

Y

**MATSCHEPFÜTZE  
RAUS BEI  
JEDEM WETTER**

**KRAFTTRAINING  
IM ALTER  
STARKE MUSKELN,  
LANGES LEBEN**



**VOM KRIEG ZUM  
FRIEDEN**



Bildung  
überwindet  
Armut!



JUGEND  
EINE  
WELT

## HELFFEN SIE MIT EINEM ZINSENLOSEN DARLEHEN

Weltweit haben Millionen von Kindern keinen Zugang zu Bildung.

Mit Ihrem zinslosen 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/darlehen](http://www.jugendeinewelt.at/darlehen)

## WAS MANN SO hört



Anzeigen



Seit September 2020 bietet die KMB mit ihrem Podcast-Service „**Was Mann bewegt**“ spannende Einblicke in die Lebens- und Gedankenwelt von Männern. Das kostenlose Audioformat richtet sich an alle, die

sich für persönliche Geschichten, gesellschaftliche Fragen und neue Perspektiven interessieren.

Podcasts sind digitale Audiodateien, die über die KMB-Website sowie bequem über Smartphone oder Tablet gehört und abonniert werden können. Die Folgen sind unter anderem über Apple Podcasts, Google Podcast und Spotify abrufbar und lassen sich flexibel in den Alltag integrieren.

„In den einzelnen Folgen berichten wir über interessante Menschen, die Einblicke in ihren Arbeits- und Tätigkeitsbereich geben und auch kritische Themen offen ansprechen“, erläutert Klaus Mastalier, Projektleiter der KMB in Oberösterreich. Entstanden ist die Idee während der Coronazeit, als persönliche Besuche von KMB-Gruppen nicht mehr möglich waren. Der Podcast wurde damit zu einer neuen Form des Austauschs.

Zu den Gesprächspartnern zählen unter anderem ORF-Journalist Tarek Leitner, der Journalismus und Fake-News erklärt, Pater Pausch vom Europakloster Gut Aich mit Einblicken über Spiritualität und Wirtschaft sowie Kabarettist Günther Lainer, der das Thema Kirche und Humor beleuchtet.

Die Podcastfolgen erscheinen jeweils zu Monatsbeginn und werden von den hauptamtlichen Mitarbeitern der KMB Oberösterreich produziert.





Im Herzen gibt es eine tiefe Sehnsucht nach Frieden. Nach gutem Leben und gelungenen Beziehungen. Enttäuschungen trüben diese Sehnsucht, aber sie bleibt. So wirkt Gott in unser Leben, durch Sehnsucht.

## HOFFNUNG AUF FRIEDEN UND VERSÖHNUNG

### Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Weihnachten ist nicht lange her, und die Worte der Engel klingen noch nach: „Verherrlicht ist Gott in der Höhe, und auf Erden ist Friede, bei den Menschen seiner Gnade.“ Blicke ich mich heute um, dann sehe ich viel zu oft Spaltung, Streit, ja sogar Kriege mit Mord und Totschlag – unsere Nachrichten sind voll davon.

Blicke ich in mein Herz, dann sehe ich die Hoffnung auf Frieden und Versöhnung. Damit meine ich nicht nur die Abwesenheit von Krieg und Streit, sondern eine aufrichtige Versöhnung, die ein gutes Leben für alle Menschen wünscht. Dafür müssen Wunden geheilt werden, Perspektiven für ein wirtschaftliches Überleben da sein und der soziale Zusammenhalt spürbar sein.

Kann sich diese Hoffnung erfüllen, wenn in der Radikalität des Konflikts manches kaputtgegangen ist, was man nicht einfach wieder gutmachen kann? Ja, tief im Herzen glaube ich fest daran! Ich glaube, dass in der Geburt jedes Kindes eine neue Ausrichtung auf Frieden und die Gnade echter Versöhnung für uns möglich ist.

---

MICHAEL PLANGGER | VORSITZENDER DER KMB DER DIÖZESE INNSBRUCK



## INHALT

### SCHWERPUNKT

## VOM KRIEG ZUM FRIEDEN

**04 KRIEG, FRIEDEN UND VERSÖHNUNG**

**07 X AN Y**  
Frieden ist Überlebenskunst

**09 GOTT BEWEGT**  
„Selig, die Frieden stiften ...“

**10 KRAFTTRAINING IM ALTER**  
Starke Muskeln, langes Leben

**12 MATSCEPFÜTZE**  
Raus bei jedem Wetter

**14 KURZ UND GUT**

**16 ROMERO-PREISTRÄGER LUIS ZAMBRANO**  
„Für eine Kirche an der Seite der Ärmsten“

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT  
AM **25.3.2026**

SCHWERPUNKT: DIE KRAFT DER STILLE



# KRIEG, FRIEDEN UND VERSÖHNUNG

WIE ENTSTEHEN KRIEGE UND GEWALTSAME AUSEINANDERSETZUNGEN, WIE KÖNNEN SIE VERHINDERT WERDEN UND - WENN ES BEREITS ZU SPÄT IST - WIE KANN DER WEG ZUM FRIEDEN GELINGEN UND LANGFRISTIG ABGESICHERT WERDEN?

**CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**



Diese Geschichte beginnt im ostafrikanischen Ruanda. Von April bis Juli 1994 wurde in nur 100 Tagen nahezu eine Million Menschen brutal ermordet. Die bis ins letzte Detail ausgearbeiteten Todeslisten wurden Straße für Straße „abgearbeitet“. Das Genozid-Museum in der Hauptstadt Kigali öffnet einen schaurigen Blick in die Abgründe der Menschheit und zeigt, wie es dazu kommen konnte.

Die Wurzeln für dieses Massaker gehen zurück bis in die deutsche Kolonialzeit um 1900. Getrieben von der damaligen Rassenideologie wurden die Einheimischen je nach Anzahl der Tiere, die sie besaßen, in Hutus (Ackerbauern) und Tutsis (Viehzüchter) geteilt. Tutsis wurden bevorzugt behandelt, die Mehrheit der Hutus systematisch vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. So wurde ein Grundstein für das spätere Morden gelegt. Der jahrzehntelang aufgestaute Hass entlud sich in dem Plan, die Tutsis auszurotten.

## ROSENKRANZ DES LEIDES

„60 offene kriegerische Auseinandersetzungen gibt es derzeit weltweit, von vielen wissen wir hier kaum etwas“, sagte Cesare Zucconi, der Generalsekretär der internationalen katholischen Bewegung Sant'Egidio, in seinem Referat bei der KMBÖ-Sommerakademie letzten Sommer in St. Pölten. Es spricht vom „Rosenkranz des Leides“, wenn im Südsudan hunderttausende Zivilisten durch Gewalt, Hungersnot und Krankheit ums Leben

kommen, wenn das friedliche Burkina Faso vom Terrorismus erschüttert wird, wenn in Mosambik Bodenschätze von multinationalen Konzernen ohne Nutzen für die lokale Bevölkerung ausgebeutet werden oder islamistische Gruppierungen Tod und Zerstörung bringen. Krieg und Gewalt sind auf der Welt allgegenwärtig. Großmächte wie Russland oder die USA aber auch die europäischen Staaten sind vielfach indirekt oder direkt in die Kriege des Globalen Südens verwickelt und damit auch für den Kriegszustand der Welt verantwortlich.

