



Y

LEBENDIGE ORTE
WIE DER GLAUBE
BEGEISTERN KANN

MÄNNERGESUNDHEIT
KANN DENN ZUCKER
SÜNDE SEIN?

GRUND FRAGEN

DES GLAUBENS





NACHHALTIGE GESUNDHEIT.

Im Hochland Guatemalas leben große Familien in Holzverschlägen mit offenen Feuerstellen. Permanent beißender Rauch, Husten, tränende Augen und Verbrennungen stehen an der Tagesordnung. Die Kochstellen sind überaus gesundheitsschädlich, gefährlich, benötigen viel teures Brennholz und sind schlecht für die Umwelt. Holzsparöfen sind die nachhaltige Lösung. Gemeinsam mit Mayra Orellana, unserer Projektleiterin in Guatemala, helfen wir den Menschen in den Bergdörfern, Rauch, Ruß und schlimme Gesundheitsschäden zu vermeiden, Brennholz zu sparen und in den kalten Bergnächten die Hütten warmzuhalten.

Unterstützen Sie uns! Bauen wir weitere Holzsparöfen!

- >> **10 Euro** kostet das Brennholz für eine Familie für eine Woche.
- >> **66 Euro** finanzieren die benötigten Ziegel für einen Ofen.
- >> Mit **420 Euro** schenken Sie einer Familie einen kompletten Holzsparofen.

Spenden an **AT30 5400 0000 0069 1733** oder
direkt online unter:

[ooe.seisofrei.at](https://www.ooe.seisofrei.at)



„Die Projekte, die wir hier in den Bergen realisieren, sind mir mein größtes Herzensanliegen!“



Mayra Orellana ist designierte Preisträgerin des Romero-Preises 2020, eines der bedeutendsten österreichischen Menschenrechtspreise. Aufgrund der aktuellen COVID-19-Maßnahmen kann die Preisverleihung, die im November im Brucknerhaus in Linz geplant war, leider nicht stattfinden. Wir freuen uns dennoch bereits jetzt auf einen neuen Termin, den wir so bald als möglich bekannt geben werden, und sind stolz auf unsere Projektleiterin, die sich mit großer Hingabe, Mut, Achtsamkeit und Kompetenz für die benachteiligten Familien in den entlegenen Bergdörfern ihrer Heimat einsetzt und hochverdient für ihr Engagement ausgezeichnet wird.

Infos auf unserer Webseite:
[ooe.seisofrei.at](https://www.ooe.seisofrei.at)



Ich glaube an Gott den Schöpfer, den Ursprung allen Seins, der allmächtig ist, und ich glaube an den liebenden, verzeihenden Gott, der uns zur Seite steht und uns nicht verlässt.

EINE ZEITREISE ZU GOTT

Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Vor kurzem habe ich das Buch von Prof. DDr. Johannes Huber „Woher wir kommen. Wohin wir gehen“ gelesen. Der Autor führt zunächst durch die Zeit zurück bis zum Urknall. Die Biografie des Universums ist auch unsere persönliche Geschichte bis zur Gegenwart. Diese Zeitreise wird von großartigen Wissenschaftlern und Nobelpreisträgern begleitet. Es kommt zur grundsätzlichen Annahme, dass unsere gesamte physikalische Welt aus Information besteht und diese bereits am Beginn unserer Existenz – beim Urknall – gegeben war. Dabei ist jeder Einzelne am Ursprung allen Lebens als Ur-Information angelegt.

Es stellt sich aber die Frage: Woher kommt die Information, die in allem steckt, in jeder Zelle, im Erbgut, in allem, was existiert? Für mich persönlich kommt die Antwort aus meinem Glauben: Sie kommt vom Schöpfer, von Gott, von dem, der seit Ewigkeit existiert ohne Anfang und Ende. Er ist für mich der Urgrund aller Materie und aller Information, die in allem steckt.

RICHARD WAGNER | VORSITZENDER DER KMB DER ERZDIOZESE WIEN



INHALT

SCHWERPUNKT

GRUNDFRAGEN DES GLAUBENS

- 04 WAS WIR GLAUBEN. WAS GLAUBEN WIR?**
Von der Schöpfung bis zur Apokalypse
- 07 X AN Y**
Glauben Männer anders?
- 09 GOTT BEWEGT**
Zweifel am Glauben – Tabu oder Notwendigkeit?
- 10 LEBENDIGE ORTE SIND ANZIEHEND**
Wie der Glaube begeistern kann

- 14 MÄNNERGESUNDHEIT**
Kann denn Zucker Sünde sein?
- 18 LICHT**
Gut für Körper und Seele
- 19 IMPRESSUM**
- 20 ABSCHIED UND NEUBEGINN**
- 21 KURZ UND GUT**
- 22 GESCHWISTERLICHKEIT UND SOZIALE FREUNDSCHAFT**
Kommentar von Martin Maier SJ zur Enzyklika „Fratelli tutti“
- 23 LESERBRIEFE**

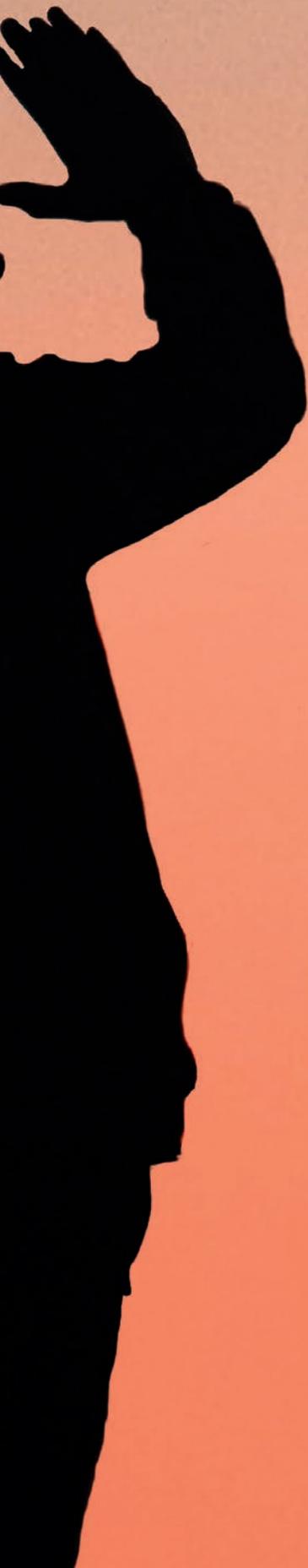
DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT AM **27.01.2021**
SCHWERPUNKT: MÄNNER – EINSAM ODER GEMEINSAM?

VON DER SCHÖPFUNG BIS ZUR APOKALYPSE IN 10.000 ZEICHEN:
EINE RASANTE TOUR DURCH DEN CHRISTLICHEN GLAUBEN.

DR. WOLFGANG F. MÜLLER

REFERENT FÜR PASTORALE GRUNDSATZFRAGEN
IM SEELSORGEAMT DER ERZDIOZESE SALZBURG

**WAS
WIR
GLAUBEN.
WAS
GLAUBEN
WIR?**



REDEN ÜBER GOTT

Alles, was wir von Gott sagen, ist immer viel unangemessener, als es angemessen ist. Glauben gibt es nur als persönlichen Zugang, das gilt auch für den folgenden Text. Die amtliche Auslegung des Glaubens finden Sie im Katechismus.

DREIFALTIG - WAS IST DAS?

Fangen wir mit Gott an. Christ*innen beschreiben Gott als „dreifaltig“. Was kann man sich darunter vorstellen? Als zentrales Merkmal Gottes bezeichnen wir die Liebe. Was tut Liebe? Sie verschenkt sich. Wenn Gott die Liebe ist und sich verschenkt (ganz verschenkt, weil Gott macht keine halben Sachen), dann ist das Geschenk: Gott.

Gott, der sich ganz aus Liebe verschenkt, ist der Vater. Gott, der sich ganz geschenkt weiß und sich verdankt, ist der Sohn. Und weil beide eine so starke Beziehung verbindet, ist diese Beziehung selbst auch wieder Gott, nämlich der Heilige Geist. Gott ist nicht einsam, er ist in sich Beziehung und in sich selbst vollkommen glücklich. Alles, was mit Gott zu tun hat, ist eine Beziehungsgeschichte. Immer wenn Gott etwas schenkt, hat das mit dem Sohn zu tun. Immer wenn es um die Beziehung mit Gott geht, hat das mit dem Heiligen Geist zu tun.

WAS BEDEUTET SCHÖPFUNG?

Gott schafft diese Welt. Das ist keine Aussage im naturwissenschaftlichen Sinn und spricht nicht gegen Theorien wie den Urknall oder die Evolution. Gott ist einfach der Grund dafür, dass überhaupt etwas ist. Gott schafft diese Welt nicht, weil er Unterhaltung braucht oder eine Dienerschaft. Sondern Gott, der in sich Beziehung und vollkommen glücklich ist, tut das aus reiner Freude am Dasein. Als Menschen sind wir kein Zufall und keine Sklaven.

Gott setzt die Welt in Freiheit. Er möchte mit dieser Welt in Beziehung treten. Um dieser Freiheit willen bleibt Gott für uns verhüllt. Die Freiheit ist der Raum, in dem sich die Freundschaft zwischen Gott und Menschen entwickeln soll. In der freien Gemeinschaft mit Gott kommt die Schöpfung zu ihrer Erfüllung. Die Schöpfung ist deshalb von Anfang an gespannt auf Gott. Jede*r von uns trägt diese Beziehungsfähigkeit mit Gott tief in sich als Geheimnis. Das macht uns zu freien einmaligen Personen.



