



Y

# BEGEISTERT IM GLAUBEN

**DAS KREUZ MIT DEM KREUZ  
SO STÄRKEN SIE IHREN RÜCKEN**

**WIE VIEL BRENNEN SIE  
FÜRS HEIZEN?  
SO SPAREN SIE HEIZKOSTEN**

MAGAZIN FÜR MÄNNER - KATHOLISCHE MÄNNERBEWEGUNG - AUSGABE 01/2022

# Jetzt raus aus Öl und Gas – klimaaktiv Heizen ist die Zukunft

Raus aus Öl- und Gas-Heizungen bedeutet rein in erneuerbare Heizsysteme: Egal ob Wärmepumpe, Pelletskessel oder Fernwärme – Heizen mit erneuerbarer Energie ist heute einfach und technisch ausgereift.

**Die richtige Heizung für Ihr Zuhause**  
Vom kleinen Einfamilienhaus bis zum mehrere hundert Jahre alten Bauernhaus: Gebäude sind so vielfältig wie die Menschen, die darin wohnen. Für die Auswahl des Heizungssystems sind zwei wesentliche Merkmale eines Gebäudes ausschlaggebend: Die Gebäudeklasse (siehe Energieausweis) und die Art der Wärmeabgabe.

Die klimaaktiv Heizungs-Matrix unterstützt Sie dabei, das richtige Heizsystem zu finden. Wärmepumpen eignen sich, wenn Ihr Haus relativ neu oder gut gedämmt ist. Pelletsheizungen sind für praktisch jedes Haus geeignet und komfortabel, wobei auch hier gilt, immer zuerst – sofern möglich – auch Dämmung und Fenster zu verbessern. Dann fallen Kesselgröße und Heizkosten niedriger aus. Eine Online-Version der Heizungsmatrix sowie weiterführende Informationen finden Sie unter [www.klimaaktiv.at/heizen](http://www.klimaaktiv.at/heizen)

Mit unserem „Raus-aus-Öl-und-Gas-Rechner“ finden Sie in drei Schritten die beste Alternative zu Ihrem bestehenden fossilen Heizsystem inklusive Fördermöglichkeiten abgestimmt auf Ihr Bundesland: [www.hexit.at](http://www.hexit.at)

**Holen Sie sich jetzt Ihre Förderung**  
Der Heizungstausch von Öl oder Gas auf erneuerbare Wärme wird vom Bundesministerium für Klimaschutz aktuell mit bis zu 7.500 Euro gefördert.

Informieren Sie sich unter [www.kesseltausch.at](http://www.kesseltausch.at) und stellen Sie gleich jetzt Ihren Förderantrag. Für besonders einkommensschwache Haushalte sind bis zu 100 Prozent Förderung möglich. Nähere Informationen unter: [www.sauber-heizen.at](http://www.sauber-heizen.at)



## klimaaktiv Heizungs-Matrix für das Ein- und Zweifamilienhaus

	Passivhaus <sup>1)</sup>	Niedrigstenergiehaus <sup>1)</sup>	Niedrig-energiehaus	Altbau < 20 Jahre oder saniert	Altbau > 20 Jahre un- oder teilsaniert	Wasseraufbereitung empfohlen mit		
						Solarthermie	Wärmepumpe in Kombination mit Photovoltaik	Flexible Nutzung von Wind- oder Sonnenstrom (Smart Grid Ready)
Hauptheizsysteme für Raumwärme und Warmwasser	≤ 10 (A++)	≤ 15 (A+)	≤ 25 (A)	≤ 50 (B)	≤ 100 (C)	> 100 (D)		
Passivhaussystem Komfortlüftung mit Luftheizung		Alleinige Luftheizung unter Komfortbedingungen nicht möglich				+	++	
Kombigerät Komfortlüftung mit Niedertemperatur-Wasser-Wärmeverteilung bis 40 °C				Leistung des Heizsystems nicht ausreichend		+	++	++
Erdreich-Wärmepumpe <sup>3)</sup> mit Niedertemperatur-Wasser-Wärmeverteilung bis 40 °C						+	++	++
Grundwasser-Wärmepumpe <sup>3)</sup> mit Niedertemperatur-Wasser-Wärmeverteilung bis 40 °C						+	++	++
Außenluft-Wärmepumpe mit Niedertemperatur-Wasser-Wärmeverteilung bis 40 °C						+	++	++
Pellets-Zentralheizung mit Pufferspeicher						++	++	
Stückholzvergaser-Zentralheizung mit Pufferspeicher						++	+	
Nahwärme/Fernwärme auf Biomassebasis						+	++	
Kaminofen- (Stückholz/Pellets) oder Kachelofen-Ganzhausheizung mit Pufferspeicher				Leistung des Heizsystems nicht ausreichend		++	+	
Kaminofen- oder Kachelofen-Ganzhausheizung ohne wassergeführtem Wärmeabgabesystem				Leistung des Heizsystems nicht ausreichend		+	++	
Elektro-Direktheizung (z. B. Infrarotheizung) mit Solaranlage						++	++	

Die Kombination mit einer Komfortlüftungsanlage und mit Sonnenenergie (für die Warmwasserbereitung, Heizungsunterstützung oder Stromerzeugung) wird bei einem klimaaktiv Heizsystem immer empfohlen. Die individuelle Technologieentscheidung (Solarthermie oder Photovoltaik) muss im Einzelfall geprüft werden.

Empfehlungen: Kriterien sind CO<sub>2</sub>, Investitionskosten, Heizkomfort

■ sehr empfehlenswert ■ empfehlenswert ■ weniger empfehlenswert ■ nicht empfehlenswert □ technisch nicht sinnvoll

<sup>1)</sup> Nur mit Komfort- oder Einzelraumlüftung mit Wärmerückgewinnung erreichbar

<sup>2)</sup> Gem. Energieausweis, Seite 2 Tabelle „Wärme- und Energiebedarf“. HWB<sub>sk</sub>: Heizwärmebedarf bezogen auf die am Standort herrschenden klimatischen Bedingungen.

<sup>3)</sup> Auch passive Kühlung im Sommer möglich



Begeisterung, egal ob im Glauben oder sonst, braucht gerade in diesen schwierigen Corona-Zeiten ein Miteinander in Demut, mit Kompromissen, Toleranz und Wertschätzung des Anderen, ohne das Wichtige und das Gemeinwohl aus den Augen zu verlieren.

# GRÜSS GOTT

## BEGEISTERUNG IM GLAUBEN

Liebe Leserinnen und Leser unseres Y!

Begeisterung – was ist das? Sie kann von außen kommen, wenn ich etwas Außergewöhnliches erfahre, wenn mich etwas berührt oder aufwühlt. Begeisterung kann wachsen und sich im Tun und Handeln manifestieren. Das Programm der KMB kann so ein Beispiel sein, um Personen zu begeistern, die dann in einem Bereich mitwirken und unsere Welt besser gestalten wollen.

Im Wort Begeisterung steckt auch das Wort Geist. Dieser Geist, der Glaube sein kann, aber auch Ethik, Menschlichkeit oder vieles andere mehr, führt uns dazu, uns mit unserem Glauben (oder auch Nichtglauben) zu befassen. Diese Frage drängt sich vor allem dann auf, wenn wir älter werden. Dann stellt sich heraus, ob wir noch Begeisterung im Glauben haben, ob das Feuer schon erloschen ist oder ob es noch brennt.

Begeisterung im Glauben setzt viel Toleranz, Barmherzigkeit und Empathie voraus und beinhaltet eine Spanne von Erfolgen und Tiefschlägen. Begeisterung im Glauben muss gepflegt werden. Und diese Begeisterung soll positiv weitergegeben werden, an unsere Kinder und Enkelkinder und alle, die uns anvertraut sind. Gehen wir das an!

HERBERT NUSSBAUMER | VORSITZENDER DER KMB VORARLBERG



## INHALT

### SCHWERPUNKT

## BEGEISTERT IM GLAUBEN

- 04 GROSSE GEFÜHLE**  
oder verborgene Glut?
- 07 X AN Y**  
Miteinander die Begeisterung weitergeben
- 08 ICH BIN DER ERSTE VERKÜNDER DES EVANGELIUMS**  
Interview mit Andreas Oshowski, KMB-Salzburg
- 10 GOTT BEWEGT**  
Schäme dich nicht des Zeugnisses für unseren Herrn
- 12 GIB ALLES AUßER AUF**  
Interview mit Ferdinand Kaineder, Präsident der KAÖ

- 12 WIE VIEL BRENNEN SIE FÜRS HEIZEN?**  
So sparen Sie Heizkosten
- 15 DAS KREUZ MIT DEM KREUZ**  
So stärken Sie Ihren Rücken
- 18 DER DIGITALE EURO**  
Mythen und Fakten
- 20 KURZ UND GUT**
- 22 ANGST ERNST NEHMEN – FALSCHER WIDERSPRECHEN**  
Interview mit Ingrid Brodnig, Social-Media-Expertin
- 23 BUCHTIPPS**
- 24 ES GIBT KEINE „GRÜNE“ ATOMKRAFT**

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT AM **30.03.2022**  
SCHWERPUNKT: MOBILITÄT & KLIMAWANDEL

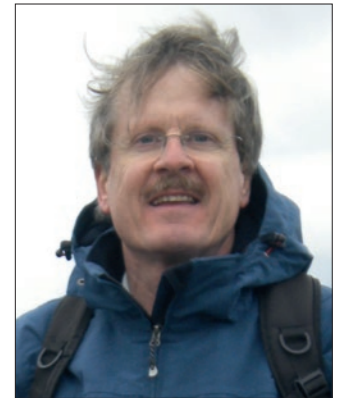
Entgeltliche Einschaltung des Klimaschutzministeriums

Coverfoto: Luis Morera; Foto: Karin Nussbaumer-Miatto

# BEGEISTERT IM GLAUBEN GROSSE GEFÜHLE ODER VERBORGENE GLUT?

FREUDENTAUMEL UND HIGH-GEFÜHL, DARIN ERSCHÖPFT SICH BEGEISTERUNG IM GLAUBEN NICHT. WARUM EMOTIONEN TROTZDEM WICHTIG SIND, ERKLÄRT DER THEOLOGE WILLIBALD SANDLER. PLUS: DREI MÄNNER BERICHTEN, WOFÜR SIE BRENNEN.

SANDRA LOBNIG



Klaus Salzmann

Klaus Salzmann ist Mitte dreißig, als er ohne erkennbaren Anlass in eine tiefe Krise schlittert. Verheiratet, Lehrer für Deutsch und Französisch, engagiert in den örtlichen Vereinen. Ein Mann, der fest im Leben steht. Oder doch nicht? „Mir ist plötzlich bewusst geworden, dass ich Themen wie Leid, Tod und Sterben immer ausgeklammert habe. Dass ich Gefahr laufe, zum Vereinsmeier zu werden. Ich habe begonnen zu hinterfragen, ob ich wirklich der bin, der ich in all meinen Rollen vorgebe zu sein“, erinnert sich Salzmann heute, rund dreißig Jahre später. Er habe „ein Signal vom Leben“ bekommen, tiefer zu schürfen. Es ist diese Glaubens- und Identitätskrise, die Salzmann schließlich motiviert, sich im Pfarrgemeinderat seiner Heimatpfarre in Saalfelden und in der Seniorenbetreuung zu engagieren.

