



**Y**

**WER HASS SÄT,  
WIRD GEWALT ERNTEN  
AUF DEM WEG  
IN EINE TOTALITÄRE  
GESELLSCHAFT?**

# **EHRENAMT**

## **IM DIENST DER GESELLSCHAFT**

**SIEBEN SCHRITTE  
ZUR ERHOLUNG  
WIE SIE IHRE BATTERIEN  
WIEDER AUFLADEN KÖNNEN**

# Menschen bleiben.



**Komm  
in unser  
Team!**

## **Caritas**

Weil helfen mehr ist  
als nur ein Job.

Du bleibst menschlich,  
egal was passiert?  
Bewirb dich jetzt unter  
**caritas-jobs.at**





Bei Gott ist niemand unnötig. Gott hat uns hierhergestellt und erwartet, dass wir das Richtige tun. Die Freundschaft mit Jesus ist etwas ganz Tolles. Vertrauen wir auf ihn, er lässt uns nie fallen.

## WERKZEUGE GOTTES

### Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Ich möchte allen Ehrenamtlichen "danke" sagen für den Einsatz in der KMB, ohne sie würde es schlecht ausschauen in der Kirche. Es ist schön, dass sich so viele ehrenamtlich als Mesner, im Chor, Pfarrgemeinderat, in Vermögensverwaltungsräten, als Lektor, Kantor, Kommunionhelfer, Firmhelfer, bei Wallfahrten (Mariazell, Rom), Männermessen, Erntedankfest, Kirchenrenovierung und beim Sanieren von Pfarrhöfen engagieren.

In Summe gibt es viele Männer mit Talenten und Ideen, die unseren Priestern unterstützend zur Seite stehen. Wir versuchen auch in monatlichen Treffen aufzugreifen, was Männer bewegt. Immer wieder tauchen bei diesen Gesprächen spannende Glaubensfragen auf. Wir haben christliche Werte aufzuzeigen und diese auch zu leben.

Wir von der KMB haben noch genug Qualitäten, um den Boden für die guten Früchte der Liebe, Toleranz, Barmherzigkeit und des Friedens vorzubereiten. Bekanntlich sind wir Menschen die Werkzeuge Gottes hier auf Erden. Es steht jeden einzelnen frei, wie er dieses Werkzeug der Gnade Gottes einsetzt. Hoffen wir und beten wir dafür, dass es vielen Menschen gelingt, diese Gnade fruchtbringend einzusetzen.

JOHANN SCHACHENHUBER | VORSITZENDER DER KMB DER ERZDIOZESE WIEN



## INHALT

### SCHWERPUNKT

## EHRENAMT/ FREIWILLIGENARBEIT

- 04 EHRENAMT**  
Gern – nur bitte anders
- 07 GOTT BEWEGT**  
Geben ist seliger als nehmen
- 09 X AN Y**  
Care-Arbeit in der Familie
- 10 AKTIV FÜR DIE GESELLSCHAFT**  
„Ich denke schon, dass ich etwas beitragen kann.“

- 12 VATER-KIND-ANGEBOTE DER KMB**
- 14 WER HASS SÄT, WIRD GEWALT ERNTEN**  
Auf dem Weg in eine totalitäre Gesellschaft?
- 18 SIEBEN SCHRITTE ZUR ERHOLUNG**  
Wie Sie Ihre Batterien wieder aufladen können
- 20 KURZ UND GUT**
- 21 PAPST LEO XIV.**  
Brückenbauer in Kirche und Welt
- 22 AUF DIE VÄTER KOMMT ES AN**  
Buchempfehlung von Peter Kaubisch
- 24 DANKE, FRANZISKUS!**  
Ein Nachruf der KMBÖ

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT AM **10.09.2025**  
SCHWERPUNKT: DIGITALISIERUNG UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)



MENSCHEN SIND NACH WIE VOR BEREIT, SICH EHRENAMTLICH ZU ENGAGIEREN – UNTER BESTIMMTEN VORAUSSETZUNGEN. WAS SICH EHRENAMTLICHE WÜNSCHEN UND WIE ORGANISATIONEN WIE DIE KIRCHE SIE GEWINNEN UND HALTEN KÖNNEN.

SANDRA LOBNIG



# EHRENAMT?

## GERN – NUR BITTE ANDERS

Doch, Christoph Marchhart hat auch einen Job, eine Frau und zwei – mittlerweile erwachsene – Kinder, dazu einige Bienenvölker und einen kleinen Weingarten, aus dem er hobbymäßig Wein keltert. Was er sonst so macht? Christoph mäht den Rasen im Pfarrheim in seinem Heimatort Neudörfel und mistet dort bei Bedarf den Dachboden aus. Er liest sonntags die Lesung in der Kirche, ist Teilzeitmesner, begleitet Wallfahrtsgruppen der Pfarre mit dem Auto und stellt Bänke für das Pfarrfest auf. Christoph war vier Perioden Mitglied im Pfarrgemeinderat und ist mit 48 Jahren jüngstes Mitglied der KMB im Ort. Jeden ersten Dienstag im Monat trommelt er die anderen KMB-Männer

zusammen und fährt mit ihnen in eines der Pfarrheime im Dekanat, zum gemeinsamen Gebet und zu Vorträgen, über den Heiligen Martin zum Beispiel. Und als er vor eineinhalb Jahren gefragt wurde, ob er das Amt des KMB-Obmanns im Dekanat Mattersburg übernehmen möchte, sagte er ja. So hat er es bei seinen Großeltern und seinen Eltern gesehen, so lebt er es seinen Kindern vor: Man packt an, wo es notwendig ist. Selbstverständlich? Für Christoph schon. „Mir liegt viel an der Gemeinschaft. Das Ehrenamt ist Teil meines Lebensinhaltes.“ Seine Frau ist Pastoralassistentin im Ort. „Ich bin mit der Kirche verheiratet“, sagt Christoph und lacht.





**„MIR LIEGT VIEL AN DER  
GEMEINSCHAFT. DAS EHRENAMT IST  
TEIL MEINES LEBENSINHALTES.“**

**CHRISTOPH MARCHHART**

## MIT BERUF UND FAMILIE AUSGELASTET

Aus gesamtgesellschaftlicher Perspektive ist Christoph Marchhart eine Ausnahmeerscheinung. Vollblutehrenamtliche wie er sind eher selten. Überhaupt: Heute Menschen zu gewinnen, die langfristig einen Teil ihrer Zeit und Energie in ein Ehrenamt stecken, ist schwierig. „Ich versteh' es“, sagt Christoph. „Die Jüngeren sind mit Beruf und Familie oft völlig ausgelastet. Und die noch rüstigen Pensionisten sind in der Weltgeschichte unterwegs.“ Wer viel auf Reisen ist oder sich um Kinder und Enkelkinder kümmert, ist weniger bereit, sich zum regelmäßi-

gen Kaffeekochen im Pfarrcafé oder zur Gartenpflege im Pfarrheim zu verpflichten. Immerhin, Helferinnen und Helfer für einmalige Tätigkeiten in Pfarre und KMB zu finden, gelinge relativ leicht. „Früher war das anders“, findet Christoph und ist mit seiner Erfahrung nicht allein. Ist das Ehrenamt in der Krise?

## ANSPRUCHSVOLLER ALS FRÜHER

Nach wie vor sind sehr viele Menschen bereit, sich zu engagieren, ohne dafür Geld zu bekommen, ehrenamtlich oder freiwillig – die Begriffe werden oft synonym verwendet, wobei sie je nach Kontext etwas unterschiedliche Nuancen haben (siehe Kasten). Aber: „Gesellschaftlich hat sich in den vergangenen Jahrzehnten viel verändert, was sich wiederum auf die Arbeit mit Freiwilligen auswirkt.“ So formuliert es Martin Oberbauer, Obmann des Netzwerks Freiwilligenorganisation und im Wiener Hilfswerk für Freiwilligenmanagement verantwortlich. In den 1990er Jahren habe ein „Strukturwandel im Engagement“ begonnen, der immer noch im Gange sei. Menschen wählen sorgfältig aus, in welchem Bereich sie sich engagieren möchten. Sie wollen selbst bestimmen, wie viel Zeit sie investieren, wie regelmäßig und über welchen Zeitraum sie sich einbringen.

Sie sind insgesamt anspruchsvoller als früher. „Das herkömmliche traditionelle Engagement gibt es immer weniger“, sagt Oberbauer. Traditionelles Ehrenamt meint: Einmal ein Amt





übernommen, bleibt man dafür zuständig, bis man zu alt dafür geworden ist, einen die Organisation verabschiedet oder bis man stirbt. „Heute ist man auch nicht mehr unbedingt dort tätig, wo es schon die Eltern oder Großeltern waren. Man sucht man sich das, was zu den eigenen Neigungen und Fähigkeiten passt.“

## FREIWILLIGE KOSTEN ZEIT, ENERGIE, GELD

Martin Oberbauer leitet Lehrgänge zur Freiwilligenarbeit, zu deren Teilnehmern zählen auch kirchliche Mitarbeiter. Dort empfiehlt er, sich immer zuerst Fragen wie diese zu stellen: Welche Rolle spielen Freiwillige überhaupt in der Gesamtstrategie unserer Organisation? Wie können sie uns helfen, unsere Ziele zu verwirklichen? Freiwillige sollen sich mit der Vision der Organisation identifizieren, das motiviert.

Als Organisation auf Freiwillige zu setzen, ist eine Grundsatzentscheidung. Und sie kostet: Zeit, Energie, Geld. Aufgabenbereiche müssen definiert werden, maßgeschneidert auf die Personen, die mitarbeiten möchten. Konkret bedeutet das: Man setzt sich mit Interessenten zusammen, klärt, welche Fähigkeiten jemand mitbringt und welchen Bedarf es dafür in der Organisation gibt. Man bespricht, wie viel Zeit jemand bereit ist zu investieren und wie lange ein Engagement vorstellbar ist. Man findet heraus: Wie tickt die Person? Welche Motive bringt sie mit? Sicher, die meisten geben erstmal an, „helfen“ zu wol-

len. Was dabei tatsächlich motiviert, unterscheide sich dennoch von Person zu Person, sagt Oberbauer.

Und das Motiv bestimme letztlich, auf welche Weise jemand eingesetzt wird. „Jemandem, der mit einem starken Gesellschaftsmotiv kommt, sollte man nicht allein zum Sortieren von Gewand in die Kleiderkammer stellen.“ Anders bei einer Person mit einem ausgeprägten Wertemotiv, die ihre Mitarbeit anbietet, weil ihr wichtig ist, dass Bedürftige ordentliche Kleidung bekommen. Ihr wird auch der Dienst in der Kleiderkammer Freude machen.

## ANERKENNUNG ALS WÄHRUNG DES ENGAGEMENTS

Mit einem ausführlichen Erstgespräch ist es nicht getan. Freiwillige sind laufend zu begleiten. Dafür sollte eine hauptamtliche Ansprechperson zur Verfügung stehen, an die diese sich mit ihren Anliegen wenden und von der sie sich bei Problemen Unterstützung holen können. Viele freiwillige Mitarbeiter möchten außerdem ihre Ideen einbringen, mitentscheiden und in ihrem Feedback ernst genommen werden. Die Nachbesprechung des Pfarrflohmarktes sollte deshalb zusammen mit den ehrenamtlichen Helfern stattfinden, das Brainstormen zum Sommerfest ebenso.

