

A man with long hair, seen from behind, is sitting in a meditative pose on a rocky mountain peak. The sun is rising behind him, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The background shows rolling mountains and a hazy sky.

Y

PILGERN
EINE REISE FÜR DIE SEELE

DEMOKRATIE
DARF'S EIN BISSLER MEHR SEIN

SPIRITUALITÄT
EIN LEBEN IN FÜLLE

IN PUNJAB ZUKUNFT BAUEN

AUSBILDUNGSKURSE FÜR BURSCHEN

Pakistan/Fatima Pfarre – So wichtig Ausbildungen für Mädchen sind – in dem muslimischen Land kommen doch meist Männer für die Familie auf. *Christen in Not* (CiN) hat daher neben Kursen für junge Frauen auch Ausbildungskurse in Motorrad-Reparatur und Handytechnik eingeführt, mit durchschlagendem Erfolg. Jetzt haben



Stolz zeigt Sameul sein Diplom

junge Männer wie Sameul die Chance, ihre Familie zu ernähren und die Kinder zur Schule zu schicken.

Sameul Masih ist 26 Jahre alt und lebt in der Fatima-Pfarre von Pater Riaz. Er ist Vater von zwei Kindern. Leider ist seine Frau krank und arbeitsunfähig. Sameul lebte von der Hand in den Mund. Er arbeitete als ungelernter Arbeiter in der Wäscherei und verdiente nur wenig. Zudem kündigte die Wäscherei immer wieder ungelernete Arbeitskräfte wie Sameul, wenn es zu wenig Arbeit gab. Sameul wollte alles tun, um seiner Familie mit einem festen Einkommen eine bessere Lebensgrundlage zu bieten. Er erfuhr von einer Ausbildung zum Kfz-Mechaniker in dem von CiN finanzierten Technical Skill Center, wo ihn Pater Riaz und sein Team herzlich willkommen hießen. Nach Abschluss des sechsmonatigen Kurses bewarb sich Sameul bei den Werkstätten in der Nähe seines Dorfes und

bekam auch einen Job. Er berichtet: "Der Besitzer der Werkstatt bot mir eine Stelle zum Monatsgehalt von 16.000 PKR (rund 55 Euro). Nach drei Monaten war der Besitzer zufrieden und erhöhte mein Gehalt, nachdem er meine Leistung und meine Fähigkeiten bei der Reparatur von Motorrädern gesehen hatte. Jetzt verdiene ich 19.000 PKR, was im Vergleich zu Wäschearbeiten sehr gut ist. Für mich ist es ein Segen, dass Gott mir durch die Engel auf der Erde geholfen hat und ich den Qualifikationskurs erfolgreich abgeschlossen und einen Job bekommen habe."

Die Hilfsorganisation „Christen helfen in Not“ sichert seit rund 45 Jahren das Überleben von Christen in feindlicher Umgebung. Besonders wichtig ist dabei auch der interreligiöse Dialog, um Toleranz und Respekt für die christliche Bevölkerung zu verbessern.

Alle Spenden sind von der Steuer absetzbar.
SPENDENZWECK „AUSBILDUNG“
AT76 2011 1824 1397 6100
online: ChristeninNot.com



Alle Spenden sind von der Steuer absetzbar.
SPENDENZWECK „AUSBILDUNG“
AT76 2011 1824 1397 6100
online: ChristeninNot.com



online spenden



GRÜSS GOTT

SIND GLAUBE UND POLITIK VEREINBAR?

Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Auch wenn in manchen Orten das geistliche Angebot heutzutage oft reduziert wird, dürfen wir uns in der Katholischen Kirche an einer Vielfalt von unterschiedlichen Formen der Spiritualität erfreuen. Beispielsweise kommen mir hier das kontemplative Gebet oder der moderne Worship als Gegensätze in den Sinn. Aber wie schaut es mit Spiritualitätsformen für Männer aus?

So unterschiedlich diese Formen sind, so unterschiedlich sind oftmals auch die politischen Ansichten. Besonders im heurigen Superwahljahr müssen wir uns wieder bewusst werden, dass wir als Katholikinnen und Katholiken auch Verantwortung in der Politik übernehmen sollen. Denken wir dabei nur an die oftmals geführte Diskussion des Kreuzverbotes in öffentlichen Einrichtungen. Ist dies für uns akzeptabel?

In dieser Ausgabe wollen wir uns mit diesen Themen beschäftigen und in der Zeit von Wahlwerbung und rückläufigen geistlichen Angeboten zum Nachdenken anregen. Das Zusammenwirken von Glaube und Politik in rechter Weise wird zum Segen für die Menschen und unser Land.



„Wenn nicht so viel gebetet worden wäre, nicht so viele Hände in Österreich sich zum Gebet gefaltet hätten, so hätten wir es wohl nicht geschafft.“
Julius Raab im Jahre 1955 anlässlich der Unterzeichnung des österreichischen Staatsvertrags.

MICHAEL EITERER | VORSITZENDER DER KMB DER DIÖZESE INNSBRUCK



INHALT

SCHWERPUNKT

SPIRITUALITÄT

04 EIN LEBEN IN FÜLLE

06 „ICH BIN NICHT RELIGIÖS, ABER SPIRITUELL“
Kommentar von Paul Röttig

07 X AN Y
Beten ist reden wie mit einem Freund

09 GOTT BEWEGT
„Lösch den Geist nicht aus!“

10 100 JAHRE MARIENDOM LINZ
Gestalt gewordener Glaube

12 PILGERN
Eine Reise für die Seele

16 AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!
Fitness für zwischendurch

18 DEMOKRATIE
Darf's ein bisschen mehr sein

20 KURZ UND GUT

22 75 JAHRE KATHOLISCHE AKTION

24 KMB SOMMERAKADEMIE 2024

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT AM **29.05.2024**
SCHWERPUNKT: MEINE ROLLE ALS VATER

Anzeigen

1000
#100jahremariendom

Festwochenende
27./28. April 2024
Erleben Sie den
Mariendom Linz neu

Feiern
Sie mit
uns!



Insenzierte
Rundgänge für
die ganze Familie,
Auftritt der Domfrauen,
Turmbesteigungen,
Festgottesdienst
und vieles mehr

100jahremariendom.at



BAD TRAUNSTEIN IM
WALDVIERTEL

BILDUNGSHAUS ST. GEORG

In zauberhafter Umgebung gelegen – einzigartige Steininformationen, moderne Kirche, Kunst im Ausstellungszentrum Josef Elter – erwarten Sie im Bildungshaus St. Georg für Ihren Aufenthalt 21 Zimmer, 4 Seminarräume unterschiedlicher Größe und Ausstattung, eine ausgezeichnete Küche und ein sehr engagiertes, freundliches Team!

WWW.GEORGSHAUS.AT

KONTAKT:
02878/6001

St. Georg Straße 2, 3632 Bad Traunstein

Mail: st.georgshaus@vwnet.at

Coverfoto: iStock/Everste; Foto: Susanne Feischl Photography



EIN LEBEN IN FÜLLE

Eine intensive Naturerfahrung, Pilgern, Meditation, Yoga, Beten, alternative Heilmethoden, Astrologie, Tanz, mystische Rituale, soziale Verantwortung, Selbstreflexion – das ist nur ein kleiner Teil an Ausdrucksformen, die zum Begriff Spiritualität zu finden sind. Sie meint all jene Bereiche und Erfahrungen von Menschen, die über die unmittelbare Wirklichkeit hinausreichen. Beschrieben wird zumeist eine Verbindung zu etwas Transzendentelem oder Göttlichem. Spiritualität ist ein ganz persönlicher, innerer Weg. Und weil wir Menschen unterschiedliche Bedürfnisse und Hintergründe haben, ist auch die Suche nach einer tieferen Bedeutung und Erfüllung im Leben von Mensch zu Mensch verschieden.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Joachim Podechtl steht jeden Morgen um kurz nach fünf Uhr auf, füttert wortlos seine Katze und fährt dann ins etwa vier Kilometer entfernte Stift Wilhering zum Morgengebet. Das erste Wort des Tages spricht er dort zu Gott. Danach feiert er die Morgenmesse mit den Patres und bleibt auch noch zum Frühstück, bei dem sie sich über verschiedene Themen austauschen. Und das fast jeden Tag.

Podechtl ist verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und ist gerade zum ersten Mal Großvater geworden. Gemeinsam mit seiner Frau führt er eine Handelsfirma. „Ich komme aus der Wirtschaft und habe in meinem Leben viel mit Geld zu tun gehabt. Je intensiver ich den Glauben erfahren durfte, desto mehr wollte ich von dem Materiellen wegkommen und mir etwas suchen, das mich vom Sinn des Lebens her weiterbringt“, erzählt Podechtl, wie es dazu kam. Er hat sich intensiv mit Theologie beschäftigt und die Ausbildung zum Diakon gemacht, über die er mit Abt Reinhold Dessel vom Stift Wilhering in Kontakt kam.

ZUM GLAUBEN BRAUCHT MAN FREUNDE

Im Stift Wilhering hat Podechtl eine Heimat im Glauben gefunden. „Es ist schön, allein im Gebet zu sein, aber unglaublich schön ist es, in einer Feiergemeinschaft oder Betgemeinschaft dabei sein zu dürfen.“

„Wir bieten in unserem Haus ein freiwilliges Ordensjahr an, bei dem man die Möglichkeit hat, von drei Monaten bis zu einem Jahr im Kloster mitzuleben, mitzubeten und mitzuarbeiten“,

ICH KOMME AUS DER WIRTSCHAFT UND HABE IN MEINEM LEBEN VIEL MIT GELD ZU TUN GEHABT. JE INTENSIVER ICH DEN GLAUBEN ERFAHREN DURFTE, DESTO MEHR WOLLTE ICH VON DEM MATERIELLEN WEGKOMMEN UND MIR ETWAS SUCHEN, DAS MICH VOM SINN DES LEBENS HER WEITERBRINGT.

JOACHIM PODECHTL



erzählt Abt Dessel. „Daraus hat sich die zisterziensische Weggemeinschaft Wilhering entwickelt. Das ist eine Möglichkeit, mit dem Kloster in enger Verbindung zu bleiben, ohne einzutreten.“ Von den Mitgliedern wird eine regelmäßige Präsenz im Kloster erwartet, die ziemlich individuell gestaltet werden kann. „Einer kommt fast täglich, einer so zwei Mal die Woche, einer immer sonntags und auch zwei Lehrer sind dabei, die in den Ferien zu uns kommen.“

Eine Möglichkeit ist auch, ein paar Tage als Gast im Kloster mitzuleben. Dafür gibt es keine fixen Termine, wie dies in anderen Klöstern angeboten wird. Aufenthalte werden auf individuelle Anfrage vereinbart. Die Gäste bekommen ein Zimmer und nehmen an den vier Gebetszeiten am Tag und den gemeinsamen Mahlzeiten teil. Die Zeit dazwischen kann individuell gestaltet werden, mit Lesen oder Spazierengehen. Dabei ergeben sich auch Möglichkeiten zum Gespräch. Ein Fixpunkt jeden Samstag ist das Bibelgespräch, bei dem Mitbrüder und Gäste über die Bibeltexte des kommenden Sonntags sprechen. „Wenn Leute länger hier sind, werden sie auch in den Arbeitsprozess eingebunden“, erzählt Abt Dessel: mithilfe in der Pilgerbetreuung, bei Angeboten für Schulklassen oder mit dem Gärtner mitgehen. „Die Zusammenfassung der Regel des Hl. Benedikt lautet ja ‚ora et labora et lege‘ – ‚bete und arbeite und lies‘. Ganz wichtig ist das Wort ‚und‘ dazwischen, die Balance. Man kann nicht den ganzen Tag meditieren.“

Wichtig ist für Dessel die Struktur: „Genauso wie es Zeiten für das Gebet gibt, gibt es auch Zeiten für die Arbeit und auch Zeiten für die Erholung. Es braucht Rituale, den Tag zu beginnen, den Tag zu beenden. Da ist das Klosterleben sehr hilfreich. Das hilft den Menschen, mehr Ordnung ins Leben zu bringen.“

ANLEITUNG FÜR DAS LEBEN MITNEHMEN

Zu Beginn hatten die Mitbrüder in Wilhering die Befürchtung, dass das intensive Mitleben im Kloster die Männer von ihren Partnerinnen und ihren Familien entfremdet. Dessel dazu: „Aus Erzählungen weiß ich, dass genau das Gegenteil eingetreten ist. Beziehungen wurden vertieft, das Glaubensleben hat sich intensiviert, es ist vielfach wieder Ruhe im Leben einkehrt, manches kommt wieder in Ordnung.“ Es gehe nicht darum, kurz aus dem Leben auszusteigen, sondern das Erlebte in den Alltag mitzunehmen: „So ein Tag im Kloster kann helfen, das Leben wieder neu zu sortieren.“

So wie bei Joachim Podechtl, der mittlerweile neben seiner Firma auch zwei Tage in der Woche in der Seelsorge im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz tätig ist, was er als wunderbare Bereicherung in seinem Leben sieht. Ein strukturierter Tagesablauf hilft ihm, alles unter einen Hut zu bekommen. Er achtet sehr genau darauf, wie er mit seiner Zeit umgeht, setzt sich am Abend nicht vor den Fernseher und verweigert sich auch den digitalen Plattformen. Und um zehn Uhr geht er schlafen, um Kraft für den nächsten Tag zu sammeln.