**JESUS IST DIE GOTTESBEGEGNUNG
IN PERSON. IN JESUS, DEM SOHN GOTTES,
KOMMT GOTT UNS MENSCHEN SO NAHE,
WIE ES MÖGLICH IST, OHNE DIE FREIHEIT
ZU BESCHÄDIGEN.**

DR. WOLFGANG F. MÜLLER

WIE BEGEGNET UNS GOTT?

Die Initiative zur Begegnung geht von Gott aus. Er offenbart sich. Anders gesagt: Menschen machen Gottes-Erfahrungen. In den Schriften der Bibel sind solche Erfahrungen aufgezeichnet. Dass genau diese Schriften maßgebliche Beispiele der Gottesbegegnung darstellen, ist eine „demokratische“ Entscheidung des Volkes Israel bzw. der frühen Christengemeinden. Geblieben ist, was von allen anerkannt wurde.

Die biblischen Texte sind nicht Wort für Wort von Gott diktiert, sondern sie geben uns die Begegnungen mit Gott als Erfahrungen von Menschen wieder. So erklärt sich, warum uns die Jesus-Geschichte von vier unterschiedlichen Zeugen erzählt wird. So wie jede Form der menschlichen Erfahrung Platz findet in der Bibel, so traut die biblische Erfahrung Gott andererseits auch alles zu.

VERSTEHEN WIR GOTT RICHTIG?

Gott sucht die Begegnung mit konkreten Menschen. Die konkrete Begegnung geschieht immer auch stellvertretend für alle Menschen und die ganze Schöpfung. Gott sucht die Begegnung in einer konkreten Menschengemeinschaft: dem Volk Israel. Die Begegnung führt zu Veränderung und wird zum Auftrag. Sie beinhaltet immer das Versprechen der Erfüllung des Lebens. Die Grunderfahrung von Abraham und Moses ist: Gott rettet. Der Leitfaden zum Leben, das Betriebssystem des Bundes mit Gott, ist das Gesetz.

Wie dieses Versprechen zu verstehen ist und wie weit es reicht, muss immer tiefer verstanden werden. Nachkommen, Land, Sicherheit vor Feinden, Wohlstand, Königreich, Gerechtigkeit, Frieden, ewiges Leben: Das Versprechen ist größer als unser Verstehen. Es bleibt immer ein Überschuss an Hoffnung. Dieser Überschuss ist auch heute in den biblischen Texten wirksam und zu entdecken. Gerade Situationen des katastrophalen Scheiterns eröffnen umso größere Hoffnungshorizonte.

WAS IST SÜNDE?

Ohne Freiheit gibt es keine Liebe. In der Freiheit gibt es die Möglichkeit der Verweigerung, die Möglichkeit sich gegen die Freiheit, die Liebe und das Leben zu entscheiden. Wo dies geschieht, werden Menschen schuldig. Sofern damit die gute Gabe Gottes geschädigt wird, geschieht Sünde.

Jede Entscheidung hat in der Schöpfung, in der alles mit allem in Beziehung steht, Auswirkungen. Entscheidungen gegen das Leben bringen im Lauf der Geschichte einen Schuldzusammenhang hervor, der für den einzelnen Menschen zu einem übermächtigen Verhängnis wird. Niemand kann sich dem entziehen. Es zeigt sich, dass die Menschen nicht stark genug sind, in dieser Situation aus eigener Kraft das Gesetz Gottes als den Weg zum Leben einzuhalten. Das Ringen mit dem Gesetz wird sogar zur Triebkraft weiterer Verhängnisse. Vergebung vermag zwar die beschädigten Beziehungen zu Gott und den Menschen wiederherzustellen. Sie beseitigt aber nicht die Folgen der Schuld. Dazu bedarf es der Erlösung.

GLAUBEN MÄNNER ANDERS?

Ja, das glaube ich, und in zahlreichen Veröffentlichungen bestätigt sich auch diese Meinung. Allerdings wird in der männlich geprägten Kirche meist umgekehrt gefragt.

Ich bin in einer sehr religiösen, traditionellen Großfamilie auf einem Bauernhof aufgewachsen und von klein auf habe ich erfahren, dass Männer Kirche sind und leben und dass Frauen in der Kirche höchstens als Heilige vorkommen. Daheim ist mir mein vorbetender Opa in Erinnerung: wie streng, schnell und pflichtbewusst er diese Aufgabe erledigte. Von meiner Mutter habe ich ganz anders beten gelernt. Dieses Beten war liebevoll, langsam, klar, hoffend, klagend, bittend, suchend und berührend.

Später waren es meine Erfahrungen mit Ordensfrauen als Lehrerinnen und mein sehr frühes Engagement in der Katholischen Frauenbewegung (kfb), durch die ich eine ganz bewusste und ganz weiblich geprägte Spiritualität kennenlernen durfte. Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als man in der Kirche offiziell das Wort „Frauenliturgie“ am besten gar nicht aussprechen durfte. Mittlerweile ist es beinahe selbstverständlich geworden und das ist gut so. „Frauen schaffen Atmosphäre, sie glauben emotionaler und bringen ihr Leben zur Sprache und den Glauben damit in Verbindung“ – so eine Predigtaussage eines Priesters, die ich voll und ganz bestätigen kann.

Schon in Genesis 1 heißt es: „Gott erschuf den Menschen als sein Abbild, als Mann und Frau erschuf er sie ...“ In dieser von Gott geschaffenen Unterschiedlichkeit sollten wir unseren Glauben auf Augenhöhe in allen Bereichen des Glaubens leben können. Ich bin dankbar, dass ich seit vielen Jahren diese bewusste weibliche Spiritualität leben, erfahren und in zahlreichen Liturgien, Betstunden, Festen und Feiern auch vermitteln darf.



ANNA ROSENBERGER

DIÖZESANVORSITZENDE DER
KFB UND VIZEPRÄSIDENTIN
DER KATH. AKTION ST. PÖLTEN,
DIPL. TRAINERIN IN DER
ERWACHSENENBILDUNG UND
GRUPPENPROZESSBEGLEITUNG



WIE KANN JESUS CHRISTUS GOTT UND MENSCH ZUGLEICH SEIN?

Gott kommt den Menschen so weit wie möglich entgegen. Am Höhepunkt der Geschichte mit dem Volk Israel geht Gott einen radikalen Schritt, indem er selbst ein Mensch wird. Gott, der Sohn, das Geschenk Gottes, wird Mensch in Jesus von Nazareth. Gott tut dies nicht ohne zu fragen. Maria sagt stellvertretend für uns alle ja.

Jesus ist die Gottesbegegnung in Person. In Jesus, dem Sohn Gottes, kommt Gott uns Menschen so nahe, wie es möglich ist, ohne die Freiheit zu beschädigen. Jesus, der Mensch, lebt ganz und gar in der Liebesbeziehung zu Gott, dem Vater. Jesus ist kein gott-menschliches Mischwesen, sondern beides zugleich ganz. Unvermischt und ungetrennt.

IST JESUS GESCHEITERT?

Mit der Taufe im Jordan findet Jesus quasi zu sich selbst. Die Gottesbegegnung ändert alles, ist immer Auftrag. Jesus bezeugt die bedingungslose Liebe Gottes und die dadurch beginnende radikale Veränderung der Verhältnisse („Himmelreich“). Das Evangelium, das große Versprechen Gottes, bedeutet, dass Gott seiner Schöpfung die Vollendung schenken möchte, die in der Gemeinschaft mit ihm besteht. Jesus wirkt heilsam, geht aber auch dem Konflikt nicht aus dem Weg. Zur Geschichte des Gottesvolkes gehört immer schon der Konflikt der etablierten Vertreter der religiös-politischen Ordnung, der Priesterschaft,



und den charismatisch von Gott Ergriffenen, den Propheten. Die besondere Gottesbeziehung der Prophet*innen und die von ihnen geäußerte Kritik wird von den Etablierten gerne bestritten und nicht selten gewaltsam zum Schweigen gebracht zum vermeintlichen Wohl der religiösen Überlieferung.

Auch Jesus gerät in diesen Konflikt. Er ist bereit, für seine Botschaft mit dem eigenen Leben zu bezahlen, und wird am Kreuz hingerichtet. Als Mensch konnte er nicht weiter gehen in seinem Gottesvertrauen, als Gottes Sohn konnte er nicht weiter gehen in seiner Liebeserklärung an die Menschen. Nach menschlichem Ermessen ist er gescheitert.

Dann erleben seine Anhänger*innen, dass Jesus, der tot war, lebt. Gott hat ihn von den Toten erweckt, er ist auferstanden. Gott, der Vater, verwandelt den Triumph des Todes in einen Sieg des Lebens. Die Botschaft Jesu erweist sich nicht nur als wahr, sondern auch als wirksam. Auch die tödliche Ablehnung führt nicht dazu, dass Gott sein Freundschaftsangebot zurückzieht. Es wird offenbar: Jesus ist wirklich Gottes Sohn. In Jesus hat Gott sich ganz und gar geschenkt. Weiter kann Gott nicht gehen.

Jesus, der Mensch, der die Liebe Gottes verkündet, wird zu Jesus Christus, der selbst verkündet wird, weil er die Liebe zwischen Gott und Mensch in Person ist. Mit der Himmelfahrt Jesu wird diese gelungene Liebe Teil der göttlichen Wirklichkeit.

WIE WIRKT DER HEILIGE GEIST?

Wer an Christus glaubt, ist hineingenommen in die Gemeinschaft Jesu mit Gott, des Sohnes mit dem Vater. Das geschieht im Heiligen Geist. Er ist die Berührung Gottes. Er ist die Kraft des Lebens in einer neuen Wirklichkeit. Er ist ein reinigendes

Feuer. Er verwandelt und heilt und führt uns zur Erfüllung unseres Lebens.

