zu treten. Vor Ort konnten sich alle ein umfangreiches Bild von den damaligen schrecklichen und traurigen Bedingungen machen, welche die Teilnehmenden tief berührten und zum Nachdenken anregten.

Menschenverachtung, Gewalt, Zynismus, Hunger, Ausbeutung, Krankheit und Tod waren tägliche Begleiter der Inhaftierten und überall präsent, wie schon die Inschrift "Arbeit macht frei" am Eingangstor zum Appellplatz schockierender Weise demonstriert. Für einen Teilnehmer stellten die Baracken jenen Ort dar, an welchem man "die Unmenschlichkeit am meisten gesehen hat". Einen anderen Teilnehmer hat vor allem die Größe des Lagers überrascht. Die Jugendlichen beschrieben die Wahrnehmung vor Ort als bestürzend, denn es sei brutal, wie die Häftlinge in den Arbeitslagern behandelt wurden: "Mein persönlich schlimmster Anblick war das Häftlingslager". Ein anderer Teilnehmer merkte an, dass es für ihn wichtig war die Gaskammer anzuschauen, "...weil man sich darin vorstellen konnte, wie unheimlich menschenverachtend das damals war". Dabei überkommt einen/e an jeder Ecke ein kalter Schauer, der daran erinnert, dass so etwas nie wieder geschehen darf. "Denn man soll aus der Geschichte lernen, um nicht die gleichen Fehler wieder zu machen."

Dieses Projekt konnte Dank Unterstützung durch die Gemeinde Thaur und die Abteilung Gesellschaft & Arbeit des Landes Tirol umgesetzt werden.

Sarah Heindl, Max Dietl Jugendtreff Thaur

## Europameister im Handmähen

### Gadertaler holt Europameistertitel

Der Gadertaler Christian Irsara stand bei der Europameisterschaft im Handmähen am 14. und 15. August in St. Florian am Inn in Oberösterreich ganz oben auf dem Podest und holte sich den Titel Europameister im Handmähen 2019.

Die Anspannung beim Wettkampf war groß. Mehr als 120 Athletinnen und Athleten aus zehn Nationen ließen die Sensen mit voller Muskelkraft über die Wiesen gleiten und kämpften in drei Kategorien um den Titel Europameister und Europameisterin im Handmähen 2019.

Das Handmäherteam aus Südtirol nahm mit zwölf Spitzenmähern und -mäherinnen am Wettkampf teil. Die männlichen Teilnehmer mussten ein Wettbewerbsfeld von 10 x 10 m und die Damen eines von 5 x 7 m zu Boden mähen. Es zählte nicht nur die Schnel-

ligkeit, sondern auch die Sauberkeit der Mahd. Die Endzeit setzte sich aus der Mähzeit addiert mit den Strafsekunden zusammen.

### Der Landesmeister wird Europameister

Christian Irsara aus Abtei gelang es, wie bei der Landesmeisterschaft in Trumsberg, die Nerven zu bewahren und einen sauberen und schnellen Wettkampf abzulegen. Mit hervorragenden elf Sekunden Vorsprung und einer Gesamtzeit von 02:20,70 Minuten holte sich der Gadertaler den

ersten Platz und somit den Titel Europameister im Handmähen 2019. Den zweiten Platz belegte der Österreicher Stefan Weberschlöger mit 02:31,61 Minuten, den dritten Platz holte sich der Schweizer Armin Betschart mit 02:31,71 Minuten.

### Spitzenleistungen des Südtiroler Mäherteams

Nicht nur den ersten Platz bei den Männern, sondern auch den zweiten Platz in der Teamwertung sicherte sich das Südtiroler Mäherteam. Die fünf schnellsten Mäher aus Südtirol waren Christian Irsara (1. Platz), Georg Spiess (4. Platz), Klaus Lanziner (13. Platz), Daniel Lanziner (18. Platz) und Simon Oberrauch (24. Platz). Zusammen waren sie die zweitschnellste Nation.

Bei den Damen belegten die Südtirolerinnen Hannah Aichner den 14. Platz und Andrea Staffler den 16. Platz in der Einzelwertung.



Der Gadertaler Christian Irsara (Bildmitte) ist der beste Handmäher Europas. Überglücklich nahm er in St. Florian am Inn den Pokal entgegen. Die Südtiroler Mäher Daniel Lanziner (links) und Georg Spiess (rechts) freuten sich mit ihm.