Auch was die Sorge über eine Entfremdung von der Familie betrifft, bestätigt er Abt Dessels Einschätzung. „Natürlich gab es zu Beginn viele Fragezeichen. Was passiert da jetzt gerade mit ihm? Wo führt das noch hin? Verlässt er gar die Familie und geht ins Kloster? Mit der Zeit kam die Akzeptanz. Das ist ja gar nicht so schlecht, wie der Vater über dieses und jenes denkt. Die Gespräche mit meiner Frau und auch mit den Kindern haben eine neue Dimension erhalten. Ich habe in den Gebeten gelernt, dass man eine neutrale Sichtweise haben soll, dass man Ver-

> weiter auf Seite 7



„ICH BIN NICHT RELIGIÖS, ABER SPIRITUELL.“

KOMMENTAR VON PAUL RÖTTIG, DIAKON, KMB DIÖZESE EISENSTADT

Bisweilen wird diese Aussage im Alltag noch konkreter formuliert: „Eigentlich ist mir die Kirche egal, aber an irgendetwas ‚Höheres‘ glaube ich schon.“ Aus der offiziellen Statistik wissen wir, dass Konfessionslose in unserem Land schon an die Zwei-Millionen-Grenze kratzen. Kann denn ein „Ungläubiger“ überhaupt spirituell sein, konkret: an etwas „Höheres“ denken?

Braucht es religiösen Link, um Spiritualität leben zu können? Oder umgekehrt: Muss ich denn unbedingt spirituell sein, um an etwas „über mir“ glauben zu können, noch schärfer: um Teil einer Glaubensgemeinschaft zu sein?

Einer der größten Theologen unserer Zeit, der in Deutschland 1933 geborene und durch seine universitäre Lehrtätigkeit in Innsbruck eng mit Österreich verbundene Jesuit Karl Rahner, hat uns seine Lebenserfahrung hinterlassen, dass jeder Mensch im Leben Gott erfahren kann. Er fügt jedoch für uns getaufte Christen hinzu: „Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein ... oder er wird nicht mehr sein!“

Spiritualität und Gotteserfahrung gehören jedoch nicht exklusiv zur DNA eines Christen, sowohl in westlichen als auch östlichen Religionen. Spiritualität gebärdet sich nicht laut, sondern wächst in der stillen Schönheit des materiellen und immateriellen Lebens. Die essentielle Voraussetzung einer glaubhaften Spiritualität – ob abseits oder in enger Verbundenheit mit einer Religion gelebt – ist die nicht von lauten Alltagströmungen „aufgezwungene“ menschliche Freiheit, die sich im bewussten Loslassen des Lebens für etwas Größeres äußert: für das Zusammenwachsen von gefühlter Körperlichkeit und der unsichtbaren Welt des Geistes.

Zum Weiterdenken: Der indianisch-amerikanische Theologe Vine Deloria antwortete auf die Frage nach der Begrifflichkeit von Religion und Spiritualität: „Religion ist für Menschen, die Angst vor der Hölle haben. Spiritualität ist für Menschen, die durch die Hölle gegangen sind.“ Meine persönliche Annäherung an diesen Gedanken: Ist jemand von uns schon einem einzigen erwachsenen Menschen begegnet, der in seinem Leben noch niemals durch Flammen gegangen ist?



WIR BIETEN IN UNSEREM HAUS EIN FREIWILLIGES ORDENSJAHR AN, BEI DEM MAN DIE MÖGLICHKEIT HAT, VON DREI MONATEN BIS ZU EINEM JAHR IM KLOSTER MITZULEBEN, MITZUBETEN UND MITZUARBEITEN.

ABT REINHOLD DESSL

ständnis für andere Menschen hat, dass man nicht verurteilt. Dadurch kann viel Frieden entstehen, es kommen kaum Konflikte zu Tage, was für die Familie auch sehr heilend ist.“

GLAUBE UND SPIRITUALITÄT

Podechtl ist auf seine ganz individuelle Art und Weise ein spiritueller Mensch. Wenn man sein Tun der Definition von Spiritualität im Online-Lexikon Wikipedia gegenüberstellt, hat er „in der Hinwendung zu einer transzendenten Wirklichkeit höchstpersönliche Erfahrungen gemacht, die direkte Auswirkungen auf seine Lebensführung und seine ethischen Vorstellungen haben“. Man kann ihn aber auch als gläubigen Menschen bezeichnen.

Die Begriffe Glaube und Spiritualität sind eng miteinander verbunden, dennoch gibt es auch Unterschiede. Glaube bezieht sich auf festgelegte Überzeugungen oder religiöse Dogmen, die in einer bestimmten Religion vorgegeben sind. Sie sind an eine bestimmte Gottheit gebunden, an deren Lehren, an heilige Schriften und an Rituale, die in einer Gemeinschaft geteilt werden. Spiritualität kann auch außerhalb organisierter Religionen ihren Platz haben und beschreibt generell eher die individuelle Suche nach einer tieferen Verbindung und Bedeutung im Leben.

Fotos: Retschitzegger Walter, Privat

> weiter auf Seite 8

XAN Y

BETEN IST REDEN WIE MIT EINEM FREUND,

meint die Hl. Theresia von Avila. Gegen ein allzu formelhaftes Verständnis von Gebet setzte sie ein Bild von guter freundschaftlicher Beziehung. Beten ist kein Tauschhandel; es geht nicht um eine Leistung und nicht bloß um Ehrerbietung.

Im christlichen Sinn heißt Beten, sich auf Gott in Jesus Christus durch den Hl. Geist hin ausrichten und eben wie in ein Gespräch eintreten: mich und meine Welt im Angesicht Gottes zur Sprache bringen und hinhören auf Gottes Wort. Und das kann aus den eigenen inneren Tiefen ebenso kommen wie aus der Bibel. Beten ist ein Sich-Hineingeben in eine vertrauensvolle Beziehung. Nicht jeder Gebetswunsch erfüllt sich, aber jedes Beten kann und soll die Beziehung zu Gott vertiefen und das Vertrauen stärken – und dazu führen, dass wir mehr Frieden und Liebe in die Welt bringen.

In den traditionellen Geschlechterklischees ist das „typisch weiblich“: beziehungsorientiert und emotional aufgeladen. Und im Klischee reden die Freundinnen viel miteinander, während die Freunde wortkarg auf ein Bier gehen. Was heißt dann „reden wie mit einem Freund“ für einen Mann, der beten will?

Ich denke, es kommt beim Beten mehr auf die Freundschaft an als aufs Reden. Wenn beten Ausdruck und Stärkung der Beziehung zu Gott bedeutet, dann sagt meine Art zu beten etwas über mein Verhältnis zu Gott aus. Und vielleicht ist das bei uns allen mal mehr formal und mal mehr innerlich tief gespürt, mal wortlos zufrieden und mal sind alle Worte nicht genug. Und zudem ist das konkrete Tun von Gutem vielleicht das wichtigste Gebet – für Männer wie für Frauen.

PS: Für Männer und Frauen muss Gott dabei nicht immer ER sein, sondern kann auch Mutter, Freundin, Gefährtin ... oder Geistkraft, innere Energie, Lebensatem ... sein. Beten als Beziehungsgeschehen ist viel bunter als alle Klischees und Formeln.



VERONIKA PRÜLLER-JAGENTEUFEL IST THEOLOGIN UND SEELSORGERIN. SIE ARBEITET ALS GEISTLICHE ASSISTENTIN DER CARITAS DER DIÖZESE ST. PÖLTEN.

Anzeigen

Sie wollen mehr über christliche Spiritualität wissen?
Sie wollen Ihren christlichen Glauben vertiefen?
Sie wollen einen spirituellen Weg gehen?

glauben und leben

Lehrgang zu Spuren und Wurzeln des Christlichen

Acht Kurseinheiten
Oktober 2024 bis Juni 2026



Mehr Informationen unter:
www.ordensgemeinschaften.at/glauben_leben_2024

Sie haben Führungsverantwortung, wollen die spirituellen Quellen für Ihre beruflichen Aufgaben erschließen und daraus Kraft schöpfen?

führen und leben

Christliche Führungskultur aus der Tradition der Orden

Vier Module an vier spirituellen Orten
November 2024 bis Juni 2025



Mehr Informationen unter:
www.ordensgemeinschaften.at/fuehren_leben_2024



DIE SPIRITUALITÄT HAT AUCH ETWAS MIT MEINEM ALLTAG ZU TUN, MIT MEINEN BEZIEHUNGEN, MIT MEINEN HOBBYS UND MIT MEINEM ENGAGEMENT.

BRUDER ANDREAS KNAPP

FERNÖSTLICHE RITUALE

Wenn wir an Spiritualität denken, sind es oft fernöstliche Rituale, die uns faszinieren. Zum einen deshalb, weil sie uns in eine fremde Welt entführen, und das ist schon einmal interessant für alle, die auf der Suche nach Neuem sind. Zum anderen beinhalten sie Elemente, die auf unsere zivilisationsbedingten Probleme zugeschnitten sind: Techniken zur Stressbewältigung, zur Förderung der geistigen Gesundheit oder zur Verbesserung der Konzentration in Kombination mit traditionellen körperlichen Disziplinen wie Yoga, Tai Chi oder Qigong. Dazu kommen noch fernöstliche Heilmethoden wie zum Beispiel Ayurveda oder Akupunktur, die einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheit und zur Harmonisierung von Körper und Geist betonen. Für alle, die nach innerem Gleichgewicht und ganzheitlichem Wohlbefinden suchen, ist die Anziehungskraft dieses spirituellen Angebotes groß.

SPIRITUALITÄT AM RANDE DER GESELLSCHAFT

Einen ganz anderen spirituellen Zugang pflegt Andreas Knapp. Er ist Mitglied der Ordensgemeinschaft der „Kleinen Brüder vom Evangelium“, die sich auf das spirituelle Vorbild von Charles de Foucauld zurückführen. Dieser hatte ein bewegtes Leben, er war Abenteurer, Forscher, Mönch, dann ist er als Einsiedler in die Sahara gegangen. Diese Elemente von Stille und Rückzug und gleichzeitig mitten unter den Leuten zu sein prägt die Gemeinschaft, die versucht, aus der Spiritualität von Nazareth zu leben. Knapp lebt mit drei Mitbrüdern in einem Plattenbau in Leipzig, hat zehn Jahre Fließbandarbeit gemacht, dann war er einige Jahre Gefängnisgehilfe und ist heute in der Flüchtlingsarbeit tätig.