Er macht uns zu Mitarbeiter*innen an der Erlösung und schenkt uns dazu die Begabungen, die wir brauchen. Er drängt uns, von Gottes Liebe zu erzählen und sie anderen tatkräftig weiterzuschicken. Er drängt uns voran, einem neuen Himmel und einer neuen Erde entgegen, in denen Gerechtigkeit und Frieden wohnen.

WOZU BRAUCHT ES DIE KIRCHE?

Auftrag der Kirche ist es, Zeichen und Werkzeug zu sein für die innigste Vereinigung mit Gott und der ganzen Menschheitsfamilie. Zu ihr gehört, wer sich auf seinen Namen Jesu taufen lässt. Sie umfasst die vollendete Gemeinschaft bei Gott und die pilgernde Gemeinschaft auf der Erde.

Ihre zentrale Ausdrucksform ist die Eucharistie: Wie Jesus mit uns das Brot teilt, teilt Gott sein Leben mit uns. Das macht uns zu einer Gemeinschaft von Schwestern und Brüdern, die sich Gott verdankt und in der Begegnung mit ihm ihren Auftrag empfängt, sich aktiv einzusetzen für die neue Welt Gottes und zeichnerhaft die Gemeinschaft zu leben, die am Ende alle Menschen und die ganze Schöpfung umfassen soll.

WAS DÜRFEN WIR HOFFEN?

Im Himmel werden Elend, Schuld und Tod beendet und alle Wunden geheilt sein. Der dazu notwendige Heilungsprozess kann schmerzhaft sein, da jeder Mensch im Tod der Wahrheit

ZWEIFEL IM GLAUBEN - TABU ODER NOTWENDIGKEIT?

Wohl nur wenige Menschen, die sich als gläubig bezeichnen, würden sagen, dass sie noch nie gezweifelt haben. Anlässe für Zweifel im Glauben oder am Glauben gibt es viele: das Leid der Unschuldigen, Krankheiten und Katastrophen, Unfälle und Lebenssituationen, die Menschen an den Rand des Ertragbaren bringen. Wieso Gott das Leid von Menschen zulässt, darüber wurden schon Meter von Büchern geschrieben.

Es gibt nicht die Antwort. Es gibt Antwortversuche, die die Ursachen für viele Leiderfahrungen von Menschen in die Freiheit des Handelns der Menschen legen. Bei Naturkatastrophen und Schicksalsschlägen bleibt das Warum eher offen. Menschen erzählen davon, dass sie sich bei Katastrophen im Nachhinein wunderten, was sie alles ausgehalten haben. Viele erfahren Kraft, daran glauben zu können, nie ganz allein zu sein. Jesu Leben, Sterben und Auferstehen und der Glaube daran, dass er uns nahe ist, gibt vielen Menschen Kraft.

Thomas, einer der zwölf Jünger Jesu, konnte seinen Zweifel offen zur Sprache bringen und erfuhr dadurch letztlich eine Stärkung seines persönlichen Glaubens. Was ihm half, waren Menschen an seiner Seite, die seinen Zweifel aushielten, nicht moralisierend bewerteten, sondern ihn ermutigten, sich gewissermaßen „durchzuzweifeln“. Thomas wird auch Didymus (Zwilling) genannt. Könnte das heißen, dass Glaube und Zweifel Zwillinge sind? Es ist anscheinend nicht schlimm, wenn auch glaubende Menschen Zweifel, Fragen etc. haben. Schlimm wird es da, wo Menschen aufhören, nach Antworten zu suchen. Vielleicht sind Glaube und Zweifel wie zwei Seiten einer Medaille, die sich gegenseitig herausfordern und dadurch nicht schwächen, sondern letztlich stärken. Ein Zweifeln, das nicht verstummen lässt, sondern der Hoffnung Raum gibt.



HANS WIMMER
GEISTLICHER ASSISTENT
DER KMB LINZ



seines Lebens gegenüberreten und sich zu ihr verhalten muss. In der Tradition stehen dafür die Ausdrücke Gericht und Fegefeuer.

Gott weiß für alle Menschen einen Weg zum Leben. Es kann aber sein, dass ein Mensch sich so sehr verrennt, dass er am Ende nicht mehr heimfindet. Hölle bedeutet vielleicht, dass jemand sich von Gott auf keinen Fall berühren lassen will, ganz ohne diese Berührung aber vergehen müsste. Am Ende steht die große Versammlung im Himmel, ein komplexer Zustand vollendeter Gemeinschaft. Ein neuer Himmel, eine neue Erde, in denen Gerechtigkeit wohnt und wo wir Gott und einander schauen werden von Angesicht zu Angesicht.

WAS FÜR JETZT BLEIBT ...

Wir alle sind eingeladen, das Angebot einer persönlichen Beziehung zu Gott anzunehmen. Nicht aus Pflichtgefühl oder als Nach-dem-Tod-Lebensversicherung, sondern der Freundschaft wegen. Jeden Tag sollen wir ein bisschen mehr begreifen, wie sehr Gott uns liebt.

Wir können Gott begegnen in seinem Wort, also in der Bibel, die am besten gemeinsam gelesen und geteilt wird. Wir können uns von ihm beschenken lassen in der Eucharistie. Wir können mit Gott ganz persönlich ins Gespräch eintreten im Gebet. Mit dem Vater Unser hat uns Jesus eine Betriebsanleitung für Gottes neue Welt geschenkt.

Wir begegnen Jesus in anderen Menschen, vor allem jenen, die auf Hilfe angewiesen sind, sogar in den Feinden. Für jetzt bleiben die drei größten Geschenke des Heiligen Geistes: glauben, hoffen, lieben. Am größten aber ist die Liebe. 



**LEBENDIGE ORTE
SIND
ANZIEHEND**

OB EINE PFARRE, EIN VEREIN, EINE ORGANISATION, EINE INITIATIVE ZULAUF HAT, ENTSCHEIDEN DIE MENSCHEN NACH EINEM GANZ EINFACHEN PRINZIP: GEHT ES DORT LEBENDIG ZU? MENSCHEN SUCHEN DIESE TIEFE, INKLUSIVE UND FRÖHLICHE LEBENDIGKEIT, HAPTISCH UND MITTLERWEILE AUCH DIGITAL. WO DIESE LEBENDIGKEIT SPÜRBAR IST, DORT MÖCHTEN SIE DABEI SEIN. WAS HEIßT DAS FÜR DIE PFARREN UND DIE KIRCHE?

FERDINAND KAINEDER

THEOLOGE, KOMMUNIKATIONSCOACH, PR-BERATER, AUTOR

Der Franzose Jean Cocteau meinte: „Die meisten Menschen leben in den Ruinen ihrer Gewohnheiten.“ Andere raten: „Wenn du ein totes Pferd reitest, dann steig ab.“ Heute ist zur Kenntnis zu nehmen, dass Kirche in der Nähe der Amtskirche vielen Menschen als totes Pferd erscheint, zumindest als mehr oder weniger große Ruinenstadt von Gewohnheiten, zum Teil blutleerem und hohlem Aktivismus oder veralteten, gestrigten Lebensansichten.

Hier erfindet sich Natur neu

Es ist so ähnlich wie mit dem Bayerischen Wald um die Jahrtausendwende. Ein „schöner Fichtenwald“, der durch einen mächtigen Sturm und in Folge vom Borkenkäfer zerstört wurde. Damals haben alle gerufen: „Schnell aufräumen, den Borkenkäfer bekämpfen, Totholz raus und den alten Zustand wiederherstellen!“ Das war die erste Idee. Dann tauchte die zweite rettende Idee auf: „Lasst doch die Natur mit ihrer in sich steckenden Kraft sich selber genau hier neu erfinden.“ Bei den dortigen Tourismustreibenden war diese Sichtweise schwer zu verstehen. Der „schöne“ Wald jetzt mit Totholz übersät, allerlei Stauden, neues Gewächs wuchert, bisher Unbekanntes nimmt Platz. Und eine tiefe Ungewissheit: Ob diese „neue Natur, der neue Wald“ für Touristen anziehend ist?

Die von selbst aufkeimende Waldvielfalt ließ bei den Besucherinnen und Besuchern sehr schnell Neugierde wachsen: Was heißt, die Natur erfindet sich hier

neu? Diese Frage führte viele in den Bayerischen Wald und sie bewunderten die „wunderschöne Vielfalt“. Insider bestätigen heute: Jene Tourismusbetriebe, die das Alte herbeijammerten, gingen mit dem Alten unter. Jene Tourismusbetriebe, die sich auf das Motto „Hier erfindet sich die Natur neu“ eingelassen haben, haben sich selbst mit der Natur neu miterfunden. Sie sind mittlerweile in Deutschland Leitbetriebe eines neuen, ökologisch-nachhaltigen Tourismus.

Warum dieses Beispiel?

Die Kirche war bis hierher dieser „schöne“ Wald. Sturm und Borkenkäfer rütteln an ihm. Die männlich-klerikale Monokultur, die alten Gewohnheiten und die „Das-ist-bei-uns-schon-immer-so-Tradition“ halten dem nicht weiter stand. Es wird dieses neue Denken brauchen: „Hier erfindet sich mit der den Getauften inwohnenden Kraft Kirche neu. Die im Boden schlummernden Samen gehen auf. Die Freude an der neuen Vielfalt der Kirche – konkret auch der Pfarre – wird neuen Leuten Freiraum und Platz geben, sie anziehen. Eben: Neuer Wein in neuen Schläuchen.

