

# kompas

KVW Soziales	Kommentar	Spezial
Neues zur Kinderbetreuung	Über den Umgang mit bettelnden Menschen	Entspannt zum Ziel
4	12	28



## Macht hoch die Tür?

FOTO: JÖRG KLEMMER / PIXELIO



# Impressionen

»Die Befreiung von der Unterdrückung ist ein Menschenrecht und das höchste Ziel jedes freien Menschen.«

Nelson Mandela

## INHALT

### Thema

- 5 60 Millionen Flüchtlinge  
Auf der Flucht vor Unruhen,  
Kriegen, Hunger  
Erste Arbeitserfahrungen  
sammeln
- 6 Freiwillige helfen  
mit viel Herz  
Flucht in ein besseres Leben  
Synode: Kirche vor Ort  
und in der Welt

### Kommentar

- 12 Armut ist Realität  
Über den Umgang mit  
bettelnden Menschen

### KVV Aktuell

- 8 Gemeinschaft im Miteinander
- 8 Wohnberatung für Senioren:  
Rückenschwamm
- 9 JugendvertreterInnentag
- 9 Informationsaustausch  
und Renten
- 10 Action Learning
- 11 Treffen mit dem Papst
- 11 ACLI feiern 70 Jahre

### Soziales

- 4 Neues zur Kinderbetreuung  
Diskussion im KVV

### Spezial

- 28 Entspannt zum Ziel
- 30 Urlaub für die Seele
- 31 Viele Wege führen  
zur Entspannung

### Rubriken

- 3 KVV Splitter
- 13 Renten  
Wer erhält eine Nachzahlung
- 14 Familiengeld auf  
dem Lohnstreifen
- 14 Fälligkeiten
- 15 Intern
- 23 KVV Hilfsfonds
- 24 Lehrgänge im Herbst
- 26 Lust auf Reisen





**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

„Welcome Refugees“ (Willkommen Flüchtlinge) steht auf dem Titelbild von diesem Kompass. Immer mehr Menschen sind gezwungen, ihre

Heimat zu verlassen, um in Sicherheit leben zu können. Weltweit sind es weit über 50 Millionen. Von den knapp 20 Millionen, die nicht nur ihren Wohnort sondern auch ihr Heimatland verlassen müssen, finden die meisten Zuflucht in einem Nachbarland. Es muss uns bewusst sein, dass nur ein kleiner Teil der Flüchtlinge sich auf den Weg nach Europa macht.

Und dennoch sind sie eine Herausforderung für uns, unsere Gesellschaft, unsere Politik und das soziale Leben.

Nach den tragischen Meldungen über gekenterte Schiffe im Mittelmeer wurde Südtirol mit der Realität der Flüchtlinge konfrontiert. Südtirol ist „Durchzugsland“ für jene Menschen, die nicht in Italien um Asyl ansuchen wollen. Plötzlich gab es in den Bahnhöfen am Brenner und in Bozen Menschen, die bei Minusgraden in Sommerkleidung und mit Flip-Flops herumstanden.

Freiwillige haben begonnen, diesen Menschen mit dem Notwendigsten zu helfen. Mal war es wärmere Kleidung, dann etwas zu essen und zu trinken. Dies alles geschah freiwillig, aus Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft.

Es gibt aber auch jene Menschen, die in Südtirol bleiben wollen, die „zugeteilt“ werden, die hier ihren Asylantrag stellen und lange auf eine Antwort warten müssen. Hoffen wir, dass auch diesen Menschen in den verschiedensten Unterkünften im ganzen Land mit Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft begegnet wird.

*Ingeburg Gurndin*

Impressum

**Kompass**

Monatszeitschrift der Südtiroler Werktätigen  
Pfarrplatz 31  
39100 Bozen  
Tel. 0471 300 214  
Fax 0471 982 867  
pressereferat@kvw.org  
www.kvw.org  
facebook.com/kvw.verband  
Im KVV Mitgliedsbeitrag enthalten ist das Abonnement von fünf Euro für die Zeitschrift.

**Herausgeber und Eigentümer:** KVV Landesleitung  
Eintragung beim Landesgericht in Bozen unter 70/54 vom 19.06.1954  
**Verantwortlicher Direktor:** Hans Gamper  
**Schriftleitung:** Ingeburg Gurndin  
**Redaktion:** Irene Schullian  
**Redaktionsteam:** Werner Steiner, Josef Stricker, Erich Achmüller, Werner Atz.  
**Erscheinungsweise:** Jänner, März, Mai, Juli, September, November  
**Redaktionsschluss:** am 1. jeden vorhergehenden Monats  
**Auflage:** 38.000  
**Zeichnungen:** Carmen Eisath  
**Gestalterische Beratung:** mediamacs.it  
**Druck:** LANAREPRO Ges.m.b.H.  
**Fotos:** KVV



■ ÖFFNUNGSZEITEN IM KVV

**Sommerferien**

Die KVV Landesleitung in Bozen sowie die Bezirksbüros bleiben zwischen 3. und 14. August geschlossen.

Das Patronat KVV-ACLI in Bozen ist vom 10. bis 14. August geschlossen. Im August bleibt das Patronat Freitag Nachmittag geschlossen.

Die Arche im KVV ist zwischen 10 und 21. August geschlossen.

■ TREFFEN

**Orts- und Heimatfernentreffen**

Im Herbst organisieren KVV Ortsgruppen Orts- und Heimatfernentreffen:

5. und 6. September in Prags und Niederdorf;

3. und 4. Oktober in Völs am Schlern;

16. bis 18. Oktober in Schluderns.

Infos und Anmeldungen bei den KVV Ortsgruppen oder der jeweiligen Gemeindeverwaltung.

■ SOMMERTREFFEN

**Für Südtiroler in der Welt**

Am Samstag, 25. Juli, findet in St. Martin in Passeier das Sommertreffen der Südtiroler in der Welt statt. Eingeladen sind alle Heimatfernen mit ihren Angehörigen.

Jöch! Natz



# Neues zur Kinderbetreuung

## Diskussion im KVW zum neuen Kinderbetreuungskonzept

Familienlandesrätin Waltraud Deeg will das Kinderbetreuungssystem in Südtirol besser aufstellen. Dazu hat eine Arbeitsgruppe in ihrem Ressort ein Konzept erarbeitet, das die Landesrätin über den Sommer in einer Reihe von Treffen vorstellen und diskutieren wird. Zum Auftakt traf sich Waltraud Deeg mit der KVW Landesleitung.

Einführend verwies die Familienlandesrätin auf die Bedeutung der frühen Jahre für die gesunde Entwicklung der Kinder: „Der Fokus unseres Konzeptes liegt daher auf Maßnahmen, die pädagogisch wertvoll sind, aber auch auf die Qualität der Arbeitsbedingungen des Personals Rücksicht nehmen.“

### Qualität der Betreuung und gute Arbeitsbedingungen

Das Konzept sieht die Errichtung einer Kompetenzstelle in der Familienagentur vor, in der einheitliche Richtlinien und Standards definiert werden. Um eine altersgerechte Betreuung zu gewährleisten setzt man auf angemessene Betreuungsschlüssel und kleinere Gruppengrößen. Kriterien wird man auch für Infrastruktur und Ausstattung sowie für die Akkreditierung und Vergabe der Dienste festlegen. „Dem häufigen Wechsel des Betreuungspersonals wollen wir durch eine angemessene Entlohnung und Absicherung entgegenwirken. Die Arbeit mit Kleinkindern ist eine besonders verantwortungsvolle Aufgabe, es darf nicht sein, dass sie zu den Berufsbildern mit den niedrigsten Löhnen zählt“, so die Landesrätin. Auch Standards für die Aus- und Weiterbildung des Personals wolle man festlegen.

### Grundversorgung in jeder Gemeinde

Was die Anzahl der Betreuungsplätze angeht, soll laut Konzept ein Mindestangebot in jeder Gemeinde vorhanden sein. Dazu will man sich an EU-Vorgaben orientieren, die Be-



treuungsplätze für 33 Prozent der Kinder im Alter von neun Monaten bis zu drei Jahren vorsehen. Das Angebot in Südtirol bietet derzeit Platz für rund 20 Prozent der Kleinkinder. Regelmäßige Bedarfserhebungen vor Ort sollen zudem Aufschluss darüber geben, ob ein weiterer Ausbau vonnöten ist.

### Neues Finanzierungsmodell

Neu im Konzept ist, dass alle Formen der Kleinkindbetreuung, also Kinderhort, Kita und Tagesmütter/väter, von Land und Gemeinden mitfinanziert werden sollen. Auch arbeite man an einem Abrechnungsmodell mit weniger Bürokratieaufwand. „Wichtig ist, dass die Kosten für alle Beteiligten gut planbar sind und für Familien möglichst günstig bleiben“, betonte Deeg. Nach der Vorstellung der Leitlinien wurde die Ausrichtung mit der KVW Landesleitung diskutiert. KVW Geschäftsführer Werner Atz stellte die Frage in den Raum, ob das neue Konzept Änderungen in Bezug auf das Eintrittsalter in den Kindergarten


Landesrätin Deeg startete die Diskussion über ein neues Kinderbetreuungskonzept beim KVW in Bozen.

FOTO: LPA

vorsehe. Die Landesrätin gab diesbezüglich zu bedenken, dass das derzeitige pädagogische Konzept der Kindergärten für Kinder ab drei Jahren gedacht sei.

### Folgeprobleme verhindern

Zur Kostenfrage sagte die Landesrätin: „Dass die Umsetzung etwas kosten wird, ist klar - und das darf sie auch. Denn wenn es Familien und Kindern gut geht, können wir viele Folgeprobleme verhindern.“ Landesrätin Deeg verwies zudem darauf, dass derzeit nur acht Millionen Euro aus dem Landeshaushalt jährlich in die Kinderbetreuung fließen würden. Zum Vergleich: Über 70 Millionen im Jahr werden für direkte finanzielle Unterstützung von Familien bereitgestellt.

Die KVW Landesleitung dankte der Landesrätin dafür, dass sie dieses wichtige Thema angehe. Eine Auseinandersetzung damit sei längst überfällig, zumal die Kleinkindbetreuung als Grundversorgungsdienst gelten sollte. 

# 60 Millionen Flüchtlinge weltweit

## Auf der Flucht vor Unruhen, Kriegen, Hunger

60 Millionen Menschen weltweit sind auf der Flucht. Die Vereinten Nationen warnen vor einer gigantischen globalen Katastrophe. Von den rund 60 Millionen Flüchtlingen sind die Hälfte noch Kinder. Nur ein Bruchteil schafft es nach Europa.

Von den weltweit fast 60 Millionen Flüchtlingen sind laut dem Report 2014 des Uno-Flüchtlingshilfswerks (UNHCR):

- 19,5 Millionen Flüchtlinge, die ihre Heimat verlassen mussten,
- 38,2 Millionen Vertriebene innerhalb ihres eigenen Landes,
- 1,8 Millionen Asylbewerber.

Diese Zahlen wurden am 20. Juni, anlässlich des „Tags des Flüchtlings“ veröffentlicht. Das sind so viele Menschen, wie seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr. Fast 218.000 Menschen aus Afrika oder Asien gelangten im vergangenen Jahr nach Schätzung des UNHCR mit dem Boot

übers Mittelmeer. Etwa 3500 kamen laut dem Bericht bei der Überfahrt ums Leben. Das Ausmaß der weltweiten Vertreibung stelle „alles bisher Gesehene in den Schatten“, sagte Uno-Flüchtlingskommissar António Guterres.

Zur Zeit ist Syrien das Land, aus dem die meisten Menschen fliehen. Bis vor kurzem war es Afghanistan, das vom Bürgerkrieg gebeutelt wird und für viele Menschen nicht mehr Heimat sein kann. Aber auch aus Somalia flohen über eine Million Menschen vor Gewalt und Bedrohung. Damit kommen mehr als die Hälfte aller Vertriebenen aus diesen drei

Ländern. Noch höher ist die Zahl der Menschen, die innerhalb des eigenen Landes auf der Flucht ist, vor allem im Irak, in Syrien, in der Demokratischen Republik Kongo und im Südsudan.

Erstmals listet das Uno-Hilfswerk die Türkei als den Staat auf, der die meisten Flüchtlinge (1,59 Millionen) aufgenommen hat, gefolgt von Pakistan (1,51 Millionen). Doch wenn die Zahl der Flüchtlinge in Relation zur Einwohnerzahl des Landes gesetzt wird, liegt der Libanon weit vorn. Das Land hat etwas mehr als vier Millionen Einwohner und 1,15 Millionen Flüchtlinge aufgenommen. ▶

## Erste Arbeitserfahrungen sammeln

Bonsu stammt aus Ghana. Er kann sich auf italienisch verständigen und versteht die Anweisungen: die Grasbüschel im Garten sollen vor dem Umgraben entfernt werden. Bonsu ist einer jener Asylanten, die durch das Projekt „Freihand“ von der Caritas vermittelt werden, damit sie Arbeitserfahrungen sammeln können.

Flüchtlinge tun sich in Südtirol schwer, einen Arbeitsplatz zu finden. Ausbildung, Studientitel und Arbeitserfahrung aus ihrer Heimat werden in Europa vielfach nicht anerkannt. Dazu kommen noch rechtliche und sprachliche Hürden. Doch gerade für Frauen und Männer, die aus ihrer Heimat fliehen und dort alles zurücklassen mussten, ist Arbeit wichtig: Sie vermittelt Selbstbewusstsein, stärkt die Selbständigkeit, bringt zeitliche Strukturierung und hilft, Kontakte zur Südtiroler Bevölkerung aufzubauen. Im Projekt Freihand gewinnen daher beide Seiten: Südtiroler bekommen Unterstützung bei anfallenden Arbeiten und die betretenen Flüchtlinge können ihre Situ-

ation verbessern. Außerdem bekommen sie Einblick in die Südtiroler Lebensweise.

### Melden Sie sich!

Falls jemand Unterstützung bei anfallenden Arbeiten braucht, kann er/sie sich bei der Caritas Flüchtlingsberatung oder im Haus Arnika melden. Die Mitarbeiter kennen jeden einzelnen Flüchtling im Projekt gut und suchen für jeden Auftrag die am besten passende Person - normalerweise sind Migrant(inn)en überqualifiziert. Die Caritas koordiniert alle Einsätze im Projekt Freihand und steht vor, während und nach dem Einsatz für jegliche Rückfragen zur Verfügung. ▶

Arbeitserfahrung sammeln ist für Asylsuchende wichtig: Bonsu hilft bei der Gartenarbeit in Deutschnofen. Die Verständigung klappt gut, Bonsu hat in seiner Heimat auch in der Landwirtschaft gearbeitet.

Der blaue Schurz soll vor dem schmutzig Werden schützen.

Die Frau erklärt, was zu tun ist und gemeinsam erledigen sie an einem Vormittag die beschwerliche Arbeit. Zwischendurch wird ein bisschen geredet, über die Familie, die Kinder, die Zukunft ... und über den Kuckuck, den Bonsu auch aus Ghana kennt.



# Freiwillige helfen mit viel Herz

## Flucht in ein besseres Leben und auf der Suche nach Sicherheit

60 Millionen sind weltweit auf der Flucht, etwas über 200.000 Personen kommen nach Europa, die großen Flüchtlingsströme finden also ganz woanders statt. Was sich am Bahnhof Bozen und Brenner abspielt, ist nur ein ganz kleiner Bruchteil der Dramen. Und trotzdem tut auch da Hilfe Not. Von öffentlicher Seite erfolgte ganz wenig, die Initiativen gingen in erster Linie von Freiwilligen aus. Sie leisten seit Monaten vorbildliche Hilfe, setzen sich ein, zeigen Präsenz.