Auf struktureller Ebene braucht es darüber hinaus Formen der Wertschätzung. Denn Freiwillige bekommen keinen monetären



**„JEMANDEM, DER MIT EINEM  
STARKEN GESELLIGKEITSMOTIV KOMMT,  
SOLLTE MAN NICHT ALLEIN  
ZUM SORTIEREN VON GEWAND  
IN DIE KLEIDERKAMMER STELLEN.“**

**MARTIN OBERBAUER**

Lohn, Anerkennung muss anders ausgedrückt werden: durch gemeinsame Ausflüge, ein jährliches Fest, öffentlichen Dank. „Anerkennung gilt als Währung des Engagements“, betont Oberbauer. Auch dafür seien von Seiten der Organisation Ressourcen zur Verfügung zu stellen, nicht zuletzt Zeit der hauptamtlichen Mitarbeiter sowie Geld.

## MEHR PROFESSIONALITÄT

Die Kirche steht in Konkurrenz in einer Reihe mit anderen Organisationen, die ebenfalls um Ehrenamtliche werben. Darunter traditionelle wie die Freiwillige Feuerwehr oder das Rote Kreuz und neue wie das Mentoringprogramm Younus, das im Vorjahr mit dem Staatspreis für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet wurde. Die meisten von ihnen haben erkannt: Es braucht ein Mindestmaß an Professionalität im Umgang mit Ehrenamtlichen. Dem Management, der Koordination und der Begleitung von Ehrenamtlichen widmen Einrichtungen deswegen eigens dafür angestellte Mitarbeiter, sogar ganze Abteilungen – auch die Kirche.

Im Seelsorgeraum Vorau in der Steiermark etwa unterstützt eine Referentin für Engagementförderung beim Finden und Halten von Ehrenamtlichen. Die KMB in Vorau nahm dieses Angebot in Anspruch. Sie hatte erkannt, dass Engagement heute alles andere als ein Selbstläufer ist. „Mit der Referentin haben wir uns mehrmals getroffen“, erzählt Hermann Steinhöfler vom

## GEBEN IST SELIGER ALS NEHMEN

**Wir Christen wissen: Gott bewegt nicht nur durch sein Wort und seine Botschaft, die wir lesen oder hören. Er wirkt ebenso durch Begegnungen mit Menschen, durch Ereignisse, Erlebnisse, Gedanken, Träume, die Wunder der Schöpfung, berührende Kunst und Musik sowie durch wissenschaftliche Erkenntnisse und technische Errungenschaften.**

Ein mir gut bekannter Mann lebte seit Jahren im Streit mit seinem jüngeren Bruder. Beide wohnten Haus an Haus, doch es herrschte Funkstille – unversöhnlich, ohne nachbarschaftlichen oder geschwisterlichen Kontakt. Eines Tages hörte dieser Mann in der Werktagsmesse die Worte Jesu aus der Bergpredigt (Mt 5,23–24): „Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lasse deine Gabe dort vor dem Altar liegen. Geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe.“

Tief bewegt ließ er an diesem Tag die Heilige Kommunion aus, läutete mit klopfendem Herzen an der Haustür seines Bruders und sagte, als dieser überrascht und erschrocken öffnete: „Georg, lass uns doch wieder gut miteinander sein – wir sind doch Brüder.“ Und Hand fand zu Hand, Herz zu Herz.

Ein anderer Bekannter, fromm und wohlhabend, hörte von einem Freund, dass dieser seine vom Vater geerbte Silbermünzsammlung verkauft und den Erlös einer Hilfsorganisation gespendet hatte. Damit konnten rund 200 Operationen des Grauen Stars in Afrika und Asien finanziert werden. Er selbst besaß eine ähnliche Sammlung, die er ein- oder zweimal im Jahr betrachtete. Inspiriert vom Beispiel seines Freundes, entschied er sich, ebenfalls zu handeln. Die Freude darüber, dass seine Sammlung Menschen Augenlicht schenken konnte, war ungleich größer als der frühere Stolz auf den Besitz.

„Geben ist seliger als nehmen“, sagte Jesus (Apg 20,35). Wer versucht, in diesem Geist zu handeln, wird erfahren, wie Gottes Wort und das Vorbild geisterfüllter Menschen auch heute noch bewegen.



**VIKAR REINHARD HIMMER**  
GEISTLICHER ASSISTENT  
KMB VORARLBERG





**„ALLGEMEINE AUFRUFE  
ZUR MITARBEIT VERHALLEN,  
MENSCHEN WOLLEN PERSÖNLICH  
ANGESPROCHEN WERDEN.“**

**HERMANN STEINHÖFLER**

KMB-Vorstand. Die Tätigkeiten innerhalb der KMB wurden aufgelistet und genau definiert, Strategien überlegt. Die Männer lernten: Allgemeine Aufrufe zur Mitarbeit verhalten, Menschen wollen persönlich angesprochen werden. Aufgabengebiete muss man möglichst genau umreißen und Interessierten stets vermitteln: Wir erwarten von dir nicht, dass du jeden Sonntag in die Kirche gehst, noch dass du bei allen Sitzungen anwesend bist, wenn du dich engagierst. Und es ist kein Job, den du nie wieder loswirst – das sei nämlich die Sorge vieler.

Bei aller Zurückhaltung erlebt Steinhöfler aber auch: Menschen fühlen sich geehrt, wenn man bei ihnen um Mitarbeit anfragt. „Bis vor einem Jahr habe ich die Maiandachten gestaltet, die bei uns regen Zulauf haben. Ich wollte zurückschrauben und habe eine junge Frau in der Pfarre angesprochen, ob sie sich vorstellen kann, die Andachten zu organisieren. Sie war sofort motiviert.“

## OFT NICHT ERNST GENOMMEN

In Linz setzt man auf diözesaner Ebene in der Arbeit mit Ehrenamtlichen verstärkt auf Partizipation. Ein Beispiel dafür ist das Ehrenamtsforum mit dem Ehrenamtsrat, das vor eineinhalb Jahren eingerichtet wurde. Das Ziel: Ehrenamtliche und Hauptamtliche sollen noch besser auf Augenhöhe miteinander arbeiten. „Ehrenamtliche machen häufig die Erfahrung, dass sie in ihrer Position und ihrer Erfahrung nicht ernst genommen werden“, sagt Bernhard Steiner, KMB-Obmann in Linz. Das Forum sieht sich hier als Sprachrohr. Wer dazu gehört, ist so definiert: „Ehrenamtliche sind Menschen, die durch Wahl oder Delegation Verantwortung übernommen haben, etwa im

Pfarrgemeinderat oder als Leiter und Leiterinnen von Wort-Gottes-Feiern.“ Aus dem Forum wird der Ehrenamtsrat gewählt, der aus fünfzehn Personen besteht. Diese bringen Anliegen der Ehrenamtlichen in Gremien wie den Pastoralrat oder das Konsistorium, Beratungsgremien des Bischofs, ein.

## E-MAIL-ADRESSE UND PARKPLATZ

Dass die Zusammenarbeit von Ehren- und Hauptamtlichen nicht immer konfliktfrei verläuft, liege auch am besonderen Status von Ehrenamtlichen, sagt Steiner. Diese stehen mit den hauptamtlichen Mitarbeitern auf Pfarr-, Dekanats- oder Diözesanebene nämlich in keinem Dienstverhältnis. „Anschaffen“ könne man ihnen deshalb nichts, sagt Steiner.

Je stärker die Kirche von Ehrenamtlichen getragen wird, desto mehr müsse man eine Kultur des Miteinanders in der Kirche etablieren. Maßnahmen wie die Installierung des Ehrenamtsforums tragen dazu bei, aber auch vermeintliche Kleinigkeiten wie eine offizielle diözesane E-Mail-Adresse oder die Erlaubnis, das eigene Auto auf dem Dienstparkplatz der Pfarre oder Diözese abzustellen.

Wichtig ist auch der Zugang zu Bildungsangeboten in der Diözese. Wobei sich da neue Herausforderungen auftun können, denn die Gruppe der Ehrenamtlichen ist sehr unterschiedlich.



**„EHRENAMTLICHE SIND MENSCHEN,  
DIE DURCH WAHL ODER DELEGATION  
VERANTWORTUNG ÜBERNOMMEN HABEN,  
ETWA IM PFARRGEMEINDERAT  
ODER ALS LEITER UND LEITERINNEN  
VON WORT-GOTTES-FEIERN.“**

**BERNHARD STEINER**



Gleiche Ausbildungsangebote für alle werden den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen nicht gerecht. „Es führt zu Verärgerung und Frustration, wenn Ehrenamtliche bei einer Fortbildung das Gefühl haben, dass ihnen beigebracht werden soll, was sie ohnehin schon wissen.“ Denn eines dürfe man nie vergessen: Mit der Zeit von Ehrenamtlichen muss man besonders vorsichtig umgehen.

Das Thema „Ehrenamt“ wird die Kirche in Österreich auf allen Ebenen noch intensiv beschäftigen, wahrscheinlich aber mit verändertem Fokus. „Wir werden in Zukunft weniger fragen, für welche Tätigkeiten wir Menschen brauchen. Sondern eher schauen, wofür die Menschen brennen, welche Ressourcen und Qualitäten sie mitbringen.“ Das werde das Bild von Pfarrgemeinden und kirchlichen Einrichtungen verändern. „Die Kirche der Zukunft in Österreich wird eine Kirche sein, die von Ehrenamtlichen verstärkt getragen wird.“ ▣

## EHRENAMT, FREIWILLIGENARBEIT, FREIWILLIGES ENGAGEMENT?

Es gibt unterschiedliche Begriffe für gemeinnützige Arbeit, die Menschen unentgeltlich leisten. Häufig werden die Begriffe synonym verwendet, gleichzeitig können sie je nach Kontext einen bestimmten Aspekt stärker betonen. Unter einem „Ehrenamt“ zum Beispiel wird oft die Übernahme einer Funktion etwa in einem Verein oder einer Organisation wie der Kirche verstanden.

**Wie viele?** Laut viertem österreichischem Freiwilligenbericht (2022) ist knapp die Hälfte der österreichischen Bevölkerung freiwillig tätig. Darunter fallen sowohl formelle (innerhalb einer Organisation, eines Vereins) als auch informelle Tätigkeiten (z. B. Nachbarschaftshilfe). Männer leisten mit rund 52 Prozent etwas mehr Freiwilligenarbeit als Frauen (rund 46 Prozent).

**Warum?** Das Hauptmotiv für freiwilliges Engagement ist, anderen zu helfen, dicht gefolgt von der Freude an der Tätigkeit. Viele geben an, Nützliches zum Gemeinwohl beitragen zu wollen. Eine untergeordnete Rolle spielen bessere Jobchancen aufgrund des Engagements.

**Wert?** Rund 470 Millionen Arbeitsstunden werden in gemeinnützigen Organisationen ehrenamtlich geleistet. Der volkswirtschaftliche Wert dieser Arbeit liegt bei 10,2 Milliarden Euro. Seit 2024 können Organisationen mit dem Freiwilligenpauschale finanzielle Zuwendungen zahlen, für die keine Einkommenssteuer zu leisten ist.