Geh als Mensch zu Menschen

Ein doch recht ernüchtertes, dumpfes Gefühl hat sich unter kirchlich Engagierten breitgemacht: „Die Kirche tut sich schwer, ihre Botschaft an die Menschen zu bringen. Von Gott sprechen oder gar Gotteserfahrungen zu ermöglichen, scheint unmöglich. Der Glaube ist irrele-



vant für das praktische alltägliche Leben geworden. Ersatzreligionen wie Rapid oder Esoterik sind auf der Überholspur.“ Kirchlichkeit hat ihre tief verankerte Selbstverständlichkeit verloren – bis hinein in die Familie. Das familiäre Tischgebet ist beispielsweise eine Seltenheit und die Sonntagskultur mit dem Sonntagsgottesdienst eine Nebensächlichlichkeit. Dazu hat die neoliberal-kapitalistische Marktlogik alle Lebensbereiche erfasst und das „Geldmachen“ in den säkularen Tabernakel gehoben: Individuelles Glück ganz oben, die gemeinschaftlichen Rituale eliminiert und den solidarischen Zusammenhalt flexibilisiert.

Ernüchternd. Was tun? Über viele Jahre war es mir geschenkt, bei und mit Bischof Maximilian Aichern zu arbeiten. Ihm war immer diese Reihenfolge wichtig: Zuerst Mensch, dann Christ und in Folge die Funktion wie Pfarrgemeinderat, Priester, Gruppenleiterin oder Bischof. Nie umgekehrt. Der hl. Franziskus hat schon vor etwa 800 Jahren gewusst: Wenn du predigen gehst, dann ist dein Gehen die Predigt. Beide Sichtweisen zeugen von einer tiefen Wirklichkeit, die heute aktueller ist denn je. Es braucht Menschen zu Menschen und es ist die Körpersprache, die spricht, weniger die Worte, das Gesagte. Und genau diese Körpersprache der Kirche ist sehr oft eine alte, eine müde und zum Teil eine frustrierte. „Sturm und Borkenkäfer“ – gerade auch von innen – machen ihr zu schaffen, auch den Pfarren und engagierten Gruppen in den Pfarren.

Es geht um die Früchte

Der Gründer von PASTORALINNOVATION.org in Graz, Dr. Georg Plank, betont im Gespräch die Wichtigkeit eines „Wachstums im Blick auf gute Früchte“: „Das ist ein biblisches Bild.“ Es geht nicht um den Baum, sondern um seine Früchte. Es geht nicht um die Kirche, die Pfarre, die KMB-Gruppe, sondern um die Wirkung bei den Menschen. „Wenn ein Mann sagt: Durch die KMB-Gruppe habe ich gelernt, besser mit meinen typisch männlichen Gefühlen umzugehen, uns als Frau und Mann wirklich auf Augenhöhe zu verstehen oder mich für faire Arbeits- und Familienbedingungen einzusetzen, dann sind Früchte gewachsen. Solche Wirkungen sind gemeint.“



EINE KMB-GRUPPE ODER EINE PFARRE MUSS DER ORT SEIN, WO ICH ECHE FREUNDE FINDEN KANN.

DR. GEORG PLANK

Plank weiß durch seine Feldarbeiten und internationalen Projekte zu gut, dass vieles hier im Argen liegt. „Wenn wir mit engagierten Menschen, die schmerzlich Niedergang und Sterben erleben, von Wachsen reden, dann könnte das als Vorwurf oder gar als Zynismus missverstanden werden. Uns ist klar: Alles hat seinen Lebenszyklus, manches muss zuerst sterben, um dem Neuen Platz geben zu können. Oft ist eine gute Sterbebegleitung die bessere Saat für die Zukunft als gaulender und strauchelnder Aktionismus.“

Wachsen geht

Und doch weiß der Pastoralexperte: „Wenige kirchliche Initiativen in der westlichen Welt wachsen, aber die aufgrund hoher Qualität.“ Plank stellt drei „Qualitätskriterien“ in den Raum, die ein Wachsen entlang des biblischen Früchte-

bildes ermöglichen. Als erstes Qualitätskriterium benennt er „Fremdenfreundlichkeit und Gastfreundschaft. Es gibt kein neues Wachstum ohne Offenheit, Neugierde und Zuneigung dem Fremden, dem Neuen gegenüber.“ Das Gegenteil sind Stolz und Selbstbezogenheit, die oft eine Abschottungsdynamik dem Neuen gegenüber zur Folge haben. Beim zweiten Qualitätskriterium geht es darum, Freundschaften zu ermöglichen: „Eine KMB-Gruppe oder eine Pfarre muss der Ort sein, wo ich echte Freunde finden kann.“ Das Gegenteil sind geschlossene Zirkel oder Kuschelgruppen, die niemanden hereinlassen. Gute Freunde finden können, kennzeichnet christliche Gegenwart und macht Orte lebendig.

Wachstum ist dann die Folge solcher Verbesserungen.“ Wenn beispielsweise der Altersunterschied von Älteren und Jüngeren zu groß wird, plädiert der Pastoralinnovator eher für Neugründungen mit großer Freiheit, wie die nächste Generation die Gründungsideen heute umsetzt.

Die ganze Pfarre soll gesunden

Angesprochen auf die besondere Rolle des Priesters in der katholischen Kirche und den Pfarren gibt Plank zu bedenken, „dass die ganze Pfarre als Leib Christi gesunden soll. Wir helfen den Pfarren, zuerst gesund und dann wieder dynamisch zu werden. Das ermöglicht vielen Menschen, ihre konkrete Berufung zu

Als drittes Qualitätskriterium benennt der berufliche Pastoralinnovator Gerechtigkeit und Solidarität: „Jeder ist gleich viel wert. Der Zusammenhalt liegt nicht an Status, Macht, Reichtum oder Ansehen, sondern gestaltet sich für Außenstehende oder Neue als vorurteils- und barrierefrei, zutiefst geschwisterlich.“ In solchen Milieus und Biotopen wird die Menschenfreundlichkeit Gottes mitten unter den Menschen erlebbar, spürbar, wahrnehmbar, sichtbar. Mit einem warnenden Unterton ergänzt Plank: „Noch so gute Absichtserklärungen und Pastoralpläne reichen nicht. Entscheidend ist, was die anderen, die Neuen, die Fremden tatsächlich erleben. Was erzählen sie zu Hause, nachdem sie bei uns waren? Je geringer die Kluft zwischen Behauptungen und Erlebtem ist, desto eher entstehen spürbare Innovationen. Zahlenmäßiges

entdecken und zu leben, gerade auch dann, wenn priesterliche Dienste vor Ort abnehmen oder nicht vorhanden sind. Das Haupt der Kirche ist Christus, nicht der Priester.“

Plank erlebt Pfarren, die wirklich krank sind und Heilung brauchen, nicht neuen Aktionismus. Zunächst ist daher ein Genesungsprozess notwendig. Dann erst kann man für andere da sein. „Frustration, Überforderung und Resignation nagen an der Seele vieler Engagierter und verdienen heilende Aufmerksamkeit. Die Person und Rolle des Priesters ist nicht Dominanz, sondern dienende Leitung im Geiste Jesu. Es braucht von allen die tiefe Einsicht: Kirche ist als Ganze sakramentale Gemeinschaft.“ Plank verweist auf die engführende Eucharistie-Zentrierung nach dem Zweiten

Vatikanischen Konzil: „Im liturgischen Bereich wirken vielfältige Formen des Gebetes und spirituellen Zusammenseins belebend und anziehend: Stundengebet, Andachten, Wortgottesfeiern, Kinderkirche, aber auch Taizégebete oder ein moderner Workshop sind nicht Ersatz für die Messfeier, sondern Ausdruck eines vielfältigen Gemeinschaftslebens mit Jesus Christus in der Mitte. Das ist auch im digitalen Raum möglich.“ Auch nach dem Ende der Volkskirche könnten weit mehr Menschen so eine persönliche Beziehung zu sich selbst, ihren Nächsten und Gott entwickeln als in einer liturgischen und kirchlichen Monokultur. Musik, Theater, Bewegung und Soziales bieten dafür besondere Felder für kreative und bunte Experimente.

Beziehung heilt

„Wenn der liebe Gott mir nur zwei Worte zugestehen würde, um die Herausforderungen der heutigen Zeit im kirchlichen, aber genauso im gesellschaftlichen Kontext zu beschreiben, dann wären das: Mut und Synapsen.“ Dieser Satz ist in meinem Buch „Anpacken, nicht einpacken!“ zu lesen. Mut ist die Kraft, persönlich Verantwortung zu übernehmen für meine und gemeinsame Schritte in die Zukunft. Synapse sagt, dass Wirklichkeit und Identität in der Verbindung, in der Anschlussfähigkeit liegen. Die Identität des Baumes liegt nicht nur in der Wurzel, sondern genauso in der osmotischen Anschlussfähigkeit zur Umgebung, zu Licht und Luft. Synapsenfähigkeit ist eine besondere Fähigkeit von Menschen.

Gerade in kirchlichen Milieus ist der „Wurzel-Fokus“ weit verbreitet, wird exzessiv zelebriert und es herrscht Angst vor neuen Synapsen (Verbindungen) hin zum Licht von heute. Gerade das Andere, das Fremde, das Ungewöhnliche, das Überraschende, das uns schwer Herausfordernde macht lebendig, vertreibt Bequemlichkeit und Gewohnheit. Es braucht in christlichen Milieus weniger Wurzel-, sondern mehr Synapsen-Spiritualität. Denn: Beziehung heilt.

