



Y

SCHAU AUF DICH!

**GANZ OHR SEIN
WAS TUN GEGEN
HÖRMINDERUNG?**

**VIELE DINGE ERREICHT MAN
NUR MIT ANSTRENGUNG
INTERVIEW MIT TONI INNAUER**

WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

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

grawe.at

Die meistempfohlene
Versicherung Österreichs.



*Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (EMVÖ Recommender Award) Versicherungskunden zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2018-2022 an erster Stelle: grawe.at/meistempfohlen

Anzeigen

Lebe deinen Traum!

Ab sofort auch
attraktive Angebote
für Betriebe!

Rein damit. Weg damit.

Haus(um)bau, Renovierung, Entrümpelung oder
Gartenneugestaltung und Ihre Mülltonne ist hoff-
nungslos überfordert?

Organisieren Sie Ihre Abfallentsorgung jetzt einfach
online unter wastebox.at!



wastebox.at

Powered by *Saubermacher*



Bildung
überwindet
Armut!



JUGEND
EINE
WELT

HELFEN SIE MIT EINEM ZINSENLOSEN DARLEHEN

**Weltweit haben Millionen von Kindern keinen
Zugang zu Bildung.**

Mit Ihrem zinsenlosen Darlehen ermöglichen Sie
Jugend Eine Welt nachhaltige Projekte und Programme
der Entwicklungszusammenarbeit umzusetzen.

Danke für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit!

Fordern Sie jetzt detailliertes Informationsmaterial an oder lassen Sie sich persönlich beraten:
darlehen@jugendeinewelt.at | Tel. +43 (1) 879 07 07 - 43 | www.jugendeinewelt.at/fairesgeld



„Es geht nicht darum, jemanden zu fragen, wie es ihm geht. Es geht darum, ihm zuzuhören, wenn er antwortet.“
(Quelle unbekannt)

LIEBE DEINEN NÄCHSTEN WIE DICH SELBST!

Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Dieser einfache, zentrale Satz des Christentums (Mt 22,39) offenbart eine Fülle von Bedeutungsebenen. Das Wort „Liebe“ bzw. „lieben“ kann vieles ausdrücken, z. B. Gemeinschaft pflegen, füreinander da sein oder zuhören können. Was bedeuten diese Wörter für mich? Auch das nächste Schlüsselwort hat es in sich. Wer ist die Nächste bzw. der Nächste? Mein engerer Familienkreis, die Freunde und Freundinnen, die Nachbarn, die Bekannten, die Berufskolleginnen und -kollegen oder eine zufällige Begegnung mit Fremden?

Aber die Fähigkeit, andere zu lieben, Gemeinschaft zu pflegen oder helfen zu können, setzt eines voraus: sich selbst zu lieben. Das heißt aber, man muss sich zuerst selbst annehmen können, mit all seinen Talenten und Fehlern. Man sollte mit sich selbst im Reinen sein, wissen, was mir guttut, und wissen, was mir nicht guttut. Kurz zusammengefasst: Über das Wissen vom eigenen „Ich“ zum „Du“, damit ein gemeinsames „Wir“ entstehen kann – das ist der Weg Jesu Christi, der Segen bringt.

ANDREAS RESETARITS | VORSITZENDER DER KMB DER DIÖZESE EISENSTADT



INHALT

SCHWERPUNKT

SCHAU AUF DICH!

04 MEIN LEBEN – MEINE VERANTWORTUNG

07 X AN Y

Beziehung ist kein Wunschkonzert

09 GOTT BEWEGT

Gottesliebe, Menschenliebe, Selbstliebe

10 „VIELE DINGE ERREICHT MAN NUR MIT ANSTRENGUNG“

Interview mit Toni Innauer

12 PLASTIK IM KREISLAUF

Neue Sammelsysteme für Verpackungen

13 OFFENLEGUNG, IMPRESSUM

14 GANZ OHR SEIN

Was tun gegen Hörminderung?


17 KURZ UND GUT

21 LESERBRIEFE


22 HUMOR

Lieblingsswitze zur Faschingszeit

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT AM **29.03.2023**
SCHWERPUNKT: VERANTWORTUNG FÜR DIE DEMOKRATIE



**MEIN
LEBEN,**

A close-up, high-contrast photograph of a man's face, focusing on his eyes and the right side of his face. The lighting is dramatic, with a strong green/cyan hue cast over the right side of his face and the background, while the left side is in deep shadow. The man has a beard and is looking directly at the camera with a serious expression.

SCHWERPUNKT

MEINE VERANTWORTUNG

BEZIEHUNGEN, GESUNDEHEIT, SPIRITUALITÄT,
ARBEIT: IN DEN WICHTIGSTEN LEBENS-
BEREICHEN BRAUCHT ES EIN GEWISSES MAß
AN SELBSTVERANTWORTUNG,
SONST GERATEN SIE IN EINE SCHIEFLAGE.

SANDRA LOBNIG

**WER AUF SEINE EIGENE
BEDÜRFNISLAGE ACHTET, SICH SEINEN
SORGEN ODER SEINER ANGST STELLT,
HANDELT SELBSTVERANTWORTLICH.**

GREGOR BUTZ



Stimmt's oder stimmt's nicht: Männer gehen tendenziell bereitwillig zu Vorsorgeuntersuchungen und kümmern sich vorausschauend um ihre Gesundheit. Wer jetzt allzu schnell auf „Stimmt nicht“ tippt, geht einem weit verbreiteten Klischee auf den Leim. Denn: „Es ist so nicht wahr, dass Männer Vorsorgeuntersuchungen vernachlässigen, zumindest nicht die älteren“, sagt Romeo Bissuti, Psychotherapeut und Leiter des Männergesundheitszentrums MEN in Wien. „Ab 50 nehmen sie die Untersuchungen sogar eher ernst als Frauen, wahrscheinlich weil sie ein schlechtes Gewissen haben, sie viele Jahre nicht gemacht zu haben.“

Männer hätten eben einen eigenen Zugang zum Thema Gesundheit. Viele würden sich gesünder fühlen, als sie sind, und keinen Grund sehen, ungesunde Lebensweisen wie zu fette Ernährung oder zu viel Alkohol zu ändern, solange es ihnen gut geht. Dabei sei es genau dieser ungesunde Lebensstil gepaart mit ausgeprägterem Risikoverhalten, der ihnen statistisch gesehen eine um fünf bis sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen einbrockt.

„AUF DIE INNEREN HINWEISGEBER HÖREN“

Gesundheit ist – neben Partnerschaft, Freundschaften, Arbeit, Spiritualität – einer der Lebensbereiche, in denen es ein gewisses Maß an Selbstverantwortung braucht, weil sie sonst schnell in eine Schieflage geraten. „Verantwortung für sich zu übernehmen, kann in den verschiedenen Lebensbereichen die unterschiedlichsten Gesichter haben“, sagt der Coach Gregor Butz. Sport treiben, sich gesund ernähren, mit der Partnerin oder Freunden über Sorgen zu sprechen oder sich von einem Experten beraten zu lassen: „Wer auf seine eigene Bedürfnislage achtet, sich seinen Sorgen oder seiner Angst stellt, handelt selbstverantwortlich.“

Butz spricht von „inneren Hinweisgebern“, die man als Anlass nimmt, etwas zu verändern und ins Tun zu kommen – oder eben

nicht: „Ich kann diese Hinweisgeber wegdrängen, sie ignorieren oder Ausweichhandlungen setzen und unter Umständen zu Suchtmitteln greifen. Oder ich ‚antworte‘ ihnen, indem ich mich mit ihnen auseinandersetze.“

BLICK VON AUßEN

„Das Verb ‚verantworten‘ geht auf das lateinische ‚respondere‘ zurück, was in der römischen Rechtssprache meint, einer gerichtlichen Instanz zu antworten“, sagt Gregor Butz. Im Fall der Selbstverantwortung sei man selbst diese Instanz, die antwortet. „Oder wie der Gründer der Logotherapie Viktor Frankl es formulierte: ‚Es ist das Leben, das uns die Fragen stellt, wir haben zu antworten und diese Antworten zu ver-antworten!‘“

Sich mit seinen Themen und dem eigenen Befinden auseinanderzusetzen, setze ein gewisses Maß an Reflexionskompetenz voraus. „Dazu braucht es die Fähigkeit, sich selbst zuzuwenden und andere Blickwinkel einzunehmen.“ Wer einen distanzierteren Blick auf die Themen werfen kann, die ihn unmittelbar beschäftigen und seine eigenen Gefühle, seine Bedarfslage miteinbezieht, finde fruchtbare Wege damit umzugehen. Distanz und eine neue Perspektive können etwa das Gespräch mit Freunden bringen, die einen Blick von außen ermöglichen. Genauso wie Beratungsstellen, ein Coaching oder eine Therapie: „Wer sich eingesteht, dass er mit einer Situation alleine nicht mehr weiterkommt und Hilfe annehmen sollte, übernimmt damit Verantwortung für sich selbst.“

INTERNALISIERTES MÄNNLICHKEITSBILD ALS HINDERNIS

Oft hindere das verinnerlichte Bild von Männlichkeit Männer daran, Gefühle, Ängste, Träume und Sorgen zuzulassen. „Fällt es manchen Männern schwer, zum Arzt zu gehen, kann das an der Angst liegen, mit dem eigenen Schwachsein, mit Krankheit konfrontiert zu werden. Das passt nicht zum Bild des starken,



MÄNNER SIND DURCHAUS OFFEN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG - WENN MAN IHNEN ZUHÖRT UND IHNEN EINEN ORT BIETET, WO SIE SICH WILLKOMMEN FÜHLEN.

ROMEO BISUTTI

unverwundlichen Mannes mit dem Glas Whiskey in der Hand“, sagt Gregor Butz. Psychotherapeut Romeo Bissuti sieht das ähnlich: Dass manche Männer ungesunde Lebensweisen mit Stolz vor sich hertragen, habe viel mit ihren internalisierten Männlichkeitsbildern zu tun, bestätigt Romeo Bisutti.

