

## EILPOST

### Jubiläumskonzerte „Ein Lied von der Größe des Herrn“

Der Vinzentiner Knabenchor begeht sein 150-jähriges Bestehen mit einer Minitour in Kooperation mit dem Streichensembel „Sound of Strings“ der Musikschule Klausen.

- 24. März 2023 – 18 Uhr  
Parzivalsaal Vinzentinum
- 26. März 2023 – 18 Uhr  
Pfarrkirche Badia
- 28. März 2023 – 19 Uhr  
Castaneum Feldthurns



„Was, du schwiegst?“, fragen die Athener Frauen ungläubig Lysistrata. Aber es war doch nur dieser eine Moment. In Aristophanes' Lysistrata, dem Maturatheater 2023, das Ende Februar Premiere feierte und wo am Seminartag der letzte Vorhang fiel, geht es nämlich darum, die Stimme zu erheben - für den Frieden, für Gleichberechtigung und Gerechtigkeit. Und das tun die Athener Frauen im Verein mit ihren Leidensgenossinnen aus Sparta - erfolgreich.

**EIN ZWEIEINHALBTAUSENDJÄHRIGER STOFF DER DAS HEUTE ZEIGT**

## LEHRBERUF(UNG)

von Elisa Kusstatscher, Junglehrerin

Viele mögen denken, dass man sich für den Beruf des Lehrenden nur dann entscheidet, wenn man anderen Wissen vermitteln möchte. Doch das ist nur ein kleiner Teil dessen, was diesen Beruf wirklich ausmacht. Für mich ist es ein erfüllendes Gefühl, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Es geht darum, Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, ihr Leben und ihre Zukunft zu gestalten – eine Aufgabe, die sehr viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Engagement erfordert. Lehrer\*in zu sein heißt außerdem, anderen zu helfen und jungen Menschen Wissen weiterzugeben. Ich sehe es als eine Chance, einen Unterschied zu machen und etwas Positives für die Gesellschaft zu bewirken. Das Schönste dabei ist, dass ich auch kreativ sein und eigene Ideen umsetzen kann. Es gibt viele Möglichkeiten, den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten und den Schüler\*innen auf spielerische Art und Weise neue Inhalte zu vermitteln. Letztendlich sind es jedoch die Freude am Unterrichten und der Wunsch, das Leben junger Menschen zu verbessern, die mich dazu antreiben, jeden Tag mein Bestes zu geben.



**TERMINE**  
**APRIL 2023**

**05. 04. - 13 Uhr**  
2. Elternsprechtag

**22. - 29. 04.**  
Lehrfahrten Oberschule

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

## MEIN KÖRPER IST MEIN PARTNER

**Seit kurzer Zeit ist der Vinzentiner Fitnessraum wieder zugänglich. Nach einem Wassereinbruch mussten die Räumlichkeiten zuvor aufwendig renoviert werden. Im Zuge dessen wurde auch der Fitnessraum umgestaltet und erweitert. Simon Feichter, ehemaliger Erzieher im Lyzeum, stand dabei mit Rat und Tat zur Seite. Im Interview erklärt Simon, der gerade an der Universität München seinen Abschluss in Sport und Theologie macht, was einen gesunden Lebensstil ausmacht.**

**Für die einen ist Sport Mord, für die anderen nahezu einziger Lebensinhalt. Was ist nun richtig?**

SIMON FEICHTER: Wichtig und richtig ist das Gleichgewicht – nicht zu viel und nicht zu wenig. Sieht man sich beispielsweise traditionelles Essen an, ist das meist sehr fettreich, da Fett ein super Energielieferant ist. Früher hat man diese Energie auch gebraucht. Heute ist „Sedentariness“, also die sitzende Gesellschaft, ein gängiges Schlagwort. Manche von uns sitzen bis zu 12 Stunden pro Tag. Das beginnt schon im Schulalter und setzt sich dann in der Arbeitswelt fort. Im Sitzen verbrauchen wir aber viel weniger Energie. Daher müssen wir unsere Ernährung und unser Bewegungsverhalten anpassen.

**Hast du ein Patentrezept, wie man mit der „Sedentariness“ umgehen kann?**

Leider gibt es kein universelles Rezept, weil wir alle individuelle Ansprüche haben. Kalorientabellen und Trainingspläne können helfen, jedoch ist eine subjektive Handhabung wichtig!

Jede/-r darf für sich selbst die richtige Balance finden. Man darf auf die Signale des Körpers hören und mit ihm zusammenarbeiten. Das bedeutet auch, dass wir wieder lernen müssen, wann wir satt sind, weil wir in puncto Essen alle Möglichkeiten, ja sogar ein Überangebot, haben. Und nur weil etwas jemand anderem guttut, muss das bei mir nicht auch der Fall sein.

**Aber Bewegung und gesunde Ernährung schaden nicht?**

Natürlich nicht. Sowohl massives Über- als auch Untergewicht bringen langfristig Probleme. Wobei wir grundsätzlich auch keine körperlichen Ideale vorschreiben sollten. Es geht einfach um eine ausgeglichene Lebensweise und dass man diese in den Alltag einbaut. Warum nicht – falls möglich – in der Früh zur Schule gehen, radeln oder skaten, anstatt den Bus zu nehmen? Oder das Lernen am Nachmittag mit einem Spaziergang verbinden? Auch sollte man die Ernährungspyramide im Blick haben: bunt essen und viel trinken. Bei uns an der Uni in München gibt es jetzt beispielsweise Stehtische zum Lernen und Arbeiten, damit man nicht immer sitzen muss. Das alles ist sicher sinnvoll.

**Muss ich für eine gesunde Lebensweise ständig verzichten und mich zwingen?**

Wir sind denkende Wesen und dieses Denken hat Folgen. Negative Gedanken können leicht zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Daher bin ich für einen entspannten Zugang zu diesem Thema. So wichtig eine gesunde Lebensweise ist, so sollten wir uns doch nicht ständig mit den unmittelbaren gesundheitlichen Folgen unseres Tuns auseinandersetzen. Es ist wichtig, unbeschwert genießen zu können, mit Freude sich eigenen Challenges zu stellen und sich gelegentlich zur Belohnung eine Schokolade gönnen. Feiere deine Leistungen!