„Wir versuchen, hier in der Nachbarschaft im Viertel mitzuarbeiten und in einer Umgebung präsent zu sein, in der es ganz wenige Christen gibt. Spirituell ist uns wichtig, dass es Zeiten der Stille gibt, also die Spiritualität der Wüste. Wir haben hier in

unserer Wohnung eine Kapelle, in der wir uns zwei Mal am Tag zu einer gemeinsamen Gebetszeit treffen. Jeder Mitbruder hat jeden Tag auch seine Zeiten der Stille. Wir haben dazu auch noch eine kleine Eremitage im Wald, wo jeder zwei bis drei Tage pro Monat ganz allein in die Stille geht.“

Seine Aufgabe sieht Knapp darin, bedürftige Menschen, in seinem Fall sind dies vor allem Flüchtlinge, im Alltag zu begleiten. Oft sind dies ganz banale Dinge wie die Erledigung des Behördenkrams. Darüber hinaus ergeben sich viele freundschaftliche Kontakte.

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

„Der Bezug zur Spiritualität ergibt sich aus der Haltung, aus der heraus wir das machen“, erklärt Knapp. „Wir sind eine starke Solidargemeinschaft und unterstützen uns in unserem Tun gegenseitig. Charles de Foucauld war immer einer, der Brücken bauen wollte zwischen den Menschen unterschiedlichster Nationalitäten, Sprachen und Religionen und nannte sich den universalen Bruder. Wir versuchen dasselbe zu leben, wenn etwa Menschen mit den unterschiedlichsten Hintergründen zu uns zum Essen kommen. Gott ist der Vater aller Menschen, unser Tun hat diesen spirituellen Hintergrund.“

Die „Kleinen Brüder vom Evangelium“ versuchen bei ihren Jobs, mit Menschen in Kontakt zu sein, die in der Gesellschaft nicht so im Mittelpunkt stehen, etwa in der Behindertenbetreuung, in der Hospizbewegung oder mit vernachlässigten Kindern. International sind viele Brüder auch an Orten unterwegs, die gefährlich sind, in problematischen Ländern oder in schwierigen sozialen Situationen.

Knapp: „Über den Zugang von Charles de Foucauld können wir etwas darüber entdecken, inwieweit unser konkreter Alltag, unsere Arbeit einen spirituellen Charakter hat. Leider trennen wir das oft so, dass Spiritualität etwas für den Feierabend, für

das Wochenende oder den Sonntag ist. Die Spiritualität hat auch etwas mit meinem Alltag zu tun, mit meinen Beziehungen, mit meinen Hobbys und mit meinem Engagement. Das ist auch das Spezifische an Charles de Foucauld, dass er die Spiritualität nicht in einem Kloster gelebt hat, sondern mitten unter den ganz normalen Leuten und deren Alltag geteilt hat.“

MÄNNLICHE SPIRITUALITÄT

Charles de Foucauld könnte mit seinem Leben als Abenteurer auch so etwas wie ein Vorbild für eine besondere, männlich geprägte Spiritualität sein. Damit sind bestimmte Aspekte gemeint, die mit traditionellen Männlichkeitsbildern und den entsprechenden Erfahrungen in Verbindung gebracht werden, wie Unabhängigkeit, spezielle Initiationsrituale, eine intensive Verbindung zu Natur und Wildnis oder die Betonung von körperlicher Fitness. „Männer sind vielleicht auch gerne einmal unter sich“, drückt es Abt Dessel aus, einen wesentlichen Unterschied zwischen den Geschlechtern kann er allerdings nicht ausmachen. Individuelle spirituelle Praktiken und Erfahrungen können durchaus geschlechtsspezifisch sein, nicht jedoch die zentrale Herausforderung, die Suche nach einer tieferen Bedeutung und Erfüllung im Leben. ▣

VERANSTALTUNGSHINWEIS

BRUDER ANDREAS KNAPP KOMMT IM NOVEMBER ZU ZWEI VERANSTALTUNGEN INS BILDUNGSHAUS SCHLOSS PUCHBERG, WELS:

WER ALLES GIBT, HAT DIE HÄNDE FREI
Mit Charles de Foucauld einfach leben lernen
Lesung, Freitag, 11. November 2024, 19 Uhr

EIN SPIRITUELLER WEG FÜR MÄNNER
Leben und Spiritualität von Charles de Foucauld
Seminar, Samstag, 12. November 2024, 9 bis 16 Uhr

LITERATURHINWEIS

Andreas Knapp
Wer alles gibt, hat die Hände frei
Bene-Verlag 2021



Fotos: Gerd Neuhold; Privat

**„LÖSCHT DEN GEIST NICHT AUS!“
(1 THESS 5,19)**

Wir leben in Zeiten des Umbruchs; da braucht es ganz gewiss den Blick zu diesem Wort aus dem Brief an die Thessalonicher, weil ja auf der Suche nach einer gemeinsamen Zukunft der Geist Gottes leitende Wirklichkeit bleiben sollte. Der Geist Gottes ist ein Geist der Freiheit (Gal), die uns Menschen guttut.

Freiheit ist aber zugleich eine bleibende Herausforderung, weil wir damit auch zur Verantwortung gerufen werden. Dass wir diese bewusst annehmen, ist nicht selbstverständlich. Manche Menschen ziehen es vor, dass andere für sie denken und entscheiden.

Verantwortung wahrnehmen zu können, macht jedoch den Wert unseres gelebten Christseins aus. Wenn in diesen Tagen alle von Synodalität sprechen, dann ist dies der Ruf nach Mitdenken und Mitgestalten in der Phase des Suchens nach einem guten Weg als Pilgergemeinschaft in eine gute Zukunft. Wir werden also gemeinsam „hören, was der Geist den Gemeinden sagt“ (Off 2,17).

Beim Erstellen eines Leitbildes für unsere Pfarrgemeinde vor Jahren wurde uns ein Wort ganz wichtig. Wir meinten, „wir sollten die Mitte freihalten für den, der uns als Mitte immer neu zusammenruft“. Damit ist keiner und keine von uns so unbedingt wichtig, es braucht auch keine grauen Eminenzen, selbst leitende Menschen (Pfarrer, Pfarrassistentinnen oder ...) dürfen sich immer wieder zurücknehmen, um dem Auferstandenen unter uns Raum zu geben.

Wo Gott Raum hat, da kann sein Geist wirken und uns führen. Dafür lassen wir uns gerne senden!



AUGUST AICHHORN
GEISTLICHER ASSISTENT DER KMB
DER DIÖZESE LINZ

100 JAHRE MARIENDOM LINZ

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Sakrale Bauten sind ein für alle sichtbarer Ausdruck für Spiritualität, aber auch Orte, die Spiritualität prägen. Österreichs größte Kirche, der Mariendom in Linz, feiert heuer sein 100-jähriges Jubiläum mit einem vielfältigen Programm und der Einladung, den Dom neu zu erleben und zu entdecken.

Der Grundstein für den Mariä-Empfängnis-Dom in Linz wurde bereits am 1. Mai 1862 gelegt. Bischof Franz Joseph Rudigier wollte mit dem Sakralbau die Bedeutung der Marienverehrung in Oberösterreich dokumentieren und verewigen. Mit dem Entwurf und den anschließenden Ausführungsplanungen wurde der Kölner Dombaumeister Vincenz Statz beauftragt. Eine technische und logistische Meisterleistung – der Dombau galt zu seiner Zeit als das größte Bauvorhaben in ganz Europa. Nach 62-jähriger Bauzeit wurde der Mariendom am 29. April 1924 geweiht. Er zählt zu den bedeutendsten Kirchenbauten der Neugotik des 19. Jahrhunderts.



Heute ist der Mariendom als Landes- und Bischofskirche ein wichtiger Ort der Liturgie und Spiritualität. Er ist Heimat für die Gläubigen der Dompfarre und identitätsstiftend für die Kirche in Oberösterreich, ein Ruheort für Suchende und Rastlose, ein Ort des Gebets und der Sammlung, ein Ort der Zuflucht, ein Obdach für die Seele, aber auch eine beeindruckende Sehenswürdigkeit für Touristinnen und Touristen, eine einzigartige Kulisse für Konzerte auf dem Domplatz.

„Der Mariendom ist Gestalt gewordener Glaube vergangener Generationen und identitätsstiftend für die Kirche in Oberösterreich“, beschreibt Bischof Manfred Scheuer seine Wirkungsstätte, die durch ihre Dimensionen, ihre architektonische Schönheit und ihre besondere Atmosphäre beeindruckt. „In einer Zeit der

Veränderung und der Umbrüche und mitten im Getriebe der Großstadt vermittelt der Mariendom Beständigkeit, Verlässlichkeit und Stabilität. Gleichzeitig weist der in den Himmel ragende Turm über uns hinaus, auf etwas Größeres hin. Ich habe das Gefühl, dass der Dom gerade in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr in den Herzen der Menschen angekommen ist.“

JUBILÄUM MIT UMFANGREICHEM PROGRAMM

„100 Jahre Domweihe ist ein schöner Anlass, dankbar auf das zu schauen, was mit dem Mariendom aufgebaut wurde. Wir wollen auf die Dynamik des Dombaus schauen, um den Dom weiterzubauen und modern, gegenwartsbezogen und traditionell den Entwicklungen unserer Gesellschaft Raum, Zeit und Input zu geben“, so Johann Hintermaier, der als Bischofsvikar für Bildung, Kunst & Kultur die Jubiläumsfeierlichkeiten verantwortet. Das Jubiläumsjahr startet mit einem Festwochenende Ende April. Am Samstag, 27. April können die Besucherinnen und Besucher beim Tag des offenen Doms Räume und Orte entdecken, die sonst nur schwer zugänglich sind. Die inszenierten Rundgänge starten mehrmals pro Stunde. Die Post präsentiert eine Sonderbriefmarke, Magic Priest Gert Smetanig tritt mit seiner Zaubershow am Domplatz auf. Am Domplatz präsentiert sich auch die Dombauhütte und es finden Workshops der Glasmalerei Stift Schlierbach statt. Am Sonntag, 28. April, wird ein Festgottesdienst mit Bischof Manfred Scheuer gefeiert, musikalisch gestaltet mit der Messe in d-Moll von Anton Bruckner. Auch die rund 250-seitige Festschrift, die anlässlich des Jubiläums erscheint, wird an diesem Wochenende präsentiert.

NEUES DOMCENTER ALS WILLKOMMENS- UND BEGEGNUNGSPUNKT

Ab Ende April werden die Besucherinnen und Besucher des Mariendoms im neuen Domcenter willkommen heißen. Es dient als Informationsdrehscheibe, als Treffpunkt für Domführungen, als Kartenverkaufsstelle und als Empfangsbereich für Veranstaltungen im Dom und am Domplatz.

Das Domcenter ist auch Ausgangspunkt für einen neuen, virtuellen Rundgang mit multimedialen Vermittlungsstationen. Dieser ermöglicht spannende Einblicke in und neue Perspektiven auf die Besonderheiten des Doms und ausgewählte Objekte des Kunstschatzes. Der Mariendom und seine Geschichten werden so neu erzählt und über vielfältige Sinneserfahrungen erlebbar. Die spirituellen, die kunst- und kulturhistorischen sowie auch die architektonischen Dimensionen werden neu zugänglich gemacht.



