

Y

OSCAR ROMERO
MUTIG IM EINSATZ FÜR
GERECHTIGKEIT

GRILLZEIT
DAS FEUER, DAS FLEISCH,
DER MANN UND
SEIN BLUTDRUCK

DIE NEUEN VÄTER

LESERBRIEFE

BEWAHRUNG DER SCHÖPFUNG

Es geht mir als Bauer auch in Zeiten von Corona relativ gut, weil wir genug Platz haben, immer in der Natur sind, unser Arbeitsplatz zu Hause ist. In dieser Zeit ist Regionalität mehr gefragt als sonst. Man sieht, dass ein „freier Markt“, wo alles um die Welt gekarrt wird, nicht der Weisheit letzter Schluss ist. Ich hoffe, dass wir lernen, den Kapitalismus auf ein gesundes Maß einzuschränken und endlich begreifen: Geld ist nur ein Stück Papier. So traurig die ganze Lage sein mag, bin ich trotzdem froh, dass es diesmal ein globales Problem ist. Man stelle sich vor, es wäre nur eine „Dritte-Welt-Krankheit“. Wir würden das mit unserer westlichen Großköpfigkeit gar nicht mitbekommen. Je länger die Krise anhält, desto besser werden wir uns nachher verhalten bzw. Schöpfungsverantwortung übernehmen.

BIOBAUER ANDREAS HETZLINGER, PRAM

DAS LEBEN NEU DENKEN

Danke für das informative Interview mit Univ.-Prof. Dr. Stefan Schleicher. Er versteht es, komplizierte „zukunftsfähige Wirtschaftsstrukturen“ verständlich zu erklären.

DR. WOLFGANG HIMMLER, GRAZ

YPSILON 2/2020

Das neue „Y“ wirkt tatsächlich sehr ansprechend und Ihrer Einladung, zu bestimmten Themen Stellung zu nehmen, folge ich gerne. Der Artikel „Bewahrung der Schöpfung“ ist eine zutreffende Zusammenschau, bei den weiterführenden Informationen fehlt als kompetente Quelle die ARGE Schöpfungsverantwor-

tung (www.argeschoepfung.at) – was hier ergänzt sei. Beim Interview mit Stefan Schleicher habe ich mich erinnert, dass schon zu Schillingzeiten ein Spritpreis von 30 Schilling gefordert wurde. Heute müssten es 3,50 € sein. Und leider schon wieder Osterbräuche. Wie oft denn noch? Eier, Palmbuschen und das Osterfeuer werden nicht geweiht, sondern gesegnet. Dieser Unsinn kann wohl nie aufhören.

ROLAND ZISSEK, WR. NEUSTADT

ist – wird allem vorangestellt, dabei sollte das Erste doch die Anbetung, Liebe und Verherrlichung Gottes sein.

ERIKA HABERSATTER, E-MAIL

Dem Leserbrief von Johannes Frank kann ich voll zustimmen. Ob dieser Weg unserer Diözese ein Zukunftsweg wird, wird von manchen bezweifelt. Es ist ein Suchen nach einer tragfähigen Lösung aus gegebener Situation.

JOHANN RIEDRER, HARTKIRCHEN

LESERBRIEF von Mag. Johannes Frank

(zur Gleichstellung der Frauen in der Kirche, der Abschaffung der Verknüpfung von Zölibat und Priesteramt und des Zweiklassensystems von Klerikern und Laien.)

Bei den Ansichten von Herrn Frank kommt einem das Gruseln. Mein Mann und ich waren auch moderne Christen. Dann bekam mein Mann eine schwere Rheumaerkrankung. Er konnte mit großen Schmerzen mit zwei Krücken kurze Strecken gehen. Durch moderne Rheumamedikamente und Operationen an beiden Knien kann er wieder gehen. Während der Zeit, als es ihm so schlecht ging, machten wir Heilungsexerzitien bei einer indischen Schwester. Von ihr bekamen wir ein Gebet um Unterscheidung der Geister. Seit vielen Jahren beten wir es täglich. So kamen wir, ohne dass wir es anfangs merkten, auf die konservative Seite des Glaubens. Es ist sehr schmerzlich für uns zu sehen, wie geistig gespalten die kath. Kirche ist. Von einer nicht unbeträchtlichen Gruppe wird nicht mehr nach dem Willen Gottes gefragt. Das soziale Engagement und der Umweltschutz – so wichtig beides

ZUM MAGAZIN

Endlich ist das neu gestaltete „Ypsilon“ nach vielen Versuchen sowohl im Layout als auch mit den diversen Inhalten und Themen im Heute angekommen. Bitte weiter so.

ING. STEFAN LATH, KMB-OBMANN DEKANAT BADEN

Herzliche Gratulation zur Ausgabe 02/2020. Danke, weiter so.

GOTTFRIED WITTIBSCHLAGER, E-MAIL

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, Klosterstrasse 15, 3100 St. Pölten
Per Mail: ypsilone@kmb.or.at

GRÜSS GOTT

GEBEN WIR DEN MENSCHEN HOFFNUNG UND MUT!



Am 14. Juni ist Vatertag.
Gerade wir „KMBler“ sind
jetzt aufgefordert, uns um
„den Nächsten“ zu kümmern
und die Menschen nicht mit
ihren Sorgen und Ängsten
zurückzulassen. Handeln wir
so, wie dies ein guter Vater
für seine Familie tut.

Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Die Covid-19-Pandemie, eine unheimliche Krankheit mit enormen sozialen und wirtschaftlichen Folgen, hat unser Leben verändert. Auch wir wurden in den letzten Wochen von unseren Kindern „abgeschirmt“. Sie gingen für uns einkaufen, das Babysitten bei unseren Enkeln wurde sofort eingestellt. Den Enkeln wurde erklärt, dass sie Oma und Opa nicht mehr besuchen dürfen und auch sie nicht zu ihnen kommen können, damit sie nicht angesteckt und vielleicht krank werden.

Als uns eine unserer Töchter den Einkauf brachte, stürmte die 4-jährige Enkelin mit freudigem Gesicht auf uns zu, blieb jedoch plötzlich ruckartig stehen. Sie erinnerte sich, dass ihr gesagt wurde, dass sie uns nicht krank machen darf. Ihr Gesicht wandelte sich in Sekundenbruchteilen in Angst und Traurigkeit. Wenn man diese Wandlung sieht, weiß man, wie es vielen Menschen geht.

Geben wir als Männer mit unseren Frauen und Familien all diesen Menschen Hoffnung und Mut und Glauben an das Gute! Bleibt gesund und Gott beschütze uns!

HERBERT NUSSBAUMER | VORSITZENDER DER KMB VORARLBERG

INHALT



SCHWERPUNKT

DIE NEUEN VÄTER

**06 VÄTER KRIEGEN ES
GUT HIN**

09 X AN Y
Kein Halbe-Halbe bei Corona

11 GOTT BEWEGT
Josef, ein Vater im Hintergrund

**12 PAPA IST JETZT VIEL
ZU HAUSE**

04 COVID-19
Plötzlich mittendrin

16 GRILLZEIT
Das Feuer, das Fleisch, der Mann
und sein Blutdruck

20 KURZ UND GUT

22 OSCAR ROMERO
Mutig im Einsatz für Gerechtigkeit

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHIET AM **15.09.2020**
SCHWERPUNKT: KRAFTQUELLEN FÜR MÄNNER

COVID-19: PLÖTZLICH MITTENDRIN

Ein Anruf kann das ganze Leben verändern. Am 26. März um 21:25 Uhr hat mich das Krankenhaus informiert, dass mein Vater positiv auf Covid-19 getestet wurde. Plötzlich ist der Virus nicht mehr nur im Fernsehen präsent, sondern in meinem realen Leben angekommen.

Die positive Testung erforderte einen Anruf bei der Hotline 1450. Kurz danach meldete sich die Gesundheitsabteilung der Bezirkshauptmannschaft. Meine Mutter, meine Frau und ich wurden umgehend unter „behördliche Absonderung“, sprich Quarantäne gestellt. Zwei Tage darauf machte man bei uns dreien einen „Nasenabstrich“, einen Tag später noch einmal. Und dann beginnt die Phase des Wartens auf ein Ergebnis und auf Nachrichten, wie es meinem 87-jährigen Vater geht. Ich schreibe auf einen Zettel alle Möglichkeiten der Testergebnisse auf, von „alle positiv“ bis „alle negativ“. Mit jedem Anruf der Gesundheitsbehörde mit einem Testergebnis streiche ich Möglichkeiten weg und starre immer wieder auf die noch verbliebenen Varianten. Endlich: Um 20 Uhr am Abend die erlösende Nachricht: Wir alle sind negativ getestet worden. Je nach Nähe und letztem Kontakt zu meinem Vater hat man unterschiedlich lange Quarantänezeiten für uns verhängt.

QUARANTÄNE KONKRET

In einer Quarantäne ist es untersagt, die eigene Wohnung zu verlassen. Ich habe zwei Wohnsitze im Ort und darf mich weiter um meine 89-jährige Mutter kümmern. Diese Zusage habe ich nur mündlich, aber nicht schriftlich. Und plötzlich merke ich: Du bist in dieser Zeit auf andere Menschen angewiesen. Zum Glück gibt es genügend davon, die nun für uns einkaufen, Transporte ins Krankenhaus zu meinem Vater machen und ihm z. B. ein Ladegerät für sein Handy liefern. Für einen freiheitsliebenden Menschen wie mich ist diese Zeit eine massive Herausforderung. Ich werde dankbarer und erfahre gleichzeitig hohe Dankbarkeit.

NACHFRAGEN SORGEN FÜR IRRITATION

Immer mehr Menschen aus meinem Bekanntenkreis und dem meines Vaters melden sich bei mir. Dabei irritiert es mich, dass öfter die erste Frage ist, wo sich mein Vater angesteckt hat, und



Y-Chefredakteur Michael Scholz

Den Mund-Nasen-Schutz mit KMB-Logo hat ihm seine Frau genäht.

erst in der zweiten Frage danach gefragt wird, wie es ihm geht. Und wirklich krass wird es, als mich ein Medienverantwortlicher anruft. Da mein Vater ja positiv getestet wurde, bittet er um die Zusendung eines aktuellen Fotos, damit ein Nachruf vorbereitet werden kann. Ich sende ihm ein Foto in der Hoffnung, dass er es erst viel später verwenden kann.

