



**FASTENURLAUB  
NEUSTART FÜR KÖRPER  
UND SEELE**

**VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN  
EINFACHE ANTWORTEN  
IN UNSICHEREN ZEITEN**



# EINSAMKEIT

**DIE VERSTECKTE  
VOLKSKRANKHEIT**





Die Versicherung auf **Ihrer** Seite.

## GRAWE HELP COMPLETE

Jetzt in der Eigenheim- und Haushaltsversicherung  
Topschutz Plus inkludiert – mit vielen neuen,  
zusätzlichen Leistungen!

[www.grawe.at/privat](http://www.grawe.at/privat)

Grazer Wechselseitige Versicherung AG  
A-8010 Graz • Herrengasse 18-20  
Tel: +43-(0)316-8037-6222 • [service@grawe.at](mailto:service@grawe.at)



Bezahlte Anzeige

## 3 FUSSBALLFELDER WENIGER.TÄGLICH.

*In Österreich werden täglich 2,2 Hektar  
Grünland umgewidmet. Böden leisten Wertvolles.  
Damit das so bleibt: **Retten wir das Grünland!**  
Gutes Finden App laden und regionale  
Einkaufstipps finden: [gutesfinden.at](http://gutesfinden.at)*

**WELT  
ANSCHAUUNGS  
FRAGEN.at**



Manche glauben,  
die Corona-Krise  
wurde geplant.  
Und was glaubst  
du?



Wir haben das neue Kirchenjahr mit dem Text „Zu dir erhebe ich meine Seele, mein Gott, dir vertraue ich“ (Ps 25) begonnen, Gott gebe uns dazu seinen Segen und schenke uns seine Gnade.

## #TROTZDEMNAH

### Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Wenn diese Ausgabe unseres Männermagazins „Y“ erscheint, haben wir sowohl ein Weihnachtsfest als auch den Übergang in ein neues Jahr ganz anders erlebt, als wir es immer gewohnt waren. CORONA, das bestimmende Ereignis des Jahres 2020 (auch für mich selbst als Betroffener), bleibt nach allgemeinen Prognosen auch 2021, trotz hoffentlich baldiger Impfmöglichkeit. Die Menschen aller Altersgruppen wurden durch die Dauer der Einschränkungen („social distancing“) immer stärker belastet, die Vereinsamung schreitet fort. Die Zeit vor der Pandemie wird vielfach noch immer herbeigesehnt, nüchtern betrachtet wird es sie nicht mehr geben.

Weil das „Wir-Gefühl“ vom Beginn der Krisenzeit geschwunden und wieder in die normale, konfliktbehaftete Lebenseinstellung unserer pluralistischen Gesellschaft übergegangen ist, braucht es wohl jetzt besondere Zeichen unseres Christseins und unserer Kirche, welche ja bereits durch viele Aktivitäten in den Pfarren und durch das Laienapostolat (auch durch die KMB) gesetzt werden.

---

HELMUT DACHS | VORSITZENDER DER KMB DER ERZDIOZESE SALZBURG



## INHALT

### SCHWERPUNKT

## MÄNNER – EINSAM ODER GEMEINSAM?

### 04 EINSAMKEIT

Die versteckte Volkskrankheit

### 07 X AN Y

Vom Märchenprinzen zum schweigenden Frosch

### 09 GOTT BEWEGT

Braucht Glaube Gemeinschaft?

### 10 EIN LEBEN IN EINER BASISVERSION

Im Gespräch mit einem Eremiten

### 12 ZÖLIBAT

Pro & Contra

### 14 VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

Einfache Antworten  
in unsicheren Zeiten

### 16 FASTENURLAUB

Neustart für Körper und Seele

### 20 KURZ UND GUT

### 22 DÜRFEN WIR BEIM STERBEN HELFEN?

Kommentar von  
Prof. Dr. Dr. Matthias Beck

### 23 LESERBRIEFE UND IMPRESSUM

DAS NÄCHSTE YPSILON  
ERSCHEINT AM **17.03.2021**

SCHWERPUNKT:  
VERANTWORTUNG FÜR DIE WELT



SCHWERPUNKT

# EIN SAM KEIT

**DIE VERSTECKTE  
VOLKSKRANKHEIT**



EINSAMKEIT GILT IN ÖSTERREICH ALS GROßES TABU. DIE GESUNDEITLICHEN AUSWIRKUNGEN SIND FATAL. BESONDERS LEIDEN ÄLTERE MÄNNER, DIE IHRE PARTNERIN VERLIEREN.

**MARKUS MITTERMÜLLER**

Wenn Kurt (Name von der Redaktion geändert) alleine zu Hause sitzt, kommt es schon vor, dass er zwischendurch sogar mit der Wand redet. Ab und zu sieht er auch Personen, die eigentlich nicht da sind. Für seinen Arzt ist das eine Auswirkung der Parkinson-Krankheit des 73-Jährigen. Doch Kurt weiß, dass die Ursache woanders liegt. „Seit 14 Monaten habe ich den Status ‚einsamer Mann‘“, erzählt der Wiener. Denn genau so lange ist es her, dass seine Frau zur Betreuung ins Pflegeheim musste. Seitdem kämpft er nicht nur mit der Krankheit seiner Frau und seinem eigenen Gesundheitszustand, sondern auch mit der Einsamkeit. Nach über 50 Jahren Ehe eine völlig neue Erfahrung für ihn. „Wenn ich etwas auf der Zunge habe, ist niemand mehr da, dem ich es sagen kann.“

Wie schnell der Lebensweg in die Einsamkeit führen kann, überrascht. Vor sechs Jahren ist das Ehepaar aus dem Waldviertel wieder in seine Heimatstadt gezogen – womit sich der Freundeskreis schlagartig geändert hat. Die alten Wiener Kontakte sind laut Kurt „eingetrocknet“. Und die Bekannten aus dem Waldviertel behaupten zwar immer, sie würden einmal zu Besuch nach Wien kommen. Irgendwie geht es sich dann doch nie aus. Neue Kontakte zu finden, ist für Kurt schwierig. „Für alleinstehende Erwachsene gibt es keine Orte, wo man Leute treffen kann“, meint er. Und nicht mit jedem ist man auf gleicher Wellenlänge. Neben seinen Kindern ist eine Nachbarin die einzige Person, mit der Kurt regelmäßig Kontakt hat und mit der er auch stundenlang „über Gott und die Welt“ reden kann. Doch das Bedürfnis und die Sehnsucht nach anderen Menschen bleibt.

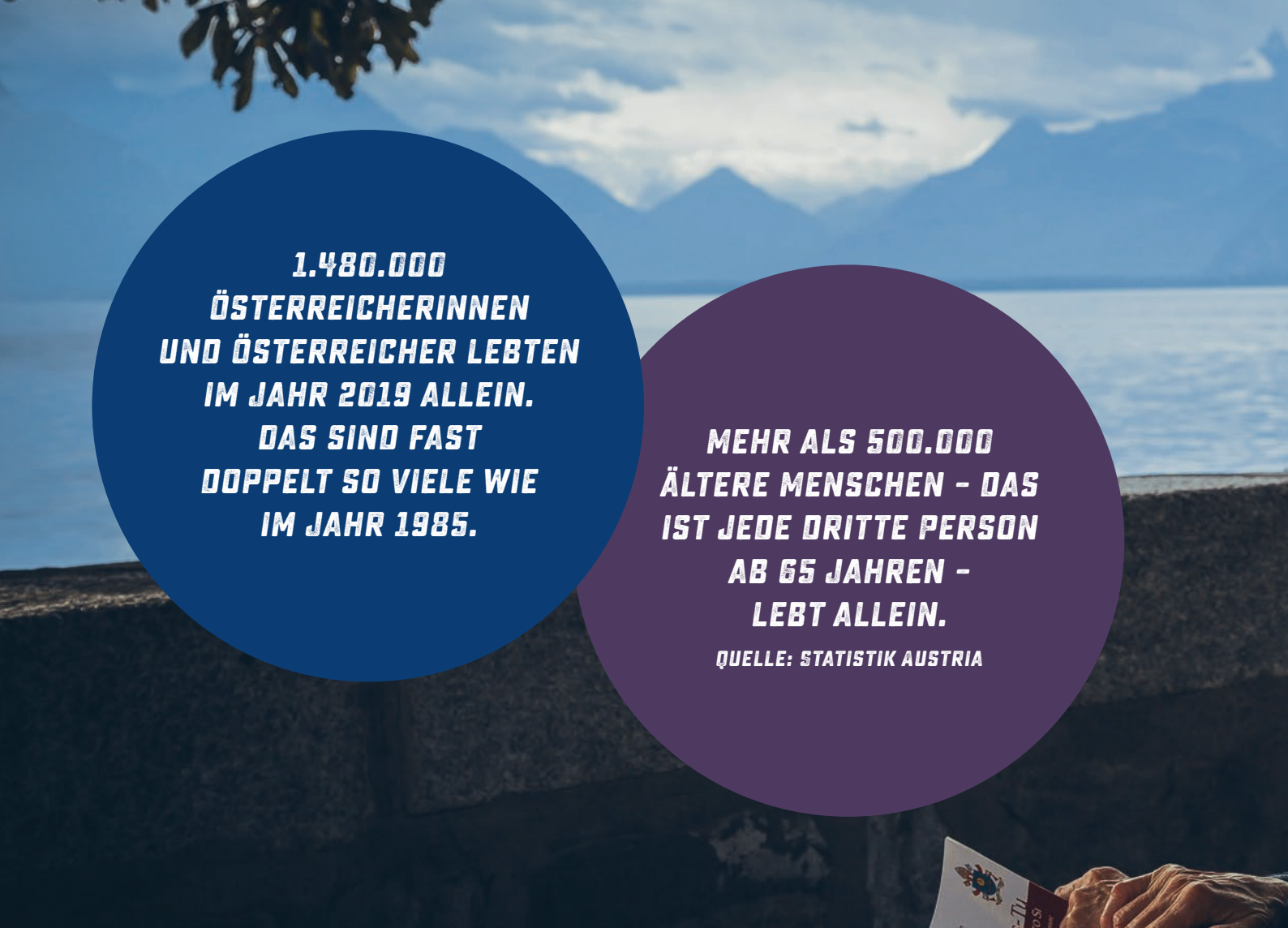
Und immer wieder stellt sich Kurt, alleine in seiner Wohnung, die Frage: „Soll das jetzt die nächsten zehn Jahre so weitergehen?“

### NEUE VOLKSKRANKHEIT

Kurts Alltag ist kein Einzelschicksal. Eine Untersuchung in 78 Ländern über mehr als 50 Jahre zeigt, dass die Einsamkeit weltweit zunimmt und immer mehr Menschengruppen betrifft – nicht nur Ältere. Großbritannien hat darauf bereits reagiert und 2018 ein eigenes Ministerium für Einsamkeit geschaffen. Immerhin fühlen sich mehr als neun Millionen der über 66 Millionen Briten gemäß einer Umfrage des Roten Kreuzes immer oder häufig einsam. In Österreich fehlen solche Untersuchungen. Einsamkeit gilt als das große Tabu. Und das, obwohl laut Expertinnen und Experten die soziale Isolation, ähnlich wie Burnout, das Potenzial zur neuen Volkskrankheit hat.