## CARE-ARBEIT IN DER FAMILIE EIN APPELL AN DIE MÄNNER

**Mit Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind Frauen gefordert, nicht nur in erster Linie, sondern zu 100 Prozent! Ab hier wird die Care-Arbeit, also die Pflege, Fürsorge und das tägliche Management des Haushalts, überwiegend von den Frauen übernommen. Männer machen inzwischen Karriere, erlangen höhere Positionen und verdienen mehr Geld. Je länger diese Arbeitsteilung in einer Partnerschaft andauert, umso massiver die Folgen für die Frau: geringere Aufstiegschancen, weniger Beitragsjahre, geringeres Gehalt nach Wiedereintritt ins oft nur Teilzeit-Berufsleben.**

Die Schere klafft immer weiter auseinander – selbst bei gleicher Qualifikation. Ein Ungleichgewicht, bei dem nicht nur Frauen Verliererinnen sind. Familie und Care-Arbeit sind gemeinschaftliche Aufgaben, die ja nicht nur Belastung, sondern auch Bereicherung bedeuten: Durch die größere Nähe wird gleichzeitig die Beziehung intensiviert und gestärkt – ein emotionaler Gewinn! „Wann ist ein Mann ein Mann?“ Auf diese Frage von Grönmeyer würde ich antworten: „Sobald er erkennen und schätzen kann, dass er durch sein Engagement in der Familienarbeit etwas dazugewinnt.“

Leider beobachte ich auf Social Media vermehrt eine Stärkung des alten Männerbildes inklusive seiner toxischen Auswüchse. Da ist die Rede von „Genderwahn“, „Unterwerfung unter Regeln von Frauen“ mit entsprechenden Abwehrreaktionen, die teilweise ziemlich aggressiv ausfallen. Junge Burschen, die auf der Suche nach Vorbildern sind, sind dafür leider sehr empfänglich. Umso dringender braucht es positive Role Models – und das ist etwas, was wir Frauen/Mütter nicht leisten können.

Also, wenn Sie als Mann tatsächlich Ihren Anteil an der Care-Arbeit übernehmen und diesen daraus für Sie resultierenden Gewinn erkennen, reden Sie bitte auch darüber!



**HERTA WAGENTRISTL, MA**  
VORSITZENDE FORUM BEZIEHUNG,  
EHE UND FAMILIE (FBEF) DER  
KATHOLISCHEN AKTION ÖSTERREICH

# „ICH DENKE SCHON, DASS ICH WAS BEITRAGEN KANN.“

VIER JUNGE MÄNNER ERZÄHLEN, WIE SIE IHRE ZEIT UND ENERGIE FÜR DIE GESELLSCHAFT INVESTIEREN, WAS SIE DABEI FÜRS LEBEN LERNEN – UND WIE RICHTUNGSWEISEND EIN SOLCHER DIENST SEIN KANN.



## PHILIPP, 24, AUS NEUDÖRFL: IN DER AUSBILDUNG ZUM MILITÄRPOLIZISTEN

Grundwehrdienst oder Zivildienst? Bei dieser Frage habe ich mich an meinem Bruder orientiert, der zwei Jahre vor mir beim Bundesheer war und mir viel Interessantes erzählt hat. Der Grundwehrdienst hat mir gefallen, so sehr, dass ich mich entschlossen habe, meinen Beruf als Tischler aufzugeben und beim Bundesheer zu bleiben. Zuerst war ich drei Jahre lang bei den „Aufklärern“, einer Truppe, die beobachtet und im Ernstfall feindliche Aktionen meldet. Aktuell werde ich zum Militärpolizisten ausgebildet.

Die Militärpolizei sorgt für Sicherheit und Ordnung innerhalb des Heers, international und national. Für die Ausbildung durchläuft man ein Auswahlverfahren, das sehr anstrengend ist. Körperliche Fitness ist dafür eine Grundvoraussetzung. Ob Grundwehrdienst, Aufklärer oder bei der Militärpolizei: Beim Bundesheer schreiben wir Teamfähigkeit groß. Sowohl in der Ausbildung als auch bei den Übungen ist alles auf Gruppenarbeit hin ausgerichtet. Nie ist einer von uns allein unterwegs. Im Team verlassen wir uns aufeinander.

Ich habe in den vergangenen Jahren beim Bundesheer gelernt, durchzubeißen und dranzubleiben. Wie wichtig das ist, zeigt sich bei manchen Übungen besonders, etwa wenn wir mehrere Nächte hintereinander mit nur zwei, drei Stunden Schlaf auskommen müssen – daran habe ich mich inzwischen gewöhnt.

Mir ist sehr bewusst, dass ich mit meiner Arbeit Dienst an meinem Land leiste. Vor ausländischen Botschaften als Wache oder beim Einsatz an der Grenze: Wir sorgen für Sicherheit im Land. Bei Assistenzeinsätzen, zum Beispiel beim Hochwasser im vergangenen Jahr, spürt man, wie dankbar auch die Leute sind, denen man hilft.

[www.bundesheer.at](http://www.bundesheer.at)



## ANJO, 25, AUS MÖDLING: FREIWILLIGES UMWELTJAHR

Mit meinen 25 Jahren bin ich im Freiwilligen Umweltjahr einer der Älteren. Davor habe ich studiert, Medientechnik an der FH St. Pölten, und mitten im Studium gemerkt, dass das nicht ganz das ist, was ich einmal machen möchte. Ich musste mich also neu orientieren. Für Biologie und Umweltthemen habe ich mich immer schon interessiert und durch Zufall bin ich auf das Freiwillige Umweltjahr gestoßen. Vergangenen September habe ich es begonnen, nach dem Abschluss meines Studiums.

Mein Einsatzgebiet sind die Bundesgärten in Wien. Ich schnuppere dort bei meiner Arbeit in verschiedene Tätigkeiten hinein: von der Parkpflege über das Gärtnern im Glashaus bis hin zu Sekretariatstätigkeiten. Manchmal fotografiere ich oder produziere Videos für die Öffentlichkeitsarbeit der Bundesgärten, etwas, was ich in meinem Studium gelernt habe und hier einbringen kann. Besonders gut gefällt mir die Arbeit in der botanischen Sammlung. Diese ist Teil der Sammlung in Schönbrunn und nicht öffentlich zugänglich. Die Pflanzen dort kommen aus aller Welt, darunter viele Kakteen, die wir umtopfen müssen. Es ist toll, Zugang zu diesem Bereich zu haben.

Wenn ich in den Parks kehre und dafür Sorge, dass alles schön aussieht, begegne ich natürlich vielen Menschen. Manche von ihnen fragen nach dem Weg, manche äußern sich kritisch, etwa über die naturbelassenen Teile in den Parks, in denen wir das Laub nicht wegräumen. Dann erkläre ich ihnen, wie wichtig das Laub ist, weil darunter Igel leben.

Ich arbeite 34 Stunden pro Woche und bekomme dafür eine kleine Entschädigung. Im Juni endet für mich das Jahr. Ich hatte während der Arbeit viel Zeit nachzudenken und mich dazu entschieden, entweder mit dem Biologiestudium anzufangen oder Agrar- und Umweltpädagogik zu studieren.

[www.jugendumwelt.at/fuj-home](http://www.jugendumwelt.at/fuj-home)





## MARCEL, 20, AUS ST. PÖLTEN: ZIVILDIENTST ALS RETTUNGS- SANITÄTER BEIM ROTEN KREUZ

Ich absolviere meinen Zivildienst beim Roten Kreuz in der Betriebsstelle St. Pölten als Rettungssanitäter. Warum ich mich für den Zivildienst entschieden habe? Hier lerne ich viel fürs Leben, ich erwerbe Kenntnisse in der erweiterten Erste Hilfe, bekomme viel mit von den Erfahrungen der älteren Kollegen und erlebe verschiedene medizinische Maßnahmen. Sollte ich einmal bei einem Notfall dabei sein, bin ich sicherlich nicht hilflos.

Ich arbeite 48 Stunden pro Woche, das sind vier 10-Stunden-Dienste und ein 8-Stunden-Dienst. Das klingt viel, die Zeit vergeht aber meistens schnell. Die allermeiste Zeit sitze ich während des Dienstes im Krankentransportwagen. Meine Kollegen und ich haben die Aufgabe, Personen abzuholen, die Krankentransporte aufgrund einer medizinischen Notwendigkeit angemeldet haben, und diese zum Arzt zu bringen. Ein Großteil von ihnen sind ältere Menschen. Tagtäglich wird mir vor Augen geführt, wie wichtig dieser Dienst ist – denn wie sollten die Leute sonst zu ihren Untersuchungen und Behandlungen kommen? Sie sind auch immer sehr dankbar.

Während der Fahrt unterhalte ich mich mit den Patientinnen und Patienten. Als Rettungssanitäter sitze ich meist an ihrer Seite und bin für sie verantwortlich, solange sie im Rettungsauto fahren. Wir reden zum Beispiel über die heutige Jugend, viele Leute erzählen von früher. Erst letzts fuhr ich mit einer Frau durch St. Pölten, die mir am Weg zeigte, an welche Ecke sich früher welches Geschäft befand. Krankentransporte sind aber nicht meine einzige Aufgabe, hin und wieder fahre ich auch im Rettungswagen mit, wenn er zu Notfällen gerufen wird.

Eigentlich bin ich IT-Techniker. Meine Firma hat allerdings zugesperrt, es gibt für mich also kein Zurück mehr in den alten Job. Ich glaube, ich habe im Zivildienst ohnehin meine Passion gefunden und werde in diese Richtung weitergehen. Ich kann mir gut vorstellen, als Krankenpfleger oder im Rettungsdienst zu arbeiten.

[www.roteskreuz.at](http://www.roteskreuz.at)



## JOHANNES, 19, AUS REGAU: FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

Nach der Matura brauchte ich erst einmal eine Pause vom Lernen. Weil ich untauglich bin, musste ich weder zum Bundesheer noch zum Zivildienst, also entschied ich mich, ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren. Dafür ausschlaggebend war für mich auch, dass ich dadurch Einblick in den sozialen Bereich gewinnen und viel lernen kann.

Das Jahr startet mit einem Bewerbungsgespräch und man kann aus mehreren Stellen wählen, die vorgeschlagen werden. Mein erster Einsatzort war die Lebenswelt Pinsdorf, die ein Wohnheim und eine Werkstätte für gehörlose Menschen mit besonderen Bedürfnissen beherbergt. Am Anfang konnte ich mich dort mit niemandem verständigen, habe aber nach und nach die Gebärdensprache gelernt. Am Ende konnte ich richtige Gespräche führen.

Was ich mir aus der Lebenswelt mitnehme: In einem Lächeln steckt unglaublich viel Macht! Es gab dort eine Person, die immer wieder Aggressionsanfälle hatte und auch mich attackierte. Das empfand ich schon als einschüchternd. Ein Arbeitskollege gab mir den Tipp, es zuerst mal mit einem Lächeln zu probieren. Und wirklich, ab diesem Zeitpunkt hatte ich keine Probleme mehr mit dem Bewohner.

Seit Kurzem arbeite ich in einem Kindergarten, in dem es auch einige beeinträchtigte Kinder gibt, die ich mitbetreue. Als Hilfskraft spiele oder bastle ich mit ihnen. Zu besonderen Anlässen backen wir gemeinsam. Ich helfe den Kindern dabei, die Zutaten zu mischen, den Teig zu kneten und auszurollen – einige von ihnen brauchen Unterstützung bei der Handführung. Auch für mich ist das etwas Neues.

Diese Monate sind für mich ein echter Gewinn. Ich denke schon, dass ich damit was beitragen kann. Als junger Mensch, der mit Energie in eine solche Einrichtung kommt, bewirkt man etwas. Ich nehme den Kollegen Arbeit ab, dadurch eröffnet sich ihnen Raum zu atmen und neue Ideen zu entwickeln. Das Freiwillige Soziale Jahr – für mich ein Geben und ein Nehmen.

[www.fsj.at](http://www.fsj.at)

# VATER-KIND-ANGEBOTE DER KMB



## JUNI

### 7. ÖSTERREICHISCHES VÄTERFESTIVAL FREITAG, 6. BIS SONNTAG, 8. JUNI 2025, STRANDBAD SEEKIRCHEN AM WALLERSEE

Viele Väter, viele Kinder, Sonne, See und Abenteuer – die KMBs von Salzburg und Linz laden Väter mit ihren Kindern von 5 bis 17 Jahren zu Pfingsten unter dem Motto „Mach einfach, was du willst!“ zu einer kreativen Spielkunstwerkstatt ein. Spezialistinnen und Spezialisten aus verschiedenen Bereichen wie Handwerk, Musik, Theater, Tanz, Malerei, kreatives Schreiben, Film und Fotografie unterstützen bei den kreativen Projekten und helfen mit Tipps und Tricks, die Ideen Wirklichkeit werden zu lassen. Zum Abschluss gibt es eine „Vernissage der kreativen Dinge“, die an den beiden Tagen entstanden sind.

