

A man in a bright yellow jacket stands on a dirt path in a misty, green forest. The trees are tall and thin, with some bare branches. The overall atmosphere is serene and quiet.

**Y**

**ENDLICH LEBEN  
WIE DER START IN  
DIE PENSION GELINGT**

# **DIE KRAFT DER STILLE**

**IM GARTEN DER  
SELBSTENTFALTUNG  
WO GESUNDHEIT, GLÜCK  
UND VIELFALT WACHSEN**

# Kneissl-Reisende erleben mehr ...



Leopard © Reiner Harscher

**Kneissl**  
**touristik**  
Studien Erlebnis Reisen

## Islands Höhepunkte

**Gletscher, Wasserfälle, Küsten u. Hochland**

9. - 17.8., 11. - 19.8.2026 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, meist \*\*\*Hotels/meist HP, Bootsfahrt am Eisse, Walbeobachtungsfahrt, Pferde-Schau, Eintritte, RL

€ 4.760,-

## Islands Gegensätze

**+ Sonnenfinsternis in Island**

11. - 22.8.2026 Flug ab Wien, Geländebus/Kleinbus, Schiff u. \*\*\*Hotels u. Country Hotels/meist HP, Walbeobachtungsfahrt, Eintritte, RL

€ 6.190,-

## Islands Süden: Sonnenfinsternis, Hochland & Snæfellsnes

7. - 16.8.2026 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, \*\*\* und \*\*\*\*Hotels/meist HP, Eintritte, RL

€ 4.690,-

## Färöer Inseln

**+ Wasserfälle entlang dramatischer Klippen  
+ Bootsfahrt zu den Vestmanna-Vogelklippen**

20. - 27.7., 30.7. - 6.8.26 Flug ab Wien, Bus, \*\*\*\*Hotels/meist HP, tw. VP, Bootsfahrten, Eintritte, RL

€ 4.790,-

## Südnorwegens schönste Naturschauspiele

**+ Besuch der Vogelinsel Runde  
+ Moschusochsen- und Elchsafari**

11. - 20.7.2026 Flug ab Wien, Bus, Bahnfahrten, Schifffahrt, meist \*\*\* und \*\*\*\*Hotels/HP, Eintritte, RL

€ 3.590,-

## Unberührtes Botsuana

12. - 26.6.2026 Flug ab Wien, Kleinbus, Geländewagen, Boote, \*\*\* u. \*\*\*\*Hotels/Lodges u. Camp/meist HP, Wildbeobachtungsfahrten, Eintritte, RL

€ 7.980,-

## Große Namibia Rundreise - Chobe NP/Botsuana - Victoria Fälle

**Grandiose Naturwunder u. Landschaften - einzigartige Wildlife-Erlebnisse**

1. - 18.7., 22.7. - 8.8., 12. - 29.8., 30.9. - 17.10., 21.10. - 7.11.2026 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, \*\*\* u. \*\*\*\*Hotels u. Lodges/meist HP, Wildbeobachtungsfahrten, Eintritte, RL

€ 6.290,-

## Faszination Uganda

**Auf den Spuren von Berggorillas u. Schimpansen**

4. - 18.7., 15. - 29.8., 26.12.26 - 9.1.2027 Flug ab Wien, Safari-Fahrzeuge, Bootsfahrten, Schimpansen- u. Gorilla-Tracking, meist \*\*\*Hotels u. Lodges/meist HP, Wildbeobachtungsfahrten, RL

€ 6.990,-





Leidenschaftliche Diskussionen werden meistens laut geführt. Mit Stille bzw. leiser Stimme bekommt man sehr oft mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Ein gutes Beispiel ist der Hl. Antonius. Indem er sich von den Menschen zurückzog, wurde er interessanter für sie.

## DIE KRAFT DER STILLE

### Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Der Umgang mit der Stille ist für jeden Menschen anders. Ich habe sie als Schüler bei den jährlichen Exerzitien im Knaben-Seminar-Marianum-Tanzenberg schätzen gelernt. Die Stille im Heim und ums Heim in diesen drei Tagen war geradezu geheimnisvoll. Ganz besonders liebe ich den Gesang und die Gebete in Klöstern, welche ich hin und wieder besuche. Diese kräftigen Stimmen und die darauffolgenden Zeiten der Stille empfinde ich als Begegnung mit Gott, als Stärkung des Glaubens, als spirituelle Vertiefung und innere Einker, als würde ich Gottes Stimme hören.

Die KMB Burgenland hält seit vielen Jahren Besinnungstage für Männer im Stift Voralpe. Zwei Tage lang werden Vorträge zu interessanten Themen gehalten und persönliche Begegnung gepflegt und dies in einem ruhigen, ja stillen Rahmen.

Die schönsten Erfahrungen mache ich immer wieder mit meinen vier Enkelkindern, die sehr temperamentvoll und laut sein können. Wir bauen im Spiel ab und zu Phasen der Stille ein. Diese Momente werden von den Kindern gerne angenommen, weil sie selbst Vorschläge dazu einbringen.

---

VINZENZ JOBST | VORSITZENDER DER KMB DER DIÖZESE EISENSTADT



## INHALT

### SCHWERPUNKT

# STILLE

#### 04 DIE KRAFT DER STILLE

#### 07 X AN Y

Zu leise im Beruf

#### 09 GOTT BEWEGT

„Was keiner sagt, das sollt ihr sagen!“

#### 10 ENDLICH LEBEN

Wie der Start in die Pension gelingt

#### 12 IM GARTEN DER SELBSTENTFALTUNG

Wo Gesundheit, Glück und Vielfalt wachsen

#### 14 KURZ UND GUT

#### 16 FRIEDE - UND DANN?

KMBÖ Sommerakademie 2026

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHEINT

AM **27. MAI 2026**

SCHWERPUNKT: DAS NEUE PATRIARCHAT



**DIE  
KRAFT  
DER  
STILLE**

ES IST LAUT UM UNS HERUM. UNSERE OHREN, ABER AUCH UNSERE SEELEN WERDEN PAUSENLOS ZUGEDRÖHNT, VON DEZIBEL UND DRAMEN, DIE AUF UNS EINPRASSELN. „ICH WILL DAS ALLES NICHT MEHR HÖREN!“ – JE LAUTER DIE WELT WIRD, DESTO DEUTLICHER SPÜREN WIR DIE SEHNSUCHT NACH ETWAS, DAS SELTEN GEWORDEN IST: ECHE STEILLE. **CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**

## DIE LAUTE WELT

Da ist zuerst die messbar laute Welt rund um uns. Im Gegensatz zu den Augen können wir unsere Ohren nicht schließen. Wir sind dauernd akustischen Reizen ausgesetzt. Um sechs Uhr morgens reißt uns der Zeitungsausträger aus dem Schlaf, der mit seinem alten Moped durch die Siedlung rattert, kurz darauf schaltet sich der Radiowecker ein, der Straßenlärm schwillt an, die Kaffeemaschine mahlt den Frühstückskaffee, der Nachbar startet seinen Traktor, ich werde heute noch den Rasen mähen.