„Einsamkeit ist so schädlich, wie 15 Zigaretten am Tag zu rauchen“, sagt der Psychologe Marcus Mund. Er ist Einsamkeitsforscher auf der Friedrich-Schiller-Universität Jena und weiß, dass Einsamkeit nicht nur psychische, sondern auch körperliche Auswirkungen hat. Mit fatalen Folgen bis hin zu früherer Mortalität. „Das Stresssystem ist bei sozialer Isolation besonders aktiv“, erklärt Mund. Dieser Stress begünstigt wiederum Herz-Kreislauf-Krankheiten und sogar Krebs. Damit steht Einsamkeit auf einer Stufe mit Rauchen, Alkoholkonsum und Übergewicht.





**1.480.000  
ÖSTERREICHERINNEN  
UND ÖSTERREICHER LEBTEN  
IM JAHR 2019 ALLEIN.  
DAS SIND FAST  
DOPPELT SO VIELE WIE  
IM JAHR 1985.**

**MEHR ALS 500.000  
ÄLTERE MENSCHEN – DAS  
IST JEDE DRITTE PERSON  
AB 65 JAHREN –  
LEBT ALLEIN.**

**QUELLE: STATISTIK AUSTRIA**

### **JUNGE ERWACHSENE AM EINSAMSTEN**

Was Mund bei seinen Forschungen am meisten überrascht hat, ist, dass Einsamkeit kein Thema ist, dass in erster Linie alte Menschen betrifft. „Menschen werden nicht einsamer, nur weil sie älter werden. Am höchsten ausgeprägt ist das Phänomen im jungen Erwachsenenalter“, erklärt der Wissenschaftler. Einer der Gründe sei die hohe Mobilität. Viele verlassen ihren Wohnort, um in einer anderen Stadt zu studieren, und müssen dort erst neue Beziehungen aufbauen. „Wer neu in den Beruf einsteigt, vernachlässigt dafür oft soziale Kontakte“, sagt Mund.

**Ist Einsamkeit also – entgegen aller Erwartungen – ein soziales Phänomen, das vor allem unter Jungen grassiert? Und sind es die jungen Männer, die am meisten betroffen sind?**

Gottfried Großbointner arbeitet seit 1992 in der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende in Wien. Ein Drittel der Studierenden, die bei ihm Rat suchen, sind Männer. „Kaum jemand kommt mit dem Thema Einsamkeit zu mir“, erzählt der Klinische Psychologe. Denn Einsamkeit sei weiterhin ein Stigma. „Da gebe ich zu, dass ich nicht interessant bin. Es ist ein Eingeständnis, versagt zu haben“, so Großbointner. Daher taucht das Thema meist erst im Laufe einer Beratung auf. Immer dann,

wenn eine Person sehr still ist und isoliert scheint, lenkt der Psychologe das Gespräch selbst auf das Thema Einsamkeit und fragt aktiv danach. Und er weiß: Einsamkeit ist kein isoliertes Thema, sondern die Folge von anderen Umständen wie Schüchternheit, Kontaktproblemen oder depressiven Verstimmungen. „Im Grunde geht es um einen Mangel an Selbstwert. Die Personen haben Schwierigkeiten, sich in sozialen Situationen zu behaupten und Angst, dass sie für andere nicht interessant genug sind“, erklärt der Studierendenberater.

### **RÜCKZUG WEGEN SOZIALER MEDIEN**

Für Günter Klug, Präsident von pro mente Austria, spielen hier auch die neuen Medien eine wichtige Rolle. Für ihn sind die digitalen Netzwerke alles andere als sozial. „Jugendliche sehen dort, wie sich andere positiv darstellen, wie viele vermeintliche Freunde und Follower sie haben. Weil das bei ihnen selbst nicht klappt, bekommen sie das Gefühl, unzureichend zu sein. Sie beginnen sich zurückzuziehen“, sagt Klug.

Die viele Zeit, die vor einem Bildschirm verbracht wird, hat laut Klug noch eine weitere Folge: „Diese Zeit geht für die Face-to-



Face-Kommunikation ab. Die direkten Kontakte – wie beim Einkaufen oder Anrufen einer Person – werden weniger, das Trainingsfeld für soziale Kontakte wird geringer.“

Auch für Großbointner sind Soziale Medien kein Schutz gegen Einsamkeit. „Ich glaube nicht, dass diese Medien Defizite kompensieren können“, erklärt er. Steckt hinter der Einsamkeit eine manifeste Depression, dann lässt sich die Isolation nicht durch einfache Ratschläge beheben. „Hier ist eine Psychotherapie notwendig. Den Selbstwert zu stärken, ist eine Entwicklungsaufgabe, die sich nicht durch die Mitgliedschaft in einem Verein oder einer Sportmannschaft aus der Welt schaffen lässt“, sagt der Studierendenberater.

Wirklich relevante Unterschiede zwischen den Geschlechtern sehen die meisten ExpertInnen bei diesem Thema nicht. Was jedoch auffällt, ist, dass die Suizidrate bei der Gruppe der älteren Männer am höchsten ist. „Speziell dann, wenn die Partnerin vorher stirbt“, sagt Klug.

**„Du bist ein Mensch, der Menschen braucht“**

Wie man der Einsamkeitsfalle nach dem Tod der Ehefrau entkommen kann, hat Leopold Stieger durchlebt. 46 Jahre war er mit seiner Frau verheiratet. Aufgrund einer schweren Krankheit

X A N Y

## VOM MÄRCHENPRINZEN ZUM SCHWEIGENDEN FROSCH

**„Es war einmal ...“ – traumhaft schön beginnt meine Liebesgeschichte.** Die Zeit unseres Kennenlernens war geprägt von intensiven Gesprächen. So ist es vorgekommen, dass wir nach stundenlanger Autofahrt eine Ausfahrt versäumt haben. Ich habe in der Gewissheit gelebt, wir werden niemals ein Paar sein, das sich schweigend gegenüber sitzt. Doch mit der Zeit hat sich mein kommunikativer Märchenprinz in einen schweigenden Frosch verwandelt. Was ist da passiert?

Mein Mann hatte seine beruflichen Verpflichtungen und ich war immer öfter mit den Kindern allein am Spielplatz. Unsere Unterschiedlichkeit hat uns ebenfalls sehr gefordert. Ich – die Impulsive; mein Mann – der Schweigsame, der, wenn es kriselte, einfach den Rückzug angetreten hat. Nun waren wir doch das Paar, das mitunter schweigend dagesessen ist. Darunter habe ich sehr gelitten. War anfangs unsere Sexualität sehr reizvoll und erfüllend, habe ich meinen „Prinzen“ in Zeiten des Schweigens unattraktiv erlebt. Heute bin ich dankbar, dass sich mein Mann zu einem Paarseminar einladen ließ. Gemeinsam haben wir wieder mehr Vertrauen und Freude im Miteinander gefunden. Wollen Sie wissen, wie uns das gelungen ist?

Wir nehmen uns öfters eine „Auszeit“ und schreiben uns einen Liebesbrief. Eine häufige Frage: „Was war heute mein/dein stärkstes Gefühl?“ Dann tauschen wir uns kurz über das Geschriebene aus und erfahren so, was im anderen vorgeht. Das bringt uns viel Nähe, Verständnis und Vertrautheit. Mein Mann hat mir dabei auch das Geheimnis seiner Verwandlung verraten: „Eine glückliche Frau ist für jeden Mann ein traumhaftes Geschenk!“ Ich bin felsenfest überzeugt, dass so ein Dialog von zehn Minuten schreiben und zehn Minuten reden ein heißer Tipp ist, um zu entdecken, wie reich und schön das Leben als Paar ist.



**ANGELIKA MUNDIGLER**

VERHEIRATET, ZWEI KINDER,  
BERATUNGSLEHRERIN UND  
GEMEINSAM MIT IHREM MANN  
SEPP SEMINARLEITERIN BEI  
MARRIAGE ENCOUNTER.  
[WWW.MARRIAGE-ENCOUNTER.AT](http://WWW.MARRIAGE-ENCOUNTER.AT)



**TIPPS VON ERWIN  
HAYDEN-HOHMANN  
MÄNNERBERATUNG  
ST. PÖLTEN**

## WIE KANN ICH DER EINSAMKEIT ENTKOMMEN?

- Alte Kontakte zu reaktivieren, ist einfacher, als neue zu finden. Gemeinsame Erlebnisse aus der Schulzeit wirken verbindend. Beziehungen zu alten Schulfreunden oder guten Kollegen früherer Arbeitsstellen können wiederaufgebaut werden.
- Stützende Männer in der eigenen Umgebung und Familie suchen: Gibt es einen Onkel oder Geschwister, die mir helfen können?
- Mehr in Beziehungen investieren: Männer neigen dazu, aufgrund zu hoher Ansprüche bestehende Beziehungen abzuwerten. Damit ist das Scheitern mancher Beziehungen vorprogrammiert.

### Initiativen:

**Der „ACHTSAME 8.“:** <http://achtsamer.at>

**Caring Communities:** [www.sorgenetzwerke.at](http://www.sorgenetzwerke.at)

**Co-Housing-Projekte:** <https://brot-verband.at>

war klar, dass die Lebenszeit seiner Partnerin in naher Zukunft zu Ende gehen wird. „Ich lebte mit jemandem zusammen, dessen Uhr man ablaufen sieht. Es war nicht zu verhindern“, sagt der 81-Jährige. Was ihm in dieser schweren Situation geholfen hat, war sicher auch die Einstellung seiner Frau, die ihn bestärkt hat, eine neue Partnerin zu suchen. „Du bist ein Mensch, der Menschen braucht. Ich wünsche dir, dass du eine Partnerin findest“, hat sie zu ihm gesagt.

Zugutegekommen ist Stieger sicherlich auch sein eigener aktiver Charakter. Als Management- und Personalentwickler gehörte es zu seinem Berufsbild, hinaus in die Unternehmen zu gehen und aktiv Kontakte zu pflegen. Dennoch weiß er, wie schnell diese Kontakte auch schwinden. „Wenn man aus dem Beruf ausscheidet, ist der Grund für den Kontakt nicht mehr da“, meint Stieger.

## NETZWERKE ERWEITERN

Nach dem Tod seiner Frau war für ihn daher klar: „Ich muss meinen Hintern aus dem Haus hinausbewegen.“ Stieger hat aktiv begonnen, seine persönlichen Netzwerke wieder zu erweitern: „Ich habe mich gefragt: Wo wurde ich früher immer eingeladen? Wo kann ich anknüpfen?“

Eingefallen ist Stieger dann auch eine Dame, die er mehrmals beim Joggen getroffen hatte. Er kannte sie zwar nur vom Zuwinken und wusste nicht einmal ihren Namen. Dennoch war für ihn klar: „Die musst du suchen.“ Mögliche Zweifel ließ der Pensionist gar nicht erst aufkommen. „Mein Wunsch, nicht alleine zu sein, war größer als alle Probleme. Mir war auch klar, dass ich bei der Suche nach einer Frau Kompromisse eingehen muss.“

Über einen Bekannten konnte Stieger dann den Kontakt zu dieser Dame herstellen – und es hat funktioniert. Blieb nur mehr die Frage offen: Wie gehen Kinder und Enkelkinder mit dieser neuen Situation um? „Ich kann hier kein Rezept geben“, gesteht Stieger offen ein. So hat sich einer seiner Enkel beim ersten Besuch mit der neuen Frau an seiner Seite in der Ecke verkrochen. „Er hat geglaubt, dass ich jetzt nicht mehr an das Grab seiner Oma gehe. Das mache ich natürlich trotzdem“, sagt Stieger.