„Mein damaliges Motto war: ‚Eine Kirche, die nicht dient, dient zu nichts.‘ Diese soziale Dimension meines Glaubens hat mich sehr begeistert. Ich bin darin ziemlich aufgegangen.“ Einige Jahre später stellt sich der Pinzgauer abermals existenzielle Fragen und stößt auf die Bücher des Franziskanerpaters Richard Rohr. „Eine Offenbarung“, sagt der 64-Jährige. „Rohrs geistliche Reden über authentisches Mannsein haben das verbalisiert, was in mir an Gedanken da war. Ich hatte die Erkenntnis: Ich bin der, der ich in Gott bin. Das hat mich sehr befreit und begeistert.“



**BEGEISTERUNG KOMMT ALS BEGRIFF IN DER BIBEL KAUM VOR. DER REFERENZBEGRIFF FÜR DAS, WAS WIR MIT ‚BEGEISTERT‘ MEINEN, IST EHER DER AUSDRUCK ‚ERFÜLLT VOM HEILIGEN GEIST‘.**

**WILLIBALD SANDLER**

#### ERFAHRUNGEN MIT ANDEREN MÄNNERN TEILEN

In Salzburg lernt Klaus Salzmann die Katholische Männerbewegung kennen, er initiiert Männergruppen und macht eine Männerreferentenausbildung. Er fühlt sich darin von Gott geführt und hat den starken Wunsch, seine tiefen spirituellen Erfahrungen mit anderen Männern zu teilen. „So eine Erfahrung kann man nicht für sich behalten, man muss darüber reden. Ich war ganz durchdrungen von der Idee, mich mit anderen Männern auf den Weg zu machen. Ich wollte, dass auch andere diese Erfahrung machen.“

Salzmann spricht Männer in seinem Umfeld an. Dass sich nicht alle von ihnen ähnlich wie er begeistern lassen, ist für ihn schmerzlich. „Ich musste lernen, deswegen nicht in die Resignation zu gehen. Es ist ein Fehler, die Richtigkeit unseres Verhaltens rein am Erfolg zu messen. Ich bin froh, dass sich zumindest einige darauf einlassen.“ Heute trifft er regelmäßig sieben, acht Männer in einer Männergruppe, mit denen er sich über den Glauben und das Leben austauscht.

Viele haben es erlebt: Brennt man für etwas, will man auch andere dafür gewinnen. Es ist urchristlich, die eigenen Erfahrungen im Glauben nicht für sich zu behalten. „Wer den Glauben als wertvoll erfahren hat, wird dazu bewegt, ihn mit anderen zu teilen“, sagt Willibald Sandler, Professor für Dogmatik an der Universität Innsbruck. „Wenn ich auf diese Weise glaubend in Beziehung zu anderen Menschen komme, ist das ein Anzeichen dafür, dass ich vom Heiligen Geist erfüllt bin. Würde ich die innere Bewegung für mich behalten, versickert das, was ich empfangen habe.“

#### ECHTE BEGEISTERUNG, KEIN UNGEDECKTER SCHECK

Für Sandler beschreibt „erfüllt vom Heiligen Geist“ treffend, was mit „Begeisterung“ im Glauben gemeint sein kann. Weniger Freudentaumel oder permanentes High-Gefühl, dafür offen zu sein für den Geist Gottes, der Verbindung herstellt: zu Gott, den jeweiligen Mitmenschen, der Schöpfung und zu sich selbst. Genau das zeige auch der biblische Befund: „Begeisterung kommt als Begriff in der Bibel kaum vor. Der Referenzbegriff

für das, was wir mit ‚begeistert‘ meinen, ist eher der Ausdruck ‚erfüllt vom heiligen Geist‘, wie es das Lukasevangelium von Elisabet und Zacharias sagt und von Simeon und Hanna bezeugt wird. Ihre prophetischen, aufbauenden Worte seien untrennbar verbunden mit einer tiefen Einfühlung für die Menschen, denen sie gerade begegnen und denen sie Segen zusprechen. So kommt es zu Marias ‚Magnificat‘ und zum ‚Benedictus‘ des Zacharias. Das ist eine Begeisterung, die echt ist, kein ungedeckter Scheck.“ Vom Geist erfüllt zu sein, könne sich auf unterschiedlichste Weise äußern: Ein Mensch, der auf einmal richtig zuhört. Eine gute Gelegenheit ergreifen, mit der Tochter über ein schwieriges Thema zu sprechen. „Gott ist es, der dabei innerlich bewegt, der Mensch nimmt die Bewegung wahr und macht mit. Dieses Mitmachen kann man üben.“

#### TREU BLEIBEN AUF DEN DURSTSTRECKEN

Das kann der Niederösterreicher Peter Hamedinger bestätigen. Der Marketingmanager beschreibt die Bewegung des Heiligen Geistes als innere Stimme, die sich – meist leise – bei ihm zu Wort meldet. „Diese innere Stimme zieht sich durch in meinem Leben. Im privaten Leben, aber auch beruflich. ‚Lass dir Zeit, beruhige deine Emotionen‘ sagt sie mir, wenn ich mich in der Arbeit zu sehr aufrege.“ Was die Begeisterung in seinem Glaubensleben betrifft, hat der 55-jährige Familienvater oft erlebt: „Es braucht meine Willensentscheidung, dann stellt sich die Freude ein. Auch dann, wenn ich Gott nicht wahrnehmen kann und keine großen Gefühle habe, versuche ich dranzubleiben.“

Der Gottesdienstbesuch am Sonntagvormittag zum Beispiel habe ihn in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder Überwindung gekostet. „Wenn ich aber auch auf den Durststrecken treu bleibe, werde ich immer irgendwann reich beschenkt und die Glut in mir wird wieder neu entzündet.“ Einem emotionsgetriebenen Glauben kann Hamedinger wenig abgewinnen. „Freude, Begeisterung, Hoffnung begegne ich heute vor allem in Ruhe und Stille.“

Auch wenn sich die Gottesbeziehung in Gefühlen nicht erschöpft, sind Emotionen für den Theologen Willibald Sandler in der Kirche und im persönlichen Glauben nicht zu vernachlässigen. „Ohne Emotionalität geht es nicht. Leider haben viele Menschen nicht gelernt, ihre Gefühle frei auszudrücken.“ Freude,



Peter Hamedinger

Wut, Zorn oder Trauer: Gefühle dürfen und sollen in einem ersten Schritt wahrgenommen und anerkannt werden. Dann könne man sie vor Gott „bewegen“, bis sie sich in eine kraftvolle, körperlich geerdete Hoffnung wandeln. Oft, so Sandler, müsse man sich auf die Suche nach verloren gegangenen Emotionen begeben. „Aber kein Mensch ist völlig ohne Gefühle. Wie in einer Wüstenlandschaft kann man auch in der eigenen Lebenslandschaft, die gefühlsarm scheint, die Spuren des Lebendigen suchen und finden.“

#### MEHR DA, ALS MAN UNMITTELBAR SPÜRT

Das geschehe nicht nur mit angenehmen Gefühlen. Dass man als gläubiger Mensch ununterbrochen begeistert, im Sinne von freudig gestimmt ist, sei unrealistisch. „Begeisterung im Glauben kann man nicht beliebig bewahren“, sagt Sandler. Im Laufe eines Lebens verliere und finde man sie immer wieder. Sich dieser Tatsache bewusst zu sein, verhindere, sich und anderen Druck zu machen, wie man fühlen sollte. „Durch die Erwartung, dass man sich als Christ doch freuen muss, wird einem die Spontaneität ausgetrieben.“

Auch wenn die großen (positiven) Gefühle im Glaubensleben abgeflaut sind, heiße das nicht automatisch, dass man die Verbindung zu Gott und den Mitmenschen verloren hat. „Wenn kein Feuerschein mehr sichtbar ist, kann dennoch eine Glut verborgen da sein. Oft ist mehr da, als man unmittelbar spürt.“ Für den Theologen sind Bibel und Liturgie die Hauptquellen für jene, denen im Glauben die Begeisterung abhandengekommen ist. Dass gerade die Liturgie für viele kaum anziehend und erfüllend ist, gibt er zu. „Oft erscheint sie so vertrocknet, dass sie abstößt, und kann in ihrer Dichte vom einzelnen nicht ausgepackt werden. Liturgie ist wie die Rose von Jericho, diese vertrocknete Pflanze, die auflebt, wenn man sie ins Wasser legt. Dieses Wasser ist die Bewegung des Heiligen Geistes.“

Gottesdienste, in denen sich alle Anwesenden als aktiv Mitfeiernde erleben, Bibelgruppen, in denen das Wort Gottes miteinander betrachtet wird, Gemeinden, die viel Wert auf die Gestaltung der Eucharistiefeier legen. Das alles bereite den Boden für „Kairos-Momente“, Gnadenmomente, in denen das Wirken Gottes spürbar wird.

Fotos: KfB; Privat (2)

XAN Y

## MITEINANDER DIE BEGEISTERUNG WEITERGEBEN

Was begeistert mich und ist mir wichtig im Glauben? Darauf habe ich im Wesentlichen drei Antworten: die Gemeinschaft mit engagierten Christen und Christinnen, Gott, der mich und alle Menschen liebt und will, und die Bibel in all ihren Facetten. Ich habe viele Lieblingsbibelstellen, die mich prägen und mein Engagement in der Pfarre, der kfb und der Kirche insgesamt begleiten:

**Mt 18,20 „Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“**

In Gemeinschaft leben und erleben wir Glaube und Gott. Und es braucht nicht viele – nicht die Menge zählt, sondern das Zusammenkommen in Gottes Namen, im Geist Gottes. Seit meiner Kindheit erlebe ich die stärkende Gemeinschaft in der Pfarre (Jungstchar, Minis, Jugendgruppe, kfb etc.).

**Apg 2,11 „Wir hören sie in unseren Sprachen Gottes große Taten verkünden.“**

Das ist mir ein großes Anliegen: Die befreiende und lebensspendende Botschaft Gottes in ansprechender und verständlicher Sprache zu verkünden. So, dass sich Männer und Frauen, Kinder und Jugendliche, Alte und Junge davon betreffen lassen und Menschen in ihrer Lebenswelt, in ihrer Sprache angesprochen werden. Das ist eine große Herausforderung, die mir – so hoffe ich – gelingt mit der lebendigen Geistkraft Gottes.

**Joh 13,15; 34 „Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe. Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben.“**

Jesus war konsequent für andere da, hat Ausgegrenzte vom Rand in die Mitte geholt, war für Benachteiligte und Schwächere, für Frauen und Kinder da, war nicht der große Herrscher, sondern der Diener aller. Diesem Beispiel Jesu nachzufolgen, ist und bleibt eine große Herausforderung und eine Aufgabe für mein Leben.



**MONIKA LIEDLER**

AHS-LEHRERIN UND  
GEISTLICHE ASSISTENTIN  
DER KFB ST. PÖLTEN



# ICH BIN DER ERSTE VERKÜNDER DES EVANGELIUMS.

**Der erste Ort der Verkündigung ist außerhalb des kirchlichen Kontextes, der erste Verkünder bin ich, sagt Andreas Oshowski von der Katholischen Männerbewegung in Salzburg im Interview.**

**YPSILON: Was macht es so schwierig, andere für den Glauben – für das, was einem selbst wertvoll ist – zu begeistern?**

**Andreas Oshowski:** Ich würde sagen, dass heute vor allem drei Dinge herausfordernd sind. Da ist eine ungeheure Schnellebigkeit, die es schwer macht, Menschen in ihrer Tiefe zu erreichen. Das gilt für die Pfarre genauso wie für die eigene Familie. Wer hat denn noch gemeinsame Essenszeiten, wenn die eigenen Kinder einmal in der Pubertät sind? Dazu kommt die individualisierte Gesellschaft, in der die einzelnen Biografien eher nebeneinanderstehen und Gemeinschaft zu stiften schwierig ist. Und drittens liegt es an unserer Sprachfähigkeit: Wir sagen in der Kirche Sachen, die keiner versteht. Das alles führt dazu, dass wir oft nicht nah genug an den Menschen dran sind, dass wir nicht die Geduld und Ruhe haben, um uns mit Menschen auf den Weg zu machen.

**Welche Rolle spielt der einzelne – spiele ich – dabei, die frohe Botschaft, den Glauben, weiterzugeben?**

Ich bin immer der erste Verkünder des Evangeliums! Nicht der Pfarrer oder der Bischof. Und der erste Ort, wo das geschieht, ist außerhalb des kirchlichen Kontextes. Wenn ich dort als Christ wahrgenommen werde, ist mir etwas geglückt. Ein Beispiel aus meinem Leben: Ich bin Fußballtrainer. Es hat sechs Jahre gebraucht, bis mich ein Muslim beim Training angesprochen hat und meinte: „Du machst das Training anders als die anderen, oder?“ In der Kneipe, in der Nachbarschaft, in der eigenen Familie: Dort müssen wir mit den Menschen unterwegs sein. Die Menschen werden sich nur öffnen, wenn ein grundlegendes Vertrauen da ist.

Und irgendwann ergibt sich dann vielleicht ein Kairos, ein passender Moment, in dem man vom eigenen Glauben erzählen kann ...