„Wir Europäer haben gedacht, das sind die Kriege der anderen, die gehen uns nichts an. Wir wollten nicht in unserem ‚kleinen Frieden‘ in unserer begrenzten Welt gestört werden“, so Zucconi. Als am 24. Februar 2022 russische Truppen in die unabhängige Ukraine einmarschierten, ist die Bedrohung näher gerückt. Vier Jahre Krieg, ein Frieden nicht in Sicht, möglicherweise ein Waffenstillstand. 12,7 Millionen Ukrainer werden von der UNHCR, der UN-Organisation für den Schutz und die Unterstützung von Flüchtlingen und Vertriebenen, als dringend hilfs- und schutzbedürftig eingestuft, knapp sechs Millionen sind ins Ausland geflüchtet, viele auch nach Österreich. Hunderttausende Menschen sind auf beiden Seiten ums Leben gekommen.

Gleichzeitig werden viele Institutionen geschwächt und Abkommen gekündigt, die nach den Tragödien der beiden Weltkriege zur Friedenssicherung eingerichtet wurden. Die UNO und mit ihr der Multilateralismus befinden sich in einer schweren Krise. Internationale Verträge sind im Namen kurzsichtiger nationaler Interessen zu Makulatur geworden. Das Völkerrecht wird mit Füßen getreten. Menschenleben sind immer weniger wert. Reiche Staaten stellen die internationale Zusammenarbeit ein. „Der Weltfrieden ist stark gefährdet“, warnt Zucconi. „Es braucht nicht viel. Ein Unfall und es kann zu einer Katastrophe von globalem Ausmaß kommen.“



## **60 OFFENE KRIEGERISCHE AUSEINANDERSSETZUNGEN GIBT ES DERZEIT WELTWEIT, VON VIELEN WISSEN WIR HIER KAUM ETWAS.**

**CESARE ZUCCONI, GENERALSEKRETÄR DER INTERNATIONALEN CHRISTLICHEN BEWEGUNG SANT'EGIDIO**

### **BEI DEN URSACHEN ANSETZEN**

Ein Krieg oder ein gewaltsam ausgetragener Konflikt fällt nicht einfach vom Himmel. Da gibt es eine jahrelange, meist sogar jahrzehntelange Vorgeschichte. Die Diskriminierung oder Unterdrückung einer bestimmten Gruppe, meist gepaart mit extremer Armut und Ungerechtigkeit, sind eine häufige Ursache für eine gewaltsame Entladung des aufgestauten Hasses. Daher sind alle Initiativen zur sozialen Gerechtigkeit auch ein Beitrag für den Frieden.

Vielen Kriegen liegen territoriale Ansprüche zugrunde. Zumeist geht es dabei um den Zugang zu Rohstoffen wie Energie und Wasser oder die Kontrolle strategisch wichtiger Regionen wie Transportwege oder Häfen. Nicht selten handelt es sich dabei um Stellvertreterkriege, bei denen die Großmächte ihre wirtschaftlichen Interessen behaupten. Maßnahmen für faire internationale Handelbeziehungen sind zur Absicherung des Friedens sicherlich förderlicher als eine protektionistische Zollpolitik.

Zu den wesentlichen Kriegsursachen gehört die Logik der Gewalt und des Krieges, der zufolge man nur in der Aufrüstung einen Weg zum Frieden sieht. Maßgeblich beteiligt daran sind die wirtschaftlichen Interessen der Rüstungsindustrie in enger Verflechtung mit dem Militär und der Politik. Die Medien sollen die öffentliche Meinung beeinflussen und Akzeptanz für militärische Maßnahmen schaffen.

Ein Auslöser für schwelende Konflikte, die sich in (Bürger-)Kriegen entladen, sind Gegensätze wie Demokratie versus Autokratie, Kommunismus versus Kapitalismus, übersteigerter Nationalismus versus Weltoffenheit oder religiöser Fundamentalismus. Sie dienen als ideologischer Überbau, um die Gewalt zu rechtfertigen. Wer den Dialog mit den anders Denkenden, den anders Glaubenden fördert, leistet einen wichtigen Beitrag für den Frieden.

### **ZÜNDELN**

Aktuell erleben wir genau das Gegenteil, nämlich eine Spaltung der Gesellschaft. Die „Hassprediger“ nehmen sich ihre Bühne. Sie teilen uns in „kleine Leute“ die es zu schützen gelte und in „Eliten“, denen man es einmal so richtig zeigen sollte, in „unsere Leute“, die bevorzugt und „Ausländer“, die benachteiligt werden sollten. Donald Trump – und bei Weitem nicht nur er – denkt laut darüber nach, wie er einen Keil in die europäische Staatengemeinschaft treiben kann. Und religiöse und andere Fundamentalisten rufen ganz offen zur Gewalt gegen Menschen anderen Glaubens oder anderer geschlechtlicher Identität auf.

Das Genozid-Museum in Kigali widmet sich ausführlich dem Thema, wie entmenslichende Sprache letztlich zu Gewalt führt. Tutsis wurden als Kakerlaken bezeichnet, die man zertreten solle. Solche Metaphern entziehen Menschen ihre Menschenwürde. Wenn Menschen nicht mehr als Menschen, sondern als Ungeziefer wahrgenommen werden, fällt es Tätern leichter, Gewalt auszuüben. Wenn Medien und Politiker solche Begriffe wiederholen, verschiebt sich die moralische Grenze in der Gesellschaft. Gewalt bis hin zum Töten wird zur „Säuberung“ – mit plakativ gezeigten Besen oder Motorsägen. Auch in Ruanda hatten die Medien großen Anteil an der Eskalation. Radiosendungen verbreiteten die Hetze und riefen zur Gewalt auf, oft mit humoristischen oder alltäglichen Formulierungen, was die Hemmschwelle senkte.

### **UNABHÄNGIGE MEDIEN AUSSCHALTEN**

Unabhängige Medien sind den Autokraten und Kriegstreibern dabei ein Dorn im Auge. Sie sichern sich sehr rasch die Kontrolle über Information und öffentliche Meinung und bauen die Medienlandschaft systematisch um. Journalisten werden eingeschüchtert, staatliche Genehmigungen entzogen, unabhängige Medien werden entweder verboten, aufgekauft oder unter staat-

liche Kontrolle gestellt. Der Zugang zu kritischen Websites wird blockiert, automatisierte Accounts werden zur Verbreitung regierungsfreundlicher Inhalte eingesetzt, kritische Berichterstattung wird kriminalisiert. Mit der Förderung von „alternativen Wahrheiten“ und durch gezielte Desinformation wird das Vertrauen in die Medien untergraben und die Bevölkerung verwirrt.

Die Stärkung von unabhängigem Qualitätsjournalismus ist ein Beitrag für den Frieden, gerade in Zeiten, in denen Qualitätsmedien oder der öffentlich-rechtliche Rundfunk torpediert werden und sich Parteien ihre eigene „Medienlandschaft“ zusammenbasteln.