Gelebte Werte, tiefe Rituale und solidarische Zugehörigkeit

2011 war ich bei einem Thinktank für Zukunftsfragen bei David Bosshart im Gottlieb-Duttweiler-Institut in Zürich. Es ging um die Einschätzung der Zeit nach der Finanzkrise 2008. Bosshart meinte: „Für mich ist die Finanzkrise nicht die erste Herausforderung. Viel mehr beschäftigt mich der rasante Niedergang der katholischen Kirche.“ Die anderen Teilnehmer überhörten das, bei mir sind die Ohren angewachsen. Was meint er damit? „Die Welt braucht die Ideen des Christentums.“ „Was fehlt der Welt?“ frage ich weiter. „Die Welt und auf ihr die Menschen global brauchen gelebte Werte, tragende Rituale und solidarische Zugehörigkeit. Das fehlt, weil die Kirche rein mit sich selbst beschäftigt ist.“

Das war 2011. Die Erfahrung zeigt: Menschen suchen immer Menschen, die Werte leben, als Orientierung, Stütze und Korrektur. Menschen brauchen Rituale, die sie herausheben aus dem zäh



dahinfließenden Immer-Gleichen des Alltags. Und Menschen hören einen Satz am liebsten: Schön, dass du da bist. Du gehörst zu uns. Und Gott geht unsere Wege mit. Wäre das nicht etwas für die KMB-Gruppen und die Pfarren? Die jesuanischen Werte leben, die Rituale in ihrer fröhlichen Tiefe „neu zelebrieren“ und die barrierefreie, offene, in allem solidarische Zugehörigkeit konkret leben. Nur Mut! **Y**

BUCHTIPP

Ferdinand Kainerder Anpacken, nicht einpacken!

„Menschen suchen Lebendigkeit“, lautet das Credo von Ferdinand Kainerder. „Wo Lebendigkeit ist, da möchte ich mit dabei sein.“ Er schreibt über lebendig machende Dynamiken von Organisationen, Vereinen, Bewegungen, Initiativen und Communities. Sein „DREIRAUMMODELL“ – Mitmachen, Vernetzen und Verstehen – soll dabei helfen, Lebendigkeit, Zukunft und wesentliche Aspekte von solidarischen und vielfältigen Gemeinschaften sichtbar zu machen und weiterzuentwickeln. Ein Ermutigungsbuch für alle, denen eine nachhaltige und solidarische Zukunft ein Anliegen ist. 240 Seiten, Herder Verlag, ISBN: 978-3-451-38838-5, 20,60 €





KANN DENN ZUCKER SÜNDE SEIN?

WEIHNACHTEN OHNE VANILLEKIPFERL GEHT GAR NICHT. DIE LUST AUF SÜßES ERREICHT RUND UM DIE FESTTAGE ALLJÄHRLICH IHREN HÖHEPUNKT. DOCH LEIDER GILT ZUCKER ALS UNGESUND. ABER STIMMT DAS ÜBERHAUPT? UND GIBT ES SÜßE ALTERNATIVEN?

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Die gute Nachricht vorweg: Den Zucker völlig vom Speiseplan zu streichen, geht gar nicht, wenn man überleben will. Zucker gehört zu den Kohlenhydraten, die unser Körper braucht. „Der Zucker selbst ist auch nicht das Problem, die Menge macht’s!“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Rosemarie Zehetgruber. Und damit wäre eigentlich schon alles Wesentliche gesagt!

Es lohnt sich allerdings, noch etwas mehr in die Tiefe zu gehen. Denn wir wissen meist gar nicht, wo überall Zucker drin

ist. Und das macht es auch schwer, unseren Zuckerkonsum unter Kontrolle zu behalten. Spitzenreiter sind Schokoladenaufstriche, Energy-Drinks, Limonaden, Fruchtsäfte, Fruchtjoghurts, Obst und Gemüse aus dem Glas, Frühstückscerealien und Müslis, Ketchup und Gummibärchen, um nur die wichtigsten Zuckerbomben zu nennen.

So kommt es, dass wir laut Statistik Austria im Schnitt jedes Jahr 33,4 Kilogramm (!) Zucker zu uns nehmen, das sind 91 Gramm pro Tag oder umgerechnet 24 Stück Würfel-

zucker. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte die Tagesdosis bei 25 bis maximal von 50 Gramm liegen, das wären dann immerhin auch noch 6 bis 13 Stück Würfelzucker. Dazu kommt noch, dass wir uns viel zu wenig bewegen.

ÜBER ZWEI MILLIONEN ERWACHSENE IN ÖSTERREICH SIND ZU DICK

Diese Zahlen sind alarmierend. Hoher Zuckerkonsum und mangelnde Bewegung ziehen schwere gesundheitliche

WIR SOLLTEN UNS SCHRITTWEISE AN WENIGER SÜßE GEWÖHNEN.

PRIM. UNIV.-PROF. DIR. DR. FRIEDRICH HOPPICHLER



Folgen nach sich. Eine davon ist die nichtalkoholische Fettleber (NAFLD). Sie gilt als eine der bedeutendsten Zivilisationskrankheiten, da bereits über 40 Prozent der westlichen Bevölkerung davon betroffen sind. Sie kann zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs führen. Wie hängt das mit dem Zucker zusammen? Nun, unser Haushaltszucker besteht aus Traubenzucker und Fruchtzucker. Der Fruchtzucker (Fruktose) wird bei hohem Konsum in der Leber unmittelbar in Fett umgewandelt. Mag. Rosemarie Zehetgruber: „Ein bis zwei Portionen Obst am Tag sind sicher kein Problem, kombiniert mit Softdrinks wird es zu viel. Und Männer sind laut Untersuchungen mehr gefährdet als Frauen.“

Primar Univ.-Prof. Dir. Dr. Friedrich Hoppichler, Vorstand des vorsorgemedizinischen Instituts SIPCAN, Internist und ärztlicher Leiter des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Salzburg, warnt eindringlich davor, dass Adipositas zu einer Epidemie des 21. Jahrhunderts wird: „Es ist fünf vor zwölf. 41 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher von 19 bis 65 Jahren sind übergewichtig oder adipös. Das sind rund 2,3 Millionen Menschen.“ Den Ursprung dieser ernährungsbezogenen Fehlentwicklung sieht Hoppichler unter anderem bei zuckerhaltigen Getränken. „Eine aktuelle Über-

sichtsarbeit zeigt, dass 97 Prozent der Studien den Zusammenhang zwischen Adipositas und Zucker in Getränken bestätigen.“

DIABETES: DIE SCHLEICHENDE GEFAHR

Dass Adipositas zu Diabetes führen kann, ist gemeinhin bekannt. Dabei handelt es sich um eine Störung des Zuckerstoffwechsels. Jede Zelle unseres Körpers braucht Energie, um funktionieren zu können. Diese Energie wird unter anderem als Zucker geliefert. Damit der Zucker in die Zelle kommt, braucht er das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Funktioniert dieser Kreislauf nicht mehr, kommt es zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel.

Die Gefahren, die von dieser Krankheit ausgehen, an der etwa 800.000 Personen in Österreich erkrankt sind, sind vielen nicht bewusst. Vor allem deshalb, weil der Blutzuckerspiegel oft über Jahre hinweg unbemerkt und schleichend steigt und dabei die Nieren, Herz und Blutgefäße, Augen und Nerven in Mitleidenschaft zieht. „Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen von Diabetes“, sagt Univ.-Prof.in Dr.in Susanne Kaser, Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, und berichtet,

dass Diabetiker noch dazu ein zweifach höheres Risiko für Demenzerkrankungen haben.

Die gute Nachricht: Man kann Diabetes durch Gewichtskontrolle, Abnehmen bei Übergewicht, gesundes Essen und Bewegung maßgeblich vorbeugen. Wenn man bereits Diabetes hat, so helfen diese Maßnahmen, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten und damit Spätschäden vorzubeugen.

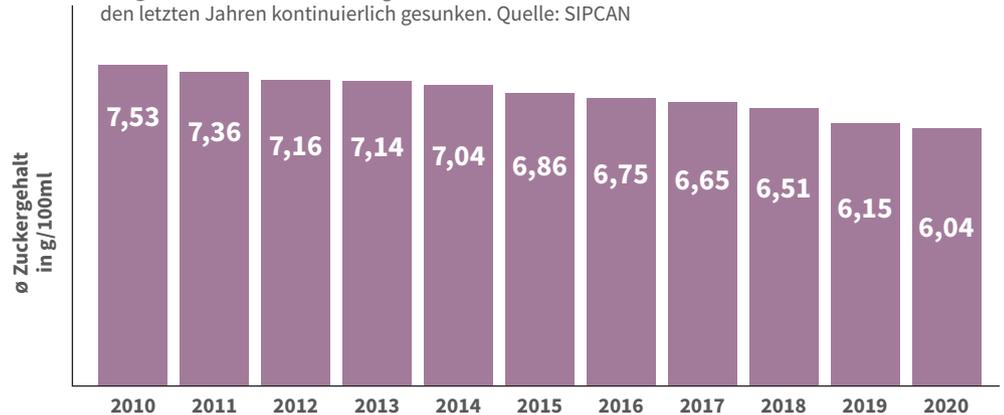
MEHR VIelfALT BEIM SÜßEN

Weil der Zucker mittlerweile ein Imageproblem hat, hat sich ein bunter Markt an neuen und altbewährten süßen Alternativen entwickelt. Allen voran natürlich der Honig. „Da er eine um mindestens 25 Prozent höhere Süßkraft als Zucker hat, lässt sich die gleich Süße mit weniger Menge und Kalorien erreichen“, sagt Zehetgruber. Fruchtzucker (Fruktose) ist in kleinen Mengen auch für Diabetiker geeignet, weil er keine Auswirkung auf den Insulinspiegel hat. Dafür muss aber die Leber stärker arbeiten, um ihn abzubauen. Er regt leider auch den Appetit an, was letztlich Übergewicht verursacht. Weil er von der Industrie zunehmend als Süßungsmittel verwendet wird empfiehlt Zehetgruber, das Kleingedruckte zu lesen und besser die Finger davon zu lassen.