Fleisch essen, Alkohol trinken oder rauchen werde von ihnen mit Maskulinität assoziiert und bestätige ihren Selbstwert. „Man muss dazu sagen, dass solche Männlichkeitsbilder mit dem Bildungsgrad und der sozialen Schicht korrelieren“, sagt Bissuti. Je gebildeter, desto eher werden derartige Männlichkeitsstereotype aufgebrochen. Je jünger, auch. Das zeigt beispielsweise der deutsche Männergesundheitsbericht, der unter jüngeren Männern ein differenziertes Männlichkeitsbild feststellt.

AUFHOLBEDARF BEI PSYCHISCHER GESUNDEHEIT

Noch mehr Aufholbedarf gebe es bei der psychischen Gesundheit. Nicht nur, aber auch bei Männern, die sich vielfach ohnehin schwertun, Zugang zu ihrer emotionalen Befindlichkeit zu finden. „Männer“, so Bissuti, „können sich selbst oft schwer auslesen, das heißt, ihre Gefühle wahrnehmen und deuten. Manche versuchen, einzelne Gefühle komplett abzustellen, was insgesamt zur Gefühlsverflachung führt.“ Sich mit anderen über Gefühle auszutauschen, hätten viele Männer nicht gelernt. Zwar würden sich viele der Partnerin gegenüber öffnen. Zerbricht die Beziehung oder stirbt die Partnerin, gebe es niemanden sonst, dem sie ihr Herz ausschütten können.

BEZIEHUNG IST KEIN WUNSCHKONZERT

Unlängst wurde ich gefragt: Was wünschst du dir von einem Partner, mit dem du in Beziehung lebst? Um ehrlich zu sein: Ich bin vollkommen wunschlos. Beziehung ist kein Wunschkonzert. Es ist meine eigene Verantwortung, mit wem ich zusammen bin. Ich muss annehmen, wie der andere ist – und meine Schlüsse daraus ziehen. Ich allein entscheide darüber, wie ich mit mir widerstrebenden Mustern und Gewohnheiten meines Partners umgehe. Genauso trägt mein Partner die Verantwortung für sich selbst, seine Gefühle und Handlungen.

Ich empfinde Eigenverantwortung als Grundpfeiler für eine gesunde Partnerschaft. Wer gut auf sich selbst schaut, kann dem anderen aufrichtig begegnen. Wenn beide das tun, laufen sie weniger Gefahr, sich in Vorwürfen, Anschuldigungen, Bedürftigkeiten, Abhängigkeiten und Enttäuschungen zu verstricken. Gut auf sich selbst zu achten, heißt dabei nicht, sich abzugrenzen, abzuschotten und kompromisslos zu werden. Es bedeutet vielmehr, am eigenen Selbstbewusstsein zu arbeiten. Nicht im Sinne von Selbstdarstellung oder Eigenüberzeugung. Mit Selbstbewusstsein ist gemeint: sich für sich selbst zu interessieren, die eigenen Gefühle zuzulassen und seine Grenzen zu definieren.

Diese Bewusstheit über sich selbst ist die Basis für eine Beziehung auf Augenhöhe. Dank ihr sprechen wir aus, was uns bewegt. Sind fähig, mit der Reaktion des Gegenübers umzugehen. Treffen Entscheidungen, zu denen wir stehen. Lassen uns darauf ein, den anderen in seinem inneren Wesen zu erkennen, ohne die eigenen Wünsche und Bedürfnisse hineinzuiinterpretieren. Sind neugierig, wer wir selbst sind, wer der andere ist und wer wir gemeinsam sind. Sagen immer wieder aktiv „ja“ zueinander mit dem Wissen, dass keiner für das Glück des anderen verantwortlich ist. Beziehung ist kein Wunschkonzert. Aber wenn beide ihre Instrumente gut beherrschen, klingen sie auch gemeinsam harmonisch.



MARIA KAPELLER

IST JOURNALISTIN, TEXTERIN UND AUTORIN. AUS EIGENER ERFAHRUNG IST SIE ÜBERZEUGT: DAS BESTE, WAS MAN FÜR EINE ERFÜLLTE PAARBEZIEHUNG TUN KANN, IST DIE BEZIEHUNG ZU SICH SELBST ZU PFLEGEN.



Damit Männer Verantwortung sich selbst und ihrer (psychischen) Gesundheit gegenüber wahrnehmen können, brauche es geeignete Räume, in denen ihnen das ermöglicht wird, sagt Romeo Bissuti. „Männer sind durchaus offen für Gesundheitsförderung – wenn man ihnen zuhört und ihnen einen Ort bietet, wo sie sich willkommen fühlen.“

WORK-LIFE-DANCE

Und wie sieht es mit dem Bereich „Arbeit“ aus, der im Leben vieler Männer großen Raum einnimmt? Die viel zitierte Work-Life-Balance hält Coach Gregor Butz nicht unbedingt für erstrebenswert. „Davon wird zwar sehr oft gesprochen. Nur: Alles ständig in Balance zu halten, ist furchtbar anstrengend. Denken wir nur an einen Seiltänzer im Zirkus.“ Männer, die sich allzu sehr auf ein gut ausbalanciertes Leben fokussieren und in jedem Lebensbereich das Optimum geben wollen, würden Gefahr laufen, in die Perfektionismusfalle zu tappen. Sogar Selbstfürsorge könne man übertreiben: „Ich hatte einmal einen Klienten, der mit einer Uhr ständig seinen Puls unter Kontrolle hatte. Das kann auch Suchtpotenzial haben.“

Statt „Work-Life-Balance“ plädiert Butz für den Begriff „Work-Life-Dance“, der sich auf das Konzept der „dynamischen Balance“ der deutschen Psychoanalytikerin Ruth Cohn bezieht. Dabei werde zwar auch eine Art Balance angestrebt, allerdings eine dynamische. Wie bei einem Tanz vom eigenen Selbst zu den anderen hin und wieder zurück, vom Ich zum Wir. „Man beschäftigt sich mit sich selbst, dann bewegt man sich auf die anderen zu, bis man merkt, dass es Zeit ist, sich wieder zu sich zurückzuziehen.“

SICH „KURVENKOMPETENZ“ ANEIGNEN

Um zu wissen, wann man mehr Gemeinschaft und wann mehr Rückzug braucht, benötige man „Kurvenkompetenz“, sagt Butz und erläutert diese mit einem Beispiel aus seinem eigenen Leben: „Ich arbeite viel mit Menschen und merke an meinen Nackenverspannungen, wann es mir zu viel ist. Die Verspannungen weisen mich darauf hin, dass ich wieder Zeit für mich brauche, zu einer ‚Gegenbewegung‘ ansetzen sollte, um nicht aus der Kurve zu driften. Sie sind eine positive Störung.“

Männer, deren Männerbild solche „Störungen“ nicht zulässt, würden sich möglicherweise schwertun, sie überhaupt wahrzunehmen und dann zu akzeptieren. Solche Männer arbeiten vielleicht weiter, obwohl ihnen die Kraft ausgeht. Sie sporteln, auch wenn sie nicht gesund sind. Hilfe suchen sie sich erst, wenn der Leidensdruck zu groß ist. Auch ein wichtiger Aspekt von Selbstverantwortung: „In unserer Multioptionsgesellschaft kann man nicht in jedem Bereich hundert Prozent geben. Es wäre hilfreich, seine Wichtigkeiten klar zu haben.“ Eine Frage, die helfe, im Work-Life-Dance die richtigen Prioritäten zu setzen, ist: Wie will ich auf diese Zeit einmal zurückschauen?“

GUT ZU SICH SEIN

Ähnlich hat es der heilige Ignatius von Loyola, Gründer des Jesuitenordens, bereits im 16. Jahrhundert formuliert. Ignatius empfiehlt, sich die eigene Todesstunde vor Augen zu halten, um das Leben im Hier und Jetzt zu ordnen und gute Entscheidungen zu treffen. Von Ignatius könne man in Sachen Selbstverantwortung überhaupt einiges lernen, sagt der Jesuit Anton Aigner.




WIR LEBEN IN EINER GESELLSCHAFT, IN DER SICH MENSCHEN AUFGRUND IHRER LEISTUNG BEWERTEN, DIE KUNST DES GENIEßENS, DES NICHTSTUN MUSS DA ERST WIEDER ETABLIERT WERDEN.

ANTON AIGNER

„Ignatius hat schon ganz am Anfang in seinem Orden einen so genannten ‚Villatag‘ eingeführt. Jedes Ordenshaus hatte damals einen Landsitz, eine ‚Villa‘, wo man sich erholen konnte.“ Ein Tag in der Woche sei für die Zeit in der Villa reserviert worden und auch heute sei wichtig, dass sich Jesuiten einen freien Tag gönnen.

Das gilt natürlich auch für Nicht-Priester, wie Aigner betont. Denn Verantwortung für sich zu übernehmen, bedeute unter anderem, gut zu sich zu sein. „Wir leben in einer Gesellschaft, in der sich Menschen aufgrund ihrer Leistung bewerten, die Kunst des Genießens, des Nichtstuns muss da erst wieder etabliert werden.“ Jeder müsse selbst herauszufinden, wie er am ehesten entspannen kann. Aigner geht jeden Tag eine halbe Stunde spazieren. „Musik, ein Buch lesen, miteinander Karten spielen: Die Zeit der Muße soll etwas beinhalten, was entspannt.“

ENTSPANNTER TAGESRÜCKBLICK

Für die eigenen Schwächen und Fehler Verantwortung zu übernehmen, sei schwierig, gelinge unter Umständen aber leichter, wenn man einen Blick ins Neue Testament wirft, sagt Aigner. „Jesus hat die Sünder gegenüber den Gerechten bevorzugt.“ Als unverzichtbares Werkzeug, um das eigene Leben gut im Blick zu haben, empfahl Ignatius von Loyola seinen Mitbrüdern, jeden Abend auf den Tag zurückzuschauen. „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ wird diese Zeit in der ignatianischen Spiritualität genannt. „So ein Tagesrückblick kann ganz locker und entspannt aussehen. Versuchen, mit Gott ins Gespräch zu kommen, und vor allem danken. So schläft man ein mit dem, was einen froh gemacht hat.“ 

GOTT BEWEGT

GOTTESLIEBE MENSCHENLIEBE SELBSTLIEBE

Die Worte Jesu „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben ... und deinen Nächsten wie dich selbst“ (Mk. 12,30 f) verstehen sich als dreigliedriger Auftrag zur Gottesliebe, zur Menschenliebe und zur Selbstliebe. Die Selbstliebe meint nicht Egoismus, sondern die richtige Wertschätzung meiner selbst – bin ich doch Ebenbild und Kind Gottes, von diesem Gott geschaffen, gewollt und geliebt.

