



# TheologInnen Forum

Information und Austausch für Theologiestudierende aus der Diözese Linz  
A-4020 Linz, Dametzstraße 29, Tel.: 0676/8776-8900  
E-Mail: referat.lth@dioezese-linz.at  
[www.dioezese-linz.at/referatlth](http://www.dioezese-linz.at/referatlth) oder [www.dioezese-linz.at/zentrum](http://www.dioezese-linz.at/zentrum)

Nr. 50/Dezember 2015

## BEGINNE DORT, WO DU BIST – GEBRAUCHE, WAS DU HAST – TUE, WAS DU KANNST

*(Quelle unbekannt)*



**Wieviel Stehauf-Mensch steckt in dir?** Vielleicht hast du dich auch schon manchmal gefragt, wie es manchen Menschen gelingt, trotz heftiger Probleme und Schicksalsschläge auf den Füßen zu bleiben und ein gutes Leben zu führen. Andere haben dagegen weniger Probleme und bekommen ihr Leben trotzdem nicht auf die Reihe.

Forschungen der letzten Jahrzehnte haben gezeigt, dass es nicht in erster Linie die Probleme, Schicksalsschläge und Katastrophen selbst sind, die das Leben gelingen lassen oder nicht. Entscheidend für persönliche Entwicklungen und gelingendes Leben ist die Art und Weise, wie Menschen diesen Widrigkeiten begegnen. Diese inneren Kräfte – auch **Resilienz** genannt – ermöglichen uns Krisen und Schwierigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Dabei ist



Foto: Wikimedia Commons

Resilienz keine feststehende Eigenschaft, die wir haben oder nicht, sondern ein lebenslanger, aktiver Prozess, der sich zwischen mir und der Umwelt abspielt.

**Wörtlich bedeutet resilire „zurückspringen“ oder „abprallen“**, Resilienz wird mit Anpassungsfähigkeit oder Widerstandskraft übersetzt. Wenn Resilienz nicht einfach angeboren ist, sondern als Wechselwirkung zwischen genetischer Anlage und Einflüssen der Umgebung entsteht, ist es möglich, Resilienz einzuüben, sie zu stärken, ja sie zu trainieren. Das Ziel kann dabei nicht sein, frei von Stress und Druck, von Ängsten und Unsicherheiten zu werden – so spielt das Leben nicht –, sondern mit den Problemen und Turbulenzen klarzukommen, wenn sie auftauchen. Resilienz heißt auf keinen Fall, „immer stark“ zu sein. In schweren Krisen können Zusammenbruch und Verzweiflung zeitweilig angemessen und sogar heilsam sein. Erst durch sie wird die Krise wirklich verarbeitet, es kommt zu einem Zuwachs an Resilienz. Da wir gesamtgesellschaftlich zunehmend mit Unsicherheit, Unbeständigkeit und Schnelllebigkeit konfrontiert sind und damit zurechtkommen müssen, ist eine gute Anpassungsfähigkeit eine Kernkompetenz der Lebensbewältigung.

### Wie lässt sich Resilienz nun trainieren?

**Drei innere Grundhaltungen** und *vier handlungsorientierte Schutzfaktoren / Fähigkeiten* tragen in einem gesunden Zusammenspiel dazu bei, dass wir robuster und widerstandsfähiger gegen erneute Widrigkeiten werden.

## Optimismus

## Akzeptanz

## Lösungsorientierung

*Sich selber regulieren*

*Zukunft gestalten*

*Verantwortung übernehmen*

*Beziehungen gestalten*

Alle diese Faktoren sind notwendig, um heil und gestärkt aus einer Krise heraus zu kommen. Dabei erfordert jede Schwierigkeit eine spezifische Konstellation dieser Resilienz-Faktoren: In dem einen Fall kann Optimismus der wichtigste Faktor sein, in einem anderen Lösungsorientierung oder Zukunftsgestaltung. Irgendwann wird jedes Merkmal gebraucht.

