





[www.facebook.com/  
volkshochschule](http://www.facebook.com/volkshochschule)

JOURNAL  
LEBEN & BILDUNG

IMPRESSUM:

**Medieninhaber  
& Verleger:**

Agentur ilab crossmedia og  
Benediktinerplatz 5,  
9020 Klagenfurt,  
[www.ilab.at](http://www.ilab.at)

**Redaktion:**

Nadja Baumgartner,  
Gerwin Müller,  
Beate Gfrerer

**Druckauflage:**

230.000 Exemplare

**Gesamtherstellung:**

Agentur ilab crossmedia og

Ausgabe Jänner 2012

Online**kursfinder**  
unter **www.vhsktn.at**

**Das Frühjahrssemester beginnt** und es ist wieder **Zeit, etwas für sich zu tun!**

Im Jahresprogramm und unter [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at) finden Sie mit Sicherheit den passenden Kurs. Sprachkurse, EDV-Kurse, Fitness- oder Kreativkurse – informieren Sie sich über das interessante und bunte Kursangebot.

### **Infhotlines:**

Volkshochschule **Klagenfurt: 050 477 7000**

Volkshochschule **Villach: 050 477 7100**

Volkshochschule **Feldkirchen: 050 477 7602**

Volkshochschule **St. Veit: 050 477 7403**

Volkshochschule **Wolfsberg: 050 477 7200**

Volkshochschule **Völkermarkt: 050 477 7500**

Volkshochschule **Hermagor: 050 477 7103**

Volkshochschule **Spittal: 050 477 7301**

Wenden Sie sich an eine Volkshochschule in Ihrer Nähe und **bestellen Sie das Jahresprogramm.**

**QR-Code:** Scannen Sie den Code mit dem Smartphone und gelangen Sie direkt zum Kursfinder auf der Startseite der Homepage der Kärntner Volkshochschulen.





## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

„Anders leben lernen“ lautet der Titel dieses Journals. Was soll das bedeuten? Ein wichtiges Ziel der Kärntner Volkshochschulen ist es, den Menschen dabei zu helfen, sich am gesellschaftlichen Leben beteiligen zu können – und das so lange wie möglich. Und die Voraussetzung dafür ist, fit zu bleiben – nicht nur geistig, sondern auch körperlich. Deshalb bieten wir auch Kurse und Workshops zu den Themen Ernährung und Bewegung an. Da die Gesundheit für uns Menschen besonders wichtig ist, wollten wir uns dieser Thematik einmal ausführlicher widmen. Die Gesundheit hängt jedoch von einer Vielzahl von Faktoren ab, die sich gegenseitig beeinflussen, und wird stark durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beeinflusst. Was man unter so einem Zusammenspiel verstehen und wie man die drei Bereiche in Einklang bringen kann, lesen Sie in der Titelgeschichte. Darüber hinaus stellen wir Ihnen einige interessante Projekte der VHS zum Thema vor.

Dr. Gerwin Müller

Geschäftsführer der Kärntner Volkshochschulen

# Inhalt

## Titelstory

06 *Im Einklang*

## Im Fokus

04 *Immer in Bewegung bleiben*

18 *Wer genießen will, braucht Hirn*

28 *Gesundheitsförderung – auf drei Säulen*

## Im Gespräch

16 *AK fordert Chance auf Bildung für Alle!*

24 *Sportliche Herausforderungen und körperliches Wohlfühlprogramm*

## News & Info

22 *Ausgewähltes*

30 *Maribor – Kulturhauptstadt 2012*

# Immer in Bewegung bleiben

Achtsamkeit auf sich selbst ist eine der wichtigsten Grundregeln, die VHS-Dozentin Ilse Engel seit 18 Jahren vermittelt – mit Erfolg.



ILAB

*Dass VHS-Dozentin Ilse Engel Spaß an der Bewegung hat, sieht man.*

*„Wenn ich mich bewege und aktiv bin, dann bin ich gut aufgelegt. Wenn Bewegung Spaß macht, dann gibt es keine Schranken.“*

## Gabriele Russwurm-Biró 🐿

„Ein aktiver Lebenswandel ist wichtig“, findet Ilse Engel, VHS-Fitnesstrainerin: „Wenn ich mich bewege und aktiv bin, dann bin ich gut aufgelegt. Der Sinn des Daseins lässt sich so erklären: Wenn es Spaß macht, dann gibt es keine Schranken. Man soll sich wohl fühlen und ein positives Körpergefühl entwickeln.“

Die zertifizierte Fachtrainerin Engel bietet bei der VHS Pilates (ganzheitliches Körpertraining zur Muskelkräftigung und Atemtechnik), Aqua-fit im Hallenbad und Rückengymnastik an. „Der innere Schweinehund ist bei allen da!“ bestätigt Ilse Engel. Am besten überwindet man ihn, wenn man

sich Termine setzt, ohne die man dann nicht mehr auskommen möchte. Ihr Publikum ist zwischen 18 und 60 Jahre alt. Bei der Rückengymnastik nehmen Frauen und Männer teil, Pilates und Aqua-fit bevorzugen hingegen eher Frauen.

Ihre frühe Jugend verbrachte Engel auf dem Land und war ständig in der Natur. Das kam ihrem Bewegungsdrang sehr entgegen. Als Jugendliche hat sie Judo betrieben und in der Freizeit stehen verschiedene Sportarten wie Skifahren, Snowboarden, Reiten und Tauchen auf dem Programm.

**Körper bewusst wahrnehmen lernen.** Es kommen Leute

zu ihr, die sich nicht mehr trauen, sich zu bewegen. Sie ist auch stolz darauf, dass sie KursteilnehmerInnen hat, die schon 15 Jahre lang zu ihr kommen und bewusst den Körper wahrzunehmen gelernt haben. Dann verschwindet auch der Schmerz, und das emp-

der Lebensmittel achten und auf die Nährwerte. Sie beeinflussen das Wohlbefinden, machen satt und zufrieden. Genuss ist Spaß, und der sollte im Vordergrund stehen.“ Spaß an der Bewegung bekommt man, wenn sie in den Lebensstil integriert wird, „dann hat

### Pilates

Kontrollierte Bewegung, Atemtechnik und Dehnung für eine bessere Körperhaltung.  
Kurspreis: € 80,-  
Benediktinerschule  
Beginn: Mi., 22.02.12, 18:00



findet die engagierte Trainerin als Erfolg. Während des Unterrichts merkt sie ganz deutlich, ob ihre Gruppe wirklich spürt, was sie körperlich zu tun hat.

Zu unterrichten begonnen hat die Klagenfurterin in Griffen. Aus dem kaufmännischen Beruf heraus hat sie sich zur zertifizierten Fachtrainerin in der Erwachsenenbildung ausbilden lassen. Begonnen hat sie mit EDV-Kursen, aber ihr Spektrum reicht von Gesundheitsförderung, Bewegung und Ernährung bis zu den Weight Watchers. „Ich habe gelernt, richtig zu kochen. Es macht mir Spaß, innerhalb von 35 Minuten ein ganzes Menü herzustellen.“ Ein gesunder, abwechslungsreicher Ernährungsplan hilft langfristig das Gewicht zu halten. „Man muss auf die Inhaltsstoffe

man gewonnen“. Sie unterrichtet jetzt seit 18 Jahren.

**Wichtig ist die Achtsamkeit auf sich selbst.** Man müsse Zeit investieren, dann erlangt man ein selbstbewusstes Auftreten und eine gute Körperhaltung. Wichtig sei die Wertschätzung sich selbst gegenüber, dann werde man auch von den anderen geachtet. Engel ist auch Wanderführerin. Da ist man dann Gruppenmoderatorin für bis zu 15 Personen und hat eine große Aufgabe: „Man muss alles hören und sehen!“. Das bedeutet den dreifachen Kraftaufwand, denn die extreme Präsenz, der Rundblick und die Achtsamkeit fordern einiges. „Ich bin gerne VHS Trainerin, denn da kann man flexibel agieren und das Programm selbst gestalten.“

### Gymnastik zur Rückenstärkung

Sanftes Workout für gute Haltung.  
Kurspreis: € 55,-  
Europagymnasium  
Beginn: Do., 23.02.12, 19:35

### Aqua-Fit

Aerobic im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer. Ideal gegen Cellulite, gelenksschonend, sanfter Muskelaufbau.  
Kurspreis € 45,- (exkl. Hallenbadeintritt)  
Beginn: Fr., 24.02.12, 14:00



### Anmeldung unter:

050 477 7000

Mehr dazu:

[www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

# Im Einklang

„Wohnte  
doch ...“  
Gesundheit,  
Krankheit,  
Menschen-  
würde

Als der römische Dichter Juvenal einmal eines sportiven, wenngleich intellektuell und psychisch eher weniger brillanten Jünglings ansichtig wurde, stellte er fest: Muskelpakete, ein Bauch wie ein Waschbrett, dicke Wadeln, gesund, dass er gesünder nicht sein könnte. Ja aber. Und so seufzte und dichtete er desillusioniert: „WOHNTE doch ein gesunder Geist in dem gesunden Körper!“. Das Wort wurde im 20. Jahrhundert auf das widerwärtigste pervertiert; jetzt hieß es nämlich: „NUR in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. So steht's nämlich geschrieben,



## Bertram Karl Steiner, Robert Schmidhofer und Arnold Mettnitzer über Körper, Geist und Seele

in „Mein Kampf“ und, Jahrzehnte später, in einer unbedarften, von der damaligen Kärntner Obrigkeit herausgegebenen Broschüre zwecks Beförderung der Leibesertüchtigung.