**FÜR EINEN FREIHEITSLIEBENDEN
MENSCHEN WIE MICH IST DIESE ZEIT
EINE MASSIVE HERAUSFORDERUNG.**

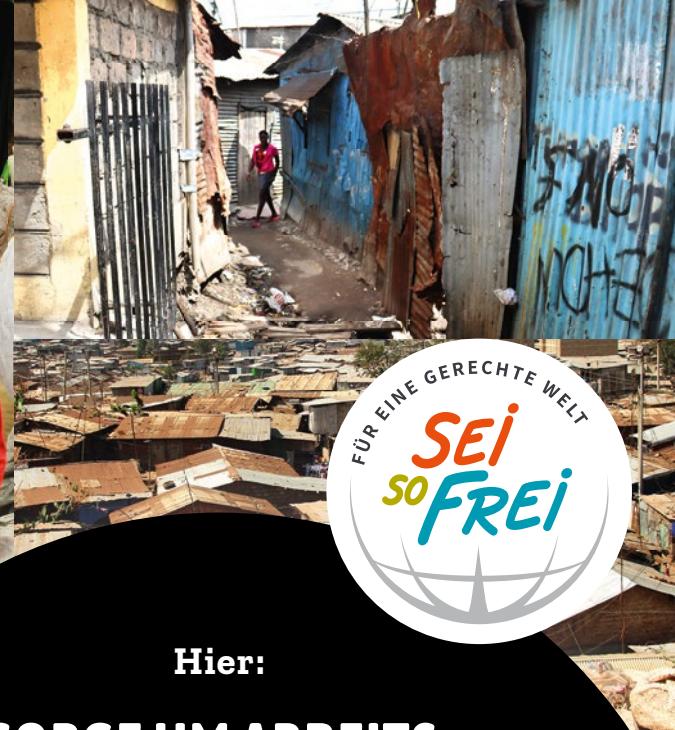
**ICH WERDE DANKBARER
UND ERFAHRE GLEICHZEITIG
HOHE DANKBARKEIT.**

KÖRPERLICHE KONTAKTE FEHLEN

Mein Vater wird nach knapp vier Wochen im Krankenhaus als genesen entlassen. In der Zwischenzeit musste meine Mutter die „Eiserne Hochzeit“ für 65 Ehejahre alleine feiern. Als Dank für die Unterstützung in seiner Abwesenheit werden wir reichlich bedankt. Was mich aber wirklich schmerzt, dass ich sie dafür nicht einfach herhaft umarmen darf. Ich merke, wie sehr mir dieser körperliche Kontakt fehlt.

WAS WIRD KOMMEN?

Ich wurde in dieser Zeit auch achtsamer. Ich will scheinbare Selbstverständlichkeiten mehr schätzen und weiß mich in der Familie, in Beziehungen und bei Freunden gut aufgehoben. Mit fällt ein Zitat auf der Einladung zu meinem 40. Geburtstag ein: „Zukünftig wird es nicht mehr darauf ankommen, dass wir überall hinfahren können, sondern, ob es sich lohnt, dort anzukommen.“ (Hermann Löns, 1866–1914, dt. Schriftsteller). **Y**



Hier:

**SORGE UM ARBEITS-
PLÄTZE, KINDERBETreuUNG,
REISEVERBOTE ...**



Dort:

**DIE NACKTE
ANGST UMS
ÜBERLEBEN.**

Jetzt zusammenstehen!

CORONA-HILFE FÜR AFRIKA.

>> 30 Euro kostet ein Nahrungsmittelpaket für Menschen im Mukuru-Slum. //

>> 45 Euro finanzieren 50 Stück antiseptische Seife. // >> 180 Euro kostet ein Desinfektions-Sprühgerät.

Helfen Sie mit! Spenden an unser neues Konto: **AT24 2011 1842 3156 7401**, oder direkt online unter:

www.seisofrei.at



Wir stehen zusammen. Und unterstützen die Corona-Hilfe unserer entwicklungspolitischen Organisation.

Die Vorsitzenden und Obmänner der Katholischen Männerbewegung: Mag. Ernest Theußl, Steiermark // Herbert Nussbaumer, Feldkirch // Helmut Dachs, Salzburg // DI Andreas Resetarits, Eisenstadt // DI Dr. Leopold Wimmer, St. Pölten // Ing. Richard Wagner, Wien // a.o. Univ. Prof. Dr. Wolfgang Förög-Rob, Innsbruck

VÄTER KRIEGEN ES GUT HIN

SANDRA LOBNIG



Die Reizwortgeschichte. Wer erinnert sich? Eine Handvoll Wörter, Phantasie – und die Geschichte nimmt ihren Lauf. Auch Christian Buchart hat vor rund dreißig Jahren über so mancher Reizwortgeschichte gebrütet. Dass er als Erwachsener täglich eine solche Geschichte aus dem Ärmel schütteln muss, konnte der Wiener damals nicht ahnen. Drei Wörter liefert ihm seine fünfjährige Tochter allabendlich dafür. Und stets ist klar, dass eine ganz bestimmte Zeichentrickfigur die Heldenin der Geschichten wird, berichtet der Familienvater. „Meine Tochter liebt das Schwein Peppa Wutz, dazu kommen meistens Wörter wie schwimmen und Ski fahren. Peppa Wutz geht also schwimmen, Ski fahren, am Abend in die Sauna und dann Abendessen. Jede Geschichte schließt mit ‚Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch morgen‘, das findet sie jedes Mal irrsinnig

witzig.“ Ist es Zeit zum Einschlafen, gibt er ihr einen Bussi auf die Stirn, verlässt das Zimmer und trifft sich mit seiner Frau, die in der Zwischenzeit die zweijährige Schwester ins Bett gebracht hat, im Wohnzimmer.

VORBILD: DER EIGENE VATER

Für Buchart ist das abendliche Geschichtenritual mit seiner Tochter etwas Besonderes. Genauso wie das – für ihn chancenlose – Memory-Spielen mit ihr, gemeinsame Ausflüge mit seinen Mädchen und die täglichen Spielplatzbesuche nach dem Kindergarten. Wie das Vatersein überhaupt. „Meine Kinder sind das



VÄTER HEUTE: SIE SIND ENGAGIERT UND BRINGEN SICH AKTIV IN DIE ERZIEHUNG IHRER KINDER EIN. SIE TUN DAS AUF ANDERE WEISE ALS DIE MÜTTER – UND DAS IST GUT SO.

schönste Geschenk“, sagt er. „Vatersein bedeutet für mich, etwas noch nie Dagewesenes zu erleben. Ja, es ist auch Verzicht, weil ich das, was ich früher oft und gern gemacht habe – Mountainbiken, Klettern, viel Unterwegssein – jetzt nicht mehr so machen kann. Am Ende eines Tages mit den Kindern bin ich ähnlich kaputt wie früher nach dem Sport. Aber es ist ein schönes Geschafft-Sein am Abend.“

Bucharts Vorbild ist sein eigener Vater, der „sehr, sehr präsent war“. Und das, obwohl die Eltern das traditionelle Familienmodell gelebt haben: Der Papa hat das Geld heimgebracht, die Mama war daheim für Kinder und Haushalt zuständig. Buchart und seine Frau hingegen teilen sich die Aufgaben in Beruf und Familie annähernd halbe-halbe. Der Kraftwerksingenieur ver-

lässt morgens in aller Frühe das Haus und holt die Kinder am Nachmittag vom Kindergarten, seine Frau versorgt die Kinder am Morgen und kommt dafür später nach Hause. Zum Abendessen sitzen alle am Tisch und erzählen sich vom Tag, bevor es Zeit zum Schlafengehen ist.

WENIGE MÄNNER IN KARENZ

Väter heute – sie sind engagiert, bringen sich aktiv in die Erziehung ein, übernehmen mehr Haushaltspflichten als die Männer in den Generationen davor. Die Rolle des Vaters hat sich gewandelt. Auch wenn – anders als zum Beispiel in skandinavischen



**DIE ANFANGSBEDENKEN HABEN SICH IN LUFT
AUFGELÖST. ES FUNKTIONIERT ALLES SEHR GUT.
DIE ZEIT MIT MEINEN KINDERN IST
DEN EINKOMMENSVERLUST ALLEMAL WERT.**

CHRISTIAN BUCHART



Ländern – die meisten Elternpaare in Österreich von einer gleichwertigen Aufteilung zwischen Erwerbsarbeit und unbezahlter Care-Arbeit (Haushalt und Sorge um die Kinder) weit entfernt sind. Das zeigt sich auch an der Inanspruchnahme der Väterkarenz. Nur 19 Prozent aller Väter gehen hierzulande in Karenz, die mit durchschnittlich zwei Monaten wesentlich kürzer ist als die Karenzzeit von Müttern. Traditionelle Rollenbilder, bestimmte Erwartungshaltungen in der Arbeit oder im Umfeld, nicht zuletzt finanzielle Motive beeinflussen Männer, sich für oder eben gegen eine (längere) Unterbrechung der Erwerbsarbeit zu entscheiden.

Auch Christian Buchart berichtet von anfänglichen Bedenken seines Arbeitgebers, aber auch von Unterstützung durch seine Kollegen, als er den Wunsch äußerte, zwei Monate in Karenz und danach in Elternteilzeit zu gehen. Sein Resümee ist durchwegs positiv: „Die Anfangsbedenken haben sich in Luft aufgelöst. Es funktioniert alles sehr gut.“ Die Zeit mit seinen Kindern sei den Einkommensverlust allemal wert, findet Buchart. Neben einer Vertiefung der Beziehung zum Kind berichten Väter wie Buchart auch von einer anderen Auswirkung ihrer Karenz: Die Lebensrealitäten der beiden Partner driften nicht so stark auseinander, weil auch der Vater den Alltag mit dem Kind zu Hause erlebt.