Um wirklich konzentriert geistig tätig sein zu können, dürfen die Umweltgeräusche nicht über 55 Dezibel (dB) anschwellen. Ab 120 dB besteht bereits akute Verletzungsgefahr für Hörzellen, bei einem Knall von 150 dB platzt das Trommelfell. 180 dB sind tödlich. Der Motorrasenmäher erzeugt übrigens 90 dB. Ich sollte einen Gehörschutz tragen.

Ganz unabhängig davon, ob sie gewollt ist oder nicht – die ständige Geräuschkulisse hat Folgen. Umweltlärm stellt meist keine direkte Gefahr für die Hörorgane dar, er wirkt subtiler. Umweltmediziner Hans-Peter Hutter von der MedUni Wien führt drei Ebenen an: „Erstens die psychische Ebene, wenn jemand gereizt oder aggressiv reagiert, wenn spät abends wiederholt nebenan gehämmert wird. Zweitens die geistige Ebene, wenn Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis durch ablenkende Musik leiden. Die dritte Ebene umfasst eine Reihe physiologische Vorgänge. Es kommt zu einer Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zu einer vermehrten Freisetzung von Stresshormonen.“ Alles zusammengenommen wird als lärmbedingte Stressreaktion bezeichnet.

Lärm ist allerdings nicht nur eine in Dezibel messbare Größe, er beinhaltet auch subjektive Merkmale wie etwa die Einstellung gegenüber der Geräuschquelle oder der aktuellen physischen und psychischen Verfassung. Gestresste Personen reagieren sensibler auf akustische Beeinträchtigungen und empfinden diese auch eher als störend. In diesem Kontext ist es auch nachvollziehbar, dass Lärm psychische Erkrankungen verstärkt.

## DER STILLE LÄRM

Digitale Plattformen drängen sich wie ein ständiges Hintergrundrauschen in unseren Alltag. Bilder und Meinungen prasseln meist gleich nach dem Aufwachen auf uns ein. Wir haben tagsüber unsere dauernde Erreichbarkeit in unseren Taschen

stecken, als wäre es unsere Pflicht, immer sofort zu reagieren, immer verfügbar zu sein, als würde die Welt sonst stehenbleiben. Und am Abend hält uns ein Mix aus Kriegsberichten und Krimiserien bis zum Schlafengehen in Spannung.

Zu den äußeren Reizen mischen sich dann unsere eigenen Sorgen, die wir nicht abschütteln können. Sorgen um die Gesundheit, finanzielle Belastungen, Sorgen um die Familie. Es ist ein Lärm, den sonst niemand hört. Und vielleicht ist er gerade deshalb so anstrengend.

All das muss auch einmal verarbeitet werden. Selbst wenn um uns herum Ruhe herrscht, rauscht es in uns weiter. Dieser stille Lärm macht etwas mit uns: Er erschöpft. Er nimmt uns Konzentration, Schlaf, Gelassenheit. Wir laufen im Dauerbetrieb, reagieren schneller gereizt, fühlen uns überfordert oder ziehen uns zurück.



**ES KOMMT ZU EINER AKTIVIERUNG  
DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS,  
ZU EINER VERMEHRTEN FREISETZUNG  
VON STRESSHORMONEN.**

**HANS-PETER HUTTER, MEDUNI WIEN**



## DIE UNERTRÄGLICHE STILLE

Da kommen wir nicht so einfach wieder raus! Bei vielen Menschen ist die Stille kein Rückzugsort mehr. Viel mehr wird der Lärm zum Entspannungsindikator. Wir dröhnen uns noch mehr zu, um die Dämonen in unseren Köpfen zu vertreiben. Aus physiologischer Sicht hat Lärm eine ähnliche Wirkung wie psychotrope Substanzen, weil verstärkt Stresshormone wie Cortison und Adrenalin produziert werden. Diese putschen den Körper auf und forcieren den Aktivitätsdrang.

Anders bedeutet Ruhe, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten und sich dem eigenen Ich zu widmen. Manchen Menschen ist dieser veränderte Fokus mittlerweile fremd geworden, sie reagieren mit Unruhe bis hin zu Angstgefühlen. „Jeder Mensch hat sein eigenes individuelles Ruhebedürfnis“, betont Hutter. Allerdings sei es notwendig, „den Menschen wieder verstärkt Ruheräume und Ruhezeiten zu bieten bzw. diese nicht noch mehr zu vernichten.“

## ZUR RUHE KOMMEN

Stille beginnt oft dort, wo wir sie am wenigsten vermuten. Wenn wir das Handy in der Straßenbahn bewusst in der Tasche lassen, den Kopf heben und das Geschehen rundherum beobachten. Oder draußen in der Natur bei einem Spaziergang im Wald oder einer Rast am Wasser, wo der Druck abfällt und der Atem wieder spürbar wird. Manchmal finden wir Stille auch in einem Gespräch. Ein offenes Wort unter Freunden oder ein ehrlicher Austausch kann mehr Ruhe bringen als eine Stunde Alleinsein. Stille kann auch entstehen, wenn wir uns auf etwas konzentrieren. Ich selbst erlebe aktuell gerade eine tiefe Entspannung beim Fliesenlegen. Da gehe ich voll und ganz im Zusammensetzen der einzelnen Steine auf und im Nu ist der Kopf frei. Neben dem Handwerken eignen sich auch das Kochen oder der Sport, um uns aus unserem Gedankenkarussell zu holen.

„Wenn es besonders hektisch ist, dann setze ich mich einfach in eine leere Kirche“, erzählte mir ein Freund. „Manches Mal übt gerade ein Organist für die nächste Messe, da entsteht eine ganz besondere Stimmung und auch die Gelegenheit, wieder einmal mit Gott zu reden.“ An einem der hektischsten Orte in Österreich, dem Wiener Hauptbahnhof, hat die Erzdiözese Wien einen Raum der Stille mit multireligiöser, ökumenischer Ausrichtung errichtet. Er ist offen für alle, die einen Ort der Ruhe, des Rückzugs und des Gebets suchen.

Die vielleicht wichtigste Ruheoase ist der Punkt, an dem wir Grenzen der Erreichbarkeit setzen. Die bewusste Entscheidung, nicht auf jede Nachricht sofort zu reagieren und Zeiträume einzubauen, in denen niemand etwas von uns erwartet. Diese Pause von den digitalen Geräten nennt man auch „Digital Detox“, „digitale Entgiftung“. Konkret sind dies kürzere oder längere handyfreie Zeiten, Social-Media-Pausen oder bildschirmfreie Zonen, etwa im Schlafzimmer.