## MENSCHEN IN KOMMUNIKATION BRINGEN

Dass Stieger realistisch und kompromissbereit an die Partnersuche gegangen ist, ist durchaus ungewöhnlich. Das bestätigt Sozialarbeiter Erwin Hayden-Hohmann von der Männerberatung St. Pölten. „Viele Männer drohen trotz sozialer Kontakte zu vereinsamen. Ein Grund dafür ist, dass sie Beziehungen sehr idealisiert ansehen und damit an ihren eigenen Ansprüchen scheitern. Sie sagen: Ich habe keinen wahren Freund, alles andere zählt nichts“, erklärt der Männerberater. Neben dieser Abwertung vorhandener Beziehungen spielen auch Misstrauen und Abhängigkeiten eine Rolle. „Männer glauben oft, ausgenutzt zu werden, und haben Angst vor Schieflagen in Beziehungen“, so Hayden-Hohmann. Was Stieger daher allen Männern in einer ähnlichen Situation empfiehlt: „Haben Sie Mut, selbst auf die Suche nach einer möglichen Partnerin zu gehen, hoffen Sie nicht nur auf ein Wunder“.

Dass Maßnahmen zur Vermeidung von Einsamkeit auch finanziell günstiger sind, als deren Auswirkungen zu behandeln, hat Großbritannien mit der Einrichtung des Einsamkeit-Ministeriums verstanden. Auch Österreich hätte gute Rahmenbedingungen, um auf präventive Maßnahmen zu setzen. „Als Land der Vereine haben wir gute Möglichkeiten, die Menschen wieder stärker in Kommunikation und zu gemeinsamen Aktivitäten zu bringen“, sagt pro-mente-Präsident Klug.



## BRAUCHT GLAUBE GEMEINSCHAFT?

**Braucht man zum Glauben eine Gemeinschaft beziehungsweise Freunde? Wie steht es mit dem Glauben, wenn ich alleine bin? Diese Fragen beschäftigen mich und bestimmt auch viele andere Mitmenschen. Jesus sagte zu seinen Leuten: „Wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich ...“ Aufgrund der rückläufigen Besucherzahlen bei Gottesdiensten und kirchlichen Veranstaltungen könnte man annehmen, dass immer weniger Menschen glauben und das gemeinsame Gebet nicht mehr brauchen. Ich meine aber, dass immer noch sehr viele Menschen an Gott glauben und hinter unseren, den christlichen Werten stehen.**

Manche hinterfragen vielleicht die Institution Kirche. Vielfach aus Unwissenheit darüber, was diese Institution Kirche alles im Hintergrund, ohne großes Aufsehen für unsere Gesellschaft tut. Ich denke auch, dass aufgrund unseres Wohlstandes und der großen Zahl an Freizeitangeboten von früh bis spät die Gewichtung, wann und wie ich glaube, verschoben wurde. Da auch die Kirche das Angebot, über die medialen Möglichkeiten zu den Menschen zu kommen, immer mehr nützt, braucht der Gläubige nicht mehr in die Kirche zu gehen, um Messe zu feiern.

Hier zeigt sich, dass jeder auf der einen Seite alleine vor dem Radio oder Computer, aber zugleich in der Gemeinschaft der Zuhörer seinen Glauben ausüben kann. Gerade jetzt in der Zeit der weltweiten Pandemie mit vielen Verboten und Einschränkungen ist dies eine hervorragende Möglichkeit, als Kirche mit den Menschen in Kontakt zu bleiben. Sie zeigt uns aber auch, wie schnell man als Alleinstehender isoliert ist. Viele berichten, dass ihnen ihr Glaube in dieser Zeit wichtig ist. Er gebe ihnen Halt und Zuversicht. Auf persönliche Treffen und das Messefeiern mit Freunden und Bekannten würden sie sich aber schon sehr freuen. Daraus kann man ersehen, dass wir doch alle, wenigstens hin und wieder, Gemeinschaft und Freunde auch im Glauben brauchen.



**CHRISTIAN WACHTER**  
LANDESSEKRETÄR  
DER KMB VORARLBERG

Beispiele, wie das funktionieren kann, gibt es bereits. In den Projektregionen Eferding in Oberösterreich und Groß-Enzersdorf in Niederösterreich sind die sogenannten Caring Communities gestartet. „Es geht darum, die alltägliche Aufmerksamkeit füreinander zu stärken. Zum Beispiel durch nachbarschaftliche Netzwerke“, sagt Klaus Wegleitner vom Institut für Pastoraltheologie und -psychologie der Uni Graz. Er begleitet die Projekte wissenschaftlich. „Wir schaffen auch Orte, an denen Menschen wieder miteinander ins Gespräch kommen“, sagt Wegleitner. Das geschieht beispielsweise bei „Erzählcafés“, bei denen ältere Menschen von ihren Lebenserfahrungen berichten, oder bei Gesprächsrunden, wo darüber philosophiert wird, was ein gutes Leben ausmacht.



**Tiere** sind oft sehr wichtige Begleiter für einsame Menschen.

### DÖRFICHE STRUKTUREN NUTZEN

Oder es entstehen Brieffreundschaften zwischen Jungen und Alten. Wie bei der Josefstädter Initiative „ACHTSAMER 8.“, die ebenfalls den sozialen Austausch unterstützt. „Wir wollen soziale Teilhabe für alle ermöglichen. Die Strukturen dafür wachsen aus dem Bezirk heraus. Der 8. hat einen eher dörflichen Charakter, das macht die Vernetzung einfacher“, sagt Daniela Martos, Initiatorin des Projekts.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Aber sie hat keine Stimme. Wer einsam ist, ruft nicht um Hilfe, sondern zieht sich immer weiter zurück. Initiativen zur Stärkung der sozialen Ressourcen sind ein wichtiges Signal, um Menschen wieder mehr zueinander zu bringen und die Achtsamkeit für den anderen zu erhöhen. Was es braucht, ist aber auch ein politischer Wille, dieses unter der Oberfläche befindliche Phänomen ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken. **V**

# EIN LEBEN IN EINER „BASISVERSION“

INTERVIEW: MARKUS MITTERMÜLLER

**Matthias Gschwandtner hat von Juni bis Oktober in der Saalfelder Klausur gelebt. Was den 63-Jährigen zu seinem Dasein als Eremit bewogen hat, welche Lehren er daraus zieht und was er von der permanenten „Bespäßung“ hält, erzählt er im Interview.**

**YPSILON: Wie kommt man auf die Idee, als Einsiedler leben zu wollen?**

**Matthias Gschwandtner:** Da gibt es einige Aspekte. Der erste ist dieser Ort, den ich schon vor Jahrzehnten kennengelernt habe. Ich bin hin und wieder zum Jazzfest nach Saalfelden gefahren und dann auch immer wieder zur Einsiedelei hinaufgegangen. Der Ort hat mich damals schon sehr berührt, es ist ein sehr geistlicher, spiritueller Ort. Der zweite ist die Sehnsucht, über mehrere Monate an so einem Ort zu leben, wo man sich im Wesentlichen selbst versorgen muss. Der dritte war, es selbst zu erleben, wie es einem damit geht, wenn man einen Haushalt auf die Basisversion, auf das Minimum herunterfährt. Ein vierter Punkt ist die geistige Entwicklung. Dass man an dem besonderen Ort geistlich wieder ein bisschen tiefer, ein bisschen reflektierter wird.

**Waren Sie in Ihrem bisherigen Leben auch schon jemand, der die Zurückgezogenheit gesucht hat?**

Über so lange Zeit war es das erste Mal. Ich muss allerdings dazu sagen, ich bin gerne allein, aber halt nur kurze Zeiten. Ich habe in den fünfzehn Jahren davor einige Flusswanderungen gemacht, alleine. Da ist man auch so zehn Tage unterwegs. Man muss immer aufpassen, dass man nicht Alleinsein mit Einsamkeit verwechselt.

**Wie sieht der Alltag als Einsiedler aus?**

**Was sind Ihre Aufgaben, womit beschäftigen Sie sich?**

Das Schöne ist, dass man wenige fixe Aufgaben mitbekommt. Man ist angehalten, dreimal am Tag die Glocke zu läuten und man soll für die Leute, die vorbeikommen, da sein, mit ihnen sprechen und sie informieren. Ich habe auch Gottesdienste gehalten oder Andachten. Diese Dinge vorzubereiten, das tue ich sehr gerne. Den Rest kann man im Wesentlichen selbst gestalten. Der Haushalt ist – so einfach er ist – natürlich auch aufwendig.

**Inwiefern?**

Man muss täglich einheizen, das Holz vorbereiten, zum Einkaufen in den Ort runter gehen – das sind doch 250 Höhenmeter. So ist man gefordert, diesen einfachen Haushalt möglichst gut zu planen. Die Klausur muss man auch immer wieder reinigen

und schauen, dass in der Georgskapelle alles in Ordnung ist. Sträucher schneiden und Rasen mähen gehört auch dazu. Dann kommt wieder eine Großfamilie und möchte eine Andacht oder es kommt eine Gruppe, die Informationen braucht. Vieles ist sehr spontan.

**So einsam und zurückgezogen lebt man in dieser Zeit also gar nicht?**

Wenn wirklich ein sehr schlechtes Wetter ist, dann kommen natürlich wenig Leute. Dann hat man schon einmal einen Tag oder zwei, wo man im Wesentlichen allein unterwegs ist. Oder die Zeiten so ab 18 Uhr abends bis neun oder zehn Uhr vormittags, da ist man für sich allein. Vor der Tür sind ein Tisch und eine Bank, wo man zum Kitzsteinhorn sieht, eine gewaltige Aussicht. Da sitzt man in der Abendstimmung und hat Zeit für sich.

**Überkommen einen in dieser Zeit des Alleinseins Gedanken, für die man sonst keine Zeit hat?**

Natürlich, man nimmt sich ein paar Themen für sich persönlich mit. Für mich war es auch immer wichtig zu sehen, wie geht es mir damit: die Dinge im Alltag, was fehlt mir davon? Und was fehlt nicht? Das Fernsehen fehlt mir zum Beispiel gar nicht. Man reflektiert auch die Gespräche, es sind ja sehr oft ganz intensive Gespräche, persönliche, geistliche mit den Besuchern, die das auch bewusst suchen. Natürlich habe ich viel zu viele Bücher mitgebracht. Fad war es eigentlich nie.

**Hat es Momente gegeben, die aufgrund des Alleinseins auch belastend für Sie waren?**

Nein, das Thema habe ich nicht gehabt. Ich bin, halte ich mir zugute, doch relativ reflektiert, und wenn so was im Kommen wäre, habe ich genug Möglichkeiten, da oben an diesem besonderen Ort, damit umzugehen. Ich habe in der Klausur eine wunderbare Hauskapelle, die in den Felsen hineingehauen ist. Also einzigartige Orte, wo man hingeht und versucht, in ein Gebet oder ein Gespräch mit Gott zu kommen. Ich habe auch öffentliche Gebetszeiten angeboten, ich glaube als erster Einsiedler. So kann man auch manche Dinge aufarbeiten.

**Mit welchen Themen kommen die Besucherinnen und Besucher zu Ihnen, worüber möchten sie sprechen?**

Natürlich persönliche Themen über persönliche Lebenssituationen. Oft sind es Verluste von nahen Angehörigen. Ich bin in der evangelischen Umweltscholarbeit, da haben wir auch Gesellschafts- und soziale Themen angesprochen. Auch über das kirchliche Leben in den Gemeinden oder in den Gottesdiensten.