ANFORDERUNGEN GRÖßER GEWORDEN

Damit Vaterschaft gelingt, sei es wichtig, dass Väter ihre neue Rolle im Familiengefüge verstehen, sagt Ulrike Ehlert, Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Zürich und Vaterforscherin. Die habe sich angesichts der gesteigerten Berufstätigkeit von Frauen in den vergangenen Jahrzehnten verändert. „Beide Elternteile sollen für die Kinder da sein, jeder übernimmt bestimmte Erziehungsaufgaben. Da braucht es auch eine neue Aufgabenteilung.“ Ehlert bricht eine Lanze für die Väter, denn gesellschaftlich ist es meistens die Überlastung von Frauen, die

thematisiert wird. „Auch von den Vätern wird viel verlangt. Die Anforderungen, Beruf und Familie zu vereinbaren, sind heute viel größer geworden.“

Kein Wunder: Das Ausmaß an Erwerbsarbeit ist in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur bei Müttern, sondern auch bei Vätern gestiegen, wie eine Studie des Österreichischen Instituts für Familienforschung ergeben hat. Frei- und Ruhezeiten sind bei Männern mit Kindern im Vorschulalter besonders knapp. Was das Vatersein in der modernen Gesellschaft darüber hinaus komplexer macht: Die Vaterformen sind vielfältiger als früher.

„Es gibt sehr viele getrennt lebende Väter, mehr Patchwork-Familien, Eltern, die sich das Sorgerecht ihrer Kinder zu gleichen Teilen aufteilen, Väter, die mit einer neuen Partnerin gemeinsame Kinder haben“, sagt Ehlert. „Diese vielen neuen Konstellationen können es für Männer schwierig machen, sich auf ihre Vaterrolle einzustellen.“

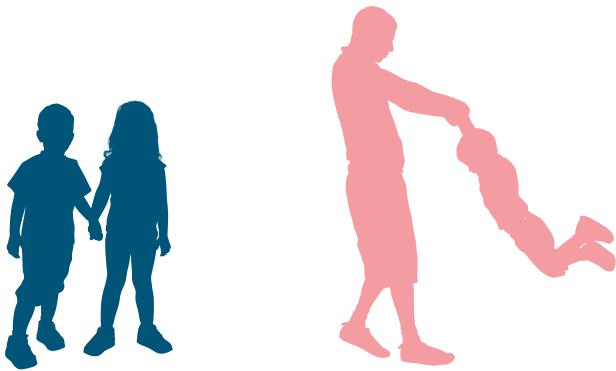


**ES IST WICHTIG,
DASS VÄTER MIT
IHREN KINDERN ETWAS
EIGENES ENTWICKELN.**

MARKUS HOFER

VÄTER MACHEN ES ANDERS

Nicht selten ist es auch die Mutter der gemeinsamen Kinder, die dem Mann und seinem Engagement in der Erziehungsarbeit im Weg steht. „Zu kalt!“, findet Mama, wenn der Papa mit dem Kind



ohne Haube das Haus verlässt. „Zu gefährlich!“, heißt es, wenn Vater und Sohn eine Klettertour machen wollen. „Zu unsund!“, mahnt die Mutter, wenn der Vater Würstel in die Pfanne schmeißt. „Mütter fordern zwar, dass die Väter viel übernehmen, haben aber ihre eigenen Vorstellungen, wie die Versorgung der Kinder aussehen soll“, sagt Ulrike Ehlert. Die Botschaft, die beim Vater ankommt: „Du machst es nicht richtig!“ Das hat einen sehr demotivierenden Effekt. Frauen sollten sich davon verabschieden, Männer lediglich als Zuarbeiter in Erziehung und Haushalt zu sehen. Denn das sind sie nicht. Väter kriegen es gut hin – wenn man sie nur lässt.

Genauso sieht es Markus Hofer, ehemaliger Leiter des Männerbüros in der Diözese Feldkirch und Autor und Referent zu Vater- und Männerthemen. „Was Mütter leisten, ist großartig. Läuft aber alles über sie, fühlen sich die Väter auf Dauer nicht wohl. Dabei ist es doch schön, wenn es beim Papa anders zugeht als bei der Mama.“ Es sei wichtig, dass Väter mit ihren Kindern etwas Eigenes entwickeln, betont Hofer. Er ermutigt Männer, sich selbst und ihren Kindern hin und wieder eine komplett mutterfreie Zeit zu gönnen: ein paar Tage allein zu Hause, wenn Mama eine Auszeit nimmt, oder ein Wochenende mit einem oder allen Kindern unterwegs. „Wenn Männer diesen Raum haben und merken, sie dürfen dort Mann sein, dann fallen ihnen ein Haufen Dinge ein.“

Der väterliche Umgang mit den Kindern sei anders als der mütterliche: „Frauen pflegen Beziehungen eher über das Miteinander-Reden, Männer eher über das gemeinsame Tun. Körperlichkeit, Bewegung, Outdoor-Aktivitäten in der Natur spielen deshalb in der Vater-Kind-Beziehung eine große Rolle.“ Rituale würden dabei einen wichtigen Beitrag leisten, vor allem, wenn die Männer im Beruf stark eingespannt sind „Rituale fixieren Zeiten und verhindern, dass man etwas vergisst. Das können ganz alltägliche Dinge sein, wie das Geschicht-Erzählen am Abend oder das gemeinsame Laufen-Gehen am Samstag. Schön ist es, wenn der Vater seine eigenen Leidenschaften mit den Kindern teilt.“

KEIN HALBE-HALBE BEI CORONA

„Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem, sagt mein Mann.“ – Diese Textzeile eines Schlagers aus dem Jahr 1977 hat kaum an Aktualität eingebüßt. Laut der letzten Zeitverwendungsstudie gaben 92 Prozent der Frauen an, Haushaltstätigkeit zu verrichten, aber nur 72 Prozent der Männer. So wie es aussieht, verstärkt sich diese Nicht-Aufgabenteilung in Zeiten von Covid-19. Männer sind im Homeoffice, Frauen kümmern sich um Kinder inklusive Homeschooling, den Haushalt und vermehrt um die tägliche Essenzubereitung. Kommt dann auch noch der eigene Job dazu oder wollen sie im Rahmen einer Ausbildung daneben auch noch lernen, wird die Belastung zu groß.

Bis zum Siegeszug der Haushaltsroboter wird es noch einige Zeit dauern, in der Zwischenzeit könnte man die unbezahlte Hausarbeitszeit von Frauen und Männern zusammenhängen und im Anschluss halbieren, dann bleibt für Frauen und Männer nicht so viel übrig und es lässt sich im Sinne der Gleichstellung ganz gut leben. Übrigens: Den Müll rauszubringen ist ein netter Anfang, aber noch keine faire Aufteilung. Erfahrungen zeigen, dass Männer gerne die leichten, schnellen Aufgaben erledigen. Probieren Sie es mit der Erstellung eines gemeinsamen Haushaltspans, dies kann bei der fairen Aufteilung hilfreich sein und Sie müssen nur einmal durchsprechen, wer für was verantwortlich ist. Wenn man sich die Hausarbeit teilt, bleibt auch mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen. Dies stärkt dann letztendlich auch die Paarbeziehung bzw. die Familie. Auch bei der Kindererziehung braucht es nicht nur „Unterstützung“, sondern gerechte (und echte) Teilhabe von Männern. Wir wissen aus der Zusammenarbeit mit vielen Vätern, wie positiv sie die Zeit mit ihren Kindern erlebt haben. Beziehungen stärken sich und viele Männer haben uns über ungeahnte Kompetenzen berichtet, die sie in dieser Zeit erworben haben.



MAG. MANUELA VOLLMAN

GRÜNDERIN, GESCHÄFTSFÜHRERIN UND VORSTANDSVORSITZENDE DES ABZ*AUSTRIA. DIE NON-PROFIT-ORGANISATION ENGAGIERT SICH FÜR DIE GLEICHSTELLUNG VON FRAUEN UND MÄNNERN IN WIRTSCHAFT, BILDUNG UND ARBEITSMARKT.



Gläubige Väter tun gut daran, auch ihren Glauben bewusst mit dem Nachwuchs zu teilen. Leider würden Männer hier allzu oft den Frauen das Feld überlassen. Ein Fehler, meint Hofer: „Bei vielen Jugendlichen entsteht das Bild, dass Religion nichts Männliches ist. Dabei war die Weitergabe des Glaubens früher Vatersache.“ Erleben Kinder von klein auf, dass der Glaube auch dem Papa etwas bedeutet, ändert das ihren Blick auf Religion.

WICHTIGE ROLLE SOZIALE VÄTER

Was passiert, wenn der Vater fehlt? Wenn er verstorben ist oder nicht im gemeinsamen Haushalt lebt? Für die Psychologin Ehlert bringt eine Trennung der Eltern nicht notwendigerweise die Abwesenheit des Vaters mit sich. Auch getrennt lebende Väter könnten ihre Rolle einnehmen, solange sich die Eltern gut ab-sprechen und die Kinder nicht als Druckmittel in elterlichen Konflikten benutzt werden. In vielen Familien sei außerdem der neue Partner der Mutter als sozialer Vater verfügbar. „Viele Frauen gehen nach einer Trennung neue Partnerschaften ein. Soziale Väter spielen in unserer Gesellschaft eine große Rolle und können die Funktion des Vaters übernehmen“, sagt Ehlert.