Es kommt nicht von ungefähr, wenn materialistische Ideologen mit einem Hang zur totalitären Durchsetzung ihrer Wahnideen bis auf den heutigen Tag der rein materiellen, körperlichen Gesundheit bei weitem den Vorzug vor einer ganzheitlichen Pflege sowohl der physischen als auch der geistigen und seelischen Gesundheit geben, welche ja den

gesamten Kosmos der menschlichen Existenz, Religion, Philosophie, Kunst, Ethik inklusive, umfasst. Auf Befehl in Reih und Glied zackig aufmarschierende Athleten sind eben für alles Mögliche brauchbar, wie das im Nationalsozialismus, in den diversen Faschismen, aber auch im „realen Sozialismus“, also in jeder Hinsicht durch und durch UNGESUNDEN Systemen, unheilvoll zutage getreten ist, während Menschen, die es gewohnt sind, nachzudenken, abzuwägen, womöglich zu meditieren, die Einrichtung totalitärer Systeme zumindest zu behindern vermögen.



### Bertram Karl Steiner

studierte Geschichte und Romanistik in Wien und lebte als Lehrbeauftragter für österreichische Zivilisation an der Universität Brest in der Bretagne. Derzeit ist er Kulturchef der Kärntner Tageszeitung und Mitarbeiter zahlreicher Zeitschriften.

Zuerst und zuletzt geht es bei philosophischen Überlegungen zum Thema „Gesundheit“ um die Frage: Was ist der Mensch? Was begegnet mir, was begegnet Ihnen, wenn wir anderen Leuten begegnen? Was untersucht der Arzt, wenn er sich über einen Patienten beugt? Was macht er heil? Was sind Sie selbst, was bin ich? Ein Adept des doktrinen Materialismus, wie diese Doktrin als Abfallprodukt, ja eigentlich als Exkrement der Aufklärung die Zivilisation verpestet, würde sagen, der Mensch sei „nichts als“: ein zufällig zustande gekommener, eine Zeit lang wuchernder und dann wieder verrottender Zellhaufen; das „Produkt seiner Verhältnisse“, ein (jederzeit ersetzbarer) Teil des „Volkskörpers“, der „Rasse“, seiner „Klasse“. An sich habe der Mensch, so diese ihrer Wirkung auf die Gesellschaft nicht undämonische Doktrin, keinen Eigenwert; man sei daher berechtigt, ja verpflichtet, im Namen der „Wissenschaft“, des „Fortschritts“, der „Gesellschaft“, der „Partei“, der „Zukunft“, der „sozialen Gerechtigkeit“, ja sogar im Namen der „Menschlichkeit“ selbst das einzelne Menschenexemplar zu behandeln wie ein Versuchsobjekt: Man dürfe, müsse ihn nachgerade, je nach dem jeweiligen Stand der „Wissenschaft“ oder der politisch gerade modischen

Richtung, manipulieren, mit ihm experimentieren, ihn (zu seinem Wohle ...) euthanasieren, abtreiben, seine noch „verwertbaren“ Zellen der pharmazeutischen Industrie zur Weiterverarbeitung überlassen.

Wer heute die unantastbare Würde jedes einzelnen Menschen, ob er nun gesund oder krank, behindert oder Hochleistungssportler, jung oder alt, ungeborener Embryo sei oder in seinen letzten Zügen liege, wer also die unbedingt und für alle gültigen allgemeinen Menschenrechte verteidigt, der selbst gerät in den argen Verdacht, psychisch krank zu sein ... Vielleicht haben wir aus dem bloßen Wort „Gesundheit“ einen Fetisch gemacht, hinter welchem sich eine schleichende psychische Krankheit, eine jede Form von Ganzheitlichkeit attackierende Pandemie verlarvt.

Paracelsus, Wahlkärntner, und als solcher der weltweit bekannteste Kärntner in der Geschichte, hat einmal geschrieben:

» Der höchste Grad der  
Arznei ist die Liebe. –  
Was ist die Hilfe der  
Arznei anderes als  
Liebe? «

Für Paracelsus ist der Mensch kein zufällig zustande gekommener Zellhaufen, sondern vielmehr das Ebenbild Gottes, die Quintessenz der Schöpfung, eine Kostbarkeit, welcher der Arzt mit Liebe und Ehrfurcht zu begegnen hat. Für einen Leidenden jedenfalls wäre eine solche Konzeption von ärztlicher Kunst tröstlich. So wie in frühen christlichen Überlieferungen Christus selbst als „Christus Medicus“ erscheint, der sowohl die Psyche des Kranken als auch gleichzeitig und daher „ganzheitlich“ seinen Leib heilt. In den spirituellen Traditionen der Menschheit gibt es keine Aufspaltung des Menschen in Körper, Geist und Seele. Die Tugend der „MÄSSIGUNG“ zum Beispiel kommt hier, wie alle Tugenden, dem ganzen Menschen zugute, was bekanntlich durchaus dem Stand der heutigen Medizin entspricht. Gar nicht zu reden von „Glaube, Hoffnung und Liebe“, vom Katalog der Tugenden in allen Religionen der Menschheit. Was also?

» *Alle Dinge sind Gift,  
und nichts ist ohne Gift.  
Allein die Dosis macht,  
dass ein Ding kein Gift  
ist* «

sagt Paracelsus. Und vielleicht

verbirgt sich hinter dem geradezu hektischen Streben, der KRANKHAFTEN und KRANK machenden SUCHT nach der absoluten körperlichen Gesundheit jenseits von Grünem Veltliner, jenseits von Sassaka und Virginia, hinter der SUCHT nach der allein seligmachenden Fitness, welcher man tagtäglich ein Opfer (auch des Intellekts, auch des Wohlbefindens) darzubringen hat, vielleicht verbirgt sich hinter der tagtäglichen Erfindung immer neuerer und immer noch wirksamerer, das materielle Dasein scheinbar ad infinitum verlängender masochistischer Diäten und scheußlicher Säfte, die verdrängte Sehnsucht der Menschen, wieder zu sich selbst zu kommen. Und damit GESUND zu werden.

**Bertram Karl Steiner**

*„Für Paracelsus ist der Mensch kein zufällig zustande gekommener Zellhaufen, sondern vielmehr das Ebenbild Gottes, die Quintessenz der Schöpfung, eine Kostbarkeit, welcher der Arzt mit Liebe und Ehrfurcht zu begegnen hat.“*



# Langsam läuft das Fass voll



ILAB

**Robert Schmidhofer** ist Arzt für Allgemeinmedizin, Manuelle Medizin, Akupunktur und einer der führenden Komplementärmediziner Kärntens. Seit 20 Jahren ist er Referent für Wahlärzte in der Ärztekammer. Er ist Präsident der „Gesundheitstage Kärnten“ und Vorreiter auf dem Gebiet ärztlicher Gemeinschaftspraxen.

Der moderne Mensch ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Beruf, Familie und Freizeit müssen unter einen Hut gebracht werden. Durch den Leistungsdruck, das Gefühl ständig zu wenig Zeit zu haben, die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes oder emotionale Probleme sind viele Menschen überfordert. Meist kommen noch falsche Essgewohnheiten und zu wenig Bewegung hinzu. Langsam läuft so das Fass voll.

Der Körper verfügt über vielfältige Kompensationsmechanismen, die versuchen, das innere Gleichgewicht der Stoffwechselfvorgänge aufrechtzuerhalten. Dies betrifft auch den Mineralstoffhaushalt und den damit in enger Beziehung stehenden Säure-Basen-Haushalt.

