



"Ein echtes Update bedeutet für mich, sich zu fragen: Was zählt wirklich im Leben? Auf welche Werte kommt es an? Und auch offen für Neues zu sein."

> Andreas Januth, Büroleiter von SKJ und Jungschar



Die Realität zu akzeptieren, bedeutet nicht zu resignieren

ANNEHMEN STATT KÄMPFEN

Der Freund hat gerade das Weite gesucht, die Führerscheinprüfung ist schief gegangen, die Matheschularbeit war negativ, zu allem Überfluss ist noch die geliebte Katze gestorben... Manchmal mutet uns das Leben einiges zu. In solchen Situationen fällt es schwer, gelassen zu bleiben und Haltung zu bewahren.

Die Wirklichkeit ist oft anders, als wir sie uns erwartet oder erwünscht oder in unseren Gedanken vorgestellt haben. Wir sind dann enttäuscht, wütend, frustriert oder auch traurig. Wir finden, dass das Leben ungerecht ist, dass das alles doch nicht sein kann, dass dieser oder jener Schuld an der Misere ist, ... Mit aller Kraft wehren wir uns innerlich gegen die Wirklichkeit, gegen das, was ist. Diese Reaktion ist verständlich, jedoch führt sie zu keiner Lösung.

Sich aufbäumen bringt zusätzlichen inneren Stress.

Wenn wir denken, dass irgendetwas anders sein müsste oder sollte, als es ist, dann streiten wir bzw. unsere Gedanken mit der Wirklichkeit – und diesen Streit verlieren wir. Immer. Denn sich über Dinge aufzuregen, die sich (im Moment) nicht ändern lassen, ändert die Dinge nicht, sondern kostet nur viel Energie und bringt zusätzlichen inneren Stress. Auch wenn wir noch so sehr schimpfen, der Freund kommt dadurch nicht wieder zurück, die Katze wird nicht wieder lebendig aus der negativen Note wird keine positive. Das Einzige, was passiert, ist, dass wir uns nur noch unwohler und frustrierter fühlen.

Anstatt sich als Opfer zu sehen und sich mit aller Kraft gegen die Wirklichkeit zu stemmen, ist es hilfreicher, den emotionalen Widerstand aufzugeben. Wenn wir in einem ersten Schritt die Realität akzeptieren, ist es in einem zweiten Schritt möglich, aktiv zu werden und Lösungen für die gegebene Situation, fürs Problem, für die Herausforderung zu finden.

Akzeptanz wird oft mit Resignation verwechselt.

Die Realität zu akzeptieren, bedeutet allerdings nicht zu resignieren; es bedeutet auch nicht zuzustimmen, also inhaltlich einverstanden zu sein mit dem, was ist; damit gemeint ist auch nicht, alles hinzunehmen und sich alles gefallen zu lassen. Es geht einfach darum, aufzuhören, damit zu kämpfen und zu hadern, dass etwas ist, wie es nun einmal ist. Es bedeutet, das Vorhandensein einer bestimmten Situation voll und ganz anzunehmen, ob es uns gefällt oder nicht.

Aus dieser inneren Haltung heraus können wir dann überlegen, welche Lösungen es nun geben kann und was sinnvolle nächste Schritte sein können, um gut mit der Situation umzugehen. Zum Beispiel: Mit dem Freund nochmal in Ruhe reden, Nachhilfe in Mathe nehmen, die Katze mit einem Ritual verabschieden. So nehmen wir eine aktive Rolle ein und werden (wieder) zu Gestalter:innen unseres Lebens.

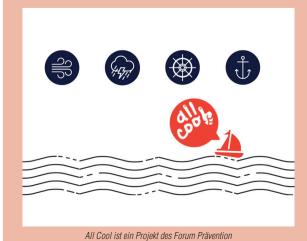




345.081.70.56
0471.155.155.1

INFO

All Cool?! - Interaktiver Workshop zum bewussten Umgang mit Alkohol



Alkohol begegnet Jugendlichen fast überall: bei Festen, im Freundeskreis oder in den Medien. Auch wer selbst nicht trinkt, kommt mit dem Thema in Kontakt. Laut einer ASTAT-Studie von 2021 probieren die meisten Südtiroler Jugendlichen zumindest gelegentlich Alkohol. Umso wichtiger ist es, zu wissen, wie Alkohol im Körper wirkt, welche Risiken er mit sich bringt - und wie man in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleibt.

