

zsaumhoidn!



Miteinander in Seewalchen

Nr. 1, 16.11.2020



Liebe Mitmenschen
in Seewalchen!

Wie viel Erfahrung aus dem
Frühjahr bringen Sie für unse-
ren neuerlichen Lock-Down
mit? Es bleibt der Druck, be-
rufliche Pflichten zu erledigen,

das Einkommen, die eigene Firma zu sichern.
Die Organisationslast, Kinderbetreuung und
Home-Office zu vereinbaren. Die Sorgen bei Kurz-
arbeit, ja Arbeitslosigkeit. Und die ständige Bedro-
hung einer möglichen Ansteckung.

Andererseits sind uns jetzt freie Abende
geschenkt, es herrscht überraschende Ruhe, wenn
ich abends vor die Haustür trete. Und da ich im
Homeoffice gerne nachts arbeite, bleibt tagsüber
Zeit für einen Spaziergang.

Der psychologische Begriff Resilienz meint,
aus jeder Situation stärkende Kräfte zu gewinnen.
Kann man Vorteile und Nachteile einander auf-
rechnen? Ein natürlicher Impuls ist, in unsicheren
Zeiten zusammenzurücken. Dieser Kontakt kann
derzeit jedoch nicht direkt und persönlich sein.

Um unserem Bedürfnis nach Nähe wenigstens
ein Stück weit begegnen zu können, möchte
ich im Namen der Pfarre St. Jakobus eine neue
Form der Kommunikation zwischen uns Seewalch-
nerinnen und Seewalchnern ins Leben rufen: Ein
Flugblatt, diese Zeitung als Zeichen des Zusammen-
halts, eben **zsaumhoidn!**

Allein schaffen wir es nicht. Die Devise lau-
tet: **zsaumhoidn!** Über Alters-, Partei- oder Religi-
ongsgrenzen hinweg. Ich freue mich auf Ihre Rück-
meldungen!

Markus Himmelbauer

Wer kann mitmachen?

Jede, die etwas teilen möchte. Jeder, der etwas teilen
möchte. Egal, ob einen Text, ein Foto, eine Bastelidee,
eine Karikatur oder einen aufmunternden Gedanken.
Es gibt keine festen Rubriken, sondern Raum für jede
und jeden in unserer Gemeinde, miteinander in Ver-
bindung zu treten und einander in dieser unsicheren
und belastenden Zeit beizustehen.

Wie läuft das ab?

Wer etwas mitteilen oder teilen möchte, setzt sich mit
Pfarrassistent Markus Himmelbauer in Verbindung:
0676/8776-5480 oder

markus.himmelbauer@dioezese-linz.at. Dieser sam-
melt die Beiträge und stellt die Ausgaben zusammen.

Wer in der Redaktion mitmachen will, bitte melden:
Beiträge sammeln, Beiträge schreiben, die Ausgabe
gestalten, drucken und verteilen.

Wo gibt's das?

- Auf der Website
www.dioezese-linz.at/seewalchen
- E-Mail-Verteiler: Wem die Zeitschrift gefällt,
wer die Initiative unterstützen will, ist eingela-
den, sie selbst weiter zu verbreiten
- Außerdem liegen Exemplare in der kath.
Kirche und in der Bäckerei Oberndorfer auf

Auch das noch!

zsaumhoidn! ist überparteilich. Namentlich gezeich-
nete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der
Verfasserin bzw. des Verfassers wieder. Die Redaktion
behält sich vor, Beiträge abzulehnen bzw. zu kürzen.
Erscheinungshäufigkeit: Wir werden sehen. ●



CORONA

So schützen wir uns seelisch



Situation annehmen,
beten und Vertrauen
schöpfen.



Normalität und
Routine schaffen.



Ermutigende Impulse
statt Informationsflut
und rotierende
Gedanken.



Bewusst Auszeit
und Rückzugs-
möglichkeiten
schaffen.



Grosszügigkeit bei
Unterstützung,
Konflikten und Hilfe.



Kontakte und
Nähe kreativ und
herzlich pflegen.

Wie Spaziergänge besonders glücklich machen

Zeit in der Natur zu verbringen, tut gut. Vor allem im Alter kann Spazierengehen Kummer und Einsamkeit lindern. Erst recht, wenn man nach Momenten sucht, die Ehrfurcht erzeugen, wie eine aktuelle Studie zeigt.

Je älter wir werden, desto seltener erleben wir im Schnitt positive Gefühle. Ängste, Depressionen und Einsamkeit nehmen im Alter hingegen tendenziell zu. Doch kann man diese Effekte vielleicht schon mit einfachen Mitteln ein wenig abmildern? Das wollten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von der University of California nun herausfinden. Dazu nutzten sie eine Freizeitbeschäftigung, die nichts kostet und der man selbst während der Coronavirus-Pandemie problemlos nachgehen kann: das Spazierengehen.

Für ihre Studie baten sie 60 Personen im Alter von 60 bis 90 Jahren, acht Wochen lang pro Woche wenigstens einmal 15 Minuten

spazieren zu gehen. Die eine Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollte sich dabei gezielt an Orte oder in Situationen begeben, die Ehrfurcht und Staunen bei ihnen auslösten. Das konnten zum Beispiel besonders große und weitläufige Plätze sein, an denen man sich selbst wie ein Winzling fühlt. Außerdem ermutigten die Forscher die Versuchspersonen dazu, jede Woche eine andere Route zu nehmen und neue Orte zu entdecken. Die übrigen Probanden dienten als Kontrollgruppe. Sie gingen ebenfalls spazieren, erhielten aber keine weiteren Anweisungen.

Ehrfurcht schafft Dankbarkeit

Vor, während und nach dem Versuch erhoben die Wissenschaftler den Gemütszustand ihrer Teilnehmer mit verschiedenen Fragebögen. Zudem fertigten alle Seniorinnen und Senioren vor, während und nach den einzelnen Spaziergängen Selfies von sich an. Die Auswertung ergab, dass sich der Hang zu Ängsten und Depressionen sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit der Probanden im Versuchszeitraum nicht veränderte. Personen, die während der Spaziergänge nach Gelegenheiten, Ehrfurcht zu empfinden, gesucht hatten, berichteten aber von einer stärkeren Zunahme positiver Gefühle als Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kontrollgruppe.

Das galt für Freude, aber auch für prosoziale Gemütsregungen wie Dankbarkeit und Mitgefühl. Außerdem verspürten sie, obwohl sie ihre Spaziergänge meist allein absolviert hatten, im Anschluss eine größere Verbundenheit zu anderen Menschen und weniger Kummer im Alltag.

Der Blick weitet sich

Das Lächeln der Spaziergänger aus der Ehrfurcht-Gruppe wurde auf den Selfies nach und nach immer intensiver. Dabei nahmen sie selbst immer weniger Raum auf ihren Fotos ein und zeigten mehr und mehr von ihrer Umgebung. Die Wissenschaftler schlussfolgern daraus, dass solche Spaziergänge eine einfache Methode sein können, um das Wohlbefinden zu steigern – und auf diesem Weg vielleicht auch den kognitiven Abbau etwas zu verlangsamen. Das gilt zumindest für die in der Studie untersuchten Gruppe von weißen, eher gut gebildeten, älteren Menschen. ●

Daniela Mocker www.spectrum.de

Home-Schooling Die Mutter schimpft mit ihrem Sohn, der zu Hause eigentlich seine Aufgaben machen sollte: „Immer, wenn ich in dein Zimmer komme, tust du nichts. Woran liegt das?“ – „Weil ich dich wegen deiner weichen Sohlen nicht kommen höre.“ ●

In trauter Verborgenheit

Von Wilhelm Busch

Ade, ihr Sommertage,
Wie seid ihr so schnell enteilt,
Gar mancherlei Lust und Plage
Habt ihr uns zugeteilt.

Wohl war es ein Entzücken,
Zu wandeln im Sonnenschein
Nur die verflixten Mücken
Mischten sich immer darein.

Und wenn wir auf Waldeswegen
Dem Sange der Vögel gelauscht,
Dann kam natürlich ein Regen
Auf uns hernieder gerauscht.

Die lustigen Sänger haben
Nach Süden sich aufgemacht,
Bei Tage krächzen die Raben,
Die Käuze schreien bei Nacht.

Was ist das für ein Gesausel!
Es stürmt bereits und schneit.
Da bleiben wir zwei zu Hause
In trauter Verborgenheit.

Kein Wetter kann uns verdrießen.
Mein Liebchen, ich und du,
Wir halten uns warm und schließen
Hübsch feste die Türen zu.

Impressum: zsaumholdn! Miteinander in Seewalchen, Nr.1, 17.11.2020, Information und Austausch „in Zeiten wie diesen“. Redaktion: Markus Himmelbauer. Kontakt: 0676/ 8776-5480, markus.himmelbauer@dioezese-linz.at Beiträge willkommen.