**Infos und Anmeldung bei der KMB Salzburg,**  
**Tel.: 0662 8047 7558; E-Mail: kmb@eds.at**

### DURCH WILDE SCHLUCHTEN UND REIßENDES WASSER CANYONING-ABENTEUER MIT PAPA

**SAMSTAG, 14. JUNI 2025, 9:00 UHR BIS 15:00 UHR,  
MOTION OUTDOOR CENTER, LOFER**

Die Seisenbergklamm zeichnet sich durch ihre leichte Erreichbarkeit aus und bietet für Canyoning eine beeindruckende Mischung aus Natur, Felsen und der kraftvollen Energie des Wildbaches. Abseilen, schwimmen, wandern und springen – dafür braucht man Know-how und das richtige Material. Das Team von Motion Outdoor hat beides und ermöglicht einen unvergesslichen Tag voller Abenteuer. Für Väter mit Kindern / Jugendlichen ab 12 Jahren.

**Infos und Anmeldung bei der KMB Salzburg,**  
**Tel.: 0662 8047 7558; E-Mail: kmb@eds.at**

## STIFT ST. FLORIAN FÜR NEUGIERDSNASEN

**SAMSTAG, 14. JUNI 2025, 15:00 UHR BIS 17:00 UHR**

Die Vater-Kind-Entdeckungstour führt in ein großes Haus, das über 1700 Jahre Geschichte und Geschichten erzählt. Jeder Raum birgt große und kleine Geheimnisse, denen wir gemeinsam auf den Grund gehen. Dabei besuchen wir die Bibliothek, den Marmorsaal, die Gruft und natürlich die Stiftskirche. Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren.

**Anmeldung bis 10. Juni 2025 bei der KMB Linz, Tel.: 0732 7610-3461; E-Mail: anmeldung.kmb-sanktflorian@outlook.at**

## VÄTER UND KINDER IM ZELT IN MATREI AM BRENNER SAMSTAG, 28. BIS SONNTAG, 29. JUNI 2025

Erlebnisse in der Natur mit Übernachtungen haben einen besonderen Reiz. Manche Väter und Kinder genießen das regelmäßig – andere wollen das in Gemeinschaft einmal neu probieren. Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ein Wochenende voll Abenteuer, Natur, Spiel und Spaß. Für Väter, Paten und Opas mit Kindern ab 5 Jahren.

**Anmeldung bis 6. Juni, St. Michael Alpin Retreat,**  
**Tel.: 05273 62360; E-Mail: info@stm.tirol**

## JULI

### ALM-ABENTEUER MIT PAPA AUF DER GENNERALM

Abenteuer mit Papa sind aufregend und schaffen Begeisterung. Nachtwanderungen, Bergerlebnisse am Gipfelkreuz, Kühe füttern und am Lagerfeuer Würstl grillen sind nur einige Momente, die Papa und Kinder zusammenschweißen. Neben den Abenteuern und spielerischen Aktivitäten ist der Erfahrungsaustausch unter Vätern ein wichtiges Anliegen beim Almagebiet. 2025 gibt es das Alm-Abenteuer gleich in doppelter Ausführung, inhaltlich zugeschnitten auf das Alter der Kids.



### **FREITAG, 4. JULI BIS SONNTAG, 6. JULI 2025**

Für Väter mit Kindern von 5 bis 13 Jahren.

Anmeldung bis 21. Juni 2025

### **FREITAG, 11. JULI BIS SONNTAG, 13. JULI 2025**

Für Väter mit Jugendlichen von 12 bis 18 Jahren.

Anmeldung bis 28. Juni 2025

**Infos und Anmeldung: bei der KMB Salzburg,**

**Tel.: 0662 8047 7558; E-Mail: [kmb@eds.at](mailto:kmb@eds.at)**

## **AUGUST**

### **EXPEDITION INS TIERREICH IM BLUNTAUTAL**

**SAMSTAG, 2. AUGUST 2025, 9:15 UHR BIS 17:00 UHR**

Mit Bernd, dem Wildnisguide von „Experience Wilderness“, erkunden wir die Natur des Bluntau-tals. Bernd kennt so ziemlich alle Vögel, kann Tierspuren lesen, weiß, wie sich Wölfe und Bären verhalten, und kennt viele Geschichten von seinen Expeditionen in der afrikanischen und europäischen Wildnis. Er wird uns helfen, zahlreiche neue Dinge im schönen Bluntau-tal zu entdecken. Für Väter mit Kindern ab 6 Jahren.

**Treffpunkt: Bahnhof Golling; Infos und Anmeldung bis 26. Juli 2025 bei der KMB Salzburg, Tel.: 0662 8047 7558; E-Mail: [kmb@eds.at](mailto:kmb@eds.at)**

## **SEPTEMBER**

### **FLEDERMAUSABENTEUER MIT PAPA IN LINZ, FREINBERG**

**SAMSTAG, 13. SEPTEMBER 2025, 19:30 UHR BIS 21:30 UHR**

Fledermäuse fliegen mit den Händen und „sehen“ mit den Ohren. Spannend ist auch ihre Lebensweise: Sie schlafen am Tag und werden erst am Abend munter, um nach Nachtfaltern und anderen Insekten zu jagen. Mit Hilfe eines Fledermaus-Detektors lassen sich diese gewandten Flieger aufspüren. Bei einem Spaziergang durch den nächtlichen Freinberg-Park erfahrt Ihr viel Wissenswertes über diese Säugetiere. Für Väter mit Kindern ab 8 Jahren.

**Anmeldung bis 8. September 2025 bei der KMB Linz, Tel.: 0732 7610-3461, E-Mail: [kmb@dioezese-linz.at](mailto:kmb@dioezese-linz.at)**

## **OKTOBER**

### **SCOTLAND YARD IN SALZBURG**

**SONNTAG, 11. OKTOBER 2025, 14:30 UHR BIS 18:00 UHR**

Mr. X hat die Originalpartitur von Mozarts Zauberflöte gestohlen. Noch hält er sich in der Salzburger Altstadt auf, noch kann er gestellt werden. Die Polizei erbittet Hilfe. In diesem Stadtspiel schlüpft Ihr in die Rollen der Detektive von Scotland Yard und versucht, den gewitzten Mr. X zu stellen, der in der Salzburger Altstadt auf der Flucht ist. Da ist eine gute Zusammenarbeit zwischen den Teams der Detektive gefragt!

**Infos und Anmeldung bis 4. Oktober 2025 bei der**

**KMB Salzburg, Tel.: 0662 8047 7558; E-Mail: [kmb@eds.at](mailto:kmb@eds.at)**

### **PAPA UND ICH SPANNEN DEN BOGEN**

**SAMSTAG, 11. OKTOBER 2025, 10:30 UHR BIS 13:00 UHR, BOGENSPORTVEREIN PEILSTEIN, AM HOCHGATTERN**

Wir werden von einer erfahrenen Trainerin in die Kunst des Bogenschießens sowohl in der Theorie als auch in der Praxis eingeführt. Zur Ruhe kommen und die Natur zu genießen steht dabei im Mittelpunkt. Wir erleben den Einklang von Körper und Geist und dürfen uns an diesem Tag auf eine entspannte Zeit und ein gemeinsames Erlebnis im Freien freuen. Im Anschluss gibt es noch die Gelegenheit, einen 3D-Pacours eigenständig zu absolvieren. Für Väter mit Kindern ab 10 Jahren.

**Anmeldung bis 6. Oktober 2025 bei der KMB Linz,**

**Tel.: 0732 7610-3461, E-Mail: [kmb@dioezese-linz.at](mailto:kmb@dioezese-linz.at)**

### **DAS ZIEL VOR AUGEN - BOGENSCHIEßEN IN LAUFEN (D)**

**SAMSTAG, 18. OKTOBER 2025, 9:00 UHR BIS 14:00 UHR**

Einmal einen richtigen Bogen in der Hand haben und schießen wie Robin Hood oder Merida! Der Bogen ist ein Sportgerät, aber auch eine Waffe und setzt einen verantwortungsvollen Umgang voraus. Das Schießen lehrt uns Stabilität und Balance, Auge-Hand-Koordination, Geduld und Konzentrationsfähigkeit.

**Infos und Anmeldung bis 4. Oktober 2025 bei der**

**KMB Salzburg, Tel.: 0662 8047 7558; E-Mail: [kmb@eds.at](mailto:kmb@eds.at)**

### **PAPA UND ICH HEBEN AB -**

### **FLUGHAFENFÜHRUNG AM AIRPORT LINZ**

**SAMSTAG, 25. OKTOBER 2025, 13:30 UHR BIS 15:00 UHR**

Wir gehen durch die Sicherheitskontrolle, hinaus in den Hochsicherheitsbereich, der öffentlich sonst nicht zugänglich ist, und fahren mit dem Flughafenbus über das Vorfeld, dann über den Rollweg und schließlich ganz flott die Start- und Landebahn entlang. Flugzeuge besichtigen wir in den Hangars, mit ein wenig Glück auch den Christophorus 10. Bei der Feuerwehr vom Linzer Airport schauen wir auch vorbei. Für Väter mit Kindern ab 10 Jahren.

**Anmeldung bis 8. Oktober 2025 bei der KMB Linz,**

**Tel.: 0732 7610-3461, E-Mail: [kmb@dioezese-linz.at](mailto:kmb@dioezese-linz.at)**





**WER  
HASS  
SÄT,  
WIRD  
GEWALT  
ERNTEN**





**Sie verabredeten sich auf Dating-Apps und lockten vorwiegend schwule Männer in den Hinterhalt. Dort verprügelten und demütigten sie ihre Opfer und filmten das grausame Schauspiel. Ende März griff die Polizei durch. Bei 26 Hausdurchsuchungen in fast allen Bundesländern wurden 18 Personen festgenommen, 15 Männer und drei Frauen. Dabei wurden auch jede Menge Waffen und NS-Devotionalien sichergestellt. Die Personen stammen zum Großteil aus Österreich. Bis die Gerichte über die Anschuldigungen – sie reichen von Körperverletzung bis Mordversuch – ihr Urteil gesprochen haben, gilt für sie die Unschuldsvermutung. Aber wie kann es dazu kommen, dass Menschen wegen ihrer sexuellen Orientierung auf eine derart brutale Weise verfolgt werden? Wo beginnt sich die Spirale zu drehen, die aus Abneigung und Hass in Gewaltexzessen mündet?**

**CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**

„Denn sie säen Wind und werden Sturm ernten“, ist im Alten Testament zu lesen (Hos. 8,7). Und dieser Wind kann zu Beginn auch nur ein laues Lüftchen sein, das in eine bestimmte Richtung bläst. Da genügt ein einfaches Satzzeichen in einem Text. Zuerst war es das Binnen-I, das Frauen in der Sprache sichtbar machen sollte, weil es nicht nur Experten gibt, sondern auch Expertinnen, die nicht nur „mitgemeint“ werden wollten.