Gleichzeitig verfügt jeder Mensch über eine sehr unterschiedliche Mischung der Haltungen und Fähigkeiten, manche sind stärker ausgeprägt, andere weniger. Will ich meine Resilienz stärken, gilt es diese sieben Faktoren in Balance zu halten, um bei Bedarf auf die jeweilig notwendige Fähigkeit zurückgreifen zu können. Dabei ist es wenig hilfreich, einige wenige Fähigkeiten besonders ausprägen. Denn isoliert und übertrieben kann jeder Faktor problematisch werden. Wer z.B. ausgesprochen optimistisch ist, aber wenig verantwortungsbewusst und zukunftsorientiert, läuft Gefahr, alles zu verdrängen, was schwerfällt oder frustriert. Anstatt realistisch wahrzunehmen und sich machbare Ziele zu setzen, weicht er oder sie in angenehme Tätigkeiten aus und stellt vielleicht irgendwann ernüchtert fest, dass die Probleme sich keineswegs alle von selbst erledigt haben.

### Wie schaut deine Bestandsaufnahme der eigenen Resilienz-Bilanz aus?

Bewerte das Vorhandensein der einzelnen Resilienz-Faktoren in deinem Leben auf einer Skala von 1 bis 10. Welche Erfahrungen deiner Lebensgeschichte stärken einzelne Bereiche? Gibt es Faktoren, die du fördern und trainieren willst? Was könnte der nächste Schritt sein, um noch resilienter zu werden? Welche Vorstellungen verbindest du mit einem „guten Leben“?

## **Inneres Leitbild eines Stehauf-Menschen**

*(aus dem sehr empfehlenswerten Buch: Monika Gruhl, Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz, Freiburg i.Br. 42012)*

Wie hart es auch kommt, es geht vorbei. Wenn es noch so dunkel ist, ich habe die Gewissheit, dass es wieder heller wird.

Was ich nicht verwandeln kann, nehme ich an. Ob es um mich geht, um andere Menschen oder um die Verhältnisse. Ich weiß, wieviel Geduld ich dafür brauche. Es kann dauern.

Meine Lösung muss nicht deine sein. Ich wähle die aus, die mich befreit. Von meinen eigenen und fremden Erwartungen, von Vorstellungen, wie es idealerweise sein müsste.

Ich erlaube mir, Zorn und Trauer zu empfinden oder Angst zu haben. Aber ich bin meinen Gefühlen nicht ausgeliefert. Ich gebe ihnen Raum und ich entscheide, wann es an der Zeit ist, wieder auf andere Gedanken und in andere Stimmungen zu kommen.

Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst. Niemand anderer bestimmt, was ich denke, fühle und tue. Ich bin GestalterIn meines Lebens.

Ich bin nicht allein. Wenn ich mich nicht darin einschränke, von wem ich Hilfe erwarte oder sie anzunehmen bereit bin, werde ich offen für unerwartete Angebote. Es stärkt mich selbst, wenn ich im Leben anderer einen positiven Unterschied bewirken kann.

Was auch immer hinter mir liegt und wie schwer es auch gerade sein mag: Ich habe eine Zukunft, auf die ich mich innerlich vorbereiten kann. Meine Erwartungen färben das, was kommt.

Alles, was ich erlebt habe, ist mein Kapital, gehört zu mir und meinem Leben. Nicht alle Erfahrungen würde ich freiwillig wieder machen wollen. Ich möchte sie aber auch nicht missen, denn ohne sie wäre ich ein anderer, eine andere. Was ich bin und wie ich noch werde, ist verbunden mit dem, was (ich) war.

*Maria Eichinger, Ausbildungsleiterin*

## **Taizéfahrt 18.–26. Juli 2015 – Foto vom Nachtreffen**



## Leuven, ik vind je leuk

### Mein Semester in Flandern

Mein letztes Semester verbrachte ich an der Katholieke Universiteit Leuven (KU Leuven) in Belgien.