## DIE KRAFT DES SCHLAFENS

Der Schlaf ist der wichtigste Zeitraum, um zur Ruhe zu kommen. Er zählt neben Ernährung und Bewegung zu den wesentlichen Säulen unserer Gesundheit. Damit das auch gelingt, müssen wir störende Faktoren so weit wie möglich ausschalten, und das ist nicht nur das Handy. Es ist unglaublich, wie viel Ballast wir jeden Abend mit ins Bett nehmen. Da ist der physische Ballast in Form eines üppigen Abendessens und viel Alkohol. Das hält den Körper bis in die frühen Morgenstunden auf Trab. Auch wenn wir geschlafen haben, erholt haben wir uns nicht. Wichtig sind auch ausreichend gute Luft und möglichst kühle Temperaturen.

Mindestens genauso störend ist der seelische Ballast, der sich penetrant in unserer Gedankenwelt ausbreitet und uns nicht schlafen lässt. Das sind vor allem die vielen alltäglichen Sorgen,

aber auch die Katastrophenmeldungen, die uns jeden Abend den Weltuntergang ins Bett legen. Vielleicht hilft es ja, wenn man kurz an die erfreulichen Momente des Tages denkt und mit diesen guten Gedanken einschläft.

## STILLE IN DEN RELIGIONEN

Neben dem alltäglichen Ringen zwischen laut und leise, zwischen Stress und Ruhe hat die Stille im Christentum und allen anderen Weltreligionen eine zentrale Bedeutung. Sie ist der Ort der Begegnung mit Gott und damit ein ganz zentraler Faktor für jegliche Spiritualität. Für die Christen ist Stille kein Selbstzweck, sondern die Voraussetzung, um Gottes Stimme zu hören und das Leben auf Christus auszurichten. Jesus selbst zieht sich immer wieder in die Einsamkeit zurück, vor wichtigen Entscheidungen sucht er die Stille. Auch in der Heiligen Messe gibt es diese Momente, um ganz bei sich zu sein, Momente, in denen es nichts zu sagen gibt, weil Gott aus der Stille spricht.

Im Buddhismus ist die Stille grundlegend für die Meditation. Sie ermöglicht das Erkennen der Natur des Geistes und die Erfahrung von Leere auf dem Weg zur Erleuchtung. Der Hinduismus nutzt die Stille beim Yoga, um das Selbst zu erkennen. Im Judentum, das großen Wert auf die Sprache legt, steht die spirituelle Kraft der Stille für die Bereitschaft, die verborgene göttliche Weisheit zu empfangen. Und auch im mystischen Islam kennt man das Schweigen des Herzens, das frei wird von weltlichem Lärm, um Gottes Gegenwart zu spüren.

## DIE GROßE STILLE

Für seinen Film „Die große Stille“ (2005) über das Leben der Kartäusermönche lebte Philip Gröning mehrere Monate allein in einer Zelle im Kloster in der abgeschiedenen Grande Chartreuse in den französischen Alpen. Gröning durfte nur ohne Filmteam arbeiten und filmte alles selbst. Daraus ist nicht nur ein Film über Stille entstanden, sondern ein außergewöhnlich stilles, meditatives Kinoerlebnis. Gröning verzichtet vollständig auf Kommentare, Interviews oder Filmmusik und vertraut ganz auf Bilder, Geräusche und Rituale, die den kontemplativen Rhythmus des Klosterlebens prägen. Der Film zeigt die Mönche in ihrem Schweigen, ihren Gebeten, bei einfachen Tätigkeiten und in der strengen Struktur ihres Tages. Die Reduktion auf Umgebungsgeräusche – Schritte auf Stein, das Läuten der Glocken, das Rascheln von Stoff – schärft die Wahrnehmung und macht die Stille selbst zum Hauptdarsteller.

## FÜNF TAGE OFFLINE

„Die große Stille“ verlangt Geduld. Geduld, die man auch braucht, wenn man sich selbst zum Schweigen in ein Kloster begibt. Mehrere Orden bieten Seminare dazu an. „Wenn Stille schreit“ titelt das „Experiment Selbsterfahrung“ im Stift St. Lambrecht in der Steiermark. „Die Exerzitien sind eingebettet in den klösterlichen Tagesrhythmus“, erzählt Seminarleiter Abt Alfred Eichmann. „Ziel ist es, im Schutz des Klosters das Schweigen zu üben und Stille zu hören, Gemeinschaft zu erleben und Alleinsein auszuhalten, mit Offenheit in die Tage hineinzugehen und zu staunen, was alles da ist. Und das alles mit einer geistlichen Begleitung.“

## ZU LEISE IM BERUF?

**Frauen wird oft nachgesagt, sie seien im Beruf zu leise, setzen sich zu wenig durch. Doch das trifft nicht auf alle zu – und vor allem ist es kein „Frauenproblem“, sondern ein strukturelles: Wenn in Meetings Lautstärke, Selbstdarstellung und Abschweifen mehr zählen als Kompetenz, entsteht ein Klima, in dem Integrität kaum Raum bekommt. Dabei liegt gerade darin der eigentliche Wert für Unternehmen: Wer am Thema bleibt, handelt im Sinne der Sache und nicht im Sinne des eigenen Egos.**

Viele Frauen wählen bewusst diesen sachlichen Stil. Doch genau dieser Stil wird oft übergangen, weil sich lautere Stimmen durchsetzen. Das führt nicht nur dazu, dass sachorientierte Frauen weniger sichtbar sind – es schadet auch der Organisation. Wenn Selbstdarsteller überzeugen, weil sie rhetorisch glänzen, geraten Inhalte, Qualität und Zielorientierung ins Hintertreffen. Unternehmen verlieren dann diejenigen, die tatsächlich liefern – ein echtes Leistungsproblem.

Als Führungskraft integer zu sein bedeutet, Klarheit einzufordern, darauf hinzuweisen, wenn Diskussionen entgleisen, Konsequenz in der Sache zu zeigen und sich nicht in Machtspiele hineinziehen zu lassen. Das wirkt weniger spektakulär, ist aber langfristig glaubwürdig.

Damit dieser Stil Erfolg haben kann, braucht es Führungskräfte – und das sind vor allem Männer –, die Verantwortung übernehmen: durch faire Moderation, klare Redezeiten, Fokus auf Inhalte und durch Führung, die Leistung erkennt statt Lautstärke belohnt. Gute Führung sorgt dafür, dass Kompetenz sichtbar wird – unabhängig vom Geschlecht oder Stil.

