

Was wirklich zählt



BARBARA STÖCKL

waswirklichzaehlt@kronenzeitung.at

Achtsamkeit

Wann haben Sie zuletzt einen Spaziergang gemacht und einfach mal die Seele baumeln lassen? Wann haben Sie zuletzt einen Augenblick bewusst genossen, sich Zeit für einen Moment ganz für sich allein genommen oder die wunderbaren Farben des Herbstes bestaunt?

Wahrscheinlich geht es Ihnen wie den meisten Menschen und es ist viel zu lange her. Doch das Leben ist zu schön, um es nicht achtsam zu genießen! Achtsamkeit, das Wort wirkt leider derzeit schon ein bisschen abgegriffen und überstrapaziert, wie manches, das in die Fänge von Verkaufsinteressen gerät. Dabei ist sie so wichtig, und wir haben kein besseres Wort!

Achtsamkeit, das bedeutet, ganz bewusst wahrzunehmen, was im Augenblick passiert, jetzt, nicht später. Achtsamkeit ist etwas anderes als „Acht geben“, sich „in Acht nehmen“ oder „Acht haben“. Achtsamkeit bringt uns in lebendigen Kontakt mit der Wirklichkeit, mit der Welt, die uns umgibt. Kleine Oasen in den Alltag einzubauen, ist ganz einfach und unglaublich wirkungsvoll. „Zeit für Achtsamkeit – Herzengeschenke fürs ganze Jahr“ heißt das Buch der Autorin Dorothea Neumayr. Es ist auch eine Einladung, im Wandel der Jahreszeiten und in der besonderen Zeitqualität jedes Monats auf den Rhythmus seiner Seele zu achten. Denn man kann Achtsamkeit erlernen, man kann sie trainieren, wie einen Muskel. Mit vielen Übungen, Anregungen und einem Achtsamkeits-Tagebuch, mit kleinen Notizen, Nachrichten – wie denen, die Sie mir immer wieder schreiben! Danke!



Im Buch „Zeit für Achtsamkeit“ (ZS Verlag) (li.) finden sich u. a. Texte & Meditationen zum Innehalten von Dorothea Neumayr (o.)



Fotos: ZS Verlag, sborisov - stock.adobe.com

Oberösterreicherin macht Möbel für Blinde „begreifbar“ Eine Tischlerin für alle Sinne

Wie erklärt man blinden Menschen, wie ein Möbelstück aussieht? Wie die Art des Holzes? Wie Farben? Die innovative Tischlerin Rita Katzmaier aus dem Mühlviertel hat sich auch auf „begreifbares“ Wohnen und Einrichten spezialisiert.

Bei den Materialien setzt Rita Katzmaier stark auf jene Holzarten, die eine ausgeprägte Oberflächenstruktur mitbringen. Farben erklärt sie über sprachliche Bilder, die spontan Emotionen wecken. So ist Dunkelrot etwa „eine Farbe wie guter Rotwein“.

Begreifbares Wohnen ist für die Mutter von drei Söhnen und ehrenamtliche Rettungs-Sanitäterin aber viel mehr als Business: „Als ich vor 15 Jahren zum ersten Mal vor einem blinden Kunden stand, habe ich erst realisiert, wie schwer es blinde

Menschen auch beim Thema Einrichtung haben. Denn mir wurde bald klar, wie wenig man eigentlich sagt, wenn man redet. Versuchen Sie einmal, einem Menschen die Farbe hellblau zu beschreiben, der noch nie zuvor den Himmel und das Meer sehen durfte“.

Weil viele Blinde oft nicht nur ein neues Möbelstück

benötigen, sondern gleich eine komplette Wohn-Beratung, fertigt die 40-Jährige mit ihrem Team nicht nur den neuen Tisch an, sondern kümmert sich auch um den passenden Teppich und das perfekte Wohnzimmerbild. Hier kooperiert sie mit einer jungen Künstlerin aus Bad Ischl, die begreifbare Bilder malt: Landschaften, Wetterstimmungen und Flüsse, besonders haptisch dargestellt.

Info: www.einrichtungsteam.at

Getischlert (Symbolbild u.) wird von Rita Katzmaier auch für blinde Menschen. ☺



Foto: bnenin - stock.adobe.com



Foto: Rita Katzmaier