

## Was wirklich zählt



BARBARA STÖCKL  
waswirklichzaehlt@kronenzeitung.at

### Stille Zeit

„Schaffst Du das noch vor Weihnachten?“, „Bitte bis Weihnachten“...sollte alles fertig werden. Als wäre es jedes Jahr der Weltuntergang, den wir da feiern, als gäbe es kein Leben mehr danach. Früher wurde Advent die stille Zeit genannt, die Zeit des Innehaltens und des Wartens. Sich Ruhe gönnen, still werden, das ist auch einer der Ratschläge, den Psychologen in diesen Wochen geben, in dieser Zeit vielleicht sogar noch mehr als sonst. Mit der zunehmenden Dunkelheit wird es nun Winter. Längst haben wir Abschied genommen von der Fülle an Licht, Wärme und Sinneseindrücken, die uns die Natur noch im Herbst so üppig geboten hat. Es ist die Zeit der Einkehr, der Blick darf sich auch nach innen richten. Im Winter brauchen wir das Vertrauen und den Mut, daran zu glauben, dass das Absterben der Natur nur vorübergehend und ein Wiedererwachen im Frühling möglich ist. Zur Ruhe zu kommen und unser inneres Licht entzünden, das ist in der christlichen Tradition die eigentliche Bedeutung der „Stillen Zeit“.

Autorin Dorothea Neumayrs hat dazu ein wunderbares Buch geschrieben („Die Heilkraft der Stillen Zeit“). Sie inspiriert dazu, die großen Heilkräfte dieser Rückzugsphasen neu zu entdecken: durch Rituale und Bräuche, Meditationen, Rezepte und Räucher-mischungen, innere Einkehr und kraftvolle Übungen, die dem Heilenden in uns und um uns mehr Raum geben. So kann es gelingen parallel zur ruhenden Natur in die Seelenruhe zu kommen. Anzukommen. Morgen ist 1. Advent.



Mit ihrem Buch (oben) macht die Autorin Lust auf die Stille Zeit – ein Plädoyer zum Innehalten



Fotos: Stefan Körber - stock.adobe.com

## Mamas lernen Deutsch – ohne Sorgen um Kinderbetreuung

Seit 2006 hilft das Wiener Integrationshaus geflüchteten Müttern, die sonst keinen Sprachkurs besuchen könnten.

**D**as Integrationshaus, einst Herzensprojekt des heuer verstorbenen Musikers Willi Resetarits, setzt sich seit jeher nicht nur für die Aufnahme geflüchteter Menschen ein. Hier weiß man auch darum, wie wichtig Bildung, Betreuung und Sprache für eine erfolgreiche Integration sind.

Mütter von kleinen Kindern sind auch hier oft von Angeboten ausge-

schlossen. Vor allem wegen mangelnder Betreuungsmöglichkeiten. Für dieses Problem hat die Einrichtung mit dem Kurs „Mama lernt Deutsch“ eine Lösung gefunden. 2021 besuchten 68 Frauen im Alter von 25 bis 55 Jahren die Kurse. Gleichzeitig wurden insgesamt 53 Kleinkinder betreut.

In den letzten Jahren wurde der Trainingsplan

außerdem um die Grundlagen digitaler Kenntnisse erweitert. „Den Teilnehmerinnen werden außerdem Werkzeuge vermittelt, um ein selbstständiges Leben aufbauen zu können“, betont Lydia Rössler, Leiterin des Fachbereichs Bildung im Integrationshaus. Tolle Sache!

**Alle Informationen zu diesem und allen anderen Angeboten auf: [integrationshaus.at](https://integrationshaus.at)**



Foto: Reinhard Holt

### LIEBEVOLL VERPACKT

Wie man Geschenke nicht nur bunt, sondern auch nachhaltig verpacken kann, zeigt Moderatorin Regina Preloznik mit ihrem „Geschenkstoff“, ein Geschenkpapier aus Stoff. Produziert wird in und um Wien. Die bunten Stoffe aus 100% Baumwolle werden aus der EU bezogen und können weiter verwendet werden! Infos: [www.geschenkstoff.at](https://www.geschenkstoff.at)