Integrität und beruflicher Erfolg schließen einander nicht aus. Aber sie brauchen Strukturen und Führungskräfte, die echte Leistung vor Selbstdarstellung stellen – dann profitieren Frauen, Männer und vor allem die Unternehmen.



**HEIDEMARIE KÖFLER**  
PERSONALENTWICKLERIN,  
LGA THERMENREGION



**ZIEL IST ES, IM SCHUTZ DES KLOSTERS  
DAS SCHWEIGEN ZU ÜBEN UND STILLE  
ZU HÖREN, GEMEINSCHAFT ZU ERLEBEN  
UND ALLEINSEIN AUSZUHALTEN,  
MIT OFFENHEIT IN DIE TAGE  
HINEINZUGEHEN UND ZU STAUNEN,  
WAS ALLES DA IST.**

**ABT ALFRED EICHMANN, STIFT ST. LAMBRECHT**

Maximal zehn Teilnehmer leben fünf Tage im Benediktinerkloster ohne Kommunikation mit außen. Sie treffen sich zu den Gebets- und Mahlzeiten. Gegessen wird, ohne zu reden. Den Rest des Tages verbringen sie allein, in der Meditation, im Gebet, im Kloster oder bei einem Spaziergang in der Natur. Als Impuls für den Tag dient ein Text aus der Heiligen Schrift. Mit dem geistlichen Begleiter gibt es täglich ein 15-minütiges Gespräch, bei dem sie ihre Gedanken und Erfahrungen austauschen.

„Die Benediktiner sind von der Struktur her sehr geordnet“, erzählt Abt Eichmann. „Und das tut gut, wenn im Leben ein Rhythmus, eine Ordnung fehlt. Kein Morgen, kein Mittag und auch keine Nacht, in der man sich vom Lärm des Tages erholen kann. Die Stille soll helfen, zu einem echten Gemeinschaftserleben zu kommen. Zu mir selber, zum Nächsten und natürlich auch zu Gott, der ja meistens ausgeschlossen wird aus unserem Leben.“

In den kurzen begleiteten Gesprächen geht es meist um Beziehungen, um Verletzungen, die nicht aufgearbeitet wurden, aber auch um den Beruf oder Änderungen, wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Durch das Schweigen beruhigt sich viel, auch in der Seele, und es kommt ganz viel hoch.



Die beiden Lehrgänge „Spiritualität“ und „Führung“ der Ordensgemeinschaften werden neu angeboten.

> Jetzt informieren und anmelden!

Anzeige

# glauben

Sie wollen mehr über christliche Spiritualität wissen?  
Sie wollen Ihren christlichen Glauben vertiefen?  
Sie wollen einen spirituellen Weg gehen?



Sie haben Führungsverantwortung, wollen die spirituellen Quellen für Ihre beruflichen Aufgaben erschließen und daraus Kraft schöpfen?

Mehr Informationen unter:  
[www.ordensgemeinschaften.at/glauben\\_leben\\_2026](http://www.ordensgemeinschaften.at/glauben_leben_2026)  
[www.ordensgemeinschaften.at/fuehren\\_leben\\_2026](http://www.ordensgemeinschaften.at/fuehren_leben_2026)

# führen



**MÄNNER SIND ES GEWOHNT,  
LEISTUNG ZU BRINGEN UND ERGEBNISSE  
ZU LIEFERN. DAS NICHTSTUN WIRD  
EHER ALS INEFFIZIENT GESEHEN, DAHER  
BRAUCHEN SIE EINE BEGRÜNDUNG.**

**HANS-PETER EGGERL, MÄNNERSEELSORGER**

„Am Ende der Woche sind die Teilnehmer erstaunt, wie sie durch ein gestaltetes Schweigen ein Stück in eine Gemeinschaft hineinkommen sind und wie viel Kommunikation in dieser Schweigsamkeit geschieht. Sie sagen mir, dass sie sich untereinander so kennen würden, als wenn sie immer miteinander geredet hätten“, so Abt Eichmann.

### **STILLE MÄNNER**

Und wie geht es speziell den Männern mit der Stille? „Sie sind es gewohnt, Leistung zu bringen und Ergebnisse zu liefern. Das Nichtstun wird eher als ineffizient gesehen, daher brauchen sie eine Begründung“, sagt Hans-Peter Eggerl, Männerseelsorger im Bistum Passau. Es gehe darum, sich zu erholen, um dann wieder die gewünschte Leistung erbringen zu können. Es gehe um eine Distanz zu Problemen in der Arbeit, um in diesem Freiraum Lösungen zu finden.

Eggerl holt die Männer dort ab, indem er ihnen einen Weg in die Stille bereitet, ruhige Musik und Atemübungen, bis sie sich darauf einlassen können. Vom Tun-Müssen zum Sein-Dürfen. „Im stressgetriebenen Berufsleben ist das für den Mann besonders wichtig, weil es seiner Gesundheit guttut, seiner Ausgeglichenheit und auch seiner Partnerschaft, weil er dadurch aufmerksamer sensibler und gelassener wird.“

Im spirituellen Sinn ergibt sich der Mehrwert von Stille laut Eggerl nur bei einer entsprechenden inneren Disposition. „Ich kann die Stille nutzen, um in mich zu gehen und mit dem Göttlichen in Kontakt zu treten. Das ist dann die Stille, die meine Seele stärkt. Und es ist nicht dieselbe Stille etwa, in der ich darüber nachdenke, wann ich das Auto wieder einmal wasche.“ Und oft würden die Männer gar nicht wissen, dass sie gerade die Stille genießen, wenn sie etwa am Berg sind und staunend in die Landschaft schauen. **■**

# GOTT BEWEGT

## **„WAS KEINER SAGT, DAS SOLLT IHR SAGEN!“**

**Immer wieder bewegt mich das Gedicht von Lothar Zenetti: „Was keiner wagt, das sollt ihr wagen! Was keiner sagt, das sollt ihr sagen!“**

Am 6. Februar vor 100 Jahren wird er geboren. Er erlebt den Nationalsozialismus als junger Luftwaffenhelfer. In der Kriegsgefangenschaft stellt er sich Fragen: Wie leicht lassen wir uns verführen? Warum schweigen wir, obwohl wir sprechen müssten? In der Gefangenschaft reift bei ihm die Entscheidung, katholischer Priester zu werden. Als Seelsorger schreibt er Gedichte, die aufhorchen lassen, und misstraut allem, was zu glatt klingt.

In einem seiner Gedichte heißt es: „Was keiner wagt, das sollt ihr wagen. Was keiner sagt, das sagt heraus.“ Er ist jemand, der hinsieht, wo andere wegschauen, und Worte findet, die unbequem sein können. Zenetti zeigt, dass auch heute Menschen gebraucht werden, die das aussprechen, was oft verschwiegen wird. Und die dann leben gegen den Trend. „Wenn alle zweifeln, wagt zu glauben“, heißt es im Gedicht.