Das Königreich Belgien ist ein sehr interessantes und schönes Land, indem mich vor allem die Architektur der Städte und die politische Situation sehr interessiert haben. Politisch ist Belgien in drei Regionen geteilt: Flandern, Wallonien und Brüssel. Aufgrund der drei Sprachgruppen im Land gibt es noch zusätzlich drei Gemeinschaften: Flämisch, Französisch und die deutschsprachige Gemeinschaft. Die Regionen und Gemeinschaften haben verschiedene Kompetenzen und dürfen gewisse Dinge selbst verwalten. So war ich z.B. während einer Exkursion im Parlament der deutschsprachigen Gemeinschaft und habe dort mehr über das politische System Belgiens erfahren. Die Mehrsprachigkeit prägt das gesamte Land, indem es heute drei Amtssprachen gibt: Französisch, Niederländisch und Deutsch. Die Menschen in Flandern sind stolz und froh, dass sie es geschafft haben, dass auch ihre Sprache (Niederländisch) nun anerkannt ist. In einer Veranstaltung erfuhr ich, dass es noch gar nicht so lange her ist, dass es an der Universität nicht möglich war auf Niederländisch zu studieren, es wurde dort nur Französisch gesprochen.



Brügge

Belgien ist das Land der Fritten, Biere, Waffeln und der Schokolade. Natürlich habe auch ich das alles genossen (was meine Waage bestätigen kann), doch hat Belgien noch viel mehr zu bieten. Besonders beeindruckt haben mich die unglaublich schönen und romantischen Städte: Brügge, Gent, Antwerpen oder Mechelen sind nur

ein paar der unzähligen schönen Städte. Auch Oostende an der Nordsee ist wirklich einen Besuch wert. Das öffentliche Verkehrsnetz ist sehr gut ausgebaut und günstig und so ist man schnell am gewünschten Ziel angelangt.



Oostende

Für mich großartig waren auch die unzähligen Märkte, auf die ich immer wieder zufällig gestoßen bin. Fast in jeder Stadt gibt es Wochenmärkte mit verschiedenen Früchten, Gemüse, Fleisch, Milchprodukten, aber auch Blumen oder Antiquitäten.



Leuven liegt in der Provinz Flandern und ist vor allem durch die Universität und die Bierbrauerei Stella Artois bekannt. Die Stadt hat mehr als 98.000 Einwohner, zu denen sich unter der Woche noch ca. 50.000 Studierende gesellen. Seit 1425 befindet sich die Katholische Universität in Leuven und prägt das Bild und Leben der Stadt. Bei jedem Schritt und Tritt stößt man auf Gebäude der Universität und auch die Studierenden prägen das Leben hier. Die unzähligen Bars (am billigsten für Studierende sind die sogenannten FAK-Bars, welche von den verschiedenen Fakultäten betrieben werden), Restaurants, Parks und Bibliotheken vermitteln das Flair einer richtigen Studentenstadt. Für international Studierende ist Leuven ideal, da die Universität ein vielfältiges Angebot bietet und wirklich gut organisiert ist. Es gibt eine große Auswahl an englischsprachigen Lehrveranstaltungen, aber auch an vielen Freizeitgestaltungen und Sprachkursen.



Stadthaus am Grote Markt

Die Theologische Fakultät der Universität ist weit über ihre Grenzen hinaus bekannt und ich durfte hier wirklich viel lernen. Für mich besonders bereichernd waren der internationale Austausch und plötzlich das Gefühl zu haben, zu einer großen Weltkirche zu gehören. In meinen Kursen saßen viele Studierende aus Indien und Afrika, welche hauptsächlich das Priesteramt anstrebten oder bereits Priester waren. Aber ich saß auch mit Studierenden aus Polen, Schweden, England, Amerika oder Australien in den Vorlesungen. Jede und jeder brachte eine andere Welt-, aber auch Kirchensicht mit. Die Vor- und Nachteile unserer großen katholischen Weltkirche wurden mir während meines Erasmussemesters ganz besonders deutlich und bewusst. Das Gefühl, man gehört zu etwas Großem dazu, ist schön; ebenso, den Gottesdienst mitfeiern zu können, auch ohne die Sprache zu verstehen. Nach dem Besuch eines russisch-orthodoxen Gottesdienstes war ich froh, wieder in der alten und gewohnten katholischen Liturgie zu sitzen ;)

