

Die Stille. Ein Wert

Einblick. Schulleben am Paulinum

Selbstreflexion. Wie Staubsaugen

Magic Mushrooms. Wirkung

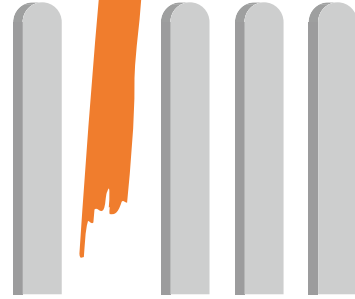
Neuer Vorstand. Porträts

Renovierung. Friedensweg

Eile. Langsam gehen

Studienfahrt. Schloss Hartheim

Nachruf. Alois Kothgasser



PAULINERFORUM



Ausgabe 80 April 2024
Mitteilungen des Paulinervereins

Vorwort

Liebe Pauliner Freundinnen und Freunde,

für dieses Heft haben wir (zur Abwechslung?) einmal ein „stilles“ Thema gewählt. Es geht um innere Einkehr, Ruhig-Werden – also eine ideale Vorbereitung auf die Osterzeit. Und wie immer ist es auch für uns in der Redaktion spannend geworden, die eingegangenen Artikel zu sammeln und deren Inhalte zu sichten. Wie erwartet, sind es auch für uns manchmal Überraschungen. Das Ergebnis lässt sich ja in diesem Heft nachlesen ...

Im Spätherbst gab es – wie angekündigt – die fällige Vollversammlung des Paulinervereins. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen, die gekommen sind und zur Vorstandswahl beigetragen haben. Das große „Fest“ (Paulinertag) findet ja am 26. April statt, wo der neue Trakt der Schule für die Ganztagsklassen vorgestellt und eingeweiht wird.

Ein wichtiges Thema für den neugewählten Vorstand wird es sicher sein, Überlegungen zur Hundertjahr-Feier des Paulinum im Jahr 2026 anzustellen. Wenn ihr Ideen dazu habt, sind diese gerne willkommen – einfach ein Briefchen, eine Mail an redaktion@paulinum.at, oder ein kurzes Ansprechen eines Vorstands- oder Redaktionsmitglieds. Dazu (und natürlich zur allgemeinen Information) stellen wir in diesem Heft kurz den neugewählten Vorstand vor und geben im nächsten Heft einen Einblick in unsere Redaktion.

So wünsche ich euch eine gute Zeit auf Ostern hin.



Euer Obmann
Wolfgang Förg-Rob // MJ 1975

www.paulinum.at redaktion@paulinum.at

Inhalt

- 1 Reizüberflutung Titelblatt Fotos und Illustrationen: Pixabay
- 2 Vorwort des Obmanns Wolfgang Förg-Rob
- 3 Wert der Stille Albert Pichler
- 4 Compassion Sebastian Kraisser
- 5 Die Arbeit mit Verantwortung, Erfahrungen und Uno Smilla Kirchmair
- 6 Alle (paar) Jahre wieder Larissa Rauth
- 6 Der neue Vorstand
- 7 Wenn Du es eilig hast, geh langsam! Bernd Ziermann
- 8 Renovierung des Friedensweges zum „Helenenkirchl“ Chiara Sestak
- 9 Magic mushrooms Martin Kirchmair
- 10 Entspannungsübungen bei Kindern und Jugendlichen Christian Lechner
- 11 Nachruf auf Dr. Alois Kothgasser SDB Bernhard Schretter
- 11 Ein Tag mehr Zeit Brita Marie Hofer & Jonas Troger
- 12 Ein kurzer Einblick in das Schulleben am Paulinum Elmar Fiechter-Alber
- 14 Das Gewicht des Rucksacks Timo Rauth
- 15 Selbstreflexion ist wie Staubsaugen Karin Varda & Maria Theresa Barbist
- 16 Studienfahrt zum Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim
- 16 Lebensrettender Einsatz
- 16 Ausblick auf Online-Artikel unter www.paulinum.at

Impressum

Herausgeber und Verleger: Paulinerverein, Paulinumweg 1, 6130 Schwaz;
Redaktionsteam und für den Inhalt verantwortlich: Markus Anker, MJ 2014; Sophia Ender, MJ 2019; Philipp Förg-Rob, MJ 2010; Thomas Förg-Rob, MJ 2007; Wolfgang Förg-Rob, MJ 1975; Lorenz Hirschberger, MJ 2014; Christian Lechner, MJ 2006; Thomas Lintner, MJ 2010; Larissa Rauth, MJ 2017; Anna Sophia Tschuggnall, MJ 2021; Karin Varda, MJ 1997; für den Inhalt namentlich gekennzeichnete Beiträge tragen die Verfasserinnen und Verfasser inhaltlich und sprachlich – sowie insbesondere auch im Hinblick auf gendergerechte Sprache – die Verantwortung. **Grafik und Layout:** Werner Neururer, MJ 1986. **Blattlinie und Erscheinungsweise:** Das „Pauliner Forum“ ist die Zeitung des Paulinervereins und versteht sich als Ort, an dem der Mensch im Mittelpunkt steht und zu Wort kommen soll. So werden darin Beiträge von (Alt)Paulinerinnen und (Alt)Paulinern und deren Bekannten zu von der Redaktion vorgeschlagenen Themenfeldern veröffentlicht und so der Pauliner Gemeinschaft zugänglich gemacht, um Austausch, Vernetzung und Fortschritt zu fördern. Es erscheint mehrmals pro Jahr. **Bankverbindung:** Hypo Tirol Bank, IBAN: AT77 5700 0300 5314 0324, BIC: HYPTAT22. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 22.02.2024
Druck: Steigerdruck, 6094 Axams.

Wert der Stille

von Albert Pichler // MJ 1970



Foto: Albert Pichler

Auf spiritueller Ebene wird Mohnblumen eine große seelische Kraft zugesprochen und sie sind ein Symbol für Regeneration und ewiges Leben.

Eines Tages ließ der Kabarettist Karl Valentin seine Zuhörer:innen mit der launigen Bemerkung aufhorchen „Heute Abend besuch ich mich selbst. Schaun, ob ich daheim bin!“

// Bei mir daheim sein meint wohl mit mir im Reinen sein. Innerlich in Balance kommen ist besonders in Zeiten beruflich hoher Anforderungen hilfreich. Viele Bildungseinrichtungen bieten Veranstaltungen und Seminare an, wo man die innere Balance lernen und üben kann.

// Sogar Wellnesshotels haben Meditation, z. B. mit Klangschalen, in ihrem Angebot. Es mag ein guter Anfang sein, den Wert stiller Zeiten auf diese Weise zu entdecken. Maßgeblich ist, ob es gelingt, mitten im Alltag mit mir in Balance zu kommen.

“
Wiederholungen
bewirken neue neuronale
Einschreibungen, die
unsere Lebenseinstellung
verändern können.

Der Meditationslehrer Antony de Mello meinte: Wer gut meditiert, dem gelingt es auch am lautesten Platz in Tokyo. Laut ist es mitunter auch in mir selbst, wenn das Kopfkino auf Hochtouren Bilder, Gedanken, Vorstellungen, Urteile produziert.

// Gerne teile ich hier meine Erfahrungen, die mir geholfen haben, den Wert der Stille zu entdecken.

Gott in uns

Mit etwa 25 Jahren bin ich das erste Mal in die ökumenische Gemeinschaft von Taizé in Frankreich gefahren. Seit damals begleitet mich ein Leitwort,

das uns ein Bruder vorgelegt hat: „In der Stille geben wir Gott die Möglichkeit zu uns zu sprechen.“ Im Laufe der Jahre entdeckte ich, wie Mystiker:innen Stille bewertet haben.

Ähnlich wie der Bruder aus Taizé brachte es **Meister Eckhart** ins Wort, als er gefragt worden war, was er tue, wenn er bete.

// Seine Antwort: „Ich sitze und schweige und höre, was Gott in mir redet.“ Dieses kompakte Wort Eckharts hat es in sich. Sitzen ist eine Leibhaltung, die auch im östlichen Zen angewandt wird. Ebenso das Schweigen. Erstaunlich ist für mich der Hinweis „ich höre, was Gott in mir redet“. Durch die Übung des Sitzens und Schweigens bereite ich mich vor zu hören. Doch worauf? Eckhart ist überzeugt, dass Gott in mir im Gespräch ist. Offensichtlich gibt es für ihn die Vorstellung, dass sich im tiefen Innen ein göttliches Gespräch ereignet.

Worauf kann sich eine solche Vorstellung stützen?