Diese Worte sind für mich Einladung, dass ich immer wieder in die Stille gehe, um der Wahrheit näher zu kommen und diese dann auch mutig zur Sprache zu bringen. Die Kraft der Stille ist nicht nur eine Idee; sie ist vielmehr jenen geschenkt, die immer wieder aussteigen aus der lauten Welt, um einzutauchen in den Raum, in dem Gott sich hören lässt.

Wo Menschen dies gemeinsam tun, entsteht ein „Hör-Raum“ für all das, was uns gerade heute oft durch alltägliche Umstände zugemutet wird. Diese Erfahrung möge uns immer mehr prägen!



**AUGUST AICHHORN**  
GEISTLICHER ASSISTENT DER  
KMB OBERÖSTERREICH

# ENDLICH LEBEN

## WIE DER START IN DIE PENSION GELINGT?



**Der letzte Arbeitstag. Ist die Freude darauf groß? Oder überwiegt die Sorge, wie es jetzt weitergeht? Im Schloss Puchberg trafen sich Anfang März zehn Paare, die vor diesen Fragen stehen. Roswitha Reisinger und Christian Brandstätter sprachen für Ypsilon mit Gerlinde und Hannes Hofer, die das Seminar „Endlich leben“ initiierten.**

**Hannes, du bist letzten Sommer in Pension gegangen. Hast du den viel zitierten Pensionsschock bekommen?**

**Hannes:** Nein, überhaupt nicht. Ich habe meine Arbeit mit voller Leidenschaft gemacht, bin in der Früh mit Freude rein und am Abend zufrieden wieder heim. Klar, dass mich meine Freunde gefragt haben, ob mir die Bank nicht abgehe. Nein, tut sie nicht! Hilfreich war, dass ich mich schon länger mit dem Ausstieg beschäftigt habe und dass ich die ersten beiden Pensionsmonate im Sommer vollkommen abgeschaltet habe – keine Medien, keine Börsenberichte, gar nichts. Das hat sich erst einmal wie Urlaub angefühlt. Erst danach habe ich mir dann wieder Sachen angeschaut, die mich interessieren.

**Wie hast du das erlebt, Gerlinde?**

**Gerlinde:** Hannes geht ein viel höheres Tempo als ich. Heim von der Arbeit, die nächste Tasche geschnappt und zu einer Sitzung. Das war auch für mich stressig. Jetzt ist es ruhiger geworden und das ist sehr angenehm. Einige Freundinnen haben mich gefragt, wie ich das aushalte, wenn der Hannes jetzt so viel daheim ist, und ob ich ihm schon To-do-Listen geschrieben habe. Nein, ich schreibe keine Listen. Ich gehe davon aus, dass er selber sieht, was zu tun ist.

**Hannes:** Zugegeben, beim Haushalt bin ich nicht gerade auf Gerlindes Level. Manches Mal habe ich auch ein schlechtes Gewissen. Listen hätten bei mir aber eh nichts genützt. Das klingt sehr fremdbestimmt und das mag ich nicht.

**Gerlinde:** Du machst jetzt schon viel mehr, vor allem im Vergleich zu früher. Etwa den ganzen Einkauf oder das Kochen.

**Hannes:** Ja, ich koche gern, und wenn ich koche, dann kann es schon mal aufwendig sein. Ich erlebe es als eine Form von Produktivität, die ich vorher in der Arbeit gehabt habe. Und da erlebe ich auch Wertschätzung, so wie früher im Job.

**Was ist für einen guten Start in die Pension wichtig?**

**Hannes:** Zuerst die Verabschiedung in der Firma. Ich lasse einen wesentlichen Teil meines Lebens, in den ich viel Energie

gesteckt habe, zurück. Das sollte gut und wertschätzend abgeschlossen werden, sonst bleibt eine tiefe Verletzung. Wenn die Firma das nicht macht, kannst du ja deine Lieblingskollegen zu einer Grillerei einladen.

**Gerlinde:** In dieser Zeit ist es auch wichtig, die berufliche Zeit zu reflektieren. Was war mir im Beruf besonders wichtig? Wo habe ich meine Kraftquellen erlebt und was hat mir die Kraft geraubt? Und vor allem: Was davon kann ich jetzt in meiner Freizeit in anderer Form weiterleben?

**Hannes:** Wenn du aus dem Job aussteigst, verlierst du an Bedeutung, viele Kontakte fallen weg, weil sie mit der Arbeit zusammenhängen. Männer müssen sich ihre sozialen Kontakte neu aufbauen, über Sportvereine oder in der Kirche und der KMB, weil sie hier Sinnsuche, Werte und soziales Engagement teilen können. Die wenigsten haben wirklich einen Freund, mit dem sie über alles reden können.

**Was sollen Paare bedenken, wenn ein Partner in Pension geht?**

**Gerlinde:** Die wichtigen Fragen, die sich beide Partner ein Leben lang stellen sollten, sind folgende: Was hält uns zusammen? Ist das, was ich tue, attraktiv für die Beziehung? Möchte ich mit mir selber verheiratet sein? Durch den Wegfall des Berufes müssen die Details neu angeschaut werden: Wie gehen wir mit unserer Freizeit, mit unseren Freunden, mit dem Haushalt, mit dem Geld, mit unserer Gesundheit um? Was ist mein Bereich? Was ist dein Bereich? Was ist unser Bereich? Wo haben wir unsere Freiräume und was sind unsere gemeinsamen Interessen? Menschen, die das neue Zeitbudget gut aushandeln, können sich meist gut an die neue Situation anpassen.

**Hannes:** Es heißt nicht, dass die Paare jetzt alles gemeinsam machen müssen, gemeinsam kochen und abwaschen, gemeinsam einkaufen, gemeinsam spazieren gehen.

**Gerlinde:** Mir sagen viele Frauen, dass sie sich überhaupt nicht vorstellen können, mit ihrem Mann zu arbeiten. Sie wollen den Haushalt lieber weiterhin alleine machen.

**Hannes:** Trotzdem gibt es oft die unausgesprochene Erwartung, dass er sich mehr einbringt. Da wäre es besser, die Erwartungen konkret zu benennen.

**Gerlinde:** Frauen sagen oft zu ihren Männern: „Trägst du mir den Mistkübel raus? Hängst du mir die Wäsche auf?“ Das kommt dann so an, als ob Mistkübel und Wäsche der Frau gehören. Es ist aber unser Mistkübel, es ist unsere Wäsche.