Auf diesen Kairos, den geschenkten Moment, müssen wir immer warten! Und den Menschen keine Antworten auf Fragen geben, die sie gar nicht gestellt haben. Das gilt auch in der Familie, bei den eigenen Kindern. In Sinn- und Glaubensfragen dürfen wir keinen Druck ausüben.

**Es braucht Authentizität, wenn man will, dass der eigene Glaube ausstrahlt, nicht wahr?**

Besser als authentisch gefällt mir der Begriff „biografisch“. Das heißt: Ich weiß um meine eigenen Schwächen, ich erinnere mich an meinen eigenen Lebensweg – wie war das bei mir in der Pubertät? Was ist mir im Bezug auf das Sexuelle nicht geglückt? Bin ich damit versöhnt? Das bewahrt auch davor, den moralischen Zeigefinger zu erheben. Das Biografische, die Lebenswirklichkeit, nehme ich dann auch beim anderen wahr. Das ist eines der obersten Gebote. Der Glaube muss immer mit der Wirklichkeit des anderen in Verbindung stehen, dazu braucht es von meiner Seite Flexibilität. Ich bin seit zehn Jahren bei Vater-Kind-Programmen dabei und gebe dort Impulse. In diesen Jahren habe ich kein einziges Mal einen Impuls unverändert gelassen, weil ich ihn immer an die Menschen anpasse, die ich dort treffe.

**Andere für Gott begeistern: Welche innere Haltung braucht es dabei?**

Wir dürfen nicht vergessen, dass Gott in den anderen immer schon wirkt, bevor wir überhaupt dazukommen. Und: Wir sind alle Gottsuchende. Der Glaubensprozess ist immer eher ein Schmecken, Tasten, Riechen als ein Antwort-Geben. **V**



Stefan Stampler

## MENSCHEN GEZIELT ANSPRECHEN

Es ist das Anliegen von Stefan Stampler, dass es genau solche Momente in den Gottesdiensten und im Pfarrleben gibt. Der 46-jährige Steirer aus Wundschuh bei Graz ist Liturgieverantwortlicher und Kirchenmusiker in seiner Pfarre und weiß: „Vor allem über die Musik lassen sich viele Menschen begeistern. Da kann man viel bewirken.“ Gerade für junge Menschen sei das gemeinsame Musizieren eine Möglichkeit, um in der Pfarre anzudocken. Das freut Stampler, dem die Jugend am Herzen liegt, besonders: „Mir ist wichtig zu vermitteln, dass die Kirche nicht verstaubt und altmodisch ist, keine lästige Pflicht, wie sie das früher für viele war. Das ist auch ein Grund, warum ich heuer wieder eine Firmgruppe übernehmen werde.“

**BEGEISTERUNG IM GLAUBEN KANN MAN NICHT BELIEBIG BEWAHREN. IM LAUFE EINES LEBENS VERLIERT UND FINDET MAN SIE IMMER WIEDER.**

**WILLIBALD SANDLER**

Stampler legt viel Wert auf niveauvolle Gottesdienste. Mit guter Predigt, schöner Musik, ansprechender liturgischer Gestaltung. „Der Gottesdienst muss für die Menschen einen Mehrwert bieten, sonst kommen sie nicht. Sie sollen merken, dass sich da jemand Gedanken gemacht hat.“ Das, wovon er selbst begeistert ist, will der IT-Unternehmer an andere weitergeben. Ohne einzelne Menschen gezielt anzusprechen, funktioniere das seiner Erfahrung nach aber kaum. „Von selbst kommt niemand. Auch allgemeine Aufrufe wie ‚Wir suchen jemanden für ...‘ bringen wenig. Wenn ich aber, zum Beispiel für den Kirchenchor, Leute mehrmals frage, ob sie mittun wollen, sagen sie vielleicht irgendwann ja. Und dann macht es ihnen Spaß.“ Mit Absagen, wenn man andere anspricht und einlädt, müsse man rechnen. Trotzdem: So viele würden gern etwas Sinnvolles machen, freuen sich über Anerkennung und Vertrauen. „Man muss den Menschen eine Aufgabe geben, dann kann man sie gewinnen.“ **V**

Fotos: EDS/Pernkopf, Franz Trabny, Privat

## GOTT BEWEGT

**„Schäme dich also nicht des Zeugnisses für unseren Herrn und auch nicht meiner, seines Gefangenen, sondern leide mit mir für das Evangelium! Gott gibt dazu die Kraft.“ (2 Tim 1,8)**

Der Apostel Paulus schreibt diese Zeilen in einem Brief aus dem Gefängnis an einen seiner engsten Mitarbeiter – Timotheus. Ein Gefangener schickt Worte des Mutes an einen in Freiheit Lebenden. Anscheinend war es auch zur damaligen Zeit nicht so leicht, seinen Glauben in der Öffentlichkeit zu bekennen, auch für Mitarbeiter der Apostel. Und wie sieht es heute bei uns – bei mir – damit aus? Auch wenn es für mich selbstverständlich ist, vor dem Essen ein Gebet zu sprechen und Gott für seine Gaben und das Leben zu danken: Wann habe ich bei einem Restaurantbesuch ein Gebet gesprochen? Schäme auch ich mich für meinen Glauben und dafür Zeugnis in der Öffentlichkeit abzulegen? Und dann fallen mir die vielen Christen ein, die heute wegen ihres Glaubens im Gefängnis sitzen. Viele, deren Namen niemand von uns kennt. Auf der Internetseite von Kirche in Not ([www.kircheinnot.at](http://www.kircheinnot.at)) finden sich unzählige Zeugnisse dafür. Ja, diese Menschen legen Zeugnis für Christus ab – und ich? In meinem freien Österreich?

Zeugnis ist gefragt! Gelebtes Zeugnis! Wenn ich es damit ernst meine, werde auch ich für das Evangelium oftmals zu leiden haben. Dann muss ich immer wieder einmal gegen den Strom des Mainstreams und der Welt ankämpfen. Aber es lohnt sich. Für mich persönlich und auch für die Welt, in der ich lebe. Schämen wir uns nicht, unseren Glauben zu bekennen. Ja, ganz im Gegenteil: Lassen wir uns anstecken von einer Begeisterung für unseren Glauben. In meiner Familie, meinem Freundeskreis, an meinem Arbeitsplatz und auch jenen gegenüber, die Gott mir gerade im jetzigen Augenblick schickt. Gott gibt dazu die Kraft!



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

# GIB ALLES AUßER AUF.

INTERVIEW MIT FERDINAND KAINEDER

Im Herbst 2021 wurde Ferdinand Kaineder zum neuen Präsidenten der Katholischen Aktion Österreichs (KAÖ) gewählt. Kaineder ist auch Mitglied des KMB-Vorstandes der Diözese Linz. Ypsilon sprach mit ihm über seine sehr lebendige Kirche.

**Ypsilon: Wenn du dich bitte kurz unseren Leserinnen und Lesern vorstellst!**

**Ferdinand Kaineder:** Also, ich werde heuer 65 Jahre alt und wohne mit meiner Familie in Kirchschlag in Oberösterreich. Ich bin verheiratet, habe drei Kinder und drei Enkelkinder. Ich bin ausgebildeter Coach und PR-Berater, Theologe und Autor. Bis 2009 leitete ich das Medienbüro in der Diözese Linz, danach – bis 2019 – das Medienbüro der Ordensgemeinschaften Österreich. In meinem Leben habe ich sehr viel mit Obdachlosen gearbeitet, als Pastoralassistent, als Ausbildungsleiter, als Kommunikationsleiter und Internetbeauftragter der Diözese. Das Gehen und das ökologisch-nachhaltige Reisen sind meine Leidenschaft.

**Du leitest immer wieder spirituelle Wanderungen. Welche Erfahrungen machst du dabei?**

Die Erfahrungen sind selbst für mich als Guide immer wieder beglückend und nährend. Beim Gehen allein oder in Gruppen kommt dir das Leben entgegen. Zu einem guten gemeinsamen Gehen gehört, dass man das Ziel immer wieder vor Augen hat und es bei längeren Wegen immer wieder über das Imaginieren hereinholt. Es braucht eine gute „Gehschwindigkeit“. Bei mir ist das bergauf eine Schweißperle auf der Stirn. Den Zusammenhalt stellen wir uns als „inneres mentales Gummiringer!“ vor. Das kann sich dehnen und lässt viel Freiheit, reißt aber nie ab. Keiner soll hinten oder vorne „rausfallen“. Als Guide fördere ich eine geteilte Verantwortung in und für die Gruppe. Jede und jeder ist für alles mitverantwortlich und bringt das eigene Können und die eigene Erfahrung in die „Gehmeinschaft“ ein. Das lässt die Gespräche selbst tragend werden. Pausen, Trinken und Durchatmen strukturieren den Weg und die Begegnungen. Schweigen gehört dazu. Gutes Essen und das aufkeimende gemeinsame Singen öffnen die Gemüter. Gute Gedanken als Impulse streue ich immer wieder passend ein, sicher zu Beginn am Morgen.

**Papst Franziskus hat alle Katholikinnen und Katholiken zu einem gemeinsamen Pilgerweg, zum synodalen Prozess eingeladen, um eine neue Form kirchlichen Lebens zu finden. Wie wird sich die KAÖ einbringen?**

Wir werden uns aktiv am synodalen Prozess beteiligen und mit „wir“ meine ich alle Gliederungen der KAÖ: Jungschar, Jugend, Männer, Frauen, Arbeitnehmer\*innen, alle, die in der KA in den Diözesen organisiert sind. Es braucht mutige Schritte, damit dieser Prozess auf Augenhöhe geführt wird und nicht zu einer Hinhaltetaktik oder gar einem Verzögerungsinstrument für Reformen wird.

**Um welche Themen wird es da gehen?**

Paul Zulehner, der geistliche Assistent der KAÖ, hat aus einer Internet-Umfrage fünf Schwerpunkte herausgelesen, die wir bündeln in „Ökologie und Mitweltgerechtigkeit“, „Arbeit und soziale Fairness“, „Geschlechtergerechtigkeit und Leitungskultur“, „Partizipation und Mitsprache“ sowie „der Weg zum Frieden“. Dazu werden wir prägnante Themendossiers erarbeiten. Weitere Themen wie Pflege, Bildung, Migration und Flucht, Wandel und Transformation, Wirtschaft und Arbeit sowie Kirche der nächsten Generation sollen sukzessive dazukommen.

**Was ist dabei das Ziel?**

Wir wollen in diesem Prozess eine ungeschminkte Wahrnehmung der gesellschaftlichen wie kirchlichen Wirklichkeiten erreichen, den kritischen Blick von außen und jenseits kirchlicher Milieus einbeziehen und Fremdes als Bereicherung sehen. Dazu wird es viele offene Gespräche zu Grundfragen wie „Was bewegt dich?“, „Wo siehst du die Zukunft (der Kirche)?“ und „Wer ist Kirche heute eigentlich?“ geben. Wir gehen davon aus, dass Papst Franziskus nicht einfach die Kleruskirche meint, sondern die Getauftenkirche.

**Papst Franziskus hat immer wieder ein genaues Hinhören eingefordert. Du hast das auch persönlich aufgegriffen und dein Handy im Advent auf Zuhörmodus geschaltet. Was haben dir die Menschen erzählt, was brennt ihnen unter den Fingern?**

Da könnte ich jetzt lange erzählen. Das geht von der verlorenen Glaubwürdigkeit bis hin zur Mutlosigkeit der Bischöfe. Sie sollten endlich mutig zumindest das tun, was kirchenrechtlich möglich ist. Zentral ist die Rolle der Frau und der männliche Klerikalismus, der lieber in der Sakristei bleibt und die Welt in

ihren Notlagen meidet. „Die Priester picken sich oft nur die schönen Seiten heraus und lassen die Laien die Drecksarbeit machen“, meinte eine etwa 50-jährige Frau. In den Pfarren brenne es nicht, die Reformaten bekämen keinen Platz mehr. „Zu brav sind alle geworden und arbeiten an der Systemerhaltung.“ „Macht Krach“, hat der Papst gefordert. Davon ist ganz wenig zu spüren. Das Neue selbst wird hinausgezögert und wer das Neue bringen will, wird gemieden. „Da bist du schnell zum Außenseiter gemacht“, so ein Anrufer.