Das biblische Verständnis des Menschen im Buch Genesis – aufgeschrieben unter dem Einfluss des babylonischen Exils und der dortigen religiösen Vorstellungen – ist überzeugt „Gott schuf den Menschen als sein Bild und Gleichnis“. Nicht Götterbilder und Statuen in Tempeln repräsentieren Gott. Der Mensch! Ja, in dir und in mir, in jedem Menschen, ereignet sich Gott/das Göttliche. Es kommt darauf an, dieses Göttliche in meinem Inneren wahrzunehmen und zu hören. Und damit das innere Hören möglich wird, brauchen wir die äußere Stille.

Lebenspraxis Jesu

Die Lebenspraxis von Jesus, wie sie uns in den Evangelien zugänglich wird, zeigte sich wie er „in aller Frühe, als es noch dunkel war, aufstand und an einen einsamen Ort ging, um zu beten“. Wir wissen nicht, wie Jesus gebetet hat. Vermuten können wir, dass er mit Gott, den er kindlich und liebevoll mit Abba ansprach, verbunden war. Jedenfalls wusste Jesus um den Wert der Stille und eines einsamen Ortes. Aus den Zeiten des Rückzugs floss ihm neue Motivation zu, in seiner Lebensaufgabe weiterzuwirken.

Leere und Nichts

Von **Bert Brecht** gibt es das Wort „Geh ich zeitig in die Leere, komm ich aus der Leere voll. Wenn ich mit dem Nichts verkehre, weiß ich wieder, was ich soll.“ Brecht mag uns erstaunen.

Fortsetzung Seite 4

„Leere“ und „Nichts“ haben für mich durchaus religiöse Bedeutung. Oft wurde überlegt, was im Innersten des Jerusalemer Tempels war. Vielleicht die Bundeslade oder der siebenarmige Leuchter? Die für mich einsichtigste Antwort: Das Innerste des Tempels, das sogenannte Allerheiligste, war leer. Und doch war es, wie der jüdische Glaube bekennt, „erfüllt von der Herrlichkeit Gottes“.

Der innere Tempel

Doch wo finden wir heute die Herrlichkeit Gottes? In jedem Menschen, in dir, in mir, gibt es den Raum des Göttlichen. Ihn zu betreten ist uns möglich.

Der Tiefenpsychologe **C. G. Jung** spricht vom „göttlichen Kind“ im Menschen.

Von **Teresa von Ávila** gibt es ein Meditationswort, das sie zwanzig Jahre in Treue täglich wiederholte: „*Gott, du bist mein Freund/bin ich dir, der du mich liebst/jetzt nahe genug?*“

Welchen Sinn hat solches Wiederholen eines Satzes?

Aus den Erkenntnissen der Traumatherapie weiß man, dass Wiederholungen neue neuronale Einschreibungen bewirken, die unsere Lebenseinstellung verändern können.

Im Laufe der Zeit weiß man sich getragen von der Gewissheit „Gott ist in mir. Er/sie liebt mich.“ Darin kann auch eine Quelle der Resilienz sein.

Praxisvorschlag

Vieles kann uns in einen Raum der Stille führen:

Ich achte auf das Ein- und Ausatmen.
Ich wiederhole einen Ermutigungssatz „Gott ist in mir. Ich bin in ihm.“
„Danke für...“
„Ich vertraue.“

Gute Entdeckungen wünscht dir
Albert Pichler. ◀

Compassion

von Sebastian Kraisser // Schüler am Paulinum

Jedes Jahr steht für alle Schüler:innen der 7. Klassen das Projekt „Compassion“ an. Doch was ist das genau? Bei dem Projekt wird ein zweiwöchiges Praktikum in einer sozialen Einrichtung absolviert. Zur Auswahl stehen dabei verschiedenste Einrichtungen z.B. Volksschulen, Kindergärten, Altenheime, Krankenhäuser und, wie in meinem Fall, eine Einrichtung der Lebenshilfe. Die meisten Einrichtungen werden dabei schon im Vorhinein vorgestellt, um schon einen Einblick in die Tätigkeit zu bekommen.

// Ich habe mich für das Café „Naturtalent“ in Buch in Tirol entschieden. Während dieser zwei Wochen

schätzen dürfen, dass wir unser Leben ohne Einschränkungen genießen können. Diese Zeit hat mir aber auch gezeigt, dass Menschen mit Beeinträchtigung zu oft unterschätzt werden und ganz viel schaffen, wenn auch oft etwas anders, als wir das von unserem Alltag gewohnt sind. Ich habe sehr viele positive Erfahrungen sammeln können und gehe zukünftig viel offener auf beeinträchtigte Menschen zu. Ich erlebte viele lustige Momente, die mir noch lange in Erinnerung bleiben werden.

// Diese zwei Wochen stellten eine sehr erfreuliche Abwechslung zum Schulalltag dar, da dieses Praktikum nichts mit Schule zu tun hatte, sondern man einen



Foto: Förg-Rob

Im Café „Naturtalent“ in Buch trifft Integration aufs Dorfleben.

habe ich einen guten Einblick in die vielseitige und anspruchsvolle Arbeit mit beeinträchtigten Personen bekommen und durfte aber auch gleichzeitig bei Servier- und Verkaufstätigkeiten im Café mitarbeiten. Außerdem hatte ich auch die Möglichkeit, mich mit den beeinträchtigten Personen zu unterhalten und mit ihnen diverse Spiele, wie „Uno“ oder „Mensch ärgere dich nicht“, zu spielen.

// Während dieser Zeit habe ich auch begriffen, wie glücklich wir uns

Einblick in die Arbeit der Sozialberufe bekommen hat. Natürlich ist die Arbeit vom Ablauf her anders als der Schulalltag. Aber ich denke, dass „Compassion“ für uns alle einen guten Einblick in das Arbeitsleben eines Sozialberufes schuf.

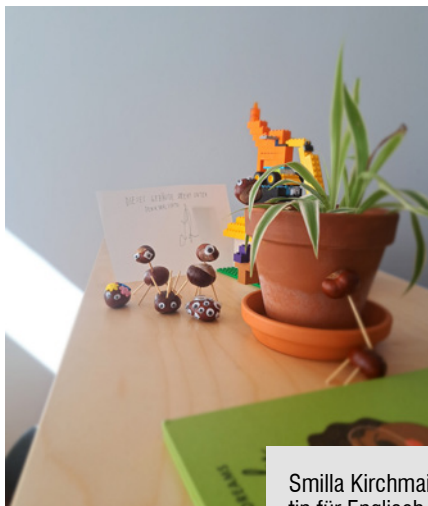
// Vielen Dank für die Möglichkeit, diese wichtigen Erfahrungen während der Schulzeit sammeln zu dürfen! ◀



Foto: Kraisser



Fotos (2): Smilla Kirchmair



Smilla Kirchmair ist Lehramtsstudentin für Englisch und Sport und am Paulinum als Freizeitpädagogin tätig.

Die Arbeit mit Verantwortung, Erfahrungen und Uno

von Smilla Kirchmair // MJ 2022

Zwar ist dieser Titel eine Untertreibung der zu leistenden Arbeit und ist recht überspitzt dargestellt, jedoch gibt er im Kern wieder, welche zentralen Begriffe bleiben, wenn man sich die Arbeit der Freizeitpädagogik ins Gedächtnis ruft. Seit mittlerweile drei Jahren ist am Paulinum das System der Verschränkten Ganztageschule anzufinden und mit diesem auch die Freizeitpädagogen*innen. Ziel dieses neu eingeführten Schulsystems ist die Auflockerung des Unterrichts mit Hilfe von Pausen und Freizeit, das eigenständige Lernen durch individuelle Gestaltung der einzelnen Lerneinheiten zu fördern und eine interessante Unterrichtsgestaltung durch Projekte. Die Schultage sind zwar im Vergleich zu denen der anderen Klassen länger, aber am Ende des jeweiligen Schultages sollten im Idealfall keine schulbezogenen Aufgaben mehr zu erledigen sein. Um die langen Schultage aufzulockern, gibt es immer wieder Pausen beziehungsweise Freizeit, welche als „Zeit raus“ definiert wird. Genau in diesem Bereich kommt die Arbeit der Freizeitpädagogen*innen ins Spiel. Grob zusammengefasst beinhaltet die Arbeit die Beaufsichtigung der Schüler*innen in der „Zeit raus“ und das Betreuen von Mittagess-

sen, Spielen und diversen Aktivitäten. Durch den neuen Zubau am Paulinum steht den Ganztagesklassen jeweils ein eigener Homeroom zu Verfügung, welcher als zusätzlicher Raum dient, um das System der Verschränkten Ganztageschule zu unterstützen. In den vergangenen Jahren waren diese Räumlichkeiten im Erdgeschoss anzufinden und über das heurige Wintersemester teilten sich die drei Ganztagesklassen zwei Homerooms. Die Homerooms sind ausgestattet mit Couchen, Sitzsäcken, Bastelutensilien und diversen Spielen, Büchern und Zeitschriften. Die Gestaltung kann von den Schüler*innen beeinflusst werden und wird durch saisonale Dekorationsideen unterstützt. Eben diese Dekorationen und Gestaltung der Homerooms sind Teil der Arbeit der Freizeitpädagogen*innen, da die Ideenfindung und Ausführung meist von ihnen eingeleitet wird. Die Schüler*innen helfen stets tatkräftig mit und bauen auch eigene Ideen ein. So wurde beispielsweise an Halloween eine lange, orange-schwarze Girlande im Homeroom gespannt, welche mit Fledermäusen, Kürbissen und Geistern von den Schüler*innen verziert wurde.