Genau hier setzt der "All Cool Parcours" an. Der Workshop richtet sich an 12- bis 16-Jährige und dauert drei Stunden. Er wird von den Schulen direkt bei den Jugendeinrichtungen gebucht. Begleitet werden die Teilnehmenden ausschließlich von speziell geschulten Jugendarbeiter:innen. Mit einem Mix aus Quiz. Übungen und Gesprächen können die Jugendlichen ihr Wissen testen, Risiken reflektieren und ihre eigenen Ressourcen bewusst machen. So werden Fehlinformationen aufgedeckt, und jede:r kann erkennen, welche Strategien im Alltag hilfreich sind.

All Cool ist ein Projekt des Forum Prävention in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Jugendeinrichtungen in Südtirol. Die Inhalte des Parcours wurden kürzlich überarbeitet: 2025 haben bereits 74 Jugendarbeiter:innen die Schulung für den neuen Parcours absolviert. Für den Frühling 2026 ist die Schulung auch auf Italienisch geplant.

Weitere Informationen gibt es auf der Website des Forum Prävention, auf der auch alle teilnehmenden Einrichtungen aufgelistet sind. Fragen gerne an: info@forum-p.it

TERMINE

> Work-Family-Integration -**Wie Beruf und Familie sich** stärken können

Wie lassen sich familiäre Kompetenzen im Berufsleben nutzen – und umgekehrt? Dieses praxisnahe Seminar zeigt, wie echtes Zusammenspiel zwischen Arbeit & Familie gelingen kann – zum Vorteil für Mitarbeitende & Unternehmen.

Wann: Donnerstag, 06.11.2025

<u>Uhrzeit:</u> von 09.00 bis 17.00 Uhr

Wo: VHS Brixen, Peter-Mayr-Straße 9, Seminarraum 6

Leitung: Klaus Schwarz

Zielgruppe: Führungskräfte und Interessierte Anmeldung/Infos: www.volkshochschule.it

INFO

Europäisches Taizé-Jugendtreffen in Paris

Erlebe den Jahreswechsel 2025/26 gemeinsam mit jungen Erwachsenen aus ganz Europa beim Europäischen Taizé-Jugendtreffen in Paris.

Dich erwartet eine **unvergessliche Reise** voller Gemeinschaft, Austausch, Gebet und neuer Begegnungen. Gemeinsam feiern wir Silvester auf besondere, einfache und tiefgehende Weise – getragen von der Spiritualität Taizés und der Offenheit der Stadt Paris.

Abfahrt: 27.12.2025 am Abend in Bozen

Rückkehr: **02.01.2026** am Morgen nach Bozen

Zielgruppe: junge Erwachsene von 18 - 35 Jahren Kosten: ca. 420 Euro

(der Preis kann sich noch leicht ändern)

Anmeldeschluss: Sonntag, 10.11.2025

Anmeldung online unter:

www.ski.bz.it » Angebote » Jahresprogramm » Europäisches Taizé-Jugendtreffen oder leonie.oberkalmsteiner@skj.bz.it

Während des Treffens sind die Südtiroler Teilnehmenden bei Gastfamilien untergebracht.

Melde dich rechtzeitig an, sei Teil dieser besonderen Erfahrung und entdecke eine besondere europäische Hauptstadt.



IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend Silvius-Magnago-Platz 7 I 39100 Bozen Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it Facebook: Südtirols Katholische Jugend Instagram: sudtirolskatholischejugend Redaktion: Leonie Oberkalmsteiner Gestaltung der Seite: Jana Köbe

www.skj.bz.it