ZUCKERGEHALT IN GETRÄNKEN

Die gute Nachricht: Der Zuckergehalt in Getränken ist in den letzten Jahren kontinuierlich gesunken. Quelle: SIPCAN



Birkenzucker (Xylit) kommt direkt aus dem Wald, er wird aus den Blättern und der Rinde der Bäume gewonnen oder es wird der Stamm angebohrt. Die Kristalle sehen zwar aus wie herkömmlicher Zucker, haben aber deutlich weniger Einfluss auf den Blutzucker und verursachen keine Karies. Süßungsmittel aus den Blättern der Steviapflanze verfügen über eine bis zu 400-mal größere Süßkraft als Zucker und das ohne Kalorien. Doch nur die unverarbeiteten Blätter sind naturbelassen. Tropfen und Tabletten entstammen ebenso den Labors der Chemiefabriken wie viele weitere Süßstoffe etwa Aspartam, Acesulfam-K, Sucralose, Neohesperidin, Saccharin und Neotam. Diese wurden ursprünglich für Diabetiker entwickelt, um ihnen das Leben leichter zu machen. Heute werden sie vor allem in Lightprodukten eingesetzt, um dem Wunsch nach kalorienreduzierten Diätprodukten nachzukommen.

Dr. Hoppichler warnt generell davor, den Zucker durch Süßstoffe zu ersetzen: „Studien haben klar gezeigt, dass sich der Einsatz von Süßstoffen nicht positiv auf den Body Mass Index auswirkt. Zugleich

besteht ein erhöhtes Risiko an z.B. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder dem metabolischen Syndrom zu erkranken.“ Das allgemeine Ziel sollte sein sich schrittweise an weniger Süße zu gewöhnen. Dies gilt ganz besonders auch für Kinder.

INITIATIVEN ZUR REDUKTION VON ZUCKER

Das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN setzt sich für weniger Süße in Produkten ein und hat damit viel erreicht. Der durchschnittliche Zuckergehalt in Getränken ist im letzten Jahrzehnt um fast 20 Prozent gesunken, bei Milchprodukten um 15 Prozent. Auf www.sipcan.at/checklisten können Sie nachsehen, wie viel Zucker in Ihren Lieblingsgetränken oder -milchprodukten steckt.

Seit einigen Jahren nehmen sich auch die großen Handelsketten des Themas an, testen, ob es den Kundinnen und Kunden weniger süß auch schmeckt und vereinbaren mit ihren Lieferanten, den Zuckergehalt der Produkte zu reduzieren, ohne



Auf immer mehr Verpackungen von Getränken und Milchprodukten finden Sie diese Logos. Diese Produkte entsprechen den SIPCAN-Kriterien.

den Zucker durch andere Süßstoffe zu ersetzen. SPAR hat mit seiner Allianz gegen zu viel Zucker erreicht, dass in nur zwei Jahren 6.700 Tonnen Zucker reduziert wurden.

Aber was hat das alles jetzt mit meinen Vanillekipferln zu tun? Zugegeben, es ist keine gute Idee, heuer wieder eine ganze Dose auf einmal zu verschlingen, weil mit nur zehn Stück hätte ich alleine schon die empfohlene Tagesdosis Zucker laut WHO erreicht. Also weniger naschen und mit den anderen teilen! **Y**

BACKEN ZU WEIHNACHTEN

TIPPS VON ROSEMARIE ZEHETGRUBER

- Verwenden Sie zum Backen Vollkornmehl – die enthaltenen Ballaststoffe lassen den Zucker langsamer ins Blut gelangen.
- Reduzieren Sie einfach die im Rezept angegebene Zuckermenge – das klappt gut bei Kuchen, aber auch bei Keksen.
- Experimentieren Sie mit Alternativen – Honig hat eine höhere Süßkraft. Sie brauchen also nicht so viel davon. Beim Backen beachten, dass Honig schneller bräunt, deshalb die Temperatur um 10 bis 15 °C niedriger einstellen. Birkenzucker eignet sich auch gut zum Backen, nicht jedoch

für Germteige, da Xylitol den Hefen an den Kragen geht. Stevia ist zum Backen nur bedingt und nur in Form von Streusüße geeignet, da dem Teig sonst das nötige Volumen fehlt.

Auch kleingeschnittene Trockenfrüchte können beim Backen als Süßungsmittel verwendet werden, Dörrozweitschen, Kletzen & Co schmecken zudem wunderbar weihnachtlich.

- Gewürze wie Zimt, Ingwer, Anis, Muskatnuss, Kardamom und Gewürznelken unterstützen die Verdauung und heben die Stimmung.



- Nüsse enthalten günstige Fette und verringern das Risiko für Diabetes.
- Die Entscheidung für Zucker, Honig oder andere Süßungsmittel zum Backen relativiert sich, wenn man weiß, dass rund 80 Prozent des Zuckers verarbeitet konsumiert wird. Kochen Sie so viel wie möglich frisch. Trinken Sie vor allem Wasser. Und genießen Sie Ihre Vanillekipferl ohne Reue.

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

biovital®



STÄRKT NATÜRLICH !

Biovital Austria GesmbH.
Zinckgasse 8 1150 Wien

**DIE YPSILON-REDAKTION
WÜNSCHT IHNEN VIEL LICHT IN DIESER
SCHWIERIGEN ZEIT UND EIN
GESEGNETES WEIHNACHTSFEST.**



LICHT GUT FÜR KÖRPER UND SEELE

IST IHNEN AUCH SCHON EINMAL AUFGEFALLEN, DASS DIE MENSCHEN AM ERSTEN WARMEN UND SONNIGEN TAG IM FRÜHLING IRGENDWIE ANDERS SIND? SIE LÄCHELN DICH AN, GRÜßEN FREUNDLICH UND NEHMEN SICH SOGAR DIE ZEIT FÜR EIN KURZES PLAUSCHERL. BIS DAHIN DAUERT ES ALLERDINGS NOCH EINE WEILE. VIEL LICHT HILFT UNS, GUT DURCH DEN WINTER ZU KOMMEN.

ROSWITHA REISINGER

Wie wichtig das Licht für unser Wohlbefinden ist, wird vielfach unterschätzt. Licht regt die Ausschüttung des „Glückshormones“ Serotonin an, das für gute Laune verantwortlich ist.

Trifft zu wenig Licht auf die Netzhaut, wird Melatonin aktiviert. Das „Schlafhormon“ macht müde und bringt den Körper in den Ruhemodus. Wenn wir unsere Haut – dosiert – der Sonne aussetzen, produziert unser Körper Vitamin D. Damit kann Kalzium aus der Nahrung aufgenommen werden – das macht die Knochen hart und die Zähne stark. Vitamin D brauchen wir auch für ein gut funktionierendes Immunsystem. Und Licht weitet die Blutgefäße. Das senkt den Blutdruck und verringert das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts.

Weil unser Körper das Licht so dringend braucht, achten Sie doch in den kommenden dunklen Wintermonaten ganz bewusst darauf, dass Sie genug davon bekommen. Gehen Sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde spazieren, wenn möglich rund um die Mittagszeit – und in Corona-Zeiten mit Babyelefant! Wenn Sie einen Winterurlaub planen, genießen Sie möglichst viele Sonnenstunden im Freien. Sowohl das Licht als auch die Bewegung tun Ihnen gut!

Nicht nur der Körper, auch die Seele ist hungrig nach Licht. Viele Menschen leiden im Herbst und Winter unter einer saisonal abhängigen Depression (SAD). Sie fühlen sich niedergeschlagen, antriebslos und klagen über ein schlechtes Selbstwertgefühl, häufig auch über extreme Müdigkeit und Heißhunger. Die Therapie ist laut Depressionsbericht des Sozialministeriums einfach: biologisch aktives Licht. Also raus in die Sonne! Und wenn das nicht möglich ist, helfen Tageslichtlampen, deren Spektrum jenem des Sonnenlichts entspricht, oder eine vom Arzt verschriebene Lichttherapie.

Als Stimmungsaufheller aus der Natur hat sich Johanniskraut bewährt. Die Pflanze blüht rund um die Sommersonnenwende und tankt dabei anscheinend besonders viel Licht. Nicht nur bei jahreszeitlich bedingten Stimmungstiefs, sondern auch bei Angstzuständen und nervöser Unruhe ist deshalb eine Kur mit Johanniskraut-Tee anzuraten. Bitte vorher mit dem Arzt abklären, da die Wirkung von anderen Medikamenten beeinträchtigt werden kann. Zu beachten ist auch, dass das Hartheugewächs die Lichtempfindlichkeit steigert, also Vorsicht bei Besuchen im Solarium und Höhensonne.

Die Sehnsucht nach dem Licht lässt uns auch kreativ werden. Wir strengen uns an, die finstere Jahreszeit mit künstlichem Licht zu überbrücken. Lichtgirlanden werden über die Straßen

gespannt, Bäume mit leuchtenden Herzen geschmückt, wahre Lichtkunstwerke verzaubern die Nacht. Das lässt uns staunen, es wird warm ums Herz.

Warm und hell wird es auch in unseren Wohnungen, wenn wir die erste Kerze auf unserem Adventkranz anzünden. Weil die Liebe Jesu zu den Menschen für die Christen alles überstrahlt, spielt das Licht eine besonders große Rolle. Je näher Weihnachten rückt, desto heller strahlen Kerzen und Leuchten. Die Krönung ist natürlich der mit brennenden Kerzen gespickte Christbaum am Heiligen Abend.

Danach werden auch die Tage wieder länger und heller. Und bald wird er wieder da sein, der erste warme und sonnige Frühlingstag im neuen Jahr. 



Niederösterreich errichtet auf Landesgebäuden Photovoltaik-Anlagen und schafft damit Europas größtes Bürgerbeteiligungsprojekt.

SONNENKRAFTWERK N

SICHERN
Sie sich Anteile!

Das Klima und Ihr Geldbörse werden profitieren.

Gemeinsam die Region stärken und unser Klima schützen!

1,75% Ertrag!