INTERVIEW: SARA MITTERHOFER UND INGEBURG GURNDIN

**Sie engagieren sich als Freiwillige für die Flüchtlinge, die durch Südtirol reisen?**

**Monika Weissensteiner:** Begonnen hat meine Arbeit am Brenner. Dort sind Menschen angekommen, die keine Ahnung hatten, wo sie sich befanden. Sie hatten auch keine legalen Informationen über ihre Rechte, über die Rückführung usw. Sie standen da in Sommerkleidung und Sandalen, es fiel der erste Schnee und einige wurden zum zweiten Mal zurückgeschickt.

**Woher kommen die Menschen, die Richtung Norden durch Südtirol reisen?**

**Weissensteiner:** Die meisten der Menschen sind in Sizilien gelandet und wollen schnell weiter. Sie waren in Aufnahmezentren irgendwo in Italien und haben schlechte Erfahrungen gemacht. Ich erinnere mich an eine schwangere Frau, die in einem Aufnahmezentrum war, wo sie das Anrecht auf 2,50 Euro am Tag hätte. Man hat ihr aber nicht Geld gegeben, sondern sie mit Zigaretten „bezahlt“. Ein kleiner Teil der Menschen haben

Monika Weissensteiner (r.), Freiwillige Helferin am Brenner und in Bozen mit Sara Mitterhofer (l.) von der KVV Jugend.



eine Aufenthaltsgenehmigung, aber mit dieser dürfen sie nicht legal in einem anderen EU-Land arbeiten. Da die Situation auf dem Arbeitsmarkt in Italien aber nicht die beste ist, sind sie auf der Suche nach einer Arbeit, auch wenn sie nur illegal beschäftigt werden können.

**Die Hilfe, die im Herbst am Brenner begonnen hat, war völlig freiwillig?**

**Weissensteiner:** Ja, Sonja Cimadon von der OEW und ich haben als Freiwillige dort begonnen. Zehn bis 15 Freiwillige haben sich dann in Turnussen abgewechselt. Erst Ende De-

zember, Anfang Jänner sind Sozialbetreuer und der Verein Volontarius dazugekommen.

**Wie ist die Situation am Bahnhof in Bozen?**

**Weissensteiner:** Dort sind viele Freiwillige engagiert. Die Bereitschaft zu helfen weitet sich aus. Aber auch die Arbeit der Freiwilligen braucht Begleitung. Sie müssen darüber informiert sein, was sie tun dürfen, sie müssen das Asylgesetz kennen. So einfach ist die Arbeit doch nicht. Ich finde, dass das Land oder ein Verein dies unterstützen müssen. Gut funktioniert die Facebook-Gruppe „Soli-



darität mit Flüchtlingen“, in der sich die Freiwilligen austauschen, Anliegen vorgebracht werden. Es werden auch Infos veröffentlicht, was dringend gebraucht wird und wo es abgegeben werden kann. Neue Mitbürger, die verschiedene Sprachen sprechen, sind bereit als Übersetzer mitzuhelfen. Aber es bräuchte auch eine finanzielle Unterstützung. Auch eine Fortbildung für die Freiwilligen, Einführung und Begleitung.

### Wie geht es den Menschen, die in Bozen auf die Weiterfahrt warten?

**Weissensteiner:** Zum einen sind sie einfach froh, das Mittelmeer überlebt zu haben. Sie kommen mit der Idee, dass Europa demokratisch ist und dass hier ihre Rechte respektiert werden. Und dann erleben sie etwas ganz anderes: sie dürfen nicht arbeiten, sie werden nach dem Ausweis gefragt, weil sie eine schwarze Hautfarbe haben, sie dürfen nicht frei reisen, wie sie wollen. Was die Menschen hier erleben ist eine andere Form von Gewalt. Sie müssen ein Jahr oder länger auf die Antwort einer Kommission warten und sind mit dem Ziel hergekommen, Geld zu verdienen und es zurückzuschicken. Dies bedeutet eine große Last. Ihr Ziel ist es nicht, Sozialschmarotzer zu sein, sondern sie wollen arbeiten. Deshalb sind sie nach Italien gekommen.

### Was können Südtirolerinnen und Südtiroler tun, die gerne helfen würden?

**Weissensteiner:** Nicht für jeden ist die Arbeit am Bahnhof das Richtige, sie ist sehr delikat. Aber es gibt auch die Flüchtlinge, die in Strukturen untergebracht sind. Hier wäre eine Möglichkeit, Momente der Begegnung zu schaffen. Dies sind Menschen, die hier bleiben, nicht auf der Durchreise sind. Eine Möglichkeit wäre, ihnen die Stadt zu zeigen, Dienste zu erklären, Sport. Ganz nützlich ist Sprachunterstützung, da die Kenntnis der Landessprachen bei der späteren Arbeitssuche ganz wichtig ist.



Monika Weissensteiner ist Anthropologin, Dozentin für Gesundheit und Migration für den Sanitätsbetrieb und freiwillige Mitarbeiterin der Alexander-Langer-Stiftung

### Wie erklären Sie sich die Angst bei der Bevölkerung?

**Weissensteiner:** Ich muss sagen, dass hier die Presse keine gute Arbeit leistet. Bei uns in Südtirol leben etwa 420 Menschen in Strukturen. Wir sind damit vorletzte Region in Italien. In Italien sind es 67.000 Menschen. Damit liegt Italien an dritter Stelle in Europa nach Deutschland und Schweden. Wenn wir uns die Situation weltweit ansehen, dann ergibt sich ein ganz anderes Bild. Unter den zehn Staaten, die am meisten Flüchtlinge aufnehmen, ist kein europäisches Land. Die Menschen bleiben zu einem sehr großen Teil in ihrer Heimatregion. Da fehlen bei der Bevölkerung sehr oft die korrekten Informationen.

### Welchen Appell würden Sie der hiesigen Bevölkerung gerne mitgeben?

**Weissensteiner:** Sie sollen nicht Angst haben, es kommen nur sehr wenige Flüchtlinge zu uns. Sie sind eine Möglichkeit der Begegnung, eine Bereicherung für uns alle. Wir sollen ihnen nicht mit Abneigung begegnen, dies ist gegen unsere christliche Kultur, gegen die Werte, die bei uns zentral sind. Ich geben den Menschen den Rat, sich gut, kritisch zu informieren, und nicht alles zu glauben. ▽

## Synode: Kirche vor Ort und in der Welt

Auf der fünften Session der Synode in Weissenstein wurde eine Resolution zum Thema Flüchtlinge verabschiedet.

Wir Synodalen und Synodalinnen sind zusammen mit unserem Bischof betroffen über das Schicksal der vielen Flüchtlinge, die unterwegs zu einer hoffnungsvollen Zukunft ihr Leben und das Leben ihrer Lieben riskieren und vor unserer Haustür um Aufnahme bitten wollen.

Wir wollen hier und heute unsere Wertschätzung allen gegenüber ausdrücken, die angesichts dieser menschlichen Katastrophe ihre Herzen, ihre Hände und ihre Türen öffnen. Ebenso danken wir den Verantwortlichen in der Politik, die sich mutig und entschlossen für menschliche Lösungen einsetzen. Gemeinsam wollen wir auch weiterhin versuchen, Antworten auf diese neuen Herausforderungen zu geben, auf das Schicksal unserer Mitmenschen reagieren und sich unter Umständen missbräuchlich auf Aspekte der christlichen Tradition berufen.

Als Kirche sind wir gerufen „auf sein Wort hin“ den flüchtenden Menschen – Frauen, Kindern, Männern – konkret beizustehen und zu helfen. Das umfasst - neben dem Engagement jedes Einzelnen und den Hilfeleistungen unserer caritativen Einrichtungen und Organisationen – auch unser aufrichtiges Vorhaben, die Türen unserer kirchlichen Häuser zu öffnen und diese Menschen in unser Gemeinschaftsleben einzubinden. Dass wir in einem wohlhabenden Land mit einem funktionierenden Gemeinwesen leben dürfen, erachten wir nicht als Verdienst, sondern als Geschenk, das es zu teilen gilt. ▽

# Gemeinschaft im Miteinander

## KVW bildet erstmals Moderatoren für Gemeinschaftsbildung aus

In Unternehmen, Vereinen, Dörfern, Stadtvierteln, Arbeitskreisen oder Interessensgruppen aller Art: Menschen, die durch eine Form der Zugehörigkeit miteinander verbunden sind, nachhaltig zu einer wirksamen, authentischen Gemeinschaft zusammenzuführen, ist eine große und wichtige Herausforderung.

Mit dem neuen Lehrgang „Moderator für Gemeinschaftsbildung“, den die KVW Bildung in Kooperation mit dem Terra Institute Brixen anbietet, werden Personen dazu ausgebildet, sich dieser Herausforderung zu stellen.

In den ersten drei Modulen werden die TeilnehmerInnen an die verschiedenen Aspekte der Gemeinschaftsbildung herangeführt. Anschließend haben sie die Möglichkeit, sich in einem vierten Modul zu spezialisieren: angeboten werden die Bereiche Dorfmoderation, Schul- und Klassengemeinschaft oder lokale Ökonomie und partizipative Unternehmensführung.

Der Lehrgang startet am 28. Oktober in Brixen und richtet sich an Ehrenamtliche, Vereins- und Verbandsfunktionäre, LehrerInnen, SchuldirektorIn-

nen, UnternehmerInnen, Führungskräfte und alle Interessierten. Das detaillierte Programm finden Sie online unter [www.kvw.org/bildung](http://www.kvw.org/bildung).

### KVW Bildung Brixen

Kostenloser Informationsabend:

Zeit: Do. 1.10.2015 um 19 Uhr  
Ort: KVW Bildung Brixen, Hofgasse 2

»Lange Zeit dachte ich, mein Ziel wäre der Gipfel. Aber am Gipfel ist es ja unwirtlich, windig, kalt, extreme Bedingungen eben. Dann wurde mir klar, dass mein Ziel die Rückkehr zu den Menschen, die Gemeinschaft, ist.«

Reinhold Messner



FOTO: SKEIWOKER / PIXELIO.DE

## Wohnberatung für Senioren

### ALLTAGSHILFEN

Kleine Helfer, die den Alltag erleichtern und eine sichere und selbstständige Lebensführung daheim unterstützen: **Rückenschwamm**



Die spezielle Form des Griffs erleichtert bzw. ermöglicht Ihnen bei Beschwerden im Schulterbereich das selbstständige Waschen des Rückens. Der abnehmbare Schwamm behält in nassem Zustand seine Leichtigkeit, weil er nur wenig Wasser aufsaugt.

Der Rückschwamm ist mit verschiedenen Griffformen und auswechselbaren Aufsätzen erhältlich. So können bei einigen Modellen zusätzlich auch Bürsten oder Massageköpfe aufgesetzt werden.

Für Fragen und Tipps rund um Alltagshilfen sowie Empfehlungen zum altersgerechten Wohnen steht Ihnen Herbert Öhrig von der Wohnberatung für Senioren gern zur Verfügung.

Eine kostenlose Beratung erhalten Sie bei der „Wohnberatung für Senioren“, Arche im KVW, Tel. 0471 061 300



# JugendvertreterInnenntag 2015

Gemeinsam starten wir durch

Unter dem Motto „Gemeinsam starten wir durch“ fand in diesem Jahr der vierte JugendvertreterInnenntag statt.



Am 6. Juni 2015 fanden sich JugendvertreterInnen sowie Interessierte verschiedenster Ortsgruppen auf der Tschenglsburg im Vinschgau ein, um

gemeinsam in der dargebotenen mittelalterlichen Atmosphäre künftige Projektpläne der KVW Jugend zu schmieden.

Nebst der Projektplanung sowie der Fähigkeit Bedürfnisse von Jugendlichen zu erkennen standen auch die interne Kommunikation sowie die Nutzung bereits vorhandener Ressourcen auf der Tagesordnung. So soll künftig ein verstärkter Austausch zwischen den Ortsgruppen und der KVW Jugend stattfinden, welcher ein qualitatives Wachstum der Jugendarbeit ermöglichen soll.

Auch für das leibliche Wohl der teilnehmenden Gäste wurde gesorgt. Burgherr Karl Perfler kredenzte hierzu ein leckeres sommerliches Mahl.

Gestärkt mit Projektideen für das kommende Jahr sowie dem Wissen gemeinsam etwas bewegen zu können, bedankten sich KVW Jugend Vorsitzender Olav Lutz und Jugendreferentin Sara Mitterhofer bei allen für den gelungenen und anregenden Tag.

## Informationsausgleich und Renten

TEXT: JOSEF STRICKER

Das Verfassungsgericht hat am 30. April mit einem Urteil für Aufregung in Regierungskreisen gesorgt. Italiens oberstes Gericht hat eine Bestimmung aus dem Jahre 2011 außer Kraft gesetzt. Damals hatte die Regierung Monti in einem Hauruck-Verfahren den Inflationsausgleich für alle Pensionen über 1405 Euro monatlich für die Jahre 2012 und 2013 auf Eis gelegt. Dieser Gesetzesartikel ist nun gekippt worden.

In der Regierung ist die Aufregung groß. Die Kosten für die „Wiedergutmachung“ betragen laut Finanzministerium 18 Milliarden Euro. Geld, das in der Staatskassa nicht vorhanden ist. Noch ist nichts endgültig entschieden. Nach allem, was bisher durchgesickert ist, bastelt die Regierung an einer Minimallösung: Der Inflationsausgleich soll teilweise und abgestuft auf Pensionen zwischen 1405 und 3200 Euro monatlich ausbezahlt werden. Für höhere Renten soll es keinen Ausgleich geben.



Josef Stricker,  
geistlicher Assistent  
des KVW

Das oberste Gericht begründet seine Entscheidung mit dem Hinweis, dass die Erhaltung des Lebensstandards ein in der Verfassung verankertes Recht sei. Die Begründung leuchtet ein, wenn es um die Erhaltung der Kaufkraft eher niederer Renten geht. Die müssen in der Tat vor Aushöhlung durch Preissteigerungen geschützt werden. Anders ist die Ausgangslage bei Beziehern von hohen bis extrem hohen Renten. Ihre Anzahl ist gar nicht so klein. Da mutet der Hinweis des Gerichtes auf die Erhaltung des Lebensstandards schon recht eigenartig an. Um welchen Lebensstandard handelt es sich da wohl? Was sollen Arbeitnehmer mit einem monatlichen Nettoeinkommen von 1200 Euro dabei denken? Wo bleibt für ihre Löhne die Erhaltung der Kaufkraft?

Wie bei Einkommen aus Arbeit geht es auch bei den Renten um soziale Ausgewogenheit. Wenn der Staat von den Bürgern Opfer verlangt, muss er sich an den Grundprinzipien soziale Gerechtigkeit und Bedürftigkeit orientieren.

VITA  
PLUS  
SANITÄTSHAUS

Hilfsmittel, die den  
Alltag erleichtern  
finden Sie in unseren  
Fachgeschäften in

**Meran**  
Max-Valier-Str. 3/a  
Tel. 0473 272727

NEU!

**Meran**  
Otto-Huber-Str. 78-80  
Tel. 0473 055730

**Brixen**  
Regensburger Allee 14  
Tel. 0472 831066

[www.vitaplus.it](http://www.vitaplus.it)

# Action Learning

## Steigerung der kollektiven Intelligenz und Zukunftsfähigkeit

Erstmals in Südtirol organisiert die KVW Bildung in Kooperation mit dem Terra Institute den international anerkannten Zertifikatslehrgang „Action Learning Facilitator“. Hauptreferentin des Lehrganges ist Christine Abbott, u.a. Mitglied im Direktorenteam des Institutes for Leadership and Management in London.