**Die Einsiedelei am Palfen**, wie die Eremitage hoch über der Stadt Saalfelden auch genannt wird, wurde samt kleiner Kapelle, im 17. Jahrhundert, oberhalb des Schlosses Lichtenberg auf einem Felsen erbaut. Sie ist die letzte bewohnte Eremitage in Europa und dient vielen Urlaubsgästen wie auch Einheimischen als Rastplatz der Seele.



### Was hat Ihnen während dieser Zeit als Einsiedler am meisten gefehlt?

Natürlich die Familie, ich habe eine Frau. Und Freunde und Bekannte, die man nicht mehr trifft. Aber man kann telefonieren und viele haben mich auch besucht. Auch banalere Dinge, wie Schwimmen zu gehen im Salzkammergut. Da muss man halt Abstriche machen. Es fehlt zwar, aber es ist jetzt nicht so essentiell.

### Welche Rolle spielt die Religion bei dieser Tätigkeit?

Der religiöse Aspekt ist der zentrale überhaupt, weil dieser Ort aus meiner Sicht hoch geistlich und hoch spirituell ist. Das spüren auch ganz viele Leute, da ist eine besondere Stimmung. Ohne christlichen Hintergrund wäre man da, glaube ich, fehl am Platz. Dieses bescheidene und trotzdem fast klösterliche Ritual, dreimal das kleine Glockerl zu läuten, und die Gebetszeiten, das war einfach wichtig für mich, das so in dieser Intensität und Konsequenz einmal erleben zu dürfen.

### Haben Sie auch einmal an Ihrem Weg gezweifelt und daran gedacht, die Zeit als Einsiedler vorzeitig abzubauen?

Manchmal habe ich mir schon gedacht, was mache ich eigentlich da? Aber abbrechen war nie das Thema. Man fragt sich hin und wieder, ob das gescheit ist, was man da tut, aber das vergeht gleich wieder.

### Nach den langen Zeiten des Nachdenkens:

#### Haben sich Wichtigkeiten und Wertigkeiten bei Ihnen verändert?

Es gibt gewisse Wertverschiebungen, ein paar Aspekte, die sich doch verändert haben. Zum Beispiel, dass man sich wieder mehr Gottes Führung überlassen sollte. Wir wollen alles selber

entscheiden und glauben, alles selber zu wissen. Aber gerade, dass ich jetzt in der Klausur bin, das muss eine Fügung sein, weil das kann man nicht planen. Und auch in den Gesprächen dort oben oder in den Dingen, die dort passiert sind, merkt man, wie Gott führt und wirkt, präsent ist. Gottes Stimme ist oft sehr leise, da sind wir manchmal auch ein bisschen taub auf dem Ohr. Genauer hinzuhören sollte man üben, und dafür hat man da oben natürlich genug Gelegenheiten.

### Wie kann man sich auf die Zeit als Einsiedler vorbereiten?

Ich habe einfach überlegt, mit welchem Zugang ich da raufgehe, was mich alles erwartet und was ich für mich selbst erreichen möchte. Und vorher schon manche Dinge loszulassen, damit die Umstellung nicht zu groß ist. Was ich nicht so eingeschätzt habe, war, wie viele Menschen da doch unter Tags kommen, das ist schon fast ein bisschen extrem.

### Würden Sie nach Ihren eigenen Erfahrungen auch anderen Menschen empfehlen, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und mehr die Abgeschlossenheit zu suchen?

Was ich da leider wieder gespürt habe, ist, wie viele Menschen mittlerweile mit sich selbst nicht mehr umgehen können. Die einfach permanent unterwegs sind und Besseres suchen. Auch bei älteren Menschen ist das schon so. Ich kann nur allen empfehlen, sich wirklich Zeiten zu nehmen, in der man sich mit sich selbst auseinandersetzt, mit sich selbst beschäftigt. Am besten geht es natürlich in Zeiten der Ruhe und Einsamkeit, zum Beispiel bei langen Wanderungen. Und versuchen, sich dann auch wieder mehr in Richtung Schöpfer zu orientieren. Ich glaube, das sollten wir wieder mehr üben: Auch einmal auf etwas zu verzichten. **V**



# UM DES HIMMELSREICHES WILLEN

**JOHANN KARNER**

PRIESTER DER DIÖZESE GRAZ-SECKAU, VIKAR IN DER OBERSTEIERMARK,  
SPIRITUAL IM GRAZER UND LINZER PRIESTERSEMINAR

Theologisch kann zwar kein notwendiger Zusammenhang von Priestertum und zölibatärer Lebensform erwiesen werden. Mit Blick auf meinen langjährigen Erfahrungshintergrund als zölibatär lebender Priester in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern (Kaplan, Krankenhausseelsorge, Pfarrer und schließlich Spiritual im Priesterseminar und Propädeutikum) kann ich – jedenfalls für mich – bestätigen, dass der Zölibat gut lebbar und eine für den priesterlichen Dienst sehr förderliche Lebensform ist.

Den Angelpunkt für eine glückende zölibatäre Lebenskultur sehe ich in einer innigen Christusbeziehung. Die Begeisterung für Christus und daraus folgend der Wille, seine Lebensform zu wählen, war für mich die Grundmotivation sowohl fürs Priesterwerden als auch für ein eheloses Leben. Ganz auf dieser Ebene bewegt sich auch die Sinngebung des Zölibats: „um des Himmelsreiches willen“ (Mt 19,12).

Meine zentrale Aufgabe als Priester ist es ja, Menschen in ihrem Glauben zu fördern und zu stärken beziehungsweise sie zu Christus zu führen. Das hauptsächliche Mittel dafür ist das Wort. Dieses hat umso mehr Gewicht, je mehr es durch meine Existenz abgedeckt ist. Die zölibatäre Lebensweise ist ein gelebtes Zeichen dafür, dass es mehr als diese Welt gibt. Dieses Signal kann auch entlastend für

Ehepaare sein: Du musst deinem Ehepartner nicht Gott sein, du darfst Mensch bleiben, unvollkommen, fehlerhaft. Deine tiefste, menschlich unerfüllbare Sehnsucht wird ohnedies Gott selbst dir stillen!

**DER ZÖLIBAT IN SEINER  
DIMENSION ALS PROPHETISCHES  
ZEICHEN IST FÜR MICH  
IMMER WIEDER SPANNEND,  
WEIL ER IMMER NOCH,  
WENN NICHT SOGAR MEHR  
DENN JE, WIRKSAM IST.**

In persönlichen Gesprächen gerade auch mit eher kirchenfernen Menschen bekomme ich sehr oft und sehr bald die „Zölibats-Frage“ gestellt.

Als Priester lebe ich zwar ohne Frau und ohne Kinder – das ist zweifelsohne ein großer Verzicht –, aber ich lebe nicht beziehungslos. Das ist sehr wichtig, denn ich möchte selbstverständlich ein Liebender sein, und Liebe ist nur in Beziehung realisierbar. Ein anderes Wort für gelebte

Liebe ist „Hingabe“. Jesus hat sein Leben für uns gegeben. Während ein Ehemann sein Leben prioritär für seine Familie hingeben wird, ist die Zielgruppe meiner Hingabe eine Pfarrgemeinde oder die Gemeinschaft von Seminaristen. Hier kommt ein sehr pragmatischer Grund für den Zölibat ins Spiel: Insbesondere zu Zeiten, als ich Pfarrer war, habe ich mir oft gedacht: Wenn ich Familie hätte, wäre allein schon aus zeitlichen Gründen die Gefahr sehr groß, dass ich eines von beiden, Familie oder Pfarre, vernachlässigen würde.

Meine Hingabebereitschaft richtet sich nicht nur auf Menschen, sondern auch direkt auf Gott in Form von Gebet und Liturgie. Ganz wertvoll und wichtig, ja tragend für mein (geistliches) Leben ist eine Form von stillem Gebet im Sinne von „einfach bei IHM sein, wie bei einem guten Freund“. Dafür bemühe ich mich, täglich mindestens eine Stunde freizuhalten. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das im Kontext von Beruf und Familie möglich wäre.

Alles in allem möchte ich der Formulierung im Kirchenrecht zustimmen, wo der Zölibat als „besondere Gabe Gottes“ verstanden wird, „durch welche die geistlichen Amtsträger ungeteilten Herzens Christus leichter anhängen und sich dem Dienst an Gott und den Menschen freier widmen können“ (can. 277, § 1 CIC). **V**



# UM DER PFARRGEMEINDEN WILLEN

**HELMUT SCHÜLLER**

PFARRER IN PROBSTOORF, NÖ, UND UNIVERSITÄTSSEELSORGER AN DER  
WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT UND DER UNIVERSITÄT FÜR BODENKULTUR IN WIEN



Der Pflichtzölibat gilt in der römisch-katholischen Kirche nur für Priester, die für den lateinischen Ritus geweiht werden. Bei verheirateten anglikanischen Priestern und evangelischen Pfarrern, die zur römisch-katholischen Kirche übertreten und hier die Priesterweihe empfangen, wird vom Pflichtzölibat dispensiert. Damit ist klar, dass die Ehelosigkeit nicht zum Wesen des Priesteramtes gehört. Andernfalls würden diese Priester zu einem „unvollständigen“ Priesteramt geweiht worden sein bzw. werden. Und das behauptet niemand, zumindest nicht offiziell.

Selten wird auch eine andere wichtige Unterscheidung beachtet, nämlich die zwischen Diözesanpriestern (auch „Weltpriester“ genannt) und Ordenspriestern. Letztere entscheiden sich zunächst für den Eintritt in eine Ordensgemeinschaft und geloben dabei, in Armut, Ehelosigkeit und Gehorsam leben zu wollen. Einige von ihnen können dann nach Entscheidung des Oberen auch zu Priestern geweiht werden. Die Weltpriester treten nicht vorgängig in eine Ordensgemeinschaft mit den Gelübden zu Ehelosigkeit, Armut und Gehorsam ein. Sie werden vom Bischof für den Dienst an den Gemeinden zu Priestern geweiht. Sie gehören nicht wie die Ordenspriester einer lebenslangen Gemeinschaft an, in der sie bis zu ihrem Tod beheimatet und versorgt wären. Weltpriester sind

menschlich auf sich allein gestellt, auch wenn die Eingebundenheit in den Priesterkollegenkreis eine wichtige Unterstützung darstellt und für den Lebensunterhalt inklusive Pension gesorgt ist. Nicht jedem ist es aber gegeben, das Leben in

**DIE MEIST IN JUNGEN  
JAHREN EINGEGANGENE  
VERPFLICHTUNG ZUR EHELO-  
SIGKEIT WIRD IN SCHWIERIGEN  
LEBENSPHASEN UND IM ALTER  
NICHT SELTEN ZU EINER  
ÜBERFORDERNDEN LAST.**

dessen schwierigen Phasen und besonders auch im Alter allein zu bewältigen. Die in meist jungen Jahren eingegangene Verpflichtung zur Ehelosigkeit wird dann nicht selten zu einer überfordernden Last.

In der Diskussion über den Pflichtzölibat darf auch nicht übergangen werden, in welche unmenschliche und demütigende Situation nicht zuletzt auch „geheime“ Partnerinnen von Priestern gebracht werden können. Ganz zu schweigen vom Schicksal der Menschen, die Opfer der

Gewalt vonseiten derer wurden und werden, deren Persönlichkeitsstörungen und Neigungen durch die Zölibatsverpflichtung verschärft werden. Zur Geschichte des Pflichtzölibats gehören auch unzählige menschliche Tragödien, von denen in der Kirche erst langsam offener gesprochen wird.