## HASS IST DIE MUTTER UND ZUGLEICH DAS KIND DES KRIEGES

Am Morgen des 7. Oktober 2023 überfiel die palästinensische Terrororganisation Hamas ein Musikfestival und mehrere Dörfer in Israel, 850 Zivilisten und 350 Soldaten und Polizisten wurden grausam ermordet, 250 Israelis wurden als Geiseln entführt. Im anschließenden Vergeltungskrieg wurden – je nach Quelle – zwischen 70.000 und 100.000 Menschen getötet, viele verwundet und der Gazastreifen systematisch zerstört. „Krieg ist wie Feuer“, sagt Zucconi. „Wenn er ausbricht, ist er schwer zu kontrollieren, weil er alle mitreißt, unabhängig von ihren Absichten.“

Auch wenn in der Region von „Frieden“ die Rede ist: Was bleibt, ist der Hass auf die anderen, die so viel Leid gebracht haben. Krieg sät Hass und Armut. Er ist die Brutstätte weiterer Kriege. Und der Krieg hat auch Folgen für Länder, die in Frieden leben, indem er Spaltungen, Angst und Wirtschaftskrisen schafft, die Kultur der Abschottung und der Feindbilder verstärkt und populistische und antidemokratische politische Bewegungen nährt.

## FRIEDEN SCHAFFEN MIT WAFFEN ...

Das Auf- und Wetrüsten als Mittel der Friedenspolitik steht wieder ganz oben auf der Agenda. Bis 2030 sollen in Europa 800 Milliarden Euro in die Rüstung fließen. Dafür bekommen die Mitgliedsstaaten laut dem ReArm Europe Plan der Europäischen Kommission größeren finanziellen Spielraum, was ihre Verschuldung betrifft. Das sei alternativlos angesichts der geopolitischen Bedrohung durch Russland – und angesichts eines unberechenbaren „Verbündeten“ in den USA.

„Doch die Welt wird durch ein neues Wetrüsten nicht friedlicher“, wirft Werner Wintersteiner, Gründer und ehemaliger Leiter des Zentrums für Friedensforschung und Friedensbildung an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt ein. „Statt einer Rüstungsspirale brauchen wir eine politische Kehrtwende.“

# FRIEDEN IST ÜBERLEBENSKUNST

**„Ich muss mich selbst nicht so wichtig nehmen.“ Dieser Gedanke von Viktor Frankl lässt uns innehalten und durchatmen. Er ist eine befreiende Einladung in einer Welt, die zunehmend von Ego, Macht und Lautstärke bestimmt wird. Wer sich selbst relativiert, öffnet Raum für das Wesentliche: für Beziehung, für Verantwortung, für Frieden. Gerade in Zeiten, in denen Kriege und Spaltungen so präsent sind, scheint Frieden wie ein ferner Traum. Doch er ist keine Illusion, sondern eine Entscheidung – und die beginnt in uns.**

Frieden wächst nicht in großen Konferenzsälen, sondern in alltäglichen Begegnungen. Hildegard Goss-Mayr spricht von Gütekraft, der Kraft der Wahrheit und Liebe, die aktiv und gewaltfrei wirkt. Sie ist kein passives Erdulden, sondern ein mutiges Handeln – Unrecht benennen, ohne zu entwürdigen, und Brücken bauen. Sie ist eine Haltung, die lernbar ist und im Kleinen beginnt: dort, wo wir leben, sprechen und wirken. Dort, wo wir zuhören, bevor wir urteilen, Worte wählen, die nicht verletzen, sondern verbinden, Konflikte nicht eskalieren lassen, sondern nach gerechten Lösungen suchen.

Frieden wächst, wenn wir Räume für Dialog schaffen – am Küchentisch, im Verein, in der Pfarre. Wenn wir Geschichten des Gelingens erzählen, statt Katastrophen zu teilen. Wenn wir uns vernetzen, um nicht allein zu bleiben, und Rituale pflegen, die Hoffnung nähren: ein Gebet, ein Moment der Stille, ein Zeichen der Versöhnung.

Frieden ist Überlebenskunst. Damit er Wirklichkeit wird, braucht es Herzensbildung und Handwerkszeug – Achtsamkeit, Mut zur Wahrheit, kreative Gewaltlosigkeit. Frieden ist einfach, aber nicht leicht – er beginnt jetzt in meinem Tonfall, in deiner Geste, in unserem nächsten Gespräch. Trotz allem.



**BIRGIT PROCHAZKA**

FRIEDENSPÄDAGOGIN, POLITISCHE ERWACHSENENBILDERIN, FORUM KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG DER DIÖZESE EISENSTADT



**DIE GEWALTFREIE OPTION DENKT ÜBER DEN UNMITTELBAREN KONFLIKT HINAUS, SIE SETZT AUF VERHANDLUNGEN STATT AUF FORTSETZUNG DES KRIEGES UND DAMIT AUF DIE GRUNDIDEE JEDER FRIEDENSLÖSUNG.**

**WERNER WINTERSTEINER, GRÜNDER UND EHEMALIGER LEITER DES ZENTRUMS FÜR FRIEDENSFORSCHUNG UND FRIEDENSBILDUNG AN DER ALPEN-ADRIA-UNIVERSITÄT KLAGENFURT**

Tatsache ist, dass die Menschen keinen Krieg wollen. Vor allem Frauen wollen keinen Krieg. Aber wie gelingt es, dass dieser tiefe Wunsch der Mehrheit nach Frieden zum Ausdruck kommt? „Die militärische Option geht von einer sehr kurzfristigen Perspektive aus“, betont Wintersteiner am Beispiel des Ukraine-Konflikts. „Widerstand mit immer mehr und effizienteren Waffen, um den eigentlich haushoch überlegenen Gegner zum Rückzug zu zwingen, flankiert von schwersten Wirtschaftssanktionen, die ein Land isolieren und seine Wirtschaft nahezu lahmlegen sollen, macht nach militärischer Logik durchaus Sinn, allerdings verschwendet diese Option keinen Gedanken daran, wie ein nachfolgender Friedensschluss aussehen könnte.“

„Man redet heute wenig von Frieden. Man redet viel mehr von Krieg und von Waffen“, bedauert auch Zuconi. „Wir dürfen uns nicht von der Logik des Krieges und des Sieges verführen lassen. Vor allem weil in einem Krieg alle Verlierer sind.“ Ein Krieg hat die Welt immer schlechter hinterlassen, als er sie vorgefunden hat. Wenn mit Gewalt auf Gewalt geantwortet wird, müssen große menschliche Verluste und immense Zerstörung in Kauf genommen werden. Und je härter der Krieg geführt wird, desto schwieriger sei es, an den Verhandlungstisch zurückzukehren.

**... ODER GEWALTFREI**

Wer Frieden und Dialog fordert, gilt als Verräter oder gefährlicher Naivling. Und dennoch ist Gewaltfreiheit deutlich erfolgreicher und nachhaltiger, um ein diktatorisches Regime zu überwinden. Das haben Maria Stephan und Erica Chenoweth, Autorinnen von „Why Civil Resistance Works“, in ihrer Studie über hundert Jahre „regime change“ nachgewiesen.