// Die Arbeit beinhaltet kreative Auseinandersetzungen, unterstützende Tätigkeiten in vielseitigen Be-

reichen, Gesprächsmöglichkeiten mit Nicht-Lehrpersonen und vieles mehr. Persönlich bedeutet mir die Tätigkeit äußerst viel, besonders aufgrund der intensiven Auseinandersetzung mit den verschiedenen Persönlichkeiten der Schüler*innen. Die Probleme, Erlebnisse und Weiterentwicklungen live beobachten zu können und eine mögliche Hilfe in dieser spannenden Entwicklungsphase darstellen zu können erleichtert die Arbeit besonders. Wie immer gibt es auch Schattenseiten, welche unter anderem die Neuheit des Konzeptes der Verschränkten Ganztagesklassen

beinhaltet und somit einen ständigen Weiterentwicklungsprozess darstellt, welcher Komplikationen hervorwerfen kann. Zudem ist die Anstellung als Freizeitpädagoge*in nicht direkt schulgebunden, sondern erfolgt über die landesweit funktionierende GesmbH KIB (Kinderbildung). Dadurch ist die Arbeit als Freizeitpädagoge*in zwar sehr nah am Schulalltag und stark mit dem Lehr- und Schulpersonal verknüpft, jedoch nicht im selben System funktionierend und somit mit kleineren Problemen verbunden.

// Als Lehramtsstudentin bietet mir die Freizeitpädagogik ein Arbeitsfeld, welches nah am Schulsystem liegt, aber den direkten und persönlichen Austausch mit den Schüler*innen als zentralen Punkt ansieht. Zudem ist ein positiver Faktor, dass in der Freizeit keine Leistungsbeurteilung vorgenommen wird, wodurch ein nicht unterrichtsbezogenes Setting zu Stande kommt. Die Arbeit bietet nicht nur Spaß mit Spielen, Basteleien und festlichkeitsbezogenen Veranstaltungen, sondern auch die Möglichkeit sich selbst zu entfalten und Erfahrungen im sozialen, pädagogischen Bereich zu sammeln. Somit unterstützt die Arbeit besonders den persönlichen Werdegang. Die große Abwechslung von Räumlichkeiten und Bewegungsmöglichkeiten im Freien bietet ein breites Feld an Arbeitsorten, wodurch die Arbeit nie langweilig wird.

// Abschließend lässt sich als ehemalige Pauliner Schülerin sagen, dass das Paulinum ein Raum zum Entfalten ist und das Klima sowohl als Schülerin als auch als Freizeitpädagogin stets warm und angenehm ist. ◀

Alle (paar) Jahre wieder

von Larissa Rauth // MJ 2017

Als in der zweiten Jahreshälfte 2023 die Einladung zur Generalversammlung des Paulinervereins den Weg in meinen Postkasten fand, verstaute ich sie zuerst einmal in einem Fach meines Schreibtisches. Erst dank eines unerwarteten Anflugs von Ordnungsliebe kam sie wieder zum Vorschein und mit ihr der Gedanke, sie mir genauer anzusehen. Obwohl ich schon ein paar Jahre Mitglied des Paulinervereins bin, war ich noch nie bei einer Generalversammlung oder einem Pauliner Tag anwesend. Es wurde also langsam Zeit.

// Somit machte ich mich am 17.02.2023 abends auf den Weg ins Paulinum nach Schwaz, um sogleich auf einige bekannte Gesichter zu treffen und die unbekanntenen kennenzulernen. Bevor es mit der eigentlichen Generalversammlung losging, kamen die wenigen Anwesenden mit mobilen Lichtquellen bewaffnet in den Genuss

einer Schulführung. Direktor Mag. Dr. Elmar Fiechter-Alber zeigte uns voller Stolz den neuen Zubau als Holz-Passivhaus, der zwischen dem Turnsaal und den Unterrichtsräumen schwebt. Den Ganztagesklassen wird auf diesem Wege in Zukunft mehr Platz geboten und auch die Bibliothek wird dort beherbergt. Es war sehr interessant zu erleben, wie sich die Bedürfnisse der Schulgemeinschaft verändern und in welcher Form darauf reagiert wird.

// Nachdem sich alle wieder in der Aula eingefunden hatten, startete die Generalversammlung inklusive eines Tätigkeitsberichts, des Berichtes des Kassiers und der Kassaprüfer und der Neuwahlen des Vorstandes. Es erfolgte die Entlastung des alten Vorstandes und die einstimmige Wahl des



Foto: Michael Huber

Larissa Rauth arbeitet im Personalwesen und ist Mitglied der Landesleitung der Tiroler Pfadfinder*innen.

neuen mit vielen alten Gesichtern. // Der formelle Teil war somit erledigt und die Mitglieder des Paulinervereins machten sich auf den Weg ins „Innside“, um sich nicht nur kulinarisch zu stärken, sondern einer Tätigkeit nachzugehen, die mit einer solchen Versammlung auf wunderbare Art und Weise einhergeht: sich auszutauschen, Neues zu erfahren und die ein oder andere Anekdote über die eigenen Abenteuer während der Schulzeit zum Besten zu geben. Dafür komme ich gerne wieder. ◀

Der neue Vorstand

Auch im Vorstand:
Stefan Pellegrini, MJ 1999
Verena Schneider-Pellegrini, MJ 2005
Robert Höfner, MJ 1988
Bernhard Egger, MJ 1989
Elmar Fiechter-Alber, Direktor



Bernhard Schretter, MJ 1968



Larissa Hagspiel, MJ 2013



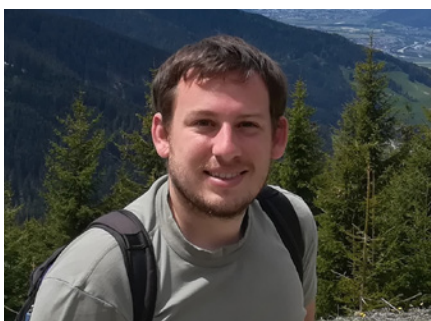
Thomas Lintner, MJ 2010



Rebekka Peer, MJ 2017



Sylvia Mayer-Leitinger, MJ 1996



Thomas Förg-Rob, MJ 2007



Bernadette Kofler, MJ 1999



Markus Anker, MJ 2014



Wolfgang Förg-Rob, MJ 1975

Wenn Du es eilig hast, geh langsam!

von Bernd Ziermann // Lehrer am Paulinum

Wer zum ersten Mal diesen Satz liest, fragt sich vielleicht, ob hier jemand einen schlechten Scherz macht. Wie sollte denn dieser Rat-schlag helfen? Wer kann denn tatsächlich die knapp bemessene Zeit auch noch vergeuden, um langsam zu gehen? Wie soll man denn da jemals an sein Ziel kommen? Man könnte es niemandem übelnehmen, wenn er oder sie mit Ärger auf diesen Satz reagieren würde. Vor allem, wenn man es eilig hat, wenn man den Stress spürt, der einem in die Knochen gefahren ist, das Gesicht aufgeheizt und die Haut zum Kribbeln gebracht hat.

Interessanterweise reagieren die Menschen aber ganz anders darauf, wenn sie wissen, von wem der Satz stammt. Konfuzius – das klingt nach Weisheit, nicht nach schlechtem Scherz. Das klingt nach tiefsin-niger Klugheit, nicht nach weltfremder Besserwisseri. Also vielleicht doch ein guter Rat?