Schließlich darf in der Diskussion über den Pflichtzölibat auch nicht außer Acht gelassen werden, dass das Pflichtzölibatsgesetz immer mehr Pfarrgemeinden ohne Priester dastehen lässt. Der Verzicht auf Menschen, die für den seelsorglichen Dienst begabt und wohl auch berufen sind, sich aber nicht für ein ehe- und familienloses Leben entscheiden können, ist gegenüber den Pfarrgemeinden nicht mehr verantwortbar. Es ist in unserer Zeit schwer genug – und wird immer schwerer –, Menschen zu finden, die bereit sind, ihr Leben ganz in den Dienst der Kirche und der Menschen in den Gemeinden zu stellen. Diese Bereitschaft ist immer ein Geschenk Gottes an die Kirche und muss nicht durch einen Pflichtzölibat noch „wertvoller“ gemacht werden.

Wem es gegeben ist, eine Berufung zum Priesteramt in Ehelosigkeit zu leben, soll das tun. Es soll dies aber eine freie, persönliche Wahl sein. So, wie die Entscheidung für Ehepartnerschaft und Familie eines der Menschenrechte ist und auch in der Kirche für alle werden sollte. **V**



## VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN: EINFACHE ANTWORTEN IN UNSICHEREN ZEITEN

**Schon während der Pest im 14. Jahrhundert gab es Gerüchte über Brunnenvergiftungen durch eine jüdische Weltverschwörung. Die Corona-Pandemie sorgt auch heute dafür, dass jede Menge Verschwörungstheorien (neu) aufflammen. Die so genannten „sozialen Medien“ befeuern die Glut. Brauchen wir Schuldige? Macht die Sehnsucht nach Sicherheit anfällig für jede noch so krude Behauptung? Wie kommt es dazu und wie sollen wir darauf reagieren?**

Das hatte Andrea\* nicht kommen sehen. Bis jetzt kannte sie ihren Bruder Hannes\* als höflichen, empathischen und vor allem humorvollen Menschen. Bis jetzt. Begonnen hatte alles völlig harmlos – zumindest aus der Sicht von Andrea. Weihnachten stand vor der Tür und damit die Frage, in welchem Rahmen dieses Fest 2020 gefeiert werden könnte. Unter normalen Umständen hätte sie sich mit allen Geschwistern am 25. Dezember bei ihren Eltern getroffen, so die liebgewordene Tradition. Als Älteste war es seit jeher an ihr, dies zu organisieren. Und so schlug sie – schweren Herzens – ihren Geschwistern in der WhatsApp-Gruppe vor, es dieses eine Mal coronabedingt bei einem Kurzbesuch bei den Eltern, inklusive Geschenkübergabe im Garten, zu belassen. Mehr hatte es nicht gebraucht.

„Schönen guten Morgen, mein liebes Schläfchen!“ Mit dieser ungewohnt angriffigen Wortwahl begann die Antwort von Hannes. Und dann kam es knüppeldick: Ob sie denn jetzt auch der mit Steuergeldern finanzierten Lügenpresse aufgefressen wäre, die nichts Besseres zu tun hätte, als die Menschen mit dem Märchen

vom Supervirus ihren Regierungen gegenüber gefügig zu machen? In dieser Tonart ging es viele Zeilen weiter. Hannes' Nachricht schloss mit dem Hinweis, dass er sich den Luxus einer eigenen Meinung gönne, sämtliche Verordnungen fürs Feiern eine schikanöse Zumutung wären und sie zu Weihnachten gerne zuhause bleiben und mit dem „ach so wichtigen Gesichtsfetzen“ Stille Nacht singen könne. Andrea war zunächst sprachlos.

### UNSICHERE ZEITEN - EINFACHE ANTWORTEN

Verschwörungstheorien schafften im vergangenen Jahr binnen kürzester Zeit den Sprung vom Nischendasein ins Zentrum der öffentlichen Wahrnehmung. Und sie sorgten dabei für reichlich Irritation bis Konfrontation in so manchem Miteinander. Große gesellschaftliche Veränderungen, Umbrüche, Krisen oder Katastrophen bildeten für die Entstehung und Verbreitung von Verschwörungstheorien immer schon einen idealen Nährboden. Man könnte sagen: In unsicheren Zeiten sind einfache Antworten besonders gefragt. Und eine Krise in der Größenordnung der Corona-Pandemie bietet natürlich ganz viele Möglichkeiten, Verschwörer am Werk zu sehen und diese Mutmaßungen via Internet auch im Rekordtempo zu verbreiten. So wird behauptet, dass das Virus in einem chinesischen Labor gezüchtet worden wäre, der Gründer von Microsoft, Bill Gates, aus finanziellen Interessen dahinterstecken würde und den Menschen beim Impfen zwecks besserer Überwachbarkeit ein Mikrochip mit eingesetzt werden würde – um nur einige Beispiele zu nennen.



# VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN



**HERBERT MÜHRINGER  
IST REFERENT FÜR  
WELTANSCHAUUNGSFRAGEN  
DER DIÖZESE LINZ.**

## MERKMALE FÜR VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

In der Wissenschaft ordnet man zuerst die Fakten und zieht aufgrund von diesen dann die Schlussfolgerungen. Verschwörungstheoretiker fangen mit der Schlussfolgerung an und finden dann Gründe, um alles auszuschließen, was ihr nicht entspricht. Eine solche Schlussfolgerung wäre: Es gibt eine weltweit vernetzte Geheimgesellschaft, die sich gegen die Menschheit verschworen hat, um alle Macht zu erringen. Und diese Vereinigung ließ das Coronavirus in einem Labor züchten.

Jetzt sollte man meinen, dass ein Mangel an Beweisen nahelegt, dass es eben keine Verschwörung gibt. Für Verschwörungstheoretiker hingegen besteht der beste Beweis für eine Verschwörung gerade darin, dass es keine Beweise gibt. Denn um erfolgreich zu sein, müssten die Verschwörer sich und ihre wahren Ziele tarnen und sich als Gegenteil dessen ausgeben, was sie in Wahrheit sind. Und wenn man weiß, wer die Nutznießer eines bestimmten Ereignisses sind, kennt man aus Sicht der Anhänger von Verschwörungstheorien ohnehin mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch den/die Verschwörer. Ein Schwarz-Weiß-Denken, das die Welt in Gut und Böse, Freund und Feind einteilt, ist in dieser Weltanschauung besonders stark ausgeprägt.

## WAS VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN BIETEN

Verschwörungstheorien reduzieren für ihre Anhänger eine wahrgenommene Komplexität. So wird die Frage nach der Entstehung von COVID-19 kurzum durch die unbewiesene Schuldzuweisung an eine bestimmte Gruppe beantwortet („Die waren das!“). Anhänger von Verschwörungstheorien sind davon überzeugt, die Wirklichkeit hinter einem vermeintlichen Schein erkennen zu können. Dadurch erfahren sie eine Form von

Selbstaufwertung („Ich bin Teil einer nur kleinen Elite, die nicht das glaubt, was uns von den Verschwörern vorgegaukelt wird!“) und dieses Sonderwissen leitet sie schließlich auch in ihrem Handeln („Ich lasse mich sicher nicht impfen!“). Und nicht zuletzt bieten Verschwörungstheorien zuweilen auch Entlastung („Endlich weiß ich, wer an meinen Kopfschmerzen schuld ist: der drei Kilometer entfernte Handymast!“).

## WIE REAGIEREN?

Betroffene Angehörige sollten in einem ersten Schritt das Behauptete einem Faktencheck unterziehen. Für einen solchen gibt es online gute Informationsseiten. Wichtig ist vor allem, den bisherigen Kontakt zur betroffenen Person trotz der Meinungsdifferenzen aufrechtzuerhalten und sich bezüglich der Verschwörungstheorie unmissverständlich zu positionieren („Das sehe ich anders!“). In so herausfordernden Zeiten geht es nicht darum, nach Schuldigen zu suchen, sondern gemeinsam Lösungen zu finden.

Um Orientierung zu bieten, haben die Referate für Weltanschauungsfragen der Diözesen eine österreichweite Kampagne mit dem Titel „Manche glauben ...“ gestartet. Die Sujets mit den zentralen Begriffen Corona-Krise, Engel und Glück stehen dabei als Platzhalter für die Themen Verschwörungstheorien, Esoterik und Lebenshilfeangebote. Zu diesen wurden Informationen für Interessierte und Betroffene zusammengetragen. Alle Fallgeschichten sind anonymisierte Beispiele aus konkreten Anfragen. **V**

\* Name von der Redaktion geändert.

**Infos und diözesane Kontaktadressen:**  
**[www.weltanschauungsfragen.at](http://www.weltanschauungsfragen.at)**

# FASTENURLAUB

## NEUSTART FÜR KÖRPER UND SEELE

WEG VOM ZUVIEL, VON DER SCHWERE DES ALLTAGS UND DER KOMPLEXITÄT DER WELT, HIN ZUM EINFACHEN UND REDUZIERTEN LEBEN: BEI EINEM FASTENURLAUB WERDEN GUTE GEWOHNHEITEN EINGEÜBT – MIT EINEM GEFÜHL VON FREIHEIT UND DANKBARKEIT.

**ANITA ARNEITZ, SANDRA LOBNIG**

**Es sind nur ein paar Schritte durch die Pforte des Kloster Wernberg und schon scheint sich die Welt ein Stückchen langsamer zu drehen. Vom einstigen auffälligen, brennnessel-überwucherten Schloss ist nichts mehr zu sehen, stattdessen blühen überall Rosen und Weinreben. An jeder Ecke ist die Lebensfreude der Mariannhiller Missionsschwestern vom Kostbaren Blut zu spüren. Sie haben sich vor über 85 Jahren in der Ruine niedergelassen. Mit ganz viel Eigenleistung renovierten sie die alten Gemäuer und die Kirche. Heute sind im Ensemble unter anderem ein Bildungs- und Gästehaus untergebracht.**

Jeder ist willkommen. Überall dürfen sich Gäste niederlassen und innehalten: im Rosengarten mit Blick auf das Naturparadies der Drauschleife, im Kräutergarten umgeben vom meditativen Summen der Bienen, in der Kirche unter den hundert Engeln der Chorempore oder im schattigen Innenhof zum Gespräch mit anderen. Alles ist da. Nichts geht einem ab. Die Ruhe ist ein Geschenk Gottes. Vor allem für jene, die Ballast loswerden möchten – und das geht am besten beim Fasten.