Mit kraftvollen Schwüngen mähte sich Christian Irsara nach ganz oben und holte sich den Titel Europameister im Handmähen 2019

### Wettstreit und Freundschaft

Bei der Europameisterschaft im Handmähen geht es nicht nur um den Wettkampf. Es ist ein länderübergreifendes Fest unter FreundInnen, welches im Zweijahresrhythmus in einem der sechs Ursprungländer (Baskenland, Deutschland, Schweiz, Slowenien, Südtirol und Österreich) stattfindet. "Durch den jahrelangen Austausch sind enge Freundschaften entstanden, welche weit über die Landesgrenzen hinausreichen", freut sich die SBJ-Landesleiterin Angelika Springeth.

### **SUMMER 2019**

### im Jugenddienst Unterland

Über 700 Kinder im Kindergarten-, Grundschul- und Mittelschulalter haben in diesem Jahr an den verschiedenen Sommerprogrammen des Jugenddienstes Unterland teilgenommen. Jedes Kind besucht unsere Sommerferienprogramme im Schnitt 3,5 Wochen. Dies lässt auf einen großen Bedarf der Familien schließen. Seit über 20 Jahren veranstaltet der Jugenddienst Unterland nun schon Betreuungen für Kinder in den Sommermonaten. Das Jahr 2019 ist wiederum ein Rekord-

Jugenddienst fachlich begleitet. Dabei stehen Spaß und gemeinsame Aktivitäten im Vordergrund. Den BetreuerInnen wurde bei einem internen 2-tägigen Schulungswochende im Haus der Familie auf dem

Ritten das nötige Handwerkszeug für die Durchführung eines actionreichen Sommerferienprogrammes vermittelt.

# SUMMER

effekte des Projektes", sagt Melanie Kemenater, Projektkoordinatorin im Jugenddienst Unterland. Zum Wohle

> der Kinder bedeutet aber nicht, dass es keine Regeln bei den Sommerprogrammen gibt. So erklärt Melanie weiter: "Regeln und eine klare Struktur sind wichtig für Entwicklung der Kinder. Dass es ohne Regeln nicht funktionieren kann, wird klar, wenn man bedenkt, dass Jugenddienst im Sommer 2019 im Juli und August insgesamt 2.700 Betreuungsplätze angeboten hat. Bei Gruppengrößen von bis zu 30 Kindern pro Woche geht es ab und zu auch mal turbulent zu. "Noch bevor wir den Som-

mer 2019 komplett abgeschlossen haben, gehen wir schon in die Planung für den nächsten Sommer." Es bleibt nur zu hoffen, dass auch der Sommer 2020 wieder mit so vielen Sonnenstunden aufwarten wird.

Die Sommerferienprogramme werden vom Jugenddienst Unterland in enger Zusammenarbeit mit den Gemeinden des Unterlandes und der Familienagentur organisiert.



jahr, nicht nur, was die Anzahl an eingeschriebenen Kindern betrifft. Auch die Anzahl der Betreuerinnen und Betreuer ist mit 85 so groß wie noch nie zuvor. Somit wird der Jugenddienst Unterland im Sommer auch zu einem wichtigen Anbieter an Sommerjobs für SchülerInnen und StudentInnen.

Die Sommerferienprogramme werden inhaltlich gemeinsam mit den Teams der einzelnen Orte geplant und vom Die Tage bei den Sommerprogrammen sind gefüllt mit Spielen, Basteleien, Thementagen, Geschichten, Ausflügen, Besuchen im Schwimmbad aber auch mit freier Zeit zum selber Füllen. "Wir versuchen den Kindern mit unseren Programmen eine unvergessliche Zeit mit vielen tollen Erlebnissen zu bieten. Dass dadurch die Eltern entlastet sind und wir jungen Menschen einen Sommerjob anbieten können, sind wichtige und positive Neben-

## Tag der offenen Mädchen\*werkstatt



am 09. Oktober 2019 von 15 bis 18 Uhr in der Franz-Fischer-Straße 12, Innsbruck



Die Mädchen\*werkstatt im Fablab ist eine Hightech-Werkstatt, die jeden Mittwoch für Mädchen\* und junge Frauen geöffnet ist. Dort können sie sich am Lasercutter und am Vinylcutter ausprobieren, ihre eigenen T-Shirts,

Taschen, Boxen, Sticker, Ringe, Schlüsselanhänger und vieles mehr designen und drucken. Die Angebote von ARANEA sind immer kostenlos! Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Am Mittwoch, 09. Oktober öffnet die Mädchen\*werkstatt ihre Türen für alle interessierten Mädchen\* und Erwachsenen.



