

SONNTAGS

Immer wieder



von felix diewald



OMMM Ich wache – inzwischen von selbst – um halb acht auf. Ich bin der Erwache-und-lache-Typ. Wenn die anderen noch schlafen und ich Zeit für mich habe, kann ich das richtig genießen; wie jeden Morgen meditiere ich.

HINTERM HAUS: DER WALD Ich wohne am Rand von Innsbruck. Vom Garten kann man direkt durch den Wald Richtung Nordkette gehen. Meine Runde, auf kleinen Wegen, dauert rund 45 Minuten. Ich mag die Morgenstimmung, das Licht, die Luft, die Energie, die Ruhe. Da habe ich Zeit zum Nachdenken über meine Projekte. Und sobald der Kaffee mich ruft, bin ich wieder daheim.

INNSBROOKLYN Ich bin eine Heimkehrerin. Nach 16 Jahren in Wien und im Ausland wohne ich jetzt wieder in dem Haus, in dem ich aufgewachsen bin, gemeinsam mit meinem Mann Ferdinand, er arbeitet als Kameramann, und meinen beiden Kindern Rosa (12) und Emil (8). Wir teilen uns ein Doppelhaus mit meinem Bruder und seiner Familie. Ein weiterer Teil meiner Großfamilie wohnt in der direkten Umgebung – oft kommt spontan jemand aus der Verwandtschaft vorbei; bei uns herrscht viel Bewegung.

Unter der Woche werkt sie im Atelier, am Sonntag hat die Tiroler Künstlerin Katharina Cibulka endlich Zeit für die Berge: morgens vor dem üppigen Frühstück alleine eine Runde durch den Wald, später ein Familienausflug. Und abends gibt's Palatschinken.



EIN SONNTAG MIT KATHARINA CIBULKA

SELBSTGEMAHLEN Im Laufe des Vormittags wird irgendwann gefrühstückt. Da gibt's „einmal alles“ auf einem schön vollen Frühstückstisch. Müsli, Käse, Eier im Glas undsoweiter. Das geht schon in Richtung Brunch. Der Kaffee kommt, selbstgemahlen, aus der Ascasomaschine. Meine Tochter ist tierverliebt. Deshalb haben wir Hühner im Garten und unsere eigenen Frühstückseier.

GEMÜTLICHER START Die Kinder springen nach einer halben Stunde auf und turnen auf dem Trampolin. Wir lesen noch gemütlich Zeitung und genießen es, den Tag einmal nicht mit Schnell-für-die-Schule-Fertigmachen beginnen zu müssen. Beim Aufräumen der Wohnküche hören wir Ö1 – toll, dass es so einen Sender überhaupt gibt. Gerade die Sendungen am Sonntagvormittag: Ambiente, Intermezzo, Matinee.

KAMPFABSTIMMUNG Ich liebe es, in die Natur zu kommen; gerade, weil ich unter der Woche viel im Atelier bin. Aber wir sind eine Familie. Und da gibt es unterschiedliche Bedürfnisse. Manchmal verbringen wir den Tag dynamisch, manchmal gemütlich zuhause.

HAUPTSACHE RAUF Wir gehen gerne auf eine Alm oder machen eine Radtour. Hauptsache: auf den Berg. Jetzt wunderschön: die Eulenwiese mit ihrem orange-eingefärbten Lärchenwald. Gegen Mittag verlassen wir das Haus, wählen stets eine Familienroute, 1,5 Stunden pro Strecke ist das Maximum.

SAMMELN IN DEN BERGEN Finden wir genügend Schwammerln, gibt es dann zu Hause Eierschwammerlschlutzkrapfen mit Salat. Und als Nachspeise Schwarzbeernocken. Oder wir picknicken in der Natur, am liebsten mit Bergkäse, Bauernbrot und meiner Lieblingschokolade, der Tiroler Edlen.

WUNSCHMAHLZEIT & AB INS BETT Wir machen gerne noch einen Abstecher in die Altstadt auf ein Eis. Unsere Kinder lieben Frozen Joghurt. Das genießen wir am liebsten am Domplatz. Zuhause dürfen sich die Kinder was wünschen: Meist Palatschinken; salzig mit Mozzarella und Tomate; oder süß mit Nutella und Banane. Dann versuchen wir die Kinder um neun ins Bett zu kriegen, mit Betonung auf versuchen, damit wir noch einen gemütlichen Abend haben.

ABLENKUNG Mich rufen die Berge. Immer. Oft will ich gar nicht aktiv, sondern gemütlich sein; und sie rufen trotzdem. Wer in Tirol lebt und selbstständig ist, braucht viel Disziplin. Sonst wäre man ständig draußen anstatt zu arbeiten.

QUERBEET Ich lese bis ich einschlafe. Wenn ich noch Energie habe: ein Sachbuch, sonst einen Roman. Gerade: „Das Zeitalter der Erkenntnis“ von Eric Kandel, über das Gehirn und wie es Bilder wahrnimmt. Auf meinem Nachttisch stapeln sich die halb gelesenen Bücher, weil ich gerne hin- und herspringe. Gegen elf gehe ich schlafen.

KATHARINA CIBULKA...

... arbeitet als Künstlerin und Filmemacherin.
 .. wurde 1975 in Innsbruck geboren, wo sie heute wieder mit ihrer Familie lebt.
 ... bestickte für ihr jüngstes, aufsehenerregendes Projekt, „Solange“, Staubschutznetze prominenter Baustellen mit feministischen Slogans („Solange ich von Karriere rede und du Familienmanagement meinst, bin ich Feministin.“ oder: „As long as the art market is a boys' club I will be a feminist.“).

FOTOS: MARTIN RUEPP, PRIVAT / KATHARINA CIBULKA

SPECIAL OFFER HOTEL SCHLOSS SEEFELS****



Nicht ohne meine Freundinnen

90 Minuten Behandlungen als Geschenk. Das will ich nicht nur für mich. Das will ich auch für meine Freundin(nen). Ich nehme sie mit ins Hotel Schloss Seefels, die stimmungsvollste Adresse am Wörthersee. Wir haben gemeinsam eine gute Zeit und viel Spaß.

Special Offer:

- 2 x ÜN im DZ Superior
- 2 x Schloss-Frühstücksbuffet
- 2 x 5-gängiges Abendmenü
- Leih-Bademantel und Badepantoffel
- Relaxen im Felsen und See Spa
- Schwimmen im beheizten Seebad im Wörthersee (28 °C warmes Seewasser)
- **Geschenk: 90 Verwöhnminuten im LifeStyleZentrum** für Behandlungen nach Wahl € 310,- p.P. im DZ Superior oder EZ Standard für 2 ÜN

Angebot gültig vom 06.01. bis 14.04.2019. Kennwort: card complete

Hotel Schloss Seefels****
 Töschling 1, 9212 Pörtschach
 Techelsberg am Wörthersee
 Tel. 04272/2377
office@seefels.at
www.seefels.at



Mehr als gute Karten.

www.cardcomplete.com