

5% für Lichtung 01 66 9 910 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216

Martin Buber 1878 - 1965
der österreichisch-israelische jüdische Religionsphilosoph
hat, frei zitiert, gesagt:

*In jedem Menschen ist etwas Kostbares,
das in keinem anderen ist.*

PROGRAMMVORSCHAU

Jänner 2021

- **Von Pufels auf die Seiser Alm**
Samstag, 9. Jänner 2021
- **Fotorückblick mit Kegeln**
Samstag, 16. Jänner 2021
- **Buchgeschichte - Besuch der Stadtbibliothek BZ**
Samstag, 23. Jänner 2021

Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Dezember 2020



Winterausflug auf den Ritten
Samstag, 5. Dezember 2020

Von Maria Weißenstein zur Schmiederalm
Samstag, 19. Dezember 2020

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung
info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266



Wintera Ausflug auf den Ritten

Samstag, 5. Dezember 2020

Bei klarer Winterluft und hoffentlich sonnigem Wetter fahren wir mit der Rittner Gondelbahn zum Startpunkt unserer Wanderung. Unser Weg, die Freudpromenade (Nr. 35), verläuft von Oberbozen in Richtung Klobenstein, etwas oberhalb der Strecke der Rittner Schmalspurbahn. Der Weg führt ungefähr 6 km durch Wald und Wiesen, leicht auf und ab, immer wieder mit Blick auf die Gipfel von Weiß- und Schwarzhorn, Latemar, Rosengarten, Schlern, Lang- und Plattkofel. Die Rastplätze unterwegs sind zugleich Info-Plätze mit Sprüchen aus Werken von Sigmund Freud.

Sigmund Freud, einer der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts, gilt als Vater der Psychoanalyse. Er feierte vor über 100 Jahren auf dem Ritten seine Silberhochzeit und schrieb an einen Freund, ganz begeistert von dieser Gegend: „...hier ist es göttlich schön und behaglich. Ich habe eine unerschöpfliche Lust zum Nichtstun“.

Am Ziel kehren wir zum Mittagessen ein und nachdem wir uns gestärkt haben, machen wir uns mit der romantischen und in Südtirol einzigartigen Schmalspurbahn auf den Rückweg.

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 1. Dezember 2020

Treffpunkt: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.20 Uhr
Bozen Talstation Rittner Seilbahn 10.15 Uhr

Kostenbeitrag: 17,00 € (mit Rittner Seilbahn Berg- & Talfahrt und Schmalspurbahn)
Selbsttransport 12,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Südtirol-Pass, Zivilinvaliden-Ausweis, gute Schuhe

Ende: Heimfahrt ca. 16.00 Uhr

....beim Wandern sind die Philosophie, die Weisheit und der Höhenflug des Denkens entstanden. Auch wir machen uns jetzt auf den Weg durch den Wald, im leisen Wind, und lösen uns los von Pflichten, von Qualen und Ängsten. Wir hoffen, dass das freundliche Wehen eines milden Gedankens uns überkommen und sanft entführen möge. Wir tauchen ein in die ruhige Waldluft, nehmen die Stimmung des Ortes wahr, die stille Erzählung, das Gewebe der Eindrücke, den flüchtigen Schatten der Erinnerung und genießen es, unseren leuchtenden und verträumten Blick durch den Wald wandern zu lassen.....



Von Maria Weissenstein zur Schmiederalm

Samstag, 19. Dezember 2020

Weihnachten steht vor der Tür, es sind die letzten Tage der Besinnlichkeit des Advents, bevor das große Weihnachtsfest beginnt.

Wir fahren ins Eggental, nach Maria Weissenstein und lassen uns auf die Stille dieses spirituellen Ortes und seiner Umgebung ein. Unzählige Menschen haben hier gebetet, um Hilfe gefleht, geweint, gedankt und Votivbilder hinterlegt. Im Kircheninneren ist die Ursprungkapelle. Dort brennen viele Lichter als Zeichen der Hoffnung.

Aber nicht alle kommen aus religiösen Gründen hierher: Maria Weissenstein ist mit seiner Geschichte und der barocken Kirche auch für Kulturinteressierte einen Besuch wert.

Der Winter bietet den Vorteil, dass man die Menschenmassen meidet, auf die man hier in den warmen Jahreszeiten trifft. Auch auf den Wanderwegen ist weniger los und wir starten Richtung Süden ein Stück aufwärts, dann gemütlicher am breiten Waldweg bis zur Schönrastalm. Hier trifft der Weg auf eine Langlaufloipe, die parallel zum Weg bis zur Schmieder Alm führt, wo wir Mittagessen.

Danach geht es auf dem gleichen Weg zurück.