Immer wieder wird zurecht betont, dass eine echte Nächstenliebe ohne eine gesunde Eigenliebe nicht möglich ist. Es gibt aber erfahrungsgemäß auch Menschen, die viel Gutes tun, obwohl sie sich selber nicht oder in machen Bereichen (Aussehen, Eigenschaften, Lebensgeschichte mit Schuld oder Misserfolg usw.) nicht wirklich akzeptieren und lieben können. Hier kommt die christlich verstandene Demut ins Spiel: der Mut, sich freuen zu können an allem, was wir positiv und erfreulich an uns erleben, aber auch der Mut, sich anzunehmen in jenen Bereichen, die schmerzen, die uns Unvollkommenheit, Scheitern und Enttäuschung erleben lassen. Im Wissen, trotzdem von Gott angenommen und geliebt zu sein, kann und soll die Kraft liegen, auch zu diesen Seiten unserer Existenz Ja sagen zu können.

Neben dieser Demut ist der Gedanke der „Teilhabe“ wichtig für ein gesundes Miteinander von Nächstenliebe und Eigenliebe. Weil ich mich als Teil der Schöpfung weiß und erlebe, wird die Mit-Verantwortung für diese Schöpfung für mich wichtig. Weil ich mich als Teil der Menschheit weiß und erlebe, wird die Mit-Verantwortung für Menschen in Not wichtig, für die ich das Notwendige ebenso wünsche wie für mich selbst. Weil ich mich als Teil des Lebens weiß, werde ich mich für das Lebensrecht der Ungeborenen einsetzen, und weil ich mich als Teil der Glaubensgemeinschaft erlebe für die Weitergabe und den Fortbestand dieses Glaubens. So wird die mir aufgetragene und von mir ausgeübte Ver-Antwortung zur guten Antwort auf das, was mir selber dankenswerterweise von Gott und Menschen bereits anvertraut wurde.



PFARRER REINHARD HIMMER
KMB ASSISTENT VORARLBERG

„VIELE DINGE ERREICHT MAN NUR MIT ANSTRENGUNG“



Toni Innauer, Olympiasieger im Skisprung, Erfolgstrainer und Autor, spricht mit YPSILON über Selbstverantwortung, Dranbleiben und persönliche Grenzen. Und warum es guttut, nicht immer alles im Griff zu haben.

Ypsilon: Herr Innauer, lassen Sie uns Selbstverantwortung definieren als „das eigene Leben gut im Blick haben“, es so ordnen, dass man auf allen Ebenen – körperlich, psychisch, in Beziehungen – gesund bleibt. Ist das etwas, das Männern leicht gelingt?

Toni Innauer: Es gelingt ihnen im Laufe des Lebens unterschiedlich, und man sollte hier die größeren Lebenszyklen im Blick haben. Als junger Mann verfügt man meist über viele Ressourcen, fühlt sich als Überflieger. Da ist sehr viel Energie da. Wenn man die ganze Nacht durcharbeitet, steckt man das leicht weg. „Ordnung im Leben“ ist da eher ein untergeordnetes Thema. Viele junge Menschen leben eine „produktive Einseitigkeit“, sie schmeißen sich ein paar Jahre auf Sport oder Musik drauf und vergessen rundherum alles. Diese eine Sache ergründen sie aber in der Tiefe. Das kann sogar etwas von Rücksichtslosigkeit haben, bringt aber einmalige Lebenserfahrungen. Mit den Jahren darf sich das ändern.

Inwiefern?

Zum einen wird die Verantwortung größer. Ein Schüler ist nur für sich verantwortlich, als Familienvater oder Manager trägt man auch für andere Menschen Verantwortung. Es gibt gesellschaftliche Verpflichtungen und man spürt: Jetzt geht es nicht mehr nur um die Erfüllung der eigenen Befindlichkeiten. Dazu kommt, dass Ressourcen nicht unerschöpflich sind. Ich selbst merke, dass ich mit den Jahren strukturierter geworden bin.

Spitzensportler lernen, sich zu fokussieren, Wichtiges nicht aus den Augen zu verlieren, dranzubleiben. Was kann man in dieser Hinsicht von ihnen lernen?

Als Spitzensportler lernt man sehr gut, strukturiert vorzugehen. Talent allein ist – gerade am Anfang – etwas sehr Tolles, aber nicht alles. Das merkt man bald. Es braucht genauso Beharrlichkeit, die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen, dranzubleiben, warten zu können, bis der Einsatz lohnt. Das alles gehört dazu. Man kriegt nichts geschenkt. Viele Dinge, die man erreichen will, erreicht man nur mit Anstrengung, man muss seine Energie einbringen. Was man auch nicht vergessen darf: Trainer,

Wissenschaftler, Physios, Manager, Psychologen und andere Menschen bauen die Strukturen für die Sportlerinnen und Sportler, weniger sie selber. Viele großartige sportliche Leistungen wären nicht möglich, wären nicht so viele Menschen daran beteiligt. So ist das auch im Leben: In Kooperation mit anderen gelingt viel mehr.

Dranbleiben an dem, was man als wichtig erkannt hat: Das ist notwendig, aber oft schwierig.

Irgendwann gilt es, Verantwortung zu übernehmen, sich vom Egotrip zu verabschieden. Da gibt es die verschiedenen Bereiche im Leben: die Liebe zu den Kindern oder die Partnerschaft etwa. Beziehungen funktionieren nicht automatisch. Sie müssen gepflegt werden. Das Bild von einem Garten wird in diesem Zusammenhang oft bemüht: Wenn ich etwas ernten will, muss ich investieren. An einer Beziehung, die hält, darf gearbeitet werden. Da ist es wichtig, auch kognitiv zu erkennen, dass es nicht allein die Verliebtheit ist, die reicht, sondern dass Beziehung mit Arbeit verbunden ist, mit Geduld und der Bereitschaft, etwas dafür zu tun.

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, bedeutet auch, zu den eigenen Schwächen und Fehler zu stehen.

Der Sport ist da kein schlechtes Beispiel, weil einem dort recht bald die eigenen Schwächen aufgezeigt werden. Man lernt zu verlieren, dass man nicht jeden Tag gewinnen kann und dass das Leben kein Wunschkonzert ist. Im Skispringen zum Beispiel: Man schiebt den eigenen Misserfolg nicht auf den schlechten Wind oder die Konkurrenz, sondern gesteht sich ein, dass man nicht gut vorbereitet war. Scheitern lehrt uns immer etwas über die Beschaffenheit der Wirklichkeit und kann ein Wink sein, dass unser Bild von der Wirklichkeit einer Korrektur bedarf.

Mit dem Älterwerden wird man zunehmend mit den eigenen Grenzen konfrontiert. Wie kann man damit umgehen?

Die Radien ziehen sich mit dem Alter langsam zusammen. Die Lebenszeit, die man noch vor sich hat, setzt auch eine bestimmte Grenze. Diese macht die verbleibenden Jahre noch kostbarer. Die persönlichen Ressourcen lassen nach, Konzentration, Kraft, Schlagfertigkeit. Damit kann man sich anfreunden, denn älter zu werden ist eben die einzige Möglichkeit, um lange zu leben.

Wie geht es Ihnen damit, Ihre Grenzen anzuerkennen?

Natürlich war das auch schwierig. Mit den Jahren wird es leichter, je mehr von diesen Stufen man schon durchlaufen hat. Als Leistungssportler gewöhnt man sich schon früh daran, wenn

man die Höchstleistungsstufe bereits mit zwanzig überschritten hat. Man gewinnt im Alter auch Umsicht und Humor, einen besseren Überblick und Selbstironie. Sich selbst nicht immer „todernst“ zu nehmen, lässt vieles entspannter sehen, ohne dass das Selbstbild wirklich Not leidet. Was mir auch hilft, ist zu wissen: Ich bin nicht der erste, dem es so geht! Statt vom Berg-Isel zu springen, mache ich heute eben meine „Zwölf Tiroler“, um altersgemäß fit zu bleiben.

Verantwortung übernehmen, schön und gut. Aber macht es das Leben nicht gerade dann spannend, wenn man hin und wieder unverantwortlich handelt?

Ich versuche zwar, nach und nach Risiko aus meinem Leben zu nehmen. Es macht das Leben aber interessanter, wenn man nicht versucht, alles zu kontrollieren. Mit etwas mehr Spielraum, ein wenig „Mut zur Lücke“ gibt man dem Glück und dem Leben eine Chance. Wenn man nicht ständig alles im Griff haben will, bleibt man neugieriger und lernt länger dazu. ▣

INTERVIEW: SANDRA LOBNIG

BUCHTIPP

Toni Innauer:
Die 12 Tiroler. Bewegung
von den Tieren lernen



Die Realität vieler Menschen findet zusehends sitzend, am Schreibtisch, im Auto, vor Bildschirmen statt. Bewegungsverarmung und Verlust des natürlichen Körpergefühls beeinträchtigen die Selbstwahrnehmung und Lebenslust. Dieses Buch bietet faszinierende Gegenrezepte: eine ganze Bewegungswelt. Abgeschaut bei unseren nächsten Nachbarn, den Tieren. Zwölf Übungen für Körper und Seele.