Programm

15-16 Uhr Begrüßung und Vorstellen der Mädchen\*werkstatt

16-18 Uhr Mädchen\*werkstatt zum Ausprobieren und gemütliches Beisammensein und Austausch im Kochlokal

Das Team des ARANEA Mädchen\*zentrums freut sich auf zahlreichen Besuch!

# "I brenn für di!"

### Jugendgottesdienst mit Feuershow

Anfang Juli fand vor dem St. Kathrein-Kirchlein in Hafling der Open-Air-Jugendgottesdienst von Südtirols Katholischer Jugend statt. Um die 100 Jugendliche erlebten in Gemeinschaft einen Abend zum Thema "I brenn für di!".

Alle zwei Jahre veranstaltet Südtirols Katholische Jugend einen Open-Air-Jugendgottesdienst an einem anderen Ort in Südtirol. Dieses Jahr fand er in Hafling statt und wurde gemeinsam mit dem Jugenddienst Meran organisiert. Um die 100 Jugendliche, Kinder und Erwachsene trafen sich am Abend vor dem St. Kathrein-Kirchlein, um gemeinsam bei Sonnenuntergang den Open-Air-Jugendgottesdienst zu feiern.

Das Thema "I brenn für di!" stand im Mittelpunkt des Gottesdienstes, der von Kinder- und Jugendseelsorger P. Shenoy Maniyachery und Pfarrer Hermann Senoner gestaltet wurde. "Es
gibt vieles, wofür wir brennen und wofür wir uns im Leben einsetzen. Gott brennt für uns und es liegt an uns, diesen Funken
Gottes in uns lebendig zu erhalten", so P. Shenoy Maniyachery
in seiner Predigt. Für die musikalische Gestaltung des Jugendgottesdienstes sorgte der Jugendchor PRISMA aus Meran. Die
atemberaubende Naturkulisse, die vielen Jugendlichen, die
schwungvollen Lieder und die Worte des Jugendseelsorgers
ließen eine ganz besondere Stimmung aufkommen. Der Abend
endete mit einem Umtrunk und einer Feuershow von Hansjörg



Bild 1: Um die 100 junge Menschen feierten gemeinsam den Open-Air-Jugendgottesdienst zum Thema "I brenn für di!". Bild 2: Kinder- und Jugendseelsorger P. Shenoy Maniyachery, Pfarrer Hermann Senoner und der Jugendchor PRISMA gestalteten den Jugendgottesdienst. Bild 3: Nach dem Gottesdienst klang der Abend mit einer Feuershow aus. Bild 4: Sara Burger, 2. Landesleiterin von Südtirols Katholischer Jugend

Condin und Maximilian Terleth, bei der die Jugendlichen die Möglichkeit hatten, selbst mitzumachen.

Sara Burger, 2. Landesleiterin von Südtirols Katholischer Jugend, empfand den Abend als sehr gelungen: "Einen Gottesdienst im Freien mit vielen anderen Jugendlichen zu feiern, ist ein Erlebnis und eine besondere Glaubenserfahrung. Uns freut es sehr, dass viele Jugendliche der Einladung gefolgt sind. Für alle Anwesenden war der Abend sehr bereichernd: Die Texte, die Lieder und die Feuershow motivieren uns weiterhin das zu tun, wofür wir brennen."

## **Building Bridges 2019**

Am 19. August 2019 brechen 14 Jugendliche aus Jerusalem, teilweise mit jüdischer, teilweise mit arabischer Abstammung auf und reisen nach Innsbruck. Dort treffen sie auf vier Jugendliche aus Innsbruck und fünf aus Wien, später auch auf fünf Jugendliche aus Südtirol. Das Ziel: Unter dem Titel "Building Bridges" gemeinsame Tage zu verbringen. Niemandem ist bewusst, was ihn/sie erwartet: Zehn Tage ausgefüllt mit Ausflügen, tollen Gesprächen, viel Lachen und vielen Tränen beim Abschied.

