

**BARRIEREFREI  
WOHNEN OHNE STOLPERSTEINE**

**OHNE VIEL TAMTAM  
MÄNNER SCHENKEN ANDERS**

**Y**

# NEUE ROLLENBILDER



# SAUBERES TRINKWASSER

für die Familien im  
dürregeplagten Tansania.

Monatelange Dürreperioden im Norden Tansanias machen das Überleben zu einer Herausforderung: Wasserstellen vertrocknen, Menschen verhungern, Kinder werden krank. Der Weg, den Frauen, Mädchen und Buben zu den Wasserlöchern zurücklegen, ist weit, das Wasser dort häufig gefährlich verschmutzt. Durchfallerkrankungen sind die Folge, häufig sterben Kinder daran.

Schon jetzt versorgen Tiefbohrbrunnen mit mechanischen Handpumpen bis zu 5.000 Menschen dauerhaft mit Trinkwasser. Noch mehr Familien können profitieren, wenn Solarpumpen eingesetzt werden, da diese das Wasser mit kontinuierlicher Pumpleistung weiter verteilen.

## 10 Euro

*schenken einer Familie Trinkwasser für eine Woche.*

## 90 Euro

*ermöglichen, beim Brunnenbau einen Meter tief zu bohren.*

## 210 Euro

*finanzieren ein 400-Watt-Solarmodul.*

**Unterstützen Sie uns:  
Bohren wir gemeinsam  
Brunnen für Tansania!**

Mehr Infos & direkt online spenden unter: [ooe.seisofrei.at](http://ooe.seisofrei.at)



*„Früher waren die Kinder oft schwer krank. Sie haben verschmutztes Wasser getrunken. Heute sind sie gesund: Es gibt Hoffnung. Es gibt Leben.“*

Saria Anillen Anderson,  
Direktorin von GGF



Wir sind alle am Beginn und Ende des Lebens auf Pflege angewiesen. Entscheidend für die Zukunft der Pflege ist die gesellschaftliche Wertschätzung dieses Berufsfeldes.

## PFLEGE IST WERTVOLL

Liebe Leserinnen und Leser unseres Y!

Uns Männern wird nachgesagt, dass wir Beziehungsarbeit lieber den Frauen überlassen. Als Folge davon ist oft Einsamkeit eines der größten Probleme alter Männer. Pflege ist auch eine Form von Beziehungsarbeit. Sowohl am Beginn des Lebens als auch in den letzten Jahren unseres Lebens sind wir auf Pflege angewiesen. Oft ist in unseren Tagen von einem dramatischen Engpass in der Pflege die Rede. Es gibt zu wenige Menschen, die sich für den Pflegeberuf entscheiden, und zu viele, die schon bald wieder aus der Pflege in ein anderes Berufsfeld umsteigen.

Immer wieder höre ich von jungen Männern, die im Zivildienst in der Pflege arbeiten, wie sie sich für diese Arbeit begeistern und auch in Zukunft dort arbeiten wollen. Aber viele sind dann langfristig entmutigt, wenn sie die Rahmenbedingungen erleben, die in diesem Bereich üblich sind: zu wenig Zeit, zu viel Druck, zu wenig Geld, wenig Unterstützung. Wie viel ist uns eine gute Anerkennung des Pflegeberufes wert? Die Antwort auf diese Frage wird entscheiden, ob auch wir im Alter menschenwürdig gepflegt werden können.

DI BERNHARD STEINER | DIÖZESANOBMANNS DER KMB IN OBERÖSTERREICH



## INHALT

### SCHWERPUNKT

## SORGENDE MÄNNER

#### 04 CARING MASCULINITY

Ein neues Rollenbild für Männer

#### 07 X AN Y

Dem Rollenwechsel Gutes abgewinnen

#### 09 GOTT BEWEGT

Die Wichtigkeit der tragenden Männer

#### 10 GANZ BREITE SCHULTERN

Drei Männer erzählen

#### 12 DIE LIEBE WIRD NICHT DEMENT

#### 16 BARRIEREFREI

Wohnen ohne Stolpersteine

#### 18 WAS SOLL ICH BLOß SCHENKEN?

#### 20 KURZ UND GUT

#### 22 SORGLOSE MÄNNER UND IMPRESSUM

#### 23 LESERBRIEFE

#### 24 ROMERO-PREIS 2021

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT AM **26.01.2022**

SCHWERPUNKT: SYNODALER PROZESS - GEMEINSAM KIRCHE ERNEUERN

SCHWERPUNKT

# COOLE MÄNNER

FÜRSORGLICH,  
LIEBEVOLL  
UND STARK





**SORGEARBEIT IST NACH WIE VOR EINE FRAUENDOMÄNE. ABER LANGSAM LICHTET SICH DER ANKER. „CARING MASCULINITY“ IST EIN ROLLENBILD, DAS DIE GESELLSCHAFT NACHHALTIG VERÄNDERN KÖNNTE. DOCH DER WEG DAHIN IST NOCH WEIT.**

**MANUEL SIMBÜRGER**



Thomas Werchota hat sich für den Pflegeberuf entschieden: „Ich wollte der Generation, die Österreich aufgebaut hat, etwas zurückgeben.“

**Thomas Werchota, 51-jähriger Wahl-Burgenländer, ist ein g'standener Mann: kräftig mit einem trainierten, aber nicht übertriebenen Bizeps, große Hände, kleines Wohlstandsbaucherl, schütteres Haar, ausdrucksstarke Augen, offenes und charismatisches Wesen, selbstbewusstes Auftreten. Ein Mann, der Vertrauen und Stärke ausstrahlt. Seit fünf Jahren ist er glücklich verheiratet. In seiner Jugend hat Thomas Baumstämme gefällt, an Autos herumgebastelt, hat ... Halt!**

**Zurückspulen, notwendiger Realitätscheck: „In der Schule habe ich es geliebt, zu häkeln und Luftmaschen zu machen!“, lacht er und blickt einem dabei fest in die Augen. „Handarbeit war eher meins als Handwerken.“ Sein Zimmer hat er stets selbst in Schuss gehalten. Und heute? „Ich bügeln, mache die Wäsche, staubsauge, putze, garteln und was halt sonst noch so anfällt.“ Auch um das Enkerl kümmert er sich aufopferungsvoll. Kochen kann er zwar nicht, gibt er zu, aber er hilft. Auch am Grillen, eigentlich der Platz des Ur-Mannes, steht seine Gattin. Beruflich befindet sich Thomas aktuell in Ausbildung zur Heimhilfe sowie zur Pflegeassistenz.**

### CARING MASCULINITY

Thomas Werchota ist ein Paradebeispiel eines neuen Männlichkeitsbildes. „Caring Masculinity“ nennt sich dieses, auf Deutsch: „Sorgende Männlichkeit“. Also Männer, die nicht davor zurückschrecken, Sorgearbeit in all seinen Vielschichtigkeiten zu übernehmen – sei es Kindererziehung, Hausarbeit, Pflege von Angehörigen oder die Ausübung eines „sorgenden“ Berufs wie Pfleger, Heimhilfe oder Kindergartenpädagoge. Sie fordern damit nicht nur das traditionelle Bild von Männlichkeit, sondern auch jenes von Weiblichkeit heraus. Immer mehr Männer

würden sich mit der Frage auseinandersetzen, was sie für ihr Umfeld tun können, erklärt Markus Golla, Studienleiter für Pflegeausbildung an der FH in Krems: „Sie möchten etwas Positives zur Gesellschaft beitragen.“ Genau diese Überlegungen waren es auch, weshalb sich Thomas Werchota schlussendlich für einen Pflegeberuf entschied. „Ich war immer schon sozial engagiert, aber der ausschlaggebende Grund war, dass ich der Generation, die Österreich nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebaut hat, aktiv etwas zurückgeben wollte.“

„Männer lernen immer mehr, vom klassischen Männerrollenbild wegzukommen“, zeigt sich Golla positiv. „Der harte, emotionslose Mann ist ein Auslaufmodell. Das hat auch mit der immer sichtbarer werdenden LGBT-Community zu tun. Dadurch beschäftigen wir uns mit Themen, die bisher ein No-Go waren.“ Besonders was die junge Generation betrifft, hat er Hoffnung: „Wir befinden uns gerade in einem Paradigmenwechsel.“ Aktuell befinden sich 120 Studierende in der Pflegeausbildung an der FH Krems, ein Viertel davon sind Männer. „Die Zahl der männlichen Studenten steigt bei uns von Jahr zu Jahr.“ Auch was Kindererziehung betrifft, habe sich in den vergangenen Jahrzehnten so einiges getan, berichtet Soziologin Dr. Sonja Dörfler-Bolt: „Je jünger die Menschen sind, desto eher stimmen sie zu, dass die Väter mehr und aktiv in die Kindererziehung miteinbezogen werden sollten.“

### SORGEARBEIT IST WEIBLICH

An dieser Stelle könnten wir eigentlich den Artikel beenden, alles ist gesagt, alles Friede, Freude, Eierkuchen – oder? Natürlich nicht, wie immer im Leben und vor allem, wenn es um gesellschaftliche Veränderungen geht. Denn diese gehen in Sachen „Caring Masculinity“ nur langsam voran, wie zuletzt auch die Corona-Pandemie zeigte. Zwar übernahmen mehr Männer während der Lockdown-Zeiten Sorgearbeiten, der absolute Löwenanteil blieb aber nach wie vor an den Frauen hängen, was auch dazu führte, dass es die Frauen waren, die unter der Krise besonders litten. Man darf also annehmen, dass sich der Gender-Care-Gap seit Corona noch mehr vergrößerte: 2019 betrug dieser laut dem deutschen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 52 Prozent, in Paarhaushalten mit Kindern sogar 83 Prozent. Durchschnittlich erledigen Frauen 1,5 Stunden täglich mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer. EU-weit sieht die Lage nicht anders aus: Laut dem Europäischen Institut für Gleichstellungsfragen leisten 92 Prozent der Frauen in der EU regelmäßig unentgeltlich Sorgearbeit, bei den Männern sind es nur 68 Prozent.