Stress fühlt sich unan-genehm an – meistens zumindest. Psychologen und Psycholo-ginnen nennen das dann den Dis-stress. Es ist das Gefühl, nicht genug Ressourcen zur Verfügung zu haben, um die Vielzahl an Anforderungen bewältigen zu können, die sich vor einem auftürmen. Unser Körper gerät in Alarmstimmung, wird mit Flucht- und Angsthormonen überflutet und wir spüren die emotionale Belastung, die davon ausgelöst wird. Niemand kann auf Dauer im Alarmmodus sein. Unser rationales Denken muss sich anstrengen, nicht von den Gefühlen in

eine Ecke gedrängt zu werden und wir treffen viele Entscheidungen, über die wir später den Kopf schütteln werden und Freunden und Bekannten dann sagen werden: „Ich weiß auch nicht, wie mir das passieren konnte, ich war einfach total im Stress.“

Was passiert also tatsächlich, wenn uns Reize aus der Umwelt in Stress versetzen? Der Psychologe Richard Lazarus hat dazu ein Modell erarbei-tet, das das Phänomen umfassend beschreiben und erklären kann. Zunächst einmal erfolgt eine primäre Bewertung des Stressors, also der Um-weltanforderungen, durch die Person. Wird er als positiv bewertet, sprechen wir von anregendem, aktivierendem Eu-stress, der für uns zunächst kein Problem darstellt, im Gegenteil. Wird er jedoch als gefährlich eingeschätzt, also im Sinne einer Bedrohung,

“*Wer langsam geht, hat einen klareren Blick auf die aktuellen Notwendigkeiten.*“

Überforderung oder eines Verlustes, so folgt eine sekundäre Bewertung. Diesmal bewertet die Person die ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen: Zeit, Kraft, Energie, Unterstützung.

Fällt diese Bewertung negativ aus, das heißt, stellt die Person fest, dass die Ressourcen nicht ausreichend sind, kommt es zum schon erwähnten Dis-stress und wir benötigen Strategien, mit dem Stress umzugehen, das so genannte Coping.

Dabei können wir problemorientiert vorgehen, also versuchen, die Situa-tion zu ändern: die Aufgaben neu zu organisieren und eventuell zu ver-schieben, Teile zu delegieren, bisher

Fortsetzung Seite 8

ungenutzte Unterstützungsressourcen zu aktivieren oder auch Aufschub bezüglich der Termine zu erwirken. Eine andere Strategie wäre emotionsorientiert: die Wichtigkeit von bestimmten Herausforderungen zu überdenken, Entspannung zu suchen oder durch körperliche Betätigung „den Kopf freizubekommen“. Sind diese Copingstrategien erfolgreich, können sie kurzfristig zu einer Neubewertung des Stresses führen und längerfristig als Lösungsmuster für zukünftige Situationen in unsere Handlungsschemata integriert werden. Sind wir über längere Zeit damit nicht erfolgreich, kann das

durchaus zu einem Burn-out führen. Die Bewertung und Bewältigung dieser Situation benötigt also eine ganze Menge Denk- und Planungsarbeit, was uns wieder zurück zu Konfuzius führt. Wer sich zwingt, langsam zu gehen, muss sich darauf konzentrieren, was er oder sie tut. Der Blick fokussiert sich auf das Wesentliche und die Gedanken kreisen um das unmittelbar Bevorstehende, während der schnell Gehende mit seiner Aufmerksamkeit bereits auf das gerichtet ist, was er erst in einiger Zeit erreichen wird. Wer also langsam geht, hat einen klareren Blick auf die aktuellen Notwendig-

keiten und wird in Bezug auf diese weniger Fehler machen. Wer langsam geht, entschleunigt seine Gedanken und hat Zeit, sie zu ordnen. Wer langsam geht, ist in der Lage, den Überblick über die momentane Situation zu behalten und seine Gefühle herunterzufahren. Der Rat von Konfuzius ist also nicht, in der größten Eile die knappe Zeit auch noch zu verschwenden, sondern sie möglichst effektiv zu nutzen. Das klingt dann doch weniger nach einem schlechten Scherz. ◀



... zum Video des Projekts

Renovierung des Friedensweges zum „Helenenkirchl“

von Chiara Sestak // Schülerin am Paulinum

Schülerinnen und Schüler des Paulinum Schwaz widmeten sich im Rahmen des 72h-Projekts der Aufgabe, einen Friedensweg in Osttirol zu renovieren.

// Der 5A und 6A des Bischöflichen Gymnasiums Paulinum wurde

im Oktober 2023 das österreichweit durchgeführte Projekt „72 Stunden ohne Kompromiss“ vorgestellt. Einige Schülerinnen und Schüler engagierten sich gerne und fuhren, begleitet von zwei Lehrpersonen, nach Thurn in Osttirol, um dort den Friedensweg

zum „Helenenkirchl“ zu sanieren. Es wurden einzelne Stationen renoviert, alte Teile ersetzt und der Bereich um die Kirche gereinigt. Sehr schön war es auch, sich während dieser Arbeiten mit dem Begriff „Frieden“ auseinandersetzen. Es entstand ein wunderbares Video, in dem auch Passanten aus Lienz ihre berührenden Gedanken zum Thema teilen konnten.

// „Wir durften verschiedenste Menschen kennenlernen, darunter auch Leute, die selbst Krieg erlebt haben. Ich bin dankbar, dass wir hier in Frieden leben.“, so Emma Pichler aus der 6A.

12 Schüler – 2 Lehrer – ein Weg – und die Suche nach „Frieden“. ◀



Auftakt der Veranstaltung beim Goldenen Dachl.



Mit dem Bus in Osttirol angekommen.



Es wurde gesägt und genagelt ...



Auch Haflinger sind der Gruppe begegnet.



Die Steine wurden zum Thema Frieden bemalt und zum Helenenkirchl gelegt.



Gekocht wurde selbst, hier Pizzaschnecken.



Foto: Martin Kirchmair

Magic mushrooms

von Martin Kirchmair // MJ 1987

Martin Kirchmair ist Privatdozent für Mikrobiologie. Sein Spezialgebiet sind Pilze.

Im Jahr 1955 hatte das erste Mal ein westlicher Besucher die Gelegenheit an einer „Valeda“ der Mazateken in Mexiko teilzunehmen. Über diese heilige Zeremonie, bei der Pilze eine wichtige Rolle spielen, berichtete R. Gordon Wasson, so der Name des Besuchers, im „Life Magazin“. Er berichtete über die berauschende Wirkung der heiligen Pilze in den schamanischen Ritualen der Indigenen. Der Artikel bewirkte ein ungeahntes – wenn auch eingeschränktes – mykologisches Interesse der auch sonst zum Teil recht drogenaffinen Jugendkultur der sechziger Jahre. Als der Entdecker der „Hippiedroge“ LSD, Albert Hoffman, die Struktur der halluzinogenen Substanz, dem „Psilocybin“, aufklärte und diese chemische Verbindung auch in europäischen Pilzen nachweisen konnte, kamen die „magic mushrooms“ (oder kurz: „shrooms“) auch bei uns immer mehr in Mode, welche bis heute anhält. Für alle, die es probieren wollen, zuerst die gute Nachricht: Man kann diese natürliche Droge nicht überdosieren und körperliche wie psychische Abhängigkeiten werden nicht (kaum) ausgebildet. Psilocybin bindet am Rezeptor für das „Glückshormon“ Serotonin, der dadurch verursachte Trip wird oft als sehr mystisch, bewusstseinsweiternd und glückssteigernd beschrieben. Aber (es gibt immer ein „Aber“) je