**Hannes:** Auf jeden Fall sollte man das schlechte Gewissen hinterfragen – wenn ich einmal länger liegen bleibe oder nur einen kleinen Teil des Haushalts mache. Da war es für mich hilfreich, wie du gesagt hast, dass das für dich passt. Man muss sich das aber gelegentlich anschauen, ob es immer noch für beide passt.

**Gerlinde:** Von den Männern wünsche ich mir generell, dass sie die Fürsorglichkeit mehr lernen und leben, ein ganzes Leben lang. Von den Frauen wünsche ich mir, dass sie ihr Prinzessinnengehabe reduzieren. Wenn ich körperlich fit bin, muss ich meinen Alltag nicht umstellen. Das, was ich vorher gemacht habe, kann ich genauso weitermachen.

**Hannes:** In unserem Seminar wird auch der Austausch in der Frauen- und Männergruppe sehr wertvoll erlebt, da die unterschiedliche Herangehensweise verbindet. Es gibt nicht das richtige und das falsche Modell. Wenn die Paare von sich erzählen und ihre Gedanken teilen, ist sicher die eine oder andere Anregung für die anderen Paare dabei.

### Was sind aus deiner beruflichen Erfahrung die häufigsten Probleme in dieser Lebensphase?

**Gerlinde:** Das reicht von kleinen Alltagstätigkeiten, wo sich Frauen kontrolliert fühlen, bis hin zu ganz essenziellen Themen wie Geldsorgen oder gesundheitlichen Veränderungen des Partners. Fehlende Wertschätzung führt zur Abwertung des anderen bis hin zum Zynismus. Nicht selten wird der Alkohol dann zum Problemlöser, bei Männern und Frauen. Viele lassen sich gehen, etwa was die Körperpflege betrifft, bis hin zur Verwahrlosung. Da wundert es nicht, dass die Trennungen im Alter steigen. Eine Studie aus Deutschland hat gezeigt, dass ein Drittel glücklich lebt, ein Drittel im Kampf lebt und ein Drittel hat resigniert und wartet, bis der andere stirbt.

### Der Seminartitel „Endlich leben“ hat ja noch eine zweite Dimension. Welche Fragen stellen sich mit dem Blick auf die Endlichkeit des Lebens?

**Hannes:** Es geht um die Sinnsuche. Welche Werte sind mir wichtig? Was will ich in der Zeit, die mir bleibt, noch auf die Welt bringen? Wir zeichnen ein Bild der eigenen und der gemeinsamen Zukunft. Dabei geht es um drei Fragen: Was ist nicht mehr möglich? Was ist jetzt noch möglich? Was ist erst jetzt möglich? Großeltern können etwa viel gelassener und geduldiger mit ihren Enkelkinder umgehen als Eltern in der stressigen Berufszeit. Es geht darum, das bewusst zu schätzen.

**Gerlinde:** Leider haben viele Menschen im Fokus, was nicht mehr möglich ist. Sie bleiben in ihrem Frust stecken, werden richtig verbittert und nutzen jede Gelegenheit zu schimpfen und zu jammern. Da wirst du für den Partner ungenießbar.

### Wie kommt man da wieder raus?

**Gerlinde:** Zum Beispiel, indem man nach positiven Vorbildern sucht. Wen erlebe ich im Alter glücklich? Warum ist das für mich attraktiv? Solche positiven Bilder verändern am leichtesten etwas. Natürlich ist der körperliche Zustand eine Herausforderung. Wer gebrechlich ist und Schmerzen hat, sollte sich nicht an jenen orientieren, die mit 80 am Berggipfel oben stehen, sondern schauen, was für sie gut möglich ist. **Y**



## ZU DEN PERSONEN

**Gerlinde Hofer** ist Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und arbeitet als Regionalkoordinatorin für die Beratungsstellen in Enns, Steyr und Weyer der kirchlichen Einrichtung „beziehungleben.at“. Ihr Mann **Hannes** ist seit letztem Sommer in Pension – zumindest in seinem Brotberuf als Bankdirektor. Ehrenamtlich ist er nach wie vor in der Pfarre St. Florian, in der Lebenshilfe, im Vorstand der KMB Linz und in vielen weiteren Engagements unterwegs.

Aus der beruflichen und privaten Erfahrung heraus organisieren die beiden Seminare für Paare im Übergang in den sogenannten Ruhestand. Der Titel „**Endlich Leben**“ bedeutet für sie, im „JETZT“ zu leben, Dinge zu tun, die endlich möglich sind. Im Alter nichts mehr aufschieben, sondern umzusetzen, mit dem Bewusstsein, dass das Leben endlich ist. Bruder David Steindl-Rast nennt es die Verbundenheit mit mir, mit dem Partner, mit der Schöpfung im Hier und Jetzt. Damit wird unser Tun nicht aktionistisch und fremdbestimmt, sondern Ausdruck unserer Haltung und Werte.

# IM GARTEN DER SELBSTENTFALTUNG



„HALLO HERR NACHBARI!“ ES IST MONATE HER, SEIT WIR DAS LETZTE MAL ÜBER DEN GARTENZAUN HINWEG GEPLAUDERT HABEN. IRGENDWIE HABE ICH SEINEN TROCKENEN HUMOR IN DEN WINTERMONATEN VERMISST. JEDENFALLS FREUE ICH MICH, DASS ER TROTZ SEINER 85 JAHRE WIEDER GESUND UND MUNTER ANS WERK GEHT. **CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**

Ein Garten ist viel mehr als Rasen, Hecke, Apfelbaum und Gemüsebeet. Er ist das Wohnzimmer im Freien, ein Ort der Geborgenheit, an dem wir bestimmen können, was zu tun ist. Die Gartenarbeit tut unserer Gesundheit gut und verbindet uns mit den Menschen, die rund um uns wohnen. Wenn der Frühling endlich angekommen ist, sind alle irgendwie fröhlicher und freundlicher zueinander. Ein Glücksgefühl durchzieht die Gartensiedlung.

Dabei ist Gartenarbeit oft eine ziemliche Schufferei. Während ich diese Zeilen in die Tastatur tippe, schmerzt mein Rücken noch etwas vom gestrigen Schaufeln. Und trotzdem kann ich es kaum erwarten, wieder weiterzumachen. Ein Garten knabbert nicht an den eigenen Batteriereserven, im Gegenteil. Er lädt sie trotz der Anstrengung wieder auf.

## GESUNDHEIT AUS DEM GARTEN

Es ist erwiesen, dass Gärtnern durch die Kombination aus frischer Luft, moderater Bewegung, dem Erleben von Selbstwirksamkeit und den vielen Eindrücken – vom satten Grün der Sträucher über die blühende Blumenpracht bis hin zum unmittelbaren Erlebnis des Wetters – eine sehr positive Wirkung auf die Psyche hat.