RAUM FÜR KÜNSTLERISCHE AUSEINANDERSETZUNG UND DISKURS

Anlässlich des 100-jährigen Weihejubiläums bietet die größte Kirche Österreichs einmal mehr Raum für die künstlerische Auseinandersetzung mit gesellschaftsrelevanten Themen. Die Veranstaltungsreihe DonnaStage macht den Dom und das neue Domcenter zum Aushandlungsort für zeitgenössische Fragen nach Frauenrollen, Familienbildern und Geschlechtergerechtigkeit. „In der Bauzeit des Doms fanden idealisierte Bilder von Maria, Josef und dem Jesuskind als ‚Heilige Familie‘ weite Verbreitung. Heute sind Rollenverständnis und Familienkonstellationen aber diverser geworden. DonnaStage versteht sich als Bühne, überlieferte Vorstellungen kritisch zu hinterfragen und durch künstlerische und diskursive Projekte mit der Gegenwart zu konfrontieren“, so Martina Resch, eine der Initiatorinnen der Veranstaltungsreihe. Die Themen werden in Lesungen, Workshops, Schreibwerkstätten, Vorträgen und Debatten aufgegriffen.

Die Turmkapelle West im Mariendom wird zum Kunstraum. Künstlerinnen wie Monika Pichler, Esther Strauß, Katharina Struber, Elisabeth Altenburg, Elke Punkt Fleisch, Sophie Reyer, Judith Huemer und Bernadette Huber werden das Thema der Heiligen Familie kritisch reflektieren und neue Zugänge für die Betrachterinnen und Betrachter eröffnen. Das Theater Stellwerk setzt sich mit dem Thema Gleichgewicht auseinander. In kurzen

Szenen regen die Schauspielerinnen und Schauspieler an, nachzudenken, was in unserer Welt aus der Balance geraten ist.

100 JAHRE MARIENDOM LINZ - 200 JAHRE ANTON BRUCKNER

Der Mariendom ist eng mit Anton Bruckner verknüpft, dessen 200. Geburtstag ebenfalls heuer gefeiert wird. So ist der Komponist nicht nur im berühmten Linzer Fenster des Doms verewigt, auch bedeutende Kompositionen wie die schon während der Bauzeit für den Mariendom geschaffene Motette „Locus iste“ oder die anlässlich der Einweihung der Votivkapelle komponierte Messe in e-Moll verbinden Bruckner mit dem Dom.

Das Zusammentreffen der beiden großen Jubiläen ist Anlass und Inspiration für spannende Projekte und Veranstaltungen. So setzt der Dommusikverein Linz beim Symposium 1824 – 1924 – 2024 am 27. April ab 13:30 Uhr Anton Bruckner und die Neugotik in Architektur, Musik und Geschichte erstmals in Beziehung. Um 19:00 Uhr findet an diesem Tag im Mariendom mit dem Konzert Bruckner-Resonanzen eine musikalisch-poetische Annäherung an den Komponisten statt, bei der Werke von Anton Bruckner, Johann Nepomuk David und Wolfgang Kreuzhuber präsentiert werden.

Das gesamte Programmangebot im Jubiläumsjahr mit allen Informationen findet sich auf www.100jahremariendom.at.

Fotos: FlightKineticPortugal; Franz Wurzünger



PILGERN

EINE REISE FÜR DIE SEELE

JE WEITER MAN GEHT, DESTO NÄHER KOMMT MAN ZU SICH SELBST. IN DER KOMBINATION VON SPIRITUELLER ERFAHRUNG UND KÖRPERLICHER HERAUSFORDERUNG TAUCHT MAN BEIM PILGERN TIEF IN DEN SINN DES LEBENS EIN.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Pilgern als spirituelle Praxis findet man in vielen Kulturen und Religionen. Christen, Moslems, Juden, Hindus – sie alle pilgern zu ihren heiligen Stätten. Im frühen Christentum haben die Gläubigen solche Reisen unternommen, um Reliquien zu verehren, einen Ablass von Sünden gewährt zu bekommen oder ein Wunder zu erleben. Heute liegt Pilgern voll im Trend. Kaum ein Wanderweg, der nicht als Teil eines großen Ganzen den Vornamen Jakob in sich trägt. Das Ziel des Pilgerweges ist meist immer noch eine sakrale Stätte. Doch die Motivation, dorthin zu wandern, hat sich verändert. Heute ist der Weg selbst mindestens genauso bedeutsam wie das Ziel.

Die Gründe, warum sich Menschen auf eine lange Pilgerreise einlassen, sind vielfältig. Bei den einen ist es die Suche nach der persönlichen Weiterentwicklung, anderen geht es um kulturelle

Erfahrungen oder sportliche Herausforderungen, manche suchen Gemeinschaftserlebnisse oder wollen einfach nur eine Auszeit vom Alltag. Pilgern als Kontrapunkt zum Hamsterrad des Lebens, das oft nur nach Erfolg und Geld schreit. Pilgern auf der Suche nach dem Sinn für mein Dasein. Loslassen. Perspektive wechseln. Kraft tanken für Neues. Oft sind es Phasen des Umbruchs, etwa eine Trennung, der Tod eines geliebten Menschen oder die Heilung von einer schweren Krankheit, in denen sich die Menschen auf den Weg machen.

Für andere ist das Pilgern eine Möglichkeit, eine tiefe Verbindung zu Gott zu erfahren – durch Gebet, Meditation und Kontemplation, in der man sich von äußeren Ablenkungen löst und sich auf das Wesentliche konzentriert. Pilgern kann helfen, spirituelle Praktiken wieder zu beleben oder zu vertiefen.

Aus welchen Gründen auch immer Sie sich auf den Weg machen – wir haben uns beispielhaft drei Pilgerwegen mit österreichischem Schwerpunkt angesehen:

DIE „HEILIGE STRASSE“ NACH MARIAZELL

Die Via Sacra – die „Heilige Straße“ – ist wohl der älteste und auch populärste Wallfahrtsweg Österreichs. Wer diesen historischen Pilgerweg vom Süden Wiens durch den Wienerwald in den Marienwallfahrtsort Mariazell gehen möchte, kann sich grundsätzlich für zwei Routen entscheiden: die Via Sacra oder den Wiener Wallfahrerweg. Die Routen sind etwa 120 Kilometer lang.

Seit über 800 Jahren pilgern einfache Gläubige, aber auch Fürsten und Kaiser auf der Via Sacra nach Mariazell, dem bedeutendsten Wallfahrtsort Mitteleuropas. Die Route führt vom südlichen Stadtrand Wiens über Hinterbrühl, Heiligenkreuz, Hafnerberg, Kaumberg, Hainfeld, Rohrbach, St. Veit, Lilienfeld, Türnitz, Annaberg, Joachimsberg, Josefsberg und Mitterbach nach Mariazell. Unterwegs begegnet man immer wieder Bildstöcken, Kapellen und kunsthistorisch bedeutsamen Kirchen. Spirituelle Stationen sind das Stift Heiligenkreuz, die Basilika Klein-Mariazell, das Stift Lilienfeld sowie die Wallfahrtskirche Annaberg auf dem ersten „Heiligen Berg“ des Ötscherlandes. Die offizielle Beschilderung (gelbe Via-Sacra-Wegweiser) beginnt ab Brunn am Gebirge.

Um den Mariazellpilgern eine Alternative zur Via Sacra zu bieten, entstand ab 1975 der mit Nr. 06 markierte Wiener Wallfahrerweg. Dieser startet bei der Pfarrkirche in Perchtoldsdorf oder bei der Endstation der Linie 60 in Wien-Rodaun. Die Route ist ebenfalls gelb markiert und verläuft bis Kaumberg im Nahbereich der Via Sacra. Dann führt der Weg auf markierten Wegen und Nebenstraßen abseits der historischen Wallfahrtsstraße über den Unterberg, Rohr im Gebirge und St. Aegy am Neuwalde. Zwischen Maria Raisenmarkt und dem Unterberg gibt es einige Wegvarianten, die dem anstrengenden Aufstieg zwischen Araburg und Kieneck ausweichen.

Die Strecken können in sportlichen vier bis gemütlichen sechs Tagesetappen gegangen werden – ganz nach individuellem Bedürfnis und Kondition. Auf den Routen gibt es ein umfangreiches Angebot an Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten.

Infos: www.viasacra.at



Fotos: Mostviertel Tourismus/weinfranz.at (2); Mostviertel Tourismus/schwarz-koenig.at



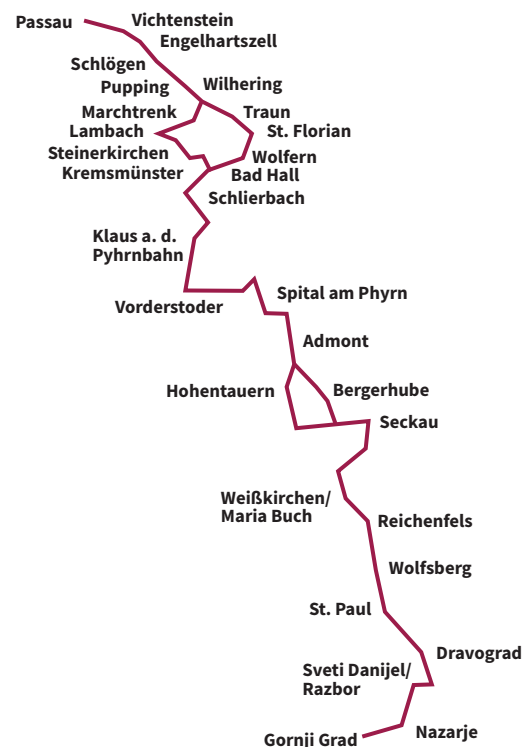
AUF DEN SPUREN DES HEILIGEN BENEDIKT

Die Vision des Vereines „Benedikt be-WEG-t“ aus St. Paul im Lavanttal in Kärnten ist groß: Ein durchgängiger Pilgerweg auf den Spuren des Hl. Benedikt – von Schottland bis Italien, von der nördlichsten Benediktinerabtei Pluscarden bis zum Mutterkloster der Benediktiner und Grab des Hl. Benedikt in Montecassino.

2009 gedachte man in St. Paul im Lavanttal der Wiederbesiedelung des Benediktinerstiftes vor 200 Jahren. Damals, 1809, zogen Mönche aus dem ehemaligen Chorherrenstift Spital am Pyhrn nach St. Paul in das von Kaiser Josef II. aufgehobene Stift und machten dieses zu einem geistigen und kulturellen Zentrum im kärntnerisch-slowenischen Grenzraum. Die Idee war geboren, diesen Weg nachzubilden. Am Benediktweg trifft man auf besondere spirituelle Orte, wie etwa die Wallfahrtskirche Frauenberg, das Stift Admont, die Abtei Seckau, die Wallfahrtskirche Maria Buch und die Basilika Maria Loreto.

„Die Erfahrung von Spiritualität und Kraft an besonderen Orten, die körperliche Herausforderung und vielleicht auch die Sehnsucht nach Abenteuer, das Bedürfnis nach besonderen Begegnungen und vielleicht auch die Konfrontation mit etwas gänzlich Neuem, das löst bei uns Menschen Faszination aus“, beschreibt Pater Siegfried Stattmann aus St. Paul, einer der Initiatoren des Benediktweges, das Lebensgefühl des Pilgerns. „Ich selbst habe im Pilgern immer wieder Abbilder des eigenen Lebensweges erkannt: das Unterwegssein auf ein Ziel mit Höhen und Tiefen, mit Irrwegen und Umwegen. Dabei habe ich festgestellt, dass die Konfrontation mit neuen Gedanken beflügelt.“

2011 wurde der Benediktweg in Slowenien bis zum ehemaligen Benediktinerkloster Gornji Grad und dann bis nach Goricia an der slowenisch-italienischen Grenze erweitert. Im Norden kam es zum Lückenschluss bis nach Passau, bei dem unter anderem die Stifte Schlierbach, Kremsmünster, Lambach, Wilhering und Engelszell sowie das Kloster Steinerkirchen an der Traun an den Pilgerweg angebunden sind. „Der Einsatz von zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeitern hat es möglich gemacht, dass man heute vom Paulinerkloster Passau durch Oberösterreich, die Steiermark und Kärnten bis zum Benediktinerkloster nach Miren in Goricia auf den Spuren des Heiligen Benedikt von Kloster zu Kloster pilgern kann“, freut sich Pater Siegfried.