“
Wohin sich das
Bewusstsein verändert,
ist nicht steuerbar.“

nach Stimmungslage sind auch Horrortrips nicht selten. Wohin sich das Bewusstsein verändert ist eben nicht steuerbar. Panikattacken, schrecklich Ängste und ins Grotteske verschobene Selbstwahrnehmung sind die Kehrseite der Medaille. Übrigens auch die Selbstüberschätzung nach der Einnahme der Pilze, das eigene Flugvermögen aus großer Höhe betreffend, führte auch in Österreich zu einem tragischen Todesfall. Auch sogenannte „flashbacks“ sind möglich: Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen treten Stunden oder Tage nach Abklingen des ursprünglichen Drogenrausches erneut auf – fatal, steuert man da gerade das Fahrzeug heim vom Festival. Die größte Gefahr für Leib und Leben sind übrigens nicht die „shrooms“, es sind die Verwechslungen der Zauberpilze mit zum Teil tödlich giftigen Doppelgängern. Dies passiert, weil viele nur wissen, dass die heimischen Zauberpilze klein, braun und spitzhütig sind und auf gedüngten Wiesen wachsen. Nur wächst in diesen Habitaten auch viel anderes braunes Zeug, darunter eben auch die tödlich giftigen „Spitzbuckeligen Rauhköpfe“. Eine Verwechslung mit diesen hat eine irreversible Schädigung der Nieren zur Folge, statt eines billigen „High“ verursacht man lebenslange Dialyse oder eine Nierentransplantation. Diese Form der Vergiftung ist übrigens nicht selten,

allein in Österreich wird jährlich über solche Fälle berichtet. Übrigens auch der Kauf der Pilze im Internet schützt nicht vor solchen Fehlern, denn Verkäufer der Pilze sind nicht unbedingt vertrauenswürdige Pilzsachverständige. Einige der halluzinogenen Pilze lassen sich auch züchten. Die österreichische Gesetze verbieten aber „den Erwerb, den Besitz, die Erzeugung, das Befördern, die Ein- und Ausfuhr sowie das Anbieten, das Überlassen und das Beschaffen von Suchtmitteln“ (<https://www.oesterreich.gv.at>). Nachdem man Suchtmittel nur konsumieren kann, wenn man diese auch besitzt, ist indirekt auch der Konsum von den Strafen erfasst. Etwas kurios ist die Gesetzeslage, was den Anbau der Pilze betrifft: Der Anbau ist nämlich (nur) zum „Zweck der Suchtmittelgewinnung“ verboten. In einschlägigen Kreisen wird dies dann oft so interpretiert, dass eine Zucht der hübschen Pilze zu Dekorationszwecken nicht unter Strafe gestellt ist. Von Versuchen, inwieweit das Gesetz dahingehend dehnbar ist, wird hier aber dennoch abgeraten. Man muss nicht alles selbst probieren, man kann da auf die Erfahrung anderer zurückgreifen. Man lese zum Beispiel den erwähnten Bericht von R. Gordon Wasson „Seeking the Magic mushroom“ (Life Magazine 1957; downloadbar unter <https://www.cuttersguide.com>). Auch der Schweizer Autor Martin Suter beschreibt in seinem Roman „Die dunkle Seite des Mondes“ die Eindrücke nach dem Konsum der Zauberpilze recht eindrücklich. ◀

Kopfschmerzen betreffen bis zum 18. Geburtstag mehr als 90% aller jungen Menschen und gehören damit zu den häufigsten medizinischen Beschwerden überhaupt. Etwa ein Fünftel aller 4- bis 18-Jährigen hat sogar regelmäßige Kopfschmerzen. Dabei gibt es bei den Unter-12-Jährigen keinen Unterschied zwischen Buben und Mädchen, während die weiblichen Jugendlichen signifikant häufiger als die männlichen betroffen sind. Bei Erwachsenen sind Frauen etwa drei Mal so häufig von Migräne betroffen wie Männer.

// Bei der Einteilung unterscheidet man zunächst primäre von sekundären Kopfschmerzen. Erstere Gruppe entspricht den eigentlichen, allseits bekannten Kopfschmerzerkrankungen Migräne, Spannungs- (siehe Tabelle¹) und Clusterkopfschmerz, wobei letztere in der pädiatrischen Altersgruppe äußerst selten sind. Bei sekundären Kopfschmerzen gibt es eine greifbare zugrundeliegende Ursache für diese, wie etwa einen fieberhaften Infekt, eine Gehirnerschütterung oder einen Bluthochdruck.

// Die genauen Ursachen für die primären Kopfschmerzerkrankungen bleiben unklar, wenn auch diverse Ätiologietheorien existieren, die nicht weiter Bestandteil dieses kurzen Beitrages sein können. Jedenfalls gilt es bei regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen außerhalb von Infekt- oder Fieberepisoden eine kinderfach- oder hausärztliche Evaluierung anzustreben. Dabei kann in den meisten Fällen die Form der primären Kopfschmerzerkrankung festgestellt werden. Wichtig dabei ist immer die Dokumentation der Kopfschmerzepisoden², um mögliche individuelle auslösende Faktoren herauszufinden.

// Bei mittelstarken bis starken Kopfschmerzen empfiehlt sich eine medikamentöse Therapie, die individuell mit dem behandelnden Arzt zu besprechen ist. Daneben empfehlen sich unter anderem: Reduktion (teils horrend) langer Bildschirmzeiten, ausreichende Schlafdauer und -qualität, ausreichende Trinkmengen sowie regelmäßige körperliche Bewegung.

// In Verbindung mit der körperlichen Aktivität haben sich auch di-

Entspannungsübungen bei Kindern und Jugendlichen mit primären Kopfschmerzerkrankungen

von Christian Lechner // MJ 2006

verse Entspannungsübungen etabliert. In diversen Studien konnte dieser oft auch subjektiv von den Betroffenen geschilderte Eindruck belegt werden. Etwa für die progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson existieren Daten, dass die regelmäßige Durchführung die Kopfschmerzfrequenz und -intensität signifikant erniedrigt.

wenden. Primär ist die regelmäßige Anwendung anzustreben, aber bei leichteren Kopfschmerzen mag eine Einheit PMR nach Jacobsen durchaus auch als Akuttherapie helfen.

// Auch anderweitige Übungen bzw. körperliche Aktivitäten, welche gezielte Anspannung und Entspannung von Muskelgruppen, teils auch

	Spannungskopfschmerzen	Migräne
Auftreten	selten bis täglich	selten bis öfter pro Monat
Dauer	30 Minuten bis mehrere Tage	4 bis 72 Stunden
Qualität	dumpf, drückend	pulsierend, pochend
Intensität	leicht bis mittel	mittel bis schwer
(Typische) Lokalisation	ganzer Kopf, Hinterkopf-/Nackengebiet	Schläfen-/Augengebiet (einseitig)

¹ Charakteristika von Spannungskopfschmerzen und Migräne

// Die PMR nach Jacobson beinhaltet das bewusste Anspannen und anschließende Lockern verschiedener Muskelgruppen. Durch dieses systematische Vorgehen lernen Kinder und Jugendliche, Spannungen in ihrem Körper wahrzunehmen und aktiv abzubauen. Dieser bewusste Umgang mit der eigenen Muskulatur trägt dazu bei, Stress abzubauen und kann somit als präventive Maßnahme gegen wiederkehrende Kopfschmerzen dienen.

// Ein großer Vorteil der PMR nach Jacobson ist ihre leichte Erlernbarkeit, da bspw. auch auf Youtube zahlreiche gute Anleitungsvideos existieren. Kinder und Jugendliche können die Technik also schnell in ihren Alltag integrieren und selbstständig an-

verbunden mit Atemtechniken, inkludieren, wie etwa Yoga oder Pilates, sind bei konsequenter Durchführung empfehlenswert.

// Kurzum: Bei immer wieder auftretenden Kopfschmerzen kann Entspannung eine große Unterstützung sein und bei regelmäßiger Durchführung durchaus auch helfen, die Einnahmehäufigkeit von Schmerzmitteln zu reduzieren. ◀

Christian Lechner studierte Humanmedizin in Innsbruck sowie Geschichte in Innsbruck, New Orleans und Heidelberg. Er ist Oberarzt im Bereich Kinderneurologie an der Univ.-Klinik für Pädiatrie I der Medizinischen Universität Innsbruck.

² Beispiel für einen Kopfschmerzkalendarer unter https://www.dmgk.de/files/Kopfschmerzkalendarer_PDF/Kopfschmerzkalendarer_DEUTSCH_18.3.2021.pdf

Dr. Alois Kothgasser SDB

Bischof von Innsbruck (1997 – 2003)
Erzbischof von Salzburg (2003 – 2013)

verstorben am 22. Februar 2024

von Bernhard Schretter // MJ 1968

Erbischof Dr. Alois Kothgasser war als Angehöriger des Salesianerordens ein Bischof in der Spiritualität des Ordensgründers Don Bosco, des Patrons der Jugend. Die Jugendarbeit und die Ausbildung junger Menschen waren ihm daher ein besonderes Anliegen.

// In der turbulenten und beanspruchenden Zeit der Planungen und Verhandlungen um den Neu- und Umbau des Paulinums und das neue pädagogische Konzept des Hauses ab 1999 erlebte ich Bischof Kothgasser als offenen und aufmerksamen Zuhörer. Er war kein Mann vorschneller Entscheidungen, sondern wog vor seinen Beschlüssen die Argumente aller Beteiligten sorgfältig und bedacht

ab und stand zu seinem Wort. Er war überzeugt, dass die Erziehung, ganzheitliche Bildung und Prägung junger Menschen nach universellen Werten entscheidend für die Zukunft sind. Dieser Erkenntnis verdankt das Paulinum seinen Erhalt und seine bauliche und pädagogische Neugestaltung. Mit großer Freude nahm Erzbischof Kothgasser im Jahre 2006 dann an der Einweihung des „Paulinum neu“ teil.