### Frau Abbott, was müssen wir uns unter „Action Learning“ vorstellen?

**Abbott:** Der Begriff „Action Learning“ wurde erstmals in den 70er Jahren von Reg Revans, dem Gründungsvater des Action Learnings, verwendet. Revans erkannte u.a., dass theoretisches Wissen allein für den Lernprozess nicht ausreicht, genauso wichtig ist ein systematisches Hinterfragen. Vor allem glaubte Revans an die Kraft der Gruppe. Action Learning basiert auf folgender Idee: eine kleine Gruppe von Personen trifft sich regelmäßig, um persönliche, berufliche und organisatorische Probleme anzugehen, über die die einzelnen Mitglieder Bescheid wissen und bei denen sie die Möglichkeit haben, etwas zu verändern. Durch ihre Versuche, die Dinge zu ändern lernen sie etwas über sich selbst, die Organisation und die Gemeinschaft.

### Was unterscheidet Action Learning von herkömmlichen Problembewältigungsstrategien?

**Abbott:** Problemlösungsstrategien sind ein wichtiges Werkzeug für Führungskräfte und Manager. Sie sind besonders hilfreich bei „einfachen Problemen“, bei denen nur wenig Abstimmung notwendig ist.

Action Learning hingegen kommt bei „verzwickten Problemen“ zum Einsatz, die hochgradig komplex sind und nach einer gemeinsamen Lösung verlangen, die allein durch theoretisches Wissen nicht gefunden werden kann. Eine weitere Unterscheidung ist das starke Gewicht, das auf das Lernen gelegt wird: beim Action Learning geht es darum, an einem konkreten Problem zu arbeiten und daraus zu lernen, sowohl auf der persönlichen, als auch auf der Gruppen- und der Organisationsebene.



### Was ist der Nutzen von Action Learning?

**Abbott:** Einzelpersonen und Organisationen profitieren vom Action Learning. Die teilnehmenden MitarbeiterInnen erhalten z.B. die Möglichkeit einer intensiven Reflexion zu einem Thema, das sie persönlich betrifft. Sie schärfen ihr Urteilsvermögen und erkennen neue Zusammenhänge.

Dabei erleben sie gleichzeitig die Unterstützung und die Herausforderung im Team. Organisationen gewinnen durch Action Learning neue Sichtweisen auf bestehende Probleme, was oft den Durchbruch bei deren Lösung bringt. Gleichzeitig profitieren sie von MitarbeiterInnen, die Verantwortung für ihre Handlungen und deren Auswirkungen übernehmen und positiv mit Veränderungen umgehen können.

### Was macht ein Action Learning Facilitator?

**Abbott:** Er übernimmt drei Rollen: zunächst schafft er die Rahmenbedingungen für den Action-Learning-Prozess. Dann arbeitet er mit der Action-Learning-Gruppe. Er erklärt den Prozess des Action Learning und hilft der Gruppe, diesen nach und nach eigenständig zu durchlaufen. In der dritten Rolle ist er Organisationsentwickler: er hilft der Organisation, aus den Veränderungen in der Gruppe zu lernen.

### An wen richtet sich die Ausbildung der KVW Bildung und wie ist sie aufgebaut?

**Abbott:** Die Ausbildung ist in drei Teile gegliedert, die sich an den drei genannten Rollen orientieren. Zunächst lernen die Teilnehmenden, die

Rahmenbedingungen für den Action-Learning-Prozess zu schaffen, anschließend werden sie auf den Prozess der Gruppen-Moderation vorbereitet und abschließend werden sie mit ihrer Rolle als Organisationsentwickler vertraut gemacht. TeilnehmerInnen dieser Ausbildung kommen aus verschiedensten Bereichen: angesprochen sind Personalmanager und Organisationsentwickler ebenso wie Personen, die in Produktentwicklung, Gemeindeentwicklung oder in der Weiterbildung beschäftigt sind.

## KVW Bildung Bozen

### Action Learning

Kostenloser Informationsabend:

**Zeit:** Di. 15.9.2015 um 18 Uhr  
**Ort:** Bozen, Hotel Sheraton, Buozzi-Straße 35  
**Ref.:** Evelyn Oberleiter  
**Hinweis:** Anmeldung erforderlich!

Informationen und Anmeldung:  
 KVW Bildung Bozen,  
 Pfarrplatz 31, 39100 Bozen  
 Tel. 0471 978 057, bildung.bozen@kvw.org

## ZUR PERSON



Christine Abbott, u.a. Mitglied im Direktorenteam des Institutes for Leadership and Management, der weltweit größten Weiterbildungsplattform für Führungskräfte, mit Sitz in London. Christine Abbott ist Autorin verschiedener Bücher und Artikel zu Action Learning.

# Treffen mit Papst Franziskus

## Privataudienz für ACLI und KVW

Die ACLI feierten im Mai ihr 70-jähriges Bestehen, dabei wurden sie unter anderem von Papst Franziskus zu einer Privataudienz empfangen. Mit dabei waren auch Vertreter des KVW aus Südtirol.

In seiner Rede hat Papst Franziskus die Missstände in der globalen Arbeitswelt angekreidet. Vor allem die junge Generation leide unter einer zunehmenden Prekarisierung der Arbeit, unter Schwarzarbeit sowie krimineller Ausbeutung, sagte der Papst im Vatikan. Allzu oft seien in der Arbeitswelt Mechanismen der Unterdrückung am Werk, so Papst Franziskus: „Unterdrückung von Menschen durch andere Menschen, durch neue Sklavenhalterorganisationen, die die Ärmsten unterdrücken – vor allem viele Frauen und Kinder müssen eine Wirtschaft ertragen, die zu unwürdiger Arbeit nötigt und dem Schöpfen in Schönheit und Harmonie widerspricht. Wir müssen uns darum kümmern, dass Arbeit nicht Mittel der Entfremdung, sondern der Hoffnung und des Lebens ist.“ Solche Probleme seien in der globalen Welt nicht neu, allerdings habe ihre Tragweite und die Geschwindigkeit,

mit der Ungleichheiten produziert würden, zugenommen, merkte Papst Franziskus an. Und er setzte dem entgegen: „Das dürfen wir nicht erlauben! Wir müssen faire Alternativen anbieten, die tatsächlich praktikabel sind.“ Franziskus rief den Verband dazu auf, die Beschäftigung junger Leute nicht nur in Italien zu fördern und sie professionell zu begleiten, sondern auch im Ausland: „Heute gehen viele junge Leute weg, um eine Arbeit zu suchen, die zu ihrem Studium passt oder um neue professionelle Erfahrungen zu sammeln. Ich ermutige euch dazu, sie aufzunehmen, sie auf ihrem Weg zu unterstützen und ihnen eure Hilfe bei der Jobsuche anzubieten.“ Schließlich sei es noch gar nicht so lange her, dass viele Italiener auf Arbeitssuche ins Ausland gegangen seien, erinnerte der Papst, dessen eigene italienische Vorfahren nach Südamerika ausgewandert waren.



Papst Franziskus mit ACLI-Präsident Gianni Botalico.



In seiner Rede forderte der Papst die ACLI auf, Motor einer „neuen Allianz gegen die Armut“ zu sein und dazu beitragen, Vorschläge für die Garantie menschenwürdiger Arbeit zu machen.

FOTOS: ACLI

# Beeindruckendes Erlebnis

ACLI feiern ihr 70-jähriges Bestehen

TEXT: WERNER ATZ

Ja, es war beeindruckend Papst Franziskus in Rom zu sehen und zu erleben. Die ACLI Rom feierte ihr 70-jähriges Bestehen und hatte die Vertreter des KVW zu dieser Feier eingeladen. Höhepunkt der Feier war das Zusammentreffen mit Papst Franziskus im Vatikan. Über 7.200 Personen sind der Einladung gefolgt und haben mit dem KVW Landesvorsitzenden Werner Steiner, dem Patronatspräsidenten von Bozen Olav Lutz und mit den nationalen Vertretern in den Gremien der ACLI Josef Girtler und Werner Atz dieses Ereignis gefeiert. Beeindruckend war die Rede von Papst Franziskus, welcher immer wieder frei zu den Geladenen sprach und man förmlich seine ganze Überzeugung hinter dem Gesagten spürte. Papst Franziskus gab uns Aufgaben mit auf unserem Weg als ACLI und KVW. So stellte er die Demokratie, die Arbeit und die Kirche als historische Werte und Themen der Verbände in den vergangenen 70 Jahren in den Mittelpunkt. Von diesen drei Themen leitete er die „moderne“ Aufgabe unseres Verbandes ab: der Herausforderung der Armut als neues und altes Aufgabenfeld, welches an Aktualität in den vergangenen 70 Jahren der ACLI nichts verloren hat, entgegenzutreten.



Werner Atz  
KVW Geschäftsführer

Papst Franziskus wies auch auf die zentralen Themen einer würdigen Erwerbstätigkeit hin. Die würdige Arbeit muss frei sein, kreativ, partizipativ und solidarisch. Weiters hat Papst Franziskus die ACLI aufgefordert eine Antwort auf das moderne Wirtschaftssystem zu finden, wo immer nur das Geld im Mittelpunkt steht und uns alle aufgefordert, die Nähe und die Solidarität den bedürftigen Menschen in unserer Zeit zu geben. Laut Papst Franziskus könnten die ACLI der Motor und die Koordinierung einer neuen Allianz gegen die neuen Formen der Armut sein. Unsere Aufgabe wird es nun sein, die Anregungen von Papst Franziskus in unserer Tätigkeit aufzunehmen und auf den von uns eingeschlagenen Weg weiter zu machen.



# Armut ist Realität

## Über den Umgang mit bettelnden Menschen

Die Caritas Diözese Bozen-Brixen fordert eine differenzierte und sachliche Auseinandersetzung mit diesem Thema. Als Alternative zu Bettelverboten sollten wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, wie wir uns am besten um Menschen in Not kümmern. Dazu gehört, dass wir uns mit den realen Bedürfnissen und vielschichtigen Notlagen der Betroffenen befassen und uns darauf konzentrieren, wie Armut in Südtirol, aber auch im Ausland verhindert werden kann.

TEXT: FRANZ KRIPP

In einigen Südtiroler Gemeinden wurden in den vergangenen Jahren Bettelverbote eingeführt, häufig mit dem Anspruch, die öffentliche Sicherheit, die Lebensqualität und das Erscheinungsbild der Stadt wahren zu wollen. Doch gab oder gibt es in Brixen, Meran oder anderen Gemeinden wirklich bedrohliche und untragbare Zustände, welche das Eingreifen der Behörden mittels eines Bettelverbots rechtfertigen würden?

Vereinzelt treten Fälle von betrügerischem, ausbeuterischem oder belästigendem Betteln auf, was strikt abzulehnen ist. Die Hilfsbereitschaft und das Mitleid der Südtirolerinnen und Südtiroler zu missbrauchen, Kinder oder Tiere zu instrumentalisieren und Menschen massiv zu bedrängen, ist strafbar und sollte auch geahndet werden. Doch hierfür gibt es bereits bestehende Gesetze.

Ich bin der Meinung, dass wir bettelnde Menschen nicht vorschnell über einen Kamm scheren und kriminalisieren dürfen. Wenn sich beispielsweise mehrere Personen organisieren und in Gruppen auftreten, ist das noch lange kein Verbrechen. Jeder Bettler hat seine eigene Geschichte, „die Bettler“ als einheitliche Gruppe gibt es nicht.

### Betteln ist ein Menschenrecht

Fest steht außerdem: Menschen dürfen betteln. Jemanden um ein Almosen zu bitten ist ein Menschenrecht. Auf welche Weise dies jemand macht, ist eine andere Frage. Es gibt unterschiedliche Gründe, warum Menschen auf Betteln angewiesen sind. Viele leben von dem, was

andere ihnen geben. Es einfach zu verbieten, kann nicht die Lösung sein.

Das Phänomen der Bettelei lässt sich mit Verordnungen und Verboten zwar einschränken, aber nur oberflächlich lösen. Denn die Erfahrung zeigt, dass die Bettler dadurch nicht verschwinden. Bettler gibt es bereits seit der Antike und es wird sie auch weiterhin geben, solange Armut und soziale Ausgrenzung Realität sind. Weil die Gründe, warum Menschen betteln, wohl bestehen bleiben, werden sie in Südtirol auch in Zukunft zum Bild vieler Gemeinden gehören.

### Ist Betteln eine Bedrohung?

Ich frage mich: Sind bettelnde Menschen wirklich eine Bedrohung für unsere Gesellschaft? Sind sie gar ein Standortnachteil in einem tourismusgeprägten Umfeld? Oder ist es vielmehr so, dass wir den Anblick dieser Menschen vermeiden und sie deshalb aus unserem Blickfeld drängen wollen?

Im Namen der Caritas kann ich bestimmt sagen: der Armut begegnet man nicht, indem man die Augen vor ihr verschließt oder die Probleme aus den Altstädten verdrängt.

Ich denke, es gibt kein Recht auf ein gepflegtes und armutsfreies Stadtbild. Wirtschaftliche Interessen dürfen nicht gegen individuelle Notlagen ausgespielt werden.

Natürlich kann es unangenehm berühren, mit bettelnden Menschen konfrontiert zu sein. In einer solchen Situation sind Emotionen völlig normal.

Viele fragen sich zu Recht: Wie kann



Franz Kripp, Direktor der Caritas Diözese Bozen-Brixen

ich verantwortungsvoll auf bettelnde Menschen reagieren? Die Diözese Bozen-Brixen hat hierzu im vergangenen Jahr folgende Tipps veröffentlicht: Versuchen Sie, im Gegenüber den Menschen zu sehen – unabhängig davon, ob Sie etwas geben oder nicht und wie die Person auf Sie wirkt.

### Den Menschen sehen

Hören Sie zu, wenn es Ihre Zeit erlaubt. Manchmal ist es für die Betroffenen schon eine Erleichterung, wenn sie jemandem ihre Geschichte erzählen können. Viele von ihnen kommen von weit her zu uns, weil sie ihre Familie ernähren wollen.

Zugleich dürfen Sie die nötige emotionale Distanz wahren. Lassen Sie sich nicht durch flehentliche Appelle oder dramatische Schilderungen unter Druck setzen. Ohne schlechtes Gewissen dürfen Sie auch Nein sagen. Nicht alles brauchen Sie sich gefallen zu lassen – wenn beispielsweise der andere beleidigend wird oder sich aggressiv zeigt, brechen Sie das Gespräch ab.

Die Unsicherheit, ob ein Almosen wirklich sinnvoll ist, lässt sich nie ganz ausräumen. Lassen Sie daher Ihr Herz sprechen. Sie allein entscheiden, ob und wie Sie helfen wollen.

Um Almosen bitten ist ein Menschenrecht



# Renten

## Wer erhält ab 1. August 2015 Nachzahlungen?

Der Verfassungsgerichtshof hat die Nichtanpassung der Renten an die Inflation in den Jahren 2012/2013 für verfassungswidrig erklärt. Die Regierung hat ein Gesetz erlassen, die die Anwendung des Urteils einschränkt.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Die Inflationsanpassung der Renten für die Jahre 2012 bis 2015 wird aufgrund folgender Kriterien überprüft:

- Renten bis zum dreifachen der Mindestrente erhalten 100 Prozent des Istat-Wertes
- Renten höher als das dreifache und weniger als das vierfache der Mindestrente erhalten 40 Prozent des Istat-Wertes
- Renten höher als das vierfache und weniger als das fünffache der Mindestrente erhalten 20 Prozent des Istat-Wertes
- Renten höher als das fünffache und weniger als das sechsfache der Mindestrente erhalten 10 Prozent des Istat-Wertes
- Renten, die das sechsfache der Mindestrente überschreiten, erhalten keine Inflationsanpassung.