144 Seiten, csv-Verlag, ISBN 978-3-9502868-9-2, € 19,80.



PLASTIK IM KREISLAUF

NEUE SAMMELSYSTEME FÜR VERPACKUNGEN

DIE NATUR VERGEUDET NICHTS. JEDES BLATT, DAS VOM BAUM FÄLLT, VERROTET UND WIRD ZU ERDE, DIE AUSSCHIEDUNGEN VON TIEREN DÜNGEN PFLANZEN, ALLES IST IN EINEN KREISLAUF EINGEBUNDEN. GENAU DAS SOLL NUN AUCH DIE WIRTSCHAFT REVOLUTIONIEREN, ANGESTOßEN DURCH DIE KREISLAUFWIRTSCHAFTSRICHTLINIE DER EU.

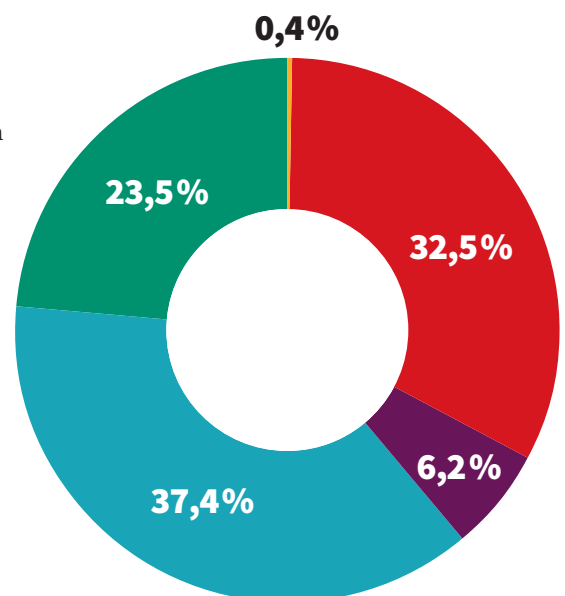
ROSWITHA REISINGER

WELCHE ABFÄLLE FALLEN IN DEN HAUSHALTEN AN?

Von den rd. 4,5 Mio. Tonnen Siedlungsabfällen aus Haushalten und ähnlichen Einrichtungen im Jahr 2019 sind rund 39 % oder 1,7 Mio. Tonnen Restmüll und Sperrmüll. Rund 61 % oder 2,8 Mio. Tonnen konnten bereits getrennt gesammelt werden, davon rund 1 Mio. Tonnen an biogenen Materialien. Quellen: Umweltbundesamt, ARA.

Siedlungsabfälle aus Haushalten und ähnlichen Einrichtungen im Jahr 2019

- Gemischter Siedlungsabfall
- Sperrmüll
- Altstoffe und Elektroaltgeräte, getrennt gesammelt
- Biogene Abfälle, getrennt gesammelt
- Problemstoffe und Altbatterien, getrennt gesammelt




WIR RECHNEN FÜR 2023 MIT EINEM SAMMELPLUS VON BIS ZU 20 PROZENT BEI KUNSTSTOFFVERPACKUNGEN.

HARALD HAUKE

Die Basis dafür sind Produkte, die so hergestellt sind, dass sie nach Gebrauch wieder zum Rohstoff für neue Waren werden können. Der Weg ist noch weit, aber viele Unternehmen setzen erste Schritte. Eine entscheidende Rolle spielen Konsumenten, unter anderem bei der richtigen Sammlung der Rohstoffe im Haushalt. Und hier gibt es 2023 eine wesentliche Erleichterung: Alle Kunststoffverpackungen werden in der Gelben Tonne oder dem Gelben Sack gesammelt. In einigen Bundesländern können auch Metall Dosen dazugegeben werden, österreichweit wird das erst ab 2025 gelten.

Zurzeit fallen in Österreich jährlich rund 300.000 Tonnen Verpackungsplastik an, darunter etwa 50.000 Tonnen Getränkeverpackungen. Das sind beinahe 2,5 Milliarden Flaschen und Dosen, die oft in der Natur landen. Dabei lassen sich gerade diese ganz besonders gut recyceln: Aus PET-Flaschen werden mittlerweile wieder PET-Flaschen, oft gekennzeichnet als re-PET.

Die Umstellung soll es einfacher machen, Verpackungen getrennt zu sammeln und damit auch einen wichtigen persönlichen Beitrag zu Klimaschutz und Ressourcenschonung zu leisten. Denn ein Blick in die Müllinseln von Wohnhausanlagen zeigt deutlich: Bisher landete ein großer Teil der Plastikverpackung im Restmüll, mit anderem Abfall. Damit war er fürs Recycling verloren und wurde verbrannt. „Wir rechnen für 2023 mit einem Sammelplus von bis zu 20 Prozent bei Kunststoffverpackungen“, erklärt Harald Hauke, Vorstandssprecher der ARA – Altstoff Recycling Austria. Die steigenden Sammelmengen erfordern zusätzliche Sortierkapazitäten. Dazu errichtet die ARA gemeinsam mit Partnern in Oberösterreich eine Hightech-Sortieranlage mit einer jährlichen Kapazität von bis zu 100.000 Tonnen. Parallel dazu sollen die Anwendungsbereiche des Recyclingmaterials ausgebaut werden, denn da ist noch viel Luft nach oben. Derzeit werden Getränkeflaschen, Folien, Säcke, Tragetaschen, Getränkekisten, Teppichfasern oder Kleidung produziert. 



WAS WIRD AB 2023 IN DER GELBEN TONNE GESAMMELT?

- Plastikflaschen (PET-Flaschen wie Mineralwasserflaschen bzw. andere Kunststoffflaschen wie Wasch- und Putzmittelflaschen, Flaschen für Körperpflegemittel etc.)
- Getränkekartons wie Milch- und Saftpackerl
- Joghurt- und andere Becher
- Kunststoffschalen für Obst, Gemüse, Fleischtassen
- Folien, wie etwa Folienverpackungen von Mineralwasserflaschen
- Verpackungen von Schnittkäse oder Wurstscheiben
- In Wien, Niederösterreich, Kärnten, Salzburg und Teilen Oberösterreichs: auch Verpackungen aus Metall und Aluminium (Getränke- und Konservendosen, Kronkorken, Tierfutterdosen etc.)

Impressum: Medieninhaber: Röm.-kath. Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten. Herausgeber: Kath. Männerbewegung der Diözese St. Pölten, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742-324-3376, E-Mail: ypsilon@kmb.or.at. Obmann: Ing. Karl Toifl. Chefredakteur: Michael Scholz. Redaktion: Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: 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. Produktion: Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Alle Rechte vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Texten und Bildern wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt, diese aber nicht garantiert. Das Männermagazin y erscheint fünf Mal jährlich. Einzelpreis: Euro 3,-; Abo: Euro 15,-/Jahr. Information zur Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz auf <https://www.kmb.or.at/pages/kmb/ypsilon>

Offenlegung: Die röm.-kath. Diözese St. Pölten ist zu 100 % Inhaber (Verleger) folgender periodischer Medienwerke: St. Pöltner Diözesanblatt, KIRCHE bunt – St. Pöltner Kirchenzeitung, bewusst sein, programm, antenne, KAB DIGEST, Neix, kontakte, Programmzeitschrift „St. Benedikt“, In Bewegung, YNFO.



UNSER GEHÖR IST DER FÜHLER ZUR WELT. EINE HÖRMINDERUNG KANN SICH IN VIELERLEI HINSICHT NEGATIV AUF DIE LEBENSQUALITÄT AUSWIRKEN. WAS KANN MAN TUN, UM WIEDER GANZ OHR ZU SEIN?

SYLVIA NEUBAUER

„Ich war 26 Jahre lang eine anonyme Schwerhörige“, sagt Angelika Nebl. Die Vizepräsidentin des Dachverbandes des Österreichischen Schwerhörigenbundes (ÖSB) weiß aus eigener Erfahrung: „Hörverlust ist eine unsichtbare Behinderung, zu der sich wenige offen bekennen.“ Tatsächlich leben Millionen Erwachsene mit einer Schwerhörigkeit, aber nur jeder Dritte unternimmt etwas dagegen. Angelika Nebl, die selbst zwei Hörgeräte trägt, kann nachempfinden, wie es Menschen geht, deren Hörvermögen nachlässt. Mit Familie und Freunden nicht mehr in gewohnter Weise kommunizieren zu können, sorgt für große Unsicherheiten und verursacht vor allem eines: Scham. Hörverlust ist ein Tabuthema. Eine Brille gilt als schick, ein Hörgerät aber wird versteckt. Das ist traurig, denn es ist kein Makel, schwerhörig und in Folge auf eine Hörhilfe angewiesen zu sein. Es ist Zeit, das Leben an den Ohren zu packen ...

UNSERE OHREN - HELDEN DES ALLTAGS

Eine Geburtstagsfeier ohne Ständchen, ein spannender Film ohne musikalische Untermalung: Beide wären nicht dasselbe. Töne und Geräusche transportieren emotionale Informationen – sie stellen eine Verbindung zur Außenwelt her. Unsere Ohren sind 24 Stunden in Betrieb und permanent auf Empfang geschaltet. Ganz im wörtlichen Sinne, denn die Töne, die wir hören, sind nichts anderes als schwingende Luft. Oder besser gesagt Schallwellen, die in den Gehörgang kommen. Die mechanischen Schwingungen werden in elektrische Impulse umgewandelt und gelangen über den Hörnerv in das Hörzentrum im Gehirn.

Von allen fünf Sinnen ist der Gehörsinn am differenziertesten und noch leistungsfähiger als unsere Augen. Bis zu 400.000 Töne kann

das Ohr unterscheiden. Ein Rundumtalent – im wörtlichen Sinne, denn die Ohren können den Ursprung der Schallwellen präzise lokalisieren, gleich ob diese von oben, unten, links oder rechts kommen.