Nördlich von Passau führt der Benediktweg bis nach St. Blasien, wo bereits im Jahr 858 erstmals ein Benediktinerkloster erwähnt wurde. Herzstück des Benediktweges ist natürlich die Strecke von Norcia, dem Geburtsort des Heiligen Benedikt, durch Umbrien und Latium zum Mutterkloster der Benediktiner nach Montecassino. Hier folgt der Pilgerweg seinem persönlichen Leben und Wirken in Italien. 30 Jahre lang lebte Benedikt in Subiaco und wurde zum Gründervater des westlichen Mönchtums. Mit Montecassino hat der Weg das historische und kulturelle Zentrum der Benediktiner zum Ziel. Hier verbrachte der Heilige Benedikt seine letzten Lebensjahre und stellte die benediktinische Lehre auf.

Infos: www.benedikt-bewegt.at



PILGERROUTEN IN ÖSTERREICH

Das Pilgerwegenetz in Österreich umfasst rund 24.000 Kilometer. Detaillierte Informationen zu den Pilgerwegen Österreichs, ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, finden sich auf www.pilgerwege.at.

Fotos: Johannes Maier (2); Margit Leuthold

AUF DEN PFADEN DER BIBELSCHMUGGLER

Einer ganz anderen Spur folgt der Weg des Buches, der von der Evangelischen Kirche A.B. in Österreich zum Reformationsjubiläum 2017 erweitert wurde. Beginnend in Ortenburg an der Donau in Niederbayern, nördlich von Schärding, führt die Route durch das Salzkammergut, das Dachsteingebiet, über die Kärntner Nockberge bis zur slowenisch-italienischen Grenze nach Arnoldstein/Agoritschach und auf dem Elvine-de-La-Tour-Weg weiter bis nach Triest.

Der Pilgerweg verbindet Natur, Spiritualität und Geschichte. Wer sich auf diesen Weg macht, folgt den Spuren von Geheimprotestanten und Bibelschmugglern in eine Zeit, als es bei Strafe verboten war, eine Bibel zu besitzen. Das wertvolle Schmuggelgut war die deutsche Bibelübersetzung von Martin Luther vor 500 Jahren. Das hatte es zuvor noch nicht gegeben. Viele Menschen lernten erst dadurch lesen und wurden Protestanten – sehr zum Missfallen der katholischen Obrigkeit.

Wie mag es den Schmugglern ergangen sein, die sich mit der Bibel im Gepäck auf den abenteuerlichen Weg machten? Wo erlebten sie Verfolgung, wo Verständnis und Miteinander? Und warum kam es zur Reformation? Wer in die Geschichte des Protestantismus der damaligen Zeit eintauchen möchte, findet die Antworten entlang der Schmuggelrouten an markanten Orten, an denen sie für die Wanderer aufbereitet werden.

Im Museum in Peuerbach kann man die Bibeln in natura bewundern, dazu Fahnen und vor allem die Schellen, die damals bei Gefahr geschlagen wurden, um einander zu warnen. Im Salzkammergut können noch heute Spuren von geheimen Treffen in Höhlen entdeckt werden. Geschichten erzählen von Bibelverstecken in Brunnen, Scheunen und Fässern – oder auch hinter dem Ofen. In der Ramsau steht ein Felsen im Wald, der als Predigtstuhl bekannt ist. Er war Treffpunkt für Gläubige, um Wanderpredigern zuzuhören. Ebenso die Hundskirche in Kärnten, ein mit Zeichen versehener Felsen in der Nähe des Weißensees. Auch hier schützten die Schellen das „hamliche G'läut“ vor Entdeckung.

In Österreich folgt der Weg des Buches in 29 Tagesetappen – fünf Tagen auf dem Rad und 24 Wandertagen – bestehenden Wegenetzen. Infos: www.wegdesbuches.eu



**„BENEDIKT-PILGERWEG“
AUF DEN SPUREN DES HL. BENEDIKTS & DES
HL. FRANZISKUS IN UMBRIEN & LATIUM
07.09. – 13.09.2024**

Busreise ab/bis Graz via Kärnten,
Mittelklassehotels, 6 x HP, Ausflüge &
Besichtigungen, örtl. Führer in Rieti und
Assisi, Besuch der Grotte in Vicovaro,
KMB-Reiseleitung: Pater Mag. Siegfried
Stattmann OSB

p.P. ab
1.199,-

Detailprogramm & Anmeldungen unter
kmb@gruberreisen.at | 0316/7089-4634
und in allen GRUBER-reisen Reisebüros
www.gruberreisen.at/kmb

KMB REISEN **GRUBER REISEN**
reisen statt verreisen.

Spiel- und Sportgeräteverleih
für Kinderpartys, Sportfeste,
Sommerwochen u.v.m.

Kostengünstiger Verleih von Spiel- und
Sportgeräten für verschiedene Anlässe.

Abholung und Rückgabe in St. Pölten!

Infos: www.dsg.or.at
02742/324-3354
Verein Diözesansportgemeinschaft – UNION St. Pölten
ZVR: 918012386 – Foto: © Tanja Wagner

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG LOS!



WIR MÜSSEN NICHT ZWINGEND DEN GROßGLOCKNER BEZWINGEN, UM UNSERER GESUNDEHEIT GUTES ZU TUN. AUCH DURCH VIELE KLEINE BEWEGUNGSEINHEITEN LÄSST SICH GROßES ERREICHEN.

SYLVIA NEUBAUER

Man muss schon ein wenig realistisch bleiben. Mit dem Staubwedel in der Hand werden wir uns vermutlich nicht für Ausdauerwettkämpfe qualifizieren können. Aber: Mit Hausarbeit lassen sich durchaus ein paar Pluspunkte auf dem Bewegungskonto sammeln. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte ist, dass unserem Herz-Kreislauf-System solche Säuberungsaktionen nur ein müdes Lächeln kosten – es will schon ein bisschen mehr gefordert werden. Um das eigene Fitnesslevel anzuheben, dürfen wir es gerne bewegter angehen. Das heißt: Rundfahrten mit dem Staubsauger sind gut, solche mit dem Rad sind besser. Wie viel Aktivität soll's denn tatsächlich sein?

BEWEGUNGS- VERSUS TRAININGSREIZE

Dass wir uns mehr bewegen sollten, ist nicht neu. Dass wir zu viel sitzen, auch nicht. Wem das ganz und gar nicht in den Kram passt, ist unser Körper. Der ächzt. Aus gutem Grund: Hängen wir stundenlang im Ohrensessel ab, fällt unser Organismus in eine Art Stand-by-Modus: Ähnlich wie dann bei elektrischen Geräten der Stromverbrauch reduziert ist, läuft auch unser Körper auf Sparflamme. Unsere Muskulatur versinkt in einen schlafähnlichen Zustand und auch die Aktivität fettverbrennender Enzyme ist reduziert. Kurzum: Wir lümmeln oft so lange herum, bis unserem Stoffwechsel die Luft ausgeht.

Das wiederum erhöht das Risiko, Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes zu erleiden. So weit, so ungünstig. Nun beschreibt Stand-by bekannterweise einen Zustand, in dem ein Gerät jederzeit in Betrieb genommen werden kann. Das sollten wir auch tun! „Menschen, die sich regelmäßig bewe-

gen, leben nicht nur gesünder, sondern auch länger“, ermutigt Doz. DDr. Manfred Wonisch, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin dazu, der lockenden Couch öfters mal den Rücken zu kehren. Ihm zufolge ist Bewegung nicht gleich Bewegung. Im Sinne einer Gesundheitsförderung zählt tatsächlich jeder Schritt – gleich ob es sich um Fußballspielen mit dem Wirbelwind-Enkerl oder um Unkraut-Auszupfen handelt. „Ein Training zielt hingegen auf eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit ab“, erklärt der Facharzt. Dieses darf uns schon mal ein paar Schweißperlen kosten.

WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT ...

... lernt Hans nimmermehr? Mit Verlaub, das vielzitierte Hänschen-Argument ist einfach zu kurz gegriffen. Zwar stimmt es, dass Kinder, die regelmäßig Sport treiben, diesen Lebensstil meist auch in das Erwachsenenalter mitnehmen. Allerdings ist es nie zu spät, in ein aktiveres Leben zu starten. Man kann sich unseren Körper wie ein Haus vorstellen – mit jeder Bewegungseinheit legen wir einen Ziegelstein auf seine Grundfeste. Je früher wir damit beginnen, desto stabiler wird das Gebäude mit der Zeit. Regelmäßige Bewegung im Kindes- und Jugendalter hat positive physiologische und funktionelle Auswirkungen auf den sich entwickelnden Organismus – zum Beispiel auf die Knochendichte, auf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und auf den Zucker- und Lipidstoffwechsel. Allesamt Effekte, von denen wir in späteren Jahren profitieren.

Doch selbst, wer erst im hohen Alter damit anfängt, das eigene „Bauwerk“ zu festigen, kann seine Aussichten auf einen gesun-

den Lebensabend dadurch verdreifachen, wie britische Forscher herausgefunden haben. „Ohne Sport baut unser Körper bereits ab dem 30. Lebensjahr Muskulatur ab“, weiß Patrick Köhler, Sportwissenschaftler und staatlich geprüfter Fitnesstrainer. „Mit zunehmendem Alter kann diese Atrophie die Selbstständigkeit beeinträchtigen und den Alltag erschweren.“ Fakt ist: Bewegung ist im Alter ein echter Knackpunkt – wortwörtlich. Wer nicht trainiert, verliert bis zum 80. Geburtstag rund 50 Prozent seiner Muckis und hat damit ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche.

Ein individuelles Bewegungsprogramm hilft, Mobilität, Lebensqualität und seelische Gesundheit zu verbessern. Doch wie viel ist eigentlich genug? „Man sollte sich in jedem Fall zwischen 150 und 300 Minuten pro Woche bewegen“, bezieht sich Wonisch auf eine Empfehlung der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie. „Das entspricht circa einer halben Stunde bis einer Stunde Bewegung pro Tag“, so der Experte.

FIT GANZ NEBENBEI

Haben Sie eigentlich schon einmal beim Niesen-Treppenlauf in der Schweiz teilgenommen? Nein? Schade! Das Lauferlebnis auf der längsten Treppe der Welt mit 11.674 Stufen hätte Ihnen nämlich 13 Stunden mehr Lebenszeit eingebracht. Laut Statistik verlängert jede Stufe treppauf das Leben um drei bis vier Sekunden. Wer konsequent auf Aufzüge verzichtet und stattdessen seine Po- und Beinmuskeln die Arbeit verrichten lässt, macht also schon mal viel richtig.

„Generell ist es ratsam, Bewegung in den Alltag zu integrieren“, legt Köhler uns nahe. Um auf die 8.000 Schritte pro Tag zu kommen, die für eine gute Fitness erstrebenswert sind, könne man gratis Bewegungsangebote in Anspruch nehmen. Davon gibt es zahlreiche: Wir können beispielsweise auf dem hintersten Parkplatz stehen bleiben oder ein oder zwei U-Bahnstationen vor dem Ziel aussteigen und den Rest der Strecke zu Fuß gehen. Wer den Drahtesel als Fortbewegungsmittel präferiert, darf wissen: 30 Minuten Fahrradfahren entsprechen umgerechnet circa 3.000 Schritten. Damit legen wir ein gutes Fundament. „Ergänzend wäre eine intensivere Ausdauerinheit wie Zumba, Nordic Walking oder ein Workout am Crosstrainer perfekt“, empfiehlt der Sportwissenschaftler auszuprobieren, was Spaß macht.