Die Inflationsanpassung wird für die Jahre 2014 und 2015 um 20 Prozent reduziert; ab dem Jahre 2016 sogar um 50 Prozent. Berechnungsgrund-

### Mindestrenten NISF/INPS

Betrag	Jahr 2011	Jahr 2012	Jahr 2013	Jahr 2014	Jahr 2015
monatlich	468,35 €	481,00 €	495,43 €	500,88 €	502,38 €
jährlich	6.088,55 €	6.253,00 €	6.440,59 €	6.511,44 €	6.530,94 €

lage ist nicht die einzelne Rente sondern alle Renten, die in Zahlung sind (einschließlich jener Leistungen, die aufgrund von gewählten Ämtern ausbezahlt werden; z.B. Abgeordnete, Regionalräten).

RentnerInnen, die im Jahre 2011 eine Rente von weniger als 1.405 Euro brutto im Monat erhalten haben, steht kein Anrecht auf Nachzahlung zu, da bereits in den vergangenen Jahren der Istat-Wert zu 100 Prozent berechnet wurde. Pensionisten mit monatlichen Renten im Jahre 2011 von über 2.810 Euro erhalten auch keine Nachzahlung, da weder mit der neuen noch mit der alten Regelung eine Inflationsanpassung vorgesehen ist.

Am 1. August erhalten RentnerIn-

nen, die mehr als das dreifache an Mindestrente und weniger als das sechsfache der Mindestrente beziehen, ohne Antragstellung eine einmalige Zahlung. Insgesamt werden Nachzahlungen in der Höhe von 2,18 Milliarden Euro getätigt, für den einzelnen Rentner liegt der Betrag zwischen etwa 267 und 833 Euro.

### Ab 1. Juli Rentenzahlung am ersten Tag des Monats

Der Zeitpunkt der Rentenzahlung wird ab 1. Juli 2015 vereinheitlicht. Zahlungen von INAIL, NISF/INPS auch Verwaltung ex-INPDAP, ENPALS usw. werden am ersten Banktag des Monats gutgeschrieben.

### Vergleich alte und neue Regelung

Rentenhöhe	ab 2016 EG° Renzi	Jahre 2014/2015 vorher	Jahre 2014/2015 EG° Renzi	Jahre 2012/2013 vorher	Jahre 2012/2013 EG° Renzi
bis 3fache MR*	100 % Istat	100 % Istat	100 % Istat	100 % Istat	100 % Istat
über 3fache MR aber unter 4fache MR*	20 % Istat	95 % Istat	8 % Istat	keine Anpassung	40 % Istat
über 4fache MR aber unter 5fache MR*	10 % Istat	75 % Istat	4 % Istat	keine Anpassung	20 % Istat
über 5fache MR aber unter 6fache MR*	5 % Istat	50 % Istat	2 % Istat	keine Anpassung	10 % Istat
über 6fache MR*	keine Anpassung	keine Anpassung		keine Anpassung	keine Anpassung

\* MR = Mindestrente ° EG = Ermächtigungsgesetz

# Familiengeld auf dem Lohnstreifen

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

## Anrecht auf Familiengeld haben:

- ArbeitnehmerInnen, auch bei Krankheit, Mutterschaft, Lohnausgleich, Bezug des Arbeitslosengeldes ASPI, mini-ASPI, Naspì vorübergehender Arbeitsunfähigkeit durch Arbeitsunfall, Bezug des Mobilitätsgeldes;
- Werk tätige, wenn sie bei TBC-Erkrankung die Versicherungsleistungen bekommen;

Arbeitnehmer/innen, die teilzeitbeschäftigt sind, bekommen das Familiengeld für die volle Arbeitswoche, wenn pro Woche nicht weniger als 24 Arbeitsstunden geleistet werden. Werden 24 Wochenstunden nicht erreicht, wird das Familiengeld ausschließlich für die Arbeitstage gewährt.

## Familiengemeinschaft

Um festzustellen, welcher Betrag an Familiengeld zusteht, muss die Zusammensetzung der Familie des An-

tragstellers erhoben werden. Folgende Personen bilden die Familiengemeinschaft:

- der/die Antragsteller/in,
- die Ehefrau/der Ehemann,
- die Kinder und die diesen Gleichgestellten, bis zu 18 Jahre
- kinderreiche Familien mit mindestens vier Kindern unter 26 Jahren bekommen das Familiengeld bis 21 Jahre ausbezahlt,
- die Kinder und diesen Gleichgestellten, die über 18 Jahre alt und arbeitsunfähig sind,
- Geschwister sowie Neffen/Nichten und Enkel unter bestimmten Voraussetzungen
- die Familienmitglieder eines ausländischen Staatsbürgers, die ihren Wohnsitz im Ausland haben (wenn sie in einem Staat der Europäischen Union oder in einem Staat ansässig sind, der mit Italien eine internationale Konvention abgeschlossen hat),
- als Großfamilie anerkannte Familiengemeinschaften.

Unverheiratete Elternteile bzw. Geschiedene müssen um die Ermächtigung zum Bezug des Familiengeldes bei der Versicherungsanstalt NISF/INPS über das Patronat ansuchen.

## Höhe des Familiengeldes

Für das Ausmaß des Familiengeldes sind folgende drei Faktoren ausschlaggebend: die Anzahl der Familienmitglieder, die Art der Zusammensetzung der Familie, die Höhe des Gesamteinkommens. Mindestens 70 Prozent des Gesamteinkommens muss aus Arbeitnehmereinkommen stammen.

## Wann wird der Antrag gestellt?

Der Antrag um Auszahlung des Familiengeldes über den Lohnstreifen muss jedes Jahr erneuert werden. Jetzt kann für den Zeitraum 1. Juli 2015 bis 30. Juni 2016 mit dem Einkommen 2014 angesucht werden. Die Anträge können mit Hilfe der MitarbeiterInnen des Patronat KVV-ACLI ausgefüllt werden.

## Frage & Antwort

Ich habe im Herbst 2014 um das regionale Familiengeld angesucht, da ich zwei minderjährige Kinder habe. Der Antrag wurde abgelehnt, da die Einkommens- und Vermögensgrenzen überschritten wurden. Ich habe die Steuererklärung für das Steuerjahr 2014 gemacht. Das Familieneinkommen ist im Vergleich zum Vorjahr wesentlich niedriger, da ich nicht mehr arbeite. Kann ich gleich um das Familiengeld der Region ansuchen oder muss ich bis September warten?

Für den Antrag um Familiengeld der Region wird für Gesuche vom 1. Juli bis 31. Dezember eines jeden Jahres die Einkommen des Vorjahres berücksichtigt. Für Gesuche, die vom 1. Jänner bis 30. Juni eingereicht werden, gilt hingegen das Einkommen von vor zwei Jahren. Das heißt, reichen Sie den Antrag um Familiengeld der Region im Juli 2015 ein, wird das Einkommen und Vermögen laut EEVE-Erklärung für das Jahr 2014 herangezogen. Überschreiten

Sie die Einkommens- und Vermögensgrenze nicht, erhalten Sie das Familiengeld der Region ab dem darauffolgenden Monat bis Dezember 2015. Für das Familiengeld der Region für das Jahr 2016 müssen Sie dann einen zweiten Antrag ab September bis Dezember 2015 stellen. Auch für diesen Antrag gilt die EEVE-Erklärung 2014! Die EEVE-Erklärung kann über das Steuerbeistandszentrum CAF KVV Service auf Vormerkung kostenlos gemacht werden.

## FÄLLIGKEITEN

- |   |  |
|---|--|
| <b>ab 1. Juli 2015</b>                    | Abfassen der EEVE (Einkommen und Vermögen) des Kalenderjahres 2014 möglich                             |
| <b>10. Juli 2015</b>                      | Einzahlung der Sozialbeiträge für Hausangestellte  |
| <b>27. Juli 2015</b>                      | Antrag um staatliches Kindergeld „bonus bebè“ für Geburten zwischen 1.1. und 27.4.2015                 |
| <b>Sommer 2015</b>                        | Verlängerung Familiengeld für Lohnabhängige ausgezahlt auf dem Lohnstreifen                            |
| <b>Sommer 2015</b>                        | Überprüfung der Schreiben der Rentenanstalt NISF/INPS mit eventueller Mitteilungspflicht der Einkommen |
| <b>1. September bis 31. Dezember 2015</b> | Verlängerung Familiengeld Region für das Jahr 2016   |
| <b>30. September 2015</b>                 | Einzahlung des Jahresbeitrages der Hausfrauenrente   |





Der neu gewählte KVV Ortsausschuss von Percha

## PERCHA

# Jahresversammlung mit Neuwahl

Am Samstag, den 18. April fand die Jahresversammlung mit Neuwahlen der KVV Ortsgruppe Percha statt.

Neben dem KVV Bezirksvorsitzenden Karlheinz Brunner konnte als „Ehrengast“ Johann Peskoller begrüßt werden. Ihm und Maria Ludwig (aus gesundheitlichen Gründen leider abwesend) wurde für ihre treue 60-jährige Mitgliedschaft ein Präsent mit Urkunde überreicht. Mit

großem Dank für ihre langjährige Tätigkeit wurden die bisherigen Ausschussmitglieder Roswitha Kaufmann und Veronika Kostner verabschiedet, und mit ebenso großer Freude konnte Daniela Vieider als neues Ausschussmitglied begrüßt werden.

Bei einem kleinen Umtrunk fand der Nachmittag einen gemütlichen Ausklang.

## PUSTERTAL

# Themen vertieft

Eine Arbeitsgruppe innerhalb des KVV Bezirksausschusses Pustertal hat sich in besonderer Weise mit den Themen Familie, Menschen mit Beeinträchtigung und Senioren befasst.

Bei der intensiven Beschäftigung mit den Themen wurde deutlich, wie lückenhaft die Kenntnisse darüber sind. Um anderen das weiterzugeben, was erarbeitet wurde und ihnen dadurch zu helfen, wurde zu jedem Themenbereich ein informativer Artikel verfasst. Diese sind auf der Homepage des KVV ([www.kvv.org](http://www.kvv.org)) zu finden. Zu Detailfragen gibt das Patronat KVV-ACLI an den acht Büros im ganzen Land Auskunft.

# Haider Alm

Hier finden sie...

- neu Biketrails und saubere Wanderwege.
- viele Kinderspiele, Big Air FunPark und ein lieber Streichelzoo.
- Urlaub auf'm Berg - Gönn' Euch eine Auszeit!

Erlebnisreicher Hüttenurlaub mit Familie, Freunden oder ganz romantisch zu Zweit. Der Berggasthof ist ideal für Ihre Feste!

[www.haideralm.it](http://www.haideralm.it)  
Tel. +39 0473 634 628



36 Mitglieder wurden geehrt.

Diskussion über Erziehung

WIPPTAL

## Unterstützung für Eltern

Die KVV Bildung, das Elki Wipptal, der KfS, der Bildungsausschuss Sterzing, die Familienberatungsstelle und der Sozialsprengel Wipptal organisierten einen Informationsabend über „Nachbarschaftshilfe für meine Kinder“ in Sterzing.

Nach dem Impulsreferat „Familienpolitik in Südtirol – Rahmenbedingungen und Schwerpunkte“ von Landesrätin Waltraud Deeg wurde von der Moderatorin Maria Sparber zur Podiumsdiskussion übergeleitet. Die Gäste Evi Frick (Elki), Barbara Lach (Plattform für Alleinerziehende), Edith Strobl (Zeitbank Pustertal), Irmgard Pörnbacher (Bildungsweg Pustertal), Eltern aus Toblach und Sterzing berichteten in kurzen Statements ihre Erfahrungen. Eltern brauchen heute aufgrund der Herausforderungen des Alltags viel Kraft und Energie, die Erziehungsaufgabe zu leisten. Um Überforderung vorzubeugen, ist Unterstützung gefragt: Ziel der Veranstaltung war, Wipptaler Familien zu sensibilisieren kleine Netzwerke zu bilden, um sich gegenseitig in der Betreuung und Begleitung in Form einer Nachbarschaftshilfe zu unterstützen, z.B. Fahrgemeinschaften zu Freizeitangeboten bilden, im Schaffen von außerfamiliären Kontakt- und Lernmöglichkeiten, Patenschaften für Kinder übernehmen, usw. Die Initiativgruppe wird weitere Treffen organisieren, um die Familien im Wipptal zu motivieren selbst aktiv zu werden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Vl. Bürgermeister Andreas Schatzer, Pfarrer Karl Blasbichler, Paula Lamprecht, Elisabeth Dorigatti, Werner Steiner, Ferdinand Thaler, Perkmann und Abraham Gruber



LAJEN UND ST. PETER

## Neuer Ortsausschuss gewählt

Im April hat die Ortsgruppe Lajen und St. Peter zur Jahresversammlung mit Neuwahl und Ehrungen eingeladen.

Der Ortsvorsitzende Walter Niederstätter begrüßte zahlreiche Mitglieder. Begrüßt wurden die Ehrengäste Bürgermeister Stefan Leiter, Gemeindereferentin Petra Lorenzetto, Pfarrer Klaus Sotsass, Landesvorsitzender Werner Steiner, Bezirksvorsitzende Esther Blasbichler, sowie Vertreter der umliegenden Gemeinden. Nach einer besinnlichen Andacht von Hochwürden Klaus

Sotsass und den Grußworten, hielt der Landesvorsitzende Werner Steiner sein Referat zum Thema: „Bedeutung und Aufgaben des KVV heute“. Renate Grünberger stellte sich nicht mehr der Wahl, der Vorsitzende Walter Niederstätter bedankte sich im Namen des Ausschusses mit einem Geschenk. Erfreut zeigte sich der Ausschuss, dass sich Melanie Niederstätter und Karin Schenk bereit erklärt haben im KVV mitzuarbeiten. Den Höhepunkt bildeten 36 Ehrungen, davon zehn Gründungsmitglieder.

NEUSTIFT

## Stark im Miteinander

Im März fand in Neustift die Jahresversammlung des KVV Neustift statt. Dazu durften wir Pfarrer Karl Blasbichler und Bürgermeister Andreas Schatzer begrüßen.

Auf der Jahresversammlung wurde der Ausschuss neu gewählt. Elisabeth Dorigatti verlässt den Ausschuss und wird von Wilma Pfattner ersetzt. Dorigatti war 15 Jahre im Ausschuss aktiv tätig, wir bedanken uns für ihren bedingungslosen Einsatz und die gute Zusammenarbeit. Der neue Ausschuss setzt sich wie folgt zusammen: Paula Lamprecht (Vorsitzende),

Steffi Jaist, (Stellvertreterin), Wilma Pfattner (Frauenvertreterin), Martina Komar (Kassierin) und Josef Rossmann (Schriftführer). Als Referent zur Versammlung konnten wir den Landesvorsitzenden des KVV Werner Steiner begrüßen. Steiner sprach zum Thema: „Stark im Miteinander“. Für langjährige Mitgliedschaft konnten folgende Mitglieder ein Buch-Geschenk als Anerkennung entgegennehmen: Wilhelm Weissteiner und Ferdinand Thaler für 50 Jahre Mitgliedschaft; Maria Jocher Gruber, Richard Bachmann, Abraham Gruber, Josef Perkmann für 40 Jahre.







Pater Floribert mit der Gebietsvertreterin Paula Obertimpfpler Stofner und den vier Jugendlichen.

## ■ SARTNAL

### Treffen mit P. Floribert Malemo

Im Frühjahr 2014 waren Jasmin Saltuari, Lea Thaler, Daniel Gruber und Samuel Thaler aus dem Sarntal zu Besuch in Goma/Kongo. Bei einem Treffen mit P. Floribert in Reinswald konnten sie Bilder von ihrem Aufenthalt zeigen.