### TRADITIONELLE MÄNNLICHKEIT

„Sich sorgende Männer sind ein Gegenentwurf zur berühmten toxischen Männlichkeit“, sagt Männerforscher und Psychotherapeut Dr. Erich Lehner. Diese wiederum sei eine Ausformung des traditionellen Männlichkeitsbildes, welches nach wie vor in

der Gesellschaft weit verbreitet ist, vor allem unter den älteren Generationen: „Sehr oft werden Männer schon in der Kindheit zum Konkurrenzdenken, Durchsetzungsvermögen und Starksein sozialisiert, quasi der Kern der Männlichkeit, der sich über die Jahrhunderte hinweg entwickelt hat.“ Der klassische Mann, erklärt und kritisiert Lehner, muss vorangehen, anführen, darf keine Emotionen zeigen. „Auch Hierarchie und Aggression spielen in der klassischen Männlichkeit eine große Rolle.“ Eine Rolle, die nicht zwingend etwas mit Gesellschaftsschichten zu tun hat, aber immer mit Sozialisierung, betont der Experte: „Traditionelle Männlichkeit ist kein Gen, sondern ausschließlich sozialisiert und befindet sich immer in Wechselwirkung mit dem eigenen Umfeld.“ So treten klassische Männlichkeitsbilder und Wettbewerbsgedanken vor allem in männerdominierten Gruppen auf. Die meisten Männer würden ihre Männlichkeit unhinterfragt leben, so Lehner, zugleich aber legen sie sich vor allem selbst den Druck auf, dem klassischen Geschlechterbild entsprechen zu müssen.



## DER KLASSISCHE MANN DARF KEINE EMOTIONEN ZEIGEN.

DR. ERICH LEHNER

### DER MANN ALS FAMILIERNÄHRER

Dass Pflegearbeit nach wie vor weiblich konnotiert ist, kritisiert Lehner zwar, aber es überrascht ihn nicht: „Seit jeher wurde es als Aufgabe der Frau angesehen, sich um das Leben zu kümmern – von der Geburt bis zum Tod sozusagen.“ Auch wenn man es nicht gern zugibt, ist die durchschnittliche aktuelle Familienstruktur immer noch klassisch orientiert: Der Mann ist der (Haupt-)Brötchenverdiener, die Frau sorgt sich pflegend um die Familie. Aber: Dass Männer und Care-Arbeit nicht vereinbar sind, stimme allein deshalb nicht, da „es viele Männer als Sorgearbeit ansehen, wenn sie das Geld nach Hause bringen und soeben für ihre Familie sorgen“, gibt Lehner zu bedenken. Die Trennung von emotionaler Bindung und Sorgearbeit galt lange als besonders wichtig für die Männlichkeitskonstruktion und prägte gleichzeitig vorherrschende soziale und ökonomische Strukturen. Lehner: „Frauen können natürlich genauso gut die Familie ernähren, aber sie verdienen leider durchschnittlich immer noch weniger als Männer.“

## DEM ROLLENWECHSEL GUTES ABGEWINNEN

Wenn in einer Partnerschaft die Frau pflegebedürftig wird, stellt das den Partner oft vor eine große persönliche Herausforderung. Denn in unserer Gesellschaft wird das Pflegende, Sorgende, das Sich-Kümmern noch stark der weiblichen Seite zugeschrieben. Meiner Erfahrung nach kann es Männern aber sehr gut gelingen, diesen Rollenwechsel positiv zu gestalten, wenn sie sich aktiv mit dem Part des Stützenden anfreunden. Sie erleben sich dann auch wieder in der Rolle des Starken und dessen, der Mut macht.

Wichtig ist, auf kleine innere Zeichen zu achten. Für viele Menschen, die die Sorge für die Partnerin, den Partner übernehmen, ist eine Grenze erreicht, wenn z. B. Inkontinenz eintritt und auch Intimpflege notwendig wird. Die eigene Grenze zu respektieren und sich professionelle Hilfe zu holen, ist notwendig, um nicht über seine Kräfte zu gehen. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass man noch eigene Kraftquellen hat. Nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang, für Sport, treffen Sie sich mit Freunden!

Eine Demenzerkrankung ist eine ganz besondere Herausforderung. In der Frühphase ist es wichtig, so weit wie möglich am Alltag teilzunehmen. Machen Sie Ihre Freunde zu Verbündeten, indem Sie offen über die Krankheit sprechen! Dann werden sie akzeptieren, dass Ihre Partnerin oft die gleichen Fragen stellt und Menschen nicht mehr erkennt.

Demenz geht mit starken Verlusterfahrungen einher und verändert mit der Zeit die Persönlichkeit. Das schmerzt und es gibt Momente, die unendlich wehtun, etwa wenn die Partnerin fragt: „Wer bist du?“ Man muss verstehen, dass die Entfremdung durch die Krankheit kommt. Mit Erinnerungen, etwa beim Anschauen von Fotoalben, kann man viel auffangen. Da entstehen wieder gemeinsame schöne Momente und eine neue Form der Beziehung. Ein über 90-Jähriger, der seine demente Frau begleitet, sagte zu mir: „Wir haben so viel gemeinsam erlebt. Wir gehen jetzt auch noch diese Strecke gemeinsam.“



ANDREA SCHNEIDL  
DEMENTZ-EXPERTIN DER  
STEIRISCHEN CARITAS



## JOB ODER FAMILIE

Zudem seien Frauen per se viel mehr dazu bereit, beruflich zurückzustecken, als Männer, die sich immer noch stark über ihren Job definieren. „Der Kernpunkt, ob Männer Sorgearbeit leisten oder nicht, ist immer die Berufstätigkeit“, betont der Psychotherapeut. Eine mehrere Generationen umfassende Untersuchung aus dem Jahr 2002 ergab, dass Männer durchaus offen für unbezahlte Sorgearbeit wären – solange diese nicht ihrem Job in die Quere kommt. „Bei der beruflichen Verfügbarkeit wurde stets die Grenze gezogen. Natürlich hat das erneut mit dem traditionellen Bild des ‚Familienernährers‘ zu tun.“ Dies ist auch der Grund, wieso Männer ihre Angehörigen (in den allermeisten Fällen ihre Ehefrauen) erst in der Pension selbst pflegen. Aber wieso gibt es so wenige Männer in bezahlter Sorgearbeit, der Pflege zum Beispiel? Hier spielt das Gehalt eine große Rolle, meint Lehner: „Männer gehen eher dorthin, wo sie mehr verdienen.“ Markus Golla sieht dies ein wenig differenzierter: „Männer achten in der Pflege nicht stärker aufs Gehalt als Frauen. Aber sie sind sich ihres Werts mehr bewusst, treten bei Vorstellungsgesprächen selbstbewusster auf und bewerben sich eher für höhere Positionen als Frauen.“

## REISE ZU SICH SELBST

Thomas Werchota kam über den zweiten Bildungsweg zur Pflege, er war vorher unter anderem Abteilungsleiter in einem großen Möbelhaus. Dass er in der Pflege „um einiges weniger“ verdient als zuvor, ist für ihn nebensächlich. „Mir ist wichtiger, mich stets weiterentwickeln zu können.“ Thomas ist in Heimen auf-

gewachsen und ist sich sicher, die fehlende Fürsorge in seiner Kindheit durch den Pflegejob zu kompensieren. Lächelnder Nachsatz: „Mein jetziger Beruf ist meine Berufung. Ich fühle mich endlich angekommen.“ In der Pflege habe er viel über sich, über das Leben und über Männlichkeitsbilder gelernt. Zum Beispiel, dass „wir Männer nicht den Indianer, der keinen Schmerz kennt, hervorkehren müssen, im Gegenteil: Hier können wir zeigen, dass es verschiedene Facetten des Mann-Seins gibt.“ In der Pflege ist Empathie gefragt und Mut, auch Gefühle und Schwächen zuzulassen – etwas, das in allen Männern steckt und das man erlernen kann, ist Thomas überzeugt. Er selbst wurde bisher sowohl von Kolleginnen als auch Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen „immer mit offenen Armen und durchaus neugierig empfangen“. Vorurteile gegenüber Pflegern gibt es heutzutage nur noch selten.

## MÄNNER PFLEGEN ANDERS

Auch wenn „pflegende Männer einfühlsamer sind als der Durchschnitts-Mann“, so Golla, findet die Empathie bei ihnen andere Ausdruckswege: „Männer sind pragmatischer und können sich besser abgrenzen.“ Ein gutes Beispiel hierfür ist neben der positiven Auswirkung auf die Teamfähigkeit (Golla: „In einem gemischten Team ist die Dynamik ausgeglichener!“) die Pflege von Angehörigen: Laut Studien delegiert der Großteil der Männer ungewohnte oder unangenehme Tätigkeiten sowie Haushaltstätigkeiten an Dienstleister und sieht sich selbst eher als Pflegemanager: Aufgrund ihrer Sozialisation sind Männer gut darin, Abläufe zu organisieren und holen rascher Hilfe als Frauen. Bei der Basispflege gibt es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede. Was Studien aber ebenso belegen und was wiederum mit gesellschaftlichen Rollenbildern zu tun hat: Männer pflegen ihre Gattin vor allem „aus Liebe“ und weniger aus einem Verpflichtungsgefühl heraus.

Auch was die Kommunikation zu den Patientinnen und Patienten betrifft, gibt es Geschlechterunterschiede. Laut Studien zeigen sich Patientinnen bei Pflegern agiler und helfen mehr mit, Patienten wiederum freuen sich, mit der Pflegeperson auch mal über Politik oder Fußball plaudern zu können. Und die Intimpflege? Ein Thema, aber meist kein Problem, berichten Thomas und Golla. Aufklärung, das Angebot, weibliche Kolleginnen diese Aufgabe übernehmen zu lassen, sowie (niveauvoller!) Humor sind hier extrem wichtig. „Pfleger Männer sind viel vor-



## DIE WICHTIGKEIT DER TRAGENDEN MÄNNER

**Ich bin glücklich zu beobachten, dass die Männer in unserer Zeit nicht nur für das Geldverdienen, für das materielle Versorgen der Familien zuständig sind. Man erlebt immer öfter und immer mehr Männer in den Pflegeberufen, in der Karenz bei den Kindern, beim Windelwechseln, aber auch bei der Pflege ihrer alt gewordenen Eltern oder krank/alt gewordenen Ehefrauen oder Partnerinnen bzw. Partnern. Interessant ist, dass gerade in einer Zeit, wo sich die Menschen immer weniger mit der Lehre der Kirche identifizieren können, dieses uralte jüdisch-christliche Fundament intensiver denn je gelebt wird.**

Bereits im Alten Testament schreibt Mose das Gottesgebot: „Ehre deinen Vater und deine Mutter.“ Das Ehren hat auch eine praktische Dimension und beinhaltet, wenn es dazu kommt, auch die Pflege der eigenen Eltern oder der Schwiegereltern.