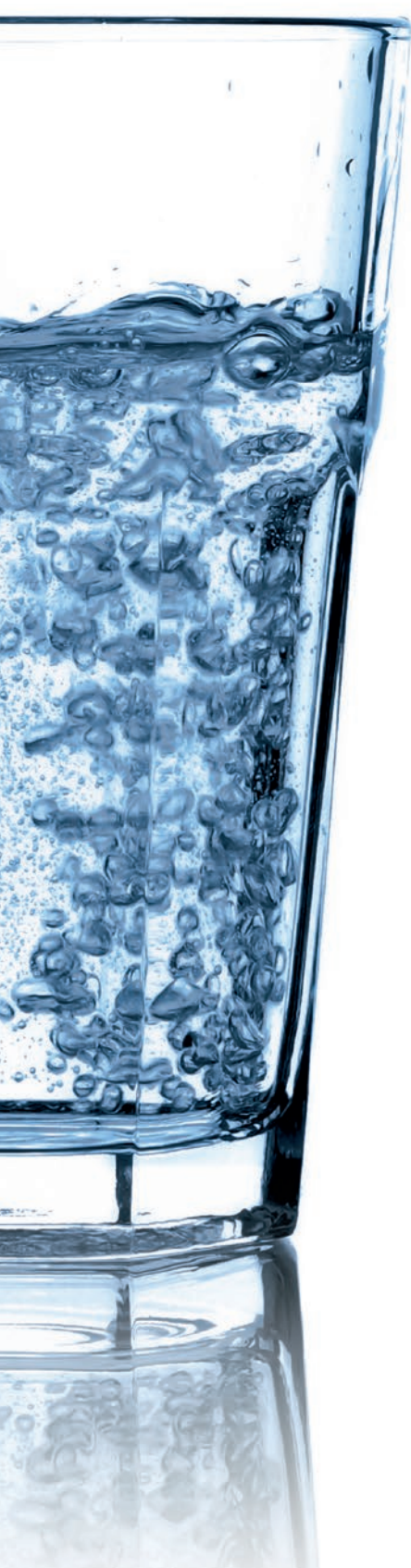
### FASTEN MIT GOTT

Fasten im Kloster hat eine lange Tradition. In Wernberg haben Schwester Waltraude und Schwester Marcella vor 35 Jahren als Erste in Kärnten mit Fastenangeboten begonnen. Mittlerweile gibt es eine Vielfalt mit verschiedenen Schwerpunkten, spirituell begleitet von Schwester Monika. „Viele mögen die Atmosphäre bei uns, spüren den Kraftort und schätzen es, dass eine Gemeinschaft vor Ort ist“, erzählt Schwester Monika. Es gibt immer die Möglichkeit, mit einer Ordensschwester zu sprechen. Ob beim gemeinsamen Wandern oder bei der spontanen Begegnung am Gang.

Es ist ein guter Ort und eine Chance, sich mit Sinnfragen auseinanderzusetzen. Denn Fasten sensibilisiert und stärkt die seelisch-geistigen Kräfte. Das Aussteigen aus dem Alltag und die spirituellen Impulse legen eigene Kraftquellen wieder frei. Das Reden hilft beim Finden von Klarheit und Kraft. „Das gewisse Empfinden von Leichtigkeit ermöglicht einen differenzierten Blick auf so manche Schwere des Alltags“, weiß Schwester Monika.







## ERHOLEN MIT WENIGER

Aber Fasten und Urlaub, wie passt das zusammen? Im Urlaub will man es sich doch gutgehen lassen. Fasten hingegen hat hauptsächlich mit Verzicht zu tun, mit Entsagung und, nennen wir es beim Namen, mit Hunger? „Nein“, sagt die Fastenexpertin Ulrike Borovnyak von der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung, „beim Fasten hat man keinen Hunger. Nach 24 Stunden stellt sich der Körper um und holt sich aus seinen inneren Depots alles, was er braucht.“

Mit einem Fastenurlaub tue man sowohl seinem Körper als auch seiner Seele etwas Gutes, ist Borovnyak überzeugt. „Beim Fasten kommt man weg von dem Zuviel, das unsere Zeit ausmacht.“ Zu viel Essen, zu viel Stress, zu viele Wahlmöglichkeiten. In unserer komplexen Welt sei Reduktion nötig, um sich auf das Wesentliche zu besinnen und auch die einfachen Dinge wieder genießen zu können. Teilnehmer einer Fastenwoche machen die Erfahrung, wie herrlich ein bewusst verzehrter Apfel nach einigen Tagen ohne feste Nahrung schmecken kann. Sicherlich habe Fasten mit Verzicht zu tun, gleichzeitig sei es aber der pure Luxus unserer Gesellschaft. „Ich darf entscheiden, ob ich esse oder nicht esse“, sagt Borovnyak.

Auch immer mehr Männer entdecken die Qualität des Fastens für sich. Zwar gibt es bei den Fastenwochen im Kloster Wernberg noch mehr Frauen, aber es gab genauso eine reine Männergruppe. „Ich erinnere mich an einen freudigen Ausruf eines Managers, weil ihm jetzt die Hose wieder passte, die er vor zwölf Jahren das letzte Mal zuknöpfen konnte“, erinnert sich Schwester Monika. Grundsätzlich Sorge eine ausgewogene Mischung der Teilnehmer für eine gute Dynamik beim Fasten. „Die Gruppen wachsen schnell zusammen und ermutigen sich gegenseitig. Das stützt und hilft beim Durchhalten“, weiß Schwester Monika. Männerfasten im Frauenkloster funktioniere also ohne Probleme.

---

**TU DEINEM LEIB GUTES,  
DAMIT DIE SEELE LUST BEKOMMT,  
IN IHM ZU WOHNEN.**

Theresa V. Avila

---

## REINIGUNGSPROGRAMM DER ZELLEN

Das Weglassen von fester Nahrung beim Heilfasten hat für den Körper viele positive Effekte: Giftstoffe werden ausgeschieden, die Darmflora kann sich regenerieren, das Immunsystem wird gestärkt. Sogar der biologische Alterungsprozess kann verzögert werden. Dazu kommt der Verlust von überschüssigem Gewicht. Frauen können in einer Fastenwoche bis zu fünf, Männer bis zu sechs Kilos abnehmen.



„Regelmäßig durchgeführtes Heilfasten verbessert unsere Stoffwechselfunktionen, senkt die Blutfette, den Blutdruck und unser Entzündungspotenzial“, ergänzt die Fastenärztin Dr. Renate Zach. Sie erklärt, was im Körper beim Fasten geschieht: „Fasten ist die Motivation für unsere Zellen, auf das Reinigungsprogramm umzuschalten. Spezielle Enzymsysteme in unseren Zellen schützen und reparieren unser Erbgut, wirken Alterungsprozessen entgegen oder leiten den programmierten Zelltod zur Vermeidung von Krebsentstehung ein.“

Entrümpelung passiert dabei nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Der Fastende kann seinen Gedankenmüll entsorgen und hört auf zu grübeln. Ulrike Borovnyak hat das bei Fastenden oft erlebt: „Viele berichten, dass sie durch die Fastenwoche wieder den roten Faden in ihrem Leben gefunden haben. Innerlich ordnet sich wieder alles.“

### ENERGIESCHUB BEIM FASTEN

Ein Fastenurlaub mit dem damit verbundenen Ortswechsel, einem schönen Ambiente und unter Begleitung eines diplomierten Fastentrainers kann Fastenwilligen den nötigen Motivationsschub geben. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Fastenmethoden und die passenden Urlaubsangebote dazu. Im Prinzip lassen sich alle Methoden auf das Heilfasten mit Tee und Säften und das Basenfasten mit dem Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel zurückführen.

Dass ein Fastenurlaub meistens eine Woche dauert, sei sinnvoll, meint Ulrike Borovnyak. „Damit die Seele mitkommt und es in uns ‚Klick‘ macht, braucht es seine Zeit.“ Begonnen wird mit einem sogenannten Entlastungstag, der mit leicht verdaulichen Speisen und viel Trinken die Zäsur zum Alltag markiert. Idealer-



## FASTEN IM KLÖSTERREICH

**Fasten unter professioneller Anleitung und in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten – viele Klöster haben dafür maßgeschneiderte Angebote.**

Das Curhaus Bad Mühllacken in der Nähe von Linz beispielsweise gehört zu den zehn besten Fastenhotels in Deutschland und Österreich und wurde mit dem Relax Guide Spa Award 2020 ausgezeichnet. Ob „Detox auf Europäisch“, „Basenfasten federleicht“ oder die „Jungbrunnenkur Intervallfasten“ – die Marienschwestern vom Karmel, die das Haus sowie ein Pedant in Bad Kreuzen betreiben, sind auf gesunde Ernährung und Fastenkuren spezialisiert. Tee- und Saftfasten in Kombination mit Yoga kann man bei den Zisterziensern im Stift Zwettl. Und die für ihr Bier bekannten Chorherren von Stift Schlägl laden traditionell vor Ostern zu Fastenkursen mit medizinischer und spiritueller Begleitung ein.

„Entschlacken und Loslassen“ heißt es im Kloster Wernberg in Kärnten. Dabei gibt es Impulsvorträge zum Thema Ernährung, ausgedehnte Spaziergänge im Freien und gemeinsames Backen sowie eine Einführung in verschiedene Entspannungs-Methoden.

In der Abtei Waldsassen ist Äbtissin Laetitia Fech selbst geprüfte Fastenleiterin und im Stift St. Lambrecht begleiten der ehemalige Abt Otto Strohmaier und ein Arzt die Fastenden. Kraft und Ruhe tanken sowie geistige und seelische Prozesse stärken kann man auch im Johannes-Schlössl der Pallottiner über den Dächern von Salzburg.

**Sämtliche Fasten-Angebote der Klösterreich-Mitglieder – ein Zusammenschluss von 28 Stiften und Orden in Österreich und den Nachbarländern – sind auf der Website [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com) zu finden.**




weise reduziert der Fastende in den kommenden Tagen auch alle störenden Einflüsse von außen, wie Fernsehen, Handy und Internet. Es folgen fünf Fastentage, an denen sich Phasen der Entspannung und Bewegung abwechseln. Dreimal am Tag gibt es Suppe, Tee oder Säfte. Wenige Kalorien bedeuten aber nicht wenig Energie. „Subjektiv verspüren wir im Fastenmodus einen ‚Energieschub‘. Nicht nur weil unser Körper Verdauungsenergie einspart, sondern auch weil harmonisierende Hormone ausgeschüttet werden und dadurch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit steigen“, sagt die Fastenärztin Renate Zach.

Nach den Fastentagen folgen drei Aufbau-tage, in denen sich der Organismus wieder ans Essen gewöhnt. „In der Kostaufbau-woche müssen die Verdauungssäfte langsam angeregt werden“, erklärt die Ärztin. „Um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, werden die Kalorienmengen reduziert. Ausreichende Trinkmengen und Pausen zwischen den Mahlzeiten sind nötig.“ Im Kloster Wernberg müssen sich die Teilnehmer darum nicht kümmern. Ein eigens zusammengestelltes Programm von der Fastenbegleitung bringt Struktur und Abwechslung in die Woche. Meditationen, Bewegung an der frischen Luft, gemeinsames Palm-buschen-Binden, Vorträge oder Entspannungsübungen lenken vom ständigen Denken ans Essen ab. Wenn es an der Zeit ist, wird Köstliches aus dem Garten aufgetischt. Zum Trinken gibt es Tee aus selbst gepflückten Kräutern und viel Wasser. Recht bald ist ein Gewinn an Ausdauer und innerer Freiheit spürbar. Selbst wenn es sich zu Beginn unvorstellbar anhört, ist das Fasten in der Gemeinschaft gar nicht schwer und eine Woche überraschend schnell vorbei.