Mit großer Begeisterung berichteten die vier von der Einfachheit der Schulen, den primitiven Häusern, den Zuständen der Straßen, den neugierigen Blicken der Einheimischen, vom Lächeln der Kinder, der Gastfreundschaft, der Dankbarkeit für die Hilfe –

aber auch vom Elend, der Hilflosigkeit und zum Teil der Unverständnis, wenn z.B. ein Kind allein und verlassen am Boden liegt, weil es krank ist. Da es im Kongo keine öffentlichen Schulen gibt, ist es nur wenigen Kindern möglich, eine Schule zu besuchen. Dank der Hilfe durch die Patenschaften aus dem Sarntal können 94 Kinder in Goma lesen und schreiben lernen. Ein Schuljahr an der Grundschule kostet 80 Euro, an der Oberschule 160 Euro. P. Floribert, die Familien in Goma und die KVV Ortsgruppen bedanken sich für die Unterstützung des Projekts. ▽

## ■ TISENS

### Ehre, wem Ehre gebührt

Die KVV Ortsgruppe Tisens hat ihre Jahresversammlung im Ratssaal der Gemeinde abgehalten.

Herta Egger Weis und Karolina Geiser Egger wurden für ihre 60-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet. Die beiden Jubilarinnen wurden von der KVV Ortsvorsitzenden Anna Premer und Prodekan Alexander Raich geehrt, sie bekamen viel Applaus, Dank und Anerkennung. Bei der Versammlung wurden Anna Premer, Rosa Holzner, Robert Wiest und Erna Thoma in den Ausschuss gewählt. Prodekan Alexander Raich

ist Rechtsmitglied. Aus dem Ausschuss dankend verabschiedet wurden Juliane Ganterer und Sonja Piazzi, die sich nicht mehr der Wahl stellten. Neben dem Rückblick auf eine arbeitsreiche und erfolgreiche Amtsperiode waren die Ausführungen von Landesrätin Waltraud Deeg ein Höhepunkt des Treffens. Deeg ging in ihren Ausführungen auf die Familienpolitik des Landes näher ein. Bei der ersten Sitzung des neuen KVV Ortsausschusses wurde Anna Premer als Vorsitzende bestätigt, Erna Thoma ist Schriftführerin und Robert Wiest ist Kassier. ▽



Prodekan Alexander Raich (v.l.) mit Erna Thoma, Rosa Holzner, Herta Weis, Waltraud Deeg, Karolina Geiser, Anna Premer und Robert Wiest.



Treffen der Ehrenamtlichen aus dem Sarntal und Wipptal

## ■ WIPPTAL UND SARTNAL

### „Übers Joch ummi und ummar“

Zu einem freundschaftlichen und geselligen Austausch hat der KVV Sarntal die KVV Ortsausschüsse des Wipptals eingeladen.

Auf der Fahrt ins Tal erzählte Gebietsvertreterin Paula Obertimpfpler über Traditionen und Brauchtum der Sarner Bevölkerung, über die Wirtschaftslage im Tal und wie wichtig für die Sarner Tourismus und Landwirtschaft sind. Täglich pendeln 1.400 Menschen nach Bozen. In Sarntein angekommen, wurden wir im „Rohrerhaus“ empfangen. Bürgermeister Franz Locher richtete Grußworte an uns und wies darauf hin, welche wichtigen Aufgaben der KVV im ganzen Land erbringe. Die Reise ging weiter nach Durnholz, wo wir in der St. Nikolaus Kirche mit Thekla Amplatz eine kurze Andacht hielten. Sie sagte, wir sind gemeinsam unterwegs und gerade in schwierigen Situationen im Leben oder auch im KVV sollten wir die Hände nicht in den Schoß legen. Sie verglich die Arbeit im KVV mit dem Gleichnis, in dem Jesus sagte: „Füllt die Krüge mit Wasser“ - und ermunterte uns alle zur Mitarbeit und dazu, die Krüge im KVV zu füllen. Beim gemeinsamen Mittagessen wurden von den Sarner Frauen die vielfältigen Angebote und Tätigkeiten im KVV in einem lustigen Sketch geschildert. Landesvorsitzender Werner Steiner sagte in seinen Dankworten, der KVV sei eine Gemeinschaft und solche Begegnungen belebten den Verband. ▽





■ JENESIEN

## Ehrenamt ist unbezahlbar

Im Rahmen einer kleinen Feier wurden die KVV Ausschussmitglieder der Ortsgruppe Jenesian, Anton Gamper (Willele-Toni) und Johann Walter Weithaler geehrt.

Toni Gamper wirkt seit 50 Jahren - davon 40 Jahre als Kassier - im Ausschuss des KVV. 40 Jahre mit Gewissenhaftigkeit Kassierdienst zu versehen ist eine ungewöhnlich lange Zeit. Seine Arbeit war und ist geprägt von Verlässlichkeit, Fleiß und Ausdauer. Johann Walter Weithaler arbeitet seit 30 Jahren im Ausschuss. Ihn zeichnet als Sozialfürsorger sein hohes soziales Engagement aus. Seine Arbeit verrichtet er mit viel Idealismus, Gewissenhaftigkeit, Unverdrossenheit und Humor. Die Ortsvorsitzende Anna Tammerle-Locher sprach den beiden einen großen Dank für ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle der Bevölkerung aus. Auch P. Peter würdigte in einer Ansprache die Geehrten und zitierte unter anderem den Satz „Ehrenamtliche Arbeit ist gratis, weil Ehrenamt unbezahlbar ist“. Als Zeichen des Dankes und der Wertschätzung wurde Toni Gamper und Johann Walter Weithaler von der Ortsvorsitzenden die Ehrenurkunde mit einem kleinen Präsent überreicht. Der KVV ist von Herzen dankbar solche Mitarbeiter, - die sich nicht nur durch ihre Fähigkeiten, sondern auch durch ihre bescheidene und humorvolle Arbeit auszeichnen, - im Ausschuss zu haben. ▽

Ortsgruppe der Stadt Glurns



■ GLURNS

## Aktive KVV Ortsgruppe

Im März lud die KVV Ortsgruppe zur Jahresversammlung mit Tätigkeits- und Kassabericht sowie anschließend dem gemütlichen Beisammensein.

Durch den Nachmittag führte der Ortsvorsitzende Martin Unterer. Er dankte dem Bürgermeister und der Stadtverwaltung für die gute Zusammenarbeit, für den Seniorenraum und die Unterstützung, den Glurnser Geschäften, Betrieben und Gasthäusern, die der Ortsgruppe Spenden zur Verfügung stellen, den Frauen Annelies und Irmgard, die alte und kranke Mitbürger in den Altersheimen und zu Hause jeweils zum Geburtstag besuchen, den Kuchenbä-

ckerinnen und allen, die immer wieder bereit sind mitzuhelfen, wenn Not am Mann/Frau ist. Pfarrer Paul Schwienbacher sprach besinnliche und ermunternde Worte; gemeinsam gedachten wir der verstorbenen Mitglieder. Heinrich Fliri, Bezirksvorsitzender, informierte über den Stand in Sachen Krankenhaus Schlanders und wies darauf hin, dass es wichtig und notwendig sei wachsam zu bleiben im Kampf um die Erhaltung des Spitals. Heiteres und Besinnliches kam aus dem Munde der Sonnenberger Bäuerin und Mundartdichterin Frieda Weisenhorn. 18 Frauen und Männer wurden für ihre langjährige Treue zum KVV Glurns geehrt. ▽

■ SÜDTIROLER IN DER WELT

## Wallfahrt nach Weingarten

Über 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich am Dreifaltigkeitssonntag zu einer Wallfahrt in Weingarten getroffen. Mit dabei waren Südtiroler Heimatferne sowie eine Gruppe aus Südtirol.

Die große Barockbasilika von Weingarten war das Ziel der zehnten Wallfahrt der Südtiroler in der Welt. Der Einzug in die Basilika ergab ein farbenfrohes Bild, denn viele der Heimatfernen waren in Tracht und mit ihren Vereinsfahnen erschienen. Prälat Georg Untergaßmair zelebrierte die heilige Messe. Dieser Tag solle im

Zeichen der Begegnung, der Fröhlichkeit, der Erinnerung, des Zuspruchs und der Dankbarkeit stehen, so Untergaßmair in der Begrüßung. Er selbst hat 35 Jahre in Deutschland verbracht und sagte: „ich bin glücklich und freue mich, diesen Gottesdienst feiern zu dürfen“. In den Fürbitten wurde auch jener gedacht, die heute ihre Heimat verlassen müssen und auf der Flucht sind. Nach der Messe in der Basilika trafen sich die Wallfahrer im Kongresszentrum von Weingarten zu einem gemeinsamen Mittagessen und gemütlichem Beisammensein. ▽

Die Wallfahrer aus Südtirol in Weingarten.





## REISEN

### Fasten- und Bewegungswoche

Eine Neuorientierung erlebten 14 TeilnehmerInnen Anfang Mai im Vitalhotel Kolbitsch am Weissensee mit der Symbiose zwischen Entspannen, Entgiften und Entschlacken. Aktiv ließen sich alle vom nachhaltigen Programm der Fastenärztin Dr. Hasslacher und Reiseleiter Denis Mader begeistern.



## PUSTERTAL

### Bezirkswallfahrt der Verwitweten

Ende April unternahm die KVV Interessensgruppe der Verwitweten und Alleinstehenden im Bezirk Pustertal eine Wallfahrt nach Glurns. Mit dabei die Vorsitzende der Interessensgruppe im KVV, Rosa Obergasteiger.



## WIESEN

### Tipps für die Gesundheit

Beim Vortrag „Die Heilkraft des Wassers entdecken“ gab Referentin Monika Engl wertvolle Tipps, wie man mit Wasseranwendungen nach Kneipp die Gesundheit erhalten und das Immunsystem stärken kann.



## MOOS

### Muttertags- und Geburtstagsfeier

Im Mai lud der Ausschuss alle Mitglieder zur Feier in den Seniorenraum ein. Bei einem Watter und einer guten Marende genossen die Mitglieder den Nachmittag. Alle Mütter bekamen eine Brennende Liebe.



## RIFFIAN

### Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

Manche kommen zum Schnuppern, andere probieren ob ihnen diese Art von Gymnastik gefällt. Die Teilnehmerinnen, die dann dabei sind, finden es super. Die Gymnastik im Wasser hat den Vorteil, dass sich das Körpergewicht verringert, Muskeln und Gelenke werden entlastet.





■ ST. LORENZEN

### Humor und Lachen sind wichtig

Einen geselligen Nachmittag gab es im KVW Seniorenklub St. Lorenzen mit Clown Malona. Durch ihre Anwesenheit und den gekonnt vorgetragenen Pointen bescherte sie den Anwesenden einen humorvollen Nachmittag. Clown Malona zeigte einen netten Lichtbildervortrag mit dem Schwerpunkt, dass Humor und Lachen auch im fortgeschrittenen Alter wichtig sind.



■ REISEN

### Erholung am Meer in Rimini

Mit der Begleitperson Marianne Hofer verbrachte eine Gruppe des KVW erholsame Tage im Hotel Colorado in Rivazzurra. Meer, Strand, Ruhe und geselliges Beisammensein standen an der Tagesordnung und machten den Aufenthalt zu einem erholsamen Urlaub am Meer.



■ VINSCHGAU

### Seele baumeln lassen

Beim Wohlfühlwochenende waren die KVW Frauen vom Bezirk Vinschgau unter sich. Sie tankten Energie und Kraft, um den arbeitsreichen Alltag leichter zu meistern.

PR Text

## Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff

# Sommer-Highlights in den Gärten

Der Sommer in Trauttmansdorff bietet mehr als abwechslungsreiche Gartenerlebnisse. Bei „Trauttmansdorff nach Feierabend“ bleiben Gärten und Touriseum jeden Freitag im Juni, Juli und August bis 23.00 Uhr geöffnet und füllen den langen Abend mit spannendem und genussvollem Programm: Abendführung durch die Gärten, Aperitivo Lungo mit Livemusik im Palmencafé und exquisite Gerichte im Restaurant Schlossgarten.

Auch den jungen Gartengästen soll es im Sommer an nichts fehlen. Die Familienführung vermittelt ab Juni zweimal wöchentlich botanische Kuriositäten spannend verpackt und hautnah erlebbar. Inmitten der Gartenlandschaften gibt es nämlich allerhand zu erkunden: Die Botanische Unterwelt, der Verbotene Garten, die Aussichtsplattform „Matteo Thun’sche Gucker“ und der Riesenflipper im Touriseum, dem Landesmuseum für Tourismusgeschichte sind nur ein kleiner Vorgeschmack auf die kunterbunte Erlebniswelt des „Internationalen Gartens des Jahres 2013“.



#### Öffnungszeiten

1. April – 31. Oktober: 9.00 – 19.00 Uhr  
1. – 15. November: 9.00 – 17.00 Uhr  
Freitags im Juni, Juli, August: 9.00 – 23.00 Uhr  
(Letzter Einlass eine Stunde vor Schließung)  
[www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)





■ MOOS IN PASSEIER

### Watten für einen guten Zweck

Die Seniorenleitung im KVW veranstaltete ein Punktewatten mit schönen Preisen. Mit dem Reinerlös und den Spenden wurde ein Sauerstoff-Konzentrator für eine Person aus Moos angekauft.



■ KLAUSEN

### Zur Villa Maser, Unesco-Weltkulturerbe

Die Kulturfahrt für Senioren unter der Leitung von Altbürgermeister Arthur Scheidle ging in die Provinz Treviso. In Asolo empfing Bürgermeister Mauro Migliorini die Gruppe im historischen Rathaus und stellte einen Gegenbesuch in Klausen in Aussicht.



■ HASLACH-OBERAU

### Frühlingsfahrt ins Rendenatal

Bei schönem Wetter begab sich die KVW Ortsgruppe Haslach-Oberau auf ihre Frühlingsfahrt. Die Reise ging über Madonna di Campiglio nach Carisolo und Pinzolo. Dort wurden die berühmten Kirchen S. Stefano und S. Vigilio mit der „Danza Macabra“ (Totentanz) besichtigt.



■ REISEN

### Tanzen und Erholung am Meer

Vom 25. Mai bis 3. Juni verbrachte die KVW Gruppe in Begleitung von der Tanzleiterin Ingeborg Stecher eine sehr erholsame und aktive Zeit im Hotel Oxford in Jesolo.

DIE GÄRTEN VON SCHLOSS TRAUTTMANSDORFF



## Trauttmansdorff nach Feierabend



Freitags im Juni, Juli und August Gärten und Touriseum bis 23 Uhr geöffnet!  
Ab 18 Uhr - Eintritt 6,50 Euro

[www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)



■ RIFFIAN

### Arbeitsrecht verständlich erklärt

Astrid Wenin, Arbeitsrechtsberaterin bei Elas, erklärte ausführlich die unterschiedlichen Arbeitsvertragsformen, wie die Inhalte geprüft werden sollen und was dabei zu beachten ist.



■ RIFFIAN

### Bewegung steigert das Wohlbefinden

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, der Jogging und Walking optimal kombiniert. Die Faustregel von Margit Pöhl lautet: „Wir müssen immer so viel Puste haben, dass wir uns noch mit Freude unterhalten können.“ Bei diesem Lauftreff fiel uns der Einstieg leicht.

PR-Text Haideralm

## Kaswege – Tour 1

# Von St. Valentin zur Brugger Alm

Eine dank Gondelbahn leichte Wanderung, die mit schönen Panoramaausblicken in idyllische Hochtäler führt und kulinarische Genüsse in Fülle bietet.

Vom Zentrum von St. Valentin führt eine bequeme Gondelbahn zur Haideralm. Ab der Bergstation finden Sie den Wanderweg 16 a, dem Sie leicht abwärts und über weite Strecken eben stets Richtung Süden folgen. Immer wieder erschließen sich herrliche Ausblicke auf die Seen und die besondere Landschaft des Obervinschgaus. Nach ca. 1 Stunde erreichen Sie ohne große Anstrengungen die Brugger Alm im Zertal, die im Sommer von rund 70 Kühen beweidet wird und wo rund 4,5 Tonnen Almkäse pro Sommer hergestellt werden und auf 1.920 Meter Höhe reifen.