// Bischof Alois Kothgasser beschäftigte sich als Theologe intensiv mit dem Wirken des Heiligen Geistes. Folgerichtig hob er bei seinen Besuchen im Paulinum und auch bei unserer letzten Begegnung besonders das „Veni creator spiritus“ in Bezug auf das Haus hervor. Im Kontakt mit

der Schulgemeinschaft spürte man den leidenschaftlichen Seelsorger, den Guten Hirten: Er ging vorbehaltlos und unprätentiös auf die Menschen zu, begegnete Lehrer/innen und Schüler/innen wertschätzend und vertrauensvoll auf Augenhöhe, war sensibel für Fragen und nahm ermutigend Anteil. So gelang es Bischof Alois Kothgasser, die Pauliner/innen anzusprechen und ihr Herz zu gewinnen.

Die Pauliner Gemeinschaft blickt mit großer Dankbarkeit auf sein Wirken zum Wohle des Bischöflichen Gymnasiums Paulinums zurück. ◀



Am 6. Mai 2006, im Rahmen der Einweihung des „Paulinum neu“, verlieh der Obmann des Paulinervereins Dr. Paul Ladurner an Erzbischof Dr. Alois Kothgasser die Ehrenmitgliedschaft in Würdigung seiner Verdienste um die Erhaltung und die Weiterführung des Paulinums.

Ein Tag mehr Zeit

von Brita Marie Hofer & Jonas Troger // Schüler*innen am Paulinum

Am 4.10.2023 fuhren wir, die 5A, am frühen Nachmittag mit dem Zug nach Matrei am Brenner. Von dort wanderten wir mit einem sehr motivierten Prof. Loinger zum Bildungshaus St. Michael, wo uns Frau Prof. Innerkofler erwartete.

// In diesen zwei Tagen haben wir

nicht nur unsere Klassengemeinschaft durch Gemeinschaftsspiele, wie zum Beispiel dem „Schwarmspiel“, bei dem wir uns wie Vögel, ohne mit Worten zu kommunizieren, als Gruppe bewegen mussten, oder Tischfußballmatches gestärkt, sondern haben uns auch bei einem langen Abend am Lagerfeuer

mit Marshmallows und Gitarrenmusik von Prof. Innerkofler und unseren Singkünsten besser kennengelernt.

// Der frühe Morgen begann für uns hellwache und hochmotivierte Schüler*innen bei gefühlten Minusgraden mit Morgensport und einer Runde um den See, angeführt von Prof. Loinger. Nach dem Frühstück und einer großen Tasse Kaffee ging es gestärkt zum Morgenlob. Mit Spielen und einem leckeren Mittagessen ließen wir den Tag ausklingen.

Es war eine schöne Zeit, in der wir näher zusammengewachsen sind. ◀



Beim langen Abend am Lagerfeuer



Beim Frühsport



Beim Stärken des Rückens

Ein kurzer Einblick in das Schulleben am Paulinum

von Elmar Fiechter-Alber // Direktor des Paulinum

Einen Einblick in das Pauliner Schulleben zu geben – wie vom Redaktionsteam des Pauliner Forums erbeten – ist gleichzeitig leicht und schwierig. Leicht, weil Schule ein so dynamisches System ist, in dem immer „was los“ ist und es ständig Lebendiges zu erzählen gibt. Schwierig, weil es eine große Herausforderung ist, alles auf einen Punkt – auf eine Seite – zu bringen.

// Zunächst eine Zahl: 27.648! Das ist die überschlagsmäßig errechnete Anzahl der Unterrichtsstunden, die unsere Schülerinnen und Schüler im Laufe eines Schuljahres besuchen. Ich stelle diese Unterrichtsstunden an den Beginn des Einblicks. Es sind jene Zeiten, in denen sich kontinuierliche fachliche Bildungsprozesse entwickeln und vertrauensvolle Beziehungen zwischen Schüler:innen untereinander, aber auch zu Lehrpersonen wachsen – Beziehungen, die entscheidend für die Bildung und Entwicklung junger Menschen sind.

Das Pauliner Schulmodell

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Initiativen, Projekte und Entwicklungen, die über den regulären Unterricht hinausgehen. Seit über 35 Jahren ermöglicht das „Pauliner Schulmodell“ unabhängig vom Fach- und Klassenunterricht individuelle und beurteilungsfreie Lernprozesse. Unsere Unterrichtsstunden sind um 5 Minuten verkürzt. Deshalb können vielfältigste zusätzliche Kurse angeboten werden, zu denen Schülerinnen und Schüler verpflichtet sind, aus denen sie aber frei auswählen können. Dabei handelt es sich um lernunterstützende Angebote zu einzelnen Unterrichtsgegenständen sowie vertiefende Projekte. Nach einem intensiven und

extern begleiteten Prozess wurde das Pauliner Schulmodell weiterentwickelt. Neben vielen einzelnen Angeboten gibt es den „Lerntreff“: jeden Tag werden Schüler:innen – die das freiwillig in Anspruch nehmen – von Lehrpersonen als Coaches bei Hausübungen, Prüfungsvorbereitungen, bei der Erstellung von Referaten, ... begleitet.

// Für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe entwickelten wir Schwerpunkt-Module, die fächerübergreifend eine intensive Auseinandersetzung mit einem Themenbereich ermöglichen. So beschäftigt sich in diesem Schuljahr eine Gruppe in Kooperation mit dem Museum der Völker mit dem Lager Oradour in Schwaz und der Geschichte vom Nationalsozialismus bis in die unmittelbare Gegenwart, vom Zwangsarbeiter:innen-Lager für die Messerschmitt-Halle über das Entnazifizierungslager der französischen Besatzung bis zur sogenannten „Märzensiedlung“. Ein Modul zu „Gleichgewicht und Balance“ verbindet das körperlich-sportliche Gleichgewicht mit der inneren Achtsamkeit und Balance. Ein weiteres Modul führt in die Kunst des Filmemachens ein und ein viertes setzt sich mit Kunst und Nachhaltigkeit auseinander.

// Ein ganz besonderes Projekt im Rahmen des Pauliner Schulmodells war

der Film „Lesenacht“. Über das ganze letzte Schuljahr entstand – auch in Ferien- und Nachtarbeit – ein einstündiger Gruselfilm, der vor allem auch die Problematik von Mobbing, Freundschaft und sozialer Verantwortung thematisiert. In kompletter Eigenregie, ausschließlich mit Schülerinnen und Schülern entwickelt, kam es im Oktober 2023 zu zwei Aufführungen im Cineplex-Kino in Innsbruck und weiteren an der Schule. Der Film wurde mit dem Ars-Electronica-Preis 2023 ausgezeichnet.



Die Pauliner Eigenproduktion – der Film „Lesenacht“. Zu sehen auf youtube unter [elearning_paulinum_lesenacht](https://www.youtube.com/watch?v=elearning_paulinum_lesenacht).

Die Verschränkte Ganztages- schule und der Neubau

Über die Verschränkte Ganztages- schule (VGS) und den dafür konzipierten Schulbau wurde bereits im letzten Pauliner Forum ausführlich berichtet. Das Konzept der VGS sieht vor, dass über den Unterrichtstag hinweg Fachunterricht, eigenständige freie Lernzeiten, Freizeit, gemeinsames Essen und Projektunterricht abwechseln. Dahinter steckt das Anliegen,



Durch den Neubau hat jede der vier Ganztagesklassen einen zusätzlichen „Homeroom“ für die betreute Lernzeit und die Freizeit.