Alle Informationen auf **SONNENKRAFTWERK-NOE.AT**

ENU

Gratifikationen: Stock.Audible.com

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, (ypsilon@kmb.or.at). **Obmann:** Ing. Karl Toifl. **Chefredakteur:** Michael Scholz. **Redaktion:** Lebensart Verlags GmbH (ypsilon@lebensart-verlag.at). **Gestaltung:** LIGA: graphic design. **Lektorat:** Barbara Weys, **Anzeigen:** Christian Brandstätter, **Abos:** KMBÖ, sekretariat@kmb.or.at, Gertraude Huemayer, Tel. 01-51611-1600 **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 <http://kmb.or.at/offenlegung>

ABSCHIED & NEUBEGINN

IN MEMORIAM



HANS LEDERER

ist am 8. Juli im Alter von 89 Jahren verstorben.

Er war das „Aushängeschild“ der KMB in der Pfarre Graz-Graben und langjähriger Betreuer der Buchhaltung der diözesanen KMB. In selbstloser und uneigennütziger Weise hat er sich große Verdienste erworben.



DR. FRANZ GÜTLBAUER

ist am 3. Oktober nach schwerer Krankheit im 74. Lebensjahr verstorben.

Von 1977 bis 2015 gestaltete er, zuerst als Mitglied im Diözesanausschuss und anschließend 30 Jahre als Obmann, die KMB in Oberösterreich und darüber hinaus in ganz Österreich maßgeblich mit. Er positionierte die Männerbewegung als Vorreiterin für eine tolerante und offene Kirche. Laiinnen und Laien sollten in ihrer zentrale Leitungsrollen übernehmen, die Frauenordination wurde von ihm genauso gefordert wie die Sendung von „viri probati“ in den seelsorglichen Dienst. Weiters trat Gütlbauer vehement dafür ein, dass die Kirche homosexuellen Menschen eine verstehende und aktive Seelsorge anbietet.

Gesellschaftspolitisch positionierte er die KMB mit Forderungen nach einem guten Leben für alle deutlich auf der Seite der Menschen (Grundeinkommen, Asylsuchende, Schöpfungsverantwortung ...) und verwehrt sich gegenüber sachpolitischen Zwängen. Zudem setzte sich Gütlbauer für den Schutz des werdenden Lebens ein. Sein großes Herzensanliegen wurde aber die Unterstützung der Ärmsten mit „Sei So Frei“, der entwicklungspolitischen Organisation der KMB, als deren Vorsitzender er bis zu seinem Ableben aktiv tätig war.

„Franz Gütlbauer hat nicht nur für die Diözese Linz ein großes Erbe hinterlassen, er hat auch in der KMBÖ bleibende Spuren gezogen. Sein jederzeit sachliches und praxisorientiertes Engagement für unsere Ideale sichern ihm einen bleibenden Platz in den Annalen unserer Gesinnungsgemeinschaft“, zeigt sich KMBÖ-Vorsitzender Ernest Theußl betroffen.



◀ **Der neue Vorstand der KMB Salzburg.** V.l.n.r: Andreas Oshowski, Marcus Brandstätter, Mag. Wolfgang Heindl, Mag. Klaus Salzmann, Mag. Herbert Wallmannsberger, Martin Rachlinger, Dr. Stefan Mayer, Helmut Dachs, Marco Rosenberger, Pfarrer Mag. Andreas Jakober, Reinhard Lengauer. Nicht im Bild: Richard Mehr, Dr. Siegfried Pranger, DI Wolfgang Weiser.

▶ **Ing. Karl Toifl** (links) wurde zum neuen Vorsitzenden der KMB der Diözese St. Pölten gewählt. Er folgt DI Dr. Leopold Wimmer (rechts), der 30 Jahre an der Spitze der KMB stand, zehn Jahre davon auch als Vorsitzender der KMB Österreich.



KURZ & GUT



Papst für Schutz gleichgeschlechtlicher Paare

+++ „Wenn ein Mensch homosexuell ist und Gott sucht und guten Willen hat, wer bin ich, dass ich darüber urteilen kann?“, fragte sich Papst Franziskus in einem Mitte Oktober präsentierten Dokumentarfilm. Er spricht sich für eingetragene, zivile Partnerschaften für homosexuelle Paare aus, damit die Betroffenen rechtlich abgesichert sind. Eine gleichgeschlechtliche Ehe lehnt der Papst weiterhin ab und stellt auch klar, dass homosexuelle Handlungen Sünde seien, nicht aber eine homosexuelle Orientierung. „Für uns heißt das, dass wir Ehe und Familie als hohes Gut unserer Gesellschaft sehen, aber auch alles dazu beitragen müssen, dass homosexuell orientierte Menschen das Gefühl haben, in unserer Glaubensgemeinschaft angenommen und willkommen zu sein“, sagt dazu KMBÖ Obmann Ernest Theußl.



FAKE NEWS IN DER BIBEL?

Eine Schöpfung in sieben Tagen oder ein Hase als Wiederkäufer - gibt es Fake News in der Bibel? Rund 50 Jugendliche machten beim Hot-Spot-Talk in Dornbirn gemeinsam mit Bischof Benno Elbs und dem Theologen Simon Kopf einen Faktencheck. „In der Bibel gibt es zwar, wenn man so will, einige ‚Falschmeldungen‘, diese wollen aber nicht manipulieren, sondern basieren auf dem damaliger Wissenstand“, so Kopf. Bischof Elbs ergänzt: „Die Bibel ist nicht wörtlich zu nehmen. Vielmehr geht es darum, die Botschaft dahinter zu erkennen und auf die verschiedensten Fragen des Lebens eine Antwort zu finden.“

Über Gott und die Welt reden, mit Cocktails, Musik, Knabberereien – das Format „Hot-Spot-Talk ist für Bischof Elbs ein Weg, mit jungen Menschen ins Gespräch zu kommen.

Der nächste Talk: DO, 03.12.2020 online ab 19:30 Uhr auf Zoom. Anmeldung: thomas.erlacher@kath-kirche-vorarlberg

BUCHTIPPS



Andreas Oshowski

Normal bleibt anders:

Ein kleines biblisches Krisentagebuch.

Andreas Oshowski, KMB-Referent der Erzdiözese Salzburg, hat während des Lockdowns ein Buch geschrieben. Ein Tagebuch, um genau zu sein, mit 52 Impulsen und Fragen aus der Not. Es geht um Einsamkeit, Freiheit, Ohnmacht, Entschleunigung, Beziehung und Gott und auch um die die neue Corona-Begriffswelt wie Systemrelevanz oder Social Distance. Ein Buch für alle, die in der Krise hilfreiche Worte oder Gedanken suchen.

127 Seiten, Verlag Plenck, ISBN 978-3-944501-956, 20,20 €

Harald Lesch, Thomas Schwartz

Unberechenbar. Das Leben ist mehr als eine Gleichung.

Astrophysiker Lesch und Pfarrer Schwartz stellen in ihrem Buch die Frage, in welcher Gesellschaft wir leben wollen, vor allem, wenn es schwierig wird. Mit Scharfsinn und Witz beschreiben sie Missstände und kritisieren Fehlentwicklungen und begeben sich auf die Suche nach dem besten Modell für die Gesellschaft und jeden Einzelnen.

176 Seiten, Herder-Verlag, ISBN 978-3-451-39385-3; € 18,60

TERMINE

ZEITSCHRITTE-TAGUNG 2021

**Die Coronakrise und Gottes Wirken in der Welt.
Eine grundsätzliche Anfrage vor dem Hintergrund
eines Spezialfalles.**

Samstag, 9. Jänner 2021, 9:00 bis 12:30 Uhr
Bildungshaus Schloss St. Martin bei Graz
Referent: Univ.-Prof. Ing. Dr. Christian Wessely

DIÖZESANER MÄNNERTAG 2021

Menschen auf der Suche - Verschwörungstheorien

Samstag, 16. Jänner 2021, 9:00 bis 12:30 Uhr
Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten.
Referent: Mag. Herbert Mühringer



FÜR EINE WELT DER GESCHWISTERLICHKEIT UND DER SOZIALEN FREUNDSCHAFT

KOMMENTAR VON MARTIN MAIER SJ ZUR ENZYKLIKA „FRATELLI TUTTI“

Die neue Enzyklika „Fratelli tutti“ von Papst Franziskus über die Geschwisterlichkeit und die soziale Freundschaft ist ein dramatisches und zugleich hoffnungsvolles Dokument: dramatisch, weil er den Finger in die Wunden unserer Welt legt; hoffnungsvoll, weil er Möglichkeiten zum Umsteuern sieht und dazu ermutigt.

Der Papst analysiert zuerst die „Schatten einer abgeschotteten Welt“, welche die Entwicklung einer Geschwisterlichkeit aller Menschen behindern und welche sich immer weiter über die Welt ausbreiten; gemeint sind die Umstände, die verantwortlich dafür sind, dass die Ausgegrenzten und Verletzten am Rand des Weges liegenbleiben: ausgestoßene, geworfene Menschen. Im Anschluss daran legt Franziskus eine katechetische Auslegung des Gleichnisses vom barmherzigen Samariter als ein Licht in der Dunkelheit vor. Wenn wir einem verletzten Fremden am Straßenrand begegnen, können wir zwei Haltungen einnehmen: Wir können vorbeigehen oder anhalten, um zu helfen. Je nachdem, ob wir den verletzten Fremden aufnehmen oder ausschließen, zeigen wir, welche Art von Mensch wir sind oder welcher politischen, sozialen und religiösen Gruppe wir angehören.