Und weil es neben Männern und Frauen auch andere Lebens- und Geschlechtsrealitäten gibt, hat in vielen Texten das Gendersternchen oder ein Doppelpunkt das Binnen-I ersetzt. Expert\*innen bzw. Expert:innen macht auch queere Menschen in der Sprache sichtbar, wir nennen die Szene LGBTIQ+. Die Abkürzung sagt, dass es sich dabei um lesbische Frauen (L), schwule Männer (G für gay), bisexuelle Menschen (B), Transgender-Personen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt (T), intergeschlechtliche Menschen, die mit körperlichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurden, die nicht eindeutig „männlich“ oder „weiblich“ sind (I), und queere Personen, die sich nicht in klassische Kategorien einordnen lassen oder sich bewusst dagegenstellen (Q). Das Plus (+) steht für weitere Identitäten.

Für die Mehrheit der Bevölkerung gehören diese Buchstaben nicht zu ihrem genetischen Alphabet. Diese Mehrheit könnte einfach sagen: „Gottes Allmacht ist groß und seine Schöpfung bunt.“ Selbstbewussten Mitgliedern dieser Mehrheit müsste angesichts eines kleinen Sternchens auch kein Zacken aus der Krone fallen. Weil es sich gegen Minderheiten jedoch relativ einfach agitieren lässt, wurden diese Menschen zum Ziel von Attacken. Bevor es jedoch zu gewalttätigen Übergriffen kommt, wird der Boden dafür aufbereitet.

### **ABLEHNUNG SYMBOLISCHER INKLUSION**

Viele Menschen, die in traditionellen Rollenbildern von Mann und Frau aufgewachsen sind, können nichts damit anfangen, dass es da auch noch etwas anderes geben soll. Weil Mann und Frau „normal“ sind und weil es auch „normal“ ist, dass sich Mann und Frau lieben, sind alle anderen „abnormal“. Solange

das angeblich „Abnormale“ im Verborgenen bleibt, ist alles halbwegs in Ordnung. Wenn es sichtbar wird, gibt es Probleme. Viele Jahrzehnte lang haben Betroffene nicht gewagt, ihre Lebenssituation öffentlich zu machen. Und wenn doch, dann war meist die Hölle los.

Gendersternchen machten diese Communitys ein Stück weit sichtbar. Sie wurden daraufhin von rechten Parteien bis zu religiösen Fundamentalisten zum Feindbild erkoren. Die Rede vom „Gender-Wahn“ hielt Einzug in deren Reden. „Das Gendern mit Sternchen und Doppelpunkt nervt.“ „Haben die da oben angesichts der vielen Krisen nichts Besseres zu tun?“

Konkrete Beispiele gefällig: In Niederösterreich wurde Genderstern, Binnen-I und Doppelpunkt aus offiziellen Dokumenten und Veröffentlichungen des Landes entfernt. FP-Chef Udo Landbauer dazu: „Wir schieben dem Gender-Wahn einen Riegel vor und setzen damit einen Befreiungsschlag hin zur gewohnten Normalität.“ Mehrere Bundesländer in Deutschland haben Genderzeichen in Schulen und Behörden sogar verboten. Schularbeiten mit diesen Zeichen müssen entsprechend negativ beurteilt werden. Jene, die angesichts von Sternchen gerne von der „Sprachpolizei“ geredet haben, haben sie sofort geschaffen, als sie konnten.

### **HERABWÜRDIGUNG**

Am Anfang stehen abfällige Bemerkungen und ausgrenzende Witze über gleichgeschlechtlich liebende Menschen. Dass die alle verrückt sein müssen, zeigen sie uns ja alljährlich bei der Regenbogenparade mit ihren schrägen Outfits. Diese Leute kann man doch nicht ernst nehmen. Das ist doch krank und unnatürlich. Es folgen Gefühle von Ablehnung und Ekel, vielleicht auch von Unsicherheit und Überforderung, die überspielt werden müssen. Lebenswege, die anders als die eigenen sind, werden emotional abgewertet. Und es wird alles Mögliche hineininterpretiert. Diese Gender-Ideologie zerstört unsere Gesellschaft! Die Stammtische haben ihr Thema. Hier kann man sich gegenüber einer Minderheit, die man meist nur aus den Medien kennt und zu der man persönlich gar keinen Kontakt hat, so richtig auslassen.

## SOZIALE AUSGRENZUNG

Die logische Konsequenz: Solche Leute will man nicht in seiner Umgebung haben, nicht als Nachbarn, nicht als Kollegen. Sie werden in der Schule gemobbt und auf den digitalen Plattformen an den Pranger gestellt. Die Ausgrenzung wird real, teilweise subtil, aber auch ganz offen. Im österreichischen Bundesgesetz gibt es keinen Diskriminierungsschutz aufgrund der sexuellen Orientierung außerhalb des Arbeitsplatzes. So darf etwa ein Mann aus einem Lokal geworfen werden, weil er schwul ist, auch ein Mietvertrag oder ein Zimmer in einem Hotel kann ihm verwehrt werden.

In Russland hat Wladimir Putin positive Äußerungen über Homosexualität in Anwesenheit von Minderjährigen oder über Medien schon vor mehr als zehn Jahren unter Strafe gestellt und die LGBTQ+-Bewegung zur extremistischen Organisation erklärt. In Ungarn will man Regenbogenparaden künftig verbieten. Hier hat das Parlament auch kürzlich in der Verfassung verankert, dass ein Mensch ausschließlich als Mann oder Frau definiert werden kann. Für US-Präsident Donald gibt es ebenfalls nur Mann und Frau und sonst nichts. Als eine seiner ersten Amtshandlungen hat er Programme für Vielfalt, Gleichberechtigung und Inklusion gestrichen.

Man braucht aber gar nicht in die Ferne schweifen. Michael Gruber, Landtagsabgeordneter der FPÖ in Oberösterreich: „Wir wollen ein Manderl und ein Weiberl und dann gibt's Kinder. Und dann hat unsere Gesellschaft Zukunft.“ Die FPÖ trete an, um „Normalität für unsere Gesellschaft herbeizuführen“. Rudolf Gehring von der Christlichen Partei Österreichs in einem Leserbrief auf die Kolumne von Klaus Heidegger in Ypsilon 2-2025: „Die Ansichten des Autors widersprechen grundlegenden Elementen unseres Glaubens. Es gibt nur zwei Geschlechter, nämlich Mann und Frau.“

## KRIMINALISIERUNG

Das alles machen die Despoten dieser Zeit angeblich zum Schutz der Kinder. Über Jahrhunderte hinweg wurde Homosexualität mit Kindesmissbrauch in Verbindung gebracht. Auf diesen Zug springen rechte und rechtsextreme Kreise auf, indem sie diese Lüge weiter verbreiten und homosexuelle Männer mit Pädokriminellen gleichsetzen. Es gibt jedoch keine wissenschaftliche Evidenz für ein vermeintliches Naheverhältnis von Homosexualität und Pädophilie. Im Gegenteil: Der Großteil der sexuellen Übergriffe an Kindern wird von heterosexuellen Männern begangen.

Einen „Befreiungsschlag gegen den Genderwahnsinn“ forderte FPÖ-Chef Herbert Kickl bei einer Wahlkampfrede in Salzburg. Er verglich Dragqueens mit Otto Mühl, einem Sexualstraftäter, der Minderjährige missbrauchte, und schloss daraus: „Denen gehört das Handwerk gelegt!“

## SYMBOLISCHE GEWALT

Der schon zitierte FPÖ-Landtagsabgeordnete Michael Gruber hat in einem Posting unter dem Titel „Aufräumen für Österreich“ eine Regenbogenfahne aus Papier zerknüllt und in einen Mistkübel geworfen. Maskierte Männer sind in die Villa Vida, ein queeres Lokal in Wien, eingedrungen, haben die Gäste homophob und rassistisch beleidigt und Sticker mit rechten

Parolen an die Wände geklebt. Beides Beispiele für symbolische Gewalt, die nächste Eskalationsstufe. Sie dient vor allem der Einschüchterung und geht oft einher mit Sachbeschädigungen und Drohungen. Ein Tummelplatz für solche Drohungen, Beleidigungen und Hasstiraden sind die digitalen Plattformen.

## PHYSISCHE GEWALT

Die Schlägertruppe, die Ende März ausgehoben wurden, verstanden sich selbst als „Pädo-Hunter“, als „Pädophilen-Jäger“. Mit ihren Taten stilisierten sie sich zu Freiheitskämpfern zum Schutz der Gesellschaft. Die Videos, die sie anfertigten, dokumentieren die brutalen Übergriffe, in denen sie in Gruppen auf wehrlos am Boden liegende Menschen eintreten. Sie zeigen Erniedrigungen und Demütigungen der Opfer, die gezwungen wurden, vor laufenden Kameras zu sagen, dass sie pädophil seien. In der Lust an der Demütigung offenbart sich ein abgründiger und zutiefst beängstigender Hass gegen andere Menschen. Sorgfalt ist besonders bei der Berichterstattung der Medien geboten. Wenn die Kronen Zeitung das Neonazi-Terrornetzwerk nach der Razzia – bewusst oder unbewusst – als „Pädophilen-Jäger“ bezeichnet, „die Selbstjustiz gegen Kinderschänder vornehmen“, übernimmt sie deren Selbstdarstellung. „Jäger“ klingt nach heroischem Widerstand, nach Rächern und Superhelden, die die Bösen in der Welt ausfindig machen und dann ausmerzen, und nicht nach Rechtsextremisten, die sich in einen schwulenfeindlichen Wahn hineinsteigern. Es suggeriert auch, dass es sich bei den Opfern um Kinderschänder handelt. Kein einziges der bislang bekannten Opfer hatte etwas mit Pädophilie zu tun.

## SYSTEMATISCHE GEWALT

Die nächste Eskalationsstufe ist dann erreicht, wenn gegen eine Minderheit systematische, staatlich verordnete Gewalt ausgeübt wird. In 64 Staaten wird Homosexualität strafrechtlich verfolgt, in 12 Ländern (Iran, Nigeria, Saudi-Arabien, Somalia, Jemen, Afghanistan, Brunei, Mauritius, Katar, Pakistan, Uganda, Vereinigte Arabische Emirate) droht sogar die Todesstrafe für homosexuelle Menschen. Systematische Gewalt ist auch dann gegeben, wenn die staatlichen Behörden den Minderheiten jeglichen Schutz vor Anfeindungen und Gewalt verweigern, wenn die Polizei dem gewaltsamen Treiben teilnahmslos zusieht oder sich selbst daran beteiligt.

Diese Stufe der Eskalation haben wir im aktuellen Fall nicht erreicht, ganz im Gegenteil. Die Polizei hat akribisch gegen das rechte Terrornetzwerk ermittelt, die Täter ausgeforscht und festgenommen und schließlich das ganze Ausmaß der Gewalt an die Öffentlichkeit gebracht. Alleine der Gedanke, dass es heute so weit kommen könnte, lässt uns mit Schauern an die dunkelsten Kapitel unserer Geschichte denken.

Der Weg von der Ablehnung eines Gendersternchens zur physischen Gewalt gegen Homosexuelle und Transgender-Personen ist nicht zwangsläufig vorgezeichnet. Sprach- und Symbolkritik können allerdings Teil eines Klimas sein, das zu einer Eskalation führt. Die politischen Hasstiraden in diversen Bierzelten tragen das Ihre dazu bei. Wer sich also laut gegen das Gendern empört, aber schweigt, wenn queere Menschen angegriffen werden, trägt zur Normalisierung der Ablehnung bei – ob bewusst oder nicht. ▣





## ENTSETZEN ÜBER HATE-CRIME REICHT NICHT

Die unteilbare Menschenwürde müsse für alle Personen unabhängig von sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität gelten, mahnte die Präsidentin der Kath. Aktion Oberösterreich, Gabriele Hofer-Stelzhammer. Sie kritisierte dabei die „latent queer-feindliche und homophobe Einstellung“ und forderten vonseiten der Politik „eine sehr bedachte, verantwortungsvolle Wortwahl“. Es brauche ein engagiertes und mutiges Zurückweisen solcher Abwertungen und Diskriminierungen. Dazu gehöre auch ein Eintreten gegen „oberflächliche Stammtischparolen und einen menschenverachtenden Populismus“.