**Welche Herausforderungen würdest du aus diesen ganz persönlichen Gesprächen ableiten?**

Als Kirche, Pfarren und KA-Gruppierungen sollten wir Freiräume für neue Begegnungen aufmachen. Da meine ich wirklich Pfarrhöfe und Pfarrzentren. In unserem Bergdorf haben über hundert Menschen einen Schlüssel, um darin aktiv sein zu können. Dann sollten wir auf Menschen aktiv zugehen, die von ihrer Sache wirklich begeistert sind. Das muss im ersten Anflug gar nicht kirchlich sein. Mut zu ganz neuen Menschen, die Überraschungen bringen. Eine Gruppe von Veganern hat beispielsweise die KHG Salzburg nachhaltig belebt. Wichtig erscheint mir, alles in Beziehung zu denken. Alles ist mit allem verbunden. Raus aus der jeweiligen Bubble. Wenn Probleme da sind, dann sind sie aus meiner Erfahrung zu neunzig Prozent hausgemacht, kommen also von innen. Der Blick auf Jesus und das neue gemeinschaftliche Handeln, wie es zu Pfingsten gefeiert wird, richten auf. Über meinem Schreibtisch hängen zwei Spruchkarten: „Gib alles außer auf“ und „Du musst dein Ändern leben“. Lasst Musik erklingen, bespielt Bühnen, setzt euch in Bewegung und tut Soziales. Das sind die Felder leidenschaftlichen Lebens.

**Und wie geht es mit dem synodalen Prozess weiter?**

Bis April 2022 werden wir die fünf Dossiers zu den oben angeführten Themen erstellen. Auf Diözesanebene sind vielfältige Initiativen im Gange. Grundsätzlich müssen wir es schaffen, nicht mehr in Hierarchien zu denken, sondern in Netzen und Kooperationen. Der kooperativ-partizipative synodale Weg hat erst begonnen. Die erste Jesusbewegung war darin daheim und wir hoffen, in diesem Sinne wieder heimwärts zu wandern. Es ist ein gemeinsames Gehen. Und genau das taugt mir. Der Weg geht vom bisherigen Mitarbeiten und Mitentscheiden zum selbstbestimmten Arbeiten und Entscheidung-Treffen aus der gemeinsamen Taufe. Alle sind wir König\*innen, Prophet\*innen und Priester\*innen. Alle.

**Viele befürchten, dass vieles, was im Prozess ans Licht kommt, schnell wieder in den vatikanischen Schubladen verschwinden wird. Wie siehst du das?**

Ja, innerhalb der KAÖ-Gliederungen besteht tatsächlich die Sorge, dass die in den letzten Jahrzehnten bereits mehrfach eingebrachten innerkirchlichen Reformaten erneut nicht gehört werden. Viele sehen aber auch eine Chance, ihre Anliegen einzubringen und auf Umsetzung zu pochen. Beispielsweise kommt heute das Frauenthema aus dem Vatikan selbst. Aus meiner Sicht wird es ganz wesentlich sein, dass das Kirchenrecht an die Erfordernisse einer selbstverständlichen Geschlechtergerechtigkeit angepasst wird. Wir sollten das Kirchenrecht nicht an der Mittellinie entlang lesen, sondern an den Randlinien und

dort und da darüber hinaus. Das ist nicht Ungehorsam, sondern Weite im Denken und Handeln.

**Im März sind Pfarrgemeinderatswahlen und da kommen Strukturen und Machtverteilung in der Kirche wieder ins Gespräch. Du bist sehr stark in deiner Pfarre engagiert. Was würde die Arbeit der Männer und Frauen unterstützen, die sich in der Pfarre engagieren?**

Wir haben über zehn Jahre die Pfarre in unserem Bergdorf als Pfarrgemeinderat geleitet. Ja, alles gemeinsam entschieden. Diese „beratende“ Funktion muss ersatzlos gestrichen werden und die Priester ganz normal in die „Entscheidungskommunikation“ hereingenommen werden. Der Pfarrer kann nicht tun, was er will. Sein Amt ist gebunden an den Dienst der Einheit mit dem Bischof und seiner Gemeinde, die im PGR ihre Entscheidungen trifft. Kirchenrecht hin oder her. Viele Priester sehen und handeln ohnehin so. Und genau dieses Gestalten ist für Jugend, Frauen und Männer spannend, wenn sie wirklich in die volle Verantwortung gehen können, oftmals ohnehin müssen. Das ist keine Notlösung, sondern die Dauerlösung. Die Wirkmacht liegt bei den Getauften. Daran sollten wir jede und jeden einzelne\*n immer wieder erinnern. Autokratisch klerikale Männer mag selbst der Papst nicht.

**Wie gelingt bei euch die Zusammenarbeit von Pfarrer und Pfarrgemeinderat?**

Die Laien haben sich die Pfarre nie nehmen lassen. Das hat sich über Generationen erhalten. Und heute sind wieder Junge da, die Wortgottesfeiern und Kinder- und Familiengottesdienste halten oder die Pfarre mit einer Generalmandatsträgerin in Selbstverwaltung führen. Darin hat mich Bischof Kräutler immer wieder ermutigt: „Wartet nicht, bis ein Priester kommt. Tut.“ Das lege ich uns allen ans Herz. Und die Priester werden dann „mitgenommen“.

**Welche Kirche wünschst du dir am Ende deiner Funktion als KA-Präsident und darüber hinaus?**

Eine große Frage für eine kurze Zeit. Ermutigung möchte ich ausstrahlen und betreiben, der größten gemeinsamen Vielfalt Platz verschaffen. In der ehrenamtlichen Leitungsaufgabe klar und transparent agieren. Das Trübe ausleuchten mit allen Konsequenzen. Hinhören und stärken. Lieber eine verbeulte und dreckig gewordene Kirche als eine reine und saubere. Es ist wie beim Gehen: Wer nicht vom Weg abkommt, bleibt auf der Strecke. Habt Mut und schöpft Vertrauen. ▣

Interview: Christian Brandstätter

## ZUM SYNODALEN PROZESS

In jeder Diözese gibt es ein „offenes Ohr“ für die Anliegen im synodalen Prozess. Bringen Sie Ihre Gedanken ein. Über die Website [www.kaoe.at](http://www.kaoe.at) ist unser ganzes Team gut und einfach erreichbar. Tel. 01 51611 1600; E-Mail [office@kaoe.at](mailto:office@kaoe.at)



# WIE VIEL BRENNEN SIE FÜRS HEIZEN?

DIE PREISE FÜR HEIZENERGIE SIND IN DEN LETZTEN MONATEN IN DIE HÖHE GESCHOSSEN. VOR ALLEM BEI HEIZÖL UND GAS IST DIE TEUERUNG ENORM. GELD, DAS OFT IM WAHRSTEN SINN DES WORTES BEIM FENSTER HINAUSGESCHNISSEN WIRD. DABEI IST ES GANZ EINFACH, DEN ENERGIEVERBRAUCH ZU REDUZIEREN.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

Wer seinen Tank im Herbst mit Heizöl füllen musste, hat den Preisschock schon hinter sich. Laut Berechnungen der Österreichischen Energieagentur kostete eine typische Tankfüllung von 3.000 Litern im November 2021 um etwa 1.000 Euro mehr als im November 2020. Das ist eine Preissteigerung von 64,5 Prozent. Für alle, die mit Gas heizen, kommt das böse Erwachen im Frühjahr mit der nächsten Abrechnung. Hier liegt die Preissteigerung bei rund 20 Prozent. Aber auch Strom, Brennholz und Pellets kosten mehr, wenn auch nicht in diesem Ausmaß. Lediglich die Fernwärme ist relativ preisstabil geblieben (siehe Tabelle). Diese Entwicklungen können Sie nicht beeinflussen, Ihren Energieverbrauch aber sehr wohl. Und das geht einfacher, als man denkt.

## WIE GEHT ES IHREM HEIZKÖRPER?

Meist hängen diese klobigen Dinger unbeachtet in unseren Wohnungen und Häusern herum und sollen dann warm werden, wenn es draußen kalt ist. Schauen Sie mal genauer hin. Wenn Sie den einen oder anderen gar nicht finden, ist etwas falsch gelaufen. Möbel oder dicke Vorhänge vor den Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme gleichmäßig im Raum verteilt. Oft sind Heizkörper in Mauernischen unter einem Fenster eingebaut, die Außenwand ist dort entsprechend dünner. Fehlt dann auch noch die Außendämmung, geht viel Wärme verloren. Da wäre es sinnvoll, den Heizkörper abzubauen und die Nische so dick wie halt möglich zu dämmen. Schon eine

zwei Zentimeter starke, dicht verklebte Dämmplatte hilft Energiekosten sparen.

Heizkörper sollten auch jedes Jahr entlüftet werden. Zumindest dann, wenn es gluckert wie an einem rauschenden Bach. Luft im Heizsystem erschwert die Wärmeverteilung. Ist die Luft draußen, kann die Wärme ungehindert in jeden Raum gelangen. Was Sie dazu brauchen: einen Entlüftungsschlüssel oder Schraubenzieher und einen Becher, mit dem Sie austretendes Wasser auffangen.

## THERMOSTATE REGELN TEMPERATUR UND ENERGIEVERBRAUCH

Thermostatventile sind praktisch, weil sie regeln, wie viel Heizwasser durch den Heizkörper fließt. So kann jeder Raum optimal eingestellt werden. Ist es warm genug, schließt sich das Ventil und verhindert eine weitere Wärmezufuhr. Wenn Sie es einmal wärmer haben möchten – ein kleiner Dreh genügt.

## WAS GENAU BEDEUTEN DIE ZAHLEN AUF DEM THERMOSTATVENTIL?

Das \* (Sternchen) steht für Frostschutz, damit ist gewährleistet, dass die Temperatur nicht unter fünf Grad absinkt. 1 steht für ca. 12 Grad, 2 für ca. 16 Grad, 3 für ca. 20 Grad, 4 für ca. 24 Grad und 5 für ca. 28 Grad. Dazu noch ein paar Richtwerte: Im Bad sollte es am wärmsten sein, Stufe 4 passt hier perfekt. Kinderzimmer, Arbeitszimmer und Wohnzimmer zwischen 3 und 4, Küche und Schlafzimmer zwischen 2 und 3, Vorraum und wenig benutzte Räume auf Stufe 2 stellen.

Ich kann mir lebhaft vorstellen, wie Sie jetzt mit Ihrer Partnerin darüber diskutieren, ob das zu kalt oder zu warm ist. Wohnkomfort ist halt sehr individuell und wer will schon frieren! Drei Anmerkungen noch dazu, dann höre ich schon wieder auf mit diesem Thema: 1. In Schlafräumen ist eine zu hohe Temperatur ungesund. 2. Sie können – wenn es draußen kalt ist – auch zu Hause das eine oder andere Kleidungsstück mehr anziehen. 3. Jedes Grad weniger spart rund sechs Prozent Energiekosten – und das ist ja unser Thema.

Noch mehr können Sie mit programmierbaren Thermostatventilen oder Raumthermostaten einsparen. Sie geben ein, wann Sie unter der Woche oder am Wochenende normalerweise aufstehen, wann tagsüber niemand im Haus ist, wann Sie von der Arbeit heimkommen, wann Sie normalerweise schlafen gehen und die Heizung passt sich individuell an Ihren Tagesrhythmus an.

Achtung: Thermostatventile können in der Sommerpause steckenbleiben. Die Reparatur ist ganz einfach: Schrauben Sie den Kopf ab und drücken Sie auf den Ventilstift, bis er sich bewegt. Und dann fetten Sie den Stift mit Nähmaschinenöl ein.

## PREISENTWICKLUNG HEIZENERGIE

ENERGIETRÄGER	JAHRESVERGLEICH 11/20 – 11/21
Fernwärme	+3,4 %
Holzpellets	+6 %
Brennholz	+9,1 %
Strom	+10,2 %
Gas	+20,4 %
Heizöl	+64,5 %

Quelle: Statistik Austria; Berechnung: Österreichische Energieagentur

## LÜFTEN SIE SCHON ODER KIPPEN SIE NOCH?

Wenn Sie nicht im Genuss einer automatischen Wohnraumlüftung sind, müssen Sie selbst für einen optimalen Luftaustausch sorgen. Besonders im Winter. Ein gekipptes Fenster bringt dabei nicht den gewünschten Erfolg. Die kalte Luft strömt zwar oben herein, die warme Luft aber nicht ausreichend hinaus. Die umliegenden Wände kühlen aus – was die Ansiedlung von Schimmelpilzen begünstigt. Außerdem geht über ein Fenster, das längere Zeit gekippt ist, sehr viel Wärme verloren. Sie lüften Ihr Geld quasi zum Fenster raus. Richtig: Alle Fenster mehrmals am Tag ganz aufmachen, kurz durchlüften und nach wenigen Minuten wieder schließen. Je kälter es draußen ist, desto kürzer kann gelüftet werden.