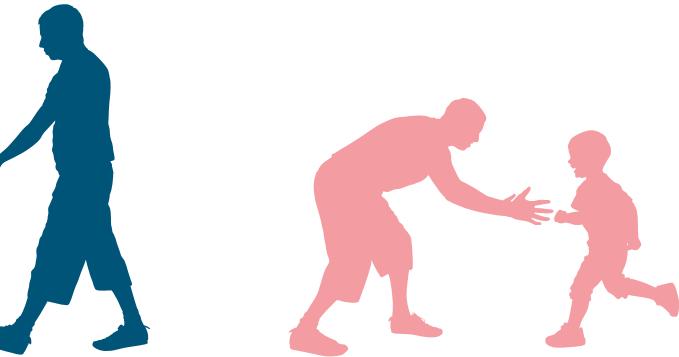
Der dänische Familientherapeut Jesper Juul nennt Männer, die in Patchwork-Familien in die Vaterrolle schlüpfen, „Bonuspas-sas“. Er warnt davor, sich bei der Erziehung in Machtkämpfe zu verstricken, und ermutigt Bonusväter, sich als Sparring-Partner der Mutter und damit als wertvolles männliches Gegenüber für die Partnerin und das Kind zu etablieren.

Sollten weder leiblicher noch sozialer Vater greifbar sein, kön-nen auch Großväter, Lehrer oder Erzieher als Modell fungieren und mit den Kindern das machen, was Mütter oft nicht tun, erklärt Ulrike Ehlert. „Das Schnitzwerkzeug ausprobieren, Laubsägearbeiten oder am Computer etwas installieren. Natür-lich sind das Klischees, aber es sind doch die Aufgaben, die die Männer oft übernehmen. Was vielleicht auch daran liegt, dass sie sich dafür zuständig fühlen.“ Dass Klischees stimmen kön-nen, weiß auch Christian Buchart. Was man Vätern gemeinhin nachsagt – dass sie im Umgang mit den Kindern risikobereiter sind als die Mütter – trifft definitiv auf ihn und seine Frau zu. Er bleibt, anders als seine Frau, entspannt, wenn seine Mädchen mal höher auf den Baum klettern. Schließlich sollen sie lernen, sicher hinauf- und wieder herunterzukommen. Und sollte doch mal eine fallen, „dann steh ich unten und fang sie auf“.



**SOLLTEN WEDER LEIBLICHER NOCH
SOZIALE VATER GREIFBAR SEIN,
KÖNNEN AUCH GROßVÄTER, LEHRER ODER
ERZIEHER ALS MODELL FUNKTIONIEREN.**

ULRIKE EHLERT



VATER-KIND RITUALE

Rituale stärken die Beziehungen in der Familie. Für Väter und ihre Kinder gilt das besonders. Auch deswegen, weil bei Männern Beziehung stark über das gemeinsame Tun läuft.

Rituale – also fixierte Handlungen zu bestimmten Zeiten – können beruflich stark eingebundenen Vätern helfen, die Beziehung zu ihren Kindern zu pflegen. Solche Rituale können den Charakter des Außergewöhnlichen haben, aber auch ganz alltäglich sein. Die Möglichkeiten sind unzählig:

- Mama kann fast nicht hinschauen, wenn Papa das Baby hochwirft und wieder auffängt. „Kamikazespiele“ nennen Forscher solche Spielformen und haben festgestellt, dass Väter mit ihren Kindern körperbetonter spielen. Für viele Väter gehört es zur täglichen Beziehungspflege, mit dem Kind zu rauen, es zu kitzeln oder abends mit ihm noch eine Runde durchs Wohnzimmer zu toben.
- Väter, die beruflich untertags unterwegs sind, übernehmen in vielen Familien Teile des Abendrituals und schenken ihren Kindern abends noch eine ausgiebige Papa-Zeit. Da kuschelt sich der Papa mit dem Kind ins Bett und liest die Gute-Nacht-Geschichte oder denkt sich selber eine aus.
 - Zusammen zelten gehen, eine Wandertour machen oder an einem organisierten Vater-Kind-Wochenende teilnehmen: Mit einem gemeinsamen Wochenende ohne Mama stärken Väter und ihre Kinder ihre Beziehung enorm.
- Ist ein Vater sportlich, kann er sein Kind – je nach Sportart – schon früh mit zum Sporteln nehmen. Babys und Kleinkinder werden im Kinderwagen beim Laufen geschoben, größere Kinder lieben das Fußballspielen, die Klettertour, den Radausflug oder den Skitag mit Papa.
- Gläubige Väter verabschieden ihr Kind morgens mit einem segnenden Kreuzzeichen auf die Stirn oder beten am Abend mit dem Kind vor dem Schlafengehen.

JOSEF, EIN VATER IM HINTERGRUND

Am heurigen Vatertag, der 1910 zum ersten Mal in den USA gefeiert wurde, lohnt sich ein Blick auf eine Vatergestalt in der Bibel: den heiligen Josef, „Ziehvater“ unseres Erlösers. Ein Hörender, ein Vertrauender. Vielleicht auch ein Beispiel in unserer Zeit.

Josef war der Bräutigam Marias, der Mutter Jesu, und stammte aus dem Hause Davids, des einstigen großen Königs Israels. So steht es schon im 2. Kapitel des Lukasevangeliums. Er war Zimmermann und lebte mit seiner Familie in Nazareth in Galiläa. Außer in den Kindheitsgeschichten Jesu kommt er im Neuen Testamente nicht mehr vor. Er wird dort als gerecht beschrieben; doch ist kein einziges Wort von ihm in der Bibel überliefert. Wie kommt es dann, dass eine solche „Randfigur“ zum Patron, also zum Beschützer ganzer Länder ernannt wird? Und nicht nur Staaten stehen unter seinem Schutz, sondern auch die Arbeiter, allen voran die Zimmerleute, die Familien, Jugendliche und Waisen. Man ruft und rief ihn bei Augenleiden, bei Versuchungen und Zweifeln, bei Wohnungsnot und für einen guten Tod um Hilfe an.

Der heilige Josef ist ein Heiliger auch – oder gerade auch – für unsere Tage.

- Er ist das Gegenbild aller Menschen, die immer im Mittelpunkt stehen müssen.
- Er ist das Bild des Gehorchen und Vertrauenden, der sich etwas sagen lässt und sich einlässt auf Wege, die er nicht kennt.
- Er ist das Gegenbild des Egoisten, der nur fragt: Was bringt es mir? Er ist der in aller Stille und Bescheidenheit Dienende.

Aus der zeitlichen Entfernung betrachtet, scheint unsere Heilsgeschichte mit ihren menschlichen Beteiligten immer wieder einmal auf recht wackeligen Beinen zu stehen. Aber: „Gott beruft nicht die Qualifizierten. Er qualifiziert die Berufenen!“ Am Beispiel Josefs wird das deutlich. Und vielleicht auch an DIR und MIR.



JÜRGEN KRAPSCHA

DIAKON, GEISTLICHER ASSISTENT
DER KMB STEIERMARK

PAPA IST JETZT VIEL ZU HAUSE

DAS CORONAVIRUS HAT UNSER LEBEN VERÄNDERT. VIELE MÄNNER SIND NUN ZU HAUSE IM HOMEOFFICE. UND WEIL AUCH KINDERGARTEN UND SCHULE GESCHLOSSEN HABEN, TREFFEN SIE DORT ZIELLICH INTENSIV MIT IHREM NACHWUCHS ZUSAMMEN. GESCHICHTEN AUS DEM NEUEN FAMILIENALLTAG.

DIE NEUE ELTERLICHE DOPPELSPITZE

Von Stefan Lobnig, Wien

So viel Zeit wie während des Lockdowns verbringe ich eigentlich nur im Urlaub mit meiner Familie. Der Unterschied zum Urlaub ist, dass wir dort nicht Arbeitseinheiten für uns Eltern im Wechsel und für unser Volksschulkind Jakob (8), dem ältesten unserer vier Kinder – da sind dann noch Pia (6), Josef (4) und Nathanael (2) – organisieren müssen.

Jetzt ist es allerdings eine Notwendigkeit, Arbeit und Wohnen unter einem Dach zu vereinen. Und das stärkt die Familienbande, vor allem meine zu den Kindern. Ich mache im Grunde nichts anderes mit ihnen als sonst auch: Wir spielen, haben unsere Auseinandersetzungen und kuscheln uns zum Vorlesen aneinander. Doch die viele Zeit gibt mir Gelegenheit, mehr über die Wünsche der Kinder zu erfahren und so auch mehr gemeinsam umsetzen zu können: Wir zimmern einen Kindertisch aus Möbelresten, kreieren Kunstobjekte und ich drucke Unmengen an Ausmalbildern und Rätseln aus. Die neue elterliche Doppelspitze hat lediglich den bisherigen fast monarchisch organisierten Familienalltag meiner Frau Sandra ins Wanken gebracht und wir diskutieren viel mehr über Fragen wie: Was kommt auf den Speiseplan? Wann gibt es wofür eine Netflix-Einheit?

DAS KINDERZIMMER ALS HOMEOFFICE

Von Severin Kierlinger-Seiberl, Ried/Riedmark

Homeoffice ist nichts Neues für mich! Donnerstags arbeite ich gewöhnlich von zu Hause aus. Für die paar Stunden reichen normalerweise der Laptop und der Küchentisch. Im Büro bin ich es gewohnt, mit mehreren Bildschirmen zu arbeiten. Nachdem wir in unserem Haus kein Büro und keinen Arbeitsplatz vorgesehen

haben, haben mir meine Kinder (Katharina, 8 und Franziska, 12) angeboten, abwechselnd ihr Zimmer für zwei Euro pro Tag zu mieten. In den homeoffice-freien Zeiten wird aus dem adaptieren Büro dann wieder ein Kinderzimmer.

Ich danke meinen Kindern für dieses tolle Angebot. So kann ich zumindest mit einem zweiten Bildschirm arbeiten, ungestört an Telefonkonferenzen teilnehmen und brauche nicht zu jeder Mahlzeit meine Büroausstattung wegräumen. Es ist auch ein Stück weit wie „In-die-Arbeit-Gehen“ und „Von-der-Arbeit-Heimkommen“. Das ist auch meinen Kindern wichtig und nebenbei ist es auch eine ordentliche Aufbesserung des Taschengeldes. Ich bin schon gespannt, wie hoch dann am Ende die „Büromiete“ werden wird.