Mir wurde aber auch noch mehr bewusst, dass in unserer Kirche extrem viele unterschiedliche Kirchenbilder existieren. Das Bild meiner indischen, afrikanischen oder polnischen Mitstudierenden ist doch ziemlich anders als meines. Nun ist das ja nichts Schlechtes, da wahrscheinlich niemand von uns genau das gleiche Kirchenbild hat. Doch zeigte es mir sehr deutlich auf, wie schwer es auch sein kann, sich als eine Weltkirche zu definieren. Die drängenden Fragen dieser Katholiken sind andere als jene hier bei uns. Das Berufsbild der Pastoralassistenten etwa ist ihnen beinahe komplett fremd und bei vielen steht eher der Missionsgedanke im Vordergrund als jener der Ökumene.

Ja, es waren spannende Diskussionen dabei und ich möchte keine davon missen.

Der Schritt, ein Semester lang woanders zu studieren, war für mich wichtig und richtig, da diese Zeit meinen Horizont erweitert und mich als Person geprägt hat. Das Land Belgien ist nicht nur eine Reise wert, sondern auch hervorragend um eine Zeitlang dort zu leben und zu studieren.

*Stefanie Hinterleitner*

## Hin und zurück – ein Semester anderswo

Von März bis August verbrachte ich einen Erasmus-Studienaufenthalt in Münster in Westfalen. Es war eine sehr schöne und abwechslungsreiche Zeit mit vielen Eindrücken. Einige davon habe ich hier in drei Schritten festgehalten:

**Münster vor der Reise** war für mich eine Stadt im Nordwesten Deutschlands, bekannt durch den Tatort, die Wiedertäufer und den Westfälischen Frieden (in dieser Reihenfolge) und mit einer Universität, deren guter Ruf mich lockte. Das Erasmus-Studierendenaustauschprogramm bot eine hervorragende Gelegenheit, den externen Studienaufenthalt in meinen Studienverlauf einzubinden. Wer so etwas vorhat, muss allerdings früh dran sein und konzentriert Vorbereitungen treffen.

Münster vor der Reise bedeutete deshalb für mich auch häufigen Schriftverkehr, das Einholen vieler Informationen und eine besondere Achtsamkeit für Fristen; das Schreiben von Bewerbungen für Zimmer und Telefonate über Skype; Aufregung, Vorfreude und, als es dann so weit war, auch ein wenig Anspannung und Nervosität.

**Münster vor Ort** war für mich eine Stadt in rot, grün und (zunächst auch) grau. Rot wie die Backsteinhäuser, grün wie die vielen Grünflächen, grau wie das Wetter. Spaßhalber wurde ich im Vorfeld darauf vorbereitet, indem mir gesagt wurde, ich würde 10 schöne Tage haben. Zum Glück weit gefehlt: Ich hatte sie bereits im April alle zusammen. Es regnete zwar häufig, aber dafür meist nur kurz und nicht allzu viel. Die vielen Radfahrer in Münster schreckt das nicht ab und auch ich gewöhnte mich sehr schnell daran, vor allem weil durch die zentrale Lage meiner WG die Strecken nur kurz waren und das Studium ohnehin drinnen stattfand. Sobald es aber warm und trocken war, versammelte sich die halbe Studentenschaft auf den Grünflächen der Stadt, um dort zu grillen. Ein Wohlgeruch aus Rauch und knusprigem Grillgut überzog dann die Stadt. Ich kaufte mir extra einen Grill, um dazu auch meinen Beitrag leisten zu können.



Münster vor Ort war für mich die perfekte Mischung aus Studium und Geselligkeit. Die große Uni mit ihren über 40.000 Studierenden, die großartige studentische Infrastruktur und nicht zuletzt die Herzlichkeit der Münsteraner Studentinnen und Studenten machten dies möglich und Münster zu einem Ort, an dem es sich gut leben lässt.