Im Gen 45–47 wird berichtet, dass der alttestamentliche Josef, den seine Brüder verkauften und der durch den Segen Gottes eine große Karriere in Ägypten beim Pharaon machen konnte, seinen Vater aus Kanaan zu sich nach Ägypten bringen ließ. Er wollte seinen Vater nicht weit weg von sich sterben lassen. Er wollte ihn bei sich haben.

Sorgende Männer findet man in der Bibel nicht nur bei den Eltern, sondern es können auch z. B. Freunde sein. Im Luk 5, 17–26 lesen wir von einem Gelähmten, den seine Freunde zu Jesus bringen wollten. Weil ihnen aber zu viele Menschen im Weg standen, waren sie sehr erfinderisch und ließen ihren Freund durchs Dach direkt zu Jesus runter. Wenn der Gelähmte nicht diese vier sorgenden Freunde gehabt hätte, hätte er nie zu Jesus kommen können.

Sorge und Pflege sind zwar grammatikalisch weiblich, aber im praktischen Leben in unserer jüdisch-christlichen Tradition sollten sie auch von Männern ausgeübt und gelebt werden.



**GABRIEL KOZUCH**

GEISTLICHER ASSISTENT DER KMB  
EISENSTADT

sichtiger als Frauen, weil die Hemmschwelle größer ist und sie viele Dinge erst neu lernen müssen, die für Frauen selbstverständlich sind“, betont Thomas. „Wir haben größere Angst, etwas falsch zu machen.“

### DER PAPA UND DAS KIND

Von den Frauen lernen können Männer das eine oder andere auch noch in Sachen Kindererziehung und Hausarbeit: Elternsprechtag, Mittagessen, Arzttermine, Einkaufslisten – von der Frau wird erwartet, an all das und mehr zu denken, was schnell zu einem „Mental Overload“ führen kann, was übersetzt so viel heißt wie „die Last des Daran-Denkens“. „Dazu kommt es, wenn man das Gefühl hat, für alles verantwortlich zu sein und mein Gegenüber sich darauf verlässt“, erklärt Lehner. „Wichtig ist, sich auszuhandeln, wer für welche Tätigkeiten zuständig ist, und sich verlässlich daran zu halten. Wie die Aufteilung in der Praxis umgesetzt wird, ist höchst individuell.“

Wenn es um die Kindererziehung geht: Beide Geschlechter sind dazu fähig, Bindungen aufzubauen, betont der Experte, „aber die Frau hat mehr Möglichkeiten dazu, da sie in Karenz ist.“ Genau deshalb ist Lehner ein starker Vertreter des Papamonats bzw. der Väterkarenz. „Vor allem in den ersten Wochen nach der Geburt ist es für die Papa-Kind-Beziehung extrem wichtig, Zeit mit dem Baby zu verbringen.“ Kann das Kind qualitativ gute soziale Bindungen zu zwei Bezugspersonen (egal, um welche Geschlechter es sich dabei handelt) aufbauen, fühlt es sich sicherer und verstandener, so Lehner. Leider fristen das Papamonat bzw. die Väterkarenz nach wie vor ein Schattendasein. Nur rund fünf Prozent aller Kinderbetreuungsgeldbezieher sind Männer, sagt Soziologin Dr. Sonja Dörfler-Bolt. Zudem gehen Männer zumeist nur zwei Monate (also das Minimum) in Karenz. Die Gründe: Das traditionelle Bild des männlichen Familienernährers sowie die Angst vor Kündigung oder Karriereeinbußen. „Hier sind auch die Unternehmen gefragt!“, fordert Dörfler-Bolt.

### VORTEILE FÜR ALLE

Das Rollenbild der „Caring Masculinity“ hat die Macht, die Gesellschaft fundamental zu verändern, „eine Verlagerung der Werte würde stattfinden und das traditionelle Männlichkeitsbild aufgebrochen werden, was wiederum mit mehr Freiheit im männlichen Verhalten einhergeht“, so Lehner. Studien belegen: In Familien, die weder frau- noch mandominiert gelebt werden, gibt es weniger Gewalt. Auch die Wirtschaft würde vielfältiger werden. Dafür müssen aber auch die älteren Generationen mit ins Boot geholt werden – mittels Aufklärung, sichtbaren Role Models und strukturellen Reformen. Markus Golla: „Das System ist es, das überlegt, ob etwas oder jemand systemkonform ist oder nicht. Mehr als die Menschen selbst denkt das System in Rollenbilder-Schubladen.“ Es ist unbestritten, dass menschliche Gesellschaften ohne Care-Arbeit nicht funktionieren. „Im Idealfall wird Sorgearbeit zu 50 Prozent von Frauen und 50 Prozent von Männern erledigt“, ist Lehner überzeugt. Dann wären sorgende Männer wie Thomas Werchota endlich keine Exoten mehr. **V**

# GANZ BREITE SCHULTERN

**ALFRED AUST** IST ALLEINERZIEHENDER VATER, **PETER KLAUS FRENES** UNTERSTÜTZT SEINE FRAU NACH EINEM SCHLAGANFALL, **FRIEDRICH ZELENKA** HAT SEINE FRAU UND SEINE SCHWIEGERMUTTER IN IHREN LETZTEN LEBENSJAHREN GEPFLEGT. DREI BERÜHRENDE GESCHICHTEN SORGENDER MÄNNER.



Mein Sohn Manuel leidet aufgrund einer Frühgeburt an einer Entwicklungsverzögerung. Die Zeit nach der Geburt war für die Beziehung zu meiner Frau sehr belastend und es kam dann auch zur Scheidung. Zuerst lebte Manuel bei meiner Ex-Frau, seit seinem achten Lebensjahr ist er bei mir. Er ist von einem auf den anderen Tag bei mir eingezogen und ich war plötzlich alleinerziehender Vater.

Manuel wird integrativ gefördert. Ein halbes Jahr lang war ich neben allem anderen damit beschäftigt herauszufinden, was ich brauche, was ich bekomme, wie ich mir und meinem Sohn das Leben erleichtern kann. Diese Rennerei zu den Behörden – Anträge auf erhöhte Familienbeihilfe, Fahrtendienst in die Schule, Pflegegeld, Betreuung in den Schulferien und vieles mehr – das war eine echte Herausforderung. Da sollte es einen Leitfaden geben, was man als Alleinerzieher – ob Mann oder Frau – alles braucht.

Auch in der Arbeit war vieles anders. Als EDV-Techniker habe ich häufig in betriebsfreien Zeiten, am Abend oder an den

**„ES WAR SCHÖN ZU ERLEBEN, WIE MANUEL IMMER STABILER GEWORDEN IST.“**

**ALFRED AUST, 46 JAHRE**

Wochenenden gearbeitet. Das ging jetzt nicht mehr. Da sind dann meine Arbeitskollegen eingesprungen, haben sich mehr in diesen Zeiten eingebracht und mir den Rücken freigehalten. Diese Stabilität im Beruf war ganz wichtig. Ich denke, das wird bei vielen anderen nicht so einfach gehen.

Freizeit, in der man sich spontan mit Freunden trifft oder in Urlaub fährt, war plötzlich nicht mehr da. Trotzdem haben viele meiner Freunde sehr positiv reagiert, zum Teil sogar mit Bewunderung. Sie haben sich natürlich auch ohne mich weiterhin in der Runde getroffen. Ich war aber jederzeit herzlich willkommen, wenn ich Zeit hatte. Zum Glück habe ich ein großes Netzwerk, das mich immer wieder unterstützt. Ich denke, dass Frauen in der gleichen Situation weniger Anerkennung bekommen, weil sie in unserer Gesellschaft als die Gesehenen, die selbstverständlich für die Erziehung der Kinder zuständig sind.

Es war schön zu erleben, wie Manuel immer stabiler geworden ist, mit seinen Lernerfolgen, mit dem Hauptschulabschluss, mit den positiven Kritiken im Rahmen seiner Lehrzeit und mit seiner Entwicklung bei den Pfadfindern. Er ist heute ein voll integrierter Mensch, ohne Vorbehalte. Es gab so viele schöne Zeiten, in denen wir gemeinsam etwas unternommen haben. Da war dann auch so viel Dankbarkeit von Manuel zu spüren und das hat mich selig gemacht. Ich habe da etwas Gutes getan und das hat mich für alle Mühen entschädigt. ▣



„Meine Frau Waltraud, 76, ist nach dem vierten Schlaganfall infolge einer Rechtsseitenlähmung und bleibenden Gehirnschäden seit Jänner 2019 zu einem selbständig organisierten Leben nicht mehr in der Lage. Sie hat eine Invaliditätseinstufung von 100 Prozent mit einer verordneten Begleitperson und Pflegestufe 4. Ihr Wortgedächtnis hat sie verloren, ebenso das Kurzzeitgedächtnis. Diese Dauerfolgen haben wir jedoch mit unseren Reise-Fotobüchern der vorangegangenen Jahre großteils überwinden können, ein normales Gespräch ist für sie jedoch noch immer nicht möglich.“

## „MEINE LIEBE ZUR IHR IST GEWACHSEN.“

PETER KLAUS FRENES, 81 JAHRE

Ich habe über die Pflege meiner Waltraud nicht eine Sekunde lang nachgedacht. Ich brauchte keinen speziellen Grund, es war für mich selbstverständlich. Ein Heim kam für mich niemals infrage. Ich koche, gehe einkaufen, bin für Arzttermine zuständig. Ich habe einen Treppenlift einbauen lassen und einen Rollstuhl organisiert. Als Mann habe ich keine Probleme mit der Pflege und mit den heutigen Mitteln ist dies auch kein Problem mehr. Eine Haushaltshilfe unterstützt mich regelmäßig, seelische Unterstützung finde ich bei Freunden. Dank jahrzehntelangem Training als Rotkreuz-Offizier bin ich ziemlich belastbar. Trotzdem: Meine Frau fehlt mir als Partnerin für die schönen Dinge des Lebens, denen wir uns vermehrt in unseren letzten gemeinsamen Jahren widmen wollten. Konzert- und Theaterbesuche, Opernreisen und Naturerlebnisse bereiten zu zweit doppelt so viel Freude. Ja, wir haben andere Pläne gehabt für das Leben im höheren Alter – aber wir haben unser Schicksal angenommen, ohne zu lamentieren.“