Fotos: istockphoto/AndreyPopov; istockphoto/no\_limit\_pictures



Der Luftaustausch ist besonders in Räumen wichtig, in denen viel Feuchtigkeit anfällt. Sind am Morgen die Fensterscheiben im Schlafzimmer oder im Bad beschlagen, kondensiert die feuchte Luft an der kältesten Stelle, eben am Fenster. Da hilft nur richtig Lüften, sonst schimmelt es über kurz oder lang.

So manches alte Fenster erledigt das mit dem Lüften schon von selbst, weil es undicht ist. Es ist quasi auf Dauerkippstellung (mit den oben beschriebenen Nachteilen). Aber es kommt noch etwas dazu: Wenn es beim Fenster zieht, wird es rasch ungemütlich. Besuchen Sie Ihre Fenster einmal mit einer brennenden Kerze und beobachten Sie, was die Flamme so macht. Falls es zieht, kleben Sie ein Dichtungsband in die Spalten. Wichtig bei Kastenfenstern: Dichten Sie nur die inneren Flügel ab, damit es zu keiner Kondenswasserbildung und Schimmel zwischen den Fensterscheiben kommt.

#### EIN BESUCH IM KELLER

Ist es in Ihrem Keller wohlrig warm, dann sind die Heizungsrohre wahrscheinlich nicht gedämmt. Wenn Sie den Keller nicht nutzen, ist das vergeudete Energie und Sie lassen gut und gerne ein paar hundert Euro da unten liegen. Holen Sie sich Rohrschalen aus dem Baumarkt, klemmen Sie diese über die Heizungsrohre und verkleben Sie die Schalen mit Klebeband. Eine einfache Bastelarbeit mit großer Wirkung. Dann wird es im Keller wieder kühler und die Wärme geht dorthin, wo Sie sie haben wollen.

Damit das Wasser in den Heizungsrohren zirkuliert, braucht es eine Pumpe. In die Jahre gekommene Heizungspumpen verbrauchen extrem viel Strom. Tauschen Sie die alte Heizungspumpe gegen ein neues, hocheffizientes Modell. Ein Pumpentausch amortisiert sich innerhalb weniger Jahre.

#### WARMWASSER IST AUCH HEIZENERGIE

Rund 15 Prozent des Energieverbrauches gehen für das Erwärmen von Wasser auf. Es lohnt sich, auch da einmal genauer hinzuschauen. Die morgendliche Dusche reduziert den Warmwasserverbrauch gleich einmal um die Hälfte gegenüber einem Bad in der Wanne. Mit einem Sparduschkopf, durch den nur mehr die Hälfte des Wassers strömt, können Sie den Verbrauch nochmals reduzieren. Weil Sie warmes Wasser nicht nur im Winter, sondern das ganze Jahr über brauchen, können Sie alleine damit schon einmal einige hundert Euro einsparen.


Wenn Sie in einem Haus wohnen, könnten Sie sich im Sommer das Warmwasser auch bequem über eine thermische Solaranlage holen. Ein paar Quadratmeter Kollektorfläche und ein kleiner Pufferspeicher reichen dafür aus und Sie können Ihre Heizanlage getrost in Urlaub schicken. Da sind jedoch schon etwas umfangreichere Investitionen nötig.

#### GUT SCHAUST AUS, ALTES HAUS

Mit den bisher vorgestellten Maßnahmen lassen sich je nach Ausgangslage in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus einige hundert Euro im Jahr einsparen. Richtig Energie sparen können Sie, wenn Sie eine umfangreiche Sanierung Ihres alten Hauses gut planen. Da sind wir dann gleich einmal bei einer Einsparung von mindestens 70 Prozent der gesamten Heizkosten, in vielen Fällen sogar noch mehr.

Gut planen heißt, nicht nur einmal schnell die Fenster zu tauschen oder den Heizkessel zu wechseln. Wenn Sie ernsthaft Ihre Heizkosten reduzieren möchten, müssen Sie zuerst Ihren Energieverbrauch verringern. Holen Sie sich dazu den Rat von firmenunabhängigen Experten, zum Beispiel bei den Energieberatungsstellen der Länder. Diese ermitteln anhand der Gebäudedaten die Ausgangssituation und berechnen, was einzelne Maßnahmen bringen und was sie kosten. Anhand der Daten können Sie ein Gesamtkonzept für die Sanierung erstellen, das an Ihre individuellen Wünsche und Ihre finanziellen Möglichkeiten angepasst ist.

Am Beginn sollte eine gute Wärmedämmung stehen, auch wenn es vielleicht in einem ersten Schritt nur das Dach oder die oberste Geschoßdecke ist. Dann kommt die Dämmung der Außenwände – achten Sie hier besonders auf mögliche Probleme mit der Feuchtigkeit – und der Tausch der Fenster. Zuletzt wird die Heizung an die neuen Gegebenheiten angepasst. All diese Maßnahmen reduzieren nicht nur die Kosten, sie sind auch ein wesentlicher Beitrag für den Klimaschutz.

Wer allerdings meint, dass sich die Investitionen in wenigen Jahren amortisieren, wird enttäuscht sein. Es dauert eine ganze Generation, bis die Kosten für eine Sanierung durch die Reduktion der Heizkosten wieder hereingespielt sind. Man könnte die Sanierung auch als eine Art Pensionsvorsorge sehen, weil die Fixkosten danach viel geringer sein werden und Sie auch bei extremen Preissteigerungen weiterhin gut schlafen können. 



# DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

## SO STÄRKEN SIE IHREN RÜCKEN

DIE ZAHLEN SPRECHEN FÜR SICH: RUND 80 PROZENT ALLER CHRONISCHEN SCHMERZEN BETREFFEN DEN BEWEGUNGSAPPARAT. DIE ZAHL DER MENSCHEN MIT RÜCKENSCHMERZEN HAT IM VERGANGENEN JAHRZEHNT UM EIN DRITTEL ZUGENOMMEN. WIE KANN MAN DIESEM VOLKSLEIDEN VORBEUGEN?

#### SYLVIA NEUBAUER

Unsere Vorfahren hatten es leichter. Denn die Wirbelsäule war ursprünglich für vierfüßige Bewegungsabläufe konstruiert. Durch die Aufrichtung in eine Horizontallage wird sie anders belastet. Damit ist das Rückgrat anfälliger für Funktionsstörungen und Schmerzen. Obgleich Neandertaler, Australopithecus und Co das Dasein ebenfalls schon im aufrechten Gang fristeten, hatten sie im Vergleich zum Homo sapiens zwei entscheidende Vorteile: Zum einen waren sie bei ihrer Jagd nach Säbelzähntigern um einiges aktiver, zum anderen hatten sie eine deutlich geringere Lebenserwartung. Der heutige Mensch bedient sich einer Reihe an industriellen Möglichkeiten, die seinen natürlichen Bewegungsumfang deutlich dezimieren. Die steigende Lebenserwartung begünstigt zudem natürliche Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule. Stress, Bewegungs-

armut und Fehlbelastungen tun ihr übriges: De facto leiden in Österreich 1,9 Millionen Erwachsene unter chronischen Rückenschmerzen. Viele davon wären durchaus vermeidbar.

#### BEWEGUNGSRMUT IST HAUPTTRISIKOFAKTOR FÜR RÜCKENSCHMERZEN

„Jugend schützt nicht vor Schmerzen“, sagt Prim. Priv.-Doz. Dr. Nenad Mitrovic, Präsident der Österreichischen Schmerzgesellschaft. Der Leiter der Abteilung Neurologie am Salzkammergut-Klinikum weist darauf hin, dass „das Schmerzgeschehen in jeder Altersgruppe im zweistelligen Prozentbereich liegt, auch bei den unter 30-Jährigen.“ Den traurigen Spitzenplatz nehmen Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule ein. „Österreich ist ein

Kreuzwehland“, bestätigt Mitrovic und bezieht sich damit auf eine repräsentative Gesundheitsbefragung der Statistik Austria. Bei der überwiegenden Mehrheit der Patienten und Patientinnen können die Schmerzen im Rücken keinem konkreten Auslöser wie beispielweise einem Bandscheibenleiden zugeschrieben werden – bis zu 90 Prozent sind unspezifisch. Tatsächlich ist es so, dass die rückenansässigen Muskeln eine wesentliche Stütz- und Pufferfunktion erfüllen. Sind sie unzureichend trainiert, können sich Verspannungen und Schmerzen manifestieren. Auch die Bandscheiben protestieren bei Fehlbelastungen und körperlicher Inaktivität. Dazu sollten Sie wissen: Die Bandscheibe ist auf ein Wechselspiel zwischen Be- und Entlastung angewiesen. Bewegungsarmut lässt die Bandscheiben quasi aushungern – sie bekommen zu wenig Nährstoffe und verlieren an Elastizität. In Folge werden die Bandscheiben anfälliger für degenerative Erkrankungen.



### DIE WIRBELSÄULE MAG ES AUSGEWOGEN

Einseitige Belastungen in Beruf oder Freizeit wirken sich negativ auf die Wirbelsäule aus. Krankenpfleger müssen zum Beispiel häufig Zwangshaltungen mit vorgebeugtem Oberkörper einnehmen. Auch Schwingungen, etwa beim Führen von Erdbaumaschinen, können die Bandscheiben belasten – ebenso das Heben, Tragen oder Bewegen schwerer Lasten. Um degenerativen Prozessen entgegen zu wirken, sollten Bewegungselemente in den Alltag integriert werden. Es gilt speziell das zu trainieren, was im Arbeitsalltag zu kurz kommt. Für jemanden, der den ganzen Tag über sitzt, ist ein gezieltes Krafttraining sinnvoll. Arbeitnehmer, die einen bewegungsintensiven Beruf ausüben wie Tischler oder Installateure, sind mit ausgleichenden Dehnübungen und Ausdauersport gut beraten.

### TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

**Richtig sitzen:** Der menschliche Körper ist nur für zwei Dinge nicht gebaut: Für langes Stehen und für langes Sitzen. Die Zeit, die man auf dem Allerwertesten verbringt, sollte daher möglichst kurz bemessen sein. In der Praxis ist das nur selten der Fall: Wir sitzen. Oft stundenlang. In der Arbeit und zu Hause. Im Schnitt verbringen wir 9,3 Stunden pro Tag auf dem Sessel. Zum Missfallen der menschlichen Wirbelsäule. Besonders statisches Sitzen – also das stundenlange Verharren in einer bestimmten Position – setzt ihr zu. Um die Druckbelastung auf das Gewebe zu reduzieren, gilt es verschiedene Sitzpositionen einzunehmen. So kann man beispielsweise kurz nach vorne geneigt sitzen, anschließend aufrecht, dann wieder zurückgelehnt. Auch die Beine können unterschiedlich belastet und zwischenzeitlich ausgestreckt werden. „Sitzmöbel, welche die Möglichkeit bieten, Mikrobewegungen zuzulassen, bringen ebenfalls mehr Dynamik in das Sitzen“, rät Prof. Dr. Bernhard Schwartz BSc, MSc, Forschungs koordin ator an der FH für Gesundheitsberufe in Oberösterreich, beispielsweise auf Hockern Platz zu nehmen. Wichtig ist es auch, das Sitzen regelmäßig zu unterbrechen. Spätestens nach einer Stunde sollte man aufstehen und sich die Füße vertreten – idealerweise im Freien.



**Richtig heben und tragen:** Große Gewichte sollten immer möglichst körpernahe gehalten werden. Je weiter die Last vom Körper entfernt ist, umso größer ist die Belastung für den Rücken. Nutzen Sie vor allem die Beine und auch die Arme zum Heben – jedoch nicht das Kreuz. Ein abruptes Anheben von Gewichten mag zwar imponierend aussehen, belastet den Rücken aber zusätzlich. Aus diesem Grund sollten Lasten immer möglichst gleichmäßig angehoben werden.