Der Hörsinn ermöglicht uns eine Bandbreite an auditiven Wahrnehmungen. Einer seiner wichtigsten Funktionen besteht in der Möglichkeit zur Kommunikation. Allein durch die Stimme können viele Botschaften gesendet werden, zum Beispiel durch Betonung der Silben und durch unsere Stimmlage. Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob etwas mit ironischem Unterton ausgesprochen wird oder aber forsch. Derselbe Satz kann eine ganz andere Wirkung haben, wenn man ihn mit energischem Nachdruck kundtut.

„BITTE, WAS HAST DU GESAGT?“

Kommunikation birgt im Allgemeinen Potenzial für Missverständnisse – noch mehr, wenn jemand schlecht hört. Schwerhörigkeit heißt dabei nicht nur, dass scheinbar alle leiser sprechen. Vielmehr werden bestimmte Frequenzen nicht mehr gehört. Ähnlich klingende Laute können dadurch schlechter differenziert werden. Aus der „Pfanne“ wird rasch eine „Kanne“ oder aus der „Suppe“ eine „Puppe“. Dass der rote Faden in Dialogen so rasch verloren geht und Gespräche sich in eine verkehrte Richtung entwickeln, kann frustrierend sein – für alle Beteiligten, ganz besonders aber für die hörbeeinträchtigte Person selbst. Betroffene leiden darunter, bei einem geselligen Treffen im Gasthaus häufiger nachfragen zu müssen, was das Gegenüber eben gesagt hat: Wie bitte? Sie empfinden es als lähmend, einer Diskussion in einem Geschäftsmeeting oder einem Vortrag nicht mehr richtig folgen zu können.

Kommunikationsprobleme führen häufig zum sozialen Rückzug und zur Vereinsamung. Im Rahmen einer Studie wurden knapp 4.000 schwerhörige Menschen befragt. Fast 90 Prozent von ihnen gaben an, soziale und persönliche Probleme infolge ihrer Behinderung zu haben. Die taubblinde amerikanische Schriftstellerin Helen Adams Keller brachte es einst auf den Punkt: „Wer nicht sieht, verliert die Dinge, wer nicht hört, die Menschen.“ Das muss allerdings nicht sein.

HÖRSTÖRUNG IST NICHT GLEICH HÖRSTÖRUNG

Zu einer Minderung des Hörvermögens kommt es immer dann, wenn es auf dem Weg vom Außenohr zum Gehirn eine Blockade gibt. Ganz banal kann es sich dabei um einen Ohrenschmalzpfropfen handeln, den man mechanisch entfernt. Auch Verwachsungen können die Weiterleitung des akustischen Reizes behindern. In beiden Fällen liegt eine Schalleitungsstörung vor.

Die meisten Hörminderungen sind jedoch auf eine Schallempfindungsstörung zurückzuführen – betroffen ist hier das Innenohr: „Die Störung liegt in der Hörschnecke – bei der sogenannten Cochlea“, erklärt Priv.-Doz. OÄ Dr.in Astrid Magele, Oberärztin an der Klinischen Abteilung für Hals-Nasen-Ohren am Universitätsklinikum St. Pölten. Circa 15.000 Haarsinneszellen beherbergt die Hörschnecke – Härchen, die insgesamt gerade mal so groß wie eine Kaffeebohne sind. „Bei Innenohrstörungen sind die Haarzellen in der Cochlea beeinträchtigt und können den Schall nicht



mehr in Nervenimpulse umwandeln“, nennt die Fachärztin für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde eine mögliche Ursache für eine schlechte Hörfähigkeit.

KEINE ANGST VOR HÖRGERÄTEN

Je früher man etwas gegen die Hörminderung tut, desto besser. Gerade in den frühen Phasen einer Hörminderung – beispielsweise, wenn Naturgeräusche wie Blätterscheln oder Haushaltsgeräusche wie das Surren des Kühlschranks überhört werden – helfen Hörgeräte, die im Gehirn für das Hören verantwortlichen Areale aufrechtzuerhalten. Je länger man mit einer Hörgeräteversorgung wartet, desto mehr passen sich die Ohren an den Zustand an – sie „verlernen“ das Hören. Es wird dann schwieriger, sich an das Tragen eines Hörgeräts zu gewöhnen.

Eines vorweg: Hörgeräte sind klasse. Viele glauben immer noch, diese seien monströse, beigefarbene Bananen. Doch ist die Realität längst eine andere. Inzwischen gibt es moderne Geräte, die hinter dem Ohr getragen werden (HdO-Geräte) und kaum mehr auffallen. Viele dieser Hörgeräte haben eines gemein: Sie sind kleine Technik-Wunderwuzzis, die sich automatisch an unterschiedlich laute Situationen anpassen sowie Störgeräusche und Rückkopplungseffekte reduzieren.

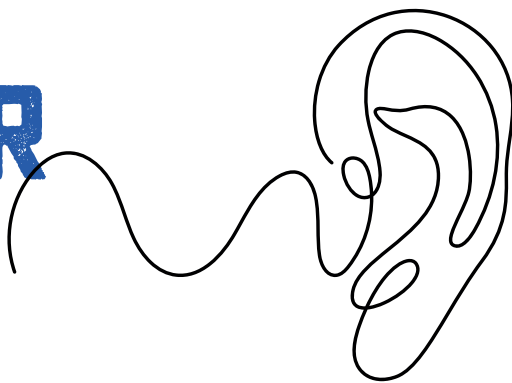
„Personen mit einer hochgradigen Innenohrschwerhörigkeit, die von einem konventionellen Hörgerät keinen Nutzen mehr haben, bleibt als Option die Versorgung mit einem Cochlea-Implantat“, sagt Magele und erklärt, wie ein solches Implantat funktioniert: „Dabei wird das Implantat direkt unter die Haut eingebracht und die angeschlossene Elektrode bis in die Windungen der Hörschnecke verlegt. Außen wird ein Sprachprozessor getragen, der die Töne über ein Mikrofon aufnimmt und an das Implantat sendet. Hier erfolgt die Umwandlung von akustischen Reizen in elektrische Impulse, welche die defekten Haarzellen umgehen und direkt an den Hörnerv und die Hörbahn weiterleiten.“

Technik allein reicht jedoch meist nicht aus, um in den vollen Genuss des Hörens zu kommen. Das Gehirn muss erst wieder lernen, die neuen Reize zu verarbeiten und in ein Sprachverständnis umzusetzen – damit mit dem Gehör auch die Freude am Leben zurückkehrt.



VON OHR ZU OHR

INTERVIEW MIT ANGELIKA NEBL



Angelika Nebl ist seit 1979 aufgrund einer schweren Geburt, bei der die Haarzellen im Innenohr beschädigt wurden, schwerhörig. Sie hat ihre Behinderung zur Berufung gemacht. Als Obfrau im Verein „VonOHRzuOHR“ berät sie schwerhörige Menschen und ihnen Nahestehende. Worauf es im Umgang mit Schwerhörigen zu achten gilt und was Betroffene selbst tun können, erklärt sie im Interview mit Ypsilon.

Ypsilon: Im Dialog mit schwerhörigen Menschen ist man oft instinktiv dazu verleitet, lauter zu sprechen. Warum sollte man gerade das nicht tun?

Angelika Nebl: Lautheit ist für Schwerhörige, speziell für Hörgeräteträger, unangenehm. Durch lautes Sprechen entsteht eine Verzerrung, die das Verstehen erschwert. Es reicht daher eine Aussprache in normaler Lautstärke. Wichtig ist es, langsam und deutlich zu sprechen, in gleichmäßigem Rhythmus und dabei kurze und klare Sätze zu bilden. Umständliche Schachtelsätze und rasche Themenwechsel können das Verständnis erschweren. Ratsam ist es auch, Eigenwörter sowie wichtige Informationen wie Telefonnummern und Adressen schriftlich festzuhalten.

Worauf ist in der Kommunikation mit Schwerhörigen generell zu achten?

Menschen mit Hörminderung sind perfekte Lippenleser. Man sollte daher sicherstellen, dass der Schwerhörige das Gesicht, insbesondere die Lippen gut sehen kann. Auch ist darauf zu achten, dass möglichst keine Nebengeräusche die Unterhaltung stören. Menschen mit Hörminderungen tun sich meist schwer, das Gesprochene zu verstehen, wenn sie sich in einem lauten Umfeld befinden. Es gibt Anzeichen dafür, dass eine hörbeeinträchtigte Person etwas nicht verstanden hat – etwa, wenn ihre Augen größer werden. In dem Fall sollte man den Satz nochmals wiederholen.

Betroffene zaudern häufig, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Was können Sie Menschen raten, die merken, dass ihr Hörvermögen nachlässt?

Es kann entlastend sein, mit Menschen zu sprechen, die ebenfalls schwerhörig sind. Die Schiene von Betroffenen zu Betroffenen ist leichter gelegt als von Fachpersonal zu Betroffenen. Ich verstehe, wie es den Menschen geht. In den Beratungen ermutige ich sie dazu, Hörgeräte probeweise auszuprobieren – mit der Möglichkeit, das Gerät wieder zurückbringen zu können, wenn der Ratsuchende meint, keinen Nutzen daran finden zu können. Auch Informationen können hilfreich sein. Viele wissen gar nicht über technische Hilfsmittel wie Schrift-

dolmetsch oder Induktion Bescheid. Eine Induktionsschleife ermöglicht es Menschen mit einer Hörbehinderung, wieder am normalen gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Induktionsschleife überträgt den Ton direkt in das Hörgerät, dadurch werden Hintergrundgeräusche (unter anderem Störgeräusche und Nachhall) unterdrückt – das kann im Theater, in der Kirche oder auch in Alltagssituationen – am Schalter von Apotheken oder beim Verreisen mit der Bahn – von Vorteil sein.