## „SCHWIERIG WAR ES, ALS UNS DIE OMA NICHT MEHR ERKANNT HAT.“

FRIEDRICH ZELENKA, 77 JAHRE

„Meine erste Frau habe ich zwei Jahre lang gepflegt. Sie ist an ALS erkrankt, einer unheilbaren Nervenkrankheit. Bis zu ihrem Tod war sie geistig vollkommen fit. Damals war ich noch berufstätig. Tagsüber war eine Pflegerin da, in der Nacht und an den Wochenenden habe ich sie gepflegt. 15 Jahre später ist meine Schwiegermutter, die Mutter meiner zweiten Frau, an Alzheimer erkrankt. Ich war zu dieser Zeit schon in Pension und meine Frau noch voll berufstätig. Da habe ich die 24-Stunden-Pflege hauptsächlich übernommen.“

Bei der Oma habe ich miterlebt, wie ein Mensch langsam alles vergisst und zuletzt auch sich selber. Ich habe alles gemacht, was sie nicht mehr selbst machen konnte: rausheben aus dem Bett, in den Rollstuhl setzen, aufs WC begleiten, duschen, anziehen, Windeln wechseln, kochen, füttern, Betten machen, Wäsche waschen. In der Nacht habe ich alle zwei Stunden nach ihr geschaut, immer wenn das Funkgerät angeschlagen hat.

Die meisten meiner Bekannten haben mir gesagt, dass sie das nicht könnten und die Frau ins Heim geben würden. Das kam für mich nicht in Frage. Die Oma hat seit ihrer Jugend hier gelebt und so viel für mich getan, solange sie gesund war. Sie ist mir ans Herz gewachsen. Als Familie gilt es doch, zusammenzuhalten. Wenn es einem nicht gut geht ist es für mich selbstverständlich, dass man hilft.

Wenn es mir doch zu viel wurde, haben wir die Oma für eine Woche in ein Heim gebracht. Dort war sie dann auf Urlaub und hat das selbst auch so gesehen. Als Pflegender ist man hilflos, wenn man sieht, dass die Krankheit immer mehr um sich greift und man sie nicht heilen kann. Schwierig war es vor allem dann, als uns die Oma nicht mehr erkannt hat. Dazwischen gab es aber auch immer wieder schöne Momente: Wenn ich am Nachmittag bei ihr am Bett gesessen bin und sie mir Geschichten aus ihrer Jugendzeit erzählt hat.“



# DIE LIEBE WIRD NICHT *DEMENT*

ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ BENÖTIGEN EINEN AUSGLEICH ZUR ZUNEHMENDEN BELASTUNG. ES GILT, QUELLEN ZU FINDEN, AUS DENEN NEUE KRAFT GESCHÖPFT WERDEN KANN. **SYLVIA NEUBAUER**

**Wenn Robert von Helga erzählt, dann spürt man in seinen Worten vor allem eines mitschwingen: Zuneigung. Die Liebe zu seiner Frau ist nie verblasst, sie hat nie an Leuchtkraft verloren. Und das, obwohl das Schicksal den gemeinsamen Lebensweg des Paares an vielen Stellen dunkel gefärbt hat. Im Jahr 2009 erkrankte Helga an Darmkrebs. Die Therapien an sich, ein erlittenes Rezidiv im Jahr darauf und eine lebensrettende Notoperation stellten die Beziehung vor eine Belastungsprobe. Sechs Jahre später erfolgte dann die Diagnose Morbus Alzheimer. Der fortschreitende Gedächtnisverlust seiner Frau war für den heute 73-Jährigen gleichzeitig ein Prolog des Abschieds. Damit verbunden: das Loslassen vertrauter Gegebenheiten und ein Eintauchen in eine ganz andere Welt.**

## **DIE DIAGNOSE**

Eine neurologische Untersuchung bei Helga, bei der die für Demenz typischen Veränderungen nachgewiesen wurden, brachte Robert Gewissheit. Sie bestätigte, was er schon viel früher wahrgenommen hatte: dass sich seine Frau veränderte – in ihrer Art des Erinnerns, des Denkens und des Kommunizierens. „Sie hat zeitweise nicht die richtigen Worte gefunden und Gegenstände mit ‚Dings‘ benannt“, erinnert sich Robert an die ersten Anzeichen zurück. Damals konnte er die Symptome nicht richtig einordnen: „Ich habe mich gefragt: Was ist das?“ Die Alzheimer-Demenz ist häufig mit Vergesslichkeit assoziiert. Die Erkrankung zeigt sich jedoch auf vielfältige Weise und verläuft individuell unterschiedlich. Zu Beginn können Einschränkungen in der Sprache oder Probleme beim Folgen eines Gesprächs auftreten. Mit fortschreitendem Verlauf nimmt die kognitive Beeinträchtigung weiter zu. Betroffenen fällt es zunehmend schwer, komplexe Zusammenhänge zu erkennen – alltägliche Handlungen wie das Einkaufen werden zu unüberwindbaren Hürden.

## **TRAUER DARF SEIN**

Für Angehörige bedeutet die Diagnose eine radikale Umstellung im Leben, es beginnt ein schleichender Prozess der Persönlich-

keits- und der Verhaltensveränderung, welcher einen tiefgreifenden Verlust nach sich zieht. „Die Betreuung einer demenzkranken Person ist nicht nur zeitlich aufwendig, sondern auch emotional herausfordernd“, sagt Raphael Schönborn, MA – Leiter einer Angehörigengruppe, die sich explizit an Männer richtet. „Es sind weniger das Vergessen und die geistigen Ausfälle, die als die größte Belastung dargestellt werden. Vielmehr betrüben das Unverständnis darüber, wie sich die Partnerin verhält. Die Männer empfinden es als schwierig, sich in sie hineinzusetzen“, berichtet der Demenzexperte und Sozialmanger.

Zu begreifen, dass sich die Beziehungsdynamik verändert hat, dass der geliebte Mensch ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr verstandesmäßig zu erreichen ist, stellt einen beschwerlichen Abschnitt im Leben dar – ohne Trauer und ohne Veränderung an der eigenen Person kommt er nicht aus.

## **BRÜCKEN DURCH KOMMUNIKATION BAUEN**

Jeder Mensch hat seine persönliche Biografie. Sie ist die Summe aus unseren Genen und Erlebnissen. Wie Filme sind diese Geschichten – unzählige Momente des Lebens – im Gehirn verankert. Während Erinnerungen zunehmend im Nebel des Vergessens verschwinden, so tauchen bei Betroffenen vermehrt Episoden aus der Kindheit auf: Vielleicht sehen sie sich in der Schule oder daheim im Elternhaus, möglicherweise finden sie sich aber auch in angstbesetzten Situationen wieder. „Die Welt von demenzkranken Menschen hat mit unserer eigenen Realität nichts zu tun – sie entfernt sich ihr auch immer stärker“, sagt Robert. Aus eigener Erfahrung weiß er: „Man sollte nicht mit der eigenen Ratio auf demenzkranke Menschen zugehen.“ Wenn Betroffene sagen, sie wollen nach Hause, so meinen sie damit nicht unbedingt die eigenen vier Wände. Oft sehnen sie sich nach ihrem alten Leben, nach Geborgenheit, nach dem, was früher war. Angehörige können auf Aussagen wie diese positiv einwirken, indem sie wertschätzend kommunizieren – indem sie der demenzkranken Person eine Antwort erteilen, die für sie nachvollziehbar ist und die ihr eine gewisse Beruhigung verschafft. Sie soll merken: Man versteht sie, man ist für sie da und bietet Lösungen an.



**Robert und Helga Springer:** Die Liebe hat nie an Leuchtkraft verloren.

## MIT KRÄFTEN HAUSHALTEN - ENTLASTUNG SUCHEN

Auf die Frage, was er anderen Männern in ähnlicher Lebenslage mit auf den Weg geben möchte, sagt Robert: „Auf sich selbst achten.“ Er hat sich in der Betreuung seiner Frau fast übernommen: „Ich habe mein ganzes Leben, meine ganze Aufmerksamkeit ausschließlich meiner Frau gewidmet und meine eigenen Interessen dabei aus den Augen verloren.“ Schönborn bestätigt: „Interaktionen, die schwierig sind, erzeugen Stress und wir brauchen Möglichkeiten, um diese Spannungen zu reduzieren.“

Die Belastung nimmt schleichend zu – wie bei einem Ast, den man langsam biegt. Zwar können Äste eine Menge tragen, irgendwann drohen sie jedoch unter der Last zu brechen. Damit das nicht passiert, bedarf es einer Stütze für den Ast. „Alles, was für das Wohlbefinden förderlich ist, stärkt auch die mentale Verfassung“, sagt der Gruppenleiter. Der zugehörige Schlüssel liegt in Selbstfürsorge: „Gespräche mit Freunden können Rückhalt verleihen. Das Aufsuchen von Selbsthilfegruppen ermöglichen es, zu reflektieren sowie neue Strategien und Perspektiven zu entwickeln. Die Gruppe ist ein riesengroßer Speicher für erworbenes und erlebtes Wissen. Man sieht: Auch andere sind betroffen.“ Ganz wichtig sei es auch, sich fachliche Unterstützung einzuholen. Schönborn rät, sich ehrlich zu fragen „Kann man das zu Hause überhaupt gut noch bewältigen oder ist eine andere Wohnform die bessere Lösung?“ Tageszentren können demenzkranken Menschen beispielsweise einen strukturierten Tagesablauf mit einer Vielzahl von aktivierenden und therapeutischen Angeboten bieten und Angehörige so für einige Stunden entlasten.