„Außerdem sollten wir unseren Körper ein- bis zweimal pro Woche mit Krafttraining fit halten“, so Köhler. Was manche vielleicht nicht wissen: Kraftsport erfüllt nicht nur eine ästhetische Komponente. Schupfen wir Hanteln, so schüttet unser Körper vermehrt hormonähnliche Botenstoffe aus, sogenannte Myokine – über sie kommuniziert der Muskel mit dem Rest des Körpers. Die kleinen Muskelheilstoffe regulieren verschiedenste Auf- und Abbauprozesse in unserem Organismus: Und: Sie wirken chronischen Entzündungen, welche unter anderem zur Entstehung von Herzerkrankungen beitragen, entgegen. Wissenschaftler haben inzwischen sogar drei Myokine entdeckt, die sich spezifisch gegen Krebszellen richten sollen. Wenn das mal kein Grund ist, sofort zehn Kniebeugen zu machen! Wer ist dabei? **V**



FITNESS-HÄPPCHEN FÜR ZWISCHENDURCH

(Jubel-)Sprünge für den Energiekick: Für den Star Jump in die Hocke gehen, die Füße dabei hüftbreit auseinanderstellen und die Knie leicht beugen. Nach oben springen, während Sie in der Luft sind, die Beine spreizen und Hände in die Luft heben. Schaut lustig aus, macht lustig und kräftigt die Beinmuskulatur – insbesondere dann, wenn Sie die Übung mehrmals wiederholen.

Zum Rücken-Wohle: Drehen Sie die Arme mit Schwung nach rechts und links. Die Bewegung sollte dabei vor allem aus der Wirbelsäule kommen. Achten Sie daher darauf, dass sich Beine und Becken möglichst wenig bewegen. Es sollte kein schmerzhaftes Endgefühl in der Bewegung spürbar sein. Führen Sie diese Übung ein bis zwei Minuten lang aus!

Schulterweh ade: Stellen Sie sich aufrecht hin – der Rücken sollte dabei gerade sein. Spannen Sie nun Ihren Bauch an und lassen Sie Ihre Arme locker neben Ihrem Körper hängen. Nun beide Schultern gleichzeitig nach hinten kreisen lassen. Versuchen Sie, möglichst große Kreise zu machen und ruckartige Bewegungen zu vermeiden. Nach 20 Kreisen dürfen Sie die Richtung wechseln. Darf es ein wenig anspruchsvoller sein? Gerne! „Fortgeschrittene stehen auf

einem Bein und machen große Kreise mit den Armen“, beschreibt der Sportwissenschaftler, was zu tun ist. „Die Schulterblätter sollten sich dabei nach vorne und hinten bewegen.“

Für eine starke Körpermitte: Die Plank ist eine Übung, die vor allem die Rumpfmuskulatur beansprucht und damit die gesamte Körpermitte stärkt. In ihrer Ausgangsposition ähnelt sie dem altbekannten Liegestütz, jedoch stützt man sich bei der Plank nicht auf den Händen ab, sondern auf den Unterarmen. Anfänger können das Gewicht des Unterkörpers mit den Knien abfangen. „In dieser Position bewegt man immer abwechselnd einen Arm zur Seite und versucht dabei, stabil die Mitte zu halten“, erklärt Köhler die Übung.

Stabilitätsübung in den Öffis: Sie haben in der Bahn keinen Sitzplatz ergattert? Super! Nutzen Sie diese Gelegenheit für ein Micro-Workout. Dazu aufrecht hinstellen und ein Bein langsam wenige Zentimeter vom Boden lösen. Etwas fordernder wird die Übung, wenn Sie die Augen schließen. „Auch einbeinig Zähneputzen und – für Fortgeschrittene – vorgebeugt Zähneputzen verhelfen zu mehr Balance“, motiviert uns der Fitnesstrainer dazu, ins Tun zu kommen.

Illustrationen: iStock/Kate Demianov; iStock/Palau83



2024 IST EIN SUPERWAHLJAHR, AUCH WELTWEIT, UND KÖNNTE AUTOKRATEN BEFÖRDERN. IN ÖSTERREICH GIBT DER „DEMOKRATIEMONITOR“ ZUMINDEST LEICHTE HOFFNUNG.

JOSEF PUMBERGER

Superlativen aus dem Mund von Politikern sollte man stets mit einer angemessenen Portion Skepsis begegnen. Auch die Politik-Berichterstattung ist vor Übertreibungen nicht immer gefeit. Wenn das Jahr 2024 immer wieder als „Superwahljahr“ betitelt wird, hat das jedoch durchaus seine Berechtigung. Weltweit wird in mehr als 60 Ländern gewählt, die 27 EU-Staaten eingerechnet; unter ihnen sind einige der bevölkerungsreichsten Staaten wie Indien, Indonesien, die USA, Russland, Pakistan und Bangladesch. Rund 3,6 Milliarden Menschen – 45 Prozent der Weltbevölkerung – sind von den Entscheidungen an den Urnen betroffen.

Was die demokratische Qualität dieser Wahlen betrifft, so stellt sich diese allerdings höchst unterschiedlich dar. Russland etwa gilt als elektorale Autokratie, das heißt der Anschein von Wahlen wird noch zur wahren versucht. Wladimir Putins Wiederwahl stand allerdings schon vor dem Urnengang Mitte März (nach Redaktionsschluss von Ypsilon) fest. Oppositionelle Kandidaten wurden unterdrückt und dass Putin überhaupt ein fünftes Mal antreten konnte, hatte er sich durch eine Verfassungsänderung 2020 gesichert.

Mit besonderer Spannung werden die Präsidentenwahlen im November in den USA verfolgt. Die Entscheidung um das Präsidentenamt fällt, wie es derzeit aussieht, zwischen dem amtierenden Präsidenten Joe Biden und Donald Trump. Bei einem Wahlsieg Trumps befürchten viele, dass unter seiner Regentschaft wesentlichen Säulen der US-amerikanischen Demokratie Schaden zugefügt wird.

AUTOKRATIEN IM VORMARSCH

Das Forschungsinstitut „Varieties of Democracy“ (V-Dem) veröffentlicht regelmäßig weltweite Kennzahlen zur Qualität von Wahlen und von Demokratien insgesamt. V-Dem zufolge erlebte

die Welt 2009 ihren demokratischen Höhepunkt, mit 44 Staaten, die als liberale Demokratien eingestuft werden konnten. 2022 waren es nur noch 32; gegengleich die Entwicklung bei den Autokratien. Bezogen auf die Bevölkerungszahl leben 72 Prozent der Menschen in einer Autokratie, in absoluten Zahlen 5,7 Milliarden, nur 13 Prozent – etwa 1 Milliarde Menschen – in einer liberalen Demokratie. Nicht verschwiegen werden soll, dass 14 Länder 2022 den gegenteiligen Weg geschafft haben, von der Autokratie zur Demokratie.

Die Maßnahmen, die den Weg von einer Demokratie in eine Autokratie kennzeichnen, sind stets dieselben: Einschränkung der Meinungsfreiheit und der Freiheit von Wissenschaft und Kultur, Eingriffe in die Freiheit der Medien, Maßnahmen gegen eine unabhängige Justiz, Hürden für die Opposition und Schikanen gegen zivilgesellschaftliche Organisationen. Diese Maßnahmen haben als solche bereits einen negativen Einfluss auf die Freiheit und Qualität einer Stimmabgabe. Dazu kommen dann meist noch Manipulationen bei der Zulassung zur Wahl, bei der Stimmabgabe und bei der Auszählung. Das Superwahljahr 2024 bietet alles andere als rosige Aussichten für die liberale Demokratie.

QUO VADIS EUROPA?

Wichtige Wahlen stehen auch in Europa an, allen voran Anfang Juni die Wahlen zum Europäischen Parlament. In sechs EU-Staaten finden zudem nationale Parlamentswahlen statt, darunter auch in Österreich. In Deutschland richtet sich das Augenmerk auf mehrere Landtagswahlen, vor allem in Sachsen, Brandenburg und Thüringen, aus denen laut derzeitigen Umfragen die rechtspopulistische bis rechtsextreme AfD (Alternative für Deutschland) jeweils mit rund 30 Prozent als stärkste Kraft hervorgehen könnte.

Foto: iStock/Retrovizor

In Österreich werden schon jetzt laufend Umfragen zur Nationalratswahl veröffentlicht, dabei wird die sogenannte Sonntagsfrage gestellt: Welche Partei würden Sie wählen, wenn am nächsten Sonntag Nationalratswahl wäre? Laut diesen Umfragen würde die FPÖ mit rund 26 bis 30 Prozent Platz eins erreichen, gefolgt von der SPÖ mit rund 23 Prozent, fast gleichauf die ÖVP mit 20 bis 22 Prozent. Die Neos kämen auf ca. neun Prozent, die Grünen auf acht Prozent. Bierpartei und KPÖ landeten bei fünf bzw. drei Prozent.

Denen, die keine FPÖ-Anhänger sind, treibt die Vorstellung eines Bundeskanzlers Herbert Kickl mehr als eine Sorgenfalte auf die Stirn, hat er doch offen die Schaffung einer illiberalen Demokratie nach dem Vorbild Viktor Orbans in Ungarn als eines seiner Ziele ausgegeben.

QUO VADIS ÖSTERREICH?

Wird 2024 auch Österreich in Richtung Autokratie abbiegen? Wer seine Hoffnung stärken will, dass dies nicht geschieht, dem/der ist ein Blick in den Österreichischen Demokratiemonitor empfohlen. Das SORA-Institut erhebt seit 2018 einmal im Jahr, was die Österreicher über das politische System und die Demokratie im Allgemeinen denken. Die letzte repräsentative Umfrage wurde zwischen dem 30. September und dem 12. Oktober 2023 durchgeführt. Das Ergebnis: Insgesamt steigt die Zufriedenheit mit dem politischen System in Österreich leicht. Die Sehnsucht nach einem Autokraten ist wieder etwas abgeflaut.

Obwohl sich das Image des politischen Systems in Österreich insgesamt etwas gebessert hat, ist das Ausmaß der Zustimmung allerdings stark mit der ökonomischen Lage der Befragten verknüpft. Im unteren ökonomischen Drittel ist die Zufriedenheit weiter gesunken, während sie sich im mittleren und oberen etwas erholt hat. Dort war sie zwar in den Jahren 2020 bis 2022 wegen der Corona-Pandemie, diverser Korruptionsvorwürfe und steigender Inflation ebenfalls erodiert. Aktuell denken 52 Prozent der Menschen im oberen und 41 Prozent im mittleren Drittel, dass das politische System gut funktioniert. Im unteren Drittel liegt der Zuspuch bei nur noch 24 Prozent.