Fotos: istockphoto/Daisy-Daisy; istockphoto/stockfour (2)

**In Bewegung bleiben:** Sportarten, die sich günstig auf die Rückengesundheit auswirken, sind unter anderem Radfahren, Schwimmen, Wandern und Wintersportarten wie Langlaufen. Besonders das Nordic Walking, eine Variante des zügigen, sportlichen Gehens mit unterstützendem Einsatz von Stöcken, stärkt die Rumpfmuskulatur. Letztendlich sind es aber vor allem der Spaß und die damit einhergehende Regelmäßigkeit, die zu langfristigen Erfolgen und einer Linderung beziehungsweise Vorbeugung von Rückenbeschwerden führen.

**Tiefenmuskulatur stärken:** Eine besondere Bedeutung erfährt die sogenannte Tiefenmuskulatur. Yoga und Pilates trainieren diese Muskelregion und fördern nebenbei die körperliche und mentale Regeneration.

**Faszientraining:** Faszien verleihen dem Körper Kontur, Halt und Form. Von der Funktionsweise lässt sich das nahezu durchsichtige Bindegewebe durchaus mit einer Frischhaltefolie vergleichen. Legt man zwei Stücke inhaltslos übereinander, verkleben die Teile augenblicklich. Sie werden unbenutzbar. Ähnlich verhält es sich beim menschlichen Bindegewebe: Je weniger elastisch die Faszien sind, desto anfälliger sind wir für Muskelverhärtungen und Schmerzen. Besonders übel nehmen sie uns Bewegungsmangel, Überlastung und Fehllhaltung. Und: Faszien sind sehr kommunikative Zeitgenossen. Vergleichbar mit einem Telekommunikationsnetz stehen sie über Nervenendigungen miteinander in Verbindung. Und so kann es schon einmal vorkommen, dass eine verklebte Wadenfaszie zu Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen in der Schulter führt. Die Faszien kann man mit Hilfe von festen Schaumstoffrollen trainieren. Doch auch hüpfende und federnde Bewegungen stehen beim bindegewebsartigen Gewebe hoch im Kurs. Erinnern Sie sich noch an Kindheitszeiten, in denen Sie von einem Bein auf das andere sprangen und sich dabei eines natürlichen Faszientrainings bedienten? Wie wäre es mit einem Revival?

**Energie fließen lassen:** Ist es bereits ein Kreuz mit dem Kreuz, so bringen Massagen meist Linderung, indem Blockaden gelöst werden. Es gilt das Prinzip: Kleine Ursache, große Wirkung. Bereits laienhafte Partnermassagen können schmerzhaftes Verspannungen lockern. Eine Rückenmassage mit Lavendel- und Rosmarinöl wirkt gleichermaßen entspannend wie durchblutungsfördernd. Gerade bei vorübergehenden punktuellen Rückenschmerzen sorgt häufig banales Handauflegen auf die betreffende Stelle für Linderung. Eine heiße Rolle oder Kirsch kernkissen gelten als effektiv gegen Verspannungen im Nacken. **Y**

## BUCHTIPP

### Kursbuch Rücken

Dr. Paul Köstler, Kneipp Verlag.  
Von der Entstehung des Schmerzes zur individuellen Therapie, mit 30 Seiten Übungen.



## WUSSTEN SIE DASS ...

**... psychische Belastungen häufig Ursache für Rückenschmerzen sind?** Eigentlich hat die Natur gut „mitgedacht“. Ein erhöhter Muskeltonus soll den Organismus auf Gefahrensituationen vorbereiten. Bei Stress kommt es zu einer Anspannung der Muskeln und zu einer Verkrampfung des oberen Rückens. Bei mangelnder Regeneration bleibt die Anspannung bestehen. Die Folgen: Die Schmerzen strahlen in den Nacken aus und können sich weiter über die gesamte Kreuzregion ausbreiten.

**... Spannungskopfschmerzen im Rücken entstehen?** Langes Sitzen und eine schlechte Haltung sind zwei von vielen Ursachen für Verspannungen. Permanente Verspannungszustände können die Schmerzempfindlichkeit der perikranialen Muskulatur erhöhen und so Spannungskopfschmerzen auslösen.

**... Rauchen Rückenprobleme verursachen kann?** Ja, richtig gelesen! Der blaue Dunst belastet nicht nur Kreislauf, Herz und Lunge, sondern auch die Wirbelsäule. Forscher der Universitätsklinik Heidelberg und des Mannheimer Instituts für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin fanden heraus, dass ehemalige und aktive Raucher anfälliger für Rückenbeschwerden sind. Ursache dafür: Nikotin verengt die Blutgefäße. Dadurch werden die Knochen schlechter versorgt, die Knochendichte ist vermindert.

**... der Mensch abends 1,5 bis 3 Zentimeter kleiner ist?** Warum das so ist? Tagsüber verlieren die Bandscheiben an Flüssigkeit, wodurch die Zwischenwirbelabstände kleiner werden.

**... „Lümmeln“ dem Rücken manchmal ganz gut tut?** Erinnern Sie sich noch an Sätze wie „Setz dich gerade hin!“? Eine von schottischen und kanadischen Forschern durchgeführte Studie wird Sie erstaunen. 22 Probanden wurden mithilfe einer Kernspintomografie untersucht. Das Fazit: Das Rückgrat und die Bandscheiben waren in der aufrechten Position am meisten belastet. Wenn sich die Probanden zurücklehnten, verringerte sich die Belastung.

# DER DIGITALE EURO

## MYTHEN UND FAKTEN

SEITDEM DIE EUROPÄISCHE ZENTRALBANK (EZB) BEKANNT GEGEBEN HAT, ÜBER DIE EINFÜHRUNG EINES DIGITALEN EUROS NACHZUDENKEN, WIRD DAS PROJEKT IN DER BEVÖLKERUNG SKEPTISCH GESEHEN UND IST TEIL VON VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN. WÄHREND DIE EINEN MEINEN, MAN KÖNNE JA AUCH HEUTE SCHON DIGITAL BEZAHLEN, BEFÜRCHTEN ANDERE DAS ENDE DES BARGELDS. DIE ERSTE ANSICHT GREIFT ZU KURZ UND DIE ANGST VOR DER BARGELDLOSEN ZUKUNFT IST UNBEGRÜNDET. **MARIO OFFENHUBER**

**Um das Konzept des digitalen Euro zu verstehen, muss man drei Aspekte näher beleuchten. Der erste davon ist ein technologischer. Digitale Währungen basieren auf der Distributed Ledger Technologie. Die bekannteste davon ist die sogenannte Blockchain. Ohne auf die technischen Details einzugehen, bedeutet das, dass digitale Währungen programmierbar und Zahlungen damit automatisierbar sind.**

### DIGITALE WÄHRUNGEN AUTOMATISIEREN ZAHLUNGEN

Heute benötigt ein digitaler Bezahlvorgang immer eine ausdrückliche Willenserklärung. Das heißt, man hält im Geschäft seine Bankomatkarte an das Bezahlterminal oder man gibteine Überweisung im Online-Banking frei. Der digitale Euro geht einen Schritt weiter. Er würde sogenannte „Smart Contracts“ ermöglichen. Die kann man sich vorstellen wie intelligente

Abbuchungsaufträge: Immer, wenn ich mit meinem Auto aus der Parkgarage fahre, möchte ich, dass die fällige Gebühr automatisch abgebucht wird. Oder immer, wenn das Lagerhaltungssystem im Unternehmen erkennt, dass ein Ersatzteil zur Neige geht, möchte ich, dass dieses automatisch beim Lieferanten bestellt und gleichzeitig vom Konto abgebucht wird.

Damit wird das Bezahlen impliziter Teil eines Geschäftsvorgangs und ist kein eigenständiger Prozess im Anschluss mehr, der extra bewilligt werden muss. Digitale Währung ist somit ein zentraler Pfeiler der Konzepte Machine-to-Machine-Kommunikation und Internet of Things (IoT). Damit ist gemeint, dass Maschinen und Dinge des täglichen Lebens miteinander vernetzt sind und dank E-Währung auch über Zahlungsströme verbunden werden können. Diese Technologie birgt großes Innovations- und Wachstumspotenzial.

### GLOBALER WETTLAUF

Der zweite Aspekt, den man nicht außer Acht lassen darf, ist ein geopolitischer. Die EZB beschäftigt sich auch deshalb mit dem digitalen Euro, weil sie von der „Konkurrenz“ dazu gezwungen wird. Und zwar von staatlicher wie von privater Seite. Da wäre zum einen das Diem-Konsortium, das von Facebook (jetzt: Meta) und anderen Technologieunternehmen ins Leben gerufen wurde. Das Ziel dabei ist nicht mehr und nicht weniger die Begründung einer eigenen Währung – eben dem Diem.

Dieser soll durch eine Kopplung an bestehende Währungen einen stabilen Wert aufweisen und würde über einen enormen Netzwerkeffekt verfügen. Die Unternehmen der Diem Association haben weit über zwei Milliarden Nutzerinnen und Nutzer. Eine so große private globale Währung würde jedoch die Souveränität der Staaten untergraben. Stabilität und wirtschaftliches Gleichgewicht könnten aus den Fugen geraten. Staatliche Korrekturinstrumente wie Wechselkurse oder Zinsen würden an Wirksamkeit verlieren. Hier geht es tatsächlich ums „Eingemachte“, um die Frage, ob private Unternehmen oder souveräne Staaten über die globale Geld- und Währungsordnung bestimmen.

Hinzu kommt der Aspekt des Datenschutzes. Wie sieht es aus mit der Trennung von sozialen und finanziellen Daten? Ist gewährleistet, dass das Bezahlverhalten nicht für Werbezwecke missbraucht und kommerziell ausgeschlachtet wird? Im Zweifel eher nein. In diesem Zusammenhang gab es ja schon einige negative Erfahrungen mit sozialen Netzwerken. Der Diem wurde bereits für 2020 angekündigt. Derzeit ist unklar, wann und ob da Projekt gestartet wird.

Die größte staatliche Bedrohung kommt aus China. Im Reich der Mitte arbeitet man seit Jahren am E-Yuan. Dieser wird aktuell getestet und soll der Weltöffentlichkeit im Rahmen der Winterolympiade 2022 präsentiert werden. China möchte den digitalen Yuan gerne als neue globale Leitwährung positionieren. Im internationalen Zahlungsverkehr könnten Euro und Dollar ins Hintertreffen geraten, wenn der Yuan als erste große digitale Währung Fakten schaffen würde. Dann könnten sich z. B. im Bereich der internationalen Lieferketten automatisierte Zahlungsströme in Yuan bereits durchgesetzt haben.

Darüber hinaus ist zu beachten, dass China – im Gegensatz zu Europa – das Bargeld gänzlich abschaffen möchte. In Kombination mit dem chinesischen Social Credit System wäre die Bevölkerung der staatlichen Kontrolle damit vollends ausgeliefert. Die Regierung könnte die Geldströme zur Gänze überwachen und dort zum Versiegen bringen, wo dies politisch opportunistisch ist. In der Praxis würde das bedeuten, dass unliebsames Verhalten

– das Artikulieren kritischer Meinungen, die Zugehörigkeit zu einer ethnischen Minderheit etc. – dazu führen könnte, dass der Zugriff auf Geld beschränkt oder überhaupt unterbunden wird. Das kann Privatpersonen genauso treffen wie Unternehmen.

Ganz grundsätzlich – egal ob die Konkurrenz Facebook (Meta) oder China heißt – muss Europa verhindern, dass man von digitalen Zahlungsmitteln abhängig wird, die in Ländern außerhalb des Euroraums ausgegeben und von dort aus kontrolliert werden. Dies könnte die finanzielle Stabilität und die geldpolitische Souveränität untergraben. Es würde die Autonomie der EU gefährden.