Robert tankt in langen Spaziergängen mit dem Hund Kraft. Manchmal lacht er auch dabei. „Ich betreibe Lachyoga“, berichtet er und schmunzelt: „Anfangs fand ich das erzwungene Lachen befremdlich. Mit der Zeit habe ich aber gemerkt, dass es mir guttut. Der Körper unterscheidet nicht zwischen mechanischem und echtem Lachen.“ Auch achtet er darauf, mit Helga in Kontakt zu bleiben – ganz im wörtlichen Sinne – durch den Erhalt von Nähe: „Meine Frau kann nur mehr schlecht gehen und ist auf einen Rollator angewiesen. Aber selbst da halten wir uns irgendwie an der Hand – das gibt ihr ein gutes Gefühl.“ Nach vielen Stürmen hat Robert inneren Frieden gefunden: „Es ist vieles nicht mehr so intensiv wie früher, aber die Verbindung besteht weiterhin – auf einer anderen Ebene.“

## WEBTIPPS

Angehörigenberatung in Wien: „Meine Frau hat Demenz“  
<https://www.caritas-pflege.at/pflege-wien/angehoerige-demenz/angehoerigenberatung-in-wien>

Promenz – eine Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit. [www.promenz.at](http://www.promenz.at)

Alzheimer Austria – Unterstützung für Angehörige und Betroffene. [www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

# WAS IST DEMENZ?

## **Aufgaben lösen, Neues erlernen, Nachdenken – möglich wird das alles durch ein komplexes Netzwerk im Gehirn.**

Es besteht aus über 100 Milliarden Nervenzellen, die über Kontaktstellen, die Synapsen, miteinander verbunden sind. Man kann sich das Ganze wie ein riesiges Telekommunikationsnetz vorstellen, in dem rund um die Uhr Informationen verarbeitet werden. Bei Alzheimer, der häufigsten Demenzform, sind die „Empfangsmasten“ in ihrer Funktion gestört. Die Kommunikation zwischen den Nervenzellen ist beeinträchtigt. Informationen können folglich nicht mehr verarbeitet und weitergeleitet werden. Im Laufe der Erkrankung sterben ganze Nervenzellen ab – etwas, das irreversibel ist. Im Krankheitsprozess wirken außerdem abnorm veränderte Eiweißbruchstücke mit, die sich im Gehirn ablagern.

# KANN ICH DEMENZ VORBEUGEN?

**Ja!** Die Alzheimerdemenz kann zwar nicht geheilt werden, wohl aber ist es möglich, den Krankheitsverlauf hintanzuhalten oder zu verlangsamen. Der Schlüssel dafür heißt Bildung. Berühmt geworden ist dazu die sogenannte „Nonnenstudie“ der Universität von Minnesota aus den 1980er Jahren. Nach dem Tod von Schwester Bernadette, einer hochbegabten Frau ohne die geringsten Anzeichen von Demenz, hat man festgestellt, dass die Eiweißablagerungen im Gehirn eher für ein Leben ohne Gedächtnis, ohne Orientierung und unter Verlust der Sprachfähigkeit sprachen. Doch keines dieser Mankos traf auf die zeitlebens geistig rege Ordensfrau zu. Die Studie wurde vielfach bestätigt. Autopsien haben ergeben, dass zahlreiche Hirne von Eiweißablagerungen durchlöchert waren und die Personen trotzdem zu Lebzeiten keinerlei Anzeichen einer Demenz zeigten.

**Der Schlüssel** dazu könnte in der kognitiven Reserve liegen. Sie springt an, wenn sämtliche andere Mechanismen funktionsuntauglich sind. Ähnlich wie ein Notstromaggregat, das bei totalem Elektrizitätsausfall eine aufrechte Stromversorgung sicherstellt. Die Ressource, die unser geistiges Notstromaggregat antreibt, heißt Bildung. Möglicherweise führt eine geistig stimulierende und fordernde Betätigung im Laufe des Lebens zur Ausbildung einer echten geistigen Reserve im Gehirn. Wenn alte Nervenbahnen ihre Funktion einbüßen, können so alternative Routen gefahren werden. Vereinfacht gesagt: Wer ein gut trainiertes Gehirn hat, dem schadet es weniger, wenn kleine Teile des Gehirns nicht mehr so funktionstüchtig sind.

# WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

- **Diabetes und Bluthochdruck ernst nehmen:** Bei einer Insulinresistenz können die Blutgefäße im Gehirn Schaden nehmen, chronischer Bluthochdruck bewirkt eine Mangelversorgung des Gehirns mit Nährstoffen und Sauerstoff. Beides erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine Demenz.
- **Übergewicht reduzieren:** Menschen mit Übergewicht haben ein höheres Risiko, an Demenz zu erkranken. Eine mediterrane Ernährungsweise mit viel Obst, Gemüse, Olivenöl und Vollkornprodukten schützten offensichtlich Hüfte und Hirn.



- **Soziale Aktivitäten pflegen:** Auch eine soziale Isolation erhöht das Risiko für Alzheimer. Die Wissenschaftler vermuten, dass bestimmte neuronale Systeme bei vereinsamten Menschen schlechter ausgefeilt sind. Das „Notstromaggregat“ funktioniert nicht. Beleben Sie Ihre Kontakte, buchen Sie eine Gruppenreise und entdecken Sie mit anderen neue Länder, machen Sie einen Kurs an der Volkshochschule oder schließen Sie sich einer Gruppe in der Pfarre an.
- **Auf die Psyche achten:** Einer Alzheimer-Erkrankung gehen häufig Stress und Kummer voraus, die einen Abbauprozess im Gehirn anstoßen. Die genauen Mechanismen dahinter sind noch nicht im Detail erfasst. Achten Sie auf Ihre seelische Gesundheit! **V**



# Wir pflegen Achtsamkeit.

Nächstenliebe deinen Job.

Jetzt du!  
caritas-pflege.at



Caritas  
Pflege

WIENER  
STÄDTISCHE  
WIENINSURANCE GROUP  
WIR UNTERSTÜTZEN DAS

## DAS PFLEGE BETT

VERKAUF & VERLEIH

- + Bewährte Qualitätsprodukte zum fairen Preis
- + Persönliche Beratung und Engagement
- + Leihservice, Verkauf von Gebrauchtbetten & Rückkauf
- + Unbürokratische Abwicklung & prompte Lieferung
- + Montage vom Profi

„Ich berate  
Sie gerne  
persönlich!“

Michael Seidl



PFLEGE BETTEN · SENIORENMOBILE · UVM.

Michael Seidl: 0676 / 790 23 00

[www.das-pflegebett.at](http://www.das-pflegebett.at) · [office@das-pflegebett.at](mailto:office@das-pflegebett.at)

## LANDES GESUNDHEITS AGENTUR

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Bitte zugreifen.  
Pflegeberuf und Pflegeausbildung.  
Jetzt bewerben!

Mein sicherer Job mit Zukunft. In meiner Region. Wir bei der Landesgesundheitsagentur bieten unseren ArbeitnehmerInnen verlässliche Jobs in einem zukunftssicheren Unternehmen – an 77 Standorten, in allen Regionen Niederösterreichs.

**MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.**

In unseren Kliniken und Pflegezentren – in ganz Niederösterreich.

Jetzt direkt bewerben unter



[karriere.noelga.at](http://karriere.noelga.at)

f gesund und gepflegt  
m einlebenlang  
n NO Landesgesundheitsagentur  
[www.noelga.at](http://www.noelga.at)



# BARRIEREFREI WOHNEN OHNE STOLPERSTEINE

WENN DIE LEUTE EIN HAUS BAUEN, SIND SIE MEIST JUNG UND BEWEGLICH. WER DENKT DA SCHON DARAN, DASS DAS NICHT IMMER SO BLEIBEN WIRD. UND AUCH EIN UNFALL IST SCHNELLER PASSIERT, ALS MAN GLAUBEN WILL.

**CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**

**Stellen Sie sich vor, wie es wäre, im Rollstuhl zu sitzen und machen Sie aus dieser Perspektive einen Rundgang durch Ihre Wohnung oder Ihr Haus. Ein simples Gartentürl kann bereits zum Hindernis werden, wenn man mit dem Rollstuhl beim Öffnen nicht ausweichen kann. Die sechs Stufen hinauf zur Haustüre werden zur unüberwindlichen Barriere. Gibt es im Wohnhaus keinen Lift, werden Sie wohl kaum länger hier wohnen und auch keine Freunde einladen können, die behindert sind. Da muss man noch lange nicht im Rollstuhl sitzen.**

## **BAD UND WC**

Schon bei der Planung wird festgelegt, ob ein Haus oder eine Wohnung bei Bedarf ohne größere und kostspielige Umbauarbeiten behindertengerecht adaptiert werden kann. Eine Faustregel ist der magische Kreis mit 1,5 Meter Durchmesser. Das ist die Fläche, die ein Rollstuhlfahrer benötigt, um sich ungehindert bewegen zu können. Besonders bei den Toiletten wird man an Grenzen stoßen. Im Normalfall reden wir hier von einem Raum, der 80 cm breit und 120 cm lang ist, da kann ein Rollstuhlfahrer niemals allein aufs WC.

In der Praxis wird man nicht in jede Standardwohnung ein Behinderten-WC einbauen, aber man könnte dafür sorgen, dass ein

Umbau unkompliziert möglich ist. In vielen Fällen ist das WC gleich neben dem Badezimmer. Da könnte man darauf achten, dass die Zwischenwand im Bedarfsfall problemlos entfernt werden kann, indem man sie nicht mit einer Badewanne verbaut oder mit Installationsrohren belegt. Ist die Zwischenwand weg, wird ein Raum geschaffen, der auch für Rollstuhlfahrer nutzbar ist. Auf einer Seite neben dem WC sollte eine Fläche von mindestens 90 cm frei bleiben, damit man mit dem Rollstuhl zufahren und überwechseln kann.

Ein WC wird heute standardmäßig so installiert, dass die Sitzhöhe 41 cm beträgt. Bei einem barrierefreien WCs beträgt sie in der Regel zwischen 46 und 48 cm. Am Markt gibt es bereits wandhängende Modelle, bei denen sich die Sitzhöhe im Nachhinein anpassen lässt. Montageplatten für Haltegriffe oder einen Stromanschluss für ein Dusch-WC können mitgeplant und bei Bedarf einfach genutzt werden.