Gregor Jansen, Pfarrmoderator der Wiener Gemeinde Breitenfeld und Mitglied des Leitungsteams der römisch-katholischen Regenbogenpastoral Österreich, fordert anlässlich der Übergriffe gegen homosexuelle Männer eine klare Positionierung der Kirche. „Viele Menschen sind erschüttert über diese abscheulichen Angriffe auf homosexuelle Menschen“, so Jansen in einem Gastkommentar in der Wiener Kirchenzeitung „Der Sonntag“ (Ausgabe 13/2025). Besonders problematisch sei die Strategie der Täter, ihre Angriffe durch die Verleumdung als „pädophil“ zu rechtfertigen. Pfarren und kirchliche Institutionen müssten sich „klar als queersensibel und diversitätsfreundlich positionieren“, forderte Jansen.

Kritisch äußerte sich Jansen zur mangelnden Unterstützung von LGBTQ+-Gemeinschaften durch die Kirche: „Wir erleben eine gesellschaftliche Entwicklung, in der radikale Gruppen sich zu solchen Taten ermutigt fühlen und zugleich queere Menschen Angst

haben, sich offen zu zeigen. Ich frage mich, ob wir als Kirchen genug dafür tun, dass sich LGBTQ+ in unseren Gemeinschaften heimisch und sicher fühlen können.“

Die Inklusion in der Kirche war auch Papst Franziskus ein Anliegen. „Ich stelle mir die Kirche als Mutter vor, die alle Menschen aufnimmt und willkommen heißt, auch diejenigen, die sich im Unrecht fühlen und die von uns in der Vergangenheit verurteilt wurden“, sagte er in einem Interview anlässlich seines zehnjährigen Pontifikats im März 2023. Dies schließe auch explizit homosexuelle und transgeschlechtliche Menschen ein.

Die Kirche müsse diesem Vermächtnis folgen und insbesondere queeren Menschen das Gefühl geben, zu Hause zu sein, insbesondere denen, die getauft sind und zum Volk Gottes gehören. Als positives Beispiel nannte Jansen die Regenbogenpastoral Österreich, eine Plattform des „Forum Beziehung, Ehe und Familie“ der Katholischen Aktion Österreich, die Mitglied des Global Network of Rainbow Catholics ist. Sie dient der Vernetzung queersensibler, regenbogenpastoraler Initiativen in der römisch-katholischen Kirche in Österreich (kathpress).

**Infos:** [www.regenbogenpastoral.at](http://www.regenbogenpastoral.at)

### Ergänzende Quellen:

Wiener Zeitung, 25.3.2025: Schwulenfeindlicher Terror und fahrlässige Berichterstattung  
Profil, 28.3.2025: Die Menschenjäger



# 7 SCHRITTE ZUR ERHOLUNG



EIN HASTIGES LEBEN, STRESS IN BERUF UND FAMILIE, STÄNDIG AM HANDY ERREICHBAR UND KEINE ZEIT ZUM ABSCHALTEN – DAS FÜHRT DAZU, DASS WIR UNS ERSCHÖPFT UND AUSGELAUGT FÜHLEN. DIE AMERIKANISCHE ÄRZTIN UND AUTORIN SAUNDRA DALTON-SMITH ZEIGT IN IHREM BUCH „RESET: PROGRAMMIEREN SIE IHR LEBEN NEU“, WIE SIE IHRE BATTERIEN WIEDER AUFLADEN KÖNNEN.

**CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**

Unser Körper braucht nicht nur Energie für die tägliche Bewegung, sondern auch zur Bewältigung von Problemen, für den Umgang mit anderen Menschen, für Gefühle und vieles mehr. Erholen kann ich mich laut Dalton Smith aber nur dann, wenn ich weiß, warum ich eigentlich erschöpft bin. Um die Batterien wieder vollständig aufzuladen, muss der Körper sieben Arten von Ruhe erfahren haben: körperliche, mentale, sensorische, kreative, emotionale, soziale und spirituelle Erholung.

## **KÖRPERLICHE ERHOLUNG**

Ist der Körper ausgelaugt, merkt man das am deutlichsten. Überanstrengung, zu wenig Schlaf, eine ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin – das alles setzt dem Körper zu. Die Folgen sind Verspannungen, Muskelschmerzen, chronische Müdigkeit, ein allgemeines Gefühl der Schwäche. Der Körper macht das Tempo nicht mehr mit. Die Erholung sollte laut Dalton-Smith sowohl passiv als auch aktiv gestaltet werden.

Passiv heißt viel schlafen, mindestens acht Stunden in der Nacht und tagsüber wenn möglich hin und wieder ein Nickerchen. Auch ein ausgiebiges Bad oder ein Saunabesuch können entspannend wirken.

Aktiv heißt, den Körper durch Yoga oder Massagen zu lockern, um ihn flexibler zu machen, heißt aber auch, ihn durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu stärken. Wenn Sie

im Alltag viel sitzen, sollten Sie Ihren Körper nach einem stressigen Bürotag herausfordern: schwimmen, joggen, eine Runde mit dem Rad fahren oder im Fitness-Center auspowern. Am besten ist es, die Bewegung regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Vielleicht können Sie ja zu Fuß oder mit dem Rad ins Büro kommen.

## **MENTALE ERHOLUNG**

Auch das Hirn braucht einmal Pause, besonders dann, wenn man viel und konzentriert geistig arbeiten muss, wenn die Gedanken auch nach der Arbeit noch im Kopf herumschwirren oder wenn man beim Einschlafen nicht und nicht zur Ruhe kommt. Eine mentale Überlastung kann sich auch durch Unkonzentriertheit oder Überforderung äußern, wenn Sie nicht mehr zuhören können oder häufig etwas vergessen. Das Gehirn ist mit zu vielen Dingen beschäftigt und kann nicht alle Informationen behalten.

Mentale Ruhe lässt sich auf vielfältige Weise erreichen: Eine kurze Meditation, beruhigende Atemübungen, Lieblingsmusik hören, Massagen und sanfte Berührungen sind einfache Techniken, um runterzukommen. Zeit in der Natur kann ebenfalls dabei helfen, den Geist zu lüften. Darüber hinaus empfiehlt die Autorin, ein Gedankentagebuch zu führen, um alles zu sortieren. Was niedergeschrieben ist, kann ich getrost beiseitelegen, es geht nicht verloren.



Körperliche und geistige Erholung können Sie auch miteinander verbinden, etwa beim Joggen. Das Laufen ist gut für den Körper, die Monotonie der Bewegung erlaubt es gleichzeitig, den Kopf freizubekommen.

## SENSORISCHE ERHOLUNG

Der Bildschirm flimmert, das Handy klingelt, der Kollege telefoniert lautstark, draußen auf der Straße piepst ein zurückschiebender Müllwagen, es stinkt beim Fenster rein, ungeduldige Autofahrer hupen. Den ganzen Tag prasseln unzählige Sinnesreize auf uns ein, so viele, dass das Gehirn gar nicht alles verarbeiten kann. Man spricht von sensorischer Erschöpfung. Daher sollten Sie auch den Sinnen immer wieder eine Erholung gönnen. Dalton-Smith empfiehlt Momente des bewussten Reizentzugs: für ein paar Minuten die Augen schließen, wenn man viel am PC arbeitet, Ohrstöpsel verwenden, wenn man konzentriert sein möchte, oder das Handy eine Zeit lang abschalten, wenn dies möglich ist.

## KREATIVE ERHOLUNG

Sie vermeiden es, Geburtstagsfeste zu besuchen, weil Sie keine Idee haben, was sie schenken könnten. Beim Brainstorming mit den Kollegen halten Sie sich vornehm zurück. Unsere Kreativität ist viel öfter gefordert, als wir meinen. Sie ist mehr als Kunst – jede Art von Innovation, jede Lösung eines Problems ist ein kreativer Akt. Wenn von nirgendwo eine Inspiration kommt, überrascht es nicht, dass die Ideen ausgehen.

Für Dalton-Smith geschieht kreative Erholung dann, wenn man sich der Schönheit der Umgebung öffnet und daraus Energie und Inspiration zieht. Das können Hobbys und persönliche Interessen sein, Zeit, die man in der Natur genießt, ein Museums-, Theater- oder Kinobesuch, ein Buch, ein Malkurs, beruhigende Musik – einfach alles, was die verlorenen kreativen Ressourcen wieder belebt.

## EMOTIONALE ERHOLUNG

Man glaubt gar nicht, wie oft man sich jeden Tag anpassen oder verstellen muss und nicht authentisch agieren kann. Weil man freundlich sein muss, obwohl man sich mächtig ärgert. Weil man Dinge runterschluckt, um sich Ärger zu ersparen. Diesen ganzen Ballast schleppen wir dann mit uns herum, was auf die Dauer zu emotionaler Erschöpfung führen kann.

Wie können wir wieder zu uns selbst finden? Emotionale Erholung erfahren wir dann, wenn wir unsere Gefühle mitteilen können. Ein offenes Gespräch über Ängste und Wünsche mit einem guten Freund, vor dem Sie sich nicht verstellen müssen, kann dabei helfen. Aber auch ein Tagebuch, dem man genau diese Gedanken anvertraut. Diese Form der Erholung ist besonders wichtig für Menschen, die dazu neigen, für andere da zu sein, Konfrontationen aus dem Weg zu gehen und denen ein „Nein“ schwerfällt.

## RESET: Programmieren Sie Ihr Leben neu

240 Seiten, ReicheI-Verlag,  
ISBN 978-3-910402-08-9



Dr. Saundra Dalton-Smith

## SOZIALE ERHOLUNG

Diese Art der Erholung ist besonders wichtig für Menschen, die beruflich oder auch privat sehr viel mit anderen Menschen zu tun haben. Beziehungen sind geprägt von einem gegenseitigen Geben und Nehmen. Gerät dieser Ausgleich in Schieflage, werden sie zum Problem.

Schauen Sie sich Ihre Beziehungen einmal genauer an. Stärken sie mich oder laugen sie mich nur aus? Reduzieren Sie die Zeit mit den Kräfteäubern so weit wie möglich und umgeben Sie sich vor allem mit den Menschen, die Ihnen guttun. So bekommt die Zeit, die Sie mit anderen verbringen, eine neue Qualität. Soziale Erholung kann aber auch bedeuten, ab und zu ganz alleine zu sein.

## SPIRITUELLE ERHOLUNG

Wenn Sie sich fragen, welchen Sinn dieses Leben hat, das da Tag für Tag vergeht, wenn Sie mit Ihren Werten und Überzeugungen hadern und sich eine große innerliche Leere breit macht, spricht die Ärztin von spiritueller Erschöpfung. Denn es kann anstrengend sein, nicht zu wissen, was einen erfüllt.

Spirituellen Erholung heißt, über das Körperliche und Geistige hinauszuschauen und einen höheren Sinn im Leben zu finden. Das kann der Glaube an Gott sein, aber auch ein gemeinnütziges Engagement. Wichtig ist, Zugehörigkeit, Liebe und Akzeptanz zu spüren und ein Gefühl von Selbstakzeptanz und Selbstwert zu bekommen.