EINE FRAGE DES VERTRAUENS

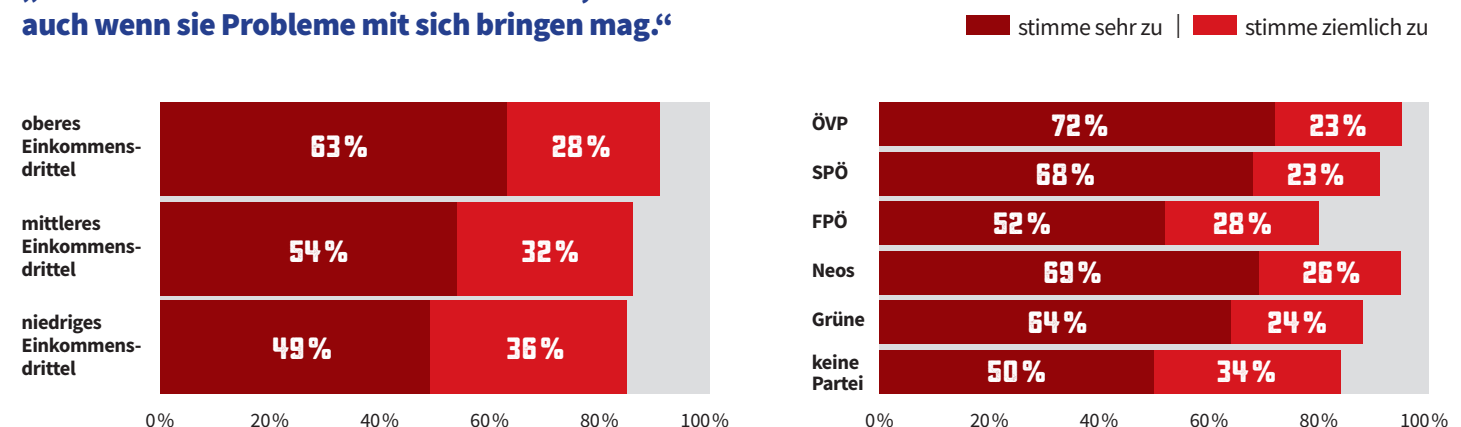
Ähnlich die Entwicklung beim Vertrauen in die Institutionen. Dem Bundespräsidenten vertrauen derzeit 52 Prozent der Befragten, beim Parlament sind es 39 Prozent und bei der Bundesregierung 32 Prozent. Auch hier sind im mittleren und oberen ökonomischen Drittel die Werte wieder gestiegen, im unteren Drittel erneut gesunken. Die Ursache dafür: Laut Studienautorin Martina Zandonella fühlt sich die wirtschaftlich schwächere Schicht von der Politik nicht repräsentiert – und dieses Gefühl der fehlenden Repräsentation habe einen starken Effekt auf das Vertrauen. Zudem sei ein beträchtlicher Teil mittlerweile der Meinung, es nütze nichts, sich an der Demokratie zu beteiligen – sprich: wählen zu gehen; eine im Blick auf die kommenden Wahlen alarmierende Entwicklung.

Vor diesem Hintergrund hält die Studie aber ein überraschendes Detail parat: Die grundsätzliche Haltung der Menschen in Österreich zur Demokratie blieb über die Jahre hinweg stabil. Laut der Umfrage 2023 denken 86 Prozent, dass sie die beste Staatsform ist.

Auf eine „bedenkliche Entwicklung“ wollte Studienautorin Zandonella doch noch hinweisen: Der Anteil jener Gruppe, die die Demokratie tatsächlich ablehnt, liege etwas unter zehn Prozent und ist über die Jahre hinweg konstant. Allerdings ließe sich bei diesen Menschen eine Verfestigung von autoritärem Gedankengut feststellen.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Obwohl die Parteienlandschaft zerstritten ist, liegen die politischen Lager in der Bevölkerung nicht so weit auseinander, wie es manchmal scheint. „Man hat es hier nicht mit zwei verfeindeten Gruppen zu tun wie beispielsweise in den USA. Es ist noch möglich, zu diskutieren“, so SORA. Ein Freund-Feind-Schema sei nicht auszumachen. Studienautorin Zandonella: „Der sich radikalisierte Rand ist eine besorgniserregende Entwicklung. Sich allein darauf zu konzentrieren, verdeckt jedoch eine zweite zentrale Erkenntnis: Auch in stürmischen Zeiten kann sich die Demokratie auf den Großteil ihrer Bürgerinnen und Bürger verlassen.“

„Die Demokratie ist die beste Staatsform, auch wenn sie Probleme mit sich bringen mag.“



Quelle: Demokratie-Monitor 2023, SORA Institut.

KURZ & GUT

+++ Die Schande vom K2

Es war letzten Sommer, als sich der Helfer Mohammed Hassan am K2, dem zweithöchsten Berg der Welt, in 8.200 Metern Höhe schwer verletzte. Dutzende Bergsteiger stiegen am Weg zum Gipfel einfach über ihn hinweg, ohne Hilfe zu leisten. Die Aufnahmen der menschenverachtenden Szenen erschütterten die Welt. Bei einem KMB-Treffen des Dekanats Mattersburg griff Harald Mandl, Leiter des Institutes für Religionspädagogik und Diversität an der Pädagogischen Hochschule Burgenland, diese und andere Formen der Blindheit in unserer Gesellschaft auf und präsentierte christliche Perspektiven für einen respektvolleren Umgang miteinander. „Es gibt nur einen einzigen Grund, auf jemanden hinabzuschauen: dieser Person aufzuhelfen“, betonte auch Papst Franziskus.



KATHOLISCHE AKTION (KAÖ) FÜR GESCHLECHTERGERECHTE SPRACHE

Die Wogen gehen regelmäßig hoch, wenn es ums Gendern geht. Die Debatte darüber werde „immer wieder aus wahltaktischen Gründen neu angestachelt“, kritisierte die KAÖ. Gleichwertigkeit und Gerechtigkeit seien für alle Menschen unabdingbar. „Das soll und muss sich auch in einer geschlechtergerechten Sprache ausdrücken, ebenso in der Gestaltung aller Lebensbereiche“, forderten KAÖ-Präsident Ferdinand Kaineder und die beiden Vizepräsidentinnen Katharina Renner und Brigitte Knell.

BUCHTIPPS

David Steindl-Rast, Balts Nill

Der Fließweg. Gedanken zum Daodejing des Laozi



Das chinesische Daodejing (Tao te King) des Laozi (Lao-Tse) gilt als heiliger Text des Daoismus. Die 81 Weisheiten beschäftigen sich mit der Befreiung von Armut und Gewalt, dem Weg zu einem harmonischen Zusammenleben und dem Ringen um Weltfrieden. Der Benediktinermönch Bruder David vermittelt aus seiner eigenen Spiritualität einen Zugang zu diesem Klassiker der Weltreligionen.

176 Seiten; Tyrolia-Verlag; ISBN 978-3-7022-4177-3

Wolfgang Palaver

Für den Frieden kämpfen. In Zeiten des Krieges von Gandhi und Mandela lernen



Die Gedanken zur Gewaltfreiheit von Mahatma Gandhi und Nelson Mandela bleiben hochaktuell. Beide Friedenskämpfer propagieren dasselbe: Kein Friede um jeden Preis, aber ein persönlicher Einsatz gegen Unrecht – so gewaltfrei wie möglich. Der Autor analysiert ihre friedensethischen Konzepte und verbindet sie mit den Aussagen bekannter Friedensdenker wie Václav Havel, Dietrich Bonhoeffer oder Papst Franziskus.

144 Seiten; Tyrolia-Verlag; ISBN 978-3-7022-4179-7

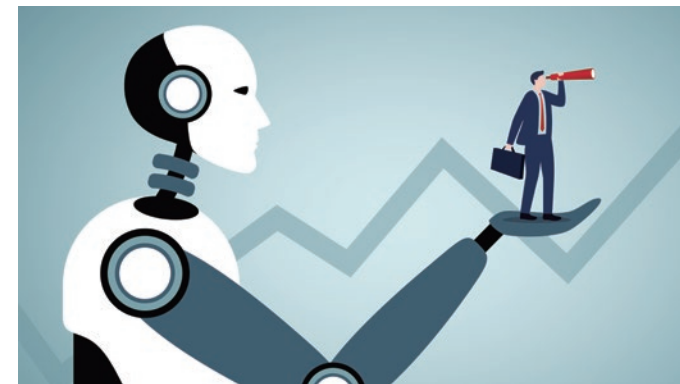
Korbinian Birnbacher

Weites Leben – weites Herz. Gut leben nach dem Bauplan des heiligen Benedikt



Der Autor schildert seinen Werdegang und erzählt von den Ecken und Kanten der 73 Kapitel der Benediktregel, die er als Bauplan für ein gutes, gelingendes Leben für alle Orientierungssuchenden zu schätzen gelernt hat. Er verknüpft die Erfahrungen aus seiner Klostersgemeinschaft mit praktischen Alltagstipps und zeigt, wie sehr die Ordensregel von Klugheit, Ausgewogenheit und Gemeinsamkeit geprägt ist.

176 Seiten; Tyrolia-Verlag; ISBN 978-3-7022-4188-9



EIN BLICK IN DIE WELT DER KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ

„Es steht außer Frage, dass die Künstliche Intelligenz (KI) in den kommenden Jahren sämtliche Lebensbereiche verändern wird“, sagt Niklas Schügerl, Student der Medienwissenschaft aus Neudörfel, im Rahmen einer Veranstaltung der KMB St. Pölten zum Thema „Faszination Künstliche Intelligenz“. Vor allem bei älteren Menschen kommen bei diesem Thema viele Fragen auf. Schügerl hat ein Buch über das neueste Technikwunder geschrieben. Oder sollte man besser sagen „schreiben lassen“, denn es wurde mit Hilfe der KI ChatGPT erstellt. Ein Buch von einer KI über die KI, das hat es so noch nicht gegeben. Wer nun glaubt, mit einem einfachen Befehl „Schreibe mir ein Buch über dich selbst!“ wäre die Arbeit getan, der irrt. Vor allem gehe es darum, die generierten Daten kritisch zu betrachten.



V.l.n.r.: **Erich Hitz**, Geistlicher Assistent, **Friedrich Schipper**, Leiter Bildungshaus Laudato si', **Doris Weixelbraun**, KA-Sekretariat, **Niklas Schügerl**, KMB Toifl, KMB-Obmann.

MUSLIME UND CHRISTEN

Da die Zahl der Muslime in Österreich ständig wächst, sind sie ein prägender Teil der Gesellschaft und spielen im Zusammenleben eine bedeutende Rolle. Aber was prägt Muslime? Welche Konsequenzen hat das für uns Christinnen und Christen? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des diözesanen Männertages der KMB St. Pölten. Erich Hitz, Geistlicher Assistent der KMB, erweiterte das Wissen über die allgemeinen prägenden Elemente für die muslimische Gesellschaft, um Missverständnisse und unnötige Provokationen künftig zu vermeiden.

TERMINE

MANEGE FREI – 6. ÖSTERREICHISCHES VÄTERFESTIVAL
Freitag, 17. bis Sonntag, 19. Mai 2024,
Strandbad Seekirchen am Wallersee

Manege frei! Vorhang auf! Applaus, Applaus! – Es ist die Zirkusluft, die die Väter mit ihren Kindern von fünf bis 17 Jahren dieses Jahr beim Festival schnuppern werden. Im Mittelpunkt steht der „Neue Zirkus“, der auch viele theatralische Elemente beinhaltet. Neben Jonglieren, Akrobatik und Zauberei wird es auch Workshops zu Clownerie, Theater, Musik und Tanz geben. Infos und Anmeldung bis 3. Mai bei der KMB Salzburg, Tel. 0662 8047 7558; Mail: kmb@ka.kirchen.net

JÄGERSTÄTTER-STERNWALLFAHRT
DEN STÜRMEN DER ZEIT STANDHALTEN
Samstag, 25. Mai 2024, St. Radekund

Bei der Sternwallfahrt werden die Haltung(en) und die Botschaft(en) von Franz Jägerstätter in Erinnerung gerufen und für die heutige Zeit übersetzt. Die KMB lädt ein, sich auf den Weg nach St. Radekund zu machen. Ab 12:30 Uhr: Eintreffen beim Jägerstätter-Haus; 13:30 Uhr: Workshop mit Mag. Josef Wallner (Kirchenzeitung der Diözese Linz) zum Thema der Wallfahrt; 14:30 Uhr: Gang zur Kirche mit Gedenkminute beim Jägerstätter-Friedensdenkmal; 15:00 Uhr: Gottesdienst mit Pfarrer Markus Menner, danach gemütlicher Ausklang im Gasthaus Hofbauer. Infos und Anmeldung: KMB-Linz, Tel. 0732/7610 3461 oder Mail: kmb@dioezese-linz.at

EXKURSION DER KMB LINZ INS PARLAMENT
Mittwoch, 12. Juni 2024, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Nicht nur die Geschichte des Parlaments sowie die prächtige Architektur laden zum Staunen, sondern auch die Teilnahme an einer Sitzung von der neuen Galerie aus. Die Teilnehmer erleben das Ringen der Politiker um Lösungen und haben die Möglichkeit, mit einem Abgeordneten zum Nationalrat zu diskutieren. Infos und Anmeldung: KMB Linz, 0732/7610-3461, kmb@dioezese-linz.at
Anmeldeschluss: 15. Mai 2024. Begrenzte Teilnehmerzahl!