Das Bad gleicht vielfach einem verwinkelten Abstellraum. Badewanne, Waschtisch, Dusche, Waschmaschine, Trockner und Schrank sind auf engstem Raum untergebracht. Bei einer Behinderung wird man da erst einmal Platz für das Wesentliche schaffen: Eine bodenebene Dusche in der Größe von mindestens 150 x 150 cm mit rutschfesten Fliesen und Sitz sowie ein unterfahrbarer Waschtisch. Ihren jetzigen Waschtisch können Sie gleich einmal



testen: Setzen Sie sich auf einen Sessel und versuchen Sie, alles vom Sitz aus zu bedienen. Geht das, müssen Sie im Fall des Falles auch nichts umbauen.

Ein häufiger Fehler sind zu schmale Türen. Dabei wäre es egal, wenn alle Türen mindestens 85 cm Durchgangsbreite aufweisen – und so auch für Rollstuhlfahrer benutzbar werden. Die Tür in das Bad und das WC sollte nach außen zu öffnen sein.

## KÜCHE

Der Hit in einer modernen Küche ist ein Backrohr in Augenhöhe. Sitzt man im Rollstuhl, wird der Begriff „Augenhöhe“ so relativ, wie das meiste in der Küche unerreichbar wird. Muss man sie barrierefrei gestalten, wird man über größere Umbauarbeiten nicht umhinkommen.


Ein wesentliches Element ist ein unterfahrbarer Arbeitsbereich und eine entsprechende Arbeitshöhe. Auch die Spüle und der Herd dürfen keinen Unterbau haben, die Geräte müssen im Sitzen erreicht und bedient werden können. Das gilt natürlich auch für Schalter und Steckdosen. Die Schränke müssen in einer angenehmen Entnahmehöhe montiert sein, Apothekerschränke, die seitlich zugänglich sind, oder Paternosterschränke mit rotierenden Böden sind hier von Vorteil.

Die Team Styria Werkstätten, ein Unternehmen aus Graz, das selbst überwiegend Menschen mit Behinderung beschäftigt, hat eine Küche entwickelt, in der man Arbeitsflächen, Geräte und Schränke elektrisch in der Höhe verstellen kann. Die Küchen werden nach den individuellen Bedürfnissen der Kunden angefertigt und bieten die Möglichkeit, sowohl im Stehen als auch im Sitzen in der richtigen Höhe arbeiten zu können.

## FLEXIBEL PLANEN

In einer Wohnung liegen meist alle Räume auf einer Ebene, in Häusern sind die Schlaf- und Baderäume oft im ersten Stock. Bei einer vorausschauenden Planung sollte man darauf achten, dass man bei Bedarf schon in der ersten, barrierefreien Ebene schlafen, kochen, wohnen und duschen kann. Ist das nicht der Fall, wird man eine Aufstiegshilfe brauchen, etwa einen Treppenlift. Man könnte auch den Platz für den nachträglichen Einbau eines Liftes vorsehen.

Wenn sich junge Paare ein Nest bauen, planen sie zumeist Kinderzimmer ein. Wenn die Küken ausgeflogen sind, erfahren die Räume als Hobbyräume, Gästezimmer oder Büros einen neuen Verwendungszweck. Im hohen Alter wird man vielleicht eine Wohneinheit für eine 24-Stunden-Pflege benötigen, mit einer Kochgelegenheit, einem eigenen Bad und WC und einem komfortablen Schlaf- und Wohnbereich. Auch daran könnte man bereits bei der Hausplanung denken, auch wenn das noch in weiter Ferne liegen mag.

**Viele Tipps finden Sie in der Broschüre „Barriere:Frei! Handbuch für barrierefreies Wohnen“ des Sozialministeriums. Download unter [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at).** 



**Barrierefreie Küche** mit elektrisch verstellbaren Arbeitsflächen und Geräten.



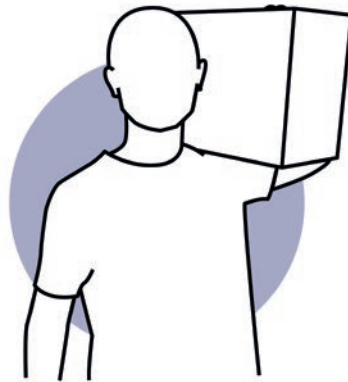
## SMARTE HELFER ERLEICHTERN DEN PFLEGE-ALLTAG

**Die Lebenserwartung steigt und damit auch der Wunsch, möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Moderne, technische Assistenzsysteme können dazu beitragen, den Komfort und die Sicherheit zu erhöhen.**

Etwa ein Notruftelefon, das über ein Armband einen Notruf senden kann, oder spezielle Rauch- und Temperaturmelder und Fallsensoren, die automatisch eine Verbindung mit der Notrufzentrale herstellen und den Rettungsdienst alarmieren. Bei einer Demenzerkrankung kann ein Telefon hilfreich sein, bei dem einige Tasten mit Fotos von Angehörigen hinterlegt sind.

Die Caritas der Diözese St. Pölten hat in der Gemeinde Thaya eine Musterwohnung eingerichtet, in der Interessierte die einzelnen Produkte direkt vor Ort ansehen und ausprobieren können.

**Telefonische Terminvereinbarung: 0676 83844609**



# WAS SOLL ICH BLOß SCHENKEN?

MÄNNER SCHENKEN ANDERS ALS FRAUEN, SAGT DER PSYCHOTHERAPEUT PETER STIPL. UND: SIE NEIGEN DAZU, IM TRUBEL VON TERMINEN UND VERPFLICHTUNGEN AUF DAS SCHENKEN ZU VERGESSEN. STIPL ERMUTIGT DAZU, EINE GUTE GESCHENKEKULTUR ZU ENTWICKELN. DENN GESCHENKE WIRKEN BEZIEHUNGSFÖRDERND. **SANDRA LOBNIG**

„Schau, den schenk' ich dir“, sagt der Vierjährige und drückt seinem Papa einen glitzernden Kieselstein in die Hand. Eine kleine Kostbarkeit, die beide freut, den schenkenden Knirps und den Beschenkten. Und eine Geste, die Nähe schafft. So ist das mit guten Geschenken: Sie kommen von Herzen und stärken die Beziehung. Was Kindern leicht fällt, stellt viele Erwachsene vor eine Herausforderung. Sie plagen sich mit Fragen wie: Worüber würde sich der andere wirklich freuen? Was, wenn das Geschenk nicht gut ankommt?

**Braucht es überhaupt ein Geschenk, um Zuneigung auszudrücken?**

Insbesondere Männern sagt man nach, dass sie sich mit dem Schenken schwer-tun. In vielen Partnerschaften ist es die Frau, die sich um die Geschenke für den Kindergeburtstag, die 80er-Feier der Schwiegermutter, die Hauseinweihungs-party der Nachbarn kümmert. Sind Männer tatsächlich weniger engagiert, wenn es ums Schenken geht? „Ich denke, dass wir Männer eher gefährdet sind, im Trubel unserer Termine und Verpflich-

tungen auf das Schenken zu vergessen“, sagt der Psychotherapeut Peter Stipl. Dazu komme: „Die Motive sind bei Männern oft anders als bei Frauen. Männer möchten dem anderen mit einem Geschenk etwas sinnvolles Gutes tun, Frauen wollen die Beziehung erfris-chen.“ Anders ausgedrückt: Männer schenken tendenziell eher sachbezogen und praktisch – Stichwort „Bügeleisen als Weihnachtsgeschenk“, Frauen eher bezie-hungsbezogen. Das könne den Eindruck vermitteln, Männer würden sich beim Schenken nicht so viele Gedanken machen.

**MÄNNER MÖCHTEN  
DEM ANDEREN  
MIT EINEM GESCHENK  
ETWAS SINNVOLLES  
GUTES TUN, FRAUEN  
WOLLEN DIE BEZIEHUNG  
ERFRISCHEN.**

**PETER STIPL**



**Peter Stipl**, Präsident des österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie

**OHNE VIEL CHICHI**

Praktisch, wenig kompliziert und meist unverpackt: So würden Männer auch einander beschenken, sagt Peter Stipl, der erst kürzlich einem guten Freund eine Flasche frischen Sturm mitgebracht hat. „Ohne viel Chichi, sehr sachbezogen. Er hat sich unheimlich gefreut.“ Was vielen Männern die Lust am Schenken verderbe, sei die Erwartungshaltung, mit der sie sich an Tagen wie dem Valentins- oder Muttertag konfrontiert fühlen. „Ich lasse mich nicht manipulieren und schenke die Blumen doch nicht dann, wenn sie doppelt so teuer sind, denken sie. Viele fühlen sich bevormundet“, erklärt Stipl. Seine Empfehlung für alle, denen die Geschäftemacherei rund um diese Tage sauer aufstößt: Statt am Valentinstag eben früher oder später Blumen mitbringen. Oder eine andere Kleinigkeit, die zeigt, dass einem der andere wichtig ist. „Das gilt natürlich auch außerhalb einer Partnerschaft.“ Schokolade für die Arbeitskollegen, einen neuen Comic für die Kinder, eine Flasche Wein für den Tennispartner. „Mit einer guten Geschenkekultur kann man einiges bewirken.“

Für den US-amerikanischen Autor Gary Chapman ist das Schenken sogar eine von fünf Sprachen der Liebe. Menschen, die diese Liebessprache sprechen, würden Geschenke unbedingt brauchen, um sich geliebt zu fühlen und ihre eigene Liebe mit Schenken ausdrücken. Dabei sei es wenig relevant, ob die Geschenke teuer oder sogar kostenlos sind. Ein

selbst gepflückter Blumenstrauß oder eine teure Armbanduhr zu Weihnachten: Beides zeige dem Beschenkten, dass er für den anderen wichtig ist. Wer merkt, dass die Partnerin, der beste Freund oder die eigene Mutter die Liebessprache des Schenkens sprechen, selbst aber wenig Wert darauf legt, sollte Geschenken trotzdem einen besonderen Stellenwert in der Beziehung geben. Chapman nennt das: Die Liebessprache des anderen lernen.