Jeder, der zu mir in die Beratung kommt, weiß schon lange über seine Schwerhörigkeit Bescheid. Es besteht jedoch eine große Hemmschwelle, sich jemandem anzuvertrauen. Haben Betroffene diesen Schritt erst einmal gewagt, sagen viele zu mir: „Warum bin ich nicht schon früher gekommen. Ich bin jetzt dankbar und zufrieden, weil meine Lebensqualität viel besser ist.“ **Y**

Kontakt: www.vonohrzuohr.or.at

HÖRMINDERUNG – BIN ICH BETROFFEN?

- Empfinden Sie Gespräche im Allgemeinen als undeutlich? Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Mitmenschen „nuscheln“?
- Bitten Sie oft darum, das Gesagte zu wiederholen?
- Bereiten Ihnen Situationen mit vielen Nebengeräuschen Probleme – beispielsweise Unterhaltungen in vollen Lokalen?
- Können Sie Frauen und Kinder schlechter verstehen? (Menschen mit Hörproblemen können hohe Frequenzen und hohe Stimmlagen oft schlechter verstehen.)
- Fühlen Sie sich im Anschluss oft müde oder gestresst, wenn Sie länger konzentriert zuhören mussten?
- Fahren Sie die Lautstärke des Fernsehers, Radios oder Computers immer weiter nach oben?
- Haben Sie Probleme dabei, die Richtung zu bestimmen, aus der ein Geräusch kommt?

Wer eine oder mehrere dieser Fragen mit „ja“ beantwortet hat, der sollte sich fachärztlichen Rat einholen bzw. einen Hörtest durchführen lassen.

Das Neue Testament

+++ Übertragen in die Sprache unserer Zeit

Das Bibelwerk Linz hat unter der Leitung von Franz Kogler, dem langjährigen Bibelwerks-Leiter, und seinem Nachfolger Reinhard Stiksel das Neue Testament in zeitgemäßer Sprache herausgegeben. „Wir wollen damit vor allem Christinnen und Christen ansprechen, die einen Zugang zur Bibel suchen – Menschen, die schon einmal begonnen haben, in der Bibel zu lesen, sie aber rasch zur Seite gelegt haben, weil das Buch für sie zu schwer verständlich ist“, erklärt Kogler.

Das Buch ist keine neue Übersetzung aus dem griechischen Urtext, sondern basiert auf der Bibelausgabe des 2017 verstorbenen Seelsorgers Albert Kammermayer. „Gemeinsam mit einem Team aus Expertinnen und Experten der Bibelwissenschaft und der Bibelpastoral entwickelten wir aus dieser Vorlage eine Neuübertragung des griechischen Originals, welche die aktuelle

biblische Forschung im Blick hat und gleichzeitig die Bedürfnisse heutiger Leserinnen und Leser ernst nimmt“, berichtet Stiksel von der Entstehung des Buches.

In großer Schrift, einer zugänglichen Sprache und mit zahlreichen Orientierungshilfen ist das Buch leicht und verständlich zu lesen. Am Beginn finden sich Anregungen zum Lesen der Bibel. In Fußnoten werden Personen aus der Bibel vorgestellt, Begriffe erklärt und die Bedeutung vieler Namen ausgeführt.

Mit dieser Übertragung soll dem Uranliegen der Bibel entsprochen werden: dass ihre Bücher nicht nur gelesen und gehört, sondern auch verstanden und ins Leben übersetzt werden. Kogler hat die Neufassung bereits bei mehreren Männertagen eingesetzt und dabei die Erfahrung gemacht, dass sie sehr gut angenommen wird.



Franz Kogler/Reinhard Stiksel (Hg.)
Das Neue Testament.
Übertragen in die Sprache unserer Zeit

416 Seiten Bibelwerk Linz 2022,
ISBN 978-3-902588-15-9 (rotes Cover), ISBN 978-3-902588-14-2 (blaues Cover), € 23,90.

Bestellungen: bibelwerk@dioezese-linz.at, für KMB-Mitglieder portofrei.

VON ZWENTENDORF ZU CO₂

Kämpfe der Umweltbewegung in Österreich

Noch bis 26. März zeigt das Volkskundemuseum Wien in einer Sonderausstellung die Geschichte der Umweltbewegung in Österreich von den 1970ern bis heute. Neben den prägenden Ereignissen wie die Kraftwerksverhinderungen von Zwentendorf und Hainburg werden unter anderem Aktionen gegen die Vergiftung von Flüssen und die Schaffung erster umweltbewegter Institutionen in Österreich gezeigt. Auch die Entstehung der heutigen Lobau-Bleibt- und Klimaschutz-Bewegung sowie eine Auseinandersetzung mit dem Thema Umweltschutz und Demokratie sind vertreten.

Dabei kommen die Akteure selbst zu Wort. Unter dem Motto „Was sie berührte, was sie empörte, was sie bewegt“ wird ihr Engagement hörbar gemacht. Fotos, Filme und kurze Texte ergänzen die Hörstationen und vermitteln so den historischen Kontext. Die Besucher sind eingeladen, ihre eigenen Erinnerungen zum Thema Umwelt und Umweltbewegung in einer Aufnahmestation einzusprechen und so in die Ausstellung einzuspeisen.

< **Taucheranzug**, der von Greenpeace zwischen 1987 und 1993 für Tauchgänge und Aktionen gegen Industrieabwässer in Flüssen verwendet wurde.



ÜBERNIMM VERANTWORTUNG!

Diözesan-Männerwallfahrt der KMB Wien

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Tagestemperaturen konnte KMB-Diözesanobmann Johann Schachenhuber rund 700 Wallfahrer zur 117. Männerwallfahrt zum Grab des Landespatrons, des Hl. Leopold, in Klosterneuburg begrüßen. Das Wallfahrtsheft, verfasst vom neuen Geistlichen Assistenten der KMB Wien, Pater Walter Ludwig OCist, fand großen Anklang. Der Wortgottesdienst mit Festpredigt von Wallfahrtsleiter Pater Karl Wallner, Direktor von Missio Austria, fand wie üblich am Stiftsplatz statt. „Nehmen wir – gestärkt durch die Wallfahrt und die Gebete beim Grab des Hl. Leopold – unseren Auftrag mit in den Alltag: unseren wichtigen Beitrag zu leisten für Kirche und Gesellschaft“, ermutigte Schachenhuber die Teilnehmer. Beim Ausklang im Stiftskeller konnten weiterführende Gespräche stattfinden und Kontakte vertieft werden.

Die von Radio Maria aufgezeichnete Predigt gibt es zum Nachhören unter <https://www.kmbwien.at/dioezesan-maennerwallfahrt-2022/>



Wallfahrtsleiter Pater Karl Wallner beim Wortgottesdienst am Stiftsplatz.

FAIRER NIKOLAUS

KMB Nikolaus unterwegs im Burgenland

In den Dienst der guten Sache stellte sich wie jedes Jahr der „KMB Nikolaus“ im Burgenland. Es wurden Prominente aus Politik, Kirche, Wirtschaft und Gesellschaft besucht, um auf die Aktion „Fairer Nikolaus“ aufmerksam zu machen. Die gesammelten Spenden werden für ein Projekt von Kleinbauern in Tansania verwendet.



KMB-Sekretär Philipp Jurenich, Bischof Ägidius Zsifkovics, Nikolaus-Darsteller Gerhard Strommer, KA-Generalsekretärin Andrea Lagler.



P. Gottfried Meier, Hausoberer des Benediktinerstiftes St. Georgenberg in Tirol, holt Holz zum Heizen.

ORDENSKRAFTWERKE

Für einen bewussten Umgang mit der Schöpfung

Energie ist knapp und teuer. Die Österreichische Ordenskonferenz hat unter den 193 Ordensgemeinschaften und Ordenseinrichtungen eine Umfrage gemacht, wie es um den Umgang mit Energie und Ressourcen unserer Erde bestellt ist. Das Ergebnis: Für die meisten Ordensgemeinschaften ist Energiesparen nichts Neues, auch mit der Umrüstung von fossiler zu klimaneutraler Energie hat man bereits vor Jahren begonnen. „Es gehört zu einer christlichen Grundhaltung, mit der Schöpfung bewusst umzugehen und Überfluss zu vermeiden“, so Sr. Christine Rod, Generalsekretärin der Österreichischen Ordenskonferenz.

Die aktuelle Krise hat die Aktivitäten noch verstärkt. Konkret wird die Außenbeleuchtung früher abgeschaltet, im Inneren kommen LED-Lampen und Bewegungsmelder zum Einsatz, in kaum genutzten Räumen wird die Heizung zurückgedreht, es wird mehr mit Holz geheizt, das häufig aus eigenen Wäldern stammt, und wo dies möglich ist, wird über Photovoltaik-Anlagen oder Wasserkraftwerke Strom selbst erzeugt. Immer mehr Dienstaufsahnen elektrisch. Damit wirklich alle mitmachen, seien Bewusstseinsbildung, Information, Gespräch und Transparenz erforderlich.

DIE SPALTUNG ÜBERWINDEN

KMB Väterweihnacht in Bildstein, Vorarlberg

Am Nachmittag des 24. Dezembers 2022 luden der Verein „Papa gibt Gas“ und die KMB Vorarlberg bereits zum zwölften Mal in die Basilika Maria Bildstein zur Väterweihnacht ein. Im Mittelpunkt der Feier stand die Überwindung von Spaltungen in den Familien und in der Gesellschaft. Vor dem Altar wurde symbolisch eine Mauer mit einem Spalt aufgebaut; darüber lag ein Balken, welcher die Brücke über die „Spaltung“ darstellte. Die anwesenden Väter und deren Angehörige konnten als Zeichen ihrer Bereitschaft zur Überbrückung von Spaltungen eine Kerze am Friedenslicht anzünden und aufstellen.

TERMINE

WORAUF ES ANKOMMT

Online-Impulse zu den Zeichen der Zeit

Wofür braucht es angesichts der aktuellen Krisenszenarien eine besondere Aufmerksamkeit? Welchen Beitrag können wir als Einzelne und als katholische Männerorganisation für den gesellschaftlichen Zusammenhalt, das Gemeinwohl und eine gute Zukunft leisten?