### ZENTRALBANKGELD VERSUS GIRALGELD

Der dritte zentrale Aspekt ist, dass es sich beim digitalen Euro nicht um Giralgeld, sondern um Zentralbankgeld handelt. Heute gibt es dieses Zentralbankgeld nur in Form von Bargeld. Was wir gegenwärtig in digitaler Form über Girokonten bewegen, ist kein Zentralbankgeld, sondern Giralgeld. Giralgeld stellt eine Forderung auf Bargeld dar und ist kein gesetzliches Zahlungsmittel. Das würde zum einen eine besondere Sicherheit des digitalen Euro begründen und zum anderen würde es bedeuten, dass digitale Euros direkt auf Konten der EZB oder bei nationalen Zentralbanken liegen werden. Dabei ist heute noch nicht klar, ob Endnutzerinnen und Endnutzer sowie Unternehmen direkt auf diese Konten zugreifen können oder ob das über Banken abgewickelt wird. Jedenfalls scheint sicher, dass die Menge an digitalen Euros auf diesen Konten begrenzt sein wird. Geklärt sein soll das in zwei Jahren, wenn die EZB ihre Untersuchungsphase abgeschlossen haben will. Dann soll auch die Frage beantwortet sein, ob dieses neue Zahlungsmittel tatsächlich eingeführt wird. Tatsache ist jedenfalls – dazu hat sich die EZB schon klar geäußert – dass der digitale Euro das Bargeld ergänzen und nicht ersetzen soll.

### KRYPTOWÄHRUNGEN SIND NICHT ZUM ZAHLEN GEEIGNET

Abschließend sei noch erwähnt, dass auch Kryptowährungen – wie z.B. Bitcoin – digitale Währungen darstellen. Der wesentliche Unterschied zu E-Euro, E-Yuan oder Diem liegt darin, dass Kryptowährungen nicht stabil sind. Sie weisen zum Teil extreme Wertschwankungen auf und sind daher nicht für den täglichen Gebrauch geeignet. Damit käme der Einkauf beim Supermarkt ums Eck einer Spekulation gleich. Und weil niemand daran Interesse hat, für Milch oder Brot heute das Doppelte zu bezahlen als vor einer Woche, werden Kryptowährungen niemals eine seriöse Alternative für den Zahlungsverkehr sein. Der digitale Euro schon – wenn er denn kommt. **VI**

# KURZ & GUT

## Impfung in würdevoller Atmosphäre

+++ Bundespräsident Alexander Van der Bellen und Kardinal Christoph Schönborn besuchten Mitte Dezember die Impfstraße im Stephansdom.

„Ich bin schon drei Mal geimpft, aber wenn ich es nicht wäre, dann würde ich hierherkommen, in dieses Haus. Es hat eine so würdevolle Atmosphäre, da wartet man auch gerne ein wenig“, so Van der Bellen gegenüber der Nachrichtenagentur Kathpress. „Ich hoffe sehr, dass weiterhin viele Menschen das Angebot einer Impfung im Dom wahrnehmen.“ Ausdrücklich dankte er dem Malteser Hospitaldienst und den Johannitern, die die Impfstraße in Zusammenarbeit mit der Stadt Wien und der Dompfarrare betreiben.

Dompfarrer Toni Faber bezeichnete den Besuch Van der Bellens und Schönborns in der Impfstraße als Zeichen „ganz großer Wertschätzung“ für die Arbeit, die dort geleistet wird. Die von mancher Seite geäußerte Kritik, dass der Dom durch das Impfen entweiht wird, wies Faber einmal mehr zurück. Die Kirche werde nicht profanisiert, ganz im Gegenteil: „Ich habe hunderte Dankschriften von Menschen erhalten, die die Zeit des Wartens und Ruhens nach der Impfung für das Gebet, das Lauschen der Orgel oder die Mitfeier der Messe nutzen.“

Sorgen bereiten dem Bundespräsidenten die „deutliche Erhöhung des Aggressions- und Frustrationspegels“ bei Teilen der



Bundespräsident Alexander Van der Bellen, Kardinal Christoph Schönborn und Dompfarrer Toni Faber mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Malteser und Johanniter.

Bevölkerung. Er wolle deshalb nachdrücklich zu mehr gesellschaftlichem Zusammenhalt aufrufen. Dazu könnten auch die Kirchen und Religionen einen wichtigen Beitrag leisten. Kardinal Schönborn erklärte sich solidarisch mit Aktion „Lichtermeer“, bei der an vielen Orten in Österreich an die Opfer der Pandemie gedacht wird. „Viele Menschen trauern um einen Menschen, den sie durch die Corona-Pandemie oder anderswie verloren haben. Licht und Wärme der Kerze machen deutlich, dass Hoffnung und Verbundenheit stärker sind als das Dunkel des Todes und der Verzweiflung“, so der Kardinal.

**Die Impfstraße im Stephansdom ist täglich von 10 bis 21 Uhr geöffnet. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.**

## TERMINE

**VERANTWORTUNG  
KMBÖ-SOMMERAKADEMIE 2022  
14. bis 16. Juli 2022, Campus Horn**

Die diesjährige Sommerakademie der KMBÖ widmet sich dem Thema „Verantwortung“. Impulse zur persönlichen und gemeinschaftlichen Verantwortung werden präsentiert und diskutiert. Das malerische Waldviertel kann im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms erkundet werden.

**Details gibt es ab 1. März 2022 auf [www.kmb.or.at](http://www.kmb.or.at).**

**FAMILIEN IN DER PANDEMIE  
KMB-IMPULSTAGE**

**Mittwoch, 2. März 2022,  
Bildungshaus Stift Zwettl  
Samstag, 26. März 2022,  
Pfarre Amstetten-Herz Jesu**

Die Pandemie stellt uns als ganze Gesellschaft vor eine große Herausforderung – speziell auch die Familien. Diskussionen und Streitigkeiten über den „richtigen“ Umgang mit der Pandemie sind an der Tagesordnung. Der Vormittag (jeweils 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr) gibt Tipps für einen achtsamen und liebevollen Umgang miteinander – trotz aller Unterschiede.

**Infos und Anmeldung: KMB der Diözese St. Pölten, [kmb.dsp.at](http://kmb.dsp.at)**

**DIE APOKALYPSE –  
DAS ENDE DER WELT?  
BESINNUNGSWOCHENENDE  
MIT DER BIBEL  
11. bis 13. März 2022, Bildungshaus  
St. Michael, Pfonds/Matrei**

Die Offenbarung des Johannes, die Apokalypse, wird für alle möglichen Weltuntergangsprophezeiungen missbraucht. Wir versuchen, an diesem Wochenende die Geheimnisse dieses Textes zu entschlüsseln und sie in unser heutiges Denken zu übersetzen.

**Infos und Anmeldung: Fachbereich Männerseelsorge der Erzdiözese München und Freising, [www.maennerseelsorge-muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-muenchen.de)**



Ab jetzt mit Sternchen. Bernhard Birklbauer, Vorsitzender der Katholischen Jugend Österreich

## AB JETZT MIT STERNCHEN

Bei der Bundeskonferenz der Katholischen Jugend Österreich Ende November 2021 haben die 65 Delegierten beschlossen, alle Texte in Zukunft geschlechtergerecht zu verfassen. Damit wolle man die traditionellen geschlechtsspezifischen Rollenbilder innerhalb der Kirche hinterfragen und strukturelle Benachteiligungen von Mädchen und Frauen abbauen. „Sprache erzeugt Realität“, erklärte KJÖ-Vorsitzende Magdalena Bachleitner, „und wir wollen eine Sprache verwenden, die alle Menschen inkludiert.“ Dazu wurde ein Sprachleitfaden entwickelt, der ab sofort als einheitliche sprachliche Grundlage der Katholischen Jugend dienen soll. „Die KJÖ führt die geschlechtergerechte Sprache ein, weil ein sensibler und achtsamer Umgang mit allen Menschen für eine christliche Werthaltung unerlässlich ist“, sagte Jugendbischof Stephan Turnovszky. Geschlechtergerechtigkeit sei auch Teil des von Papst Franziskus ausgerufenen synodalen Prozesses. Patoraltheologe Paul Zulehner sieht in der KJÖ eine „Vorreiterin für die Entwicklung einer zukunftsfähigen Kirchengestalt“.

## WANDERAUSSTELLUNG

**DER WEG AUS DER KRISE – KATASTROPHE ODER  
CHANCE AUF NEUBEGINN**

Die KMB der Diözese Linz hat eine Roll-up-Ausstellung zusammengestellt, deren Schwerpunkt zehn Krisenthemen beinhaltet. Die Schau lädt ein, sich mit Krisen und Chancen zu Themen aus verschiedenen Bereichen der Gesellschaft auseinanderzusetzen und sich kritisch mit den „gängigen“ Sichtweisen und der eigenen Positionierung zu beschäftigen. Auf jedem Roll-up ist auch ein QR-Code angebracht, über den man bei Interesse tiefer in die Materie einsteigen kann.

Die von der Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung geförderte Wanderausstellung startet am 17. Jänner 2022 im Bildungshaus Schloss Puchberg, wo sie bis 6. Februar 2022 zu sehen ist. Weitere Stationen: Bildungshaus Greisinghof in Tragwein, Wissensturm Linz, Mariendom Linz, Stift St. Florian, Bildungshaus St. Franziskus in Ried, Maximilianhaus in Attnang-Puchheim, Pfarrheim Bad Zell und bei der Sommerakademie der KMBÖ am Campus Horn.

**Die genauen Termine finden Sie unter [kmb.dioezese-linz.at](http://kmb.dioezese-linz.at).**

## JAKOB – LICHT UND SCHATTEN

**EIN DREITEILIGES ONLINE-SEMINAR**

Die Jakobserzählung im Buch Genesis ist Jahrtausende alt. Es ist eine packende Geschichte über einen Mann, der in seiner ganzen Menschlichkeit gezeichnet und geschildert wird. Die Bibel erzählt von Lüge, Betrug, Eifersucht, Neid, Rache und Gewalt. Es ist aber auch eine Geschichte von Reue, Einsicht, Wiedergutmachung, Vergebung und Versöhnung. Die KMB Linz beleuchtet in einem dreiteiligen Online-Seminar, wie die Themen der Jakobsgeschichte mit dem Leben in Verbindung gebracht werden können.

**Termine:  
Donnerstag, den 10. Februar, 3. März  
und 24. März, jeweils 19 bis 19.45 Uhr.**



## ROMERO-PREISVERLEIHUNG



In St. Pölten wurde im kleinen Rahmen der Romero-Preis 2021 für herausragende Leistungen im Bereich Gerechtigkeit und Entwicklung an die Prämonstratenser-Chorherren P. Bernhard-Michel Schelpe und P. Milo Ambros vom Stift Geras vergeben. v.l.n.r.: P. Milo Ambros, NÖ-Landtagspräsident Karl Wilfing, Bischof Alois Schwarz, P. Bernhard-Michel Schelpe, KMBÖ-Obmann Ernest Theussl, KMB-Diözesanobmann Karl Toifl.

## ABSCHIED

**TRAUER UM  
RAIMUND LÖFFELMANN**



Der ehemalige KMBÖ-Vorsitzende ist am 20. Oktober 2021 im 74. Lebensjahr verstorben. Der Fernmeldemonteuer kam über private Fortbildung in der Sozialakademie zur Gewerkschaft der Privatangestellten, wo er als Rechtsschutzsekretär arbeitete. Er verstand sich selbst als christlicher Gewerkschafter, der mit dem Arbeitsrecht und der katholischen Soziallehre unterwegs war. Von 2002 bis 2008 war Löffelmann Vorsitzender der KMBÖ. Sein Engagement in der Kirche war von einer sozialen Grundstimmung und einer innigen biblischen Frömmigkeit getragen. Die KMBÖ dankt ihm für seinen ehrenamtlichen Einsatz und gedenkt seiner in Ehrerbietung und Respekt.



**Corona sorgt für zwischenmenschliche Konflikte in Familien und im Freundeskreis: Hitzige Debatten, eine untergriffige Wortwahl, Spekulationen und Falschmeldungen stiften nicht nur Verwirrung, sondern sie verursachen auch Leid. Die Autorin Ingrid Brodnig erklärt im Gespräch mit Ypsilon, wie man Fake News am besten kontert.**

**Ypsilon: Warum halten so viele Menschen an Verschwörungstheorien fest?**

**Ingrid Brodnig:** Ein entscheidender Faktor sind hier Emotionen. Wir befinden uns in einer Phase, die uns allen zusetzt. In Zeiten der Verunsicherung suchen Menschen oft nach einer simplen Erklärung. Wer für sich eine Erklärung gefunden hat – etwa, dass eine dunkle Elite hinter allem steckt und die Pandemie eigentlich eine „Plan-demie“ ist – findet dadurch eine Wahrheit und Halt. Manchen Menschen fällt es womöglich leichter zu glauben, dass das Virus nicht existiert oder ganz harmlos ist, als sich mit einer unangenehmen Situation arrangieren zu müssen.