Jedes Stockwerk des Neubaus hat einen Zugang zur Terrasse und dadurch zum Schulgarten.

unterschiedliche Lernsettings miteinander zu verknüpfen und gegenseitig zu unterbrechen, befruchten und zu entschleunigen. Lernen soll dadurch den ganzen Menschen in den Blick nehmen. Mit dieser Schulform sind wir im dritten Schuljahr. Im Voll-Ausbau soll von den jeweils vier Unterstufenklassen eines Jahrganges jeweils eine als VGS geführt werden. Strukturell bringt diese Entwicklung einige Herausforderungen mit sich. Unterricht besteht nicht mehr nur aus den verschiedenen Fachgegenständen. Lehrpersonen werden auch zu Lern-Coaches und das Personal wird mit Freizeitpädagog:innen ergänzt. Schule wird mehr zum Lebensraum. Das gemeinsame Mittagessen ist von großer Bedeutung. Diesen pädagogischen und strukturellen Entwicklungen entsprechend wurde von der Diözese Innsbruck als Schulerhalterin eine Gebäude-Erweiterung ermöglicht, die wir mit Beginn des Sommersemesters 2024 beziehen konnten. Jede der vier VGS-Klassen verfügt über einen eigenen „Homeroom“, der direkt vom eigenen Klassenraum aus zugänglich ist und als Lern- und Freizeitraum dient. Die gesamte Schulgemeinschaft profitiert vom Zubau durch eine neue Bibliothek, erweiterte und hellere Gänge und großzügigere Aufenthalts- und Essbereiche.

// Nach den beiden ersten Jahren VGS-Erfahrung holten wir uns auch dafür externe Expertise und führten das Projekt einer Evaluation zu, die uns helfen wird, das Konzept der VGS in konkrete Lern- und Lebenserfahrungen von jungen Menschen umzusetzen.

Herausforderungen

Neben vielen alltäglichen Herausforderungen, zum Beispiel in der organisatorisch-strukturellen Gestaltung des Schulalltages, sind wir als Schulgemeinschaft immer wieder mit Anfragen und Problemlagen konfrontiert, denen wir versuchen zu begegnen oder die einer intensiven inhaltlichen Auseinandersetzung bedürfen:

- ▶ (Wie) kann das Paulinum ein Lernort für nachhaltige Lebensweise werden und dazu beitragen, dass unsere Welt in Zukunft lebenswert bleibt?
- ▶ Können wir den digitalen Anforderungen unserer Lebenswelt gerecht werden und wie gelingt uns ein kritischer, beziehungsfördernder Umgang mit sozialen Medien?
- ▶ Was bedeutet die Weiterentwicklung künstlicher Intelligenz für Lernen und Bildung? (Wofür) brauchen wir Schule noch?

- ▶ Was bedeutet „kirchliche/katholische Schule“ in einer heterogenen religiösen und weltanschaulichen Gesellschaft?

Wir blicken voraus auf das Schuljahr 2026/27, in dem wir 100 Jahre Paulinum feiern werden. Es ist uns bewusst, dass sich schulische Bildung in diesen Jahrzehnten fundamental verändert hat und dass wir sehr stark auf die Wurzeln, Traditionen und Werte der Geschichte aufbauen können. Und es ist uns bewusst, dass Schule auch in Zukunft anders aussehen darf, als es heute tut. In der Gegenwart bin ich als Schulleiter dankbar für so viel Engagement und Leidenschaft und einfach für das Geschenk, junge Menschen in dieser wichtigen Lebensphase begleiten zu dürfen. ◀



Laudes im Winter

Das Gewicht des Rucksacks

von Timo Rauth // MJ 1986

Ein Soldat reitet durch die sommerliche Hitze der Levante. Zeitweise führt er sein Pferd und schreitet flotten Schrittes neben ihm her. Der Weg führt ihn von Jerusalem nach Damaskus, gut zwei Tage lang. „Was mach' ich denn da eigentlich?“, „Haben die Christen vielleicht doch Recht mit ihrer Haltung?“, „Was, wenn ich falsch liege?“ Seine Schritte werden bedächtiger.

// So könnte es sich vor 2000 Jahren zugetragen haben, als aus Saulus kurz vor dem Ziel plötzlich Paulus wurde.

Mensch einpackt. Auch drehen sich seine Gedanken meist um die gleichen Themen, während er mich befüllt: „Haben wir alles?“, „Hält das Wetter?“. Im Geiste ist er schon auf dem Weg – voller Vorfreude.

// Aber kaum, dass ich mich an seinen Rücken geschmiegt habe, merke ich eine zusätzliche Last: Ein unförmiges Teil mit spitzen Stacheln, die sich ganz frech in meine Deckeltasche bohren – der „Ungustl“. Wie ich den hasse!

// Ob mein Mensch das auch wahrnimmt? Ich bin an diesen Tagen immer so mit mir selbst beschäftigt, dass ich gar nicht mitbekomme, durch welch'

der Heimkehr aufgebraucht und das bisschen Verpackungsmaterial fällt im wahrsten Sinne des Wortes nicht „ins Gewicht“.

// Ganz schön ist es, wenn sich mein Mensch in Begleitung auf den Weg macht: Dann habe ich andere Rucksäcke zum Plaudern. Das Beste dabei ist, dass wir den ausgesprochenen und unausgesprochenen Gedanken unserer Menschen lauschen können. Die Eindrücke sind unvergesslich und begleiten mich noch lange nach der Heimkehr.

// Mein Großvater erzählte oft von einer Reise mit seinem Menschen, die ihn in eine ganz andere Welt eintauchen ließ. Ein hohes Ziel wurde angestrebt und alle Klimazonen der Erde durchschritten. Auf seiner Deckeltasche saß dabei oft ein besonders großer „Ungustl“. Darin waren die Last der Selbstzweifel und die Angst vor dem Scheitern. Erst am Ziel konnte mein Mensch sie endgültig abschütteln und mein Großvater erleichtert aufatmen.

// Was ich bisher als das Bewegendste empfunden habe, war eine Art „Flow“-Zustand, in den ich mit meinem Menschen gekommen bin. Alles war dann so einfach, so leicht. Leider hielten diese Momente immer nur sehr kurz an. Solche Erfahrungen hat mein Vater auch gemacht, sogar an mehreren aufeinander folgenden Tagen. Er meint dann immer, „Das war interessant: Mein Mensch und seine Menschlein brachen einfach auf und gingen los. Als sie müde wurden, legten sie sich ins Gras am Wegrand und rasteten. Irgendwann am Nachmittag bemühten sie sich um eine Unterkunft – ohne Nervosität, ohne Stress – und wenn nichts zu bekommen war, gingen sie einfach weiter. Dieses Gehens-Blau, einfach so lange wie die Füße tragen, muss unglaublich befreiend gewesen sein. Ich habe die beiden danach nie mehr so gelöst erlebt.“

// Als Rucksack bin ich manchmal am Start sehr gewichtig, hin und wieder bleibe ich schlank, öfter mal gesellt sich ein „Ungustl“ dazu und begleitet uns. Aber immer, wenn wir heimkommen, bin ich leichter als zuvor – bis ich abgelegt werde und erwartungsfroh auf den nächsten Einsatz warte.

// Ich kann allen nur empfehlen: Packt' euren Rucksack und macht euch auf den Weg! ◀



Foto: Joshua Woronicki, Pixabay

Timo Rauth ist externer Lektor am Management Center Innsbruck und Gründer von „TR² – Technische Recherchen“.

// Ich bin Gustav, ein großer Wanderrucksack, wasserabweisend, mit 65 Litern Fassungsvermögen und kann mich hervorragend an den Körper meines Menschen anpassen. Das schätzt mein Mensch besonders und nennt mich respektvoll „Gustl“. Schon mein Vater und Großvater zierten seinen Rücken und erlebten abenteuerliche Reisen.

// Was über die Generationen gleich blieb, sind die Dinge, die mein

bunte Wiese wir gerade streifen, von welch' blauem Himmel uns die Sonne wärmt und wie heimelig der Wind durch die Bäume rauscht.

