

# Gutes Leben – Herzlichkeit verschenken: 19. bis 25. Juni



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

Bischof-Stecher-Gedächtnisverein

Und genau das ist das Ziel der Aktionswoche, die wir im Rahmen unseres Projekts „Gutes Leben“ von 19. bis 25. Juni durchführen. Wir verschenken Herzlichkeit an Menschen, die es brauchen. Ob Aufmerksamkeiten, Bemühungen, Gesten, Zeichen, Handlungen, Worte etc. als Herzlichkeit wahrgenommen werden, hängt stark davon ab, mit wie viel innerer Beteiligung, Anteilnahme und Wertschätzung wir einander begegnen.

Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt. Das Gegenüber spürt es, wenn das eigene Herz dabei ist, und die folgenden Geschichten wissen davon zu erzählen:

## Eiskaltes Wetter – warmherzige Menschen

Haben Sie schon einmal etwas von Stroncone gehört?

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

Dass wir dieses Nest gefunden haben, liegt eigentlich an meiner Frau, die eine recht „großzügige“ Art hat, Straßenkarten zu interpretieren (was ich damals noch nicht wusste). An sich wollten wir uns in der Karwoche ins Rietital begeben, um auf den Spuren des Hl. Franziskus zu wandeln. Gelandet sind wir schließlich in Stroncone, wofür ich meiner Frau heute noch dankbar bin. Ich vermute, dass sich bis zu diesem Zeitpunkt kaum ein Tourist hierher verirrt hatte.

Der Ort nahm uns sofort gefangen und ein Abendstreifzug brachte uns mit allen Facetten Italiens in Berührung, die wir beide so lieben. Alles war da: Die belebte Bar am Hauptplatz, die sich später als lebensrettend herausstellen sollte, ein winzig kleines „Alimentari“-Geschäft, ein noch kleineres Tabakgeschäft, ein Friseur, zwei Kirchen, zwei Restaurants – alles verbunden durch Treppen, verwinkelte Gassen, Torbögen, Mauern, Balkone, beschallt von Fernsehgeräten und Kinderstimmen. Selbstverständlich gab es auch ein Denkmal für Gefallene, abenteuerlichste Parkplätze, herrliche Winkel mit Pflanzen, Kräutern und Plastikstühlen. Die mittelalterlichen Gebäude scheinen von kilometerlangen Elektroleitungen, Abwasserrohren, Antennenkabeln und gespannten Wäscheseilen zusammengehalten zu werden.

Wir begegneten dem Pfarrer, Frauen, die vor ihren Haustüren kehrten, schwarz gekleideten Witwen,

gestikulierenden Alten, unzähligen Katzen ... kurzum: Es war einfach ein Ort zum Wohlfühlen und wir beschlossen, zu bleiben.

Da es in Stroncone kein Hotel gab, schlugen wir unser Zelt in einem nahen Olivenhain auf. Was hier sehr romantisch klingt, entpuppte sich als echte Herausforderung: In der Nacht kühlte es – wohlgermerkt zu Ostern – auf ca. 1 Grad ab, es begann zu schneien und an Schlaf war bei dieser Temperatur mit unseren sehr dünnen Schlafsäcken kaum zu denken.

In der Früh lagen etwa 30 cm Schnee und um 6:00 Uhr stapften wir in unseren Turnschuhen Richtung Ort. Die Bar öffnete Gott sei Dank schon um 6:30 Uhr und nach einem Cappuccino sah der Tag schon wieder etwas freundlicher aus.

Natürlich erkundigte sich der Mann hinter der Bar, woher wir kamen. Über unseren Schlafplatz konnte er nur den Kopf schütteln. Wie wir so triefend vor Nässe vor ihm standen, weckten wir sichtlich sein Erbarmen, und er erkundigte sich, ob wir noch im Ort bleiben wollten. Wir wollten! Da begann er, ein wenig herumzutelefonieren, und nach etwa einer halben Stunde betrat Guglielmo die Bar.