**Wie erreicht man jemanden, der einer Falschmeldung Glauben schenkt?**

Wir kontern in Gesprächen oft mit Fakten und merken dann, dass diese bei unserem Gegenüber abprallen. Eine gute Strategie ist es, die Dynamik des Gespräches zu ändern und Fragen zu stellen: Woher hast du das? Warum glaubst du dieser Quelle? Wie fühlst du dich dabei, wenn du das hörst? Mit Fragen findet man vielleicht heraus, welche emotionalen Bedürfnisse hinter den Überzeugungen der Person stecken. Wichtig ist es auch, eben diese Emotionen und Ängste ernst zu nehmen und zu sagen: Ich verstehe, dass du besorgt bist. Ich mache mir auch Sorgen um die wirtschaftlichen Auswüchse der Krise. Gleichzeitig sollte man falschen Behauptungen aber auf der inhaltlichen Ebene widersprechen.

# ANGST ERNST NEHMEN – FALSCEM WIDER-SPRECHEN.

INTERVIEW MIT INGRID BRODNIG

**Wie gelingt es, sich in Gesprächen nicht zu verzetteln?**

Menschen diskutieren oft auf sieben Baustellen gleichzeitig. Man redet zu Beginn über die Schutzmasken, dann geht es um Impfungen und schließlich landet man bei Bill Gates. Ein guter Tipp ist es, sich vor dem Gespräch zu überlegen: Was sind meine wichtigen Botschaften an mein Gegenüber? Zum Beispiel: Warum hat man sich selbst impfen lassen? Die Gefahr bei Gesprächen ist, dass man nur noch über Falschmeldungen redet, das Richtige – also richtige Information – am Ende jedoch nicht deutlich genug betont hat. Eine Information, die öfters wiederholt wurde, hat auch eine Chance, dass Leute sie glauben.

**Ein häufiges Argument ist: „Ich bin gesund, ich brauche keine Impfung.“ Was entgegnet man darauf?**

Es ist eine „falsche Dichotomie“, zu sagen: Entweder man soll ein starkes Immunsystem oder die Impfung haben – denn diese Dinge stehen in keinem Widerspruch zueinander, sie ergänzen einander sogar: Impfungen dienen der Unterstützung des Immunsystems. Das Problem ist: Wir Menschen können nicht spüren, ob wir gerade krank und/oder infektiös sind. Viele Krankheiten merkt man erst, wenn sie so weit vorangeschritten sind, dass sie deutliche Symptome erzeugen. So ist das auch beim Coronavirus: Da sind Menschen bereits ansteckend, ehe sie die Folgen des Virus spüren.

**Was sollte man tun, wenn die Emotionen in der Kommunikation hochkochen?**

Wenn ein Gespräch eskaliert, wenn Sie sich selbst unsicher fühlen, ist es sinnvoll, solche Gespräche auch zu beenden. Sie können zur Hilfe auch Beratungseinrichtungen wie die Bundesstelle für Sektenfragen kontaktieren, die Angehörige berät. Wichtig ist, dass man sich auf Mindeststandards im persönlichen Umgang noch einigen kann. In einer Anruf-

sendung erzählte beispielsweise eine junge Frau, dass ihre Mutter ebenfalls Verschwörungsmymen glaubt. Aber die beiden haben beim Diskutieren ein „Safe Word“. Das heißt, ehe es zur Eskalation kommt, kann man das Wort sagen und beide beenden das Gespräch. Das zeigt, wie schwer es ist, in vielen Familien zu diskutieren. Allerdings es ist schon etwas wert, wenn sich Menschen noch auf solche Diskussionsregeln einigen können. **V**

Interview: Sylvia Neubauer

## EINSPRUCH! FALSCHMELDUNGEN UND VERSCHWÖRUNGSMYTHEN KONTERN – IN DER FAMILIE, IM FREUNDESKREIS UND ONLINE:

Darüber referiert Ingrid Brodnig beim Diözesanen Männertag der KMB – St. Pölten im Bildungshaus St. Hippolyt. Samstag, 5. Februar 2022, 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr.  
**Infos und Anmeldung: <http://kmb.dsp.at>**

## BUCHTIPPS

**Papst Franziskus  
Wage zu träumen!  
Mit Zuversicht aus der Krise**



Ganz persönlich berichtet Papst Franziskus in der Zeit der Corona-Pandemie über einschneidende Krisen in seinem Leben. „Ich weiß aus Erfahrung, wie sich anfühlt, an einem Beatmungsgerät um Luft zu ringen“, schreibt das Kirchenoberhaupt über eine schwere Lungeninfektion in jungen Jahren. Weitere „Leidensstationen“ waren für Franziskus die Erfahrungen eines „Exils“ während seines Studienaufenthalts in Deutschland und einer „Quarantäne“ anlässlich seiner Versetzung nach Cordoba. Seine Leidenserfahrungen beschreibt er als Chance für die persönliche Reifung.

192 Seiten, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-37272-0, € 20,60

**Theresia Kronberger  
Leben – Tod – Leben**



Jeder Todesfall verursacht Ohnmacht und Trauer. Was tun mit dem Schmerz, der Wut, den Tränen? Und wie schafft man es, die eigene Trauer zu bewältigen und gleichzeitig die Feiern rund ums Sterben zu gestalten? Diese Sammlung von Texten und Gebeten – u. a. von Margot Bickel, Dietrich Bonhoeffer, Erich Fried, Anselm Grün, Martin Gutl, Rainer Maria Rilke, Andrea Schwarz oder Jörg Zink – und Vorschlägen zur Gestaltung von Gedenkfeiern will ein Begleiter durch die Zeit des Abschiednehmens sein.

144 Seiten, Tyrolia Verlag, Hrsg.: KMB, ISBN 978-3-7022-2726-5, € 17,90

Bestellung im KMB-Shop: [www.dioezese-linz.at/shop/kmb/home/shop](http://www.dioezese-linz.at/shop/kmb/home/shop)

**Dominik Markl SJ,  
Bruno Niederbacher SJ,  
Robert Deinhammer SJ  
Neu anfangen**



Dieses Buch lädt ein, die eigenen geistlichen Überzeugungen neu in den Blick zu nehmen und so ein „spirituelles Update“ zu machen. Die ganz neue Hinführung zur Bibel zeigt, wie die Heilige Schrift im eigenen Leben relevant sein kann. Dazu kommen praktische Hinweise für das persönliche geistliche Leben und das Gebet und Antworten auf philosophische und theologische Grundfragen. Die katholischen Grundgebete und zentrale geistliche Texte aus Bibel und Tradition runden diesen kleinen Katechismus für Zeitgenossen ab.

128 Seiten, Tyrolia-Verlag, ISBN 978-3-7022-4009-7, € 12,95

## WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

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

[grawe.at/meistempfohlen](http://grawe.at/meistempfohlen)

Die *meistempfohlene* Versicherung Österreichs.

**GRAWE**

\* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (FMVÖ Recommender Award) 8.000 Kunden von Versicherungen zu ihrer Zufriedenheit und Bereitschaft zur Weiterempfehlung befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2017–2021 an erster Stelle. Details: [grawe.at/meistempfohlen](http://grawe.at/meistempfohlen).

Anzeige

# ES GIBT KEINE „GRÜNE“ ATOMKRAFT



**Mit großer Besorgnis reagiert das Netzwerk der Katholischen Aktion Österreich (KAÖ) auf die Ankündigung der Europäischen Kommission, Investitionen in Atomkraft und Gas als nachhaltig zu kategorisieren. „Nicht der Ausbau, sondern die Reduktion von Atomkraftwerken weltweit muss das Ziel einer nachhaltigen und auf die nächsten Generationen schauenden Politik sein“, halten die KAÖ-Vorsitzenden Ferdinand Kaineder, Katharina Renner und Brigitte Knell fest.**

## ATOMMÜLL ALS HYPOTHEK FÜR KÜNFTHGE GENERATIONEN

Völlig unklar sei, was mit dem Atommüll geschehen soll. „Mitweltgerechtigkeit bezieht sich nicht nur auf heute lebende Menschen, sondern auch auf zukünftige Generationen. Es ist eine Zumutung, noch nicht geborenen Kindern diese Last aufzuerlegen, mit dem faktisch falschen Label der Nachhaltigkeit“, so die KAÖ-Verantwortlichen weiter. „Die Lagerung des Atommülls – egal ob aus alten Reaktoren oder modernen Meilern – ist in keinem Land gelöst. Die Mengen des

gefährlichen Mülls werden mit jedem Jahr größer, eine Übergangslösung folgt auf die nächste. Gerade in Bezug auf die Enzyklika ‚Laudato si‘ von Papst Franziskus und unsere Verantwortung für die Schöpfung darf der Nachwelt keine derartig schwere Hypothek aufgebürdet werden.“

## VON TSCHERNOBYL BIS FUKUSHIMA

Die Vorfälle in den letzten Jahrzehnten zeigen, dass auch das Risiko eines schweren Reaktorunfalls nicht ausgeschlossen werden kann, egal um welchen Reaktortyp es sich handelt. Menschliche Fehler, technisches Versagen oder zerstörerische Naturkatastrophen lassen sich nicht vermeiden. Unfälle, bei denen es zu einer Kernschmelze und zu einer schnellen Zerstörung des Containments kommt (Super-GAU), sind jederzeit möglich. Ganze Landstriche wären für lange Zeit unbewohnbar und blieben den nächsten Generationen als Lebensraum verschlossen.

„Es stimmt uns positiv, dass die österreichische Bundesregierung und ausdrücklich die politischen Parteien gegen dieses

„Greenwashing“ der gefährlichen Atomenergie und gasförmiger fossiler Brennstoffe in der EU vorgehen wollen“, heißt es weiter in der Stellungnahme des KAÖ-Präsidiums. Diese Haltung der Bundesregierung werde breit durch die österreichische Bevölkerung mitgetragen. Das Spiel mit dem sogenannten Restrisiko müsse aufhören. „Es gibt keine ‚grüne‘ Atomkraft. Atomkraft produziert hochgiftigen Müll, ist teuer und hochriskant. Absurd, dass man so eine Selbstverständlichkeit 2022 nach Tschernobyl oder Fukushima ernsthaft in Erinnerung rufen muss.“ **V**



**Entschieden gegen Atomkraft.** Das Präsidium der KAÖ. V.l.n.r.: Brigitte Knell, Katharina Renner, Ferdinand Kaineder.

Fotos: istockphoto/PhotographerCW; KAÖ

**Impressum:** Medieninhaber: Röm.-kath. Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten. **Herausgeber:** Kath. Männerbewegung der Diözese St. Pölten, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten, Telefon: 02742 324-3376, (ypsilon@kmb.or.at). **Obmann:** Ing. Karl Toifl. **Chefredakteur:** Michael Scholz. **Redaktion:** Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: ypsilon@lebensart-verlag.at. **Gestaltung:** LIGA: graphic design. **Lektorat:** Barbara Weyss. **Anzeigen:** Christian Brandstätter, Abos: KMBÖ, Gertraude Huemayer, Tel. 01-51611-1600, E-Mail: sekretariat@kmb.or.at. **Produktion:** Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. **Alle Rechte vorbehalten.** Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Texten und Bildern wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt, diese aber nicht garantiert. Das Männermagazin y erscheint fünf Mal jährlich Einzelpreis Euro 3,-; Abo Euro 15,-/Jahr. Information zur Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz auf <https://www.kmb.or.at/pages/kmb/ypsilon>

**Offenlegung:** Männermagazin y, Die r. k. Diözese St. Pölten ist zu 100 % Inhaber (Verleger) folgender periodischer Medienwerke: St. Pöltner Diözesanblatt, KIRCHE bunt – St. Pöltner Kirchenzeitung, bewusst sein, programm, antenne, Ypsilon, KAB DIGEST, Kjeah!, Neix, kontakte, kiref-Nachrichten, Programmzeitschrift „St. Benedikt“, „kirche leben“, In Bewegung, Ynfo.

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

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