„Pazifistische Positionen haben es in einer Atmosphäre der emotionalen Anspannung jedoch sehr schwer, gehört und ernst genommen zu werden“, bedauert Wintersteiner. „Die gewaltfreie Option denkt über den unmittelbaren Konflikt hinaus, sie setzt auf Verhandlungen statt auf Fortsetzung des Krieges und

damit auf die Grundidee jeder Friedenslösung: eine Lösung für alle beteiligten Seiten, um eine gemeinsame Sicherheits- und Friedensarchitektur zu finden.“

In diesem Sinne sollten bei bewaffneten Konflikten so früh wie möglich alle sich bietenden Möglichkeiten des Dialogs und der Diplomatie genutzt werden. Internationale Organisationen, wie die UNO, die OSZE und neutrale Staaten wie etwa Österreich, können vermitteln und Gesprächsräume schaffen, in denen in einer geschützten Atmosphäre Lösungen entwickelt werden, durch die beide Seiten ihr Gesicht wahren. Kleine, überprüfbare Schritte wie Waffenstillstandsabkommen oder Beobachtermissionen schaffen Glaubwürdigkeit. Sicherheitsgarantien müssen die schwächeren Konfliktparteien unterstützen.


Dabei gehe es zunächst einmal nicht um Gerechtigkeit. Zuconi: „Es gibt keinen gerechten Frieden. Frieden ist immer auch etwas Schmutziges, er ist nur durch einen Kompromiss erreichbar, der alle Seiten unzufrieden macht, aber zumindest das Blutvergießen beendet. Es ist die Aufgabe für uns Christen, die Mauer der Gleichgültigkeit zu durchbrechen. Mitgefühl lässt uns nach Lösungen suchen, kreativ sein, um vor allem Leben zu retten. Leben zu retten, sollte ein Gebot unserer europäischen Zivilisation sein.“

**FRIEDEN IN EINER GESELLSCHAFT LANGFRISTIG SICHERSTELLEN**

Erst wenn die Waffen schweigen, kann an einer Versöhnung gearbeitet werden. Papst Johannes Paul II. erklärte im Oktober 1986, am Ende des Treffens der Weltreligionen in Assisi: „Der Friede ist eine Werkstatt, die allen offensteht, nicht nur Fachleuten, Gebildeten und Strategen. Der Friede ist eine universale Verantwortung. Er verwirklicht sich durch tausende kleiner Handlungen im täglichen Leben. Durch die Art ihres täglichen Zusammenlebens mit anderen entscheiden sich die Menschen für oder gegen den Frieden.“



Nach dem Genozid in Ruanda stand die neue Regierung vor der Herausforderung, ein Zusammenleben von Tätern und Überlebenden nach dieser unfassbaren Tragödie zu ermöglichen und wieder Vertrauen aufzubauen. Dabei setzte man auf die Idee einer gemeinsamen nationalen Identität, ethnische Bezeichnungen wurden aus offiziellen Dokumenten entfernt. NGOs und staatliche Programme boten Traumatherapien an. Gedenkstätten und jährliche Gedenkfeiern halten die Erinnerung wach, um Wiederholung zu verhindern. Schulen lehren über den Genozid und die Bedeutung von Einheit und Frieden. Es wurde massiv in Infrastruktur, Bildung und Technologie investiert, um die Lebensbedingungen zu verbessern.

Das alles erinnert sehr an die Bewältigung unseres Traumas nach dem 2. Weltkrieg. In einer Sache könnten wir uns allerdings noch etwas anschauen: Die Regierung Ruandas kriminalisierte ethnische Hasspropaganda und förderte Medien, die Versöhnung unterstützen. 

## SANT'EGIDIO

ist eine 1968 in Rom gegründete und heute in 70 Ländern verbreitete christliche Gemeinschaft mit 50.000 bis 60.000 Mitgliedern. Aus einem tiefen geistlichen Fundament heraus entwickelt die Gemeinschaft „Freundschaften mit den Armen“, bietet Unterstützung für Ältere, Obdachlose, Migranten, Menschen mit Behinderung, Gefangene, HIV/AIDS-Betroffene u. v. m., fördert Bildung, Gesundheitsprojekte, Friedensvermittlung und Menschenrechte – getragen von ökumenischem Dialog und weltweiter Verantwortung.

# GOTT BEWEGT

**„SELIG, DIE FRIEDEN STIFTEN; DENN SIE WERDEN KINDER GOTTES GENANNT WERDEN.“ (MT 5,9)**

**Krieg, Versöhnung und Frieden werden in Mt 5,9 in einem dichten theologischen Programm zusammengeführt, das die christliche Friedensethik prägt. Die Seligpreisung „Selig, die Frieden stiften“ richtet sich nicht an Herrschende oder Spezialisten, sondern an alle Jüngerinnen und Jünger und verankert ihre Identität als „Kinder Gottes“ in einem aktiven, konfliktsensiblen Friedenshandeln. Vor dem Hintergrund realer Gewalterfahrungen zur Zeit Jesu wird deutlich: Frieden ist kein natürlicher Zustand, sondern ein bedrohtes Gut. Krieg steht exemplarisch für zerstörte Beziehungen – zwischen Völkern, Gruppen und Individuen –, in denen sich Misstrauen, Feindbilder und Ungerechtigkeit verfestigt haben. Mt 5,9 setzt hier an, indem es Friedensstifter nicht als idealistische Randfiguren, sondern als zentrale Akteure des Reiches Gottes beschreibt.**

„Frieden stiften“ geht über eine innere friedliche Gesinnung hinaus und zielt auf konkrete Praxis: Konflikte wahrnehmen, Schritte der Deeskalation und der gerechten Ordnung fördern. Friedensstifterinnen und Friedensstifter vermeiden sowohl naive Harmoniebedürftigkeit als auch gewaltsame Durchsetzung „guter Ziele“; sie suchen Gewaltfreiheit, die dennoch klar Stellung bezieht.

Als katholische Männer sind wir gerade heute aufgerufen, unsere Werte verstärkt in der Gesellschaft einzubringen. Versöhnung ist der Schlüssel: nicht das Vergessen von Schuld, sondern das mühsame Aushandeln von Wahrheit, Anerkennung des Unrechts und Bereitschaft zum Neuanfang. Dieses Ethos gründet in Gottes Handeln: Gott schafft Frieden, indem er zerbrochene Beziehungen heilt. Wer Frieden stiftet, „wird Gottes Kind heißen“, weil er Gottes Stil sichtbar macht – in politischen Prozessen ebenso wie im Alltag.



**JÜRGEN KRAPSCHA**  
DIAKON, GEISTLICHER ASSISTENT  
DER KMB STEIERMARK



## KRAFTTRAINING

# STARKE MUSKELN, LANGES LEBEN

EIN MUSKELAUFBAU IST SELBST MIT 100 JAHREN NOCH MÖGLICH - UND DAS IST GROßARTIG! DENN STARKE MUSKELN BEEINDRUCKEN NICHT NUR DURCH IHR ÄUßERES ERSCHEINUNGSBILD; ALS WAHRE GESUNDHEITSBOOSTER ÜBERZEUGEN SIE AUCH MIT IHREN „INNEREN WERTEN“.

### SYLVIA NEUBAUER

Unsere Muskeln sind der Motor des Lebens. Sie wirken auf eine Vielzahl an Körperfunktionen ein – ähnlich wie die Zahnräder in einem gut geöhlten Uhrwerk. Jedoch verlieren „Muckis“ mit jedem Jahr, das vergeht, an jugendlicher Frische. Bereits ab dem 30. Lebensjahr setzt ein schleichender Verlust an Muskelmasse ein, der in der Phase zwischen 50 und 60 Jahren deutlich an Tempo gewinnt. Damit geht auch die Muskelkraft ein wenig hops und der Motor gerät ins Stottern – als würde er nicht mehr angemessen gewartet. Krafttraining ist wie das nötige Öl, das hilft, die beweglichen Teile geschmeidig zu halten. „Wer gesund altern sowie lange fit und selbständig sein möchte, muss Krafttraining in den Alltag integrieren“, bringt es Patrick Köhler, Sportwissenschaftler und Personal Trainer, auf den Punkt.