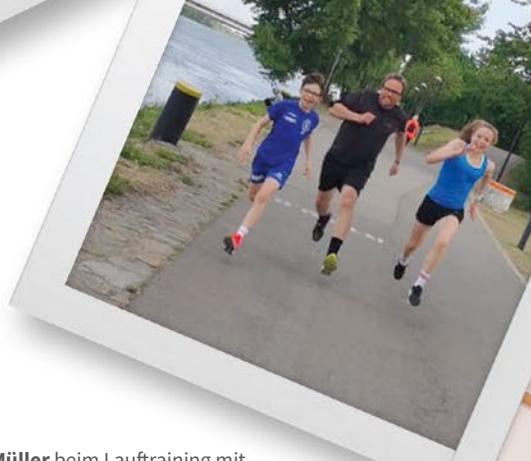
CORONA-TAGEBUCH

Von Andreas Fürlinger, Ottensheim

Seit in Österreich Ausgangsbeschränkungen gelten, führen wir als Familie ein „Corona-Tagebuch“. Dieses befüllen wir täglich. Unter dem jeweiligen Tagesdatum klebt eine Corona-Tagesstatistik mit den Zahlen der infizierten, getesteten, genesenen und an Corona verstorbenen Menschen. Meine Frau Katharina gestaltet für jeden Tag einen kleinen Zettel mit dem Tageswetter (inklusive Piktogramm) und dem Mittagessen. Sie und ich schreiben das, was uns an diesem Tag so durch den Kopf gegangen ist, auf kleine Zettel, die wir ebenfalls einkleben. Auch unsere Kinder Miriam (5) und Johanna (7) regen wir dazu an, sich am Tagebuch zu beteiligen. So haben beide Töchter das Coronavirus gezeichnet.

PsychologInnen raten ja dazu, auch mit den Kindern über ihre Gedanken zur derzeitigen Situation zu reden und ihnen dabei zu

Florian Müller beim Lauftraining mit Tochter Luna und Sohn Noah.



Michael Hofer im Spiel- und Fitnesskeller mit seinen Buben Lukas und Julian.



Andreas Fürlinger mit seinen Töchtern Johanna und Miriam beim Gestalten eines Corona-Tagebuchs.



Stefan Lobnig managt jetzt gemeinsam mit Frau Sandra den Alltag mit den Kindern Jakob, Pia, Josef und Nathanael.



Severin Kierlinger-Seiberl mietet die Zimmer seiner Töchter Katharina (Bild) und Franziska für das Homeoffice.

Wolfgang Schönleitner baut mit seinen Töchtern Emma und Clara ein Gartenhaus.

helfen, das gerade Erlebte zu verarbeiten. So haben wir ihnen auch ein Erklärvideo der Stadt Wien zum Coronavirus gezeigt, das speziell für Kinder gestaltet wurde. Unsere Jüngste wollte das Video wieder und wieder sehen – aber auch unsere Ältere fand es spannend, dabei zuzusehen.

Wichtig ist uns auch eine gewisse Tagesstruktur. Die haben wir zwar sonst auch, aber jetzt empfinden wir diese als besonders wichtig. Dazu gehört bei uns: Zu einer normalen Zeit aufstehen, gemeinsame Essenszeiten, Schulaufgaben erledigen bzw. für uns Eltern im Homeoffice arbeiten, gemeinsam spielen und Zeit im Garten verbringen – und für Sonntag planen wir eine Gebetszeit zu Hause, da sind wir über die Vorschläge der Jungschar dankbar. Natürlich läuft noch nicht alles so glatt, wir sind noch am „Einüben“, aber ich habe das Gefühl, dass langsam etwas Routine einkehrt.

SPIELZIMMER STATT PARTYRAUM

Von Michael Hofer, Winklarn

Wir sind die Hofers. Eine vierköpfige Familie mit zwei Buben im Alter von drei (Julian) und sechs (Lukas) Jahren. Wir sind beide berufstätig, wobei meine Frau Barbara beruflich teilzeitbeschäftigt ist, zu Hause dafür einen All-in-Vertrag hat ;-).

Als Anfang des Jahres die Meldungen von chinesischen Kollegen kamen, sie müssten aufgrund des dortigen Corona-Ausbruchs nun im Homeoffice arbeiten, kam uns das zunächst alles recht weit weg vor. Mitte März war es plötzlich ganz nah. Von einem Tag auf den anderen mussten wir beide von zu Hause aus arbeiten, gleichzeitig wurde der Kindergarten geschlossen. In den ersten Tagen hatten wir etwas Stress damit, da es beruflich einiges zu organisieren gab und nebenbei unsere beiden Jungs „bespaßt“ werden wollten. Glücklicherweise zeigten die Firmen große Flexibilität mit den Arbeitszeiten und wir konnten uns mit abwechselnden Vormittags- und Nachmittagsschichten die Kinderbetreuung gut einteilen.

Nach mittlerweile sechs Wochen zeigen sich teilweise erstaunliche Entwicklungen bei den Kindern: Da wir als Familie nun den ganzen Tag zusammen sind, bekommen die Burschen naturgemäß viel mehr Aufmerksamkeit als im gewöhnlichen Berufsalltag. Wir haben die Möglichkeit, zwischendurch Spiele zu spielen, gehen öfter in den Wald oder fahren mit den Rädern eine Runde durch die Wohnsiedlung. Durch das Plus an Zuwendung sind beide viel entspannter und sehr „entschleunigt“. Durch das Social Distancing haben sich die Brüder nun zu den wertvollsten Spielgefährten entwickelt. Der kleine Bruder wird nun nicht mehr als Störenfried, sondern als vollwertiger Spielkamerad wahrgenommen. Die soziale Komponente hat sich in dieser Zeit um Welten nach vorne entwickelt.

Markus Hofko bringt mit seinen Buben Paul und Emil neues Leben in altes Spielzeug.



Wir sind in der glücklichen Lage, in einem Einfamilienhaus mit Garten wohnen zu dürfen. Das hat sich in dieser Zeit als eine der besten Investitionen unseres Lebens herausgestellt. Bei gutem Wetter wird im Garten gespielt, bei Schlechtwetter zieht es uns in den Keller. Dort ist ein Raum, der im Einreichplan als Partyraum deklariert wurde. „Das wird sicher kein Partyraum, sondern ein Spielzimmer“, legte meine Mutter – Pädagogin und Leiterin eines Kindergartens – ein Veto ein. Murrend nahm ich diese „Zweckentfremdung“ damals zur Kenntnis. Heute ist besagter Raum mehr ein Turnsaal, mit Kletter- und Sprossenwand, einer Seilbahn, die quer durch den Raum gespannt ist, Mini-Trampolin, Slackline etc. Hier können die Buben im Winter oder bei Regenwetter herumtoben und ich spare mir das Fitnessstudio, denn einer muss die Burschen ja an der Seilbahn hin- und herziehen. Der Turnsaal reiht sich somit nahtlos in die Kategorie der „besten Investition“ ein.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM ...

Von Florian Müller, Wien

Meine Jugend war mit Laufen, Schwimmen, Rennradfahren und Capoeira, einem brasilianischen Kampfsport, durchaus sportlich. Dann kommt der Punkt, wo der einzige Sport daraus besteht, die Kinder (Noah, elf Jahre, Fußball und Capoeira, Luna 15

Jahre, Fußball und Leichtathletik) zu Trainings und Wettkämpfen zu bringen. Mit Corona und Kurzarbeit ist schlagartig viel Zeit da. Und dann macht man plötzlich den Sport gemeinsam. Wenn ich vier oder sechs Kilometer laufe, sind es halt bei den Kindern acht oder zehn. „Es ist ja egal, welche Zeit du schaffst, Hauptsache du machst Sport!“ Ermutigende Worte.

WIR BAUEN EIN HAUS

Von Wolfgang Schönleitner, Waizenkirchen

Damit uns nicht die Decke auf den Kopf fällt, habe ich gemeinsam mit meinen Töchtern Emma (9) und Clara (7) das Oster-Projekt „Gartenhäuschen“ geplant und gemeinsam umgesetzt. Da die Baumärkte und Geschäfte rund um Ostern geschlossen waren, mussten wir – als zusätzliche Challenge – mit den vorhandenen Materialien auskommen. Wir hatten noch einige Latten von unserer Dachuntersicht übrig, die in der Werkstatt den Platz verstellten. Es gab in Opas alter Tischlerei noch Pfosten aus Lärche und Buche sowie ein paar Dreischichtplatten. Zuversichtlich gingen wir ans Werk, immer mit der Hoffnung, dass sich die grobe Schätzung des Materialbedarfs am Ende nicht als trügerisch herausstellen würde. Eine besondere Herausforderung stellten die Fenster dar. Doch auch hier erwies sich der Fundus in Opas Werkstatt als wahre Schatzkiste. Ein paar alte Fensterglasscheiben und ein kleiner Glasschneider sollten der guten Aussicht den Weg bahnen. Leider erforderte es doch etwas mehr Fingerspitzengefühl als gedacht, dem Glas die passende Form zu geben. So mussten wir auf den örtlichen Glaser zurückgreifen, der uns zwei bruchsichere Scheiben kontaktlos überlassen konnte. Es wurde geschraubt, gemessen, gebohrt und gehämmert und pünktlich zu Ostern konnten die Kinder das neue Gartenheim beziehen. Was nun darin geschieht, bleibt den väterlichen Blicken leider verborgen – aber das ist eine andere Geschichte.