GEMEINSCHAFTSFAHRT DER KMB ST. PÖLTEN
NACH SALZBURG
Montag, 5. bis Mittwoch, 7. August 2024

Hohensalzburg, Altstadt, Schloss Mirabell und Mirabellgarten, Getreidegasse, Salzburger Dom, Hangar-7, Stiegl-Brauwerk, EZA Shop, Schloss Hellbrunn und die Wallfahrtskirche Maria Plain stehen auf dem Programm, Reiseleiter ist KMB – Obmann Karl Toifl. Infos und Anmeldung: KMB St. Pölten, Doris Weixelbraun, Tel.: 02742/324-3376, Mail: katholischaktion@dsp.at



PILGERN IM JETZT

75 Jahre
Katholische Aktion Österreich KA

DIE KATHOLISCHE AKTION ÖSTERREICH (KAÖ) FEIERT DIESES JAHR IHR 75-JÄHRIGES JUBILÄUM. WIR HABEN DAZU MIT PRÄSIDENT FERDINAND KAINEDER GESPROCHEN.

INTERVIEW: JOSEF PUMBERGER

Ypsilon: Was ist für Dich das Wichtigste, was die KA in den Jahrzehnten ihres Bestehens erreicht und geleistet hat?

Kaineder: Es ist sehr schwer, aus dem 75-jährigen Wirken der KA und der Gliederungen etwas herauszufischen mit dem Anspruch, eine Goldmedaille zu vergeben. In jedem Fall war die KA immer ein Garant dafür, dass Gesellschaft und Kirche im Sinne des 2. Vatikanischen Konzils weiterentwickelt wurden. Dabei haben Kinder, Jugend, Frauen und Männer sich als Trägerinnen und Träger der jesuanischen Idee des aufrechten Christseins verstanden. Die KA hat immer das gesellschaftspolitische Engagement ausgezeichnet, gerade auch international in ihren Hilfswerken. Nach dem Prinzip Sehen – Urteilen – Handeln war die Tat, das Tun, das Wirken immer im Vordergrund. KA hat immer bedeutet, selbstbewusst auf Augenhöhe Christsein zu leben. Das kam vor allem durch profilierte Persönlichkeiten zum Ausdruck.

Die KA wird am 9. Mai ihr Zukunftsmanifest präsentieren. Wo siehst Du die größten Herausforderungen für die KA und ihre Gliederungen?

Wir haben uns das Feier-Motto „Pilgern im Jetzt“ gegeben, weil wir im Grunde nicht viel haben, auch kontinuierlich reduziert wurden. Das Wollen und die Beweglichkeit sind geblieben. Wir packen das Notwendigste ein für diesen Aufbruch und packen an, wo wir am Weg gebraucht werden. Deshalb vergemeinschaften wir die Menschen in Solidarität miteinander. Auch wenn unsere digitalisierte Welt eher dem „I am“ folgt, wollen wir das „We are“ leben, beispielsweise in Männergruppen. Das Gehen ist dabei unser Paradigma in die Zukunft hinein. Das fühlt sich anders an als das Sitzen oder das Festhalten. Als KA wollen wir mit den Menschen von heute in aller Breite solidarisch mitgehen, Hilfe und ein Stück Orientierung anbieten und uns selbst in Kooperationen von der Welt inspirieren lassen. Gott ist schon vor uns da am Weg.

Was sind für die Kirche insgesamt in den nächsten Jahren die wesentlichen Weichenstellungen?

„Wollt ihr?“ ist die zentrale Frage. Wollt ihr, dass die Kirche in aller Vielfalt und Vielheit in Zukunft eine prägende und hilfreiche Erfahrung für die Menschen sein soll? Wenn ja, dann braucht es seit vorgestern eine wirklich ehrliche und auf allen Ebenen stattfindende synodale und partizipative Körpergestalt. Die Getauften werden die Kirche tragen oder sie wird in das klerikale Ghetto abgleiten. Das braucht den Zugang zu den Ämtern barrierefrei, einer tiefen und ehrlichen Geschlechtergerechtigkeit entsprechend, dem Frieden mit aktiver Gewaltfreiheit dienend, Fairness und Gerechtigkeit schürend und hineinwachsend in ein sozial-ökologisch-spiritueller Welt- und Menschenbild. #LaudatoSi

„AUFBRUCHSFEST“

Die 75 Jahre ihres Bestehens und die Zukunft der Katholische Aktion Österreichs stehen im Mittelpunkt einer Festveranstaltung zu Christi Himmelfahrt am 9. Mai von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Neuen Rathaus in Linz.

11:00 Uhr: Eucharistiefeier mit Referatsbischof Wilhelm Krautwaschl

13:30 Uhr: Podiumsgespräch mit den im Parlament vertretenen Parteien

14:20 Uhr: Präsentation des KA-Zukunftsmanifestes
15:00 Uhr: Konzert Vierkanter

Nähere Infos und Anmeldung: www.kaoe.at/75jahre
Anmeldung erbeten bis 2. April 2024

Foto: KAÖ



AUF BILDUNG BAUEN

Schulbauprojekte schaffen das Fundament, das Kindern in Uganda eine selbstbestimmte Zukunft ermöglicht.

Was es bedeutet, sich mit bis zu hundert Mitschüler*innen den Klassenraum zu teilen, erleben zahlreiche Volksschulkinder Tag für Tag: Es ist stickig, laut und beengt. Viele müssen am Boden Platz nehmen und können von den hinteren Reihen aus dem Unterricht kaum folgen. Die Lernbedingungen sind so katastrophal, dass Fortschritte ausbleiben. In der Konsequenz brechen die Kinder die Schule ab oder beenden sie nach sieben Jahren, ohne richtig lesen und schreiben gelernt zu haben.

Sei So Frei setzt deshalb seit 2016 Schulbauprojekte im Bezirk Kasese um: Zusätzliche Klassenräume sorgen dafür, dass jedes Kind seinen Platz bekommt – und seine Chance auf eine Ausbildung, die ihm die Tür zu einem selbstbestimmten Leben öffnet.

30 Euro
finanzieren eines der Wellbleche für ein Schuldach.

70 Euro
verhelfen Kindern zu einer Schulbank mit Tisch.

130 Euro
statten eine Klasse mit einem Fenster oder einer Metalltür aus.



Unterstützen Sie uns: Ermöglichen wir den Bau zusätzlicher Klassenräume in Uganda!

Mehr Infos & direkt online spenden unter: www.seisofrei-ooe.at

Impressum: Medieninhaber: Röm.-kath. Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten. Herausgeber: Kath. Männerbewegung der Diözese St. Pölten, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742-324-3376, E-Mail: ypsilon@kmb.or.at. Obmann: Ing. Karl Toifl. Chefredakteur: Josef Pumberger. Redaktion: Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: ypsilon@lebensart-verlag.at. Gestaltung: LIGA: graphic design. Lektorat: Barbara Weys. Anzeigen: Christian Wachter, kmb@kath-kirche-vorarlberg.at. Abos: KMBÖ, Tel.: 01-51611-1600, E-Mail: sekretariat@kmb.or.at. Produktion: Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Alle Rechte vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Texten und Bildern wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt, diese aber nicht garantiert. Das Männermagazin y erscheint fünf Mal jährlich. Einzelpreis: Euro 3,-; Abo: Euro 15,-/Jahr. Information zur Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz auf <https://www.kmb.or.at/pages/kmb/ypsilon>

GEWISSEN | MACHT | POLITIK

DEMOKRATIE - 1934, HEUTE UND MORGEN



Prof. Regina Polak



Prof. Michaela Sohn-Kronthaler



Dr. Christoph Konrah

KMBÖ SOMMERAKADEMIE 2024

18. BIS 20. JULI 2024, CAMPUS HORN

2024 befinden wir uns in einem „Superwahljahr“. Angesichts der politischen Entwicklungen bei uns in Österreich und um uns herum sehen nicht wenige die Zukunft unserer demokratischen Errungenschaften in Gefahr. 2024 gedenken wir auch der Bürgerkriegsereignisse vor 90 Jahren, des Februaraufstandes und dessen Niederschlagung durch das autoritäre ständestaatliche Regime. Wir werden uns mit Tendenzen und Mechanismen der Aushöhlung der Demokratie beschäftigen.

Das Begriffspaar „Gewissen“ und „Politik“ mag manchem als Widerspruch erscheinen. Jenen, die an der Macht sind, wird unterstellt, dass es ihnen mehr um den Erhalt der Macht geht als um gewissenhafte Entscheidungen. Dieser Generalverdacht ist eine Methode der Gegner demokratisch organisierter Gesellschaften, werden doch damit nicht nur gewählte Volksvertreter verunglimpft, sondern die Demokratie insgesamt. Wie steht es mit dem Gewissen der Wähler? Sind sie sich ihrer Verantwortung in der Wahlzelle tatsächlich bewusst? Wählen sie im Notfall, wenn die Demokratie in Gefahr gerät, den Weg des Widerstandes?

Prof. Regina Polak, Vorständin des Instituts für Praktische Theologie der Universität Wien und Werteforscherin, legt die Zusammenhänge von Religion, Werten, Gewissen, Politik und Demokratie dar. Prof. Michaela Sohn-Kronthaler, Kirchenhistorikerin an der Universität Graz, beleuchtet die Beziehungen zwischen der katholischen Kirche und dem Ständestaat und deren unmittelbare und längerfristige Auswirkungen. Dr. Christoph Konrath, Leiter der Abteilung Parlamentswissenschaftliche Grundsatzarbeit im österreichischen Parlament, nimmt Demokratie als Lebensform in den Blick und das, was sie gefährdet. 

DONNERSTAG, 18. JULI

14:00 Uhr: Eröffnung und Begrüßung,
KMBÖ-Vorsitzender Mag. Ernest Theußl

14:10 Uhr: Prof. Regina Polak: Was ist den Österreichern
Religion und Demokratie tatsächlich wert?

FREITAG, 19. JULI

8:30 Uhr: Morgenlob

9:00 Uhr: Prof. Michaela Sohn-Kronthaler:

Die langen Schatten des Februar 1934

13:30 Uhr: Kulturprogramm

Stadtführung Hardegg und Perlmutter-Manufaktur Felling

18:00 Uhr Gottesdienst, anschließend
gemeinsames Abendessen

SAMSTAG, 20. JULI

8:30 Uhr: Morgenlob

9:00 Uhr: Dr. Christoph Konrath: Demokratie
als Lebensform und was sie gefährdet

11:30 Uhr: Zusammenschau und Abschluss

PREISE UND ANMELDUNG

3-Tages-Karte: EUR 70,-; Tageskarte: EUR 35,-

Anmeldung bis spätestens 31. Mai 2024 im

KMBÖ-Büro, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien,

Tel.: 01/51611-1600

Mail: sekretariat@kmb.or.at

WICHTIGER HINWEIS:

Im Campus Horn sind Zimmer vorreserviert, bitte unter dem Stichwort „Sommerakademie“ auf eigenen Namen und eigene Rechnung im Campus Horn buchen. Tel.: 02982 50325, Mail: office@campus-horn.at. Weitere Hotels: Hotel Blie, Tel.: 02982 2257; Mail: hotel@blie.at; Hotel Öhlnknecht, Tel.: 02982 30100; Mail: office@oehlnknecht.at