

GESUNDER SCHLAF
WIE WIR UNS BETTEN

KONFLIKTE LÖSEN
STREITEN WILL GELERNT SEIN

Y



DIE KATHOLISCHE SOZIALLEHRE

WERTE LEBEN



Straßenkinder schützen

Spenden Sie online unter jugendeinewelt.at/spenden
oder Spendenkonto: **AT66 3600 0000 0002 4000**

Jugend Eine Welt, 1130 Wien, Tel. +43 1 879 07 07 - 0

E-Mail: spenden@jugendeinewelt.at | [f jugendeinewelt](https://www.facebook.com/jugendeinewelt)



WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

Unser umfassender Schutz
in allen Lebensbereichen,
von Österreichs
meistempfohlener
Versicherung.

grawe.at

Die *meistempfohlene*
Versicherung Österreichs.

 **GRAWE**

* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (EMVÖ Recommender Award) Kund:innen von Versicherungen und Banken zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2019-2023 an erster Stelle: grawe.at/meistempfohlen

Wir sammeln Urlaubskleingeld!

Für soziale Einrichtungen und
Projekte von SEI SO FREI OÖ.



Pfund, Franken, Dollar und vieles mehr wird gesammelt und verwertet. Das aktuelle Geld wird in die Herkunftsländer transferiert. Auch alte DM, Schilling, Kronen, etc. werden gesammelt. Die Erlöse kommen verschiedenen Projekten zugute.

Abgabe möglich bei:

KMB St. Pölten, Kloostergasse 15, 3100 St. Pölten
SEI SO FREI OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz





Was wir heute tun, entscheidet, wie die Welt von morgen aussieht. Wir alle sind eingeladen, aber auch aufgefordert, einen Beitrag für eine bessere Welt zu leisten.

GESTALTEN WIR GEMEINSAM GESELLSCHAFT UND ZUKUNFT

Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Eine Krise folgt der anderen. Die Medien berichten jeden Tag von neuen Skandalen und Schwierigkeiten. Die Welt scheint aus den Fugen zu geraten. Oft wird von gesellschaftlicher Spaltung berichtet und der Egoismus ist für viele scheinbar zur einzigen erstrebenswerten Handlungsmaxime geworden.

Als Christinnen und Christen sind wir jedoch dazu berufen, ein Gegengewicht gegen diese zerstörerischen Strömungen zu bilden. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (Mt. 22,39) – schon die Bibel ruft jeden Menschen zu sozialem Handeln und zur Nächstenliebe auf.

Das ist in Zeiten wie diesen nicht einfacher als früher und trotzdem ein Gebot der Stunde. Die Katholische Soziallehre gibt dazu auch konkrete Anregungen für die Gestaltung einer ein Stück weit besseren Welt. Und die bessere Welt beginnt schon in unserem engsten Umfeld. Wir tragen als Christinnen und Christen dabei auch eine ganz besondere soziale Verantwortung!

HERBERT WALLMANNBERGER | VORSITZENDER DER KMB DER ERZDIOZESE SALZBURG



INHALT

SCHWERPUNKT

WERTE LEBEN

04 KATHOLISCHE SOZIALLEHRE
Ein Kompass für alle

07 X AN Y
Männer an der Macht – auf euch kommt's an!

09 GOTT BEWEGT
Die „Goldene Regel“

10 KONFLIKTE LÖSEN
Streiten will gelernt sein

12 GESUNDER SCHLAF
Wie wir uns betten


14 KURZ UND GUT
LESERBRIEFE

16 FAIRER HANDEL
IMPRESSUM, OFFENLEGUNG

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT
AM **20.03.2024**
SCHWERPUNKT: SPIRITUALITÄT



EIN KOMPASS FÜR ALLE



DIE KATHOLISCHE SOZIALLEHRE BIETET
ORIENTIERUNG FÜR DAS SOZIALE ZUSAMMENLEBEN.
ALLZU KONKRET WIRD SIE DABEI NICHT.
ZUM GLÜCK, SIND DOCH DIE LEBENSREALITÄTEN UND
PROBLEME GLOBAL VIEL ZU UNTERSCHIEDLICH.

SANDRA LOBNIG

**DIE KSL IST WIE EIN KOMPASS.
DIESER GIBT DIE RICHTUNG VOR, DEN WEG,
DER ZU GEHEN IST, ZEIGT SIE NICHT.**

LEONHARD MERCKENS



Leonhard Merckens ist Unternehmer mit Leidenschaft. Der 50-Jährige vertreibt abgeworfene Hirschgeweihe in alle Welt und stellt aus ihnen Hundekauknochen her. Zehn Mitarbeiter beschäftigt er in seinem Unternehmen „Hirschalm“ in Kleinzell im Bezirk Lilienfeld, bald werden es eine Handvoll mehr am neuen Standort in der Slowakei sein. „Natürlich möchte ich, dass mein Unternehmen positiv arbeitet“, sagt Merckens, „alles andere wäre unsinnig. Die Frage ist, wie komme ich dorthin?“

Der Weg zum Erfolg führt für Merckens – neben einem guten Produkt – über seine Mitarbeiter. Ihnen traut er eigenverantwortliches Handeln zu, er bindet sie in die Prozesse im Unternehmen ein und fördert ein gutes Betriebsklima. „Ich komme aus einer Unternehmerfamilie und habe an meinem Vater gesehen, wie wichtig ihm jeder einzelne Mensch, jeder Mitarbeiter war. Das hat mich sehr geprägt.“ Merckens ist es zudem ein starkes Bedürfnis, mit seinem Unternehmen so nachhaltig wie möglich zu handeln. Jedes Jahr lässt er die CO₂-Bilanz von „Hirschalm“ berechnen und setzt als Ausgleich für die Emissionen klimaschonende Maßnahmen.

ETHISCHES UNTERNEHMERTUM

Leonhard Merckens persönliches und wirtschaftliches Handeln ist stark von seinem Glauben beeinflusst. Die Bibel ist ihm Inspiration, genauso wie die Katholische Soziallehre (KSL), deren Prinzipien ihn leiten. Die christliche Prägung seines Elternhauses, dazu die fortwährende Beschäftigung mit dem Christentum und seinen Werten haben dazu geführt, dass er weiß, woran er sein Tun als Mensch und Unternehmer orientieren möchte. „Kirche und Wirtschaft“, sagt Merckens, „sollten viel mehr zusammengebracht werden.“ Viele Unternehmer hätten ein großes Interesse daran, sich an ethischen Werten zu orientieren, die KSL könne ihnen in dieser Hinsicht vieles bieten. „Leider fehlt Unternehmern im Alltag oft die Zeit, sich damit

auseinanderzusetzen. Zum Glück gibt es aber auch viele, die dem Thema Priorität geben“, sagt Merckens, der im Vorstand des Forums christlicher Führungskräfte ist, das alle zwei Jahre zu einem Kongress ins Stift Göttweig lädt.