PAPAS ALTES GOKART

Von Markus Hofko, Pasching

Die Ausgangssperre ist natürlich die perfekte Aufforderung dazu, sich zu Hause einmal genauer umzusehen. Unglaublich, was man da alles an Sachen findet, die seit Jahren nur den Platz verstellen und von denen man sich endlich einmal trennen sollte. Und dabei taucht im Gerümpel auch der eine oder andere Schatz aus früheren Tagen auf, wie etwa mein altes Gokart. Und weil wir gerade sehr viel Zeit haben, beschlossen meine Söhne Paul (9), Emil (7) und ich, das Gefährt neu zusammenzubauen. Gott sei Dank war damals noch alles aus Metall. Etwas abgeschliffen und neu lackiert ist es jetzt fast wie neu. Was uns allerdings fehlte, waren die Reifen. Der Facebook-Aufruf nach Ideen hatte Erfolg. Wir haben nach längerem Suchen welche bekommen, die leider etwas zu klein geraten sind. Die müssen wir dann nochmals wechseln, wenn die Geschäfte wieder offen sind. Das Zerlegen und Zusammenbauen haben uns trotzdem Spaß gemacht. 

GRILLZEIT



**DAS FEUER,
DAS FLEISCH,
DER MANN
UND SEIN BLUTDRUCK**

MIT DEM GRILLEN IST DAS SO EINE SACHE. ES IST, ALS LEGTEN WIR DABEI EINEN SCHALTER UM UND MACHTEN EINEN SPRUNG IN DER EVOLUTION. ZURÜCK UM EIN PAAR HUNDERTTAUSEND JAHRE. DIE MÄNNER GRUPPIEREN SICH UMS OFFENE FEUER. ES WIRD DISKUTIERT, ABER DAS SAGEN HAT NUR EINER. ES FÜHLT SICH ARCHAISCH AN. UND GUT.

JÜRGEN SCHMÜCKING

Der Haken dabei: Für unsere Ahnen war das Leben zwar hart, aber im Grunde einfach. Um zu überleben, mussten sie jagen und essen. Sie mussten sich keine Gedanken über ihr Gewicht oder die Blutwerte machen. Nicht einmal über Social Distancing mussten sie nachdenken. Für uns, also ungefähr 300.000 Jahre später, stellt sich die Situation ein wenig komplexer dar. Wir wissen über ein paar Zusammenhänge Bescheid. Und wir kennen Dinge wie unseren Blutdruck oder unseren Body-Maß-Index. Wenn wir also das Feuer entfachen, sprich den Griller anwerfen, sollten wir uns dieser 300.000 Jahre bewusst sein. Wenn man ein paar Grundregeln beachtet, kann die sommerliche Grillerei zum gesunden Spaß werden.

Bleiben wir kurz noch bei den Ahnen. In Bezug auf die Grilltechnik waren sie nämlich ziemlich erfinderisch. In Argentinien klappten sie ganze Ziegen oder Schafe auf, spannten sie auf ein Eisenkreuz und ließen sie langsam über einem Feuer am Boden garen. Die Methode findet man übrigens heute noch bei den Hirten der Anden. In China entdeckten Archäologen die ältesten Grillstellen der Welt und im alten Rom wurden bereits im 4. Jahrhundert eigens geschmiedete Grillroste verwendet.

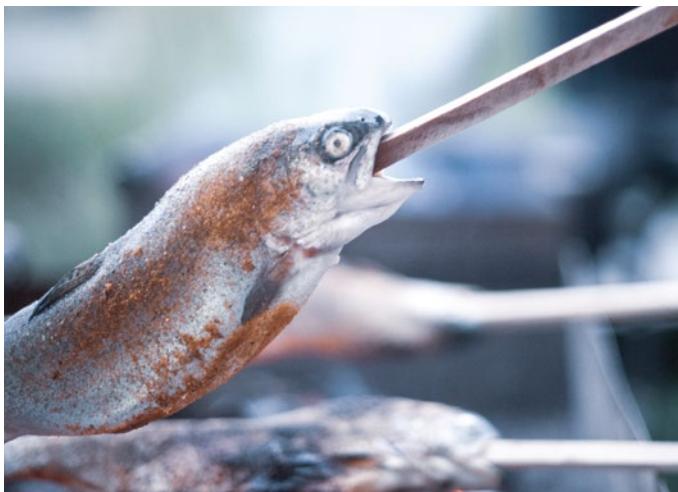
Für die Herkunft des Wortes „Barbecue“ gibt es zwei Theorien. Entweder es kommt aus dem Wortschatz eines Indianerstamms in Haiti und bedeutet „einen Fleischspieß über dem Feuer braten“. Immerhin brachten die karibischen Kreolen das Ganze samt scharfer Gewürze aufs amerikanische Festland. Noch heute ist die Cajun-Küche der Südstaaten berühmt für ihre Schärfe. Nach einer anderen Theorie packten französische Trapper im 17. Jahrhundert in Amerika ganze Bisons auf den Grill. Sie nannten das dann „Barbe-à-queue“ – „vom Bart bis zum Schwanz“. Womit quasi auch der Ursprung des Nose-to-Tail ge- und erklärt wäre.

Zeitsprung, Szenenwechsel. Das Wetter passt, der Tisch im Garten oder auf der Terrasse ist aufgestellt, die Salate sind vorbereitet (darauf kommen wir noch) und die Freunde sind schon am Weg. Während die Holzkohle langsam Glut aufnimmt, ist kurz Zeit, ein paar wesentliche Dinge über das Grillen zu beleuchten. Fleisch (und dabei geht es üblicherweise beim Grillen) besteht vorwiegend aus Eiweiß, Fett, Wasser und etwas Zucker. Es ist der Entdeckung des Franzosen Lois Camille Maillard zu



Falsch! Meiden Sie den direkten Kontakt von Grillgut und Feuer!

verdanken, dass wir wissen, dass sich beim Fleisch bei etwa 150 Grad Celsius einiges abspielt. Die Zuckermoleküle verbinden sich mit den Aminosäuren, und diese Liaison sorgt dafür, dass sich im Fleisch Farbe und Geschmack verändern. Es wird goldbraun und würzig. So weit, so gut. Leider passiert bei 150 Grad auch noch etwas anderes: Das Fett im Fleisch schmilzt. Normalerweise, wenn nicht gegrillt wird, sondern das Fleisch in der Pfanne liegt oder im Bräter schmort, wird der Bratensaft aufgefangen und dient als Fundament für diverse Saucen. Beim Grillen besteht allerdings die Gefahr, dass das Fett auf die heiße Kohle tropft, und dann ist – aus gesundheitlicher Perspektive – echter Feuer am Dach. Verbrennt das Fett auf der Glut, bilden sich polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). Das sind – mit großer Wahrscheinlichkeit – krebserregende Stoffe, die mit dem aufsteigenden Rauch ins Grillgut gelangen. Benzpyren ist einer davon. Der Stoff wird dann nicht nur von den umstehenden Personen eingeatmet, sondern zieht auch in das Essen auf dem Grill ein. Beim Räuchern ist Benzpyren nicht zu verhindern. Allerdings gilt bei zum Verkauf angebotenen Räucherwaren eine Höchstmenge von einem Mikrogramm pro Kilo Fleisch. Beim Grillen wird dieser Wert aber deutlich überschritten. Alleine in der äußeren Schicht des Grillguts enthält über Holzkohle gegrilltes Fleisch etwa die zehnfache Menge. Aus gleichem Grund ist auch vom Aufgießen mit Bier abzuraten. Viel Rauch um nichts. Jedenfalls ist der kulinarische Gewinn dabei eher enden wollend.



Vielfalt. Es darf auch einmal Fisch sein.



Grillmeister in Coronazeiten. Mahlzeit!

Es gibt allerdings ein paar Tricks, mit denen man Abhilfe schaffen kann. Mariniertes Fleisch sollte gut abgetropft sein, bevor es auf den Rost kommt. Dadurch wird vermieden, dass zu viel Fett der Marinade in die Glut tropft. Für die chemische Reaktion und die gesundheitsschädliche Wirkung ist es nämlich einerlei, ob tierisches Fett direkt aus dem Fleisch tropft oder das Öl der Marinade. Es macht (hierfür) auch keinen Unterschied, ob hochwertiges, frisches Extra-Vergine-Olivenöl oder billiges Bratöl verwendet wird. Außerdem sollte zum Wenden der Steaks eine Grillzange verwendet werden. Jedenfalls keinesfalls mit einer Gabel. Der Stich zerstört die äußere Schicht und hinterlässt ein Loch, aus dem nach dem Wenden der Saft aus dem Inneren des Stücks ins Feuer tropft. Am besten, man verwendet für saftige Steaks eine Pfanne aus Edelstahl oder platziert sie etwas weiter am Rand, wo zwar genug Hitze ist, aber keine Glut direkt darunter.

Für stattliche Steaks groben Zuschnitts (Ribeye, Porterhouse oder Tomahawk) bietet sich eine Methode an, mit der man ohnehin als „Meat Hero“ vom Grillplatz zieht: „Reverse Grilling“. Dabei wird das Fleisch über einen längeren Zeitraum und bei relativ niedriger Temperatur im Rohr vorgegart. Für vier rustikal geschnittene Porterhouse-Steaks (das Filet samt Knochen aus dem flachen Roastbeef) gilt etwa drei Stunden bei etwa 60 bis 70 Grad. Was nach dieser Zeit aus dem Rohr kommt, ist allerdings alles andere als ansehnlich: bleiche, leicht gräuliche Steaks. Im ersten Moment eine Enttäuschung, aber dann kommt der Grill ins Spiel. Dessen Aufgabe ist eine kurze, aber wichtige: Farbe und etwas Festigkeit für die äußere Schicht. Das ist eine Angelegenheit von wenigen Minuten. Das Ergebnis ist jedenfalls faszinierend. Im Kern maximal „medium rare“ (wenn man es noch englischer, also noch blutiger will, dann eben die Zeit im Backrohr verkürzen) und außen würzig und kross. Damit grillt man sich in die Herzen der Gäste und die Konkurrenz an die Wand. Und gesund ist es obendrein, weil für das Finish am Grill nicht mehr so große Hitze erforderlich ist.