## WO ANFANGEN?

Dr. Saundra Dalton-Smiths Modell zeigt, dass Müdigkeit viele Gesichter hat und weit über eine körperliche Erschöpfung hinausgeht. Wenn wir die unterschiedlichen Formen der Erschöpfung erkennen, können wir gezielt etwas dagegen tun. Aber wo fange ich an? Die Ärztin empfiehlt, zuerst jene Batterie zu laden, die aktuell besonders leer ist. Sie müssen sich dafür nicht gleich ein Jahr Auszeit nehmen. Suchen Sie sich Aktivitäten oder Übungen, die Sie jederzeit und ohne große Einschränkungen durchführen und in den Alltag einbauen können. **Y**

# KURZ & GUT



Anschnitt der Geburtstagstorte. V.l.n.r.: **Andreas Gradwohl** (Bürgermeister Siegggraben), **Ferdinand Kaineder** (KAÖ-Präsident), **Anja Haider-Wallner** (Landeshauptmann Stv.), **Vinzenz Jobst** (KMB-Diözesanobmann), **Karl Toifl** (KMBÖ-Vorsitzender), **Gabriel Kožuch** (geistlicher Assistent der KMB)

## MÄNNER, ES IST ZEIT! 75 JAHRE KMB BURGENLAND

Ende April feierte die KMB Burgenland ihren 75. Geburtstag mit einem Fest in Siegggraben. Den Auftakt bildete ein Festgottesdienst in der Pfarrkirche. „Seit 75 Jahren zeigt die KMB, wie gelebter Glaube, Gemeinschaft und Verantwortung die Kirche im Alltag konkret und glaubwürdig machen“, so der geistliche Assistent Gabriel Kožuch in seiner Predigt. Diözesanobmann Vinzenz Jobst gab beim Festakt einen Überblick über die Geschichte der KMB Burgenland, über aktuelle Themen und künftige Vorhaben. Dabei verwies er auch auf die Festschrift zum Jubiläum, die die wichtigsten Meilensteine dokumentiert und eine Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft schlägt. Nicht nur gesellschaftlich, sondern auch kirchlich sollten die Männer wieder „ihren Mann stellen“. Dazu brauche es Nachdenken und Mut, „auch Unbequemlichkeit und eine Ahnung davon, was es heißt, sich als Christ in das Leben einzubringen“, so Diözesanbischof Ägidius Zsifkovics in einer Grußbotschaft.

**Download der Festschrift auf [www.martinus.at/kmb](http://www.martinus.at/kmb)**

## JAHR DER HOFFNUNG POLITISCHER EMMAUSGANG IN DER STEIERMARK

Wir stehen alle in einer Zeit von Veränderungen und Ungewissheiten: Klima-Erwärmung, Krieg vor unserer Haustür, Wirtschaftskrise, rasanter Wandel der politischen Weltordnung und vieles mehr. Das alles bewirkt Sorgen und Unsicherheiten in den Herzen der Menschen. Da kann Hoffnung oft Zuversicht bringen - vielleicht schon deshalb, weil sich Vertreter der im Landtag vertretenen Parteien aus dem Bezirk Deutschlandsberg bereit erklärt haben, ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen. Dabei nahmen sie zu Bibelziten und Aussagen des verstorbenen Papstes Franziskus Stellung. Die Bedürfnisse der Menschen nach Arbeit und Bildung, die Vielfalt unserer Eigenschaften als Chancen wahrnehmen und die Verantwortung der Politiker für ein gutes Leben für alle bildeten die inhaltlichen Schwerpunkte. Der Politische Emmausgang ist eine Initiative, die Prof. Ernest Theussl vor über 30 Jahren ins Leben gerufen hat, und die alljährlich am Weißen Sonntag, das ist der erste Sonntag nach Ostern, stattfindet.



**Austausch am gemeinsamen Weg**

## DAS BESTE KOMMT NOCH MÄNNER VOR UND IM (UN)RUHESTAND

Sie gehen gerade in Pension, fühlen sich jedoch körperlich, geistig und seelisch noch viel zu jung fürs Altenteil. Sie würden gerne etwas von dem weiterleben lassen, was sie an beruflichen und außerberuflichen Erfahrungen erworben und sich an Kompetenzen erarbeitet haben. Die KMB Oberösterreich lud zu diesem Thema Prof. Dr. Eckart Hammer für ein zweitägiges Seminar ins Bildungshaus Schloss Puchberg. Hammer skizzierte Chancen und Risiken des Übergangs ins nachberufliche Leben: Eine Neuorientierung der Arbeit, mehr Zeit für die Partnerschaft, neue soziale Beziehungen und auch die Tatsache, dass der Körper nicht mehr so mitspielt, wie man sich das wünschen würde – auf diese Herausforderungen sollte „Mann“ vorbereitet sein. Der Titel „Das Beste kommt noch“ ist aber auch ein Appell für Mut und Zuversicht für die späte Freiheit.



**Prof. Dr. Eckart Hammer**



# PAPST LEO XIV.

## BRÜCKENBAUER IN KIRCHE UND WELT

KARL TOIFL, VORSITZENDER DER KMBÖ

Der neue Papst Leo XIV. stärkt in uns KMB die Hoffnung auf einen guten Weg der Kirche in die Zukunft. In seinem bisherigen Leben und Wirken und in seinen ersten Worten hat der Papst Anliegen in den Vordergrund gerückt, für die sich auch die KMB seit vielen Jahren engagiert: soziale Gerechtigkeit bei uns und weltweit, Eintreten für Benachteiligte und Engagement gegen Gewalt und für Frieden. Mit unserer Hilfsaktion „Sei so frei/Bruder in Not“ leisten wir Jahr für Jahr konkrete Hilfe für Menschen in Ländern des Südens. Mit unserem „Romero-Preis“ zeichnen wir Persönlichkeiten aus, die sich für Menschenrechte und Gerechtigkeit weltweit einsetzen, und unsere jährliche Jägerstätter-Wallfahrt ist ein klares Zeichen für Gewaltfreiheit und gegen Krieg, für Demokratie und gegen faschistische und andere autoritäre Kräfte.

Was die notwendigen innerkirchlichen Reformen betrifft, so erwarten wir von Papst Leo XIV., dass er diese weiterführt, konkretisiert und vertieft. Der Synodale Prozess hat vieles angestoßen im Blick auf stärkere Mitverantwortung der Gläubigen und auch mehr Geschlechtergerechtigkeit. Wir vertrauen nun darauf, dass



der neue Papst diesen Prozess fortführt und dafür sorgt, dass die Ergebnisse auch in die Kirchenverfassung und das Kirchenrecht einfließen.

Wir kennen auch die Widerstände und unterschiedlichen Geschwindigkeiten in der Kirche, was den Erneuerungswillen betrifft. Leo XIV. bringt die nötigen Voraussetzungen und Erfahrungen mit, um ein „Brückenbauer“ sein zu können zwischen den verschiedenen Strömungen in der Kirche und der Welt. Es kann ein spannendes und fruchtbares Pontifikat werden.

## TERMINE

### UNSER BEZIEHUNGSGARTEN BEZIEHUNGSTAGE 2025

**Samstag, 7. Juni, 9:00 Uhr bis Montag, 9. Juni 2025, 12:00 Uhr (Pfingsten), Bildungshaus Schloss Puchberg**

Eine Paarbeziehung kann so vielfältig sein wie ein Garten. Jeder Garten braucht aber auch Zeit und Pflege, um zu wachsen und zu gedeihen – so wie die Beziehung.

Paarseminar mit Kinderbetreuung mit Gerlinde und Hannes Hofer, Verena Bieregger, Johanna und Gerald Mülleder.  
Anmeldung: puchberg@dioezese-linz.at

### WIE GEHT VATERSEIN? ONLINE-VÄTER-MEETINGS DER AKTION LEBEN ÖSTERREICH

**Nächster Termin: 10. Juni, 19:00 bis ca. 20:30 Uhr.**

Die moderierten Online-Treffen für (werdende) Väter bieten einen Themeninput und die Gelegenheit zu Austausch und Diskussion.

Für die Teilnahme wird eine Spende von 15 Euro erbeten.

Infos & Anmeldung: daniel.dick@aktionleben.at

### ABENDLICHE WANDERUNGEN DER KMB VORARLBERG:

**Wanderung zur Gedenkkapelle auf der Alpe Rona**

**Freitag, 6. Juni 2025, 18:00 Uhr bis 23:00 Uhr**

**Örfla-Schlucht-Wallfahrt**

**Dienstag, 24. Juni 2025, Treffpunkt 19:00 Uhr, Freibad Götzis**

Infos & Anmeldung: Tel.: 0676 83240 3116

### FRIEDEN UND VERSÖHNUNG KMB SOMMERAKADEMIE 2025

**Freitag, 18. Juli, 14:00 Uhr bis Sonntag, 20. Juli, 12:00 Uhr, Hippolythaus in St. Pölten**

Die vielen Wege in den Unfrieden und in die Unversöhnlichkeiten sowie die Wege in den Frieden und in die Versöhnung stehen im Mittelpunkt der diesjährigen Sommerakademie.

Anmeldung: Tel. 01 51611-1600, E-Mail: sekretariat@kmb.or.at  
Nähere Infos: www.kmb.or.at

### KRAKAU – DIE PERLE POLENS KMB BILDUNGSREISE

**23. bis 30. August 2025**

Die Stadt an der Weichsel war mehr als 500 Jahre Hauptstadt des Königreiches Polen. Papst Johannes Paul II. wurde unweit von Krakau geboren und war vor seiner Papstwahl Erzbischof der Metropole. Ein Schwerpunkt der Reise ist die große Bedeutung jüdischer Kultur. Damit eng verbunden steht das Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau. Weiters auf dem Programm: die Salzminen von Wieliczka, der Marienwallfahrtsort Tschenstochau und das Natur- und Erholungsgebiet Zakopane.

Infos & Anmeldung bei der KMB Salzburg, Tel. 0662 8047 7558;  
E-Mail: kmb@eds.at

### PILGER DER HOFFNUNG

**Friedensprozession der KMB Eisenstadt im Heiligen Jahr**

**Samstag, 30. August 2025.**

**Start um 9:00 Uhr bei der Pfarrkirche Mogensdorf**

Infos & Anmeldung: Tel.: 0676 880 70 1704, E-Mail: kmb@martinus.at



# AUF DIE VÄTER KOMMT ES AN!

**PETER KAUBISCH**, FREIBERUFLICHER PÄDAGOG, TRAINER UND MITARBEITER BEI DER KMB SALZBURG, EMPFIEHLT ZUM VATERTAG EIN BUCH DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIN LIESELOTTE AHNERT, IN DEM SIE VIELE ERGEBNISSE DER VÄTERFORSCHUNG EINGÄNGIG DARSTELLT.

Allgemein kann man laut Ahnert sagen, dass Väter und Mütter grundsätzlich gleich „fähig“ sind, Kinder zu betreuen und zu erziehen und eine Bindung aufzubauen. Es gibt jedoch einige Unterschiede in der Art und Weise des Umgangs und der Ansprache. Bestimmte Aspekte der kindlichen Entwicklung werden durch Väter tendenziell besser gefördert, andere durch Mütter. Die Voraussetzung dafür ist, dass Väter sich mit Freude und Energie mit ihren Kindern beschäftigen – sich also als aktive Väter empfinden und betätigen.

Väter kommunizieren anders mit ihren Kindern, trösten anders, raufen und toben mehr und setzen so wichtige Impulse für die kindliche Entwicklung und die Vater-Kind-Bindung. Untersucht wurde etwa das „wilde Spielen“. Wenn Kinder dabei Angst bekommen, weil das Spiel zu wild wird, bemerkten Väter dies in Studien meist schnell und passten das Spiel so an, dass das Kind seine Ängstlichkeit wieder verlor. Es entsteht dadurch ein Gefühl von Sicherheit und Gesehenwerden. Dieses wilde Spielen fördert laut Ahnert Ausgeglichenheit und Sozialkompetenz der Kinder. Es ist also wissenschaftlich erwiesen, dass das Rangeln mit Kindern, sie in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen etc. nicht „nur“ ein lustiges Spiel ist, das die meisten Kinder sehr lieben, sondern eine Art der Interaktion, die für die kindliche Entwicklung sehr förderlich ist.