**WUNSCHLISTE RESPEKTIEREN**

Auf den Anspruch, beim Schenken besonders originell sein zu wollen, kann man übrigens getrost verzichten. Forscher der Universität Stanford haben herausgefunden, dass sich die meisten Menschen am ehesten über Vorhersehbares freuen. Äußert also ein Brautpaar mittels Hochzeitsliste konkrete Wünsche, sollten die eingeladenen Gäste vor allem eines tun: etwas von dieser Liste besorgen. Überraschungen kommen laut Studie weniger gut an als das, was man sich ohnehin gewünscht hat. Die Schenkenden fühlen sich dabei vielleicht einfallslos und langweilig, die Beschenkten hingegen werten es als Akt der Aufmerksamkeit, wenn sich die Gäste an die Wunschliste halten. Hier gilt: Beim Schenken geht es nicht darum, den eigenen Einfallsreichtum unter Beweis zu stellen, sondern der zu beschenkenden Person eine Freude zu machen. Das Gute daran: Der Schenkende hat ebenfalls was davon. Denn auch das haben Untersuchungen ergeben: Schenken macht glücklich! **V**

**Romero**  
Preis 2021



**Die Preisverleihung 2021  
wird besonders  
unterstützt durch:**



Anzeige

## Sterbeverfügung

+++ Beihilfe zum Suizid geregelt.



Die Kultur der menschlichen Begleitung fördern.

Die Regierung hat Mitte Oktober den Entwurf zur gesetzlichen Neuregelung der Sterbehilfe in Österreich präsentiert. Wer Beihilfe zum Suizid in Anspruch nehmen will, etwa dadurch, dass für den Patienten ein tödliches Medikament besorgt wird, dass er dann selbst einnimmt, kann das ab 2022 mit einer Sterbeverfügung – ähnlich der Patientenverfügung – entscheiden.

Beschränkt ist diese Möglichkeit auf dauerhaft schwerkranke oder unheilbar kranke Menschen, ausgeschlossen sind Minderjährige. Zur Errichtung einer Sterbeverfügung ist eine Aufklärung durch zwei Ärzte erforderlich. Zweifelt ein Arzt, so muss zusätzlich ein Psychiater oder Psychologe beigezogen werden. Zur Überwindung akuter Krisenphasen wurde eine Frist von zwölf Wochen bis zur Errichtung der Verfügung eingezogen. Sollte die Person nur eine sehr geringe Zeit zu leben haben, dann verkürzt sich diese Frist auf zwei Wochen. Die aktive Sterbehilfe, also die Verabreichung tödlicher Medikamente, bleibt weiterhin verboten.

Bischof Hermann Glettler, in der Bischofskonferenz für Lebensschutzfragen zuständig, meint im Interview mit Kathpress, dass er die Bemühung des Gesetzgebers, eine sensible und verantwortungsvolle Regelung vorzulegen, respektiere. Wäre bis zum Jahresende nichts geschehen, so wäre die Beihilfe zum Suizid ab dem kommenden Jahr schlicht ohne Regelung erlaubt gewesen. „Trotz der gesetzlichen Straffreistellung muss auch in Zukunft die Vermeidung von Selbsttötungen für eine humane Gesellschaft oberste Priorität haben“, so Glettler. Höchst positiv sieht er daher das deutliche Bekenntnis zur substanziellen Aufstockung der Hospiz- und Palliativversorgung. „Damit wird eine Kultur menschlicher Begleitung und ein Ja zum Leben, das es vor allem auch am Lebensende braucht, gefördert.“ Trotz der gesetzlichen Straffreistellung werde die Kirche am klaren Nein zu jeder Form der Beihilfe zur Selbsttötung festhalten.

## KRIPPEN AUS ALLER WELT

100 ausdrucksvolle Krippendarstellungen aus der „Sammlung Richard Sedlacek“ aus Murnau sind derzeit in der Bibelwelt in Salzburg, Plainstraße 42 A zu sehen. Ausgestellt sind Exponate aus Südamerika, Afrika, Asien und Europa in unterschiedlichsten Materialien, Macharten, Farbigkeiten und Größen von 1 cm bis 1 m. Deutlich wird, dass die bei uns bekannten alpenländischen Krippen mit Landschaften und Stall eher eine Ausnahme des weltweiten Brauches, die Weihnachtsgeschichte in Szene zu setzen, sind.

Die Ausstellung kann bis 31. Jänner 2022 zu den regulären Öffnungszeiten besichtigt werden: Mo, Do bis Sa 10:00 bis 18:00 Uhr; So und Feiertag 11:00 bis 18:00 Uhr. Sonderöffnungszeiten: 24. und 31. Dezember 10:00 bis 13:00 Uhr, geschlossen am 25. Dezember und 1. Jänner. Für Gruppen bitte um Voranmeldung unter Tel 0676 8746 7080, [bibelwelt.at@gmail.com](mailto:bibelwelt.at@gmail.com).

Krippe aus Metepec / Mexiko, Ton, Keramik, bemalt





**Gemeinsam** auf den Weg für eine Erneuerung der Kirche.

## SYNODALER PROZESS GESTARTET

Mit einem Gottesdienst im Petersdom hat Papst Franziskus am Sonntag, den 10. Oktober 2021 die Weltsynode zur Reform der katholischen Kirche eröffnet. In den kommenden zwei Jahren sind alle Katholikinnen und Katholiken weltweit eingeladen, eine neue Form kirchlichen Lebens zu finden.

### Als Schwerpunkte für den Gesprächsprozess wurden vier Themenfelder verankert:

- Macht und Gewaltenteilung in der Kirche – gemeinsame Teilnahme und Teilhabe am Sendungsauftrag
  - Priesterliche Existenz heute
- Frauen in Diensten und Ämtern in der Kirche
- Leben in gelingenden Beziehungen – Liebe leben in Sexualität und Partnerschaft

Für den Theologen Paul M. Zulehner ist dieser sogenannte „Synodale Prozess“ eine epochale Reformchance für die Kirche. Bemerkenswert ist, dass der Prozess „ganz unten“ beginnt, in den Diözesen, Pfarrgemeinden, Gemeinschaften und Organisationen, und damit ein deutliches Zeichen für mehr Mitsprache und Demokratie in der Kirche darstellt.

## 24-STUNDEN-MÄNNERINFO

Seit Mitte Oktober ist die Krisen-Hotline „Männerinfo“ unter der Telefonnummer 0800 400 777 sieben Tage die Woche rund um die Uhr erreichbar. Sozialminister Wolfgang Mückstein hat dafür die erforderlichen Mittel zur Verfügung gestellt. Wenn Frustration in Aggression umschlägt, gilt es, Männern und Burschen einen Ausweg aufzuzeigen, der nicht in Gewalt mündet“, sagt Mückstein.

Das Projekt Männerinfo wurde 2020 während der Corona-Lockdowns ehrenamtlich gestartet. „Heute verfügen die Berater über eine psychosoziale oder juristische Grundausbildung und eine mehrjährige Erfahrung in der Männer- und Burschenberatung“, berichtet Christian Scambor von der Männerberatung Graz. Bei den Beratungsgesprächen spielen auch sprachliche Barrieren eine Rolle. „Wenn jemand eine Beratung in einer anderen Sprache braucht, dann schalten wir kurzfristig Dolmetscher dazu“, sagt Alexander Haydn von der Männerberatung Wien.

## KMB-STAMMTISCHRUNDEN

Die KMB der Diözese Linz wird sich aktiv am synodalen Weg beteiligen und „Orte, in denen eine gute Gesprächs- und Diskussionskultur möglich ist, anbieten“, so Diözesanobmann Bernhard Steiner beim Diözesan-tag der KMB Anfang Oktober. Das Projekt „KMB-Stammtischrunden in Gasthäusern“ soll ermutigen, „über den eigenen Tellerrand zu blicken und uns auf das Denkgebäude des Gegenübers einzulassen“. Steiner motiviert die Männer zum Aufbruch: „Heraus aus den geschützten Räumen der Kirche, dorthin, wo sich Menschen versammeln, die von den Mauern der Kirche abgeschreckt werden.“



Diözesanobmann Bernhard Steiner lädt die Mitglieder der KMB ein, sich aktiv am synodalen Prozess zu beteiligen.

## BUCHTIPP



### Josef Aldenhoff Mensch Mann!

Immer weniger Menschen haben etwas von der Dominanz einer Gruppe von privilegierten Männern – nicht einmal die Männer selbst. Doch was ist die Ursache für das (selbst-)zerstörerische Verhalten einiger Männer, das sich in unserer Gesellschaft anhand von Gewalt, meist in den eigenen vier Wänden, beobachten lässt? Josef Aldenhoff zeigt in seiner Betrachtung der männlichen Seele, dass es einen Ausweg aus dem Wahnsinn gibt. Dieser beginnt bei der Erziehung. Das Wichtigste ist aber, dass Männer wieder anfangen, Verantwortung zu übernehmen für das, was durch sie in der Gesellschaft, beim Klima, in der Welt geschieht.

256 Seiten, Herder Verlag, ISBN: 978-3-451-60116-3, € 22,70



# SORGLOSE MÄNNER

In den letzten Wochen stand wieder einmal die Klimakatastrophe im Mittelpunkt der Weltpolitik. Zuerst am G20-Gipfel in Rom – die Gruppe der Wirtschaftsmächte ist für rund 80 Prozent der globalen Treibhausgase verantwortlich – und danach bei der Klimakonferenz in Glasgow.

Kommentar von Christian Brandstätter, Herausgeber des Magazins LEBENSART

Papst Franziskus forderte von allen Staaten mehr Klimaschutz: „Es ist Zeit zu handeln – gemeinsam zu handeln! Beten wir, dass der Schrei der Erde und der Schrei der Armen gehört werden.“ Die Herren, an die die Botschaft gerichtet war, scheinen jedoch die Dramatik der Lage noch immer nicht verstanden zu haben, trotz der immer eindringlicheren Warnungen der Wissenschaft: Wenn wir so weiterun, wird die Erde für die Menschen unbewohnbar. Um das zu verhindern, müssen wir sofort die Weichen auf CO<sub>2</sub>-Neutralität stellen. Für konkrete Taten bleiben uns nur noch wenige Jahre.

tergehe, seien laut dem US-Präsidenten jedoch China und Russland, deren Präsidenten **Xi Jinping** und **Wladimir Putin** erst gar nicht teilgenommen haben.