Auf der Brugger-Alm gibt es einen Alm-Laden und eine Gastwirtschaft, wo sie den Almkäse und herzhaftes Südtiroler Kost genießen können.

Wenn Sie noch fit für einen kleinen Abstecher ins obere Zertal sind, können sie von der Brugger-Alm aus in einer halben Stunde die Oberdörfer Alm erreichen. Das ist eine Wirtschaftsalm ohne Gästebewirtung. Gleich hinter der Alm öffnet sich das idyllische Hochtal erneut und lädt zum Betrachten und Rasten ein.

Zurück auf der Brugger-Alm oder gleich von dort aus treten Sie dann den Rückweg nach St. Valentin an. An der St. Martin Kapelle vorbei folgen Sie dem Forstweg Nr. 8 durch den Lärchenwald bis zum Faulen See. Kurz vor dem See empfiehlt sich ein Abstecher zur Höfegruppe Fischgader, eine ehemalige Besitzung von Kloster Marienberg in schönster Lage, die wie ein idyllisches Dörfchen wirkt.

Bald erreichen Sie den Haidersee und folgen dem Weg 5A und dann 1, der auf der Bergseite des Sees verläuft, bis Sie den Parkplatz an der Talstation der Haideralmbahn erreichen.

Gehzeit insgesamt ca. 2,5 h von der Bergstation Haideralm zur Bruggeralm und Talstation in St. Valentin.



Die Bruggeralm





#### ■ TSCHENGLS

### Seniorenclub mit dem Zug unterwegs

Bei wunderbarem Wetter fuhr der KVW Seniorenclub Tschengls mit dem „Tschenglsler Zug“ nach Prad und besichtigte die neue Sortier- und Verpackungsanlage der OVEG. Nach der Führung ließ man den Tag bei einer gemeinsamen Marende am Prader Fischerteich ausklingen.



#### ■ SCHLUDERNS

### Kochkurs rund um die Kartoffel

Der für Frauen und Männer ausgeschriebene Kochkurs mit Patscheider Josef auf dem Portahof in Schleis, war gut besucht. An einem Abend drehte sich alles um die Kartoffel, von der Vor- über die Hauptspeise bis zum Nachtisch.

#### ■ KVW HILFSFONDS

### Finanzielles Problem entschärfen

Der KVW Hilfsfonds hat einem Ehepaar mit vier Kindern geholfen.

Eine junges Ehepaar lebt glücklich in einer Mietwohnung. Beide sind berufstätig, der Mann selbständig, die Frau als Angestellte. Es kommen vier Kinder auf die Welt. Immer öfter zeigen sich bei der Frau Probleme mit den Beinen, sie hat oft Schmerzen und bekommt Schwierigkeiten in ihrem Beruf, in welchem sie viel stehen muss. Sie unterzieht sich einer Beinoperation, welche jedoch schief geht. Ein Nerv wird fälschlicherweise durchtrennt, sodass die Frau nicht mehr gehen kann und ständig Schmerzen hat, arbeiten kann sie nicht mehr. Gegen die Schmerzen bekommt sie Medikamente, von denen sie nun abhängig geworden ist. Außerdem ist sie aufgrund dieser verfahrenen Lage oft depressiv. Zu allem Überfluss erkrankt auch noch der Ehemann und kann aufgrund seiner Krankheit seiner freiberuflichen Tätigkeit nicht mehr nach gehen, er verrichtet nur je nach körperlicher Verfassung zwischendurch Gelegenheitsarbeiten. Die Familie hofft auf eine Entschädigung für diesen Ärztefehler, damit zumindest das finanzielle Problem entschärft ist. „Wie früher wird es sowieso nie mehr sein“, so der Familienvater. Bis dato ist eine Antwort diesbezüglich ausgeblieben. Inzwischen haben sich mehrere unbezahlte Rechnungen angesammelt. Der Vorstand des KVW Hilfsfonds hat beschlossen, bei der Bezahlung dieser Rechnungen zu helfen und wünscht der Familie alles Gute und viel Kraft.

#### ■ WIPPTAL

### Schwiebacher stellt „Lebenswertes Ulten“ vor

Die KVW Frauen Wipptal organisierten einen Ausflug ins Ultental. Begeistert waren die zahlreichen TeilnehmerInnen von dem Projekt „Lebenswertes Ulten“, dessen Entwicklung und Ziele von Waltraud Schwiebacher vorgestellt wurden.



miteinander füreinander

# .Danke

### Spenden für den KVW Hilfsfonds

KVW Witwengruppe des Bezirks Pustertal im Rahmen der Wallfahrt  
 KVW Ortsgruppe Raas im Rahmen des Suppensonntags  
 KVW Ortsgruppe Gasteig  
 KVW Ortsgruppe St. Ulrich  
 Spendenkasse bei Landesversammlung  
 Gertraud Falk, Bruneck  
 Aloisia Mölgg, Ehrenburg Kiens  
 Christine Pomella, Kurtatsch

**Gesamtsumme: 1.421,67 Euro**

#### Bankdaten KVW Hilfsfonds

Raiffeisen Landesbank: IBAN IT 48 S 03493 11600 000300037401  
 Südtiroler Sparkasse: IBAN IT 09 N 06045 11601 000000554000  
 Südtiroler Volksbank: IBAN IT 16 R 05856 11601 050571170098



# Lehrgänge im Herbst

Nutzen Sie den Sommer um Energie zu tanken und starten Sie ab Herbst beruflich so richtig durch! Egal ob Sie gerade die Schule abgeschlossen haben und sich jetzt für die Arbeitswelt qualifizieren wollen oder ob Sie schon mitten im Berufsleben stehen und sich umorientieren bzw. die nächste Stufe der Karriereleiter erklimmen möchten: bei unseren neuen Lehrgängen ist sicher auch für Sie das Richtige dabei!

Detaillierte Informationen zu allen Lehrgängen finden Sie online unter [www.kvw.org/bildung](http://www.kvw.org/bildung). Natürlich stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen in den Bezirken für eine Beratung zur Verfügung.

## Spiraldynamik® Lehrgang Basic

Ab September 2015 in Meran

Spiraldynamik® ist ein evolutionsgeschichtlich und anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, aus dem sich der koordinierte Gebrauch des Körpers ableiten lässt. Hinter all den Strukturen im „Bauplan Mensch“ verbirgt sich eine nachvollziehbare Systematik. Diese ist nicht neu erfunden - aber durch Spiraldynamik®-Experten nutzbar geworden: klar definiert und praktisch anwendbar. In der Spiraldynamik® werden die Entstehung von Schmerzen und Fehlbelastungen exakt analysiert und neue Bewegungsqualitäten vermittelt. Spiraldynamik® eignet sich für fast alle Beschwerden des Bewegungssystems - Schmerz, Verspannung, vorzeitige Abnutzung. Je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer.

**Zielgruppe:** Fachkräfte mit medizinisch-therapeutischem Berufshintergrund, Bewegungspädagogen und verwandte Sparten

**Information und Beratung:**  
KVV Bildung Meran  
Goethestraße 8, Meran  
Tel. 0473 229 537  
[bildung.meran@kvw.org](mailto:bildung.meran@kvw.org)



## Universitätslehrgang Mediation und Konfliktregelung

4. Auflage, in Zusammenarbeit mit ARGE Bildungsmanagement Wien und der Sigmund Freud Universität Wien.

Ziel der Ausbildung ist die Befähigung zur berufspraktischen Ausübung der Mediation als Erweiterung bestehender Berufsqualifikationen oder als eigenständige Berufstätigkeit. Die Ausbildung entspricht dem österreichischen „Bundesmediationsgesetz 2003“, sowie den üblichen europäischen Standards. Über ein 2-semesteriges Upgrade kann aufbauend auch der akademische Grad „Master of ARTS - M.A. (Mediation)“ erworben werden.

**Informationsveranstaltung:**

**Zeit:** Do. 1.10.2015, 17.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Bozen, Kolpinghaus,  
Adolph-Kolping-Straße 3

**Ref.:** Melanie Rückert, Wien,  
Thomas Wörndle, Bozen

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich!

Beim Infoabend wird überprüft, ob eine Mindestanzahl an TeilnehmerInnen für einen Lehrgangsstart im November 2015 gegeben ist.

**Information und Beratung:**  
KVV Bildung Meran  
Goethestraße 8, Meran  
Tel. 0473 229 537  
[bildung.meran@kvw.org](mailto:bildung.meran@kvw.org)

## Action Learning Facilitator

Ab Oktober 2015 in Bozen

Die Ausbildung befähigt Menschen in Organisationen dazu, Problemlösungs- und Veränderungsprozesse partizipativ zu begleiten und gute Resultate damit zu erzielen. Über Action Learning gelingt es dem Manager oder Projektleiter als Facilitator, Mitarbeiter in die Prozesse miteinzubeziehen und zwar auf eine Art und Weise, die die Motivation und die Energie in der Gruppe hoch hält. Action Learning kann in allen Bereichen der Organisation angewandt werden, in denen es einen Lern- und Veränderungswunsch gibt. Besonders geeignet ist Action Learning auch, um sehr verzwickte, hochkomplizierte Herausforderungen schrittweise zu lösen.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 10.

**Zielgruppe:** Gruppenleiter, Projektleiter, Moderatoren, Führungskräfte, Koordinatoren, UnternehmensberaterInnen, OrganisationsentwicklerInnen, Coaches und alle Interessierten

**Ref.:** Christine Abbott, Co-Direktorin des Centre for Action Learning Facilitation, Autorin, Leitung von AL-Ausbildungen weltweit,  
Hans Werner Steisslinger, Beratung und Training,  
Evelyn Oberleiter, Prozessbegleiterin, Organisationsentwicklerin, Brixen

**Informationsveranstaltung:**

**Zeit:** Di. 15.9.2015, 18.00 - 19.30 Uhr

**Ref.:** Evelyn Oberleiter, Prozessbegleiterin, Organisationsentwicklerin, Brixen

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich!

**Information und Beratung**  
KVV Bildung Bozen  
Pfarrplatz 31, Bozen  
Tel. 0471 978 057  
[bildung.bozen@kvw.org](mailto:bildung.bozen@kvw.org)

## Moderator für Gemeinschaftsbildung

Gemeinschaft entsteht nicht von alleine. Gemeinschaften auch dort entstehen zu lassen und langfristig zu erhalten, wo viel Trennendes da ist – dabei unterstützt der Moderator für Gemeinschaftsbildung.

Inhalte des Lehrganges:

Modul 1:

- Einführung und Grundlagen
- Inter- und intrapersonelle Dynamiken
- Supervision

Modul 2:

- Eine Sprache, die Menschen öffnet
- Gemeinschaft als persönlicher Wachstumsprozess
- Reifeentwicklung von Gemeinschaften
- Supervision

Modul 3:

- Gestaltungsformate für die Gemeinschaftsbildung
- Projektmanagement auf der Basis des Gemeinschaftsgedankens

Modul 4 Spezialisierung, wählbar aus folgenden Modulen:

- Dorfmoderation
- Schulgemeinschaft und Klassengemeinschaft als Orte der Kooperation
- Lokale Ökonomie und partizipative Unternehmensführung

Zusätzlich zum Lehrgang finden drei Expertenabende statt, die für alle Interessierten offen stehen:

- Gemeinschaftsprojekte in Dörfern und Städten
- Kreiskultur
- Zukunft gestalten mit der Theory U

Zielgruppe: Führungskräfte, Ehrenamtliche, Vereins- und VerbandsfunktionärInnen, LehrerInnen, SchuldirektorInnen, UnternehmerInnen, Interessierte

Zeit: Mi. 28.10.2015 - Mi. 30.03.2016

Dauer: 4 Module, insgesamt 13 Tage (+ 3 Expertenabende)

Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2

Ref.: Terra Institute Brixen

Gebühr: 1970 Euro

Informationsveranstaltung:

Zeit: Do. 1.10.2015, 19.00 Uhr

Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2

Ref.: Evelyn Oberleiter, Prozessbegleiterin, Organisationsentwicklerin, Brixen

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Information und Beratung:

KVV Bildung Brixen  
Hofgasse 2, Brixen  
Tel. 0472 207 978  
bildung.brixen@kvv.org

## Ausbildung zum zertifizierten Lerncoach

Ab November 2015 in Bozen

Ein Lerncoach begleitet Lernende (egal ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener) in wenigen Coaching-Sitzungen zu mehr Lernerfolg und Lernfreude.

Zielgruppe: Coachs, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Eltern, Lernende und alle pädagogisch interessierten Menschen, die einen Beitrag zu mehr Lernfreude und Lernerfolg leisten wollen und die sich ein zukunftsträchtiges (zweites) Standbein aufbauen möchten.

Referentin: Iris Komarek, Entwicklerin der ILE-Lerncoach-Ausbildungen, Studium der Soziologie, Psychologie, Pädagogik, Diplom-Soziologin (Schwerpunkt Bildungssoziologie), Entwicklerin von „Ich lern einfach @“, München



Informationsveranstaltung:

Zeit: Di. 6.10.2015, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Bozen, Kolpinghaus, Adolph-Kolping-Straße 3

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Information und Beratung

KVV Bildung Bozen  
Pfarrplatz 31, Bozen  
Tel. 0471 978 057  
bildung.bozen@kvv.org

## Das 1x1 der Buchhaltung

Modullehrgang – Ab Oktober 2015 in Brixen und Bruneck

Sie wollen beim Thema Buchhaltung und Betriebsführung nicht mehr nur zuhören, sondern auch aktiv mitreden? Sie fragen sich, wie die Zahlen in die Bilanz kommen und was sie aussagen? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Lehrgang hat das Ziel, die Buchhaltung schrittweise verständlich zu machen. Dies wird durch kompetente Referenten und durch eine abwechslungsreiche Art des Lernens erreicht. Die erlernten Grundkenntnisse werden im Buchhaltungsprogramm am PC angewandt. Weiterführende Module ermöglichen einen tieferen Einblick in die richtige Buchführung.

Der Lehrgang umfasst folgende Module:

- Buchhaltung für NeueinsteigerInnen
- Buchhaltung Aufbaukurs (Brixen)
- Buchhaltung um PC – Radix für NeueinsteigerInnen

- Buchhaltung am PC – Radix Aufbaukurs (Bruneck)
- Jahresabschluss und Besteuerung der Unternehmen (Brixen)
- Kostenrechnung und Businessplan (Bruneck)
- Abschluss und Evaluierung (Bruneck)

Die Module „Buchhaltung für NeueinsteigerInnen“ und „Buchhaltung am PC – Radix für NeueinsteigerInnen“ werden jeweils in Brixen und Bruneck angeboten.

Information und Beratung:

KVV Bildung Brixen  
Hofgasse 2, Brixen  
Tel. 0472 207 978  
bildung.brixen@kvv.org

## Top for Office

Ab Oktober 2015 in Schlanders

Die Büro- oder RezeptionsmitarbeiterInnen sind die Visitenkarte eines jeden Unternehmens. Möchten auch Sie zukünftig in diesen Bereichen arbeiten oder Ihr bestehendes Know – how erweitern? In diesem modularen Kompaktlehrgang erlangen und vertiefen Sie Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse, lernen verschiedene Arbeitsabläufe im Büro kennen und erweitern Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen.

In sechs Modulen werden folgende Themen behandelt, um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern oder einen möglichst reibungslosen (Wieder)Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen:

- Fit fürs Sekretariat
- Buchhaltung für NeueinsteigerInnen
- Grundkurs: Hotelsoftware ASA Hotel
- Englisch – Grundlagen fürs Büro
- Buchhaltung am PC
- Bewerbungstraining

Gebühr: 680 Euro inkl. Unterlagen.

Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Information und Beratung

KVV Bildung Vinschgau  
Hauptstraße 131, Schlanders  
Tel. 0473 746 721  
bildung.vinschgau@kvv.org



30. Juli bis 2. August 2015 (4 Tage)

## Natur und Erholung pur im Ötztal (inkl. drei Eintritte Therme Aquadome)

Unter dem atemberaubenden Szenario der Ötz- und Stubaieralpen, liegt auf 1.180 m Ihr Urlaubsdomizil Längenfeld. Die unbelastete Flora und Fauna, die tiefen Wälder, sprudelnde Bäche und satte Wiesen werden Sie beim Spazierengehen begeistern. Sie entdecken mit Ihrem örtlichen Wanderführer bei leichten Wanderungen die ruhige Umgebung um Burgstein, den Ort Längenfeld und erleben die Panoramafahrt mit der Gondelbahn Acherkogel in Hochötz, sowie den höchsten Wasserfall des Landes, den Stuibenfall. Die Familie Gstrein im sympathischen Wanderhotel „Zum Hirschen“ freut sich Sie mit kulinarischen Erlebnissen zu verwöhnen. Der Vitalbereich mit Sauna, Dampfbad und Solarium, die gemütlichen Tirolerstuben, die Cafeterasse und Lesecke, stehen ihnen zum Wohlfühlen zur Verfügung. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches viertägiges Kultur- und Erlebnisprogramm im Naturpark Ötztal!



Denis Mader



345 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



### AKTIV reisen



2. bis 8. November 2015

## Wellness und Tanzen in Abano



Ingeborg Stecher



8. bis 11. Oktober 2015

## Entdecken Sie das Po-Delta mit dem Rad

Die Provinz Ferrara zieht seit jeher Freizeitradler und Radsportfreunde an, denn hier gibt es ebene, relativ wenig befahrene Straßen und ein gut strukturiertes Radwegenetz. Eine weite Landschaft mit unzähligen Kanälen und Flüssen, großen und kleineren Seen, bildet die Kulisse für unsere Herbst- Radltour. Gemütlich geht es über Dammwege, vorbei an Feldern und kleinen beschaulichen Dörfern in eine Gegend, wo sich Land und Meer begegnen. Die Grenze zwischen Wasser und Land schwimmt dann gänzlich im eigentlichen Delta des Po. In den unzähligen Seen und Wasserstraßen leben tausende Wasservögel, der Fischreichtum lockt Angler und Fischer. Zunächst erkunden wir die bezaubernde Radlerstadt Ferrara natürlich „mitn Radl“. Dann geht es weiter über den bekannten „Destra di Po“- Radweg. In Serravalle verzweigt sich der Po immer mehr, auf den vielen Inseln und Halbinseln gibt es kaum noch Autoverkehr.



Günther Gramm



555 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



Tagesetappen von ca. 45 – 60 km

5. bis 9. Oktober 2015

## Wandern in der südlichen Toskana

Die südliche Toskana ist eine abwechslungsreiche Naturlandschaft von großer kultureller Vielfalt. Olivenhaine, Weinberge, Zypressen, uralte Abteien, mittelalterliche Orte und dieses ganz besondere Licht, das es nur hier gibt. Ein Wanderurlaub in der Toskana zählt eindeutig zu jenen Reisen, welche bei den Gästen die stärksten Eindrücke hinterlassen. Zu Fuß erkunden wir die Hügellandschaft der „Crete senesi“, die Gegend um Montalcino, die Papststadt Pienza und belohnen uns anschließend mit kulinarischen Köstlichkeiten der Region, wie die schmackhaften „Crostini“ und die herrlichen Rotweine von Montalcino. Der beste Weg, um diese einzigartige Landschaft zu erkunden, ist jener auf „Schusters Rappen“!



Peppi Prader



605 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



Gehzeiten ca. 2-4 Stunden



14. bis 18. Oktober 2015

## Wanderparadies Cinqueterre

Die Cinqueterre sind eigentlich nicht fünf Länder, sondern fünf Dörfer: Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore. Sie liegen in einer großen Bucht im äußersten Südosten der ligurischen Riviera und ergeben ein beeindruckendes Landschaftsbild mit Weinbergen, Olivenhainen, kaktus- und ginsterbewachsenen Steilhängen hoch über dem Meer. Am besten erreicht man die malerischen Dörfer zu Fuß oder vom Meer aus, und genau so wollen wir diese einmalige Gegend auch kennenlernen. Cinqueterre ist ein Klassiker, der immer wieder begeistert!



Peppi Prader



555 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



Gehzeiten ca. 3-5 Stunden

### ERHOLUNGS reisen

## Hotel Colorado\*\*\* in Rivazzurra/Rimini

29. August bis 8. Sept. 2015 (11 Tage)



Preis ab 70: 685 € KVV Mitglieder sparen 10 €

Normalpreis: 745 € KVV Mitglieder sparen 10 €

8. bis 18. Sept. 2015 (11 Tage)



Preis ab 70: 595 € KVV Mitglieder sparen 10 €

Normalpreis: 655 € KVV Mitglieder sparen 10 €



inkl. Vollpension und Strand

## Hotel Byron\*\*\* in Viserba

4. bis 13. September 2015 (10 Tage)



Preis ab 70: 680 € KVV Mitglieder sparen 10 €

Normalpreis: 735 € KVV Mitglieder sparen 10 €



inkl. Vollpension und Strand



## KULTURreisen

4. bis 12. Oktober 2015

**Indian Summer in Ost Kanada**

Diese Reise kombiniert die bekannten Städte Ost-Kanadas mit Naturspektakeln. Tauchen Sie ein in das quirlige Leben der eindrucksvollen Metropole Toronto, erleben Sie die Natur entlang des St. Lorenz Stroms und bummeln Sie durch die Gassen des multikulturellen Montreals und Ottawa, eine der schönsten Hauptstädte der Welt. Beim Besuch des Algonquin Parks erleben Sie schließlich die gigantische Natur Kanadas. Blutrot und in leuchtendem

Orange strahlt der Ahorn in den Wäldern, dazwischen schimmern Birken und Eichen in satten Ocker- und Gelbtönen.



Siegfried Gufler



2.295 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



Anmeldeschluss: 28. Juli



20. bis 23. Oktober 2015

**Umbrien für Genießer (auch für Südtiroler in der Welt)**

Eine der kleinsten Regionen Italiens lockt mit wunderschönen Landschaftsbildern, Städten voller Kultur und regionalen Spezialitäten. Unsere Reise führt Sie an den malerisch gelegenen Trasimeno See, in den historischen Stadtkern von Perugia und zum Weltkulturerbe Assisi. Die Verkostung der hervorragenden Weine, der Besuch einer Ölmühle mit Ölprobe sowie die typischen Gerichte in den „Agriturismo“ machen diese kulturelle Entdeckungsreise auch zu einer Genussreise. Die drei bemerkenswerten Städtchen Spoleto, Spello und Todi erwarten Sie schließlich

mit eindrucksvollen Baukunstwerken, malerischen Ortskernen, eingebettet in einer außergewöhnlichen Landschaft. Zum Abschluss besuchen Sie noch Gubbio, Prachtexemplar einer mittelalterlichen Stadt, reich an historischen und künstlerischen Zeugnissen.



Gertrud Rass



580 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



3 Mittagessen



24. bis 27. September 2015

**Rothenburg o. d. Tauber - Romantik erleben**

Die Tausendjährige Geschichte Rothenburgs verbindet sich mit der Idylle einer kleinen Stadt und ihrer Weltoffenheit zu einem einzigartigen Charme. Besuchen Sie die historische Altstadt, die gotische St. Jakobs Kirche mit ihren vielen Kunstschätzen und das Kriminalmuseum, das einzige Rechtskundemuseum in Europa. Unser Weg führt uns dann entlang der romantischen Straße nach Dinkelsbühl, eine ehemalige Reichsstadt mit ihrem einzigartigen spätmittelalterlichen Stadtgebilde. Auf der Hinfahrt erleben Sie einen geführten Stadtrundgang in Ulm mit Besichtigung des Münsters und auf der Rückreise eine Stadtführung in Augsburg.



Max Ellemunter



540 €, KVV Mitglieder sparen 10 €

7. bis 14. November 2015

**Türkei mit Istanbul und Kappadokien**

Die Türkei bietet eine große Vielfalt an Natur, Kultur und Traditionen. Einer der stärksten Kontraste spiegelt sich in der Kombination dieser Reise wider: zum einen die geschichtsträchtige Metropole Istanbul mit ihren mächtigen Bauten und farbenfrohen Basaren, zum anderen die außergewöhnliche Tuffsteinlandschaft Kappadokiens mit ihren idyllischen Schluchten und beeindruckenden Höhlenwohnungen und -kirchen. Die einzigartige Landschaft Kappadokiens gehört definitiv zu den faszinierendsten und beeindruckendsten Landschaften der Welt. Lassen Sie sich ein auf eine Reise der Kontraste!



Martin Malissa



1.370 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



Anmeldeschluss: 2. September



## Information &amp; Anmeldung

KVV Reisen GmbH  
Pfarrplatz 31  
39100 Bozen  
Tel. 0471 309 919  
reisen@kvv.org  
www.kvv.org



Eventuelle Anmeldung  
auch in allen Bezirksbüros

# Entspannt zum Ziel

## Auf dem Weg des geringsten Widerstands

Im Alltag erleben wir immer wieder Zeiten, in denen alles zusammenkommt und wir nur mit Mühe in der Lage sind, die wichtigsten Aufgaben zu erledigen. Wenn noch persönliche oder familiäre Herausforderungen hinzukommen, entsteht schnell ein Gefühl der Überforderung und Entspannung klingt wie ein unerfüllbarer Wunsch. Wie schön wäre es in dieser Situation, einen Zauberstab in der Hand zu haben, mit dem sich alle Aufgaben leicht lösen lassen. Ein Wunsch, der sich so nicht erfüllen lässt. Doch es gibt einen anderen Weg, der zu Ergebnissen führt: der Weg des geringsten Widerstands.

TEXT: ULRIKE BERGMANN

Viele Menschen zucken bei diesem Vorschlag innerlich zusammen. Ihnen fallen Situationen ein, in denen Sie einen Satz wie diesen hörten: Du machst es dir einfach und wählst mal wieder den Weg des geringsten Widerstands! Darin schwingt der Vorwurf mit, dass wir es uns zu leicht machen, Auseinandersetzungen scheuen und Konflikte vermeiden. Der hier vorgestellte Weg des geringsten Widerstands hat damit jedoch wenig bis nichts zu tun.

Es gibt unzählig viele Wege, auf denen Sie zu Ihrem Ziel gelangen können. Je nach Wunsch und Zeitrahmen. Darunter sind einige anstrengende, die Sie herausfordern und Ihnen einiges abverlangen. Und solche, die leichter sind, weil sie zu Ihnen, Ihrer Persönlichkeit und Ihren Bedürfnissen passen.

Für diesen leichteren Weg dient ein Bild als Begleiter: der Fluss, der sich durch die Landschaft schlängelt. Er sucht sich seinen Weg dort, wo es am leichtesten geht. Auftretende Hindernisse umfließt das Wasser mal sanft, mal wild, doch immer zielgerichtet seinem Ziel entgegen. Dabei nimmt der Fluss auch mal kleinere Brocken und leichte Gegenstände eine Weile mit, bis er sie wieder loslässt. Was im Laufe der Zeit daraus entstehen kann, sehen wir an Naturwundern wie den Niagara-Fällen oder dem Grand Canyon.

### Es ist an der Zeit, sich mit einem anderen Weg zu befassen

Der Weg des geringsten Widerstands ist auch für Ziele die beste Vorgehens-

Wie das Wasser suchen wir den Weg dort, wo es leicht weiter geht.



FOTO: RIKE / PIXELTO.DE

weise, um zu Ergebnissen zu gelangen. Wie das Wasser suchen wir den Weg dort, wo es leicht weiter geht. Das bedeutet, Hindernisse zu umgehen statt diese mit Gewalt und großer Kraftanstrengung aus dem Weg zu räumen. Manchmal erfordert es, einen Richtungswechsel vorzunehmen und Umwege einzuschlagen, auch wenn diese zunächst wenig zielführend erscheinen. Doch am Ende kommen Sie am Ziel an – und das ist das Entscheidende.

Dieser Weg ist zwar leicht, jedoch nicht einfach umzusetzen. Er erfordert ein Umdenken, weg von bisherigen Gewohnheiten und überholten Denkmustern zu einer neuen Art von Denken und Handeln. Es ist ein Vorgehen, das andere, ungewohnte Elemente wie Vertrauen, Wahrnehmung und die eigene Intuition einbezieht.

Zu den hinderlichen Denkmustern auf diesem Weg gehören die inneren Antreiber, die uns immer wieder deutlich

machen, dass wir uns mehr anstrengen müssten, nicht gut genug sind, unsere Möglichkeiten überschätzen und ähnliches. Ebenso Sätze wie diese: Ohne Fleiß kein Preis ... Nur wer sich anstrengt ist erfolgreich ... Gelobt sei, was hart macht ...

### Antreiber erhöhen den Druck und erzeugen Widerstände

Motivieren solche Sätze tatsächlich? Eher im Gegenteil. Das lässt sich leicht feststellen, wenn Sie sich einen dieser Sätze sagen und ihm nachspüren. Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr? Wie fühlt sich dieser Satz an? Die meisten Menschen erleben ein Druckgefühl, das wenig angenehm ist. Druck erzeugt bekanntlich Gegendruck. Das gilt auch für diese Antreiber. Der Gegendruck in Form eines inneren Widerstands erhöht sich in genau dem Maße, wie Sie sich weiter antreiben. Daraus entsteht ein Teu-

felskreis, der letztlich dazu führt, dass Aufgaben ohne Freude, mit halbem Herzen und innerem Widerwillen erledigt werden. Die Ergebnisse sind entsprechend – mittelmäßig, schwer erarbeitet oder wenig durchdacht. Achten Sie in den nächsten Tagen bewusst darauf, wie oft Sie solche antreibenden Sätze sagen oder in Ihrem Umfeld hören. Schreiben Sie diese Sätze auf und ersetzen Sie sie mit solchen, die Sie beflügeln und motivieren können. Das können Aussagen sein wie: Ich erledige eine Aufgabe nach der anderen ... Meine Aufgaben gehen mir leicht von der Hand ... Ich habe alles, was ich brauche, um meine Arbeit mit Leichtigkeit und Freude zu erledigen ... Wandeln Sie diese Beispielsätze so ab, dass sie zu Ihnen passen.

### Leichtigkeit erfordert aktives Gestalten

Es gibt Menschen, die glauben, Leichtigkeit sei eine Art Hängematte, in der sie sich ausruhen und darauf warten, dass sich alles wie von selbst erledigt. Das sind falsche Erwartungen, die zu Frustration führen und keine Ergebnisse bringen. Leichtigkeit ist eine Wahl und fordert von Ihnen

eine Entscheidung. Sie entsteht, wenn Sie wahrnehmen, was gerade passiert und darauf achten, was Sie denken und wie Sie handeln. Damit erreichen Sie andere, bessere Ergebnisse und vor allem mehr Erfolg in Ihrem Tun.

Ohne Handeln keine Ergebnisse. Das gilt auch für den Weg des geringsten Widerstands. Auch hier müssen Sie etwas für Ihre Ziele tun – allerdings in anderer Geschwindigkeit und Art und Weise. Dabei hilft Ihnen die MUT-Formel mit ihren drei Schritten.

### Die MUT-Formel: in 3 Schritten leichter ans Ziel

#### Schritt 1: M wie Meins

Überlegen Sie sich zunächst (und später immer wieder), was SIE wirklich wollen. Geben Sie Ihren Wünschen und Träumen dafür genug Zeit und Raum. Sammeln Sie alles, was Ihnen dazu einfällt, ohne die Machbarkeit zu bewerten. Wählen Sie anschließend eine Idee aus, die Sie umsetzen möchten. Betrachten Sie zudem den Zeitaufwand und die Kraft, die Sie dafür aufbringen müssen. Achten Sie bei Ihrer Entscheidung darauf, dass neben Ihrem Kopf („Das ist machbar“) auch Ihr Bauch zustimmt („Darauf habe ich total Lust“).

Formulieren Sie Ihr Ziel in einem einzigen Satz kurz und knackig so, als hätten Sie es bereits erreicht. Verwenden Sie dabei Wörter, die positive Gefühle in Ihnen auslösen.

#### Schritt 2: U wie Umsetzung

Stärken Sie Ihre Entschiedenheit – wann immer Sie spüren, dass die Dinge anders laufen, als Sie wollen. Schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie hoch Ihre Bereitschaft ist. Ihr Wert liegt unter 7? Dann sollten Sie Ihr Vorhaben noch einmal grundsätzlich hinterfragen. Ihr Wert liegt zwischen 7 und 9? Was brauchen Sie, um einen Punkt nach oben zu kommen? Z. B. eine klarere Vorstellung von Ihrem Ziel oder die Ermutigung durch einen Ihnen nahe stehenden Menschen. Arbeiten Sie sich Punkt für Punkt nach oben, bis Sie die 10 erreicht haben! Notieren Sie sich zudem mindestens zehn Vorteile, die Sie und

andere davon haben werden, wenn Sie Ihr Ziel umsetzen.

#### Schritt 3: T wie Tun

Befassen Sie sich jeden Tag mit Ihrem Vorhaben – auch wenn es manchmal nur eine Viertelstunde ist. Je öfter Sie sich damit beschäftigen, desto stärker wird Ihre Verbundenheit damit und Sie erleben, wie sich etwas bewegt. Lassen Sie sich von Ihrem Ziel anziehen. Statt vom Kopf her zu planen, stellen Sie sich täglich das Ergebnis vor, das Sie erreichen wollen und fragen Sie: „Welcher Schritt ist heute dran?“. Was immer auftaucht: machen Sie es!

Integrieren Sie die Schritte der MUT-Formel in Ihren Alltag, bis Sie Ihnen zur Gewohnheit geworden sind. Schon bald erleben Sie, wie viel leichter Sie auf Ihrem persönlichen Weg des geringsten Widerstands vorankommen.

### CHECKLISTE ZUR ZWISCHENBILANZ

Zur Mitte eines Jahres ist ein guter Zeitpunkt, die eigenen Vorhaben zu überprüfen und die Weichen für den nächsten Abschnitt so zu stellen, dass die eigenen Wünsche und Träume einen frischen Schub erhalten.

Mit den folgenden Fragen reflektieren Sie Ihre bisherigen Schritte und richten sich auf das zweite Halbjahr oder die nächsten Monate aus.

1. Welche Vorhaben hatte ich mir zu Beginn des Jahres vorgenommen?

Notieren Sie sich zu jedem Punkt, zu welchem Grad – auf einer Skala von 0 bis 10 – Sie dieses Vorhaben bereits umgesetzt haben.

2. Bei welchen meiner Vorhaben bin ich nicht so weit gekommen wie ich es mir gewünscht habe? Notieren Sie sich jeweils die Gründe dafür.

3. Was würde mir helfen, hier weiterzukommen?

4. Was möchte ich in meinem Umfeld in den nächsten 6 bis 12 Monaten verändern? Konzentrieren Sie sich auf einen Bereich, der Ihnen am wichtigsten ist.

5. Welche konkreten Vorhaben aus den Punkten 1 oder 4 möchte ich auf jeden Fall bis zum Jahresende umsetzen? Unter welcher Überschrift könnte ich diese Vorhaben bündeln?

6. Drei konkrete Schritte, mit denen ich diese Vorhaben voranbringen kann:

Nehmen Sie sich die Punkte 4 bis 6 einmal in der Woche vor. Sie richten sich damit immer wieder aus und gehen konkrete Schritte in die gewünschte Richtung. ©2013 Ulrike Bergmann

### ZUR PERSON



**Ulrike Bergmann**, Die Mutmacherin, begleitet und bestärkt Menschen, die eine berufliche Veränderung anstreben. Informationen zu ihren Angeboten und ihrem Buch „Mit Leichtigkeit zum Ziel. Mutig dem eigenen Weg folgen“ finden Sie auf ihrer Website: die-mutmacherin.de



# Urlaub für die Seele

## Wirkliche Erholung kommt nicht von außen

Noch nie hatten die Menschen so viel Freizeit und wohl auch Urlaub. Noch nie hatten die Menschen in der Zeit, in der sie nicht arbeiten, so vielfältige Möglichkeiten alternativer Beschäftigung. Viele können sich mehrere Urlaube im Jahr leisten, einige lassen sich Wellnessurlaube zukommen; alles wunderbar. Wenn sich aber trotz dieser Möglichkeiten und Angebote nur wenige wirklich erholen und entspannen können, haben wir doch ein Problem.

TEXT: GEORG REIDER

Es mag ein Paradox sein, dass unser Jahrhundert ein Jahrhundert des Wohlstandes, der Emanzipation und der fast unbeschränkten Möglichkeiten ist, und gleichzeitig auch das Jahrhundert der Depression.

Aus psychologischer Sicht müsste man sagen, dass das Problem des modernen Menschen darin besteht, dass er nicht mehr ruhen kann oder negativ ausgedrückt, dass er auch in der Freizeit und im Urlaub ein Getriebener oder eine Getriebene bleibt. Sich nicht mehr erholen zu können, bedrückt oder erdrückt den Menschen unserer Tage.

Immer mehr Menschen wissen, auch wenn das Wissen noch nicht genügt oder schon zu einem neuen Verhalten führt, dass es eine neue Kultur der Erholung, der Entspannung und des Urlaubs braucht.

### Stille aushalten

Eine Schiene wirksamer Erholung ist, dass der Mensch lernt, Stille auszuhalten, Muße als nichts tun zu üben und jenen Aspekt seines Lebens wahrzunehmen, den wir Innerlichkeit oder vielleicht Seele nennen. Dabei glaube ich, dass wir nicht so sehr Urlaub für die Seele brauchen, sondern dass die Seele Urlaub von uns braucht. Von jenem Teil von uns, der immer etwas machen muss, immer schneller zu immer mehr Ergebnissen kommen will.

Wir müssen oder dürfen erkennen, dass die Zeit der Ruhe, der Muße, des Innehaltens nicht verlorene, sondern gewonnene Zeit ist. Im Abstand von der Leistung gewinnen wir jene unverzichtbare Ressource, die wir uns

Nimm den inneren Menschen wahr! Darin liegt das äußere Leben und das innere Leben.

(Heinrich Seuse, deutscher Mystiker, 1300 – 1366)



FOTO: OLIVER MOHR / PIXELIO.DE

nicht erarbeiten, sondern nur schenken lassen können und die offensichtlich nur der ruhigen Seele beschert wird. Es ist ähnlich wie beim guten Schlaf: er stellt sich ein, wenn wir möglichst wenig Sorgen, Pläne und belastende Erinnerungen mit ins Bett nehmen. Wir wissen zwar nicht was alles passiert, wenn wir richtig gut schlafen, wir wissen nur wie wir uns am Morgen nach einem guten Schlaf fühlen. Denn wie guter Schlaf Teil guten Lebens ist, so lassen uns richtige Entspannung der Seele oder des inneren Menschen andere Wirkkräfte in uns erfahren.

### Kultur des Nichts-Tun

Die richtige Erholung kann nicht von außen kommen: wir können sie uns nicht durch Reisen in ferne Länder oder durch Wellness erobern, sondern wir dürfen sie uns schenken lassen. Aus eigener Erfahrung und aus der Erfahrung in der Begleitung von Menschen kann ich für den alternativen Urlaub im Alltag oder für diesen besonderen Ur-

laub im Sommer Folgendes empfehlen.

Versuchen Sie doch einmal, sich Zeiten zu reservieren, für die Sie nichts planen und halten Sie aus, was dann geschehen mag: zunächst eine Stunde, dann einen halben Tag, dann den Sonntag, dann das Wochenende, dann vielleicht einmal mehrere Tage lang.

Auch gehen oder zielloses Wandern (d.h. eine oder mehrere Stunden zügig gehen, ohne ein Ziel anzustreben) hat diese Funktion. Sich an einem Ort, wo man einen schönen Ausblick hat, hinzusetzen und in die Landschaft zu schauen – mit einem weiten Blick – ohne etwas zu suchen, kann auch sehr entspannend sein.

Diese Kultur des Nichts-Tuns kannten unsere Ahnen, wir müssen sie uns wieder aneignen und werden erleben: Muße als einfaches Dasein – als Nichts-Tun eben – hat eine ungeheure Kraft der Erholung und der Erneuerung. Wir sollten sie nicht nur im Urlaub, sondern vor allem auch im Alltag und am Sonntag pflegen; dazu wäre der Sonntag oder der Sabbat ja eigentlich da.

Georg Reider, Leiter Zentrum Tau Eppan, Autor des Buchs „Laß die Seele für dich sorgen. Entlastend glauben, achtsam leben“ und Mitautor des Buchs „Vom Glück der Muße“



# Viele Wege führen zur Entspannung

## Ganz gelöst trotz Alltagsstress

Wer heute Hilfe sucht, um sich von Nervosität, körperlichen und seelischen Verspannungen zu befreien, steht vor einem beinahe unüberschaubaren Angebot an bekannten und neuen Entspannungsmethoden. Grundsätzlich aber gilt: Es gibt nicht die beste Technik sich zu entspannen, sondern vielmehr ist jeder von uns aufgefordert, das passende Verfahren für sich zu entdecken.

TEXT: PAUL GELMINI KREUTZHOF

Wenn uns ständig Probleme durch den Kopf gehen gelingt es uns nicht abzuschalten. Oder es beschäftigen uns äußere Ereignisse sehr und wir fühlen uns stark unter Druck gesetzt. Für unser Körpergefühl übersetzt bedeutet dies: „Ich spüre in mir eine starke Anspannung.“ Dies wäre an sich noch kein Problem, würden wir diese Spannung an anderer Stelle wieder abbauen. Ganz so wie das unsere steinzeitlichen Vorfahren taten, bei denen das hormonell bedingte Wechselspiel von Anspannung und Entspannung reibungslos funktionierte. Wenn sich blitzschnell bei lebensbedrohender Gefahr eine körperliche Hochspannung aufbaute, wurde diese wieder abgebaut. Unsere Lebensumstände haben sich aber innerhalb des letzten Jahrhunderts drastisch verändert. Keiner von uns kann sich heute unmittelbar mehr im Kampf oder in der Flucht behaupten. Dies bedeutet: In für uns belastenden Lebenssituationen wie zum Beispiel Trennungen, Todesfälle, schwere Erkrankungen oder Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags wird das gleiche Alarmsystem in unserem Körper hochgefahren, allerdings mit dem Unterschied, dass wir uns nicht „aus-toben“ sondern unsere Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung etc. in uns „hineinfressen“. Sind die Phasen der Anspannung lang anhaltend und ist eine Entspannung auf natürliche Weise nicht mehr möglich, so ist unser Organismus biochemisch gesehen in ständiger höchster Alarmbereitschaft. Dieser Dauerzustand, uns allen gut vertraut als chronischer Stress, macht krank. Daher gilt: Je entspannter wir uns fühlen, desto gesünder sind wir auch langfristig.

Die Entspannungsmethoden lassen sich etwas vereinfacht in sechs Hauptgruppen unterteilen:

Atemtraining, Muskelentspannung, Haltungsveränderung, Massage, Konzentration, gesunder Schlaf.

Bei vielen Entspannungsübungen werden verschiedene dieser Techniken gleichzeitig angewendet. Atemübungen aber gehören immer dazu. Denn das richtige Atmen ist die Grundlage jeder Entspannung.

### Entspannung durch Atmen

Folgende Übungen können Sie im Alltag sitzend oder stehend wie am Schreibtisch oder in einer Warteschlange gut durchführen. 1. Übung - Das runde Bäuchlein: Legen Sie dazu beide Hände auf den Bauch und fühlen Sie, wie er sich im Atemrhythmus hebt und senkt. Bauchmuskulatur locker lassen. 2. Übung - Die Atemwelle: Stellen Sie sich vor, mit einer Welle am Strand zu atmen: einatmen, wenn die Welle kommt, ausatmen, wenn die Welle wieder abfließt. 3. Übung - Das Sechs-drei-sechs Atmen: Beim Einatmen langsam bis sechs zählen. Atem anhalten, bis drei zählen. Ausatmen dabei bis sechs zählen. Atem anhalten, bis drei zählen. Ausschlaggebend für die hohe Wirksamkeit dieser Übungen ist der Umstand, dass jede einzelne Körperzelle ausreichend mit energiereichem Sauerstoff versorgt wird, man fühlt sich frisch und leistungsfähig. Sauerstoffmangel macht müde, schlecht gelaunt und schließlich krank. Das erklärt auch warum Sport so schön entspannt: weil man bei körperlicher Anstrengung ganz automatisch tiefer atmet.

Bei der progressiven Muskelentspan-



Paul Gelmini Kreutzhof, Praxis für Psychotherapie, Prävention, Persönlichkeitsentwicklung. Tätigkeitsfelder: Psychotherapie, Einzel- und Gruppensetting, Wirtschaftscoaching, Referent an verschiedenen Bildungshäusern.

nung arbeitet man hingegen mit Kontrasten: Durch gezieltes und bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen können fast alle Muskelspannungen abgebaut werden. Bei dieser Methode geht man davon aus, dass Muskelverspannungen meistens ein Zeichen von innerer Verkrampfung sind.

### Veränderungen bewusst üben

Aktiv seine Körperhaltung zu verändern, um sich zu entspannen tun wir oft unbewusst. Tiefergehende und länger anhaltende Entspannung erreichen Sie, wenn Sie diese Veränderungen bewusst üben und so lange wiederholen, bis sie der Körper verinnerlicht hat und eine entspannte Körperhaltung zur Ihrer Gewohnheit wird.

Massagen gehören zu den bekanntesten und wohl ältesten Entspannungsmethoden. Je nach Art und Stärke der Massagegriffe kann man Körperspannungen auflösen, Schmerzen lindern, einen Menschen beruhigen oder hellwach machen.

Zu den autosuggestiven Entspannungsverfahren zählen unter anderen das Autogene Training, Hypnose und Trancen, Fantasiereisen und Imaginationen, aber auch meditative Verfahren wie Achtsamkeitsmeditationen und Yoga. Bei allen Meditationsübungen spielt die Konzentration eine entscheidende Rolle.

Beachten Sie für einen gesunden Schlaf, dass Sie abends nur leichte Kost essen, täglich in etwa zur gleichen Zeit zu Bett gehen und sich davor mit etwas Positivem beschäftigen wie zum Beispiel ein paar Seiten Ihres Lieblingsbuchs lesen.



Jetzt anmelden!

# auto fahren, geld sparen\*

\* Mit Carsharing sparen Sie Ihr Geld. Wenn Sie mit dem Auto unregelmäßig oder selten unterwegs sind, dann ist Carsharing Südtirol eine ideale Lösung für Sie. Denn auf's Jahr gesehen sind die Kosten für Carsharing geringer als jene fürs Privatauto. Eine gute Idee für alle!

[www.carsharing.bz.it](http://www.carsharing.bz.it)

Grüne Nummer **800 912 516**