Er schien über unsere Situation Bescheid zu wissen, nahm uns mit nach Hause und lud uns ein, bei ihm und seiner Familie zu übernachten. Mit seiner Frau räumte er für uns das eheliche Zimmer, was uns fast ein wenig peinlich war. Das Einquartieren war aber mit so viel Herzlichkeit und Wohlwollen verbunden, dass wir zwei Nächte lang blieben. Wir gingen zusammen zum Gottesdienst, feierten gemeinsam das Osterfest und fühlten uns ganz als Teil der Familie. Beim Osterfrühstück am Sonntagmorgen gab es Eieromeletten mit – von Guglielmo frisch gepflücktem, wildem, grünem Spargel. Einfach unvergesslich, herzerwärmend, österlich!

erlebt von Kerstin und Richard

## Sicheres Geleit für meine Tochter

Meine Tochter ist eine begeisterte Schwimmerin. Bei einem Kurzurlaub am Gardasee schwamm sie – was für sie nicht unüblich ist – sehr weit in den See hinaus.

Nach einiger Zeit tauchte ganz unvermutet ein Ruderboot auf, das ständig in ihrer unmittelbaren Nähe blieb. War das vielleicht sogar ein Versuch anzubandeln?

Aber der Herr im Boot lieferte auch gleich die Erklärung. Weil am Gardasee auch große Passagierschiffe verkehren, halte er es für viel zu gefährlich, hier zu schwimmen. So ein Kopf ist ja schwer zu sehen. Und er ließ sich nicht davon abhalten, sie – mit dem Boot als Bollwerk gegen jegliche drohende Gefahr – bis zurück an das Ufer zu begleiten.

*erzählt von Maria*

## Teilen macht nicht unbedingt satt, aber glücklich

Thomas darf immer wieder bei seiner 88-jährigen Urgroßmutter (meiner Mutter) essen. Bei einem Besuch vor etwa zwei Jahren fand ich beim Eintreten folgende Szene vor: Der zu diesem Zeitpunkt dreijährige Thomas saß am Fußboden, vor sich eine große, leere Schüssel, in der er mit einem Schneebesen hingebungsvoll Luft verrührte. Dass hier gar nichts Bearbeitbares in der Schüssel war, schien dann doch zu wenig zu sein, und weil die „Urli“ schon etwas schwerhörig ist, äußerte er sehr lautstark seinen Wunsch: „Ich möchte gerne einen

Kuchen backen“.

Meine Mama leerte ihm gleich eine stattliche Anzahl von Rosinen in die Schüssel. Nachdem er diese kräftig verrührt hatte, fragte ich Thomas, ob er nicht mit mir teilen und mir etwas von seinen guten „Kuchenzutaten“ abgeben könnte.

Ohne viel zu überlegen, nahm er eine einzelne Rosine aus der Schüssel, biss eine Hälfte davon ab und schob mir die andere in den Mund.

*erlebt von Richard*

## Plötzlich packte uns etwas an der Hand!

Vor ca. 2 Jahren waren wir mit einer Gruppe Jugendlicher und einigen Erwachsenen aus Völs in Uganda, um das Projekt „Kindern eine Chance“ zu unterstützen. Dieses Projekt hat ein Völser Ehepaar initiiert und so entwickelte sich die Idee, von Völs aus nach Uganda zu fliegen und mit den Kindern dort ein Sommerlager zu gestalten. Wir sind im Zuge der Vorbereitungen sehr gut informiert worden, unter anderem auch über mögliche Gefährdungen. Während unseres Aufenthaltes in Uganda haben unsere Jugendlichen die afrikanischen Kinder beim Sommerlager betreut. Wir mussten jeden Tag Wasser holen gehen. Der nächstgelegene Brunnen war manchmal ausgetrocknet, dann mussten wir zur weiter weg gelegenen Wasserstelle gehen. Diese war mit einem Fußmarsch von rund einer halben Stunde erreichbar. Dazu packten wir die Wasserflaschen in den Rucksack und machten uns dann auf den Weg. Bei diesem Fußmarsch hatten

wir immer die „Ermahnungen“ im Kopf, was alles an gefährlichen Situationen sein könnte. Als wir zu zweit Richtung Brunnen marschierten, packte uns plötzlich von hinten etwas an der Hand! Erschreckt schauten wir uns um. Ein kleines Mädchen (ca. 3-4 Jahre) hatte unsere Hände fest in seine genommen und strahlte uns Fremde von ganzem Herzen unerschrocken, freudig und lachend an.