**Münster nach der Reise** ist für mich im Rückblick ein Ort, an dem ich viele Freundschaften geschlossen habe, die hoffentlich noch lange dauern und teils weite Strecken überwinden werden – von den USA bis Russland. Da kann ich von Glück sprechen, dass Österreich so zentral, quasi in der Mitte liegt.

Münster nach der Reise ist für mich eine lebendige Erinnerung, die ich oft und gerne aufrufe, die mich zuweilen auch überfällt und wehmütig macht, vor allem aber auch eine Erfahrung, für die ich dankbar bin, weil sie meine Welt und mein Denken weiter gemacht hat.

**Linz nach Münster** bedeutet für mich eine Rückkehr nach Hause, aber mit dem Wissen, auch anderswo zu Hause sein zu können.

*Klaus Walchshofer*

## Theotage 2016

Di, 29. März, 10.00 Uhr – Do, 31. März 2016, 12.00 Uhr  
im Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels

### Leiten und Begleiten von Gruppen

Arbeit in pastoralen Feldern wie auch im Bildungsbereich bedeutet häufig Arbeit mit Gruppen. Wer mit der Leitung und Begleitung von Gruppen betraut ist, weiß, dass diese unabhängig von den Aufgaben und Rahmenbedingungen Dynamiken entwickeln, die förderlich oder hinderlich für die Zusammenarbeit und die Erreichung eines Ziels sind. Für die Leitung ist es von Nutzen, Gruppenphänomene zu verstehen und die Wirkung des eigenen Verhaltens auf andere kennenzulernen. Dem und der Frage nach wirksamen Interventionen wollen wir an diesen Tagen gemeinsam nachgehen.



**Referentin: Dr.<sup>in</sup> Christina Spaller**

Studium der Theologie in Salzburg, Religionslehrerin am Georg-von-Peuerbachgymnasium in Linz, derzeit lehrend an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich, Gruppendynamikerin und Gruppendynamiktrainerin im ÖAGG.

**Kosten:** € 45,- und Fahrtkosten (die übrigen Kosten übernimmt das Referat LTh)

**Anmeldeschluss:** 11. März 2016 (max. 15 TeilnehmerInnen)

**Achtung!** Die nächsten Theotage finden erst wieder 2018 statt!

### Wichtige Hinweise

- Um das oft schmale Haushaltsbudget von Studierenden nicht übermäßig zu strapazieren, gibt es vom Zentrum auf Antrag und in Absprache **Zuschüsse für Exerzitien und persönlichkeitsbildende Veranstaltungen**. Für Exerzitien gibt jährlich € 60,-, für Persönlichkeitsbildung einmalig im Studium € 80,-.
- Nachdem **Kurskosten und Aufenthaltskosten für Exerzitien** (und auch andere Veranstaltungen) in Bildungs- und Exerzitienhäusern oft sehr hoch sind, bieten wir mindestens alle 2 Jahre eigene **Exerzitien zu studierendenfreundlichen Preisen** an. Die nächsten finden im September 2016 statt (Terminaviso s. letzte Seite).
- Über die verpflichtenden Orientierungsgespräche hinaus bieten Rainer und ich gerne unsere **Gesprächsbereitschaft** an: Meldet euch bei Fragen oder Anliegen, es gehört zu unseren Aufgaben, euch zu beraten und zu begleiten.

Maria Eichinger

### Kartei Ausbildungsbegleitung

Folgende Studierende haben sich seit Juni 2015 neu angemeldet (Stand 12. November 2015):

#### Studienort Linz

Name	Heimatort	Studienbeginn
Rockenschaub Silvia	Gutau	1.10.2014
Steinbinder Nina	Linz	1.10.2015
Sturmbauer Rebekka	Buchkirchen	1.10.2015
Kapeller Julian	St. Florian	1.10.2014
Niederleitner Martin	Wels	1.10.2015

#### Studienort Salzburg

Jissela Halina Camones Molina de Zeitlinger	Micheldorf	1.10.2010
---	------------	-----------

## Termine & Praktika

### Exerzitien 2016 – Terminavisos

25.–29. September 2016

*Nähere Informationen folgen.*

### Kontaktstage

für Studierende in den ersten Semestern;  
verpflichtend

**Mi, 24. Feb., 10.00 Uhr**

**bis Do, 25. Feb. 2016, 17.00 Uhr**

im Zentrum in Linz, Dametzstraße 29;

Kennenlernen von Pastoralamt und Diözesanen  
Ämtern sowie Kontakt mit Studierenden anderer  
Studienorte

Anmeldeschluss: 5. Februar 2016

### Berufsvorbereitungstage

für alle, die das Studium in absehbarer Zeit  
vollenden

**Di, 2. Feb., 10.00 Uhr**

**bis Mi, 3. Feb. 2016, 18.00 Uhr**

Verbindliches Vorbereitungstreffen:

**Fr, 4. Dez. 2015, 15.00–17.00 Uhr**

Beides im Zentrum in Linz

Anmeldung bis zum Vorbereitungstreffen!

### BewerberInnentreffen

Für alle, die im Herbst 2016 das  
Unterrichtspraktikum oder das Pastorale  
Einführungsjahr machen wollen.

**Fr, 11. März 2016, 14.00–17.00 Uhr**

Um Anmeldung wird gebeten.

### Theotage

für alle Studierenden verpflichtend

**Di, 29. März, 10.00 Uhr**

**bis Do, 31. März 2016, 12.00 Uhr**

Schwerpunkt: **Leiten und Begleiten von Gruppen**

*Genauerer im Blattinneren.*

### Pfarrpraktikum

Das Pfarrpraktikum ermöglicht die Vielfalt der  
Pfarrarbeit kennenzulernen, mitzuerleben und in  
Absprache auch mitzugestalten. Es ist  
entsprechend den Anstellungsbedingungen der  
Diözese Linz für alle Theologiestudierenden  
verpflichtend. Das Praktikum kann vierwöchig  
geblockt oder auf mehrere Monate aufgeteilt  
werden. Bitte um rechtzeitige Anmeldung (ca. 3  
Monate vorher) im Referat.

### Krankenhauspraktikum 2016

**Anmeldung bis 15. Dezember 2015**

Praktikumsmonate: Juli und August 2016 im KH  
der Elisabethinen und der Barmherzigen Brüder  
in Linz. Das vierwöchige Praktikum bietet aus der  
Perspektive der Hilfsarbeit einen guten Einblick in  
die Welt des Krankenhauses und ist  
Voraussetzung für eine spätere Arbeit in der  
Krankenhaus-Seelsorge – und es ist ein bezahlter  
Ferialjob.

### Seelsorgepraktika

Diese sind möglich in den Bereichen  
Krankenhaus, Altenheim, Jugendarbeit, Betriebs-  
und Gefangenenseelsorge und City-Pastoral. Bei  
diesbezüglichen Wünschen bitte im Referat  
melden – es werden dann individuelle  
Vereinbarungen getroffen.

### Kirchenbeitragspraktikum

Gegen Entschädigung von € 400 gibt es die  
Möglichkeit in einer der 17 KB-Stellen zu  
schnuppern und mitzuarbeiten. Dieses besonders  
interessante Praktikum dauert 4 Wochen, kann  
aber auch zeitlich aufgeteilt werden.

---

### Impressum:

TheologInnen Forum, Kommunikationsorgan für  
Theologiestudierende aus der Diözese Linz,  
Dametzstraße 29, 4020 Linz

Layout: Rainer Haudum

Tel. 0732/7610-8900 oder 0676/8776-8900

E-Mail: referat.lth@dioezese-linz.at

Homepage: [www.dioezese-linz.at/referatlth](http://www.dioezese-linz.at/referatlth) oder

[www.dioezese-linz.at/zentrum](http://www.dioezese-linz.at/zentrum)