## „EIN BUCH FÜR ALLE VÄTER – UND ALLE MÜTTER.“

Bei Regelspielen mit Kindern zeigten sich die Väter laut Ahnerts Buch bei der Überwachung der Regeln strenger als die Mütter. Sie lassen kleine Schummeleien weitaus weniger zu als Mütter.

„Väter haben damit oft eine größere Wettbewerbsmotivation und strengen sich selbst ernsthaft an, um auch mal zu gewinnen (...). In erster Linie kann man über diese Spiele sagen, dass die Kinder mit ihren Vätern zumeist besser als mit ihren Müttern Ausdauer und Durchhaltevermögen trainieren, Fairness begreifen, ihre eigene Selbstwirksamkeit erleben und lernen, Frustrationen auszuhalten.“ (Ahnert, 2023, S. 174)

Das soll nicht heißen, dass das Spiel mit den Vätern das „bessere“ ist. Es kann pädagogisch durchaus Sinn machen, das Kind schummeln oder gewinnen zu lassen. Die tendenziell unter-


schiedlichen Arten von Vätern und Müttern, mit ihren Kindern zu spielen, haben einfach eine unterschiedliche Bedeutung für die kindliche Entwicklung.

Aus den von Ahnert vorgestellten Studien kann keine Aussage darüber getroffen werden, ob Kinder von Alleinerziehenden einen entwicklungspsychologischen Nachteil haben. Ebenso wenig sollten Rückschlüsse über Kinder von gleichgeschlechtlichen Paaren gezogen werden.

Denn darum geht es in Ahnerts Buch auch gar nicht. Es bezeugt schlicht die Bedeutung aktiver und präsenter Väter in Familien. Es ist wichtig für Kinder, Zeit mit ihrem Vater zu verbringen, weil in dieser gemeinsamen Zeit Dinge gelernt und erlebt werden können, welche mit den Müttern so oft nicht erlebt werden. Neben dem Thema „Spielen“ geht Ahnert natürlich noch auf eine ganze Reihe von Aspekten von Vaterschaft und deren Bedeutung ein.

Ahnert beschreibt auch das so genannte „Gatekeeping“, wenn Mütter den Vätern die „richtige“ Betreuung und Erziehung ihrer Kinder nicht zutrauen oder übergeben. Konsequenz: „Die Väter geben auf, wenn sie sich durch das Gatekeeping in ihrem Engagement geringgeschätzt und letztlich blockiert sehen.“ (Ahnert, 2023, S. 229)

Das Buch „Auf die Väter kommt es an!“ zeigt also zweierlei: Väter sollen engagiert Zeit in der Kinderbetreuung verbringen, brauchen aber schlichtweg auch „Gelegenheiten, um eine aktive Vaterschaft zu entfalten.

**Besonders schöne und einfache Gelegenheiten dafür finden Sie bei den Vater-Kind-Angeboten der KMB auf den Seiten 12 und 13. **

## BUCHTIPP

**Lieselotte Ahnert**  
**Auf die Väter kommt es an.**

288 Seiten, Ullstein Verlag,  
ISBN 978-3-550-20209-4





# Kneissl-Reisende wandern mehr ...

São Miguel © stock.adobe.com



Anzeige

## Inselwandern an der Ostseeküste

Naturparadies Mecklenburgische Ostseeküste:  
Strände, Lagunen, Weltnatur- u. Weltkulturerbe

25. - 31.8.25 Flug ab Wien, Bus, \*\*\*\*Hotels/NF und  
4x Abendessen, Schifffahrt, Eintritte, RL € 2.470,-

## WanderReise Algarve

+ Salzärten von Olhão  
+ Höhle von Benagil mit Delfinbeobachtung

4. - 11.10.2025 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus/Gelände-  
wagen, \*\*\*\*Hotels/HP u. 1 Mittagessen, Schifffahrt,  
Eintritte, RL € 2.660,-

## Azoren - WanderStudienReise

São Miguel - Terceira - São Jorge - Pico - Faial

9. - 19.7., 23.7. - 2.8., 13. - 23.8.2025 Flug ab Wien, Klein-  
bus, \*\*\* u. \*\*\*\*Hotels/NF u. 4x Abend- u. 2x Mittag-  
essen, Eintritte, RL € 3.090,-

## Fuerteventura - Lanzarote

Wandern durch bizarre Lavalandschaften  
und Küstengebiete

9. - 18.10.2025 Flug ab Wien, Bus, \*\*\*\*Hotel und  
\*\*\*\*Apartment/HP, Weinkost, Eintritte, RL € 2.150,-

## Blumeninsel Madeira

+ tägliche Ausflüge und leichte Kurzwanderungen

14. - 21.8., 18. - 25.9., 16. - 23.10.2025 Flug ab Wien, Bus/  
Kleinbus, \*\*\*\*Hotel/HP, Eintritte, RL ab € 1.790,-

## Ursprüngliches Kampanien: Cilento

Wandern - Kultur - Genuss

26.10. - 2.11.25 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, \*\*\*\*Hotel/  
HP, Kochkurs, Bootsfahrten, Eintritte, RL € 1.790,-

## Äolische Inseln - Sizilien: Feuer & Meer

2. - 10.10.25 Flug ab Wien, Kleinbus, \*\*\* u. \*\*\*\*Hotels/  
meist HP, Schifffahrten, Eintritte, RL € 2.460,-

## Wandern im Baltikum

27.7. - 6.8.2025 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus,  
\*\*\*\*Hotels/meist HP, Eintritte, RL € 2.250,-

## Islands Gegensätze

+ aktive Rundreise mit Wanderungen

15. - 26.7.2025 Flug ab Wien, Geländebus/Kleinbus,  
Schiff, \*\*\*Hotels, Gästehäuser, Country Hotels/meist  
HP, Eintritt, RL € 5.830,-

## Wandern auf den Kapverdischen Inseln

25.10. - 4.11.2025 Flug ab Wien,  
Kleinbus, Schiff, Wanderungen,  
meist \*\*\* u. \*\*\*\*Hotels bzw.  
1x Pension/meist HP, tw. VP,  
Eintritte, RL € 3.800,-





# DANKE, FRANZISKUS!

PAPST FRANZISKUS ÖFFNETE WEGE ZU GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER IN DER KIRCHE UND FÖRDERTE EINEN GESCHWISTERLICHEN UMGANG IN DER GESELLSCHAFT UND MIT DER NATUR.

Sehr früh in seinem Pontifikat hat Franziskus einen wesentlichen Lebensbereich näher in den Blick genommen: Beziehung, Ehe und Familie. In seinem Schreiben „Amoris laetitia“ von 2016 leitete Franziskus nicht nur einen anderen Umgang mit den kirchlichen Normen zu Ehe, Scheidung, Wiederverheiratung, geschlechtlicher Diversität und Vielfalt der Familienformen ein. Er suchte auch den Anschluss der katholischen Weltkirche an eine zeitgemäße Sicht der Geschlechterverhältnisse.

## SORGE UM DAS GEMEINSAME HAUS

In seiner 2015 veröffentlichten Enzyklika „Laudato si“ stellte der Papst Sozial- und Umweltthemen in den Mittelpunkt. Die Gestaltung von Gesellschaft und Wirtschaft und den Umgang mit den Ressourcen der Erde stellte er darin unter das Motto „Sorge um das gemeinsame Haus“. Seinen Namensgeber, den heiligen Franz von Assisi, nannte er als „Beispiel für die Achtsamkeit gegenüber dem Schwachen und für eine froh und authentisch gelebte ganzheitliche Ökologie“.

Im Blick auf soziale Themen beschrieb er die Menschheit als Familie. „Es gibt keine politischen oder sozialen Grenzen und Barrieren, die uns erlauben, uns zu isolieren, und aus ebendiesem Grund auch keinen Raum für die Globalisierung der Gleichgültigkeit.“

## GESCHWISTERLICHKEIT & SOZIALE FREUNDSCHAFT

In seinem Rundschreiben „Fratelli tutti“ aus dem Jahr 2020 vertiefte er vor allem seine Positionen zu Fragen der Politik, des Sozialen und der Menschenrechte und lud zu einer globalen Neuorientierung aus christlicher Perspektive. Eine geschwisterlich gestaltete Welt basiert auf der Anerkennung und Umsetzung der Menschenrechte, einer Wirtschaft, die weder Mensch noch Natur ausbeutet, und einer Politik, die auf Gewalt als Mittel der Unterdrückung und auf Krieg verzichtet. Mit Nachdruck

forderte Franziskus die Gleichberechtigung von Mann und Frau. Irregeleiteten Macht- und Machbarkeitsphantasien verbunden mit einem abstrusen Männlichkeitswahn erteilte der Papst eine klare Absage. Ein aktueller Blick auf die Welt zeigt, wie wichtig ein solcher christlicher Gegenentwurf ist.

## SYNODALER PROZESS

Als kirchliche Laien, die sich in vielfältiger Weise im kirchlichen Leben engagieren, ist uns der von Papst Franziskus ins Leben gerufene Synodale Prozess ein besonderes Anliegen. Er zielt auf eine stärkere Beteiligung der kirchlichen Basis an wichtigen Entscheidungen und auf mehr Transparenz und Rechenschaftspflicht für Kirchenverantwortliche. Sein Fokus liegt auf dem „Zuhören“, vor allem denen, die sonst nicht gehört werden.

Die Welsynode im Oktober 2024 hat dazu zahlreiche Beschlüsse gefasst. Auch wenn eine Umsetzung auf lokaler Ebene noch aussteht und eine Öffnung kirchlicher Weiheämter für Frauen in den Beschlüssen noch nicht enthalten ist, war diese Versammlung wegweisend für weitere Reformen in der Kirche im Sinne des II. Vatikanischen Konzils.

Als Katholische Männerbewegung sind wir Franziskus für diese Weichenstellungen außerordentlich dankbar und wir hoffen, dass die von ihm geöffneten Wege auch unter seinem Nachfolger weitergegangen werden. Wir werden uns weiter in diesem Sinne engagieren und laden alle, denen der christliche Glaube und eine aus dem Geist Jesu gestaltete Kirche und Welt ein Anliegen ist, ein, sich unserem Engagement anzuschließen.

Für die KMBÖ: Karl Toifl, Vorsitzender; Bernhard Steiner, Stv. Vorsitzender; Vinzenz Jobst, Stv. Vorsitzender; Andreas Jakober, Geistlicher Assistent. **V**

**Impressum:** Medieninhaber: Förderverein der Katholischen Aktion Österreich, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien. Herausgeber: Katholische Männerbewegung Österreich, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien. Tel.: 01-51611-1600, E-Mail: ypsilon@kmb.or.at. Obmann: Ing. Karl Toifl. Chefredakteur: Josef Pumberger. Redaktion: Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: ypsilon@lebensart-verlag.at. Gestaltung: LIGA: graphic design. Lektorat: Barbara Weyss. Abos: KMBÖ, Tel.: 01-51611-1600, E-Mail: sekretariat@kmb.or.at. Produktion: Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Alle Rechte vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Texten und Bildern wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt, diese aber nicht garantiert. Das Männermagazin y erscheint fünf Mal jährlich. Einzelpreis: Euro 3,-; Abo: Euro 15,-/Jahr. Information zur Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz auf <https://www.kmb.or.at/pages/kmb/ypsilon>

Verlags- und Aufgabepostamt: Österreichische Post AG, MZ 24Z044643 M, Katholischen Männerbewegung Österreich, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien

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