### OPAS MUSKELN DÜRFEN (EIN WENIG) BRENNEN!

Kommen wir gleich zum Kern der Sache – ganz wörtlich: Muskeln setzen sich aus Muskelfaserbündeln zusammen, die aus einzelnen Muskelfasern bestehen. Das Herzstück bilden die Myofibrillen – das sind winzige, fadenförmige Elemente innerhalb der Muskelfasern. Lange Zeit ging man davon aus, dass wir beim Trainieren einen Reiz freisetzen, der Mikroverletzungen in den Myofibrillen verursacht. Auch wenn das zunächst paradox klingt, ist diese leichte Schädigung tatsächlich erwünscht: Während die Mini-Verletzungen heilen, werden die Muskel-

fasern stärker und widerstandsfähiger. Neuere Studien legen indes nahe, dass eine hohe mechanische Spannung auf die Muskeln ausreicht, um Muskelwachstum zu stimulieren – ganz ohne Mikroverletzungen.

Unabhängig davon, welche Theorie nun zutrifft – es gibt einen Haken an der Sache: Mit zunehmendem Alter funktioniert der Muskelaufbau nicht mehr optimal. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer anabolen Resistenz. „Das bedeutet, dass ältere Menschen nicht mehr so effizient auf muskelaufbauende Reize wie Krafttraining oder erhöhte Proteinzufuhr reagieren“, erklärt Köhler. Die Lösung? „Häufigeres Krafttraining in Kombination mit einem erhöhten Proteinkonsum“, weiß der Sportwissenschaftler. „Damit wird das Ziel verfolgt, Muskeln aufzubauen oder dem Abbau entgegenzuwirken.“

### KRAFT, STABILITÄT UND PROPHYLAXE

Der altersbedingte Muskelabbau, auch Sarkopenie genannt, wird leider häufig unterschätzt. Der Verlust von Muskelmasse und -funktion erschwert nämlich nicht nur alltägliche Aktivitäten, sondern führt auch zu Schwächegefühlen und Balancestörungen. Die Folge: Ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Wichtig zu wissen ist, dass ein inaktiver Lebensstil diese ungünstigen Veränderungen früher sichtbar macht.

Fakt ist: Unsere Muskulatur ist weit mehr als nur ein Kraftspender: Sie agiert als lebendiges Stützgerüst unseres Körpers. Indem die Muskeln unsere Gelenke und die Wirbelsäule aktiv stabilisieren, schmieden sie buchstäblich die Basis für eine aufrechte Haltung und verleihen uns ein felsenfestes Gleichgewicht. Und: Sie fungieren als natürlicher Puffer, der uns effektiv vor Verletzungen schützt. Wie eine Studie\* zeigt, können Sturzunfälle von selbstständig lebenden 65- bis 97-Jährigen durch Kraft- und Gleichgewichtstraining um bis zu 50 Prozent verringert werden.

### DIE MUSKELAPOTHEKE - STETS AN UNSERER SEITE

Aber das ist längst nicht alles! Unsere Muskeln sind nicht nur lebendig, sondern richtige Kommunikationsprofis. Ihr Sprachrohr? Myokine – das sind hormonähnliche Botenstoffe, die bei intensiver Muskelarbeit in Aktion treten. Diese kleinen Helfer reisen durch die Blutbahnen und erreichen auf ihrem Weg wichtige Organe und Gewebe. Dort senden sie Signale, die unsere Zellen aktivieren und bedeutende biologische Prozesse anstoßen.

Ein besonders gut erforschtes Myokin ist Interleukin-6. Es wird nach Belastung in erhöhten Mengen freigesetzt, unterstützt den Energiestoffwechsel und wirkt sowohl entzündungshemmend als auch antidepressiv. Und wer profitiert davon? Unter anderem Immunsystem, Nervensystem sowie Knochen und Gelenke, wie Köhler betont. Aber auch das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel zählen zu den Gewinnern: „Myokine können die Insulinsensitivität der Muskeln verbessern“, erklärt der Sportwissenschaftler. Das bedeutet, dass Muskelzellen besser auf Insulin reagieren, was die Aufnahme von Glukose aus dem Blut erleichtert – ein echter Schutzschild gegen Diabetes!

Apropos Schutz: Einige Myokine setzen sich auch gegen kognitiven Abbau zur Wehr – etwa der Botenstoff BDNF. Er überwindet die Blut-Hirn-Schranke mühelos und stimuliert im Hippocampus (dem Arbeitsspeicher unseres Gehirns) einen speziellen Wachstumsfaktor. Das kommt unserem Erinnerungs- und Lernvermögen zugute: Unsere grauen Zellen bleiben auf Trab!

### ES IST NIE ZU SPÄT, DEN ERSTEN SCHRITT ZU WAGEN!

Auf Trab bleiben ist die eine Sache, in Trab kommen die andere: Manchmal ist es gar nicht so einfach, den Anfang zu finden. „Die größte Barriere ist wahrscheinlich die Angst, nicht stark genug für Krafttraining zu sein“, sagt Köhler und trifft damit einen Nerv. Auch die Sorge, etwas falsch zu machen, spielt eine große Rolle. Aber keine Panik! „Niemand ist zu schwach für Krafttraining“, beruhigt der Sportwissenschaftler. Er motiviert: „Es geht darum, jede Person entsprechend ihrem Niveau zu fordern, ohne sie zu überfordern.“ Behutsam beginnen und stetig steigern, lautet die Devise. Von entscheidender Bedeutung ist es, den Fokus auf eine saubere Technik zu legen. „Lassen Sie sich von einem erfahrenen Trainer unterstützen, um Fehler zu vermeiden“, empfiehlt er. Richtig ausgeführtes Krafttraining sei ihm zufolge nicht nur sicher, sondern führe auch zu spürbaren Fortschritten.

Fazit: Ab 50+ sind wir nicht nur die Besitzer unseres Körpers, sondern auch Architekten, die durch Krafttraining aktiv dafür sorgen, dass die eigene, innere Statik stark, zuverlässig und vor allem auch zukunftssicher bleibt. **V**



## MUSKELAUFBAU MEISTERN PATRICK KÖHLERS TRAININGSSTRATEGIE

Ideal sind zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche. Jede Einheit sollte eine Dauer von 40 bis 60 Minuten haben und auf ein Ganzkörpertraining fokussiert sein.

Der Schwerpunkt liegt auf Grundübungen, die große Muskelgruppen aktivieren. Zu diesen Übungen gehören beispielsweise Kniebeugen (Oberschenkel, Gesäßmuskulatur), Beckenheben (Gesäßmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur), Liegestütz (Brustmuskulatur, Schultern und Trizeps), Zugübungen (Latissimus und obere Rückenmuskulatur) sowie Rumpfübungen (Bauchmuskulatur und stabilisierende Rumpfmuskulatur).

Für jede Übung sind 8 bis 15 saubere Wiederholungen anzustreben, möglichst nahe am persönlichen Maximum. Dabei ist es wichtig, auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten. Die Gewichte sollten individuell angepasst und schrittweise erhöht werden.

Zusätzlich zur allgemeinen Fitness sollte das Trainingsprogramm gezielte Übungen zur Förderung der Selbstständigkeit umfassen. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Stabilität und dem Gleichgewicht, da diese Fähigkeiten im Alter kritisch sind. Von zunehmender Bedeutung sind zudem Übungen zur Verbesserung der aufrechten Haltung.

\*Zahner et al. (2014): Krafttraining im Alter: Hintergründe, Ziele und Umsetzung; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Universität Basel

# MATSCH-



# PFÜTZE

UNSERE ENKERL, VIER UND SECHS JAHRE ALT, SIND WIEDER EINMAL BEI UNS UND DRAUßEN IST ES KALT UND REGNERISCH. GANZ EHRlich GESAGT, ZIEHT ES MICH BEI DIESEM SAUWETTER SO GAR NICHT AN DIE ANDERE SEITE DER WOHNUNGSTÜR. EINE WEILE KÖNNEN WIR SIE MIT DUPLO UND BILDERBÜCHERN BEI LAUNE HALTEN, ABER DANN WIRD DER BEWEGUNGSDRANG SO GROß, DASS ES NUR MEHR EINE ALTERNATIVE GIBT: WIR MÜSSEN RAUS!

## CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Grundsätzlich weiß ich ja, dass der regelmäßige Aufenthalt in der Natur für die Kinder gesund ist. Studien zeigen, dass Kindergartenkinder, die regelmäßig draußen spielen, deutlich bessere motorische Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht und Muskelkraft entwickeln als Kinder ohne diese Erfahrung. Freies Spiel in der Natur fördert auch kreatives und problemlösendes Denken, verbessert das emotionale Wohlbefinden und wirkt stabilisierend auf die Stimmung von Kindern. Neben all diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen erlebe ich als Opa vor allem, dass die beiden beim Herumtollen müde werden und der Rest des Tages wesentlich entspannter verläuft. Das trifft übrigens auch auf mich zu.

## DAS RICHTIGE GEWAND

Wie heißt es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung. In diesem Sinne müssen wir uns erst einmal richtig anziehen. Die Eltern haben uns jede Menge „Gatschgewand“ mitgegeben: Leggings und Pullover für da-

runter, wasserfeste Latzhosen und eine alte Regenjacke mit Kapuze für darüber. Dazu „Ritterhauben“, bei denen nur das Gesicht raussieht und auch der Hals schön geschützt ist. Und natürlich wasserfeste Stiefel. Alles kommt von der Tauschbörse für Kinderkleidung und darf ausgiebig schmutzig werden.

Bis wir die beiden und auch uns selbst wettertechnisch richtig adjustiert haben, dauert es. Wie schon erwähnt haben sie gerade das Level „Bewegungsdrang“ erreicht und müssen zum Anziehen noch ein paar Minuten ruhig halten. Manchmal frage ich mich halb verzweifelt: Wie schaffen das die Eltern jeden Tag?

## ABENTEUER IM REGEN

Ich würde ja, wenn überhaupt, nur eine Runde spazieren gehen. Für die Kinder ist das allerdings ziemlich fad, außer man reichert den Aufenthalt im Freien mit kurzweiligen Abenteuern an. Und da sorgt der Regen gleich für ein erstes Highlight: Matschepfützen. Neben dem Radweg, gleich hinter der Post-

busgarage, sind besonders viele und einige davon auch ganz schön tief. Die Wasserlacken wirken auf die Kinder wie Magneten. Schnurstracks geht es hinein und dann wird auch einmal heftig gesprungen, dass es ordentlich spritzt. Hoffentlich bleiben die Füße halbwegs trocken!

Lustig ist es natürlich auch, wenn die Kids mit einem Zauberstab gegen Sträucher und kleine Bäume schlagen, sodass die Regentropfen von den Blättern fallen. Vor allem dann, wenn Oma und Opa gerade darunter stehen. Etwas weiter, am unbefestigten Weg neben der Traisen, erwarten uns weitere Lacken. Da könnten wir dafür sorgen, dass das Wasser abfließt. Mit dem Zauberstab kratzen wir einen Verbindungsbach zwischen Lacke und Böschung – und das Kind im Mann hilft fleißig mit.

Ganz in der Nähe hat die Traisen eine lange Schotterbank aufgeschüttet. Jetzt müssen einmal einige Steine ins Wasser geworfen werden, bevor wir beginnen, am Ufer eine kleine Bucht zu bauen, einen Hafen für die Schiffe. Hier ist die Oma kaum zu bremsen: Ein Hafen braucht Schiffe! Sie hat ein Knäuel Spagat und eine Baumschere eingepackt. Gemeinsam werden fingerdicke Weidenruten gesammelt, in zirka 20 Zentimeter lange Stücke geschnitten und zu einem Floß zusammengebunden. Jetzt fehlen nur noch der Mast und ein Segel aus Blättern. Und schon ankert ein Schiff im Hafen, bis es schließlich die Reise flussabwärts antritt.

## ABENTEUER IM SCHNEE

Wenn ausreichend Schnee liegt – meist genügen schon ein paar Zentimeter – wird der Hügel am Spielplatz vor der Wohnhausanlage zum Magneten für die Kinder aus der Nachbarschaft. Mit den Bobs geht es rauf und runter. Wenn die Piste dann glatt ist, umso schneller. Auch die ersten gefahrlosen Rutschversuche auf Schiern bieten sich an, bevor es später einmal auf eine große Piste geht. Und wenn es am Hügel fad wird, dann bleibt daneben noch genügend Platz für einen Schneemann.

Bei einem Spaziergang außerhalb der Stadt suchen wir nach Spuren von Tieren. Um herauszufinden, welche Tiere hier unterwegs waren, eignet sich Google. In der Suche ein Foto machen und Google führt an, um welches Tier es sich handelt. Vogelstimmen kannst du mit der kostenlosen App von birdNET zuordnen.

Wenn etwas mehr Schnee liegt und der noch dazu patzig ist, ist der Bau eines Iglus das ultimative Erlebnis, aber auch harte Arbeit. Wir legen zuerst einmal die blaue Regentonnen aus dem Garten in die Wiese und vergraben sie im Schnee – das wird der Eingang. Dahinter schaufeln wir einen großen Schneehaufen, den wir dann von innen aushöhlen. Noch ein Fenster rein und fertig ist die winterliche Höhle. Manches Mal erledigt auch der Schneepflug die Arbeit, wenn er einen großen Schneeberg zusammenschiebt, den man aushöhlen kann.



## ABENTEUER IM WIND

Wenn es draußen recht windig ist oder sogar stürmt, sollte man die Nähe zu Bäumen meiden. Auch kleine Zweige können ganz schön weh tun, wenn sie auf dem Kopf landen. Zum Drachensteigen eignen sich ohnehin freie Wiesenflächen am besten. Irgendwo im Keller muss noch der Drache vom Vorjahr verstaubt sein, oder wir basteln einen neuen. Zwei Holzstäbe, ein Müllsack, etwas Klebeband und eine robuste Schnur sollten reichen. Jetzt gilt es nur noch, das Fluggerät in den Wind zu stellen. Opa und Oma sind von der vielen Lauferei bald ziemlich außer Atem, den Kindern gefällt es.