Die Wanderung ist relativ kurz (insgesamt ca. 6 km).



Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 14. Dezember 2020

Treffpunkt: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof: 9.20 Uhr
Maria Weissenstein 10.45 Uhr

Kostenbeitrag: 12,00 €
Selbsttransport 8,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Gute Schuhe, Wanderstöcke

Ende: Heimfahrt ca. 16.00 Uhr



Liebe Mitglieder,

wie schnell die Zeit vergeht, das Jahr 2020 ist fast vorüber. Ein Jahr, in dem wir uns mit vielen neuen, ungewohnten Situationen auseinandersetzen mussten. Trotzdem haben wir viel erlebt, neue Kontakte geknüpft und gemeinsam gearbeitet.

Dafür danke ich vor allem den Vorstandsmitgliedern und den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern. Alle, die uns in dieser Form unterstützen, bilden eine starke, tragende Säule des Vereines und sehr viel wäre ohne die Unterstützung der Ehrenamtlichen nur wesentlich schwieriger möglich. In dieser Arbeit erleben wir Gemeinschaft, Freude an dem was wir tun, wir teilen Erlebnisse und bereichernde Erfahrungen und ich hoffe, auch im kommenden Jahr wieder auf Euren tatkräftigen Einsatz zählen zu dürfen.

Ein weiteres Dankeschön gilt allen Spendern und Gönnern, die durch ihre finanziellen Beiträge die Arbeit der Lichtung möglich machen. Wir sehen die Spenden auch als Anerkennung für die Arbeit zur Förderung der psychischen Gesundheit und wir werden uns weiterhin für dieses Ziel einsetzen.

Auch unseren Mitarbeiterinnen Monika G., Dominika K. und Monika E. ein herzlicher Dank.

Uns allen wünsche ich ein friedvolles, besinnliches Weihnachtsfest.

Im Neuen Jahr mögen Frieden, Gesundheit und Zufriedenheit unsere Begleiter sein.

Frohe Weihnachten

Thomas Karlegger, Vorsitzender



Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.

Buddhistische Lebensweisheit

Caritas-Telefonseelsorge 0471 052 052

Anonym - rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr

Besprechen Sie, was Sie schmerzt, was Ihnen am Herzen liegt, was Ihnen Angst oder Sorgen macht.

Mit diesen und noch vielen andere Themen befassen wir uns:

- Einsamkeit
- Sucht und Abhängigkeit
- Burn-Out
- Trauer
- psychische Krankheit
- Beziehungskonflikte
- Gewalt
- Menschen, die daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen

Wer lieber schreibt, für den ist ein Kontakt auch über E-Mail möglich:
telefonseelsorge-online.bz.it

Registrierung mit einem frei gewählten Benutzernamen und Passwort

Notieren Sie Benutzernamen und Passwort VOR der Eingabe und verwahren Sie die Notiz an einem sicheren Ort. Nur mit EXAKT gleicher Schreibweise des Benutzernamen und Passwort gelangen Sie später wieder in Ihren persönlichen Account, um die Antwort(en) Ihrer/Ihres Beratenden zu lesen und gegebenenfalls den Kontakt mit weiteren Nachrichten fortzusetzen.

Erstantwort innerhalb 48 Std., weitere Anfragen spätestens in einer Woche

Psychologischer Dienst 24 h: rund um die Uhr erreichbar

Bozen 0471 435001

Meran 0473 251000

Brixen 0472 813100

Bruneck 0474 586220

www.dubistnichtallein.it

Verschiedene Hinweise und Anregungen für Zeiten, in denen uns Kontaktbeschränkungen und eingeschränkte Bewegungsfreiheit belasten.

Bei schweren Krisen: Aktivierung der Notfallpsychologie über die Notrufnummer 112.



Jede/r kennt wahrscheinlich die Geschichte von der Maus mit dem Namen Frederick, die nicht wie die anderen für den Winter Körner und Nüsse, sondern Sonnenstrahlen, Farben und Wörter sammelt, die Träume also und die Hoffnungen.

Die Kurzfassung: Der Winter naht. Alle Feldmäuse arbeiten Tag und Nacht, sammeln Körner und Nüsse, Weizen und Stroh. Alle bis auf Frederick. Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter, das sind

seine Vorräte für die kalten, grauen und langen Wintertage.

An den kalten Winterabenden lädt er die Mäuseschar ein die Augen zu schließen und erzählt die Geschichten, die er im Sommer gesammelt hat. Wie im Traum steigen die Bilder in den Zuhörenden auf und erfreuen ihr Herz. Es wird warm, bunt und lebendig wie im wirklichen Sommer.

Viele von uns haben auch im Sommer Wärme, Farben, Begegnungen gesammelt, an die wir uns an langen und kalten Herbst- und Winterabenden erinnern können.