Impulsgeber:innen:

Mi., 15. Feb. 2023: Franz Kehrer MAS, Direktor der Caritas OÖ

Mi., 15. März 2023: Dr.in Christine Haiden, Journalistin, Autorin, langjährige Chefredakteurin der Zeitschrift „Welt der Frauen“

Online-Anmeldung mittels QR-Code oder per Mail: kmb@dioezese-linz.at
Die Teilnahme ist kostenlos.



ENERGIE FÜR DEN ALLTAG – ENERGIE FÜR DIE SEELE

Impulstage der KMB St. Pölten

Energie für den Alltag: Nachhaltiges Wirtschaften wird zur zentralen Frage unserer Zukunft. Die Energieversorgung erfährt eine große Transformation durch den Ausstieg aus fossilen Quellen. Der ländliche Raum ist beim Ausbau der erneuerbaren Energie entscheidend und bietet viele Chancen für die Menschen und insbesondere auch für die Land- und Forstwirtschaft. Impuls von DI Josef Plank, Agrarökonom.

Energie für die Seele: Manches Mal sind wir müde, aber nicht, weil wir zu viel gemacht haben, sondern weil wir zu wenig von dem gemacht haben, was uns wirklich erfüllt und unsere Seele stärkt. Was also gibt uns Kraft? Woher bekommen wir Energie für die Seele? Impuls von KR Mag. Erich Hitz, Geistlicher Assistent der KMB.

Aschermittwoch, 22. Februar 2023, 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr,
Bildungshaus Laudato si, Stift Zwettl

Sa., 11. März 2023, 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr,
Pfarrzentrum Steinakirchen

Infos und Anmeldung: KMB St. Pölten, Tel. 02742/324-3376
Eintritt: freiwillige Spenden; Anmeldung erforderlich.



40 Tage fleischlos?!
Diskutieren Sie online mit
Mi., 01. März 2023, 19:00 Uhr



IGLU-ABENTEUER

Wir errichten gemeinsam ein großes Iglu im Garstner Tal in der Ortschaft Seebach nahe des Gleinkersees. Unsere Unterkunft steht inmitten des Bergpanoramas der Kalkhochalpen, umgeben von Wäldern und Wiesen. So wie beim Iglu-Bau steht auch im Selbstversorgerhaus Teamwork an erster Stelle. Beim Winterfeuer können wir uns am Abend Abenteuer Geschichten erzählen.

Fr., 10. März 2023, 17:00 Uhr bis So., 12. März 2023, 13:00 Uhr
Jungscharhaus Reifmüller bei Windischgarsten; Seebach 80, 4582 Spital am Phyrn

Infos und Anmeldung: KMB-Linz, Tel. 0732/7610 3461,
Mail: kmb@dioezese-linz.at

HERR IM HAUS

Einkehrtag im Schloss Seggau

Fr., 3. März und Samstag, 4. März 2023

Mit Jürgen Kraptscha, Geistlicher Assistent der KMB Steiermark
Infos und Anmeldung: KMB Steiermark, Tel. 0316/8041-395

HERR IM HAUS

Einkehrtag in Seckau

Fr., 17. März und Samstag, 18. März 2023

Mit Jürgen Kraptscha, Geistlicher Assistent der KMB Steiermark
Infos und Anmeldung: KMB Steiermark, Tel. 0316/8041-395

HERAUSFORDERUNGEN UND SCHWERPUNKTE DER KATHOLISCHEN AKTION IN DER ZUKUNFT

So., 19. März 2023

Besinnungsvormittag in Fernitz mit KA-Präsident Andreas Gjecaj
Infos und Anmeldung: KMB Steiermark, Tel. 0316/8041-395

WANDERUNG AM THEATERWEG IN ST. JOSEF mit heiter-besinnlichen Texten zu Ostern

Sa., 25. März 2023

Infos und Anmeldung: KMB Steiermark, Tel. 0316/8041-395

MIT VERANTWORTUNG GEHEN

Solidarische Wanderung

In vielen Familien sitzen abends die Väter am Tisch. Oder auch nicht. Sie fehlen und das Warum hat viele Namen: Trennung, Streit, Beruf, Arbeit, Überforderung, Unaufmerksamkeit, Gewalt, Krieg, Krankheit, Tod. Sie fehlen. Wir nehmen diese Männer verantwortungsvoll in unserer Gemeinschaft auf, um sie ein Stück weit in unseren Gedanken, Gesprächen und auch in unseren Gebeten mitzunehmen. Wir lassen sie mitgehen und setzen so ein Zeichen der Solidarität für alle Väter dieser Welt. Begleitet von Wolfgang Nell und Joachim Sulzer.

Mi., 12. April 2023, 19:00 Uhr

Mi., 5. Juli 2023, 19:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Bischöflichen Gymnasiums Petrinum; Petrinumstraße 12, 4040 Linz

MIT DER KRAFT DER VERANTWORTUNG

Pilgern von Obertrum nach St. Radegund

Inhaltlich wird unser Pilgerweg geprägt sein vom Leitmotto der 15. KMBÖ-Jägerstätter-Sternwallfahrt „Mit der Kraft der Verantwortung“. In drei Tagesetappen werden wir durch die wunderbare Landschaft des „Seelentium“ nach St. Radegund wandern. Durch inhaltliche Impulse, im Miteinander-unterwegs-Sein, im Erleben der Gemeinschaft und der wunderbaren Umgebung lassen wir uns inspirieren und führen auf unserem Weg. Seinen Abschluss findet der Pilgerweg im Festgottesdienst der KMBÖ-Sternwallfahrt am Samstag, 20. Mai um 15:00 Uhr in der Pfarrkirche St. Radegund.

Start: Donnerstag, 18. Mai 2023, 12:30 Uhr, Obertrum

Ziel: Samstag, 20. Mai 2023 gegen Mittag in St. Radegund

Infos und Anmeldung: KMB-Linz, Tel. 0732/7610 3461

oder Mail: kmb@dioezese-linz.at

Bitte jetzt schon den Termin einschreiben und freihalten!

AUF DEN SPUREN VON INDIANA JONES

5. Österreichisches Väterfestival

Das Festival ist ein thematisches Zeltlager, bei dem in Zeltdörfern übernachtet wird, die ihre eigenen Koch- und Grillstellen organisieren.

Fr., 26. Mai 2023, 14:00 Uhr bis So., 28. Mai 2023, 13:00 Uhr

Strandbad, Seekirchen am Wallersee

Infos und Anmeldung: KMB-Linz, Tel. 0732/7610 3461 oder Mail:

kmb@dioezese-linz.at

Anmeldeschluss: 12. Mai 2023, bitte Termin jetzt schon sichern!



SCHACH-SPIELGRUPPE

Einen offenen Treff für alle Freunde des Schachsports bietet die KMB St. Pölten gemeinsam mit der Diözesansportgemeinschaft.

Jeden Montag ab 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen Spiel. „Von Anfängern bis zu Profis sind alle herzlich willkommen“, so Gruppenleiter Rudolf-Peter Stieböck.

Treffpunkt: 3100 St. Pölten, Klostersgasse 15 – Prandtauerraum.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

BUCHTIPPS

Andreas Oshowski

Herz über Mund beten



Johann Baptist Metz wird zum Propheten, wenn er behauptet, dass der Mensch mit dem Verlust der Gebetssprache auch seine Sprachfähigkeit für viele Bereiche seines Lebens verliert. Das Reden über Liebe, Freiheit, Würde, Hoffnung, Freundschaft, Zuversicht und Begeisterung wird nicht nur zum Schweigen, sondern zur Stummheit. Das kleine Büchlein versucht, anders zu beten und eine neue religiöse Sprachfähigkeit auszuprobieren.

40 gewohnungsbedürftige Gebete und Impulse, ISBN 978-3-985-040766, Plenck-Verlag 2022.

Johannes Paul Chavanne

Wie der Himmel klingt



Es ist wie Musik aus einer anderen Welt. „Klingt so der Himmel?“, fragte sich Pater Johannes Paul vor seinem Eintritt in das Stift Heiligenkreuz. Der Gregorianische Choral fasziniert, er ist Musik für gläubige und ungläubige Menschen, die sich von ihm berühren und bewegen lassen. Das Buch erzählt, was es mit dem Zauber dieser Musik auf sich hat, was die Quelle seiner einzigartigen meditativen Kraft ist und wie diese in unser Leben passt.

92 Seiten, Styria Verlag, ISBN 978-3-222-13677-1, € 25.

Blasius A. Geyer

Bleib im Gespräch



Gute Beziehungen sind viel wert! So oder so ähnlich heißt es landläufig. Aber mit wem sind sie wert-voll und meist auch notwendig für ein geglücktes Leben? Blasius A. Geyer, langjähriges Mitglied der KMB, bietet mit seinem Blog-Buch „bleib im Gespräch“ Beiträge, die helfen sollen, über die eigene Beziehungssituationen nachzudenken und auf einfache Weise mit Gott und der Welt ins Gespräch zu kommen.

www.bleibimgespraech.com

LESERBRIEFE

WIRTSCHAFT NEU DENKEN

Hier einige Gedanken zu Eurem Artikel, für den ich sehr danke. Ich stimme inhaltlich in einigen Bereichen nicht überein – es gefällt mir aber, dass dieses Thema aufgegriffen wurde. Ein Ende des ewigen Wachstums scheint widernatürlich. Der Mensch und die Natur streben nach Wachstum – das „Neudenken“ muss viel mehr in die Richtung eines höheren Bewusstseins gehen. Wichtig ist, wie wirkt die Entscheidung ganzheitlich, für die Investition oder das Konsumgut. Die Überlegung sollte neben den ökonomischen vielmehr auch soziale und ökologische Auswirkungen beinhalten. Wir als Christen können uns gut an den Prinzipien der Christlichen Soziallehre orientieren. Menschen-, wirtschafts- und gesellschaftsgerechtes Handeln hilft, um die Sensibilität in unserer wirtschaftlichen Komplexität zu stärken. Noch einfacher zum Ausdruck gebracht: Vom Ich zum Du und zum Wir im gemeinsamen Wirtschaften kommen.