Eine andere Substanz macht dem Körper beim Grillen ebenfalls zu schaffen. In der braunen Kruste von Fisch und Fleisch können bei 120 Grad Celsius heterozyklische aromatische Amine (HAA) entstehen, die auch im Verdacht stehen, krebserregend

zu sein. Die Kruste entsteht im direkten Kontakt mit den Flammen. Doch wie bei allen Giften gilt: Die Dosis macht's. Um hier auf der sicheren Seite zu sein, sollte man sich vor der Anschaffung eines Grillgeräts überlegen, wie oft man es nutzen will. Wer vorhat, öfter zu grillen, sollte sich eher einen Gas- oder Elektrogriller zulegen. Das ist zwar weniger archaisch, letztlich aber deutlich besser für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Diesbezüglich lässt sich am Markt auch ein klarer Trend beobachten. Immer mehr Holzkohlegrills werden durch Geräte mit Gas- oder Elektroanschluss ersetzt.

Vorsicht ist auch bei den Beilagen geboten. Was gibt es Herrlicheres als gegrillten Feta oder Manouri, mediterranen Schafkäse, gewürzt mit Thymian, Oregano oder Throubi, dem kretischen Bohnenkraut, und etwas Olivenöl. Gleicher gilt für Tomaten oder Fisch im Zitronensaft. Sie alle haben gemeinsam, dass wir sie in der Regel in Alutassen aufs Grillgitter stellen. Doch treffen Säure und/oder Salz auf Aluminium, dann kann dieses auf Lebensmittel übergehen. Und laut aktuellem Wissensstand kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine hohe Aufnahme gesundheitsschädlich ist. Abhilfe schaffen kleine Kupferpfannen, Nirosta-Kasserollen oder Grilltassen aus Email mit genopptem Boden, beispielsweise vom Mostviertler Traditionsbetrieb Riess. Derartiges Geschirr zu verwenden, sieht nicht nur wesentlich besser aus als die Wegwerf-Alutassen, es ist auch um einiges nachhaltiger.

Eine letzte Warnung gilt Gepökeltem: Legt man Gepökeltes auf den Grill, also diverse Würste (vor allem aber Frankfurter oder Berner Würstel) oder Surfleisch, kommen die Nitrosamine ins Spiel. Bei starker Hitze (bei etwa 200 Grad Celsius) verbindet sich das Nitrit aus dem Pökelsalz mit den Aminosäuren im Fleisch und es entstehen die genannten (und krebserregenden) Nitrosamine.

Ob wir generell aus gesundheitlichen Gründen vom Grillen abraten? Niemals!

Ein Grillabend mit Familie oder Freunden ist ein herausragendes Erlebnis, sowohl in sozialer als auch in kulinarischer Hinsicht. Wir haben versucht, für jede potenzielle Gefahr auch eine ent-

**EIN GRILLABEND MIT FAMILIE
ODER FREUNDEN IST EIN HERAUSRAGENDES
ERLEBNIS, SOWOHL IN SOZIALER
ALS AUCH IN KULINARISCHER HINSICHT.**



Richtige Hitze. Schön über der heißen Glut grillen.

sprechende Lösung anzubieten. Hier noch ein paar Tipps und Tricks, die bisher nicht angesprochen wurden: Beim Fleisch auf Herkunft und Qualität achten. Fettfrei oder fettarm bedeuten nicht notwendigerweise hochwertig. Fleisch von robusten, alten Rassen hat oft einen höheren Fettanteil und auch die Qualität des Fetts ist in der Regel höher. Das Grillgut nicht vor dem Grillen salzen. Die Flüssigkeit, die dem Fleisch damit entzogen

wird, hat gar keine andere Wahl, als in die Glut zu tropfen. Und last not least die Vielfalt: Fisch, Gemüse, Käse. Und wenn Sie einmal überzeugte Vegetarier oder Veganer als Gäste haben: Schneiden Sie aus einer Wassermelone einen ordentlichen Brocken heraus, der an ein Steak erinnert und behandeln Sie ihn am Grill, als wäre es das beste Stück vom Rind. Und dann genießen Sie den Applaus. **Y**

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

biovital[®]



STÄRKT NATÜRLICH !

Biovital Austria GesmbH.
Zinckgasse 8 1150 Wien

KURZ & GUT

Vatertags-Foto-Challenge 2020

+++ Väter und Kinder sind eingeladen, das coolste Vater-Kind-Freizeitfoto einzuschicken – vom Scheibtruhenrennen bis zum Lagerfeuer, von der Kletterwand bis zur Wasserrutsche, von der Radtour bis zum Nähen neuer Puppenkleider.

Daraus entsteht dann eine Collage der Vielfalt und Buntheit von Vater-Kind-Aktivitäten. Sendet die Bilder bitte bis 15. Juni 2020 mit dem Betreff „Vater-Kind-Aktion“ an KMB Väterreferent Johannes Ebner, kmb@dioezese-linz.at und schreibt ein paar Zeilen dazu, was euch besonders gefällt. Es sind natürlich auch Bilder mit Bonus-Vätern, Großvätern oder andern Vater-Persönlichkeiten erlaubt!



Die Bilder werden unter www.dioezese-linz.at/kmb und auszugsweise auf facebook veröffentlicht.

Unter allen Einsendungen verlost die KMB tolle Preise. Unter anderem ein Vater-Kind-Wochenende, das beliebte Kartenspiel „Papalapap“, eine Koch-Grillschürze für Väter und ein Seifenblasenset für Kinder.

+++ Rapid-Pfarrer auf Fußball-Entzug:

ZEIT NÜTZEN UND LEBEN ORDNEN



Von schwierigen Zeiten für eingefleischte Fußballfans berichtet Rapid-Pfarrer Christoph Pelczar.

Keine Spiele, keine Stadionbesuche, keine Emotionen pur – die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie seien so gesehen „eine Katastrophe und ein richtiger Entzug“, so Pelczar in einem auf der Website der Katholischen Kirche in Österreich (www.katholisch.at) veröffentlichten Podcast. Diese „Wüstenzeit“ könne man auch dafür nützen, „das eigene Leben neu zu ordnen und herauszufinden, was wirklich wichtig ist“. Pelczar wirbt dafür auch im Rahmen seines Projekts „Glaube100“. Die 2019 gegründete Online-Plattform präsentiert via sozialen Medien und der Website www.glaube100.com kurze Videosequenzen von Prominenten – vor allem Fußballern –, die von ihrem persönlichen Weg zum Erfolg auf Basis ihres Glaubens an Gott erzählen. Speziell in der Corona-Zeit gehe es darum, „Worte der Hoffnung zu schenken“, so Pfarrer Pelczar. (Kathpress)

WAS MANN BEWEGT

KMB Impulse via Smartphone

Die KMB bringt die wichtigsten Infos und spannende Diskussionen über WhatsApp direkt auf das Smartphone. In unregelmäßigen Abständen gibt es ein Diskussionsthema, einen spirituellen Impuls oder einen Veranstaltungshinweis.

Und so einfach geht die Anmeldung:

Die Nummer 0677 639 29 668 ins Handy speichern, an diese Nummer eine WhatsApp-Nachricht mit Vor- und Nachnamen schicken und schon ist man dabei. Ein „Stopp“ an die Nummer des Services genügt, um sich wieder auszuklinken.

Vatertagsgottesdienst auf LT1

Am Vatertag, dem 14. Juni 2020, kann um 11:00 Uhr auf LT1 der Vatertagsgottesdienst – gestaltet von der KMB – am Fernseher mitgefeiert werden.

LT1 ist via Satellit, Kabel, A1 TV, DVB-T und online unter www.lt1.at zu empfangen. Via Satellit (ASTRA 19,2) ist LT1 nur mittels HD-Receiver in Kombination mit einem HD-fähigen TV-Gerät empfangbar.



WELT GESTALTEN!

NACHHALTIGKEITSGALA

Am 19. September 2020 lädt die KMB der Diözese Linz zur Nachhaltigkeitsgala in die Pfarre Wels – St. Franziskus. An diesem Abend werden Kurzvideos zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen präsentiert und es gibt die Möglichkeit, mit „Nachhaltigkeitsexperten“ ins Gespräch zu kommen, unter anderem mit dem Theologen DDR. Severin Renoldner, mit dem Generaldirektor der Oberösterreichischen Versicherung Dr. Josef Stockinger und Umweltlandesrat Stefan Kaineder. Eingeladen sind alle, denen die Enkeltauglichkeit und Schöpfungsverantwortung am Herzen liegen.

Beginn ist um 19.00 Uhr, der Eintritt ist frei (Spenden werden gerne entgegengenommen), Anmeldung bis 10. September 2020 unter Tel. 0732 7610-3461 oder per Mail an kmb@dioezese-linz.at



Das Entzünden einer Kerze in Mariazell, versehen mit einem persönlichen Gebet und einer Fürbitte, ist eine Jahrhunderte alte Tradition.

Mit einem digitalen Angebot sorgt die Basilika Mariazell nun dafür, dass das auch in Corona Zeiten möglich ist, und zwar von zu Hause aus über www.basilika-mariazell.at. Für die ordnungsgemäße Ausführung der Bestellungen des Kerzengrotten-Services verbürgt sich P. Superior Dr. Michael Staberl, Leiter des Superiorats der Basilika Mariazell persönlich.

Es gibt auch die Möglichkeit, ein Gebetsanliegen zu formulieren und zu diesem eine digitale Kerze anzuzünden. Diese brennt für 30 Tage und erlischt dann automatisch. Das Gebetsbuch mit dem persönlichen Eintrag kann über Social Media geteilt werden. Auf Wunsch werden Kerze und Gebetsanliegen für die Besucher der Seite sichtbar.