Weniger anstrengend ist es, ein Windrad aus Zweigen und Blättern zu bauen. Zuerst müssen wir ein großes Blatt finden, etwa von einem Ahorn oder einer Kastanie, aus dem wir ein möglichst großes Quadrat ausschneiden. Das Blatt wird von den Ecken bis fast zur Mitte eingeschnitten, von jeder Ecke wird der jeweils linke Teil zur Mitte gebogen. In der Mitte einen dünnen Ast durchstecken und fertig ist das Windrad.

## BASTELMATERIAL SUCHEN

Ein Spaziergang bei nasskaltem Wetter kann man auch dazu nutzen, allerlei Material zum Basteln für zuhause zu sammeln. Blätter, Zapfen, Eicheln, Kastanien, Efeu, Wildfrüchte, Äste, ein paar Steine – man glaubt es kaum, wie schnell so ein Rucksack mit Fundstücken aus der Natur voll wird. Wieder zurück in der warmen Stube werden die gesammelten Schätze dann verziert, bemalt und mit etwas Draht und einer Heißklebepistole zu fantasievollen Gebilden zusammengesetzt.

Kinder brauchen Natur – bei Sonnenschein genauso wie bei Regen, Wind, Nebel oder Schnee. Es geht dabei nicht darum, stundenlang draußen zu sein, sondern regelmäßig kleine Abenteuer zu erleben. Mit der richtigen Kleidung und ein paar kreativen Ideen kann so selbst ein grauer Tag zum Highlight werden.

Die Österreichwerbung hat übrigens Ausflugstipps mit Kindern bei Regenwetter zusammengestellt. Du findest diese unter <https://www.austria.info/de-ch/highlights/ausfluege-mit-kindern-bei-regenwetter/>

# KURZ & GUT

## NAHE BEI DEN MENSCHEN

**Josef Grünwidl** wurde am 24. Jänner zum Erzbischof von Wien geweiht. Er habe dieses Amt nicht angestrebt, nehme diesen Dienst für die Kirche jedoch im Gehorsam und Vertrauen an. Die Seelsorge sei und bleibe auch weiterhin „das Herz meines priesterlichen Tuns“, sagte der ehemalige Kaplan, Jugendseelsorger und Pfarrer unmittelbar nach seiner Ernennung. Er hoffe, dass er auch weiterhin nahe bei den Menschen sein kann. Bei seinem bisherigen Wirken hatte Grünwidl auch immer wieder Kontakt mit der KMB. So hat er erzählt, dass die Zeitung der KMB immer schon bei seinem Vater herumgelegen sei. Als Pfarrer von Perchtoldsdorf hat er im Advent Spenden für Sei So Frei gesammelt.



## NICHT AUF KOSTEN DER ÄRMSTEN SPAREN

Mit Besuchen in Ministerbüros setzten die Sternsinger dieses Jahr besondere politische Akzente. Sie appellierten unter anderem bei Finanzminister **Markus Marterbauer** und Außenministerin **Beate Meinl-Reisinger**, die angekündigten Budgetkürzungen nicht auf Kosten der Ärmsten durchzuführen. Das betrifft auch die Projekte der KMB - Sei So Frei. Gleichzeitig forderte die Vorsitzende der Katholischen Jungeschar, **Veronika Schippiani-Stockinger**, die Bundesregierung dazu auf, „globale Verantwortung“ zu übernehmen: „Der Staat Österreich soll verstärkt zur Bekämpfung von Armut und Hunger, zur Stärkung der Kinderrechte und zur Finanzierung der leider notwendigen Klimaanpassung beitragen.“



## SUIZIDRATE STEIGT IM FRÜHJAHR

„Die Häufung von Suiziden zur Weihnachtszeit kann mit keiner Statistik belegt werden“, räumte **Walter Lamplmayr** bei der KMB-Veranstaltung „Wie erhalte ich die Lebensfreude im Alter?“ mit einem allgemein verbreiteten Mythos auf. Vermehrte Selbsttötungen gebe es dagegen im Frühjahr, so der Seelsorger im Altenheim und Notfallseelsorger und Gatekeeper in der Suizidprävention. Ganz wesentlich seien präzise psychodynamische Beobachtungen, die auf einen Suizid hindeuten könnten, etwa Angst vor dem Verlassenwerden, als „Spaß“ formulierte Suizidankündigungen oder der Wunsch, „endlich Ruhe zu haben“. All das ist nicht zwingend für den tatsächlichen Wunsch zu sterben, sollte allerdings ernst genommen werden. Einen Artikel über konkrete Hilfestellung bei Suizidgedanken findest du im Magazin Ypsilon in der Ausgabe 5-2025.

Siehe Website: <https://www.dioezese-linz.at/site/kmb/ypsilon/ypsilonartikel>

## TERMINE

### KLOSTERTAGE IM STIFT KREMSMÜNSTER

Freitag, 13. Februar bis Samstag, 14. Februar 2026  
Aufenthalt bis Sonntag, 15. Februar möglich.

Teilnahme an den Gebetszeiten und Gesprächsrunden zu den Themen „Klosterleben – was heißt das?“, „Persönliches Gebetsleben und Lectio Divina (betende Schriftlesung)“ sowie zum Jahresthema „Frieden und Versöhnung in der Benediktsregel“. Anmeldung bis 31. Jänner 2026 auf der Website der KMB Linz.

### VERANTWORTUNG – FRIEDE – VERSÖHNUNG

18. Februar 2026, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Impulsvorträge am Aschermittwoch, mit Diskussion, Beichte und Bußfeier, Gottesdienst und Fastensuppenessen. Im Stift Zwettl mit Prior Pater Paulus Nüss und im Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten mit Rektor Thomas Pichler.

### LEDERATELIER – MIT LEDER GESTALTEN

Samstag, 21. Februar 2026, 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Kapitelsaal, Kapitelplatz 6, Salzburg

Workshop für Väter mit Kindern ab neun Jahren. Anmeldung bis 14. Februar 2026 per E-Mail an peter.kaubisch@eds.at oder Tel.: 0676/8746-7567.

### EINKEHRTAGE MIT WEIHBISCHOF JOHANNES FREITAG

21. Februar 2026, 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Pfarre Anger  
1. März 2026, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr, Pfarre Gnas

### VERSÖHNEN?

#### EXERZITIEN IN DER FASTENZEIT

Montag, 23. Februar bis Montag, 23. März 2026  
Jeweils 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Integrationshaus Innsbruck  
Anmeldung per E-Mail an irene.weinold@dibk.at.

### „ENDLICH LEBEN“ – PENSIONSEMINAR

Freitag, 6. März 2026 bis 14:00 Uhr bis  
Samstag, 7. März 2026 17:00 Uhr,  
Bildungshaus Schloss Puchberg

Ein Seminar für Paare, die den nächsten Lebensabschnitt (Pension) bewusst gestalten wollen oder bereits in Pension sind – mit Tiefgang, Leichtigkeit und Zuversicht. Mit Gerlinde und Hannes Hofer. Anmeldung bis 23. Februar 2026 auf [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at) oder per E-Mail an [puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at).