## UMSTELLUNG VON INNEN NACH AUSSEN

Das Ziel eines Fastenurlaubes ist es, die Gesundheit langfristig zu fördern und gute Gewohnheiten in den Alltag mitzunehmen. Für Renate Zach wirkt Fasten wie ein Selbsterfahrungsprozess. „Wir erkennen, was wir brauchen und wie wenig das ist.“ Sie rät, nach einer Zeit des Fastens die Gunst der Stunde zu nutzen: „Jetzt fällt eine Ernährungsumstellung hin zu einer vollwertigen und basischen sowie ökologisch nachhaltigen Ernährung wesentlich leichter.“ Das heißt: hauptsächlich Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst, weniger Fleisch und Milchprodukte und kaum Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten. Wer gesund ist und Neugierde mitbringt, kann sich also ins Fastenabenteuer stürzen. „Jeder kann fasten, der sich gesund fühlt“, ist Ulrike Borovnyak überzeugt. Optimal ist die Abklärung mit einem Arzt. Denen, die sich sorgen, dass sie es nicht schaffen, stellt die Fastenexpertin die Gegenfrage: „Wer schafft es eigentlich, in der Überfülle zu leben?“

Für Schwester Monika geht's beim Fasten nicht ums Hungern, sondern vielmehr um ein würdevolles Neugestalten des eigenen Lebens. „Es ist ein Umschaltprozess von der Ernährung von außen auf die Ernährung von innen. Man kommt in Kontakt mit seiner Mitte und ahnt die Präsenz des liebenden Gottes“, erklärt Schwester Monika. Manche Fastende bekommen dadurch eine dünnere Haut für den Nächsten. Denn zu den biblischen Säulen des Fastens gehören Spiritualität und Solidarität. 




**KLÖSTER REICH**

# Klösterreich Gutscheine

**Klosterreich-Gutschein €**  
im Wert von

Klosterreich Gutscheine können **bei allen 27 Klöstern und Stiften von Klosterreich** für Aufenthalte, Eintrittskarten, Klosterprodukte und vieles mehr eingelöst werden! **Anregungen und Bestellungen:**

**[www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)**

**Entgeltliche Einschaltung**

# KURZ & GUT

## Strom vom Himmel

+++ Viele Pfarren in der Diözese Linz setzen bereits auf Strom von der Sonne und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz und zur Bewahrung der Schöpfung.

Die rund 100 Anlagen, die aktuell in Betrieb sind, liefern rund 550.000 Kilowattstunden grünen Strom im Jahr. Das entspricht in etwa dem Bedarf von 140 Haushalten. Schon seit 2016 wird der Bau von Anlagen zentral koordiniert. Die Diözese Linz fördert einen wesentlichen Teil der Herstellungskosten aus Mitteln des Kirchenbeitrags.

**Kontakt für Pfarren: Elektroprojektant Christoph König,**  
Tel. 0676 8776 1458, [christoph.koenig@dioezese-linz.at](mailto:christoph.koenig@dioezese-linz.at)



Die PV-Anlagen auf dem Dach des Pfarrzentrums und am Carport beim alten Pfarrhof in Steinbach an der Steyr versorgen unter anderem das Carsharing-Elektroauto von Diakon Carlo Neuhuber mit Strom.

**Autofasten**  
Heilsam in Bewegung kommen

Auch dieses Jahr rufen die Umweltbeauftragten der Katholischen und Evangelischen Kirche Österreichs dazu auf, in der Fastenzeit das Auto öfters stehen zu lassen und bewusst umwelt- und gesundheitsfreundliche Alternativen wie Bahn, Bus, Fahrrad und auch die eigenen Füße zu nutzen. Die Aktion Autofasten ist ein Beitrag in Richtung Nachhaltigkeit, um auch den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu erhalten. **Machen auch Sie mit! [www.autofasten.at](http://www.autofasten.at)**

## MIT KAFFEE ZUR KRAFT- QUELLE WERDEN



Der Kraftquellen-Kaffee stärkt, belebt und unterstützt Menschen in Guatemala, Nicaragua und Mexico. Die biologisch produzierten Rohstoffe aus Mittelamerika werden in einer kleinen österreichischen Rösterei zu herrlichem Kaffee veredelt. Mit dem Verkauf erhalten die Kaffeebauern vor Ort einen fairen und gerechten Lohn für ihre Arbeit. Der Reingewinn des Verkaufs kommt weiteren Projekten von „Sei So Frei“ – der entwicklungs-politischen Organisation der KMB – zugute.

**Der Kraftquellen-Kaffee (Sonderedition 250 g, ganze Bohne) ist zum Preis von 10 Euro im Büro der KMB in Linz und St. Pölten erhältlich.**

Fr. 26.02.2021 | 14:30 Uhr - Sa. 27.02.2021 | 13:00 Uhr

## Mensch und Alleinsein



kritisch.tiefer.denken.

Während die einen nicht allein gelassen werden, obwohl sie das wollen, leiden die anderen darunter, dass gerade niemand da ist und sie sich einsam fühlen. Der Mensch steht in der Spannung zwischen individueller Entfaltung und sozialer Verbindung. Wie geht das gut zusammen, dass Leben gelingen kann?

**Katharina Scherke**, Soziologin an der Universität Graz:

„Paradoxe Individualisierung: Der Mensch als grundlegend soziales Wesen.“

**Korbinian Birnbacher**, Benediktiner und Erzbischof von St. Peter zu Salzburg:

„Vom Alleinsein mit Gott ...“

**Magdalena Holztrattner**, Theologin, Sozialethikerin und Coach:

„Einsam - oder allein?“

**René Reichel**, Psychotherapeut:

„Einsamkeit in der Lebensspanne – sie kann krank machen.“

**Kursbeitrag:**

€ 120,00 Kursbeitrag inklusive Pausenverpflegung und Mahlzeiten

€ 80,00 Frühbucherbonus und für alle bis 27 Jahre

**Anmeldung bis Mo. 22.02.2021 auf [www.hiphaus.at](http://www.hiphaus.at) | 02742 / 352 104**

**Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten**



## PAPST FRANZISKUS:

# 2021 SOLL ZUM „JAHR DER FAMILIE“ WERDEN

Am Festtag der Heiligen Familie von Nazareth, das in der katholischen Kirche am ersten Sonntag nach Weihnachten begangen wird, hat Papst Franziskus angekündigt, der Familie ein eigenes Jahr widmen zu wollen.

„In Nachahmung der Heiligen Familie sind wir gerufen, den erzieherischen Wert der Familie wiederzuentdecken“, betonte das Kirchenoberhaupt. „Sie muss auf die Liebe gegründet sein, die die Beziehungen immer wieder erneuert und Horizonte der



Papst Franziskus ruft beim Angelus-Gebet das „Jahr der Familie“ aus.

Hoffnung erschließt.“ Wenn die Familie von tiefer gegenseitiger Zuneigung, Vergebung, einem liebevollen Miteinander und dem Festhalten am Willen Gottes geprägt sei, könne man in ihr auf richtige Gemeinschaft erfahren, so Franziskus. Beginnen soll das „Jahr der Familie“ am 19. März. Fünf Jahre nach Erscheinen seiner Enzyklika „Amoris laetitia“ sei das Aktionsjahr eine Gelegenheit, den Inhalt durch konkrete Vorschläge und pastorale Handreichungen zu vertiefen.



## BUCHTIPPS

**Christine Leutkart**

**Weiter leben! Neuorientierung nach dem Tod des Partners**

15 Erfahrungsberichte von vier Männern und elf Frauen geben persönliche und offene Einblicke in die Zeit der Trauer nach dem Verlust eines Partners. Was hat betroffen gemacht und vielleicht irritiert, was geholfen, was Hoffnung und Mut geweckt und welche Ratschläge kann man weitergeben? Die sehr unterschiedlichen Antworten auf diese Fragen können Hilfestellung für Betroffene sein oder zur Vorbereitung für jene dienen, denen in naher Zukunft ein Abschied bevorsteht.

168 Seiten, Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-3863-6, Preis: € 19,95



**DI Bernhard Steiner, Mag. Hans Wimmer, Dr. Christian F. Freisleben-Teutscher, Mag. Wolfgang Bögl**

**Ein Kreuz- und Lebensweg für Männer**

Vier Männer der „Arbeitsgemeinschaft Männerglaube“ der KMB Linz haben sich miteinander auf den Weg gemacht und einen aktuellen, lebensnahen Zugang zum traditionellen christlichen Kreuzweg gesucht. Anhand der Leidens-

geschichte Jesu werden „schwierige“ Gefühle und Themen in Bezug auf Mann-Sein und Männlichkeit berührt: Aushalten von Ohnmacht und Hilflosigkeit, Angst, Trauer, Scheitern, Verlassenheit, mein Schatten, Mitgefühl, Trost, Helfen und Sich-helfen-Lassen.

Bestellungen: KMB Linz, Mag. Wolfgang Bögl, 0732/7610-3467, wolfgang.boegl@dioezese-linz.at, Preis: € 5,-/Stück

**Paul M. Zulehner**

**Bange Zuversicht: Was Menschen in der Corona-Krise bewegt**

Die Corona-Pandemie hat das Lebensgefühl der Menschen tiefgreifend verändert. Anfangs wurden die Maßnahmen mitgetragen, schon bald kamen grundsätzliche Fragen auf. Was hat Vorrang: Gesundheit und Sicherheit oder Freiheit und Wirtschaft. In der Kirche geht die Sorge um, dass sich Gewohnheitschristen den Kirchen weiter entwöhnt haben. Andere sehen eine Chance zur Erneuerung. Die Menschen sind in fast allen Fragen tief gespalten. Und das in einer Zeit großer Herausforderungen. Zulehner legt die Ergebnisse einer Studie vor und interpretiert sie pastoraltheologisch.

240 Seiten, Patmos Verlag, ISBN 978-3 8436-1303-3, Preis: € 20,-



# DÜRFEN WIR BEIM STERBEN HELFEN?

KOMMENTAR VON PROF. DR. DR. MATTHIAS BECK



**Das Urteil des österreichischen Verfassungsgerichtshofes (VfGH) zur Frage der assistierten Selbsttötung (assistierter Suizid) hat ein unterschiedliches Echo hervorgerufen. Manche Menschen waren erleichtert, Vertreter der katholischen Kirche waren zum Teil empört und erschüttert, auch Ärzte lehnen es weithin ab.**

In Österreich ist die direkte Tötung eines Menschen auf dessen Wunsch hin strafbar. Und das bleibt auch so. Weiterhin strafbar bleibt auch, jemanden zu einer Selbsttötung zu verleiten. Dazu heißt es in § 78 Strafgesetzbuch (StGB): „Wer einen anderen dazu verleitet, sich selbst zu töten, oder ihm dazu Hilfe leistet, ist mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren zu bestrafen.“ Aus diesem Text haben die Verfassungsrichter die Worte „oder ihm dazu Hilfe leistet“ gestrichen und für verfassungswidrig erklärt. Dieser Teilsatz widerspreche dem Recht auf Selbstbestimmung, „weil dieser Tatbestand jede Art der Hilfeleistung unter allen Umständen verbietet“ (Presseinformation des VfGH 11. Dezember 2020).

Der VfGH will Freiräume schaffen, damit die Hilfe zur Selbsttötung nicht ausnahmslos verboten bleibt. Es soll also möglich werden, dass ein Arzt oder ein Angehöriger – das alles müsste ein neues Gesetz regeln – dem Sterbewilligen ein Gift zur Selbsttötung zur Verfügung stellt. Im ersten Fall bei der Tötung auf Verlangen hat der Arzt die Tatherrschaft, weil er direkt mit der Spritze tötet, im zweiten Fall – beim assistierten Suizid – hat der Patient die Tatherrschaft, da er selbst das Gift zu sich nehmen muss.