Zu Beginn reist die Gruppe nach Kaltern. Die zwei Tage in Südtirol bestehen aus Gruppenübungen und Ausflügen. So werden beispielsweise am ersten Tag die Eislöcher besucht und um den Montiggla-See spaziert, der zweite Tag wird in den botanischen Gärten verbracht. Besonders sind die Abende, an denen die Jugendlichen lange beisammen sitzen, spielen und sich besser kennenlernen. Es werden reichlich Fotos als

Erinnerung gemacht.

Der nächste Halt ist Innsbruck. Dort findet am ersten Nachmittag ein Workshop zum Thema "Building Bridges" statt. Was im Vergleich zum restlichen Programm weniger aufregend klingt, entpuppt sich als ein durchaus wichtiger und vor allem zusammenschweißender Programmpunkt. Wieder einmal ist der Raum

gefüllt mit glücklichen Gesichtern. Der Besuch des Kletterzentrums Innsbruck ist einer der Höhepunkte, da viele der Mädchen und Jungen aus Jerusalem das erste Mal in einer Halle klettern. Auch der Spaziergang auf die Arzler Alm und die im Wald stattfindenden Spiele - unter anderem wird eine Brücke gebaut sind durchaus erfolgreich.

Mittlerweile haben sich besondere Freundschaften entwickelt, jede/r ist glücklich dabei sein zu können. In wenigen Tagen hat sich eine Gemein-

schaft gebildet. Besonders der darauffolgende Besuch in Mauthausen bringt eine tiefe Verbundenheit der ganzen Gruppe mit sich.

Bei der Ankunft in Mauthausen herrscht bedrückte Stimmung, jede/r ist in seine/ihre eigenen Gedanken vertieft. Als die Führungen dann beginnen, wird aufeinander geachtet, die Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig und sind füreinander da. Am Ende der Führung gibt es einen ganz besonderen Moment. Die GruppenleiterInnen haben eine Zeremonie organisiert. Es wird das Lied eines griechischen Häftlings, der das Konzentrationslager Mauthausen überlebt hat, nacheinander in Hebräisch, Arabisch und Deutsch



Vertrauen aufbauen

vorgelesen. Im Anschluss wird es in der Originalsprache, Griechisch, angehört. Diese Zeremonie ist einer der besonderen Momente dieser Reise.

Am selben Tag fährt die Gruppe weiter nach Wien, wo die Jugendlichen in einem Jugendzentrum mit liebevoll zube-

> reiteten Speisen, Spezialitäten aus Israel, begrüßt werden. Wie auch bei den Besuchen in den Jugendzentren in Südtirol und in Innsbruck bekommen die Jugendlichen dort die Zeit, Tischfußball und diverse Brettspiele zu spielen oder einfach zusammen zu sitzen und die Zeit zu genießen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, gemeinsam mit den GruppenleiterInnen in einem Kreis über die Gefühle in Bezug auf Mauthausen zu reden und Gedanken zu teilen.

> > und sind ausgefüllt mit einer City-Ralley, Freizeit, Grillen auf der Donauinsel, dem Besuch des Zoos in Schönbrunn und des Praters. Außerdem findet am letzten Abend eine Abschlussparty statt. Es werden viele Fotos gemacht, Fotos der vergangenen Tage gezeigt, es wird getanzt, gegessen und der Geburtstag von zwei Mädchen gefeiert. Außerdem bekommt jede/r ein farbiges Blatt mit der



Wo würde ich gerne einmal hinreisen

Abbildung eines Papierrucksackes. Dieses Papier wird auf den Rücken geklebt, und jede/r darf eine nette Botschaft an die Person darauf schreiben. Beim Lesen dieser Nachrichten fließen bereits einzelne Trä-

Bei der Abreise liegen sich die Jugendlichen lange in den Armen, viele weinen und gemeinsame Reisen nach Jerusalem werden bereits geplant. In den letzten Tagen sind nicht nur Brücken des Respekts und der Harmonie entstanden. Es hat sich eine außergewöhnliche Gemeinschaft entwickelt und damit ganz besondere Freundschaften.

> Iohanna Weascheider Teilnehmerin an der Jugendbegegnung

# MENSCHEN & JOBS

### ■ Mittelvinschgau



■ Andrea Stillebacher

Seit Juni 2019 ist Andrea Stillebacher, Teil des Jugenddienst Mittelvinschgau und arbeitet als Jugendarbeiterin im Jugendclub Taifun. Ihr Arbeitsleben begann als Verkäuferin und Kellnerin, aber sie entdeckte ihre Leidenschaft für

die Jugendarbeit durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit.

Durch das Nachholen der Oberschule und den Beginn des Studiums der Sozialpädagogik möchte sie ihrem erworbenen Wissen aus dem Ehrenamt ein fundiertes Fundament geben, um Hintergründe zu verstehen. Alles kommt wie es kommen soll, daher freut sich die 27- jährige über ihre neue Ar-

beit. Es ist wichtig die Jugend zu fördern, auf Augenhöhe wahrzunehmen, Selbstvertrauen aufzubauen und ihr die Möglichkeit zur Mitgestaltung und Mitverantwortung zu geben. Mit dieser Mischung werden sie gestärkt und können selbstsicher ihren Weg finden und auch gehen.

### ■ Bozen

Simon Feichter (24 Jahre) ist seit August der neue Mitarbeiter für den Bereich Vernetzung und Begleitung mit Schwerpunkt Junge Kultur und Musik beim "netz | Offene



■ Simon

Jugendarbeit EO". Er hat Sprachen und Literatur in Trient studiert, war fünf Jahre lang ehrenamtliches Vorstandsmitglied im Jugendtreff Joy Auer (Kassier, Vize-Präsident, Koordinator des Probelokals) und ist seit 2010 mit seiner Band "Cemetery Drive" auf den Bühnen Südtirols unterwegs. Er freut sich, seine gesammelten Erfahrungen im neuen Job ein-

zubringen und Neues dazuzulernen. Er wünscht sich einen guten Austausch zwischen den im Jugend- und Kulturbereich Tätigen.

### Team Gewaltprävention – Forum Prävention

### **■** Bozen

Erst seit kurzem ist das Team in der Fachstelle Gewalt des Forum Prävention komplett. Zu Koordinator Lukas Schwienbacher und Mitarbeiterin Giuditta Sereni sind im Laufe des letzten Jahres Sabrina Kasmi (27), Sara

Tauber (30) und Alex Giovanelli (28) gestoßen. Die drei kümmern sich innerhalb der Fachstelle um verschiedene Tätigkeiten.

Sabrina, vorher einige Jahre in der Jugendarbeit tätig, bringt ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz v.a. in der Projektbegleitung, als Referentin und in der Netzwerkarbeit ein.

Sara, die bis vor kurzem in der Schule als Lehrperson tätig war, ist jetzt u.a. in den Bereichen Wissensmanagement, Bildungsarbeit, Erstberatung, Projektbegleitung und Netzwerkarbeit aktiv.

Nach einigen Jahren als freiberuflicher Texter und Spoken Word Performer ist Alex für die künstlerische Leitung des NO HATE-Projektes zuständig. Er kümmert sich außerdem um die Begleitung von Kampagnen und Workshops und betreut die Pressearbeit.

Die drei freuen sich schon sehr darauf in den nächsten Jahren gemeinsam Ideen und Projekte umsetzen zu können.

### **■** Wörgl

Nadine Karrer ergänzt seit 01. Juli 2019 das InfoEck-Team Tirol am Standort Wörgl. Als diplomierte Medienpädagogin



konnte sie bereits zu ihrer Studienzeit Erfahrungen in der Computerspielforschung sammeln und interessiert sich seither für alles, was mit neuen Medien zu tun hat. In den letzten Jahren durfte sie in unterschiedlichen Institutionen als Trainerin in der Berufsorientierung arbeiten und als Ausbilderin in der überbetrieblichen Lehrlingsausbildung junge Menschen durch die ersten Monate ihrer Lehrzeit begleiten. Nadine freut sich

jetzt darauf, die Tiroler Jugend vor allem im Unterland mit wissenswerten Informationen zu "füttern" und Fragen zu den verschiedensten Jugendthemen bearbeiten zu dürfen.

# WICHTIGE ADRESSEN

### **BERATUNG**



#### Schreib uns

- **345.081.70.56**
- YoungDirectBeratungConsulenza
- online@young-direct.it

#### Ruf uns an

8400.36.366



young.direct

#### Besuch uns





### Infogay

Tel. +39 0471 976342 infogay@centaurus.org

#### Lesbianline

Tel. +39 0471 976342 (jeder 1. Donnerstag im Monat 20 – 22 Uhr) lesbianline@centaurus.org



### FORUM

PRÄVENTION PREVENZIONE

### Forum Prävention

Talfergasse 4 I-39100 Bozen Tel.: +39 0471 324801 Internet: www.forum-p.it E-Mail: info@forum-p.it



### INFES

infes - Fachstelle für Essstörungen Talfergasse 4 I-39100 Bozen Tel.: +39 0471 970039 Internet: www.infes.it E-Mail: info@infes.it Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung

### Kinder- und Jugendanwaltschaft Garante per l'infanzia e l'adolescenza

Garant per la nfanzia

y l'adolescënza Cavourstraße 23c I-39100 Bozen

Tel.: +39 0471 946050

E-Mail: info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org Internet: www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

#### Elterntelefon

Anrufzeiten:

Mo-Sa 9.30 – 12 Uhr Mo-Fr 17.30–19.30 Uhr www.elterntelefon.it Grüne Nummer: 800 892 829



#### Lebenshilfe Onlus

Angebote für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung Galileo-Galilei-Straße 4c I-39100 Bozen

#### Sexualpädagogische Beratung

Tel.: +39 0471 062501 Handy: +39 348 8817350

E-Mail: s.beratung@lebenshilfe.it



### Amt für Jugendarbeit Interkulturelle Arbeit Abdelouahed El Abchi (Terminvereinbarung)

Tel.: +39 0471 413373

E-Mail: Abdelouahed.ElAbchi@provinz.bz.it



### Beratungsstelle COURAGE

Salurner Straße 15 A-6020 Innsbruck Mo + Mi + Do, 17–20 Uhr

Tel.: +43 (0)699 16616663

E-Mail: innsbruck@courage-beratung.at Internet: www.courage-beratung.at

### Drogenarbeit Z6 Jugenddrogenberatung

Dreiheiligenstraße 9 A-6020 Innsbruck

Öffnungszeiten: Di – Do 14 – 16 Uhr und Do 18 – 20 Uhr sowie Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: +43 (0)699 13143316

Onlineberatung: www.onlinedrogenberatung.at Website: www.drogenarbeitz6.at

E-Mail: zentrale@drogenarbeitz6.at



### kontakt+co

Suchtprävention Jugendrotkreuz

Bürgerstraße 18 A-6020 Innsbruck Tel.: +43 (0)512 585730 E-Mail: office@kontaktco.at Internet: www.kontaktco.at Öffnungszeiten: Mo-Do 8-16 Uhr

### Kinder- und

Jugendanwaltschaft Tirol Meraner Straße 5 A-6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0)512 508-3792 E-Mail: kija@tirol.gv.at Internet: www.kija-tirol.at Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr Mo-Do 14-16 Uhr



### **INFORMATION**



#### InfoEck - Jugendinfo Tirol

Kaiser-Josef-Straße 1 A-6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0)512 571799 E-Mail: info@infoeck.at

### InfoEck - Jugendinfo Imst

Johannesplatz 6-8 A-6460 Imst Tel.: +43 (0)5412 66500 E-Mail: oberland@infoeck.at

#### InfoEck - Jugendinfo Wörgl

Christian-Plattner-Straße 8 A-6300 Wörgl Tel.: +43 (0)5332 7826/251 E-Mail: woergl@infoeck.at



### **BILDUNG**

### Jugendhaus Kassianeum

Brunogasse 2 I-39042 Brixen

Tel.: +39 0472 279900

E-Mail: bildung@jukas.net Internet: www.jukas.net



### ÄMTER

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROI



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

### Amt für Jugendarbeit

Andreas-Hofer-Straße 18 I-39100 Bozen Tel.: +39 0471 413370/71

E-Mail: Jugendarbeit@provinz.bz.it Internet: www.provinz.bz.it/kulturabteilung/ jugendarbeit

### Amt für Kabinettsangelegenheiten Freiwilliger Zivildienst

Silvius-Magnago-Platz 1 I-39100 Bozen Tel.: +39 0471 412131

Internet: www.provinz.bz.it/zivildienst E-Mail: kabinett@provinz.bz.it

### Abteilung Gesellschaft und Arbeit

Meinhardstraße 16 A-6020 Innsbruck Tel.: +43 (0)512 508 7851

E-Mail: ga.jugend@tirol.gv.at Internet: www.tirol.gv.at/jugend