**FREIHEIT UND VERANTWORTUNG**  
Politiker – Einkehrtag mit Dr. Irgard Griss  
15. März 2026, 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
Veranstaltungszentrum Fernitz

### FRIEDE UND VERSÖHNUNG

Besinnungstage für Männer  
im Augustiner-Chorherrenstift Vorau,  
Freitag, 27. März 2026 ab 15:30 Uhr bis  
Samstag, 28. März 2026, 16:00 Uhr

Mit dem Theologen und Ethiker Leopold Neuhold. Anmeldung bis 25. Februar 2026 bei der KMB der Diözese Eisenstadt auf [www.martinus.at/kmb](http://www.martinus.at/kmb) oder per E-Mail an [kmb@martinus.at](mailto:kmb@martinus.at).

### VORSCHAU:

#### FRIEDE – UND DANN?

**GERECHTIGKEIT UND BEWAHRUNG DER SCHÖPFUNG**  
Die Sommerakademie der KMBÖ findet dieses Jahr vom 23. bis 25. Juli in Pyhra bei St. Pölten statt. Referenten: Prof. Josef Pichler, Dr. Arnold Metznitzner und Militärbischof Dr. Werner Freistetter.

## BUCHTIPPS

### Josef Gelmi

#### Das große Buch der Päpste

In welcher Tradition sieht sich Robert Francis Prevost, wenn er den Namen Leo wählt? An welche Ideen oder Schwerpunkte früherer Päpste wird er anknüpfen? Und wo wird er neue, noch nicht dagewesene Richtungen einschlagen? Josef Gelmi blickt zurück auf die lange Tradition und Bedeutung dieses Amtes. Er stellt sämtliche bisherigen Päpste in kurzen Porträts vor, erläutert ihre historische Einordnung und bietet eine erste Einschätzung von Papst Leo XIV.

560 Seiten; Tyrolia-Verlag; ISBN 978-3-7022-4102-5



### Hubert Gaisbauer

#### Vor der Ewigkeit

In biografischen Nahaufnahmen widmet sich Hubert Gaisbauer den letzten Tagen und Stunden berühmter Menschen wie Thomas Bernhard, Christoph Schlingensiefel oder Simone Weil. Der Publizist nähert sich den Porträtierten mit intimem, aber respektvollem Blick und beschreibt, wie sie ihre letzte Zeit gestaltet, bewertet oder erlitten haben. Dabei bleibt das Sterben ein dunkles Geheimnis. Doch gerade durch die letzte Lebenszeit bricht oft ein unvermutetes Licht.

264 Seiten; Tyrolia-Verlag; ISBN 978-3-7022-4292-3



### Josef Pichler, Mathias Winkler Die Bibel und ihre Mansbilder

Zahlreiche Schlüsselfiguren in der Heiligen Schrift sind männlich. Aber macht das die Bibel zum „Männer-Buch“, das traditionelle Geschlechterrollen widerspiegelt? Die wissenschaftlich fundierten Beiträge in diesem Sachbuch zeigen andere Lesarten auf: Die Bibel bietet eine Vielzahl von Männerbildern, die weit jenseits eng gefasster Stereotypen liegen. Damit liefert es einen lesenswerten Beitrag zu aktuellen Debatten rund um Gender, Identität und christlicher Religion.

336 Seiten; Kath. Bibelwerk; ISBN 978-3-4602-5265-3  
Erhältlich auf <https://shop.buchundsegn.at>.



# „FÜR EINE KIRCHE AN DER SEITE DER ÄRMSTEN“

IN EINEM FEIERLICHEN FESTAKT IM CAMPUS AUGUSTINUM IN GRAZ WURDE DER ROMERO-MENSCHRECHTSPREIS AN DEN PERUANISCHEN PRIESTER UND MENSCHENRECHTSAKTIVISTEN LUIS ZAMBRANO VERLIEHEN.

Luis Zambrano, geboren 1946 in Peru, wuchs in einfachen Verhältnissen auf. Nach Studien in Lima, Innsbruck und Tübingen blieb sein Herz bei den Menschen seiner Heimat. 1982 kehrte er als pastoraler Mitarbeiter an den Titicaca-See zurück und begann seinen lebenslangen Einsatz für gesellschaftliche Randgruppen. In den 1980er-Jahren geriet er zwischen die Fronten von Armee und Terrorgruppen, klagte Übergriffe und Unterdrückung an und setzte sich gegen die allgegenwärtige Armut ein: „Ich will nicht nur über Gerechtigkeit sprechen. Ich will, dass Menschen sich gesehen fühlen.“



V.l.n.r.: Bischof Wilhelm Krautwaschl; Luis Zambrano; Franz Josef Brunnader, Obmann KMB Steiermark; Karl Toifl, Obmann KMBÖ.

Mit Unterstützung der entwicklungspolitischen Organisation SEI SO FREI baute er in Puno eine Herberge für Obdachlose und Arme auf und gründete die Menschenrechtsorganisation FEDERH („Fe y derechos humanos“ – Glauben und Menschenrechte). Sein Einsatz brachte ihn immer wieder in Gefahr – zuletzt im Jänner 2023, als er staatliche Gewalt gegen friedliche Proteste

von Indigenen und Kleinbauern öffentlich machte. Gemeinsam mit SEI SO FREI und FEDERH begleitet er bis heute die Hinterbliebenen der Opfer.

## ROMERO-PREIS 2025

Zambranos jahrzehntelanger Einsatz für die Ärmsten im Hochland von Peru wurde mit dem Romero-Menschenrechtspreis gewürdigt. „Ich nehme diese Anerkennung nicht für mich allein entgegen, sondern im Namen all jener, die in Peru Hunger und Durst nach Gerechtigkeit leiden“, betonte Zambrano in seiner Dankesrede. Auch nach der Preisverleihung bleibt er kämpferisch: „Werden wir den Mut aufbringen, ein System infrage zu stellen, das nicht nur arbeitende Menschen ausbeutet, sondern auch alte Menschen als überflüssig ansieht?“

Als Priester wünscht sich Zambrano eine Kirche, „die aus den Ärmsten hervorgeht und für alle da ist, die Bürokratie und Klerikalismus, übertriebene Diplomatie und Halbherzigkeit überwindet“. Er ermutigte Gläubige in Peru und Österreich, die prophetische Kraft des Evangeliums mutig zu verkünden.

Auch in seinen Gedichten bringt Zambrano seine befreiungstheologische und indigene Prägung zum Ausdruck. Als Aktivist lebt er selbst, was er predigt: Gerechtigkeit ist für ihn keine abstrakte Idee, sondern eine Aufgabe, die Mut, Unbequemlichkeit und Ausdauer erfordert. In dem bei der Preisverleihung vorgebrachten Gedicht „Deine und meine Träume“ ruft er poetisch zu Hoffnung und Solidarität auf – und dazu, gemeinsam von einer besseren Zukunft zu träumen.

Der Romero-Preis ist eine Auszeichnung der Katholischen Männerbewegung und gilt als wichtigste österreichische Ehrung für Engagement in den Bereichen Entwicklung und Menschenrechte in Afrika und Lateinamerika. **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.:** 01-51611-1611, **E-Mail:** ypsilon@kmb.or.at. **Obmann:** Ing. Karl Toifl. **Chefredakteur:** Michael Juppe. **Redaktion:** Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: ypsilon@lebensart-verlag.at. **Gestaltung:** LIGA: graphic design. **Lektorat:** Barbara Weyss. **Abos:** KMBÖ, Tel.: 01-51611-1611, E-Mail: ypsilon@kmb.or.at. **Produktion:** Druckerei Berger Ges.m.b.H., Wienerstr. 80, 3580 Horn. 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