**Wie ist das zu bewerten?** Aus christlicher Sicht kann man sagen: Die Selbsttötung ist verboten. Unter anderem deshalb, weil es in den 10 Geboten, die aus dem Judentum stammen, heißt: „Du sollst nicht töten.“ Also daher auch keine Selbsttötung. Viele weisen darauf hin, dass es eigentlich übersetzt werden müsse mit: „Du sollst nicht morden.“ Und zum Mord gehören – juristisch gesehen – niedere Beweggründe wie z. B. Habgier. Daher soll man den Begriff Selbstmord vermeiden, da jemand, der sich töten

fängnis bestraft werden? Es geht um diesen „kleinen Spalt“ der Türöffnung. Hier sagen viele: Wenn die Tür nur einen Spalt geöffnet wird, ist sie bald ganz weit offen (Dammbruchargument). Und deswegen die Haltung: Es soll strafbar bleiben, damit niemand in Versuchung gerät, ein Gift zu besorgen.

**Meine Position:** Ärzte sind nicht zum Töten und auch nicht zur Beihilfe beim Töten ausgebildet. Wir sollten mit Hilfe von Palliativ- und Hospizstationen dafür

**WIR SOLLTEN MIT HILFE VON PALLIATIV- UND HOSPIZ-STATIONEN DAFÜR SORGEN, DASS MENSCHEN NICHT EINSAM AN BEATMUNGSMASCHINEN STERBEN, SONDERN MENSCHENWÜRDIG IN EINER GEMEINSCHAFT.**

will, kaum aus niederen Beweggründen handelt (das mag es auch geben), sondern meist aus einer großen Not heraus. Das zweite Argument ist ein medizinisches: Ärzte sind nicht zum Töten, sondern zum Lebenserhalt ausgebildet, was nicht heißt: Lebensverlängerung um jeden Preis. Der Patient kann lebensverlängernde Maßnahmen ablehnen. Die dritte Frage ist: Soll jemand, der in sehr eingegrenzten Ausnahmefällen (die der Gesetzgeber definieren müsste) zur Überzeugung kommt, jemandem bei der Selbsttötung zu helfen (und sei es nur die Begleitung zu einem Arzt), mit Ge-

sorgen, dass Menschen nicht einsam an Beatmungsmaschinen sterben, sondern menschenwürdig in einer Gemeinschaft. Dann taucht der Wunsch, sich zu töten, kaum noch auf. Es darf in keinem Fall dazu kommen, dass sich jemand rechtfertigen muss, noch leben zu wollen. Es darf kein Druck auf Patienten ausgeübt werden, doch den „freien Willen“ zu äußern, sich töten zu dürfen. So fordert es auch das VfGH-Urteil. Gerade in der Situation der Schwäche, in der ältere Menschen oft sind, ist der Wille nicht mehr so frei. Daher gilt hier die Schutzfunktion des Staates. ■

Prof. Dr. Dr. Matthias Beck ist Arzt und Priester, Professor für theologische Ethik/Medizinethik an der Universität Wien, Mitglied der Bioethikkommission beim Bundeskanzleramt, der Akademie für das Leben im Vatikan und einer Ethikberatergruppe der Europäischen Bischöfe in Brüssel sowie Autor zahlreicher Bücher im Grenzgebiet zwischen Medizin, Naturwissenschaften, Philosophie und Theologie.



## GRUNDFRAGEN DES GLAUBENS

Gratulation zu dieser Ausgabe. Sowohl das Titelbild als auch das Leitthema „Grundfragen des Glaubens“ sind sehr ansprechend. Ich finde es sehr gut, dass Sie dem Thema breiten Raum geben. Genau diese Fragen beschäftigen uns im Alltag und in verschiedenen Diskussionen. Die einzelnen Absätze sind gut gegliedert und in der Kürze auch verständlich interpretiert. Es ist schon klar, dass der Glaube natürlich viel tiefergehende Antworten ermöglicht. Aber lange und breite von der Theologie untermauerte Dogmen bringen uns da nicht weiter.

Daher danke für diese verständliche Darlegung dieses weitreichenden Themas. Auch den Kommentar von Hans Wimmer „Zweifel im Glauben – Tabu oder Notwendigkeit“ finde ich sehr hilfreich. In diesem Sinne: Nur so weiter – ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe.

**HERBERT WIEDERSTEIN, LEOPOLDSCHLAG**

Das Magazin hat in letzter Zeit sehr an ansprechender Gestaltung und vor allem wertvollem Inhalt gewonnen. In der aktuellen Ausgabe hat mich besonders der Artikel von Dr. Wolfgang Müller angesprochen. Er hat kurz, prägnant und vor allem in heutiger Sprache zusammengefasst, was wir glauben. Aus der Seele gesprochen hat mir auch der Artikel von Ferdinand Kainer. Schon längere Zeit denke ich, dass wohl manches sterben muss, damit Neues entstehen kann. Solche Aussagen stärken Mut und Hoffnung. Mir gefällt auch die gelebte Toleranz der Zeitschrift, die dadurch zum Ausdruck kommt, dass gegensätzliche Ansichten, etwa bei den Leserbriefen, Platz haben. Weiter so!

**MAG. JOSEF DUDA, E-MAIL**

Ich gratuliere zum neuen Y – das Layout ist sehr gut gelungen und für alle Altersstufen ansprechend; der Inhalt war sowieso immer gut. Danke sagen möchte ich Dr. Müller für seinen Artikel „Was wir glauben. Was glauben wir?“, der unseren christlichen Glauben in kurzer und verständlicher Weise auf den Punkt bringt. Dass im Y auch Frauen zu Wort kommen, empfinde ich als sehr bereichernd – und es erweitert meinen Horizont enorm.

**DI DR. GERHARD HUBMER, MARCHTRENK**

Der Beitrag über Kirchenerneuerung im Y ist super – der über den Glauben doch sehr traditionell. Ich werde den Beitrag über Kainer und Plank meinem PGR senden – wir brauchen solche Impulse.

**DR. MARKUS HIMMELBAUER, SCHWANENSTADT**

## SCHAFE, NICHT HIRTEN

Der Satz im Leserbrief von Herrn Dr. Alfred Berghammer „Wer darf sich anmaßen, seine (Papst Franziskus') Anweisungen abzulehnen oder sogar als ‚unchristlich‘ zu kritisieren?“ hat mich veranlasst, die Bibel – die unserem christlichen Glauben ja zuallererst zugrunde liegt – in die Hand zu nehmen und nachzulesen. Und siehe, da tritt Paulus dem „Urpapst“ Kefas – dem Jesus das Attribut „Petrus“ gegeben hat – offen entgegen, weil Kefas sich seiner Meinung nach ins Unrecht setzte (Gal. 2, 11). Er bezichtigt ihn und die Judenchristen um ihn herum der Heuchelei (Gal. 2/13) und er stellt fest, dass sie von der Wahrheit des Evangeliums abgewichen sind (Gal. 2/14 1. Satz). Starker Tobak!

Also Paulus stellt den Papst Kefas „Petrus“ ganz klar und eindeutig zur Rede und hält ihm sein Fehlverhalten vor. Und das nicht im stillen Kämmerlein, sondern in

Gegenwart aller (Gal. 2/14). Die Anschuldigungen sind massiv! Führt es zum „Gräuel der Gehorsamsverweigerung“? Nein, es bewahrte der Urkirche die Weite, die wesentlich zu ihrem Aufblühen beitrug. Jesus hat die Kirche nicht demokratisch aufgebaut, aber er hat jedem Menschen Mündigkeit zugestanden. Und in kritischen Fragen hatte die Urkirche sehr wohl demokratische Ansätze (Apg. 15). Die wunderbare Gemeinschaft Kirche wurde nicht durch kritische Meinungen ihrer „Schäfchen“ geschwächt, sondern dadurch, dass berechtigte Kritik nicht beachtet, unterdrückt oder gar als häretisch abgetan wurde.

**JOSEF BAUMGARTNER, ST. MARIENKIRCHEN AN DER POLSENZ**

## ZUM MAGAZIN

Gratuliere zum neuen Layout der Zeitschrift. Es ist „lesbarer“ und besser strukturiert. Die Inhalte sind sehr interessant, besonders der Text von Herrn Müller „Was wir glauben“. Wünsche Ihnen weiter viel Kraft und gute Ideen, diese Publikation „anregend“ zu gestalten.

**PETER SCHAUMBERGER, ALTENBERG BEI LINZ**

## 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](mailto:ypsilon@kmb.or.at)**

**Impressum:** Medieninhaber: Röm.-kath. Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten. Herausgeber: Kath. Männerbewegung der Diözese St. Pölten, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten, Telefon: 02742 324-3376, ([ypsilon@kmb.or.at](mailto:ypsilon@kmb.or.at)). Obmann: Ing. Karl Toifl. Chefredakteur: Michael Scholz. Redaktion: Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: [ypsilon@lebensart-verlag.at](mailto:ypsilon@lebensart-verlag.at). Gestaltung: LIGA: graphic design. Lektorat: Barbara Weyss, Anzeigen: Christian Brandstätter, Abos: KMBÖ, Gertraude Huemayer, Tel. 01-51611-1600, E-Mail: [sekretariat@kmb.or.at](mailto: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:** Männermagazin y, 18. Jg., 2021 – Inhaber (100%): r. k. Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten; 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, bewusst sein, programm, antenne, kircheleben, KAB DIGEST, Kjeah!, Neix, kontakte, kiref-Nachrichten, Programmzeitschrift „St. Benedikt“, In Bewegung, Ynfo.




# AM 14. 02. IST VALENTINSTAG! NUR SO ZUR ERINNERUNG.

**Der heilige Valentin war Bischof in Terni nördlich von Rom und stand bei Christen und Heiden in hohem Ansehen. Weil er einem verliebten Paar zur Flucht und gegen den Willen der Eltern zur Ehe verholfen haben soll, gilt er als Patron der Verliebten und Brautleute.**

Den Herrschern in Rom hat das weniger gefallen. Kaiser Claudius II. forderte, dass Valentin zum römischen Götterglauben zurückkehren solle. Als Valentin ihm jedoch die Wahrheiten des christlichen Glaubens näherbrachte, war der Kaiser tief

ergriffen. Aus Angst vor einem Aufstand übergab er ihn dennoch dem Stadtpräfekten und der ließ ihn am 14. Februar 269 töten. Seit dem Jahr 350 wird an diesem Tag sein Gedenktag begangen. Viele Pfarren bieten Gottesdienste mit Paarsegnungen und Themenabende an. Die Männer sind eingeladen, ihren Frauen/Partnerinnen am Valentinstag Blumen zu schenken.

Der 14. Februar ist allerdings winterbedingt in unseren Breiten kein optimales Datum für Blumen. Daher kommen die Liebesboten meist von weit her mit allen Nachteilen für unser Klima. Fragen Sie nach Frühlingsblühern wie Tulpen oder Narzissen aus heimischen Gärtnereien oder kaufen Sie als Alternative zum Blumenstrauß Primeln oder duftende Hyazinthen in einem schönen Topf.

Wenn Sie Rosen und andere weiter gereiste Schnittblumen schenken möchten, achten Sie darauf, dass diese aus fairem Handel stammen. Sie erkennen das am FairTrade Gütesiegel. Damit machen Sie nicht nur Ihrer Frau/Partnerin eine Freude, sondern auch den vielen Frauen, die in fernen Ländern für Ihr Geschenk arbeiten. 



Fotos: FairTrade (2)

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



Foto: Privat