// Wie von Geisterhand drücken die Stacheln auf einmal nicht mehr. Der schwere Schritt meines Trägers nimmt einen tänzerisch-lockeren Charakter an. Dabei bin doch ich es, der Ballast losgeworden ist, oder nicht?! Je länger der Tag dauert, umso leichter werde ich. Meist ist der Proviant bei

KV: *Das Jahr 2023 war erlebnis- und arbeitsreich für dich: Du hast an deiner ehemaligen Kunst-Universität in San Francisco einen Alumni-Verein gegründet, viele Projekte und Ausstellungen verfolgt und im Broward College, im Norden Miamis, zu unterrichten begonnen. Gerade deshalb möchte ich dir die Frage nach „innerer Einkehr und Selbstreflexion“ stellen.*



// MTB: Ich bevorzuge, wahrscheinlich auch durch meine Psychotherapie-Ausbildung, den Begriff „Selbstreflexion“. Darin steckt für mich eine gewisse „Freiheit“, nämlich die „Freiheit“, sich selbst weiterzuentwickeln, über das eigene Tun nachzudenken und innerlich ruhig zu werden. Dazu benütze ich sehr häufig Yoga-Techniken, weil man dadurch körperlich zur Ruhe kommen kann. Aber auch Musik oder etwas aufzuschreiben hilft mir, in mich zu gehen. *Welche Rolle spielt Selbstreflexion in deinem Leben?*

// Selbstreflexion ist ein Teil meines Lebens. Das ist für mich wie Staubsaugen. Also, ich denke gar nicht darüber nach, dass ich es tue. Für mich ist es oft einfach nur ein Verstehen, was los ist. Manchmal hab' ich das Gefühl, dass ich in einem emotionalen Zustand bin, wo ich nicht genau weiß, was eigentlich los ist. Also im Sinne von – ich glaube, in Tirol würde man sagen: „Grantig“ - Aber vielleicht auch nicht grantig, sondern einfach halt nicht ganz im Reinen mit sich. Es ist also für mich ein Schritt, um zu verstehen, was eigentlich los ist. *Steckt in deiner Kunst auch eine Art Selbstreflexion?*

// Jedes Medium oder jede Kunstform hat andere Ausdrucksmöglichkeiten. Geht es mehr darum, Trauer und Ohnmacht zu verarbeiten, ist wahrscheinlich „Musik“ das richtige Medium, während „Schreiben“ eher dazu beiträgt, die eigenen Gedanken zu sortieren oder „Malen“ dazu geeignet ist, emotionale Zustände auszudrücken. Auch „Bewegung oder Tanz“ sind dazu geeignet, Erfahrungen zu verarbeiten, die in deinen Zellen gespeichert sind.

Braucht „die Welt“ – brauchen wir alle – mehr Selbstreflexion?

// Ja, ich glaube, die Welt braucht „Selbstreflexion“, um ihre Gedanken zu sortieren und sich gegebenenfalls

Zwei ehemalige Schulkolleginnen im Gespräch.

Selbstreflexion ist wie Staubsaugen

von Karin Varda und Maria Theresa Barbist // beide MJ 1997



zu transformieren. Und es hat sie ja auch schon immer gegeben. Die Höhlenmalereien sind auch eine Art „Selbstreflexion“, wenn man so will. Damit haben Menschen angefangen über sich selbst oder ihre Gruppe und ihr Umfeld nachzudenken.

Hast du das Gefühl, dich durch Selbstreflexion zu verändern oder weiterzuentwickeln?

// Naja, das hängt, glaube ich, von der Intensität ab. Ich glaube nicht, dass ich nach jeder Phase einer Selbstreflexion transformiert bin (lacht).

Aber je intensiver man sich mit sich selbst beschäftigt, desto mehr verändert man sich. Im Sinne einer Therapie würde man von einer Transformation sprechen. Für mich kann ich feststellen, dass ich mich während meiner Ausbildung in Kunsttherapie in Kalifornien ganz bestimmt auch transformiert habe. Das war so eine intensive Auseinandersetzung auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene; ein Hinschauen, nämlich dorthin, wo es weh tut. Wenn du einmal deine eigenen „wunden“ Punkte gesehen hast, kannst du sie nicht mehr ignorieren oder verdrängen. Somit hast du eine veränderte Sicht auf alle Dinge in deinem Leben und vielleicht siehst du etwas, das du zuvor als Schwäche angesehen hast, nun als eigene Stärke. Und ja, das transformiert dich.

Wie wichtig sind Phasen der Selbstreflexion zu kollektiven Geschehnissen?

// Ich habe mich ganz intensiv z.B. mit der Corona-Krise oder dem Russland-Ukraine-Krieg auf der Ebene des kollektiven Gedächtnisses beschäftigt. In meiner Fallstudie und meinen Ausstellungen dazu findet quasi eine Auseinandersetzung damit statt, welche das Kollektiv miteinander bezieht. Insofern denke ich, dass nicht nur die persönlichen Lebensphasen,

wie die Gründung einer Familie oder das Großziehen von Kindern, verändern können, sondern auch Phasen, die wir als Allgemeinheit, als Menschheit, durchleben. Im letzten halben Jahr habe ich mich um ukrainische Flüchtlingskinder gekümmert und mit ihnen versucht, ihre Erlebnisse in Form von Malerei aufzuarbeiten. Natürlich verändert diese Arbeit einen auch selbst. *Welches dialektische Verhältnis von Aktivität und Ruhe gibst du deinem Leben?*

// Ich bin immer sehr aktiv und schaffe es, mir stets viele Aufgaben zu stellen. In Vereinen, Gruppen, Organisationen übernehme ich immer gerne Verantwortung und auch in meiner Tätigkeit als freischaffende Künstlerin schaffe ich es immer, an vielen Wettbewerben teilzunehmen und Projekte zu übernehmen. Manchmal überfordere ich mich selbst damit und werde dann krank, aber im Allgemeinen versuche ich, nicht zu viele Stimuli auf mich einwirken zu lassen, die ich dann anschließend nicht mehr verarbeiten kann. Ich schütze mich also im Vorhinein damit, nicht alles ungefiltert an mich heranzulassen. Außerdem versuche ich schon sehr häufig bei einem Strandspaziergang zur Ruhe zu kommen. Ich liebe es, dass unser Haus nur wenige Minuten vom Strand entfernt ist.

Was können wir von der freischaffenden Künstlerin und Kunsttherapeutin Maria Theresa Barbist heute mitnehmen?

// „Ein Bild“ (lacht). Nein, ich glaube, das Wertvollste ist, das Leben, von dem man immer denkt, es wird ewig dauern – das wird es nicht – und die Kleinigkeiten zu schätzen, die man oft gerne übersieht. ◀

Studienfahrt

zum Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim

Der medizinhistorische Verein Freundeskreis Pesthaus lädt zur Studienfahrt zum Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim am 08.06.2024 ein!

Information

Schloss Hartheim war von 1940–1944 eine von sechs Euthanasieanstalten des NS-Regimes, in der nahezu 30.000 Menschen ermordet wurden. Es handelte sich um körperlich und geistig beeinträchtigte sowie psychisch kranke Menschen, teils Bewohner der Landesheil- und Pflegeanstalten, teils arbeitsunfähige KZ-Häftlinge aus den Lagern Mauthausen, Gusen, Ravensbrück und Dachau sowie Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter.

// Die Räume, in denen die Verbrechen stattfanden, bilden heute einen Teil der Gedenkstätte. Auf der Ostseite des Schlosses befindet sich auch ein Friedhof, auf dem 2002 Überreste der Ermordeten beigesetzt wurden.

// Der 2003 eröffnete Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim umfasst neben der Gedenkstätte für die Opfer der NS-Euthanasie auch die Ausstellung „Wert des Lebens“.

www.schloss-hartheim.at



Schloss Hartheim befindet sich rund 18 km westlich von Linz.

Organisatorisches und Anmeldung

▶ Die Studienfahrt startet mit dem Bus am **08.06.2024 um 08:00 Uhr** von der Bushaltestelle **Heiligegeiststraße, Ecke Südbahnstraße, beim Hauptbahnhof Innsbruck**. Dort werden wir auch gegen 20:00 Uhr wieder ankommen.

▶ Die Studienfahrt wird finanziell unterstützt durch den medizinhistorischen Verein **Freundeskreis Pesthaus** und den Absolvent:innenverein **Alumn-I-Med**.

▶ Und dank der Unterstützung von **Rektor Univ.-Prof. Dr. Fleischhacker** ist die Veranstaltung für **Studierende kostenfrei**.

▶ Der voraussichtliche (!) **Unkostenbeitrag** pro Person wird für **Transfer**,

Eintritt und Führungen sowie **Mittagsjause € 60,-** (für Mitglieder des **Paulinervereins € 50,-**) ausmachen, und ist aus organisatorischen Gründen im Vorhinein zu überweisen.

▶ Anmeldung über <https://www.pesthaus.at/veranstaltung/studienfahrt>



Weitere Artikel dieser Ausgabe online auf www.paulinum.at

Ein Licht für diese Welt

von Daniel Kompatscher // MJ 2022

Der Esel als Therapiehelfer

von Hannah Pernitsch // MJ 2022

Persönliche Momente der inneren Einkehr

von Karin Varda // MJ 1997

Lebensrettender Einsatz

Am 01.01.2024 kam es zu einem Badeunfall, bei dem ein Säugling in der Erlebnistherme Fügen zu ertrinken drohte. Der Kinderarzt Christian Lechner (MJ 2006) war zum Glück vor Ort und ergriff unter Einsatz seiner Fachkenntnis umgehend Reanimationsmaßnahmen zur Rettung des Kindes. Die Altpauliner Gemeinschaft ist stolz und gratuliert herzlich zum erfolgreichen Einsatz! ◀