KMB DIÖZESANSTELLEN

KMB Diözese Eisenstadt

Tel.: 02682/777-216

Mail: kmb@martinus.at

KMB Diözese Feldkirch

Tel.: 0676/832408176

Mail: kmb@kath-kirche-vorarlberg.at

KMB Diözese Graz-Seckau

Tel.: 0316/8041-326

Mail: kmb@graz-seckau.at

KMB Diözese Gurk-Klagenfurt

Tel.: 0463/5877-2240

Mail: wolfgang.unterlecher@kath-kirche-kaernten.at

KMB Diözese Innsbruck

Tel.: 0664/5715755

Mail: kmb@dibk.at

KMB Diözese Linz

Tel: 0732/7610-3461

Mail: kmb@dioezese-linz.at

KMB Erzdiözese Salzburg

Tel: 0662/8047-7556

Mail: kmb@ka.kirchen.net

KMB Diözese St. Pölten

Tel.: 02742/324-3376

Mail: kmb.stpoelten@kirche.at

KMB Erzdiözese Wien

Tel.: 01/51552-3333

Mail: ka.maennerbewegung@edw.or.at

BUCHTIPP



**Bernhard Gitschtauer
Papa werden!
Das größte Abenteuer
deines Lebens.**

Diese Nachricht stellt die Bernhard Gitschtaulers Leben auf den Kopf: „Ich bin schwanger!“, sagt seine Freundin. Zu der Freude mischen sich bald Sorgen und Erwartungen. Also beginnt er zu schreiben und spart keine Frage aus, die er sich selbst gestellt hat.

224 Seiten, Orac Verlag, ISBN 978-3-7015-0621-7, 22,00 €



MUTIG IM EINSATZ FÜR GERECHTIGKEIT

VOR GENAU 40 JAHREN, IM FRÜHJAHR 1980, WURDE ERZBISCHOF ÓSCAR ROMERO IM AUFTRAG DES GEHEIMDIENSTES VON EL SALVADOR ERMORDET. EIN ANLASS, ERNEST THEUSSL, OBMANN DER KMBÖ, NACH DER BEDEUTUNG ROMEROS FÜR DIE ORGANISATION ZU FRAGEN.

INTERVIEW MIT ERNEST THEUSSL, OBMANN DER KMB ÖSTERREICH

YPSILON: Wieso war Romero für die Regierung so gefährlich?

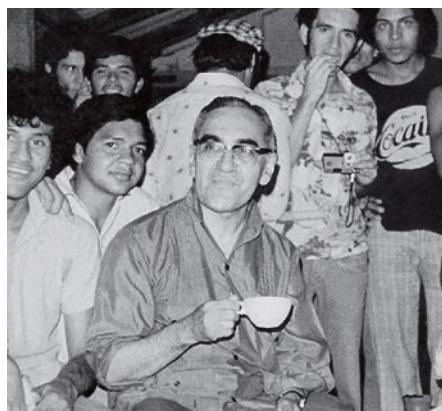
Ernest Theussl: Sie hatte Angst vor der Befreiungstheologie. Erzbischof Romero hat die Menschen aufgefordert, Anordnungen nicht mehr zu befolgen, wenn sie gegen ihr Gewissen verstößen. Er sagte unter anderem: „Einem amoralischen Gesetz ist niemand unterworfen. Es ist an der Zeit, dass ihr euer Gewissen wiederentdeckt.“ Das hat Wirkung gezeigt. Die Regierung wollte auf Nummer sicher gehen und alle Personen, die gefährlich werden könnten, rechtzeitig beseitigen. Dass nach der Ermordung Romeros ein fürchterlicher Bürgerkrieg ausgebrechen würde, war für sie nicht absehbar. Sieht man sich aber die Entwicklung in vielen Ländern an, ist das eigentlich ein sehr typischer Verlauf.

Romero kam ursprünglich aus einem regierungsfreundlichen Lager und hat sich im Laufe seines Priesterseins radikal geändert. Was ist passiert?

Er hat gesehen, dass das, was er als Priester verkündet, mit dem, was in der Gesellschaft passiert, nicht mehr kompatibel ist. Er hat die Wirkung seiner Auftritte vermutlich selbst gar nicht so hoch eingeschätzt. Er ist kein Märtyrer, den man auf eine Konsole stellen kann. Man kann ihn eigentlich viel besser mit Jesus vergleichen. Er hat sich nicht umbringen lassen, um uns zu erlösen, sondern er hat uns erlöst, indem er umgebracht wurde.

Wieso konnte ihn die Kirche nicht schützen?

Dafür hätte sich die Kirche bewaffnen müssen – und damit genau das tun, was er nicht wollte. Man hat ihm angeboten, das Land zu verlassen, aber auch das wollte er nicht. Er wollte bei seinen Landsleuten bleiben und nicht davonlaufen.



Oscar Romero mit Priesteramtskandidaten.

Romero war auch in der Kirche nicht unumstritten. Wieso?

Das war die Zeit der heftigen Auseinandersetzung mit der Befreiungstheologie und auch der Grund, warum seine Heiligsprechung erst so spät, am 14. Oktober 2018, erfolgte. Erst Papst Franziskus hat beide Richtungen der Kirche in sich verkörpert.

Wieso brauchen Christen Heilige?

Heilige sind Vorbilder. Ich brauche sie nicht, um bei Gott eine Bitte einzulegen, das kann ich schon selbst. Aber wir brauchen Vorbilder, die uns zeigen, was möglich ist. Romero ist für uns ein zeitgenössischer Heiliger, ein Fahnenträger,

der für unsere entwicklungs politische Ausrichtung steht. Er ist sehr verwoben mit der KMB.

Die KMBÖ hat trotz der innerkirchlichen Diskussionen bereits im Jahr der Ermordung Romeros 1980 einen hoch dotierten „Romero-Preis“ aus der Taufe gehoben und seither jährlich vergeben. Was waren die Beweggründe?

Das war ein Statement für die Befreiungstheologie, gegen die „Betontheologie“, und ein Signal der Aufbruchsstimmung. Wir würdigen damit mutige Menschen, die sich etwas trauen und durch besondere gesellschaftspolitische und soziale Leistungen auffallen. Gerechtigkeit und Frieden sollen die Norm sein. Wir unterstützen diese Menschen in ihrer Arbeit und nützen sie gleichzeitig als Aushängeschild für gute entwicklungs politische Arbeit. Der Preis ist mit 10.000 Euro nach wie vor sehr attraktiv.

Trotzdem haben Sie immer mehr Mühe, Preisträger zu finden?

Gerade das Besondere, das über andere hinausragt, wird immer schwieriger zu finden. Wir brauchen eine neue Generation markanter Persönlichkeiten. Der revolutionäre linke Elan, der in den 1980er-Jahren zweifellos tonangebend war, hat sich totgeschliffen. Vieles hat sich institutionalisiert, die Sprecher der Bewegung sind alle sehr etabliert. Die Jugend hat den Anschluss nicht gefunden. Heute ist der Klimawandel das Thema. Und die Politik geht mehr auf das Haben als auf Gerechtigkeit und Umverteilung. Letzteres ist nicht sehr „in“.



Wo steht die Kirche heute?

Die Kirche leistet sehr viel in der entwicklungspolitischen Arbeit. Wir arbeiten im Auftrag der Bischofskonferenz und haben mehrere offizielle Sonntage im Jahr, wo wir für entwicklungspolitische Projekte Geld sammeln. Darüber hinaus haben wir beste Verbindungen in die jeweiligen Gebiete und können so sicherstellen, dass die Gelder dort ankommen, wofür wir sie bestimmen.

Wieso engagiert sich die KMBÖ so stark in der Entwicklungspolitik? Die Hilfe ist für andere bestimmt, weit weg, nicht für „unsere“ Leute. Das ist nicht gerade populär.

Populär ist das nicht. Aber es ist ein Grundanliegen der Katholischen Aktion, in die Gesellschaft hineinzuwirken. Der Glaube soll nicht nur in der Sakristei und

in der Kirche stattfinden, sondern auch in der Gesellschaft gelebt werden. Wir als KMB haben eine Form entwickelt, Christen, denen es nicht gutgeht in den sogenannten Entwicklungsländern, zu unterstützen. Einen Glauben ohne Tun gibt es nicht. Gebet und Frömmigkeit nur in der Kirche sind wirkungslos.

Ihre Triebfeder ist der aktiv gelebte Glaube?

Wir sind die, die den Glauben in den freien Raum hinaustragen und aufrecht erhalten, auch in den Pfarren selbst. Es braucht Menschen, die hinter dieser Idee stehen, die Ansprachen bei den Gottesdiensten halten und sich engagieren. Der Glaube muss sich in der Gesellschaft manifestieren, sonst bleibt er eine sterile Geschichte. **Y**

Interview: Roswitha M. Reisinger

ROMERO-PREIS

Mayra Orellana ist die Romero-Preisträgerin 2020.

Die charismatische Powerfrau leitet seit 15 Jahren ADICO, eine Partnerorganisation von „Sei So Frei“ in Guatemala. Mit ihrem großen Herzen, Mut, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und Kompetenz setzt sie sich in ihrer Heimat für die benachteiligten Familien in den entlegenen Bergdörfern ein.

Die feierliche Preisverleihung findet am Freitag, 27. November 2020 um 19:30 Uhr im Großen Saal Brucknerhaus Linz statt.
Am Sonntag, 22. November 2020 um 12:00 Uhr findet im Wiener Stephansdom eine Romero-Messe mit Weihbischof Scharl statt.

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

Y SCHENKEN

Ich bestelle ein Y Jahresabo als Geschenk für:

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. Kontakte siehe Seite 21.

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

Strom & Gas
Preisgarantie
bis 01.01.2021*

100%

Oberösterreich.

Wir sind für Oberösterreich da. Und wir tun alles, um unser Land mit **Strom, Gas, Internet, Wärme** und **Wasser** sicher zu versorgen und die **Abfallentsorgung** und **Abwasseraufbereitung** sicher zu stellen.

Halten wir zusammen. Halten wir Abstand zum Schutz unserer Mitmenschen. Dann werden wir diese außergewöhnliche Zeit gemeinsam meistern.

Jetzt auf energieag.at

*Energiepreisgarantie für Kundinnen und Kunden unserer Konzern-Vertriebsgesellschaft für Strom und Erdgas bis 01.01.2021, ausgenommen FLOAT.

#miteinander 

ENERGIEAG
Oberösterreich

Wir denken an morgen

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

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