Dieses kleine afrikanische Mädchen hat unsere Hände den ganzen Weg bis zum Brunnen nicht mehr losgelassen, uns bis zum Brunnen begleitet. Wir kannten sie nicht, es war ein Mädchen aus der Umgebung. Wie wir beim Brunnen dann die Flaschen mit Wasser füllten, sprangen plötzlich viele Kinder herbei und halfen uns begeistert, die Wasserflaschen zu füllen. Das kleine Mädchen blieb dann bei den anderen Kindern am Brunnen und wir gingen tief berührt zu unserem Lager zurück.

*erzählt von Rosa*

## Herzlichkeit macht auch nicht vor dem stillen Örtchen halt

Am Geburtstag meines Schwagers war ich bei seiner Familie zu Besuch. Einige Gäste waren gekommen. Auch die Frau und die beiden Kinder meines Schwagers waren da, Paula und die zweieinhalbjährige Anna Lucia. Mit ihr verstand ich mich an diesem Abend besonders gut. Das Mädchen setzte sich zu mir, plauderte und zeigte mir stolz ihre Gitarre. Und

dann musste ich auf die Toilette. Meine kleine Nichte merkte das offensichtlich und eilte beschwingt voraus, und als ich nachkam, sah ich, dass sie gerade ihren Kindertoilettensitz für mich herrichtete. Ich war sehr amüsiert und tief berührt von dieser Fürsorge der jungen Dame.

*erlebt von Rudolf*

## Mohamed braucht dringend Geld

„Ich brauche Geld, dringend!“, bittet Mohamed den Mitarbeiter eines Flüchtlingsheimes. Dieser will wissen, um was es geht. „Das kann ich nicht sagen“, gibt Mohamed ihm zur Antwort, „aber es ist sehr wichtig und ich habe kein Geld mehr. Natürlich zahle ich es im nächsten Monat zurück.“

Nach einigem Hin und Her lässt sich der Mitarbeiter überzeugen und leiht ihm die gewünschten 20 Euro. Mohamed läuft eilig davon. Wenig später sieht er ihn mit einem großen Strauß Rosen zurückkommen. „Kein Geld haben, aber Blumen kaufen“, denkt der Mitarbeiter etwas ärgerlich.

Am Abend schaltet der Mitarbeiter den Computer ein, geht auf Facebook und traut seinen Augen nicht: zahlreiche Fotos mit Mohamed sind zu sehen. An seiner Seite jeweils eine Bewohnerin oder eine freiwillige Mitarbeiterin vom Heim. Jede von ihnen hat eine der Rosen in der Hand. Daneben steht Danke. Da geht dem Mitarbeiter ein Licht auf. Heute ist internationaler Frauentag. Mohamed hat das geliehene Geld dafür verwendet, um Danke zu sagen, er hat sich dafür sogar verschuldet.

Der Ärger wandelt sich in Rührung.

*aufgeschnappt bei einem Besuch in einem Flüchtlingsheim*

## Neue „Enkelkinder“ für meine Mama

Vor einem Jahr entschied meine Mutter, mittlerweile 87 Jahre alt, die freigewordene Wohnung im Erdgeschoß ihres Hauses einer „Flüchtlingsfamilie“ zur Verfügung zu stellen. Nicht alle Familienmitglieder waren begeistert. Ich versicherte, mich um alles zu kümmern und zu vermitteln, was z. B. die Haus- und Gartenordnung betrifft, da meine Mutter kein Englisch spricht. Das junge Paar aus Syrien mit ihren 2 kleinen Töchtern war übergücklich, endlich eine 2-Zimmerwohnung beziehen zu können, noch dazu wo eine „Nana“, eine Oma, im Haus wohnt. Die Mädchen haben nämlich keine Großeltern mehr und auch das Paar vermisst die Großfamilie sehr.

Von fremden Kindern Oma genannt zu werden, war im ersten Moment für meine Mutter befremdend. Es dauerte jedoch keine 2 Tage und meine Mutter schloss die neuen „Enkelkinder“ in ihr Herz.

Es ist der Familie sehr wichtig, jeden Tag nachzusehen, dass es meiner Mutter gut geht. Auch bringt die Frau immer wieder Essen, lädt meine Mutter ein mitzufeiern, wenn jemand Geburtstag hat oder sie am Freitagabend Musik machen und tanzen. Meine Mutter freut sich, dass sie dem jungen Paar helfen kann, sich im Ort zurechtzufinden, die Tücken der deutschen Sprache und den Tiroler Dialekt zu erklären. Es ist schön zu sehen, wenn sie mit der jungen Frau auf der Gartenbank sitzt und sich unterhält, zum Vermitteln werde ich kaum mehr gebraucht. Wenn die jungen Eltern gemeinsam zum Elternabend in den Kindergarten oder in die Schule gehen möchten, macht es meiner Mutter auch nichts aus, auf die gut erzogenen Kinder aufzupassen. Die Entscheidung war für alle Beteiligten ein Glücksfall.

*erzählt von Rosmarie*

Wir sammeln warmherzige Momente. Können Sie uns von einer Begebenheit erzählen, die Ihr Herz berührt hat? Dann schicken Sie uns diese bitte über [diesen Link](#) oder über [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at)

## Ein Geschenk mit Überraschungseffekt

Ich darf Ihnen hier noch eine Geschichte erzählen, die ich mit meiner Frau bei einem Urlaub in Mexiko erlebt habe. Sie beinhaltet für mich eine einfache, zeitlos gültige Aussage, die mit unserem Thema „Herzlichkeit verschenken“ wesentlich zu tun hat.

Wir fuhren entlang der Westküste Mexikos Richtung Süden und weil es uns immer interessiert, wie ein Land abseits der Touristenrouten aussieht, bogen wir an einem Nachmittag aufs Geratewohl von der Straße Richtung Strand ab.

Hier lagen Fischerboote, Kinder spielten Fußball, und es gab eine Hütte mit ein paar Tischen davor, die sich als eine Art Gasthaus entpuppte. Strom gab es keinen, gekocht und gebraten wurde auf einer Steinplatte und es gab genau eine Speise, nämlich eine Fischart, die so ähnlich klang wie „Mochara.“ Für die Kinder waren wir eine kleine Attraktion und es gab viel zu tuscheln und zu kichern. Mit der Zeit fassten sie immer mehr Vertrauen und in der Dämmerung kamen einige Kinder und legten uns eine schneckenförmige Muschel auf den Tisch. Wir bedankten uns, aber die Kinder blieben und redeten aufgeregt durcheinander und immer wieder auf die Muschel ein. Ein Kind klopfte mit den Fingern auf die Schale, ein anderes begann ein wenig zu rütteln, wieder ein anderes nahm eine Gabel und stocherte hinein und ... es passierte nichts.

Da nahm ein älteres Mädchen eine Talgkerze und stellte sie unmittelbar neben das Schneckenhaus. Nach kurzer Zeit sauste ein Tier heraus, quer über den Tisch – auf meine Frau zu. Das führte zu einem erschrockenen Schrei auf der einen und zu Gelächter auf der anderen Seite.

Das Tier war ein Einsiedlerkrebs.

Einsiedlerkrebse sind in fast allen Meeren zu finden. Der hintere Körperteil hat keine harte Schale und so muss er sich eine Behausung suchen, die ihn vor Feinden und Verletzungen schützt. Oft kriecht er in verlassene Schneckenhäuser hinein und schleppt dann dieses Haus mit sich herum. Bei Gefahr kann er sich tief in die Windungen zurückziehen.

Und was den Einsiedlerkrebs dazu veranlasst hat, seinen schützenden Panzer zu verlassen, das gilt sicherlich auch für uns Menschen.

Kein gutes Zureden, kein Klopfen und kein Sticheln, kein Rütteln und kein Schütteln hat den Krebs aus seinem Haus gelockt, sondern das Licht und die Wärme einer Kerze.

Wenn wir das Leben anderer Menschen aufhellen, wenn wir sie „anstrahlen“ und ihnen mit Warmherzigkeit begegnen, ist die Chance hoch, dass sie ihre Schutzmauern ablegen und sich öffnen.

*erlebt und erzählt von Richard*

## Von Sonnenstrahlen, Farben und Poesie

Der wunderbare Kinderbuchklassiker „Frederick“ von Leo Lionni beginnt damit, dass alle Feldmäuse Tag und Nacht arbeiten, um Wintervorräte zu sammeln. Alle, bis auf Frederick, der sich nicht um Vorräte zu kümmern scheint. Einmal macht es sogar den Eindruck, als würde er schlafen, während sich alle anderen abplagen. In Wirklichkeit aber sammelt er Sonnenstrahlen, Farben und Worte, mit denen er in der Winterbehausung zum richtigen Zeitpunkt Kälte, Hunger und schlechte Laune vertreibt. Und genau das, was die Feldmäuse in ihrem kalten Quartier brauchen, brauchen auch wir und unsere Mitmenschen: Jemanden, der zum richtigen Zeitpunkt ein paar Sonnenstrahlen schickt. Menschen, die Farbe ins Leben bringen, wenn sich der Alltag

etwas grau präsentiert. Und dann braucht es natürlich das richtige Wort zur richtigen Zeit. Aufmunternde, lobende, tröstende, heilsame Worte. Frederick überrascht die Feldmäuse mit Poesie.

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

# Ich verschenke Herzlichkeit ...

## Herausforderung 1:

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

## Herausforderung 2:

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

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

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



### ... durch Gesten, wie

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

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

### an

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

Menschen, die es brauchen:

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



### ... durch Aufmerksamkeit, indem ich

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

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

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

Menschen, die es brauchen:

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



### ... durch gut überlegte Worte

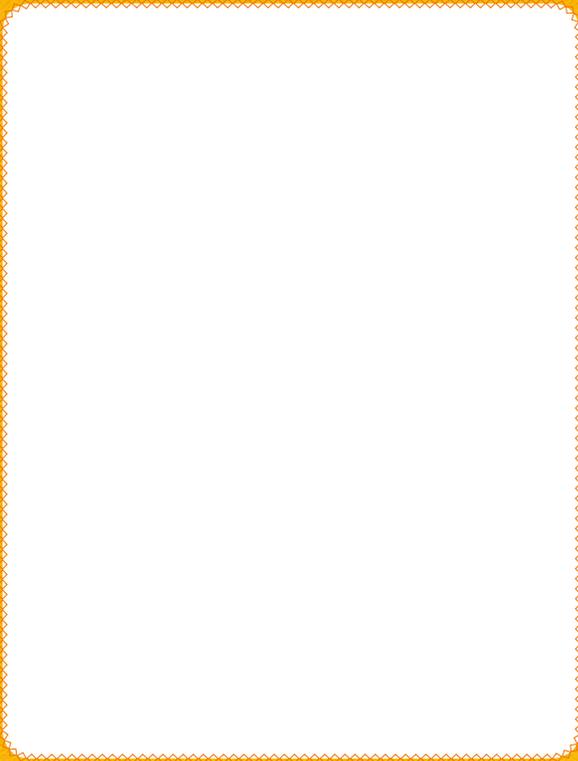
- wie ein Kompliment oder Lob
- wie ein Dankeschön
- wie Liebevoll es od. Poetisches
- bei besonderen Ereignissen
- in schwierigen Situationen
- um Wertschätzung und Verbundenheit auszudrücken
- um ein Lachen zu entlocken

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

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

Menschen, die es brauchen:

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



**Übermitteln Sie jemandem mit einem dieser Kärtchen eine herzliche Botschaft, eine Zeichnung oder Poesie etc.**