Als der Papst die Enzyklika verfasste, brach unerwartet die Pandemie Covid-19 aus, die unsere falschen Sicherheiten entlarvt und unsere Unfähigkeit zur Zusammenarbeit ans Licht gebracht hat. Diese globale Tragödie, die mit so viel Leid, Unsicherheit und Angst einhergeht, verlangt „unsere Lebensstile, unsere Beziehungen, die Organisation unserer

Gesellschaft und vor allem den Sinn unserer Existenz zu überdenken“. Die Pandemie macht deutlich, dass alles zusammenhängt: Keiner kann sich allein retten, wir können nur gemeinsam gerettet werden. Darin ist die Grundthematik des päpstlichen Schreibens zusammengefasst.

„Fratelli tutti“ ist in Kontinuität mit der bahnbrechenden Enzyklika „Laudato sí“ von 2015 zu lesen. Ist die Grundidee von „Laudato sí“, dass alles im globalen gemeinsamen Haus miteinander ver-

reichten Industriestaaten tragen eine größere Verantwortung als die armen Länder des Südens, und zwar aus zwei Gründen: Historisch haben sie mehr zur Ausbeutung und Schädigung der Umwelt beigetragen und wirtschaftlich haben sie größere Möglichkeit, das System zu verändern.

Schade ist, dass in dem Schreiben in den mehr als 200 Fußnoten keine einzige Frau zitiert wird. Gerade die katholische Männerbewegung sollte sich umso mehr

PAPST FRANZISKUS LÄDT DAZU EIN, EINE SOZIALE UND POLITISCHE ORDNUNG ZU SCHAFFEN, DEREN SEELE DIE SOZIALE NÄCHSTENLIEBE IST.

bunden ist, so ergänzt „Fratelli tutti“, dass alle miteinander als weltweite menschliche Familie verbunden sind. Papst Franziskus lädt dazu ein, eine soziale und politische Ordnung zu schaffen, deren Seele die soziale Nächstenliebe ist. Er fordert dazu auf, die Politik wieder zu einer der wertvollsten Formen der Nächstenliebe zu machen, weil sie das Gemeinwohl anstrebt.

Die Enzyklika ist ein großes Plädoyer für internationale Zusammenarbeit. Globale Probleme brauchen globale Lösungen. Dabei gilt das Prinzip der gemeinsamen, aber differenzierten Verantwortung. Die

für die Gleichberechtigung der Frauen in Gesellschaft und Kirche einsetzen.

Diese Enzyklika bekräftigt die geistliche und moralische Autorität von Papst Franziskus. In Treue zum Zweiten Vatikanischen Konzil vertritt er eine Kirche im Dienst an der Einheit der Menschheit und der Förderung von Gerechtigkeit, Frieden und der Bewahrung der Schöpfung. Im Angesicht der Opfer einer abgeschotteten Welt lädt der Papst dazu ein, uns für eine geschwisterliche Welt einzusetzen und dabei von der Einsicht auszugehen, dass wir „Fratelli tutti“, alle Brüder und Schwestern sind. **V**

Martin Maier SJ, geb. 1960 in Messkirch, Süddeutschland, ist 1979 in den Jesuitenorden eingetreten und hat Philosophie, Theologie und Musik studiert. Von 1998 bis 2009 war er Chefredakteur der „Stimmen der Zeit“. Seit 2013 wirkt er als Beauftragter für europäische Angelegenheiten des Jesuitenordens in Brüssel.

LESERBRIEFE

SCHAFE, NICHT HIRTEN

Wenn es im Schreiben „Die pastorale Umkehr“ heißt, die Pfarrei müsse die Impulse der Zeit aufnehmen, um ihren Dienst an die Erfordernisse der Gläubigen und die geschichtlichen Veränderungen anzupassen, frage ich mich, ob man das nicht auch von der Kleruskongregation verlangen sollte. Eine Haltung, die von einem Pfarrer, der einem Pfarrverband mit fünf oder mehr Pfarren vorsteht, die Verantwortung für jede Entscheidung einfordert, kann nur aus der Unkenntnis der Situation in vielen Pfarren entstehen.

Ein Leitungsverständnis, das Nichtkleriker zu Befehlsempfängern degradiert, ist zum Scheitern verurteilt. Die Kirche der Zukunft kann nur im Miteinander von Klerikern und engagierten Gläubigen bestehen.

LEOPOLD WIMMER, PRÄSIDENT DER KATHOLISCHEN AKTION ÖSTERREICH (KAÖ)

Die Instruktionen sind von Papst Franziskus approbiert worden und damit ihm als unserem obersten Hirten zuzuschreiben. Wer darf sich anmaßen, seine Anweisungen abzulehnen oder sogar als „unchristlich“ zu kritisieren? Dieser Hochmut, seine eigene Meinung über die der anderen zu stellen und Anweisungen der vorgesetzten Autoritäten zu kritisieren und offen abzulehnen, führt direkt zum Gräuel der Gehorsamsverweigerung. Unsere Kirche ist von ihrem Gründer, unserem Herrn Jesus Christus, nicht demokratisch aufgebaut. Besinnen wir uns darauf, was unsere Rolle in der Gemeinschaft ist, bringen wir unsere Meinungen ein, aber halten wir uns auch daran, was letztlich von unseren Hirten verfügt wird. Sonst wirken wir mit an der weiteren Schwächung dieser wunderbaren Gemeinschaft.

DR. ALFRED BERGHAMMER, E-MAIL

ZUM MAGAZIN

Gratuliere zum neuen Y. Sehr gute Beiträge, noch besser lesbar und aufbereitet als bisher und auch ein modernes Design – so muss ein Männermagazin sein – da ist man dann gerne Mann!

GERALD DANNER, LILIENTHAL

SCHREIBEN AUCH SIE UNS IHRE MEINUNG!

Zu einem Artikel aus der aktuellen Ausgabe oder zu einem Thema, das Ihnen besonders am Herzen liegt. Kürzungen sind der Redaktion vorbehalten.

Per Post: KMB, Redaktion Ypsilon, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten
Per Mail: ypsilon@kmb.or.at



Es weihnachtet sehr ...
shop.emmaus.at
Besuchen Sie uns online!

emmaus

Wir erwarten dein Kommen
Heiligen Abend feiern ...

Eine kleine **Broschüre mit Gestaltungsvorschlägen** für die **Feier des Heiligen Abends** bietet Hilfe und Entlastung für diesen wichtigen Tag im Jahr.



Herausgeberin: Katholische Aktion der Diözese St. Pölten, Klostersg. 15, 3100 St. Pölten

Kostenlos erhältlich!

Bestellungen unter 02742/324-3389 oder an ka.stpoelten@kirche.at

www.ka-stpoelten.at

Buchtipps!

Armin Haiderer

Weihnachten auf der Spur

Bräuche und Feiern in Niederösterreich

Herausgeberin:

Katholische Aktion der Diözese St. Pölten
im Kral Verlag
ISBN: 978-3-99024-792-1

Euro 24,90



Erhältlich im Behelfsdienst der
Pastoralen Dienste unter 02742/324-3315

SELIG, DIE FRIEDEN STIFTEN

Den lauen Abend des Allerseelentages nutzen viele, um ein letztes Mal vor dem Lockdown auszugehen. Mitten in das für uns so gewohnte friedliche Zusammensein schießt ein Mann wahllos auf Menschen in der Wiener Innenstadt. Ein Schock für uns alle. Auf der einen Seite dieses Virus, das sich rasant ausbreitet und das Leben vieler Menschen bedroht. Auf der anderen Seite der Terror, die Sorge um die Lieben – Kinder, Enkel, Freunde –, die in Wien leben, die Schockstarre im Gedenken an die Opfer und die Wut über diesen Fanatiker. „Wann ist es endlich aus, dieses 2020er Jahr?“, postet ein lieber Freund aus Wien.

In die Hektik des folgenden Tages setzt Kardinal Christoph Schönborn ein richtungsweisendes Signal: Er lädt Repräsentanten der Religionsgemeinschaften und die Spitzen der Politik



Foto: EDW/FFFeuchtnner

zur Stille und Besinnung in den Wiener Stephansdom. Via ORF können auch wir teilnehmen und in unseren Wohnzimmern innehalten, gemeinsam trauern und ein starkes Zeichen für ein gutes Miteinander spüren. Die vielleicht wichtigsten 40 Minuten dieses Tages, dieses Jahres.

Schönborn griff in seiner Ansprache die Seligpreisung „Selig, die Frieden stiften“ auf. „Frieden fängt in unserem Herzen an. Der Frieden eines Landes ist ein Netzwerk vieler einzelner Aufmerksamkeiten, Rücksichtnahmen, das ist der Umgangsstil unter uns, das ist der Verzicht auf Hass-Postings, auf das Schüren von Neid und Vorurteilen“, so der Erzbischof. „Die Eintracht zwischen den Religionen in unserem Land darf nicht durch einzelne, irreführende Hassaktionen in Frage gestellt werden.“

Kupon ausschneiden, in ein Kuvert stecken und an KMBÖ, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien senden.



Y GREIFT AUF, WAS MÄNNER BEWEGT:

- Identität und Mann-sein
- Partnerschaftliche Beziehungen in allen Lebensbereichen
- Glaube und Spiritualität
- Mitgestaltung von Gesellschaft und Kirche
- Soziale Gerechtigkeit und Entwicklungschancen



Y ABONNIEREN

- Ich möchte das Männermagazin Y abonnieren.
5 Ausgaben im Jahr € 15.

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bestellungen per Mail bitte an sekretariat@kmb.or.at sowie telefonisch oder per Mail bei der KMB in deiner Diözese.

PS.: Wenn du Mitglied der KMB werden möchtest, melde dich bitte ebenfalls bei deiner Diözesanstelle. Das Magazin Ypsilon ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verlags- und Aufgabepostamt: Österreichische Post AG, MZ 022032352 M,
Pastorale Dienste, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten

Retouren bitte an: KMBÖ, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien