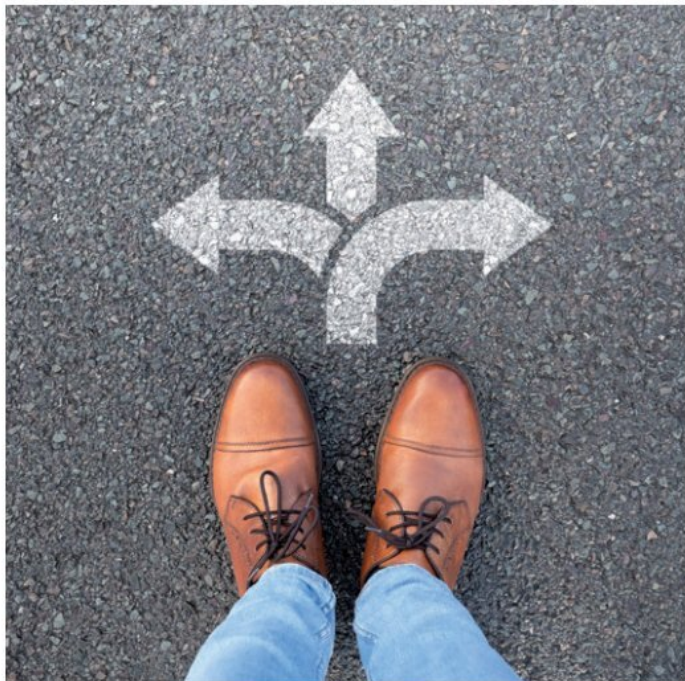
KEINE KONKRETEN ANTWORTEN

Mit der KSL reflektiert die Kirche darüber, wie ein gutes Zusammenleben aller Menschen gelingen kann. Vor rund 130 Jahren hat sie sich mit Leo XIII. und seiner Enzyklika „Rerum Novarum“ erstmals ausdrücklich zu Wort gemeldet, seitdem haben die Päpste in ihren Sozialenzykliken zu den sozialen Problemen ihrer Zeit immer wieder Stellung bezogen.

Dass die KSL mit ihren Prinzipien – Personalität, Solidarität, Subsidiarität und Gemeinwohl – für Gesellschaft, Politik und Wirtschaft und für das Handeln des Einzelnen nach wie vor wichtige Impulse liefern kann, steht für Markus Schlagnitweit außer Frage. Der Priester leitet die Katholische Sozialakademie Österreich. „Die KSL ist wie ein Kompass. Dieser gibt die Richtung vor, den Weg, der zu gehen ist, zeigt sie nicht.“ Wer konkrete Antworten auf drängende soziale Fragen erwartet, werde enttäuscht sein, räumt Markus Schlagnitweit ein. Pauschal-lösungen, die in allen Ecken der Welt anzuwenden sind, könne es gar nicht geben. „Die päpstlichen Sozialenzykliken als Grunddokumente der KSL richten sich an die gesamte Weltkirche. Sie können gar nicht allzu konkret werden, weil die Lebensverhältnisse der Menschen so unterschiedlich sind.“

MEHR KENNTNIS NOTWENDIG

„Die Prinzipien der KSL müssen auf der Ebene einer Gesellschaft, eines Unternehmens oder einer Familie durchbuchstabiert werden“, betont Schlagnitweit. Für ein Unternehmen kann das bedeuten, die Meinungen seiner Mitarbeiter ernst zu



nehmen und Tools zur Mitarbeiterbeteiligung zu entwickeln, für einen Staat, zwischen dem Recht auf Privateigentum und Maßnahmen zum Schutz vor zu viel Bodenversiegelung abzuwägen; für ein Individuum, verantwortungsbewusste Wahlentscheidungen zu treffen. „Im Prinzip wäre jeder getaufte Katholik dazu aufgerufen, nicht nur das zu tun, was ihm gerade einfällt, sondern sich zu fragen, was die Kirche zu seinem Handeln sagt.“ Das würde allerdings voraussetzen, die Inhalte der KSL zumindest ansatzweise zu kennen. Mit dieser Kenntnis schau es schlecht aus, auch unter Theologen. Und gerade diese – als Priester, Seelsorgerinnen oder Religionslehrer – sind es, die ihre Inhalte unter die Menschen bringen könnten.

KORREKTIV FÜR KOSTEN-NUTZEN-PRINZIP

Für Andreas Gjecaj, den Vorsitzenden der Katholischen Aktion Steiermark, sind die Inhalte der KSL auf jeden Fall zu wertvoll, um sie in der Schublade verstauben zu lassen. „Wir haben in der Kirche genug Material, um damit stärker in Erscheinung zu treten, und könnten uns zum Beispiel als Katholische Männer- und Frauenbewegung viel häufiger zu Wort melden, um in die Gesellschaft hinein zu wirken“, sagt Gjecaj, der auch Generalsekretär der Fraktion Christlicher Gewerkschafter ist. Gerade in einer Welt, in der vieles nach dem Kosten-Nutzen-Prinzip bewertet wird, sei ein Korrektiv umso wichtiger. Denn: „Menschen, die in dieser Logik nichts mehr oder nur wenig zu bieten haben, werden schnell als überflüssig eingestuft. Da ist es wichtig zu betonen, dass jeder in seiner Menschenwürde zu achten ist – unabhängig davon, wieviel er beitragen kann.“

CHRISTLICHER GRUNDWASSERSPIEGEL DER CARITAS

Auch Rainald Tippow, Theologe und Leiter der Pfarr-Caritas in der Erzdiözese Wien, sieht im Fokus auf die unantastbare menschliche Würde einen wesentlichen Beitrag der Kirche für

MÄNNER AN DER MACHT – AUF EUCH KOMMT'S AN!

Die Frage, wie sich eine Gesellschaft organisiert, ist keine private Frage – sie geht uns alle an. Wie eine Gesellschaft die Fragen des Zusammenlebens zwischen den Menschen (und zwischen allen Lebewesen) regelt, ist eine sozialetische Frage. Es ist die Frage, ob so, wie es IST, auch so ist, wie es SEIN SOLL.

Die Katholische Soziallehre gibt Antworten auf Fragen, wie das Zusammenleben von Menschen (und der Mitwelt) geregelt werden kann. Ihre Antworten können gebündelt werden in den orientierenden Prinzipien der Menschenwürde, der Solidarität und Subsidiarität, der Gerechtigkeit und des Gemeinwohls und – jung im Diskurs, aber für alle Menschen überlebenswichtig – der Nachhaltigkeit. Diese Prinzipien sind keine Kochrezepte oder Gebrauchsanweisungen, die einfach und ohne groß nachzudenken anzuwenden sind. Sie sind vielmehr wie Orientierungspunkte, wie ein Kompass für das gesellschaftliche Zusammenleben.

Das gesellschaftliche Zusammenleben wird durch Strukturen, Gesetze, Leitlinien und Vereinbarungen geregelt. Die Prinzipien dieses Zusammenlebens – z. B. wem gegenüber eine Gesellschaft gerecht ist oder wie weit Solidarität gedacht wird – werden in Demokratien meistens gemeinsam entschieden. Jedoch sind es sowohl in den meisten Demokratien wie auch in nichtdemokratischen Organisationen hauptsächlich Männer, die Entscheidungen treffen. Wirtschaftliche, politische, kulturelle oder kirchliche Einrichtungen werden meistens von Männern geleitet, ihre Strukturen, Gesetze und Vereinbarungen werden noch immer hauptsächlich von Männern entschieden.

Deswegen: Männer an der Macht – auf euch kommt's an! Auf euch kommt's an, WIE die Prinzipien der Katholischen Soziallehre in gesellschaftliche Strukturen übersetzt werden. Nutzt eure Macht – zum Wohl ALLER Menschen und der Mitwelt!



DR. IN MAGDALENA M. HOLZTRATTNER, MA

IST SOZIALETHIKERIN, FÜHRUNGSKRÄFTEDACH, MODERATORIN UND GESCHÄFTSFÜHRERIN DES FRAUEN- UND SOZIALREFERATS VON KOLPING ÖSTERREICH.



KIRCHE UND WIRTSCHAFT SOLLTEN VIEL MEHR ZUSAMMENGEBRACHT WERDEN. VIELE UNTERNEHMER HÄTTEN EIN GROSSES INTERESSE DARAN, SICH AN ETHISCHEN WERTEN ZU ORIENTIEREN, DIE KSL KÖNNE IHNEN IN DIESER HINSICHT VIELES BIETEN.

LEONHARD MERCKENS

die Gesellschaft. „Diese Würde kommt jedem zu, egal ob jung oder alt, auf der Flucht, arm oder reich, geboren oder ungeboren. Auf diesem Fundament steht die Arbeit der Caritas.“ Alle Mitarbeiter der Caritas sollen mit diesen Grundlagen vertraut sein. Eine große Herausforderung, denn: „Allein in der Caritas Wien stehen wir vor der erfreulichen Aufgabe, Menschen mit mehr als hundert Muttersprachen und zu einem großen Teil ohne österreichische Wurzeln unseren christlichen Grundwasserspiegel näherbringen zu dürfen.“

Die KSL und ihre Prinzipien dienen der Caritas Wien dabei als Referenzpunkt. In einer Broschüre werden die vier Prinzipien der KSL erklärt und veranschaulicht. Bei einem Orientierungstag für neue Mitarbeiter setzen sich diese ebenfalls damit auseinander, was Personalität, Solidarität, Subsidiarität und Gemeinwohl mit der konkreten Caritas-Arbeit zu tun haben.

PRINZIPIEN HÄNGEN ZUSAMMEN

Markus Schlagnitweit betont, dass die Prinzipien der KSL zusammenhängen. „Es wird immer wieder vergessen, dass keines der Prinzipien absolut gilt und dass sie füreinander als Korrektiv wirken.“ Ein Beispiel: In einer Gesellschaft, in der Individualität ein hoher Wert ist, bildet das Prinzip der Solidarität ein gesundes Gegengewicht zur Tendenz der Vereinzelung und der Überhöhung des Individuums. Erlebbar wurde das während der Coronapandemie. Persönliche Interessen und Bedürfnisse mussten hintangestellt werden, aus Solidarität mit jenen, die besonderen Schutz vor dem Virus brauchten. Das verlief nicht friktionsfrei. „Wir erinnern uns noch an die heftigen Debatten, die geführt wurden. Solidarität musste eingefordert werden und viele fühlten sich während der Lockdowns in ihren Grundrechten beschnitten.“

KONTEXTABHÄNGIG

Ein anderes Beispiel: Nimmt die Flexibilisierung in der Arbeitswelt besonders starke Ausmaße an, braucht es möglicherweise mehr Gespür für die Interessen der Gemeinschaft. „So ange-

nehm es sein kann, dann zu arbeiten, wenn es einen freut: Es darf nicht übersehen werden, dass für eine Gesellschaft gemeinsame Zeitrhythmen wichtig sind“, sagt Schlagnitweit. Denn wann soll sich die Feuerwehrgruppe für ihre Übungen treffen, wann der Kirchenchor proben, wann die Familie gemeinsam essen, wenn es keine kollektiven freien Zeiten wie den Abend oder das Wochenende gibt? In Gesellschaften wie jenen in Ostasien, in denen die Gemeinschaft eine große Rolle spielt, wäre es hingegen verkehrt, das Solidaritätsprinzip zu forcieren. Dort braucht es – orientiert man sich an der KSL – mehr Fokus auf die Entfaltung des Individuums und seine Eigenverantwortung. Es kommt eben auf den Kontext an. **V**



BUCHTIPP

Markus Schlagnitweit
Einführung in die Katholische Soziallehre

Ein Kompass für Wirtschaft, Politik und Gesellschaft.

176 Seiten, Verlag Herder,
ISBN: 978-3-451-38969-6, 18 €



VIDEOTIPP

Die christliche Soziallehre erklärt in 20 Minuten

In sieben kurzen Videos erklärt die ehemalige Direktorin der Katholischen Sozialakademie Österreichs (ksoe) Magdalena Holztrattner die christliche Soziallehre. Die Videos finden Sie auf youtube, Stichwort „christliche Soziallehre“ in der Suche eingeben.

3 FAKTEN ZUR KATHOLISCHEN SOZIALLEHRE

1. DIE WICHTIGSTEN QUELLEN

der Katholischen Soziallehre (KSL) sind die Lehr- bzw. Rundschreiben der Päpste zu sozialem Fragen und Themen. Als Gründungsdokument gilt die Enzyklika „**Rerum Novarum**“ (1892) von Papst Leo XIII., die auf die sozialen Herausforderungen im Zuge der Industrialisierung eingeht. Bis hinein in die Gegenwart mit Papst Franziskus und seinen Enzykliken „**Laudato si**“ und „**Fratelli tutti**“ nahmen die Päpste seit „Rerum Novarum“ in unregelmäßigen Abständen zu den drängenden sozialen Problemen Stellung. Hinzu kommen Dokumente von Bischofskonferenzen, die kontextbezogen auf regionale soziale Fragen reagieren und versuchen, auf diese Antwort zu geben.

2. DIE KSL FUßT AUF VIER PRINZIPIEN:

Personalität, Solidarität, Subsidiarität und Gemeinwohl. Grundlegend ist das **Personalitätsprinzip**, das den einzelnen Menschen als Person und seine Entfaltung in den Mittelpunkt stellt. Der Einzelne hat eine unantastbare Würde und darf nie als Mittel zum Zweck behandelt werden.

Das **Solidaritätsprinzip** besagt, dass die Menschen miteinander verbunden und aufeinander angewiesen sind und füreinander Verantwortung tragen.

Das **Subsidiaritätsprinzip** regelt das Verhältnis zwischen den sozialen Einheiten und betont etwa, dass die größere soziale Einheit (zum Beispiel der Staat) nicht in die Eigenverantwortung der kleineren (zum Beispiel die Familie) eingreifen soll.

Das **Gemeinwohlprinzip** betont, dass es nicht nur um das Wohl eines Einzelnen, sondern um das Wohl aller Einzelnen geht. Die vier Prinzipien werden mitunter um weitere ergänzt, wie zum Beispiel um das Prinzip der Nachhaltigkeit oder des Dialogs.

3. ALS METHODE IN DER KSL

hat sich der Dreischritt „**sehen – urteilen – handeln**“ bewährt. Das bedeutet: Erstens muss die soziale Wirklichkeit – auch und vor allem aus der Sicht der Betroffenen – wahrgenommen werden; zweitens wird das, was ist, anhand der Prinzipien der KSL bewertet; daraus ergeben sich – drittens – Handlungsoptionen.

DIE „GOLDENE REGEL“

„Daran kann man die Kinder Gottes und die Kinder des Teufels erkennen: Jeder, der die Gerechtigkeit nicht tut und seinen Bruder nicht liebt, ist nicht aus Gott.“
(1 Joh 3,10)

Starke Worte, die mich zwingen, meinen Glauben immer wieder zu hinterfragen und ihn mit meinem alltäglichen Leben abzugleichen. Wobei viele Menschen (hoffentlich) ein gerechtes Leben führen. Für uns Christen kommt aber ein „noch Mehr“ dazu: Liebe. Die Liebe führt zu Gerechtigkeit. Allein der Begriff „Gerechtigkeit“ – wenn man danach in der Bibel sucht – kommt 308-mal vor: 225-mal im Alten Testament und 83-mal im Neuen Testament. Wobei die Bibel in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen über Gerechtigkeit spricht. Aber zwei große Stränge lassen sich erkennen: Einerseits die „Option für die Armen“ und andererseits die sogenannte „Goldene Regel“.

Diese „Goldene Regel“ bezeichnet eine Verhaltensregel, die Jesus in der Bergpredigt formuliert. Zu finden ist sie bei Matthäus (Mt 7,12) und im Lukasevangelium (Lk 6,31). Sie kommt bereits im Alten Testament im Buch Tobit (Tob 4,16) vor. Aber auch im Judentum, im Islam, im Buddhismus und Hinduismus taucht sie auf. Damit ist die „Goldene Regel“ eine der wichtigsten Grundsätze der Moral schlechthin und auch einer der wichtigsten Anknüpfungspunkte in der Zusammenarbeit der verschiedensten Religionen und Weltanschauungen.

Die Option für die Armen ist charakteristisch für das Handeln Gottes, wie es uns die Bibel beschreibt. Der Gott der Bibel steht immer auf der Seite der Unterdrückten. Daraus ergibt sich für alle, die an diesen Gott glauben, die Pflicht, sich gleichfalls auf die Seite derer in der Gesellschaft zu stellen, die wenig oder keine Macht haben, ihre Interessen zu vertreten und durchzusetzen. Die KMB bemüht sich in ihrer entwicklungspolitischen Arbeit seit Jahrzehnten darum.



JÜRGEN KRAPSCHA

DIAKON, GEISTLICHER ASSISTENT
DER KMB STEIERMARK



KONFLIKTE LÖSEN STREITEN WILL GELERNT SEIN

MAG. ANDREA HOLZER-BREID

Krieg und Terror, soziale Ungerechtigkeit und Armut, Klimawandel und der Nachhall der Coronapandemie: In unserer Gesellschaft haben sich tiefe Gräben aufgetan. Über Medien und schier unüberwindliche Meinungsverschiedenheiten sind die Konflikte in unseren Wohnzimmern angekommen. Was können wir für ein friedvolles Miteinander tun?

Wir haben nicht automatisch Frieden, wenn kein Krieg ist. Frieden ist auch nichts Statisches, sondern ein kostbares Gut, das errungen und bewahrt werden will. Beispiele wie die Corona- und die Flüchtlingskrise oder der Generationenkonflikt machen deutlich, wie vielschichtig das Phänomen „Friede“ ist. Konflikte sind dabei ein wesentlicher Teil des Friedens. Weil Menschen verschieden sind, geraten sie immer wieder einmal aneinander. Schnell entsteht das Gefühl, nicht ernst genommen und nicht gesehen zu werden. Man reagiert mit Ärger, macht Vorwürfe. Rechtfertigung und Gegenangriff folgen. Die sachliche Ebene hat man längst verlassen, sich auf der emotionalen Ebene verstrickt. Die Situation erscheint ausweglos. Was ist hilfreich im Umgang mit Konflikten?

ÜBER SITUATION UND GEFÜHLE SPRECHEN

Es ist wichtig, den Konflikt anzusprechen, die Situation und das ärgerliche Verhalten zu beschreiben sowie den eigenen Emotionen nachzugehen. Im Konflikt tauchen verschiedene Gefühle wie Angst, Wut, Hilflosigkeit, Scham auf. Diese bergen eine Botschaft für die Konfliktlösung in sich, daher ist es wichtig, sie zu benennen und zu besprechen.

Wut zeigt, dass wir uns selbst wichtig nehmen möchten und ein Problem ansprechen sollen. Sie kann auch entstehen, wenn wir zu anderen Grenzen ziehen sollten. Hilflosigkeit ist das Gefühl, ausgeliefert zu sein, keine Chance zu haben. Da tut es gut, zu überlegen, ob es doch Möglichkeiten und Lösungen gibt. Angst lähmt uns, den Schritt zu gehen, der anstehen würde. Wir könnten uns aber der Angst stellen und sagen: „Obwohl ich mich fürchte, gehe ich meinen Weg!“ Scham- und Schuldgefühle tauchen auf, wenn wir uns schwach und wertlos fühlen. Das kann man bewältigen, wenn man lernt, sich in seiner Andersartigkeit zu akzeptieren. Je besser wir lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen und ehrlich anzusprechen, umso besser können wir verstanden werden.

DER AUSWEG AUS EINER SCHWIERIGEN SITUATION FÜHRT ÜBER UNSERE BEDÜRFNISSE

Viele Konflikte lösen sich auf, wenn sich beide Konfliktpartner verstanden und mit ihren Bedürfnissen gesehen fühlen. Indem wir uns selbst fragen „Was hätte ich in der Situation gebraucht? Was würde mir in Zukunft helfen? Was wünsche ich mir?“, können wir herausfinden und sagen, was verbessert werden könnte. Nachdem wir uns selbst und unsere Wünsche ernst genommen haben, ist es wichtig, den Blick auf den anderen zu richten: „Wie ist es dir in dieser Situation gegangen? Welche Gefühle hattest du? Was würde dir in Zukunft in dieser Situation helfen?“ Dem anderen zuzuhören, ist nicht ganz einfach. Man muss seine eigenen Gefühle eine Weile zurückstellen, um dem Gegenüber Raum und Zeit zum Erzählen seiner Sichtweise zu eröffnen.

Hat man einander gehört, kann man auf die Suche nach gemeinsamen Lösungen gehen und eine gemeinsame Vereinbarung treffen. Manchmal finden sich diese schnell, manchmal kann es eine Weile dauern. Man muss einen Konflikt nicht am selben Tag lösen, sondern darf sich Zeit dazu geben.

BEWUSSTER AUSSTIEG AUS DEM KAMPF

Jedes Verhalten, das einen oder beide Konfliktpartner in Stress bringt, kann einen Konflikt zum Eskalieren bringen. Stresshormone werden ausgeschüttet, man kann nicht mehr klar denken, das Gegenüber nicht wahrnehmen und verliert die Fähigkeit zur Empathie. Die Kreativität zur Suche nach Lösungen geht verloren. In diesem Fall kann es wichtig sein, das Gespräch für eine Weile zu unterbrechen, sich selbst zu beruhigen und später weiter zu diskutieren.

ZUVERSICHT HILFT

Viele Menschen haben eine Lebenshaltung entwickelt, die hilft, einen guten Weg aus Konflikten zu finden. Sie geben nicht auf, bevor sie eine Lösung gefunden haben. Sie sind zuversichtlich und gehen davon aus, dass sie ihr Leben selbst gestalten können. Sie fühlen sich nicht als Opfer der Umstände, sondern nehmen ihr Leben in die Hand, sagen, was sie möchten und was nicht sein soll. Sie können ihre Konfliktpartner in ihrer Andersartigkeit akzeptieren und aushalten, dass manchmal die eigene Lösung und ein anderes Mal der Lösungsvorschlag des anderen genommen wird. **V**



Mag. Andrea Holzer-Breid ist Referentin im Team Familienberatung der Diözese Linz. Sie ist diplomierte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und Trainerin für Paarkommunikation. www.beziehungleben.at

WAS KONFLIKTLÖSUNG VERHINDERN KANN – UND GEGENMITTEL DAFÜR

• Die Suche nach dem Schuldigen:

Es gibt Menschen, die in jeder Situation Schuldige suchen, anderen Vorwürfe machen und klagen: „Du bist schuld, dass es mir so schlecht geht.“ Sie fühlen sich als „Opfer“ und bringen das Gegenüber in die Rolle des „Täters“.

Gegenmittel: Es geht nicht um Schuld, sondern um verschiedene Sichtweisen. Nur wenn beide die gegenseitigen Anschuldigungen fallen lassen und versuchen, einander zu verstehen, können sie einen Weg aus dem Konflikt finden.

• Abwertungen wie „Du bist sowieso zu blöd!“ schwächen und laden das Gegenüber ein, sich zu rechtfertigen oder zum Gegenangriff zu starten.

Gegenmittel: Anstatt mein Gegenüber abzuwerten, erzähle ich ihm von den Gefühlen, die seine Meinung in mir auslöst.

• Verallgemeinerungen sind subtile Angriffe und Machtmittel: „Immer lässt du deine Sachen herumliegen.“ „Alles muss ich alleine machen.“

Gegenmittel: Die konkrete Situation beschreiben und sagen, was man sich wünscht: „Ich habe im Moment das Gefühl, dass ich sehr viel im Haushalt übernehme. Bitte überlegen wir uns eine gute Aufgabenverteilung.“

• Werkzeuge der Machtausübung sind Manipulation, Drohungen, Erpressung oder psychologische Spiele, z. B.: „Wenn du mir nicht hilfst, fahre ich am Sonntag nicht mit zu deinen Eltern!“

Gegenmittel: Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung.

Ziel ist, die eigene und die Würde des anderen zu achten und zu stärken. Dazu muss man darauf verzichten, gewinnen zu wollen.

• Körperliche Gewalt verletzt die Würde des Menschen und zerstört den Selbstwert.

Gegenmittel: Die Konfliktsituation verlassen und sich Hilfe bei einer Gewaltberatung holen.

• Stress-Themen: Wenn im Konflikt existenzielle Probleme oder wunde Punkte eines Menschen berührt werden, löst dies Stress aus.

Gegenmittel: Machen Sie das Gegenüber darauf aufmerksam, dass es einen wunden Punkt getroffen hat. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um herauszufinden, was Sie möchten und was hilfreich wäre.

• Der Blick auf die anderen: Viele Menschen reden gern über andere, fragen sich, was die Nachbarn denken könnten, damit sie sich nicht mit sich selbst beschäftigen müssen.

Gegenmittel: Anerkennen, dass wir es nicht allen recht machen können, und sich erinnern, dass es hauptsächlich um uns geht, nicht um „die anderen“.

• Konfliktvermeidung führt dazu, dass sich das Gegenüber nicht ernst genommen fühlt: „Nur du hast ein Problem, ich nicht.“

Gegenmittel: Über unangenehme Gefühle reden lernen. Nur wenn man über Angst, Hilflosigkeit und Ärger reden kann, kann man aus der Konfliktvermeidung aussteigen.



GESUNDER SCHLAF

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER, SYLVIA NEUBAUER

Es ist echt nicht leicht, abzuschalten. Da plagen uns die vielen alltäglichen Sorgen in der Familie, über die hohen Kosten, im Blick auf unsere Gesundheit oder am Arbeitsplatz. Dann werden wir mit allen Katastrophen und dem Leid dieser Welt – von Kriegen, Erdbeben bis Klimawandel – zugeschüttet. Und als ob das noch nicht genug wäre, ziehen wir uns vor dem Schlafengehen noch einen Krimi im Fernsehen rein. Das ganze Paket nehmen wir mit ins Bett. Wir grübeln noch lange vor uns hin und können nicht einschlafen. Dabei ist der Schlaf unfassbar wichtig für unsere Gesundheit.

Schlaf zählt neben Ernährung und Bewegung zu den Säulen unserer Gesundheit – schlafen wir andauernd schlecht, steigt das Risiko für körperliche und geistige Erkrankungen. Für einen guten Schlaf ist es zuerst einmal wichtig, den eigenen Schlafrhythmus zu kennen. Da gibt es die „Eulen“, die gerne spät schlafen gehen und auch spät aufstehen, die „Lerchen“ hingegen schlafen früh ein und stehen auch früh auf. Egal ob früh oder spät: Wenn wir erholt aufwachen, haben wir einen gesunden Schlaf gehabt.

Wie lange wir schlafen, ändert sich im Laufe unseres Lebens: Ein Schulkind braucht etwa zehn Stunden Schlaf, Erwachsene sollten acht Stunden schlafen und Senioren bleiben mit sechs Schlafstunden gesund. Dass jemand zu viel schläft, ist selten. Wenn Sie aber jede Nacht zehn Stunden schlafen, sollten Sie hinterfragen, woher dieses hohe Schlafbedürfnis kommt. Auf die Schlafqualität hat das kaum Auswirkungen.

WIE FÖRDERE ICH GESUNDEN SCHLAF?

Einschlafrituale sorgen für die nötige Nachtruhe. Mit wiederkehrenden Aktivitäten, sei es ein Abendspaziergang, Lesen, Fernsehen oder das Abendgebet, setzen wir automatisch das Signal fürs Schlafengehen. Eine wichtige Regel ist dabei: Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen. Dabei gibt es natürlich Ausnahmen, aber insgesamt sollte man auf regelmäßige Schlafzeiten achten.

Damit der Körper in der Nacht ausruhen kann, sollten Sie weder hungrig zu Bett gehen, noch zu spät essen. Ideal ist es, vier Stunden vor dem Schlafengehen zu

essen. Alles, was danach gegessen wird, belastet Verdauung und Organismus.

Können Sie einmal wirklich nicht schlafen, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen. Sich einfach hinlegen, ist schon erholsam. Hilfreich kann in dieser Situation auch ein kleines Notizheft am Nachtkästchen sein, in das Sie die Gedanken schreiben, die Ihnen den Schlaf rauben. Dann können Sie loslassen, ohne Angst, etwas zu vergessen. Schreiben Sie auch Erlebnisse ins Heft, über die Sie sich tagsüber gefreut haben. Der Blick auf die guten Dinge des Lebens hebt die Stimmung und kann Sorgen vertreiben.

WELCHE UMGEBUNG UNSEREM SCHLAF GUTTUT

Allem voran die frische Luft! Schon nach zwei Stunden ist die Luftqualität im Schlafzimmer, in dem zwei Erwachsene schlafen, vergleichbar mit Messungen an einer stark befahrenen Straße in der Stadt. Im Sommer ist das meist kein Problem, weil man die Fenster kippen oder ganz öffnen kann. Im kalten Winter geht das nicht. Man würde viel Heizenergie



verlieren. Da sollten Sie vor dem Schlafengehen nochmals kräftig durchlüften. Und wenn Sie in der Nacht kurz aufs WC müssen: Öffnen Sie kurz die Fenster. Noch ein Tipp, der die Luftqualität erheblich verbessert: Lassen Sie die Schlafzimmertür offen! Dann nutzen Sie die Luft der ganzen Wohnung.

Auch eine kühlere Raumtemperatur fördert den gesunden Schlaf. Es sollte im Schlafzimmer nicht mehr als 20 Grad haben. Ist es zu kühl, kann sich an den Wänden Schimmel bilden, wenn die Feuchtigkeit, die wir in der Nacht abgeben, auf der kalten Wand kondensiert. Also nicht zu sehr auskühlen lassen!

Viel wird auch über Belastungen durch Elektromog berichtet. Fernseher, Weckerradio oder das Handy am Nachtkästchen in unmittelbarer Nähe zum Kopf tragen zu einem Strahlenmix bei, der uns schlaflose Nächte bereiten kann. Mit einem Netzfreischalter im Zählerkasten wird das Stromnetz auf minimale Überwachungsspannung reduziert, sobald der letzte Stromabnehmer im Zimmer abgeschaltet wird. Schauen Sie auch, was sich hinter der Mauer am Kopfende des Bettes befindet? E-Herd oder Kühlschrank sind da nicht optimal. Wenn Sie nicht auf das Handy oder Tablet verzichten können: Schalten Sie die Geräte vor dem Einschlafen in den Ruhemodus!

DIE KRAFT DES HOLZES

Massives Holz wirkt besonders dort positiv auf uns, wo wir zur Ruhe kommen und entspannen sollten. Das lässt sich sogar wissenschaftlich belegen: Ein Team des Joanneum Research Forschungsinstituts untersuchte bereits mehrmals die Wirkung von Holz auf unser vegetatives Nervensystem. Für eine Studie übernachteten Menschen abwechselnd in Betten mit Holzoptik oder aus Massivholz. Schiefen die Teilnehmer im Massivholzbett, beruhigte sich ihr Herzschlag und auch die Erholungsphase im Schlaf verlängerte sich. Verantwortlich dafür ist der charakteristische Holzgeruch. Nicht lackiertes Holz gibt sekundäre Pflanzenstoffe an die Raumluft ab, die über den Atem aufgenommen werden und den Vagusnerv anregen.

In der Schlafstudie waren es vermutlich die Stoffe Alpha-Pinen, Limonen und Bornylacetat, die den Vagusnerv anregen. Sie sind charakteristisch für Zirbenholz. Die Zirbe wächst in den Alpen und gilt schon lange als Heilmittel. Vom Öl über Möbel bis hin zum Saunaaufguss erlebte die Zirbe in den vergangenen Jahren einen regelrechten Boom. Einige ihrer Duftstoffe kommen aber auch in anderen Nadelhölzern wie Fichten, Tannen, Zypressen und Lärchen vor. Wenn Sie viel Holz ins Schlafzimmer bringen möchten, denken Sie nicht nur an das Bett, sondern auch an den Boden und den Kleiderschrank.

WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN

Unser Körper versucht, im Schlaf stets eine Haltung einzunehmen, in der eine optimale Entspannung möglich ist. Dabei verändern wir unsere Liegeposition zwischen 30- und 60-mal pro Nacht. Das ist gut so, denn unsere Muskulatur und die Organe können sich nur dann regenerieren, wenn sie frei von Druck sind. Das gilt insbesondere für die Wirbelsäule mitsamt ihren 23 Bandscheiben, die auf ein Wechselspiel aus Belastung und Entlastung angewiesen sind.

Das gelingt jedoch nur auf der passenden Matratze, und die sollte wie ein Maßanzug zum Körper passen. Ein erstes Kriterium für die Auswahl ist die bevorzugte Schlafposition. Das ist in der Regel jene, in der wir abends am besten einschlafen. Je nachdem, ob wir Bauch-, Rücken- oder Seitenschläfer sind, muss die Schlafunterlage unterschiedliche Anforderungen erfüllen. Ein weiteres Kriterium ist der Härtegrad. Hier gilt die Faustregel: Je schwerer die Person ist, umso härter sollte sie liegen. Eine zu harte Matratze birgt allerdings die Gefahr von Druckstellen und einer schlechteren Durchblutung im Bereich des Gesäßes, der Schultern und der Hüften. Ist man leicht und zart gebaut, sollte die Matratze hingegen möglichst weich und geschmeidig sein. Zwei Minuten Probeliegen beim Matratzenkauf sind jedenfalls zu wenig. Sie sollten sich dafür mindestens eine Stunde Zeit nehmen und dabei ausgeruht sein.

Sind die Textilien, in die wir uns nachts reinkuscheln, zudem aus pflanzlichen Naturmaterialien wie etwa Naturlatex, Leinen, Bio-Baumwolle oder Holzfasern, können wir auch noch mit einem guten Umweltgewissen einschlafen. **Y**

An einem auch attraktiven Angebot für Betriebe!

Lebe deinen Traum!

Rein damit. Weg damit.

Haus(um)bau, Renovierung, Entrümpelung oder Gartenneugestaltung und deine Mülltonne ist hoffnungslos überfordert?

Organisiere deine Abfallentsorgung jetzt einfach online unter wastebbox.at!



wastebbox.at

Part of *Saubermacher*

Anzeige

Foto: iStock/Dean Drobot

KURZ & GUT

+++ Bibel und Wein

Im christlichen Kontext spielt der Wein eine fundamentale Rolle. Eine sonntägliche Eucharistiefeier ist ohne Wein nicht vorstellbar, und auch in der Bibel hat der Wein an vielen Stellen eine herausragende Bedeutung. Unter dem Motto „Was leer ist, kann gefüllt werden – Bibel und Wein mit allen Sinnen“ lud die KMB des Dekanats Eisenstadt-Rust gemeinsam mit den Pastoralen Diensten sowie dem Forum Katholischer Erwachsenenbildung zu einer Weinverkostung mit biblischen Schmankerln ins Weingut Bayer-Erbhof in Donnerskirchen. Ein Erlebnis der beiden Schätze – Bibel und Wein – in burgenländischer Gemütlichkeit und Geselligkeit.



V. l. n. r.: Dechant **Roman Schwarz**, Winzer **Josef Bayer**, KMB-Diözesanobmann **Vinzenz Jobst**, Bereichsleiter **Mario Bachhofer**.



AKTION „FAIRER NIKOLAUS“

Wenn der Nikolaus zu den Kindern kommt, ist das alleine schon ein schönes Ereignis. Wenn er bei Kindern vorbeischaud, denen es wirklich nicht gut geht, ist das etwas ganz Besonderes. Mit „Papa Noel“ empfangen ihn die Kinder mit strahlenden Gesichtern im Caritas-Haus Franziskus, einer Flüchtlingsunterkunft der Caritas in Eisenstadt. Besonders ist auch, wenn mit der angebotenen Nikolaus-Schokolade Spenden gesammelt werden, die Schulen und damit den Kindern in verschiedenen afrikanischen Ländern zugutekommen. Die Aktion „Fairer Nikolaus“ ist eine Initiative der KMB in Zusammenarbeit mit SEI SO FREI mit dem Ziel, den traditionellen Nikolausbesuch mit einem sozialen Engagement zu verbinden.

TERMINE

DIÖZESANER MÄNNERTAG

Samstag, 3. Februar 2024, 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten

Thema: Was prägt Muslime? Welche Konsequenzen hat das für uns Christinnen und Christen?

Referent: KR Mag. Erich Hitz, Geistlicher Assistent KMB der Diözese St. Pölten

IMPULSTAGE

Aschermittwoch, 14. Februar 2024, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Bildungshaus Laudato si Stift Zwettl

Samstag, 9. März 2024, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Pfarrheim Purgstall

Thema: Faszination künstliche Intelligenz – was ist künstliche Intelligenz und wie verändert sie unser Leben?

Referent: Niklas Schügerl, Student der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften der Universität Wien

BESINNUNGSTAGE FÜR MÄNNER

8. und 9. März 2024

Augustiner-Chorherrenstift Voral, Steiermark

Thema: Sakramente – Meilensteine oder Stolpersteine des Lebens. Veranstalter: KMB der Diözese Eisenstadt

Referenten: Mag. Gabriel Kozuch und Mag. DDr. Paul F. Röttig

Verbindliche Anmeldung bis 14. Februar 2024 unter

kmb@martinus.at erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.



DREI KOLLEGEN,

die über viele Jahre die Arbeit der KMB in den Diözesen und auch auf Österreich-Ebene wesentlich mitgetragen und mitgeprägt haben, gehen beruflich neue Wege:

Andreas Oshowski (KMB Salzburg), **Michael Scholz** (KMB St. Pölten) und **Wolfgang Schönleitner** (KMB Linz).

Ein großes Danke für ihren Einsatz und ihre Ideen und viel Erfolg in ihren neuen Arbeitsfeldern!

Michael Scholz beendet darüber hinaus auch seine Funktion als Chefredakteur von Ypsilon, die er die letzten vier Jahre ausgeübt hat. Er war mit großem persönlichem Einsatz an der Erneuerung des Magazins beteiligt.



Neuer Chefredakteur von Ypsilon ist **Josef Pumberger**, Generalsekretär der KMBÖ und Medienverantwortlicher der Kath. Aktion Österreich.

Wolfgang Ölz verstärkt das Team der KMB OÖ. Der aus Vorarlberg stammende Kulturjournalist unterstützt nun nach dem Abgang von **Wolfgang Schönleitner** das Team und ist Ansprechperson in allen Männerangelegenheiten.



Im November gab es bei der Diözesankonferenz Innsbruck einen Generationenwechsel im KMB-Präsidium. **Michael Eiterer** (2.v.l.) wurde zum Vorsitzenden gewählt, **Jakob Kogler** (l.) zu seinem Stellvertreter. Neu im Präsidium sind auch **Thomas Schluifer** und **Daniel Reitter**. Die KMB dankt ihrem bisherigen Vorsitzenden **Wolfgang Förg-Rob**.



Ernest Theußl, Obmann der KMBÖ, erhielt am 6. Dezember 2023 von Diözesanbischof **Wilhelm Krautwaschl** das Ehrenzeichen der Diözese Graz-Seckau für sein Engagement für die Katholische Männerbewegung in der Steiermark. Vor allem sein Bestreben, den Glauben nicht nur in der Pfarre, sondern auch in der Gesellschaft zu bezeugen und zu leben, wurde besonders gewürdigt.

LESERBRIEFE

YPSILON 5/2023

PFARRGEMEINDE – VERANTWORTUNG FÜR DIE WELT

Jesus ist mehr als nur ein Prophet. Es ist schon sehr befremdlich, wenn Paul Zulehner Jesus nur mit einem Propheten gleichsetzt. Wo es um die gleiche Würde aller Getauften geht, werden Sätze vom zweiten Vatikanischen Konzil völlig aus dem Zusammenhang gerissen. Darin wird sehr wohl zwischen allgemeinem Priestertum durch die Taufe und dem Weiheamt des Priesters unterschieden. Dazu steht auch Papst Franziskus ganz klar. Nicht die Religionen werden uns helfen und retten. Unser Retter ist Jesus, der durch Maria Mensch geworden ist und sein Leben für uns hingegeben hat. Die Kirche ist mehr als eine Organisation. Jesus selbst hat sie gestiftet, indem er den Aposteln den Auftrag gegeben hat.

FRANZ HOLLERWEGER, E-MAIL

Gratuliere zu der Ausgabe Y 5/2023. Insbesondere der Artikel von Univ.-Prof. DDr. Paul M. Zulehner ist großartig.

PFARRER FRANZ HAIDINGER, EBENSEE

SCHREIBEN AUCH SIE UNS IHRE MEINUNG!

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

BUCHTIPP

Paul M. Zulehner

Hoffnung für eine taumelnde Welt

Europa gilt als das »christliche Abendland«. Aber wie christlich ist der Kontinent heute? Stirbt das Christentum, wie manche vermuten? Oder erlebt es nach dem Ende der Konstantinischen Ära einen tiefgreifenden Übergang? Und schließlich: Wie kann das Evangelium in der taumelnden Welt von heute eine der Hoffnungsquellen sein? Solche Fragen bewegen die hier vorgelegte Europäische Pastoraltheologie.

512 Seiten; Grunewald Verlag; ISBN: 978-378697334-4; € 49





Foto: FAIRTRADE/Mohamed Aly Diabate

2023 FEIERTE FAIRTRADE ÖSTERREICH SEIN 30-JAHR-JUBILÄUM UND STELLTE EINES DER WICHTIGSTEN FAIRTRADE-PRODUKTE, DEN KAFFEE, IN DEN MITTELPUNKT. 2024 GEHT ES WIEDER UM DIE BOHNE, DIESES MAL UM DEN KAKAO.

„Es wird ein süßes Kakaojahr, das bitter nötig ist“, sagt Hartwig Kirner, Geschäftsführer von FAIRTRADE Österreich. Denn seit Monaten schon ist der Weltmarktpreis auf Rekordkurs unterwegs. Das heißt leider nicht automatisch, dass die Kakaobauern endlich angemessene Einkommen erwirtschaften, sondern vielmehr, dass die Klimakrise zu immer mehr Ernteausfällen und damit Einkommensverlusten führt. Kakao wird ein rares Gut. „Darum werden wir 2024 den Fokus auf den Kakao legen und bei Unternehmen, Konsumenten und politischen Entscheidungsträgern Bewusstsein für die schwierige Situation der Menschen in der Kakaoproduktion schaffen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen“, so Kirner weiter.


Bereits im Februar wird es eine länderübergreifende Kampagne geben, den „Fairbruary“. Der Monat steht damit ganz im Zeichen des fairen Handels. Außerdem plant FAIRTRADE Österreich diverse Aktivitäten rund um den World Fair Trade Day im Mai, dem Welttag des fairen Handels. Im Herbst soll es dann eine breite Kampagne geben.

Positive Nachrichten gibt es aktuell auch zu den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Ende 2023 hat sich die EU auf einen endgültigen Inhalt zum EU-Lieferkettengesetz geeinigt. „Wir meinen,

die Verabschiedung des Gesetzes ist eine wegweisende Entscheidung hin zur Stärkung von Menschenrechten und dem Umweltschutz entlang globaler Lieferketten. Faires Wirtschaften wird damit zum Wettbewerbsvorteil“, freut sich Kirner.

KMB IM FAIREN HANDEL ENGAGIERT

Das Engagement für den Fairen Handel ist auch ein wesentlicher Pfeiler in der Arbeit der KMB. Sie ist Gesellschafterin der EZA Fairer Handel GmbH, die zahlreiche Handelspartner – vor allem die Weltläden, aber auch den Lebensmitteleinzelhandel, den Naturkostfachhandel, Aktionsgruppen und Institutionen – mit fair gehandelten Produkten von weltweit 140 Partnerorganisationen beliefert. In den Pfarrgruppen, bei Veranstaltungen und nicht zuletzt im Magazin Ypsilon wird immer wieder betont, wie wichtig eine faire Bezahlung der Produzenten ist.

Die KMB organisiert auch immer wieder Exkursionen in die Zentrale nach Köstendorf, zuletzt im Dezember. Die Teilnehmer konnten sich über die Arbeitsweise mit den Partnern in den Ländern des Südens informieren, die Produkte kennenlernen und unterschiedliche Kaffeesorten verkosten. Vor allem aber nahmen sie viele spezielle Geschichten mit nach Hause, die jeder Kaffee, jedes Kleid und jedes Handwerksstück erzählt. 

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>

Offenlegung: Die r. k. Diözese St. Pölten ist zu 100 % Inhaber (Verleger) folgender periodischer Medienwerke: St. Pöltner Diözesanblatt, KIRCHE bunt – St. Pöltner Kirchenzeitung, Pressedienst der Diözese St. Pölten, KAB DIGEST, Programmzeitschrift „St. Benedikt“.

Verlags- und Aufgabepostamt: Österreichische Post AG, MZ 02Z032352 M, Katholische Männerbewegung, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten

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