Die Freizeitangebote der Lichtung sind in diesem Jahr wegen der bekannten Ursachen leider nicht alle zustande gekommen. Einige Ausflüge in die Natur waren aber möglich.

Wenn wir die Augen schließen, können wir uns die Bilder von den Wegen, den Begegnungen und die Gerüche in der Natur in Erinnerung rufen. Wir können uns vielleicht sogar an das Essen und den Geschmack der Speisen erinnern. Erinnerungen an Gespräche werden wach. All das haben wir in uns gespeichert und können es wachrufen!

*Wir erinnern uns gern an den **Adolf Munkelweg** - schon eine größere Herausforderung für uns, wir hatten über 4,5 Std. reine Gehzeit, dazwischen haben wir das herrliche Wetter genossen,*

das gute Essen, den wurzelverwachsenen Weg, den Blick auf die bereits mit Schnee angezuckerten Geisler und am Ende des Tages, die Genugtuung, dass alle diesen Ausflug gut geschafft haben.

*....oder der Ausflug im Februar mit Fahrt durchs Eggental zum **Panoramaweg Deutschnofen** – wieder hatten wir strahlenden Sonnenschein auf dem Programm, rundum ein herrlicher Blick auf die Bergkette mit Schlern, Rosengarten Latemar und Zanggen... noch mit Schnee, aber der Frühling schon in den Startlöchern...genauso wie ein Rudel Hirsche, das vor uns den Weg überquerte. Am Ziel haben wir das Kirchlein St. Helena besichtig und interessante Infos dazu erhalten. Und am Ende gabs über diesen Ausflug einen schönen Fernsehbeitrag in der Sendung Dialoge auf Rai Südtirol.*

*Vorm ersten Lockdown sind wir dann noch aufs **Vigiljoch** gefahren und bei unserer Wanderung auf dem letzten, sehr steilen Teil des Weges bis zum Kirchlein St. Vigil am Joch gekommen – wieder mal hatten wir's geschafft!! Und haben uns anschließend im Restaurant Seespitz mit Köstlichem aus der Küche gestärkt...*

*...es duftet so herrlich! Eine fast sinnliche Erinnerung an die saftig grünen Wiesen voller Pflanzen, die wir auf dem **Kräuterweg in Spiluck** gerochen und geschmeckt haben. Wir suchten nach Heilkräutern, tauschten unser Wissen über ihre Wirkung aus und dank vielen Info-Tafeln entlang des Weges konnten wir einiges dazu lernen.*

Brennnessel, Girsch, Spitzwegerich, Malve, Ringelblume und noch viele andere Natur-Heilmittel schmückten uns den Weg zur Spilucker Platte – einem schönen Panorama Platz der uns an dem Tag als Picknick Ort diente. Es hat super geschmeckt!

Wir laden euch ein, bewusst die schönen Bilder der Erinnerung an den Sommer in euch aufsteigen zu lassen und zu träumen ...
Träumen darf man! Träumen tut gut!

Gemeinsam Weihnachten feiern?

...Wird heuer leider nicht möglich sein...

Donnerstag, 24. Dezember 2020



Viele Menschen haben schon den Hl. Abend bei dieser Weihnachtsfeier im Ursulinenkloster in Bruneck gemeinsam verbracht. Es gibt Gäste, die bereits mehrere Jahre dabei waren und es gibt auch jedes Jahr neue Gäste.

Heuer werden wir voraussichtlich alle alleine feiern.

Auch außerhalb dieser schwierigen Zeit, ändern sich oft die Umstände und wir können Weihnachten nicht mehr in der Art feiern, wie wir es gewohnt waren und wie wir es gern gehabt haben.

Trotzdem kann auch eine andere Art das Weihnachtsfest zu begehen schön und bereichernd sein.

Wir versuchen, uns auf das „Weihnachten allein“ mit Freude vorzubereiten.

Und wir begehen das Fest in schöner Erinnerung an die Weihnachtsabende, die wir gemeinsam verbracht haben und in der Hoffnung, dass wir uns im kommenden Jahr am Hl. Abend wieder treffen.

Ich, Monika, habe mich auch jahrelang immer wieder auf den gemeinsamen Hl. Abend gefreut und versuche, diese Freude in den heurigen Weihnachtsabend mit hinein zu nehmen.

Wer gerne am Hl. Abend ein paar Worte mit mir wechseln möchte, erreicht mich in der Zeit von 16 bis 20 Uhr unter 349 00 89 588.

Ich wünsche euch, dass Gott, der Hoffnung schenkt, euch in eurem Glauben mit großer Freude und vollkommenem Frieden erfüllt.

Römer 15, 13