Durch die Einwirkung verschiedener Stressfaktoren wie Umwelteinflüsse, psychosoziales Umfeld, Ernährung, Sport, Sucht etc. kommt es zum Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und

Mineralstoffen. Über einen gewissen Zeitraum gelingt es dem Körper, sich anzupassen und diesen Mangel auszugleichen, aber je mehr man ihn belastet, desto stärker steigt der Spiegel im Fass. Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen sind Alarmzeichen; werden diese ignoriert, läuft das Fass über! Der Körper zeigt das durch deutliche Funktionsstörungen, die mit dem Begriff „Stressreaktionen“ beschrieben werden. Typische Symptome sind Bluthochdruck, Herzrasen, Schwindelgefühl, Allergien, Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Wirbelsäulenbeschwerden oder Verdauungsprobleme. Von einer Befindensstörung zur Krankheit ist der Weg dann nicht mehr weit.

Was kann man nun dagegen tun? Richtige Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die wichtigsten Voraussetzungen für das körperlich-seelische Gleichgewicht. Bei der Ernährung ist es wichtig, auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu achten. Säurebildende Nahrung



wie Fleisch, Süßigkeiten, Käse, Kaffee und Alkohol sollte maßvoll genossen werden, und zum Ausgleich empfiehlt sich ausreichend Basisches, z. B. Gemüse, kaltgepresste Öle, besonders Leinöl, oder reifes heimisches Obst. Allgemein wird nicht nur falsch, sondern auch zu viel, zu schnell, zu oft und zu spät gegessen. Außerdem wird viel zu wenig getrunken. Einer der Haupternährungsfehler: das Übermaß an erhitzten Fetten, enthalten in Pommes, paniertem Fleisch oder auch in den gebratenen Gemüselaiabchen.

Den gestressten Menschen erkennt man daran, dass er nicht richtig tief atmet. Er hechelt und führt dem Körper so zu wenig Sauerstoff zu. Fast alle Entspannungstechniken wirken daher über Atmung und gezieltes Anspannen bzw. Entspannen der Muskulatur. Ob Qi Gong, die Progressive Relaxation nach Jacobson oder Yoga – es gibt vielfältige Methoden der Entspannung.

Stress „verbraucht“ Mineralstoffe, vor allem Magnesium, jedoch auch Zink, Selen und Vita-

mine, im Besonderen Vitamin B6. Selen ist als Helfer der Antioxidantien, die mit den Vitaminen ACE eine Schutzfunktion für den Körper erfüllen, besonders hervorzuheben. Ein durch stressbedingte Übersäuerung auftretender Calciumverlust kann zur Osteoporose führen. In unserer Zeit ist es schwer, Stresssituationen auszuweichen, so dass es häufig zu Funktionsstörungen und begleitenden Mangelerscheinungen kommt. Daher ist eine gezielte Einnahme von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen sinnvoll, allerdings unter ärztlicher Anleitung. So ist es möglich, die Stresstoleranz zu erhöhen und Stoffwechselforgänge zu optimieren und damit die Vitalität zu fördern.

Für den Einzelnen gilt aber, dass man gerade durch eine Änderung der Lebensweise, d. h. durch ausreichende Bewegung, gezielte Entspannung und vollwertige Ernährung, das Allgemeinbefinden verbessert und damit einem Stresssyndrom vorbeugt.

**Robert Schmidhofer**

*„Sportliche Höchstleistungen sind der Gesundheit ebensowenig förderlich wie zu wenig Bewegung. Mindestens dreimal pro Woche ca. 30 Minuten nur so schnell laufen, dass man sich dabei noch bequem unterhalten kann, wäre ideal und gut für das Herz-Kreislauf-System. Radfahren oder Nordic Walking sind sinnvolle Alternativen für Laufmuffel. Regelmäßige Gymnastik zur Stärkung der Muskel und Gelenke sollte auch nicht fehlen.“*

# Von der heilenden

## Kraft der Worte

GEBENEITER/CHIPSIMPRESS



**Arnold Mettnitzer** studierte Theologie und war über 20 Jahre Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Seit 1996 ist er Psychotherapeut in Wien. Er hält Vorträge und Seminare zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit und ist freier Mitarbeiter des ORE.

In den berühmten lateinischen Satiren des Dichters Juvenal heißt es: „Mens sana in corpore sano“, oder besser gesagt: „Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano“, was soviel heißt wie: „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“

*Muss zuerst die Seele gesund sein, damit der Körper gesund ist oder umgekehrt? Auf wen muss ich mehr achten, wenn ich gesund sein will? Und – wurde und wird dieses Zitat nicht vordergründig missverstanden oder falsch interpretiert?*

ARNOLD METTNITZER: Die Fragestellung selbst ist schon entlarvend. Wir glauben den Körper mit einem Trick gesund erhalten zu können, so als müssten wir ihn überlisten, damit er gesund bleibt, und in dieser Mentalität fragen wir wie die Handwerker, welchen Griff wir zuerst setzen müs-

sen, den seelischen oder den körperlichen. Das kann so nicht funktionieren.

Juvenal geht in seiner 10. Satire der Frage nach, ob es sich lohne, zu den Göttern zu beten und sie um etwas zu bitten; er gibt seinen Lesern den Rat, beim Beten um nichts Konkretes zu bitten und die Gottheiten selbst abwägen zu lassen, was für die Menschen gut und ihrem Leben dienlich wäre. Und dann sagt Juvenal: „Solltest du dennoch etwas verlangen und den Heiligtümern Eingeweide geloben und gottgeweihte Würstchen vom weißen Schwein, so musst du beten um einen gesunden Verstand in einem gesunden Körper.“

Nach Juvenal will der gesunde Verstand also eher erbeten als durch Leistung erarbeitet werden, er ist nicht in erster Linie das Ergebnis von körperlicher Tüchtigkeit, sondern die Frucht aus dem Eingeständnis unserer Hilfsbedürftigkeit. „Beten“ heisst im Lateinischen „orare“, abgeleitet von „os“ = der Mund. Wörtlich kann man „orare“ übersetzen mit „den Mund auftun“ und zur Sprache bringen, was im Innersten des Menschen vor sich



geht. Erst wenn der Mensch zu reden beginnt, erst wenn er sich im Vertrauen öffnet, bekommt seine Persönlichkeit Kontur. Im Mitteilen, im Anteil-Geben und Miteinander-Teilen von Angst und Freude erlebt der Mensch sich als Gemeinschaftswesen: Im Beten, im Bitten, im Sich-helfen-Lassen, im Eingeständnis ihrer Hilfsbedürftigkeit rücken Menschen einander näher und verstehen dadurch besser, wie sie getrennt voneinander sind. Die moderne Gehirnforschung jedenfalls belegt eindrucksvoll, dass das Prinzip Menschlichkeit unsere Grundanlage darstellt und wir von Natur aus in dieser Weise auf Kooperation angelegt sind. Körperliche Ertüchtigung und die mit eigenen Kräften zu leistende Sorge um die Gesundheit ist die eine Seite. Erst ergänzt durch die spirituelle Dimension, die darum weiß, dass wir Hilfsbedürftige und auf Hilfe Angewiesene bleiben, wird der Mensch „ganz“. Der älteste biblische Beleg einer so verstandenen „ganzheitlichen“ Betrachtungsweise findet sich im Buch Genesis: „Als aber Abram neunundneunzig Jahre war, ließ Er von Abram sich sehen und sprach zu

ihm: Ich bin der Gewaltige Gott. Geh einher vor meinem Antlitz! Sei ganz!“ (Gen 17, 1). Diese „Ganzheitlichkeit“ des Menschen meine ich, wenn ich von Spiritualität als Grunddimension des Menschen und daher auch von Spiritualität als Grunddimension menschlicher Gesundheit rede.

Und noch etwas ist mir in diesem Zusammenhang wichtig: Spiritualität ist nichts Abgehobenes. Mit Spiritualität ist zunächst und zuallererst „Hauchen“, „Atmen“, lat. „spirare“ gemeint, also das, was uns als Lebewesen miteinander verbindet. Wir atmen und mit diesem Atem sorgen wir auch dafür, dass wir uns mitteilen, was in unserem Innersten vor sich geht. Darum lautet auch das oberste Gebot der asklepiadischen Heilkunst: „Zuerst heile mit dem Wort!“. Das erste Medikament des Menschen ist das Wort, durch das er seine Bedürftigkeit zur Sprache bringen kann. Die Grundäußerungen dieses „Wortes“ sind Bitte und Danke. Es ist kein wesentlicher Unterschied, ob dieses Wort im intimen Gespräch unter Vertrauten, in der therapeutischen Praxis oder im Tempel beim

*„Und noch etwas ist mir ... wichtig: Spiritualität ist nichts Abgehobenes. Mit Spiritualität ist zunächst und zuallererst „Hauchen“, „Atmen“, lat. „spirare“ gemeint, also das, was uns als Lebewesen miteinander verbindet.“*

*„Wir werden am Du zum Ich und jeder braucht den anderen, um sich selbst als Mensch zu erleben. Wie ich den anderen erlebe, geht über die Sprachbrücke, die Kommunikation, das gesprochene Wort. Aber nicht das Wort wird das Entscheidende sein, sondern der Grundton, mit dem es gesprochen wird. Der Ton macht die Musik!“*

Gottesdienst aus dem Mund des Menschen kommt. Immer wird es geschehen vor allem aus dem Bedürfnis, Bitte und Danke zu sagen oder Klage zu führen. Wenn eine so verstandene Dimension des „Betens“ auf den verschiedenen Ebenen des Alltags verstummt, wird auch die Sprache im Behandlungszimmer darunter zu leiden haben. Ohne Bitte und Danke wird aus der Kur die Dressur und aus dem heilenden Wort das Kommando. Dieser Anspruch ist der eigentliche Einstieg in die Frage nach der Spiritualität. Juvenal meinte, man brauche die Götter um gar nichts zu bitten, sie wissen schon, was der Mensch braucht. Aber wenn du um etwas bittest, dann eben darum, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohne. Dass also unser innerster Kern gesund, heil und ganz ist, hängt in allererster Linie nicht mit sportlicher Tüchtigkeit und körperlicher Fitness zusammen, sondern mit der Erkenntnis, dass unser Leben und das, was uns lebendig macht und erhält, ein Geschenk ist.

*Wie definieren Sie Spiritualität im Hinblick auf ein ganzheitlich gesundes Leben?*

METTNIETZER: Mit Definitionen in diesen Bereichen kommen wir nicht nur nicht weiter, wir geben uns damit leicht der Lächerlichkeit preis. Wollte man es trotzdem tun, dann vielleicht unter dem Hin-

weis, dass Spiritualität als Begriff immer auch auf Religion verweist, so wie Religion immer auf Spiritualität verweisen wird, beide sind schwer zu definieren, dürfen nicht miteinander verwechselt werden, sind aber auch nicht leicht voneinander abzugrenzen. Gemeinsam ist ihnen die Hinwendung zu einer höheren Macht, auf der Suche nach Sinn und dem Finden von Antworten auf existentielle Fragen.

Aber wenn wir auf der Suche nach einem basalen Verständnis von Spiritualität nicht so hoch ansetzen und am Boden bleiben, dann könnte der Zuweg ja auch ziemlich einfach und einleuchtend sein: Wir werden am Du zum Ich und jeder braucht den anderen, um sich selbst als Mensch zu erleben. Wie ich den anderen erlebe, geht über die Sprachbrücke, die Kommunikation, das gesprochene Wort. Aber nicht das Wort wird das Entscheidende sein, sondern der Grundton, mit dem es gesprochen wird. Der Ton macht die Musik! Im Klang hinter den Worten und zwischen den Zeilen liegt die heilende Kraft der Worte und dort lauert auch ihr zerstörendes Potential.

Sprache ist hörbar gemachte Atmung, ist Spiritus, ist Geist, der heilen oder zerstören kann. In diesem Geist, mit diesem Atem hauchen wir einander an, reden wir

---

miteinander oder aber aneinander vorbei. Und gerade das entscheidet darüber, ob uns etwas ans Herz rührt, ob es berührt, aufbaut oder kränkt. Und wenn es uns zu sehr und zu lange kränkt, werden wir davon auch körperlich krank.

*Spiritualität hat demnach mit Kommunikation zu tun?*

METTNIETZER: Nicht nur das. Spiritualität ist die Grunddimension aller Kommunikation. Sie kümmert sich um die Sprachbrücke des Herzens zwischen Ich und Du, sie weiß um die Mühe, sich auf den Kammerton eines anderen Menschen einzustellen, eine Ahnung zu erhalten von seinem Innersten, seinem reinsten göttlichen Kern, den er sich nicht durch Tüchtigkeit erworben, sondern aus freien Stücken unverwechselbar geschenkt bekommen hat.

So betrachtet bezieht sich Spiritualität auf alle Ebenen des Lebendigen, nicht nur auf Religion. Die ganze mystische Literatur ist voll von Sehnsucht. Gerade die liturgischen Texte der Adventzeit bringen das gut auf den Punkt: Der Mensch ist auf sich allein gestellt nicht lebensfähig; er sucht einen Weggefährten, einen, der um ihn weiß und dem er seine Not klagen und seine Freude mitteilen kann; ob er will oder nicht, er bleibt angewiesen auf seine Mitmenschen. Dabei sucht er nicht in erster Li-

nie Erlösung, sondern Linderung und Verständnis.

Auch die Hirnforschung bestätigt uns in diesem Zusammenhang, dass der Mensch nach nichts so sehr Sehnsucht hat wie danach, von anderen Menschen gesehen, geliebt, wertgeschätzt und willkommen geheißen zu werden. Das ist bereits eine ermutigende Erfahrung.

*Wie werde ich mit diesem Wissen ein gesunder Mensch?*

METTNIETZER: Kurz gesagt: Dadurch, dass ich das biblische Liebesgebot in seiner therapeutischen Klugheit ernstnehme und danach zu leben versuche: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Aber wer gesund bleiben will, der darf nichts dagegen haben, dass es anderen gut geht, und er wird auch entdecken können, dass das Gute, das er tut, zu ihm zurückkehrt und auch ihm gut tut. Anderen helfen zu können, hilft, und andere tragen zu können, trägt. Eine Kultur so verstandener Nächstenliebe setzt aber die Kunst voraus, mit sich selbst liebevoll umgehen zu können, denn wer sich selbst nicht mag, wie soll der andere mögen, und wer sich selbst nicht erträgt, wie soll der dann andere ertragen?

**Das Gespräch führte  
Elke Fertschey**

*„Wer gesund bleiben will, der darf nichts dagegen haben, dass es anderen gut geht, und er wird auch entdecken können, dass das Gute, das er tut, zu ihm zurückkehrt und auch ihm gut tut.“*

# AK fordert Chance auf Bildung für Alle!

AK-Präsident Günther Goach: „Bildungsreform ist Frage der Gerechtigkeit!“

## AK-Bildungsgutschein 2012 ist da!



Mitglieder der Arbeiterkammer Kärnten haben jedes Jahr Anspruch auf den AK-Bildungsgutschein im Wert von 100 Euro. Für alle Lehrlinge und ArbeitnehmerInnen über 50 Jahre ist er sogar 150 Euro wert.

## 1.000 Kurse

Der AK-Bildungsgutschein kann für über 1.000 Kurse aus den Programmen von VHS und Bfi eingelöst werden. Lehrlinge können aus dem gesamten Kursangebot wählen.

## Große Auswahl

Internet, EDV, Sprachen, Allgemeinbildung, Nachholen von Bildungsabschlüssen, Kurse zur Gesundheitsförderung oder die Auffrischung von Grundwissen – die Palette im Weiterbildungsangebot ist breit. **NEU:** Kurse, die speziell auf Beschäftigte im Tourismus zugeschnitten sind.



AK/JOIST&BAYER

AK-Präsident Goach: „AK unterstützt Mitglieder bei Aus- und Weiterbildung.“

— Herr Goach, inwieweit sehen sie Reformbedarf im österreichischen Bildungsbereich?

GOACH: Für mich als Präsident der Arbeiterkammer Kärnten sind die anstehenden Bildungsreformen in Österreich in erster Linie eine Frage der Gerechtigkeit. Ziel muss sein, dass alle Kinder unabhängig von ihrer sozialen Herkunft gleich gute Bildungschancen haben und individuell gefördert werden. Selbst die besten Schulnoten bringen Zehnjährige derzeit nämlich nicht automatisch in eine höhere Schule. Je weniger Eltern verdienen, desto eher wechseln Kinder nach der Volks-

schule nicht ins Gymnasium, sondern in die Hauptschule. Das ist eine Verschleuderung von Begabungen. Das Können muss entscheiden, nicht die Brieftasche.

— Welche Änderungen fordert die Arbeiterkammer konkret?

GOACH: Die AK fordert eine gemeinsame Schule der Zehnbis Vierzehnjährigen, die mehr Zeit für die Entscheidung über den weiteren Bildungsweg nach der Pflichtschule einräumt, ein flächendeckendes Angebot an Ganztagschulen in hoher Qualität, mehr Mittel für die Unis und



GETTYIMAGES/FUSE

Lösen Sie jetzt den neuen AK-Bildungsgutschein ein! Denn: Eine gute Ausbildung zählt auf dem Arbeitsmarkt viel.

FH sowie die Abschaffung von finanziellen Studienbarrieren. Zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie verlangt die AK außerdem den Ausbau der Kinderbetreuungsangebote, vor allem für die unter Dreijährigen.

— *Was muss für Lehrlinge getan werden?*

GOACH: In der Lehrlingsausbildung muss die hohe Qualität gesichert werden. Die AK fordert dazu regelmäßige Kontrollen der Lehrbetriebe auf Einhaltung der Ausbildungsvorschriften oder ein verpflichtendes Unterrichtsfach

Berufsorientierung in der 7. und 8. Schulstufe.

— *Wie unterstützt die AK Kärnten bei der Weiterbildung?*

GOACH: Die AK unterstützt ihre Mitglieder mit dem AK-Bildungsgutschein im Wert von 100 bzw. 150 Euro für Lehrlinge und ArbeitnehmerInnen über 50. Regelmäßige Weiterbildung hilft, im Beruf besser zu bestehen, und verringert das Risiko, arbeitslos zu werden. Daher ist es wichtig, dass auch Erwachsene formale Bildungsabschlüsse erwerben oder Grundkompetenzen nachholen.

### **AK-Bildungsgutschein: Ganz unbürokratisch!**

Senden Sie Ihren ausgefüllten Bildungsgutschein, die Zahlungs- und Kursbestätigung nach erfolgreichem Kursabschluss an die

#### **Arbeiterkammer Kärnten**

Bahnhofplatz 3  
9021 Klagenfurt  
oder geben Sie ihn in einer der **AK-Bezirksstellen** ab.

Die Kurskosten werden von der AK auf Ihr Konto überwiesen.

#### **Noch Fragen?**

AK-Hotline 050 477-2300  
[kaernten.arbeiterkammer.at/  
bildungsgutschein](https://www.kaernten.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein)

# Wer genießen will, braucht Hirn

**Wer genießen will, braucht Hirn. Viel Hirn. Denn der Weg über das Hirn macht Genuss erst möglich.**



„(Wein-)Genießen kann man lernen“, ist Dipl.-Sommelière Stadler überzeugt.

## **Monika Jerolitsch-Heschl** 🍷

Klingt nach einem Widerspruch. Denn hat Genießen nicht viel mit dem Bauch zu tun, mit dem Herz? Mit sich einfach treiben lassen? Ja, natürlich hat es damit zu tun. Und es ist ein wichtiger Bestandteil gelungenen Genusses. Aber eben nur ein Bestandteil.

Angelika Stadler hat beruflich mit Genuss zu tun. Sie ist die Chefin des Metzgerwirts in Radenthein. Und Dipl.-Sommelière. Und sie kann den Bogen schlagen zwi-

schen dem „Hirn“ und dem „Genuss“.

„Ein Wein kann bald einmal schmecken und ich kann ihn genießen“, meint sie. „Wenn ich aber einmal erklärt bekommen habe, warum er so schmeckt, wie er schmeckt, kann ich meinen Genuss vertiefen und erweitern.“ Sie plädiert nicht für lange, wortreiche Erklärungen für den Wein, aber für die neugierigen Fragen nach dem Warum des Geschmacks. „So kann ich mich dann auch für komplexere

Weine zu interessieren beginnen. Die sich vielleicht nicht gleich auf den ersten Schluck erschließen“, erklärt sie.

**Genießen lernen.** Und meine Freude am Wein steigern, wenn ich weiß warum. Kann ich also das (Wein-)Genießen „lernen“? Auf jeden Fall, meint sie. Es gehört auf jeden Fall dazu, das Hirn. Wie aber vieles andere auch. Zeit zum Beispiel. „Natürlich kann ich spontan und schnell auch etwas genießen. Aber meistens braucht es Zeit dazu“, so Stadler.

Aufmerksamkeit ist für sie auch wichtig. Ein von der Sonne warmer Apfel direkt vom Baum ist ein Genuss.

Und – ganz wichtig – der Verzicht auf das Zuviel.

Genuss kann nur funktionieren mit seinem Gegenteil. Dem Verzicht, der Askese.

**Genuss braucht Verzicht.** „Nicht umsonst haben alle Religionen, gerade vor ihren großen Festtagen, Fastenzeiten“, meint Stadler. „Wenn wir vor Ostern auf das Fleisch verzichten, wie können wir dann die Osterjause genießen? Wie gut schmeckt dann der Reindling, wenn Süßes lange nicht am Speiseplan stand? Und was kann ich dann alles aus einem Wein herausschmecken, wenn ich länger keinen ge-

trunken habe?“. Das ist er also wieder, der „Hirn-Anteil“ am Genuss. Es ist eine bewusste Kopf-Entscheidung, auf etwas zu verzichten, um es dann wieder ganz bewusst zu genießen. Es sich zu schenken.

**Genuss und Flow.** Szenenwechsel. Zum Sport. Was der mit unserem Thema zu tun hat? Dort wird man nicht von Genuss sprechen. Ja, man wird vielleicht nicht dieses Wort verwenden. Sondern den Begriff des „Flows“, des „Fließens“.

» *Genuss kann nur funktionieren mit seinem Gegenteil. Dem Verzicht, der Askese.* «

Gerade bei Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, aber auch Fernwandern kommt man in einen „Flow“. Trotz, oder vielleicht gerade wegen der körperlichen Anstrengung, kommt der Körper in einen euphorischen Stress. Die Naturwissenschaftler können das mit der langsamen Ausschüttung von Hormonen – wie etwa das körpereigene Opiat Endorphin, Adrenalin, Noradrenalin und das Stresshormon Cortisol – erklären. Und wir spüren nur, dass wir zu genießen beginnen, Bewegung uns Freude macht. Dass aus der

### **Weinseminar: in vino veritas - Vom Wissen zum Genießen**

In diesem Seminar gibt Angelika Stadler einen Einblick in die Welt des Weins. Weinbaugebiete, Weingesetz, Etikett, Winzerjahr, Rebe und Weinberg, Degustation – Weinverkostung, Weinsprache etc.

Skripten und Weinverkostung sind im Kurspreis enthalten. Übernachtung im Gasthof „Metzgerwirt“ in Radenthein ist möglich.

Teil I: Do., 08.03.12,  
Teil II: Do., 22.03.12,  
jeweils 18:30 Uhr



### **Weitere Infos**

VHS Spittal/Drau  
Ines Holme  
Lutherstraße 4  
9800 Spittal/Drau

**050 477 7301**  
[i.holme@vhskt.n.at](mailto:i.holme@vhskt.n.at)  
[www.vhskt.n.at](http://www.vhskt.n.at)

eigentlichen Anstrengung ein (gesunder) Genuss erwachsen kann.

» *Aus der Fülle schöpfen zu können allein ist noch nicht Genuss. Es ist die Kunst, das für sich zu finden, was einem gut tut.* «

**Genuss-Arbeit.** Womit wir eigentlich wieder zum Essen und Trinken zurückkommen können. Denn wenn wir ordentlich geschnauft haben, schmeckt das Bier danach besonders gut. Aber – und hier ist schon wieder ein

Hirn-Anteil: „Ich muss auch aufhören können“, meint Stadler.

Genuss hat seine Grenzen. Er hat mit Rausch oder Sucht nichts zu tun. Nichts mit Abhängigkeit. Es hat mit in sich Hineinhören zu tun. Und mit der Entscheidung, das Genießen zu beenden. Aus dem Flow wieder runter zu kommen. Das Hirn doch nicht ganz auszuschalten.

Aus der Fülle schöpfen zu können allein ist noch nicht Genuss. Es ist die Kunst, das für sich zu finden, was einem schmeckt, einem gut tut. Und die Kunst, den Zeitpunkt zu finden, mit dem Genießen aufzuhören.



Durch physische Anstrengung kommt der Körper in einen euphorischen Stress.

ILAB

**Egyd Gstättnner**

Geboren 1962, lebt als freier Schriftsteller und Publizist in seiner Heimatstadt Klagenfurt. Schreibt unter anderem für „Die Presse“, „Kleine Zeitung“ und „Süddeutsche Zeitung“.

ILAB



## Mein Jakobsweg Oder: Ich bin dann mal in der Notaufnahme

Bevor ich 50 werde, wollte ich den Jakobsweg gehen, um endlich einmal zu mir zu kommen und in mich zu gehen. 800 Kilometer in mich gehen! Herzlich willkommen in mir! Ich las zunächst die Berichte von Abenteurern über die großen Strapazen der Selbsterfahrung, der Blasen, der Wetterkapriolen und der durchgelegenen Dreistockbetten in den Refugios.

Massen sind unterwegs, die zu sich kommen wollen: Es findet ein richtiges Massenzusichkommen statt, und übereinstimmend berichten alle Autoren, dass es in der Kathedrale von Santiago de Compostela ganz furchtbar nach Massenpilgerschweiß stinkt, sozusagen nach dem Kompost von Compostela. So ist deren Riesen Weihwasserkessel hoch oben nicht nur im übertragenen Sinn, sondern wortwörtlich und riechbar ein Segen.

Ich habe daher beschlossen, nicht den Jakobsweg nach Santiago de Compostela zu beschreiten, sondern den Jakobsweg nach St. Jakob im Rosental und allein in mich zu gehen und zu mir zu kommen. Denn siehe: Da gibt es keine Hunde, keine Spiritisten, keine Reinkarnierten: Ich bin mein eigener Herr und wähle mir meine eigenen Jakobswegen. Dass ich in der Kirche von St. Jakob die vermeintlichen Gebeine von St. Jakob nicht finden werde, ist mir ehrlich gestanden schnurzegal: Nichts suche ich weniger als die. Und acht Kilometer statt achthundert: noch ein Vorteil!

Ich hatte gepackt, mich verabschiedet, um Einsamkeit und Wüste, Selbsterfahrung und Rosental auf mich zu nehmen, war schon sehr gespannt, was ich tief in mir finden würde. Zeit der Bewährung! Zeit der Einkehr.

Bevor es wirklich ernst wurde, musste ich mich noch schnell einmal erleichtern, lenkte meine Beine in Richtung Toilette, spürte beim ersten Schritt wie aus heiterem Himmel plötzlich ein schreckliches Schnalzen, nein, einen inneren Peitschenhieb dort, wo das linke Bein in den Rumpf übergeht. Ich brach – einfach so – vor Schmerz auf der Stelle zusammen, konnte keinen Schritt mehr tun und kam ins Unfallkrankenhaus, das ich drei Stunden, zwei Röntgenbilder und eine Ultraschalluntersuchung später auf zwei Krücken wieder verließ.

Die Diagnose: Distorsio musc. Quadriceps femoris sinister – Oberschenkelzerrung vorne am Hüftgelenk. Es gibt solche und solche Oberschenkelzerrungen. Meine ist eine solche, also ganz arg, mit integrierter Leistenzerrung und Adduktorenzerrung und Stauchung und Muskelfaserriss. Ich könnte Ihnen das alles auch auf Lateinisch erzählen, aber wozu? Dolores magni, große Schmerzen! Das ist das Wesentliche. Die nächsten sechs Wochen werde ich ohne Krücken nicht gehen und ohne Schmerzmittel nicht schlafen können. Ich bin sozusagen ganz außer mir. Mein Jakobsweg war genau einen halben Meter lang, Ankunftsort und Endstation unvorhergesehenerweise Egyds Elend. Der Erkenntnisgewinn hielt sich aber in Grenzen: Was ich jetzt weiß, habe ich immer schon gewusst: Leben ist Leiden.



VHS

**VHS arbeitet an neuen Formen des E-Learning.** Die Kärntner Volkshochschulen sind einer der 8 Partner aus 7 Ländern, die an der Grundtvig Lernpartnerschaft NELPAE (New E-Learning Platform for Adult Education) teilnehmen. Gemeinsam wird ein neues benutzerfreundliches E-Learning Instrument für SeniorInnen, SchulabbrecherInnen oder Menschen in entlegenen Regionen entwickelt. Im Oktober fand das erste Projekttreffen in Rumänien statt. VHS-Mitarbeiterin Ines Holme war dabei.

# Ausgewähltes



Riskieren Sie einen Blick in das Jahresprogramm der Kärntner Volkshochschulen oder in den Kursfinder auf

[www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

Find us on  
**facebook**

[www.facebook.com/volkshochschule](http://www.facebook.com/volkshochschule)

### Lernhilfe auch in den Semesterferien

Die Lernhilfe für Kinder aus einkommensschwachen Familien wird heuer nicht nur im Sommer, sondern auch schon in den Semesterferien angeboten. Von 8.30 bis 11.30 Uhr findet in Klagenfurt kostengünstige Nachhilfe in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik statt.

### ALPHABETTERDAY 2012: der Weltrekordversuch

Wir setzen uns seit 2001 für die Enttabuisierung von Analphabetismus ein und ermutigen, Vorurteile abzubauen. Mit dem Guinness-Weltrekordversuch am ALPHABETTERDAY 2012 möchten wir die Öffentlichkeit auf diese Thematik aufmerksam machen. Seien Sie am 29.06.2012 in Villach dabei, wenn 26 Schulklassen

auf einer Strecke von einem Kilometer akrobatisch je einen Buchstaben des größten lebenden Alphabets darstellen.



VHS

### Körperarbeit nach der Franklin Methode®

Locker und beweglich von den Füßen bis zum Kopf! Die Franklin-Methode® ist eine Kombination aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Den Zu-

**Lernen einmal ganz anders!** Gemeinsam mit Partnerinstitutionen aus 6 Ländern arbeitet die VHS im Rahmen des Programms „Grundtvig Lernpartnerschaften“ am Projekt „Outdoor ICT“. Ziel ist es, neue Programme zu entwickeln, die die Themen Fitness und EDV-Fertigkeiten auf innovative Weise verbinden. So können Sie z. B. mittels Geocaching, mittlerweile ein richtiger Trend in ganz Europa, auf der Suche nach Kulturgütern die Umgebung neu entdecken! Für die VHS hat das Annalisa Adamo bei der Auftaktveranstaltung in Udine ausprobiert.



VHS

## ... aus den 2.500 Kursen der Kärntner Volkshochschulen

sammenhang zwischen leichten Füßen und glücklichen Schultern am eigenen Körper zu erfahren, macht Spaß und steigert das Körperbewusstsein.

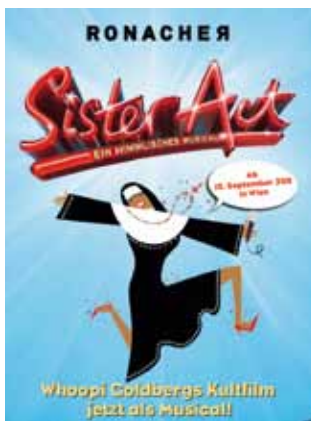
### Gratis Beratung bei beruflichen Veränderungen





In kostenlosen Minikursen geben die ExpertInnen der Kompetenzberatung Kärnten z. B. Tipps zur Erstellung von Bewerbungsunterlagen, helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Outfits für das Bewerbungsgespräch und informieren über den „Zweiten Bildungsweg“. Der Minikurs „Meine Stärken entdecken“ bietet einen Einstieg in die systematische Erfassung der eigenen Stärken und hilft bei der beruflichen Orientierung. Weitere Infos zu den Minikursen erhalten Sie bei der VHS oder der Kompetenzberatung

Kärnten unter der Telefonnummer 0463/ 50465 oder office@kompetenzberatung.at

### Musical-Sonderzug am 12. Mai 2012

Auskünfte und Kartenbestellung ab sofort möglich in der VHS Klagenfurt unter der Nummer 050 477 7000 oder per E-Mail: vhs-klagenfurt@vhsktn.at



-  Kurse zum Thema **Persönlichkeitsbildung**
-  Kurse zu den Themen **Gesundheit und Körperbewusstsein**
-  Kurse zum Thema **Allgemeinbildung**
-  Kurse zu den Themen **Wirtschaft und Beruf**

 Online buchen unter [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

# Sportliche Herausforderungen und körperliches Wohlfühlprogramm

Mag.<sup>a</sup> Beate Gfrerer, Stv. Geschäftsführerin und Pädagogische Leiterin der Kärntner Volkshochschulen, über das Angebot zum Thema Gesundheit

„Das Thema Gesundheit ist in den Volkshochschulen nicht ausschließlich leistungsorientiertes Konditions- und Muskeltraining, sondern sportliche Herausforderung und körperliches Wohlfühlprogramm.“

**Pilates, Aquafitness, Yoga, Zumba ... im Kursprogramm finden sich unzählige Bewegungskurse. Welchen Stellenwert hat das Thema Gesundheit in Ihrer Organisation?**

Die Bewegungskurse sind ein wichtiger Bereich unseres Angebots. Die Kärntner Volkshochschulen bieten im Fachbereich „Gesundheit“ ein sehr breites Spektrum an Kursen, Workshops, Vorträgen und Veranstaltungen an, die einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben. Die Bandbreite reicht von Vorträgen über gesunde Ernährung, Kochkurse, Angebote zur Stressbewältigung wie Meditation und Entspannung, Workshops rund um die Persönlichkeitsbildung bis hin zu Beauty- und Wellnessangeboten. Somit ist Gesundheit in den Volkshochschulen nicht ausschließlich leistungsorientiertes Konditions- und Muskeltraining. Bei uns gibt es für jede Lebensphase und jeden Bewegungstyp sportliche Herausforderungen und körperliche Wohlfühlprogramme. Während noch vor einigen Jahren die Sprachkurse den größten Stellenwert hatten, gab es seit 2006 im Gesundheitsbereich eine Steigerung der TeilnehmerInnenzahlen um 30 Prozent. Vor allem Frauen

nutzen unser Angebot gerne als Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag.



**Nach welchen Kriterien wählen Sie die Kurse aus?**

Die hohe Nachfrage an Gesundheitskursen ist für uns auch der Anlass, das Angebot immer wieder um Neues zu erweitern und unser Programm bedarfsorientiert sowie bedürfnisweckend zu konzipieren. Wir folgen mit unseren Angeboten im Gesundheitsbereich aktuellen Trends. Beispiels-

weise sind unsere Zumba-Kurse in allen Bezirken bereits jetzt fürs kommende Semester fast ausgebucht, sodass kärntenweit mit der Volkshochschule die Hüften geschwungen werden.

Mit unseren Angeboten zur Burnout-Vorsorge und dem Projekt „Betriebliche Gesundheitsförderung“ reagieren wir auf die Nachfrage jener Menschen, die präventiv an einer ausgewogenen Work-Life-Balance arbeiten wollen, um beruf-

beiten nach einem europäischen Qualitätsstandard und sind sehr sorgfältig in der Auswahl ihrer TrainerInnen und Kursangebote. Wir haben den Vorteil, dass wir flächendeckend in Kärnten vertreten sind und unseren TeilnehmerInnen sozial verträgliche Kurspreise anbieten können. Gesundheitskurse für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden über den Bildungsgutschein der Arbeiterkammer gefördert. In unseren Kursen



lich und privat aktiv und vor allem lebensfroh zu bleiben.

An die Grenzen stoßen wir lediglich bei unserer Suche nach geeigneten Räumlichkeiten in öffentlichen Gebäuden und Schulen. Wohlbefinden und Entspannung kann man nur erlangen, wenn Kursräume und Beleuchtung Wärme und Geborgenheit vermitteln.

### **Woraus resultiert Ihrer Meinung nach die große Nachfrage an VHS-Kursen?**

Die Kärntner Volkshochschulen ar-

spielt auch der soziale Aspekt eine große Rolle, und sie richten sich an alle Bevölkerungs- und Altersgruppen – von Kleinkindern bis zu SeniorInnen, von ArbeiterInnen bis zu AkademikerInnen. In einem Sportkurs treffen Personen aus den unterschiedlichsten Bereichen und Altersgruppen zusammen, jedeR bringt andere Erwartungen mit und trotzdem wird von unseren TeilnehmerInnen immer die ausgesprochen positive Gruppendynamik gelobt. Wir informieren unsere TeilnehmerInnen vorab

„In den Volkshochschulen besucht man einen Kurs, man muss sich nicht, wie in anderen Institutionen oft erforderlich, langfristig binden.“

darüber, dass wir mit unseren Angeboten zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit lediglich präventiv arbeiten können. Es liegt an jeder/jedem Einzelnen, die erhaltenen Informationen für sich selbst umzusetzen und in die eigene Lebenswelt zu integrieren. Unsere Kurse sind keinesfalls ein Ersatz für eine notwendige ärztliche oder therapeutische Behandlung. In den Volkshochschulen besucht man einen Kurs und nach Bedarf weitere Angebote. Man muss sich nicht, wie in anderen Institutionen oft erforderlich, langfristig binden. Das wollen und können viele Personen nicht mehr.

### **Gibt es Personengruppen, die schwer zu erreichen sind?**

Sowohl unsere Statistik als auch zahlreiche Studien zum Thema „schwer erreichbare und benachteiligte Personengruppen“ im Bereich der Gesundheitsvorsorge und -förderung zeigen, dass wir Personen, die von Armut betroffen sind, die sozial und räumlich isoliert und eingeschränkt mobil sind, sehr schwer erreichen. Das Gleiche gilt für bildungsferne Personen und Menschen mit Migrationshintergrund. Auch Menschen, die einer hohen physischen, psychischen und zeitlichen Belastung aufgrund der Pflege ihrer Angehörigen ausgesetzt sind, stellen ihre eigene Gesundheit in den Hintergrund.

Gerade diese Personengruppen versuchen wir durch flächendeckende Angebote vor Ort zu erreichen, um ihnen ebenfalls ein gesundes und erfülltes Leben zu ermöglichen.

### **Was tun Sie für Ihre Gesundheit?**

Man muss sich in der heutigen, schnelllebigen Zeit, in der Leistung immer mehr im Vordergrund steht, ganz bewusst vor Augen führen, dass die Gesundheit das höchste Gut ist. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Vor allem wenn man beruflich viel unterwegs ist, vergisst man schnell auf sich und sein Wellness-Programm. Trotzdem versuche ich immer mehr, auf meinen Körper und seine Signale zu achten, gehe regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen und versuche, mich möglichst gesund zu ernähren. Um eine einigermaßen ausgeglichene Work-Life-Balance zu halten, schaffe ich mir kleine Freiräume und ruhige Momente, um mich zu entspannen. Beispielsweise lese ich ein gutes Buch oder relaxe in der Badewanne. Beim Schwimmen im Ossiacher See, Wandern, Segeln und Radfahren mit der Familie kann ich abschalten und die Natur genießen. Das wichtigste für meine Gesundheit – bei allem was ich tue, egal ob in der Freizeit oder bei der Arbeit – sind eine positive Lebenseinstellung und viel Humor.



# Richtig essen von Anfang an!

Ihrem Baby zuliebe.



Kräftigung in Schwangerschaft und Stillzeit  
Dietary and Workclass for werdende Eltern



Foto: Gleiss

## Damit Ihr Kind gesund heranwächst ...

Das Projekt „Richtig essen von Anfang an“ informiert rund um das so wichtige Thema Ernährung in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und während des ersten Lebensjahres des Kindes.

Besuchen Sie einen unserer **kostenlosen Workshops**, die in allen Bezirkshauptstädten angeboten werden. Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Folder, der bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt aufliegt, oder unter [www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at](http://www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at).



KÄRNTEN



gesunde  
gemeinde

die kärntner  
volkshochschulen



Gesundheitsreferent  
Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter

KAISER



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.  
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Find us on  
facebook

[www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at](http://www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at)

# Gesundheitsförderung - auf drei Säulen

Die VHS bietet Hilfe zur Gesunderhaltung der ArbeitnehmerInnen mittels moderner Unternehmensstrategien



LAB

Für Projektkoordinatorin Gloria Sagmeister ist es wichtig, dass die Angebote in den Lebens- und Arbeitsalltag der TeilnehmerInnen integrierbar sind.

„Um gesund zu bleiben, sollten die Maßnahmen keine einmalige Sache bleiben, sondern dauerhaft angeboten werden.“

## Gabriele Russwurm-Biró 🐛

Gesunde und qualifizierte MitarbeiterInnen sind sowohl in sozialer wie ökonomischer Hinsicht eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg von Betrieben. Work-Life-Balance ist mittlerweile zu einem wichtigen Faktor in der Gestaltung von Rahmenbedingungen für ArbeitnehmerInnen geworden. Die VHS bietet jenen Unternehmen, die Interesse an der Gesunderhaltung und dem Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen haben, ein „Drei-Säulen-Programm“ an. Zu den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Stress-

management werden zahlreiche Kurse, wie Ernährung nach den 5 Elementen, Ismakogie, Yoga, „Stress lass nach“ und „Wer lacht hat mehr vom Job“, direkt in den Betrieben angeboten.

**Individuelle Kursplanung.** Da es nicht nur den einen Weg gibt, gesund zu bleiben, bieten die VHS Beratung, Integration ins Unternehmen und Kursplanung nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der MitarbeiterInnen an. „Alle Kurse werden über den AK Bildungsgutschein abgerechnet. Die Planung, Orga-

nisation und Durchführung durch ausgebildete TrainerInnen übernimmt die VHS. Das Unternehmen muss nur die Räumlichkeiten und die Arbeitszeit zur Verfügung stellen“, erklärt die Projektkoordinatorin Mag.<sup>a</sup> (FH) Gloria Sagmeister, VHS Kärnten.

Gestartet wurde das Projekt, das gemeinsam mit der GKK konzipiert wurde, im März 2010 nach einer eingehenden Bedarfserhebung. Seither haben 330 Menschen von dieser Initiative Gebrauch gemacht, 80 Prozent davon waren Frauen. Bereits sieben Unternehmen in Kärnten haben das Angebot der Kärntner Volkshochschulen genutzt: Volkshilfe, Hilfswerk, Stadtwerke Klagenfurt, Arbeitsmarktservice Kärnten (AMS), EVA-GmbH, Landeskrankenhaus Wolfsberg und die VHS Kärnten. „Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei Claudia Stumpf von der GKK bedanken, die dafür sorgt, dass die Angebote in den Unternehmen bekannt werden“, so Sagmeister.

**Nur regelmäßige Bewegung hilft.** Die Rückmeldungen waren bisher alle positiv, das Angebot wird gut angenommen und das Miteinander gefördert. Diese Zufriedenheitsanalyse gewährleistet die Qualität. „Um gesund zu bleiben, sollten die Maßnahmen aber nach einmaligem Angebot nicht wieder abgesetzt

werden. Besonders in Berufsfeldern mit schweren körperlichen Anforderungen und hoher Stressbelastung wie beispielsweise in den Gesundheitsberufen. Da die ArbeitnehmerInnen einem steigenden Leistungs- und Anpassungsdruck ausgesetzt sind, kommt es meistens zu Wirbelsäulenbeschwerden, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Unzufriedenheit und den damit einhergehenden Stress-Symptomen bis hin zum Burnout“, meint Sagmeister.

Die Bereiche Arbeitsplatzgestaltung, Ernährung, Burnout-Prävention, Stressreduktion und Fitnesstraining sind wichtige Bestandteile der Gesundheitsförderung. „Ernährung muss wieder bewusster werden, da laut OECD 50 Prozent aller Erwachsenen in den OECD-Ländern übergewichtig sind. Laut WHO sterben jährlich 2,8 Mio. Menschen an den Folgen von Übergewicht, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebsformen, die durch Übergewicht hervorgerufen werden“, so Sagmeister. „Zum Stressmanagement ist zu sagen, dass nur durch eine ausgewogene Work-Life-Balance das berufliche und private Leben in Einklang gebracht werden können und wir uns von unseren hohen Erwartungen an uns selbst verabschieden müssen. Wir müssen wieder zufrieden werden!“

### **Drei Säulen Programm Betriebliche Gesundheitsförderung**

Zielgruppe: ArbeitnehmerInnen in Kärntens Unternehmen

Kursdauer: 1 UE = 50 Minuten

Ort: Seminare werden bei genügender TeilnehmerInnenzahl (8 TN) im Betrieb abgehalten

Kosten: Für alle Kurse steht Ihnen der Bildungsgutschein der Arbeiterkammer Kärnten in Höhe von € 100,- Euro zur Verfügung.

#### **Infos bei:**

Projektkoordinatorin  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Gloria  
Sagmeister  
Tel.: 050 477 7028  
E-Mail:  
[g.sagmeister@vhsktn.at](mailto:g.sagmeister@vhsktn.at)  
[www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

# Maribor - Kulturhauptstadt 2012



MARKO PLEŠČ



Informationen zum Angebot der Europäischen Kulturhauptstadt 2012 finden Sie unter

[www.maribor2012.eu](http://www.maribor2012.eu)

**Nadja Baumgartner** ☞ Wann hat man schon eine Kulturhauptstadt in unmittelbarer Nähe? Dieses Jahr! Das ca. zwei Autostunden von Klagenfurt entfernte Maribor teilt sich mit der portugiesischen Stadt Guimarães den Titel Kulturhauptstadt 2012. Gemeinsam mit fünf Nachbarstädten organisiert Maribor übers Jahr mehr als 4.000 Veranstaltungen. Oper, Theater, Kabarett, Film, Tanz, Lesungen, Ausstellungen, Weinverkostungen, Konzerte von Klassik bis Jazz – Sie haben die Qual der Wahl.

Jede Stadt bringt ihre Geschichte und ihre eigene Note in das Programm ein: Murska Sobota die dort stark verankerte Romakultur; Novo Mesto seine Avant-

gardistische Theater-, Rock- und Jazzszene; Velenje sein Industrieerbe und seine Tradition der Kinderfestivals; Sovenj Gradec seine Handwerkskunst und das Werk des dort geborenen Komponisten Hugo Wolf. Und Sloweniens älteste Stadt Ptuj steht beim „Art and Heritage Festival“ von 11. bis 22. Februar ganz im Zeichen der „Kurenti“, der zotteligen Karnevalsfiguren.

Das so entstehende Angebot ist vielfältig und reicht von bereits bekannten Festivals wie dem Lent-Festival (23. Juni - 8. Juli), „Rock Otočec“ – dem kleinen europäischen Woodstock (28. Juni - 1. Juli), dem Jazzinity-Festival (16. - 21. August), bis hin zu Weltpremiere wie die der Solotanzvorstel-



lung „Troubleyn“ des Regisseurs, Malers, Dramatikers und bildenden Künstlers Jan Fabre (10. - 12. Mai.). Der September steht ganz im Zeichen der deutschen Künstlerin Rebecca Horn, die für ihre Körpermodifikationen und Installationen bekannt ist. Vom 5. bis 8. November sind Victoria Chaplin, Charlie Chaplins Tochter, und Jean-Baptiste Thierree mit ihrem „Unsichtbaren Zirkus“ zu Gast in Maribor. Die japanische Butoh-Tanzgruppe Sankai Juku gastiert dort am 22. und 23. September.

Und die Thermen sowie die herrliche Landschaft der Region rund um Maribor bieten die Möglichkeit, nach dem Genuss von Kultur auch noch so richtig zu entspannen.

## Maribor 2012 – Evropska prestolnica kulture

V naši neposredni sosesčini bo to leto kulturno še posebej živahno, saj je bil Maribor izbran za evropsko prestolnico kulture. Posebnost projekta Maribor 2012 – Evropska prestolnica kulture je, da poleg Maribora sodeluje še pet partnerskih mest. »Velenje se bo osredotočilo na svojo industrijsko dediščino, Ptuj je središče bogastva najdb iz antike in etnoloških znamenitosti (kurenti), Novo mesto je mesto situl, Murska Sobota bo prevzela kulturo podeželja, Slovenj Gradec pa je globalno mesto miru,« so zapisali na spletni strani evropskega kulturnega mesta, [www.maribor2012.eu](http://www.maribor2012.eu). Ta duh sodelovanja sporočata tudi logotip in geslo »Zavrtime skupaj!« Program je izredno bogat in pester, načrtujejo kar 412 različnih projektov, ki so razvrščeni v štiri programske sklope. Terminal 12 zajema umetniške vrhunice, Ključ mesta posege v prostor s ciljem reanimacije mestnega središča, Urbane brazde okoljske in socialne projekte, Življenje na dotik pa dogajanje na spletu. Posebne pozornosti so deležni še mednarodni projekti, kot na primer kulturne ambasade, ter projekti univerze in projekti za ljudi s posebnimi potrebami.

Weiter mit Bildung

# Der neue AK-Bildungsgutschein 2012



Foto: Gettyimages\_Fuse

Die Arbeiterkammer unterstützt ihre Mitglieder bei der Aus- und Weiterbildung mit dem AK-Bildungsgutschein im Wert von 100 bzw. 150 Euro.

## Informationen zum AK-Bildungsgutschein:

- AK-Hotline 050 477-2300
- [kaernten.arbeiterkammer.at](http://kaernten.arbeiterkammer.at)

-  QR-Code mit Smartphone scannen und direkt zum aktuellen Kursangebot gelangen.