Tatsächlich waren China, Russland und Saudi-Arabien nicht bereit, das Jahr 2050 als klares Zieldatum für die CO<sub>2</sub>-Neutralität zu akzeptieren. Man hat sich dann auf die Formulierung „Mitte des Jahrhunderts“ geeinigt. China ist der größte Produzent von Kohlendioxid und will seine Emissionen weiter steigen lassen, Russland will sein Erdgas verkaufen – wozu sonst hat man eine Pipeline nach

**Modi** schaut sich das ganze Treiben einmal erste Reihe fußfrei an. Obwohl viertgrößter CO<sub>2</sub>-Produzent der Welt und einer der größten Kohleverbraucher, sieht er die Verantwortung bei den anderen. Die sollen doch erst einmal liefern, bevor er sich selbst festlegt.

Und dann gibt es ja in Brasilien noch **Jair Bolsonaro**, der die Motorsägen dröhnen und die Feuer wüten lässt, als gäbe es kein Morgen. Neben der Verwüstung ganzer Regionen und der millionenfachen Vernichtung von Lebensgrundlagen der indigenen Bevölkerung beeinflusst dieser Raubbau das Klimageschehen auf der ganzen Welt. Brasilianische Indigenen-Anführer haben dem Präsidenten „Verbrechen gegen die Menschlichkeit“ vorgeworfen. Die österreichische Klimaschutzorganisation AllRise hat ihn deshalb beim Internationalen Strafgerichtshof (IStGH) angezeigt.

Wie wir je aus dieser Nummer wieder rauskommen, weiß ich nicht. Es könnte mir auch ziemlich egal sein, wie das Klima in 50 Jahren aussieht, weil ich dann sicher nicht mehr leben werde. Aber ich liebe meine Enkelkinder und deshalb ist es mir nicht egal, wie ihre Lebensumstände aussehen, wenn sie in meinem Alter sind. Und das wiederum hängt zu einem großen Teil davon ab, ob es uns gelingt, den Klimawandel einzubremsen. Heute – und nicht irgendwann „Mitte des Jahrhunderts“, wenn es längst zu spät ist! **V**

## ICH LIEBE MEINE ENKELKINDER UND DESHALB IST ES MIR NICHT EGAL, WIE IHRE LEBENSUMSTÄNDE AUSSEHEN, WENN SIE IN MEINEM ALTER SIND.

So wurde beim G20-Gipfel in Rom fast schon als Erfolg hochstilisiert, dass man die Amtszeit von **Donald Trump** ausgesessen und sich des Themas wieder angenommen hat. Doch auch sein Nachfolger **Joe Biden** konnte seine Klimaziele noch nicht durch den Kongress bringen. Abgesehen davon forderte er Saudi-Arabien auf, mehr Öl zu fördern, weil das Öl sonst zu teuer würde und die Leute nicht mehr zur Arbeit fahren könnten. Schuld daran, dass beim Klimaschutz nichts wei-

Deutschland gebaut – und geht es nach **Salman ibn Abd al-Aziz**, sollen auch in Saudi-Arabien die Öl- und damit die Geldquellen noch lange sprudeln. Mit im Club der Klimabremser ist auch Australiens Premier **Scott Morrison**. Er will weiterhin sein schwarzes Gold aus der Erde baggern, ist man doch weltweit das führende Exportland für Kohle. Damit gibt es auch für den Ausstieg aus der Kohleverstromung kein konkretes Zieldatum. Der indische Premier **Narendra**

# LESERBRIEFE

## KRAFTQUELLE GLAUBE

Wo wird der Glaube für mich zur persönlichen Kraftquelle? Da könnte ich viele Punkte nennen, wo ich durch den Glauben Kraft schöpfen darf:

- im Gebet, oft nur „Jesus“ ausgesprochen
- der Wettersegen – er hat uns immer geschützt
- bei der Eucharistiefeier
- bei der Anbetung vor dem Allerheiligsten
- durch das Hl. Bußsakrament

Wir werden bei der nächsten Männerrunde diese Frage zum Thema machen.

**JOHANN LUEF, KMB OBMANN  
PFARRE UNTERASPANG**

## ZUM MAGAZIN

Ich bekomme das Ypsilon regelmäßig und schau' es mir auch durch. Generell find ich, dass das Magazin viel besser, ansprechender, lesbarer geworden ist und in jedem Fall eine deutliche Aufwertung erfahren hat. Sowohl von der Qualität der Beiträge her als auch von den Themen.

Ich habe mich aber auch gefragt, ob ich es auch als nicht-katholischer Mann lesen oder kaufen würde. Wohl kaum, dazu ist es mir zu sehr dem Innerkirchlichen verhaftet. Allerdings glaube ich, dass es für die Projekte und Anliegen der KMB ein weitaus besseres Kommunikationsmittel geworden ist.

**GERD HASLINGER, SALZBURG**

## IHRE MEINUNG IST GEFRAGT

Wie zufrieden sind Sie mit dem neuen Ypsilon? Dieser Ausgabe liegt ein Fragebogen bei mit der Bitte, uns eine Rückmeldung zu unserer Arbeit zu geben. Dies ist auch online möglich. Auf der Website [www.dioezese-linz.at/kmb](http://www.dioezese-linz.at/kmb) finden Sie einen Link zum Fragebogen oder Sie scannen den QR-Code ein.



## Machen Sie mit!

Unter allen Teilnehmenden werden Preise verlost: Thermengutscheine, Reisegutscheine, Eintrittskarten für Sehenswürdigkeiten, Bücher und Briefmarkenhefte. Bitte schicken Sie uns Ihre Antworten bis spätestens 15. Dezember 2021. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!



## FAIR SCHENKEN

Freude schenken kann manchmal so einfach sein.

Mit unseren Geschenkideen aus Fairem Handel begeistern Sie nicht nur Ihre Liebsten, sondern sie eignen sich auch als ideales Geschenk für MitarbeiterInnen, KundInnen und Geschäftspartner.

Das Beste daran: Sie unterstützen damit auch die ProduzentInnen im globalen Süden.

### Neugierig geworden?

Eine Auswahl unserer Geschenkspakete finden Sie auf [www.eza.cc/geschenkspakete](http://www.eza.cc/geschenkspakete). Wir stellen ab 50 Stück gerne auch individuelle Pakete für Sie zusammen.



**Fair für mich.  
Fair für alle.**

## SONDERAKTION für YPSILON-LeserInnen

Bei Bestellungen die zwischen 1. und 5. Dezember getätigt werden, gibt es **10% Rabatt** auf alle fertigen Pakete. Einfach im EZA Onlineshop registrieren ([www.eza.cc/shop](http://www.eza.cc/shop)) und im Feld Bemerkungen „YPSILON“ angeben.





**Die Romero-Preisträger 2021:**  
Bernhard-Michel Schelpe OPræm (links)  
und Milo Ambros OPræm (unten)



# Romero-Preis 2021

+++ Bernhard-Michel Schelpe OPræm und Milo Ambros OPræm werden dieses Jahr mit dem Romero-Preis der Katholischen Männerbewegung ausgezeichnet.

Beide sind vom Kloster Sao Norberto de Itinga, einer selbständigen Kanonie des Prämonstratenserordens, und wirkten jahrzehntelang mit Unterstützung der Diözese St. Pölten in pastoralen, sozialen und schulischen Projekten in Brasilien.

1991 besuchte Bernhard-Michel Schelpe seine Cousine Lisbet, die als belgische Ordensschwester in einer riesigen Pfarre in Salvador da Bahina Dienst tat. Dort bemerkte er, dass auf der anderen Seite des Atlantiks ein noch viel größerer Priestermangel herrscht als im niederösterreichischen Waldviertel. Als er nach Hause kam, ersuchte er seinen Abt um die Sendung nach Brasilien, die er 1992 erhielt.

1994 folgte ihm sein Mitbruder Milo Ambros nach. Zuvor waren beide im Stift Geras und in Waldviertler Pfarren tätig. Schelpe war auch einige Jahre diözesaner Ministrantenseelsorger.

## Aufbau von Strukturen

In Brasilien schufen sie eine Infrastruktur für rund 30 „comunidades“, was etwa 30 österreichischen Pfarren entspricht. Jedes Jahr entstand mit Spenden aus der Heimat eine neue Kirche oder Kapelle oder ein neues Pfarrheim. 1998 wurde vom Stift Geras ein Priorat des Prämonstratenserordens in Itinga errichtet, das ein Noviziat und eine philosophische Hauslehranstalt erhielt. Seit 2009 ist es ein selbständiges Kloster (Kanonie) des Ordens. 2006 wurden die ersten drei Priester geweiht.

## Soziale Schwerpunkte

Schelpe und Ambros haben auch verschiedenste soziale Projekte angestoßen. Mit einem „Lebensmittelgrundkorb“ erhielten die ärmsten Familien monatlich die notwendigsten Grundnahrungsmittel und dazu Informationen über die Essenszubereitung und über Hygiene. Die „große Suppe“ ist eine Ausspeisung, die aus un-

verkäuflicher Ware auf dem Lebensmittelgroßmarkt zubereitet wird. Es gab Alphabetisierungskurse für Erwachsene, damit diese einen Arbeitsplatz bekommen können. Für alleinerziehende Mütter wurde ein Kindergarten errichtet, um diesen Erwerbsarbeit zu ermöglichen.

In den Favelas, den Armenvierteln, wo beide wirkten, sei die Kriminalität besonders hoch. „Da traut sich nicht einmal die Polizei hin. Unbewaffnete Priester könnten jedoch gut arbeiten“, so P. Milo. Vor einigen Jahren kamen beide nach Österreich zurück und widmen sich wieder der Seelsorge im Waldviertel.

## DER ROMERO-PREIS

ist ein **Menschenrechtspreis**, der seit 1980 von der Katholischen Männerbewegung verliehen wird. Ausgezeichnet werden Personen, die sich in Ländern des Südens in besonderer Weise für Gerechtigkeit, Menschenrechte und Entwicklung einsetzen.

Fotos: Privat