PROF. GÜNTER BERGAUER MBA, SITTENDORF

WEIHNACHTSKRIPPEN

Euer Artikel über Weihnachtskrippen hat mich dazu bewogen, euch zu erzählen, was wir hier in Gnas machen. Bereits zum achten Mal haben wir bei uns am Kirchenplatz die Krippe mit lebensgroßen Figuren aufgestellt. 2015 hat die KMB Gnas die Krippe aus massivem Altholz gezimmert. Die geschnitzten Figuren wurden nach und nach angeschafft, inzwischen sind es zehn an der Zahl.

Es bedarf schon einiger starker Männer, um dieses „Bauwerk“ und die Figuren zu transportieren und zusammenzustellen. Doch es lohnt sich immer wieder, wenn man bei der Kindermesse am Nachmittag des Heiligen Abends sieht, wie die Krippe von den Kleinen nur so umringt und bestaunt wird. Aber auch bei den Roraten, jeweils dienstags um 6:00 Uhr Früh, wenn die Krippe im Dunkel der Nacht hell beleuchtet ist, kommen viele Gottesdienstbesucher zur Heiligen Familie und halten kurz inne.

GOTTFRIED KONRAD, KMB GNAS



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

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.



LIEBLINGSWITZE ZUR FASCHINGSZEIT

Was ist der Unterschied zwischen einem Apotheker und einem Kapuziner?

Der Apotheker hat ein Heilserum,
der Kapuziner hat ein Seil herum.

MICHAEL JUPPE, SCHÖNAU/TRIESTING
DIÖZESANSEKRETÄR KMB ERZDIÖZESE WIEN



Ein Christ, ein Moslem und ein Jude streiten darüber,
wann das Leben beginnt.
Der Christ ist überzeugt, das Leben beginnt mit der Zeugung.
Der Moslem ist überzeugt, das Leben beginnt mit der Geburt.
Und der Jude sagt: „Das Leben beginnt, wenn die Kinder
erwachsen und außer Haus sind.“

HANNES HOFER, ST. FLORIAN
DIÖZESANOBMANN-STV. KMB DIÖZESE LINZ



Ein Theologieprofessor lädt seine Studenten in eine Bar ein.
Charmant fragt er bei der Bestellung der Getränke
die junge Kellnerin nach ihrem Namen. „Rebekka!“
„Rebekka“, lächelt der Professor wohlwollend,
„ein biblischer Name. Sie kennen doch sicher die Stelle
in der Bibel, an der es heißt:
Das Mädchen sah sehr schön aus ...“
„... eine Jungfrau, die noch kein Mann erkannt hatte“,
ergänzt einer der Studenten frech.
„Aber selbstverständlich, Herr Eliëser!“,
wendet sich die junge Frau daraufhin an den Professor:
„Trinken Sie nur – und natürlich will ich auch dafür sorgen,
dass Ihre mitgebrachten Kamele zu trinken haben.“

Zur Nachlese: Gen 24,1-67, den Namen „Eliëser“ betreffend: Gen 15,2

CHRISTOPH WEISS, ST. PÖLTEN
GENERALVIKAR DIÖZESE ST. PÖLTEN



Kennen Sie die kürzeste Beichte?

Ein Mann kommt zur Beichte und wird vom Pfarrer gefragt:

„Was haben wir denn so?“

Seine Antwort: „Was man halt so hat!“

Die Antwort des Pfarrers: „Dann haben wir es wieder!“

PFARRER AUGUST AICHHORN, PREGARTEN
GEISTLICHER ASSISTENT KMB DIÖZESE LINZ



Treffen sich zwei Mäusedamen im Keller.
„Lange nicht gesehen“, sagt die eine.
„Ging nicht“, sagt die andere, „bin verliebt.“
„So, in wen denn?“
„Schau mal dort rüber, da kommt er gerade.“
„Waaaaa, das ist doch keine richtige Maus, das
ist eine Fledermaus!“
Die Verliebte: „Wie bitte, eine Fledermaus?
Mir hat er gesagt, er wäre Pilot!“

WOLFGANG FÖRG-ROB, SCHWAZ
DIÖZESANOBMANN KMB DIÖZESE INNSBRUCK



Ein Pfarrer will sich ein Pferd kaufen.
Der Pferdehändler: „Ich kann ihnen dieses Pferd
wärmstens empfehlen. Bei ‚Gott sei Dank‘ rennt es los
und bei ‚Amen‘ bleibt es stehen.“ –
„Gut, das nehme ich.“ Der Pfarrer reitet los.
Nach einiger Zeit merkt er, dass sein Pferd geradezu
auf eine Klippe zurennt. Vor Schreck kann er sich nicht mehr
an das Wort erinnern, mit dem er das Pferd anhalten kann.
Also betet er: „... Amen!“
Das Pferd bleibt wie angewurzelt vor der Klippe stehen.
Daraufhin seufzt der Pfarrer: „Gott sei Dank!“ ...

CHRISTIAN WACHTER, FELOKIRCH
DIÖZESANSEKRETÄR KMB DIÖZESE FELOKIRCH



Im Religionsunterricht fragt der Pfarrer den Stefan, ob er denn auch schön jeden Abend daheim ein Gebet spricht. „Das tut immer mein Papa für mich“, entgegnet der Bub. „Und was betet er?“ – „Gott sei Dank, dass er endlich im Bett ist!“

WOLFGANG UNTERLERCHER, KLAGENFURT
DIÖZESANREFERENT KATHOLISCHES
FAMILIENWERK, DIÖZESE GURK-KLAGENFURT



Ein katholischer Pfarrer und ein Rabbi kaufen sich ein neues Auto. Am nächsten Samstag sieht der Rabbi, wie der katholische Pfarrer sein Auto wäscht und stolz das Weihwasser darüber versprengt. Daraufhin geht der Rabbi in die Garage und beginnt, ein Stück vom Auspuff abzusägen. Auf die Frage seiner Frau, warum er das mache, antwortet er: „Wenn der katholische Pfarrer sein Auto taufen kann, kann ich meines auch beschneiden.“

PFARRER ANDREAS JAKOBER,
ST. JOHANN IM PONGAU
GEISTLICHER ASSISTENT KMB ÖSTERREICH



„Wenn ihr die Leute weiter so behandelt, braucht ihr euch nicht zu wundern, wenn immer weniger in die Kirche gehen“, sagt ein Mann zu seinem Pfarrer. „Wieso?“, fragt der bestürzt. „Als ich zum ersten Mal in die Kirche gebracht wurde, hat man mir Wasser ins Gesicht gespritzt. Das zweite Mal, bei meiner Firmung, hat man mir eine Ohrfeige gegeben. Beim dritten Mal hat man mir eine Frau angedreht. Jetzt reicht’s mir bald.“ „Tut mir leid“, sagt der Pfarrer, „aber beim letzten Mal werde ich mit Erde nach Ihnen schmeißen.“

FRANZ JOSEF BRUNNADER, KOHLDORF
DIÖZESANDBMANN, KMB DIÖZESE GRAZ-SECKAU



Drei Priester prahlen, wer von ihnen die größte Kirche habe. „Meine Kirche ist so groß“, sagt der erste, „dass die Leute ein Navi brauchen, um nach dem Putzen zurück in die Sakristei zu finden.“ „Das ist gar nichts“, sagt der zweite, „meine Kirche ist so groß, dass bis die Mesnerin die letzte Kerze angezündet hat, die erste schon ganz abgebrannt ist.“ „Das ist alles nichts“, meint der dritte. „Meine Kirche ist so groß, dass bis das Brautpaar bei der Trauung zum Altar kommt, die Braut schon im sechsten Monat ist.“

PFARRER GABRIEL KOZUCH, NEUSIEDL/SEE
GEISTLICHER ASSISTENT KMB EISENSTADT



In der Nähe eines Klosters befand sich, getrennt durch eine hohe Mauer, ein FKK-Platz. Eines Tages sprach eine Delegation beim Prior vor, mit der Bitte, ein Priester aus ihrem Konvent möge bei ihnen am FKK-Platz am Sonntag eine Hl. Messe feiern. Der Prior und die Patres lehnten das entrüstet ab: Man könne doch nicht auf einem FKK-Platz einen Gottesdienst feiern! Nachdem sich die FKKler von ihrem Vorhaben nicht abbringen ließen und auch die Patres einen Wunsch nach einer Hl. Messe nicht ausschlagen wollten, berieten sie, wie man das Problem lösen könnte. Da erklärte sich einer der Jüngeren von ihnen spontan bereit, am nächsten Morgen der Bitte von drüben nachzukommen.

Beim Mittagessen warteten dann alle gespannt, was er zu erzählen hatte. Keiner traute sich zu fragen. Da nahm sich einer ein Herz und fragte: „Hast du wirklich am FKK-Platz einen Gottesdienst gefeiert?“ – „Ja, das habe ich.“ – „Sind da alle nackt gewesen?“ – „Ja, alle.“ – „Männer wie Frauen?“ – „Ja, Männer wie Frauen.“ – „Sag jetzt ehrlich: Was hast du dir dabei gedacht, wie die alle nackt vor dir standen?“ – „Wenn ich ehrlich bin: Ich habe mich den ganzen Gottesdienst über gefragt, wo die denn ihr Opfergeld eingesteckt haben.“

ERNEST THEUSSL, DEUTSCHLANDSBERG
VORSITZENDER KMB ÖSTERREICH



75 Jahre **KMB**
Männersynode

21. Oktober 2023
ab 9.00 Uhr

im Bildungshaus
Schloss Puchberg

Wo männerst du hin?*



* QR Code scannen.
Frage beantworten.
Mitfeiern.

Bezahlte Anzeige

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

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