Einen großen Anteil daran haben die Pflanzen. Der Aufenthalt in Wäldern und Wiesen, ja bereits der bloße Anblick eines Baumes schaltet das limbische System – das unbewusste Alarmsystem des Körpers – in den Entspannungsmodus. Die Phytophilie, die Liebe des Menschen zu Pflanzen, zeigt sich durch positive emotionale und physiologische Reaktionen. Blutdruck und Herzfrequenz sinken, die Stimmung steigt. Ein Garten, auch wenn es nur die kleine Version am Fensterbrett ist, trägt also zu unserem Wohlbefinden bei.

## IN DER ERDE GLÜCKLICH BUDELN

Eine der Ursachen für das Glück des Gärtners liegt im Boden: das Bakterium *Mycobacterium vaccae*. Es ist Teil des Bodenmikrobioms und wirkt ähnlich wie Antidepressiva. Konkret aktiviert es bestimmte Neuronen im Gehirn, die das Glückshormon Serotonin produzieren, und verringert damit den Stress.

Ein Garten hat auch eine therapeutische Wirkung, etwa bei psychischen und neurologischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen und Burn-out. Im Wesentlichen geht es darum, den Fokus wieder auf sich selbst und auf die eigenen Grundbedürfnisse zu richten, sprich mit den Beinen auf dem Boden anzukommen. Und das nicht nur im übertragenen Sinn.

Die Umwelt und die Tätigkeit in ihr regt den Menschen zu innerem Erleben und lösungsorientiertem Handeln an. Durch die Wahrnehmung eigener Kompetenzen steigt automatisch der Selbstwert. Im Garten zeigt sich auch unmittelbar der Verlauf der Jahreszeiten, vom Wachstum und Gedeihen auf der einen Seite bis zum Wandel und Abschiednehmen auf der anderen. Er ist eine Projektionsfläche für die eigene Persönlichkeit.

## GÄRTEN ERZÄHLEN GESCHICHTEN

Apropos Persönlichkeit. Ein Garten stärkt nicht nur deine physische und psychische Gesundheit, er erzählt auch sehr viel von dir. „Zeig mir deinen Garten und ich sag dir, wer du bist“, könnte das Motto eines Sonntagsspaziergangs durch eine Gartensiedlung sein. Schon die Zäune bieten einen ersten Eindruck davon, wer dahinter wohnt. Die Palette reicht von blickdichten Thujenhecken und hochgezogenen „Lärmschutzwänden“ bis zu offen gestalteten, einladenden Vorgärten.

Die Gärten selbst sind ein offenes Buch der Seelen ihrer Besitzer. Hier der Ertrag versprechende Obstgarten, mit Hochbeeten voll Gemüse und duftenden Kräuterbeeten, gleich daneben akkurat geschnittene Hecken und kurzgeschorener Rasen der Marke „betreten verboten“. Der Mähroboter passt auf. Zwei Häuser weiter wohnt offensichtlich eine Familie mit Kindern. Neben allerlei Spielgeräten und einem Fußballtor thront im Nussbaum ein Fünf-Sterne-Sommerrefugium mit Materialseilbahn. Der Nachbar drapiert eine Heerschar von Wächtern – Gartenzwerge, Elfen, Feen, Rehkitze – und Unmengen an Blumentrögen, Minischiebtruhen und anderen Dekorationsgegenständen rund ums Haus, während der Garten daneben mehr oder weniger sich selbst beziehungsweise den Vögeln, Bienen und Schmetterlingen überlassen ist.

## VIelfalt ODER MONOTONIE?

Abgesehen von Mesis, die alles sammeln, und Männern, die Kindheitsträume verwirklichen, zeigt der Umgang mit dem Natürlichen sehr viel davon, wie wir als Kinder geprägt wurden. Haben wir in der freien Natur gespielt, im Bach geplantscht oder sind wir auf Bäume geklettert, so werden uns diese Erlebnisse unbewusst als Erwachsene begleiten. Wir legen selbst einen üppigen Naturgarten an, in dem viele Lebewesen Platz haben. Haben wir im Garten unserer Eltern erlebt, dass jedes Unkraut ausgerissen wurde, werden wir uns wahrscheinlich ähnlich verhalten. Das Miteinander von Mensch und Pflanze beschränkt sich dann auf die abendliche Schneckenjagd und das Einschalten des Rasensprengers. Der Garten ist Teil eines überschaubaren Systems, Mut zur Vielfalt wird man hier nicht finden.

Schade, denn gerade die Vielfalt ist die Basis für das Leben. Ohne vielfältige gesunde Ökosysteme gibt es keine Nahrung, kein Wasser, keinen Sauerstoff. Fast alle unsere Obst- und Gemüsepflanzen tragen nur dann Früchte, wenn sie von Tieren bestäubt werden. Insekten und Vögel halten weniger erwünschte Lebewesen in Schach und bestimmen unmittelbar, wie viel im Garten wächst.



Eine der Ursachen für das Glück des Gärtners liegt im Boden: das Bakterium *Mycobacterium vaccae*.

Betrachten wir doch den Garten und die Welt einmal mit den Augen eines Kindes. Lassen wir uns ein auf die Faszination von Naschhecken, Regenwürmern und Steinhaufen. Lernen wir wieder den direkten Kontakt mit der Natur. Damit schaffen wir auch einen inneren Reichtum für unsere Seelen und unsere emotionale Balance. Und geben wir diese „Lebensschule der Natur“ an unsere Kinder weiter. Denn unser Handeln vererben wir weiter und das wirkt viele Generationen nach. **V**

Ab sofort  
auch attraktive  
Angebote  
für Betriebe!

# Lebe deinen Traum!

## Rein damit. Weg damit.

Haus(um)bau, Renovierung, Entrümpelung oder Gartenneugestaltung und deine Mülltonne ist hoffnungslos überfordert?

Organisiere deine Abfallentsorgung jetzt einfach online unter [wastebbox.at](http://wastebbox.at)!



**wastebbox.at**  
Part of *Saubermacher*



---

# KURZ & GUT

---



## MÄNNER DEMONSTRIEREN GEGEN GEWALT AN FRAUEN

**Einen Tag vor dem Weltfrauentag**, am 7. März, demonstrierten hunderte Männer vor dem Parlament in Wien, um ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen. Jede dritte Frau ist von körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen. Experten von der Männerberatung und dem Verein Neustart waren als Redner geladen. Die Besucher waren sich einig, dass es noch viel zu tun gibt, besonders bei der Bewusstseinsbildung. Gefordert wurde auch Zivilcourage. Männer sollten einschreiten, wenn andere Männer sich sexistisch äußern oder sexistische Handlungen setzen. Organisator Manfred Zeisberger wünscht sich einen Männernotruf, eine Telefonnummer, an die sich ein Mann wenden kann, wenn ihm die Sicherungen durchzubrennen drohen.

---

## MÄNNER MIT HOHEN SCHULDEN

61 Prozent aller eröffneten Schuldenregulierungsverfahren im Jahr 2025 betreffen Männer. Gleichzeitig sind sie für 78 Prozent der Passiva verantwortlich. Die durchschnittliche Verschuldung ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen im Jahresvergleich deutlich gestiegen. Die Altersgruppe der 41- bis 60-Jährigen ist am häufigsten von einem Privatkonkurs betroffen. Das zeigt eine aktuelle Analyse des Kreditschutzverbandes KSV1870.

Für Karl-Heinz Götze, Leiter der KSV1870 Insolvenz, liegt die Hauptursache für einen Privatkonkurs im persönlichen Verschulden, dazu zählen unter anderem die Überschätzung der eigenen finanziellen Leistungskraft und ein schlechtes Konsumverhalten. Strukturell ist die hohe Arbeitslosigkeit in Österreich ein Problem. „Insbesondere Langzeitarbeitslose könnten in Kombination mit den anhaltend hohen Kosten eher heute als morgen betroffen sein“, so Götze.



---

## LESERBRIEF

### Y1/2026: VOM KRIEG ZUM FRIEDEN

Wie notwendig das Entstehen einer wirksamen Friedensbewegung heute ist, zeigt die vor kurzem erfolgte Beendigung des Abrüstungs- und Kontrollvertrags „New START“. Hier ist der letzte wichtige Vertrag, der die internationale Sicherheit herstellen sollte, abgeräumt worden. Damit entziehen sich die Großmächte der Kontrolle über ihre Nuklearwaffen und setzen auf enorme Summen für den Rüstungswettlauf, die Aushebelung des Völkerrechts und der UNO sowie auf damit verbundenes nationalistisches Feindbilddenken und das Recht des Stärkeren. Gemeinsame Anstrengungen zur Lösung der globalen Krisen treten völlig in den Hintergrund.

Gott sei Dank gibt es die im Heft vorgestellte katholische Gemeinschaft Sant'Egidio, die sich die Förderung von Frieden und Gerechtigkeit weltweit zum Ziel gesetzt hat. Es gibt aber auch die katholische Friedensbewegung PAX CHRISTI, die nach dem Ende des 2. Weltkriegs entstanden ist und heute in mehr als 50 Staaten – so auch in Österreich – aktiv ist. Eines unserer Hauptanliegen ist es, die Friedensbotschaften der letzten Päpste in der lokalen Kirche und Gesellschaft bekannt zu machen.

Weitere Infos und Termine finden Sie auf [www.paxchristi.at](http://www.paxchristi.at) und [www.paxchristi.net](http://www.paxchristi.net).

**DIETER KURZ, PAX CHRISTI**

## TERMINE

### URHEBERRECHT

**Online-Schulung am Do, 11. Juni 2026,  
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

KMB-Referent Klaus Mastalier gibt praxisnahe Tipps und Beispiele für die tägliche Arbeit in der KMB, um typische Stolperfallen zu vermeiden und sicherer im Umgang mit kreativen Inhalten zu werden.

Anmeldung auf der Website der KMB Linz:  
[www.dioezese-linz.at/kmb](http://www.dioezese-linz.at/kmb)

### JESUS UND DIE STARKEN MÄNNER

**Fr., 8. Mai 2026, 17:00 Uhr bis Sa., 9. Mai 2026, 17:00 Uhr**

Ein Wochenende zu Männern in der Bibel mit Josef Pichler, Professor für Neues Testament an der Universität Graz.

Anmeldung auf der Website der KMB Linz:  
[www.dioezese-linz.at/kmb](http://www.dioezese-linz.at/kmb)

### ABENTEUER KLETTERSTEIG

**Schluchtüberquerung mit Papa oder Opa.**

**Sa., 9. Mai 2026, 9:00 Uhr bis 13:30 Uhr, Windischgarsten**

Am Schnupper-Klettersteig für Einsteiger mit Flying Fox.

Anmeldung bis 27. April 2026 auf der Website der KMB Linz:  
[www.dioezese-linz.at/kmb](http://www.dioezese-linz.at/kmb)

### 8. ÖSTERREICHISCHES VÄTERFESTIVAL

**Fr., 22. Mai. bis Sonntag, 24. Mai 2026,  
Strandbad Seekirchen am Wallersee**

„Die wilde Steinzeit“ und damit verbunden das Leben in und mit der Natur ist dieses Jahr das Motto des Festivals für Väter mit Kindern von 5 bis 17 Jahren.

Infos und Anmeldung bis 1. Mai 2026 bei der KMB Salzburg,  
E-Mail: [peter.kaubisch@eds.at](mailto:peter.kaubisch@eds.at); Tel.: 0676 87467567

### LANGE NACHT DER KIRCHEN

**29. Mai 2026 von 18:00 Uhr bis 1:00 Uhr in ganz Österreich**

Infos: [www.langenachtderkirchen.at](http://www.langenachtderkirchen.at)

### HELLWACH FÜR DEN FRIEDEN

**18. KMBÖ-Sternwallfahrt nach St. Radekund  
Samstag, 30. Mai 2026**

Die Erinnerungs- und Gedenkarbeit ist der KMB sehr wichtig, ganz konkret das Gedenken an Franz Jägerstätter. Bei der Sternwallfahrt werden seine Haltung(en) und seine Botschaft(en) in Erinnerung gerufen und für die heutige Zeit übersetzt.

Der Publizist Michael Mayr bietet einen Workshop zum Thema „Persönliche Friedenswege entdecken“.

Infos und Anmeldung:

KMBÖ, Michael Juppe, Tel.: 01 51611-1611;  
E-Mail: [michael.juppe@kmb.or.at](mailto:michael.juppe@kmb.or.at)



## BUCHTIPPS



**Markus Hofer  
Franz von Assisi**

Mit dem reichen Vater öffentlich brechen, die Kleider eines Bettlers anziehen, in absoluter Besitzlosigkeit leben:

Franz von Assisi zog in seinem Leben und Glauben alle Register. Bis heute fasziniert er, weil er sich und andere nicht schonte, sondern seinem Herzen kompromisslos folgte. Er lässt sich in keine Schublade stecken, er eckt an und reißt in seinen Extremen mit. Anlässlich des 800. Todestages erzählt der Autor das radikale Leben dieses „Hofnarren Gottes“ neu.

184 Seiten; Tyrolia Verlag; ISBN 978-3-7022-4326-5



**Elisabeth Lukas,  
Valentin F. Opll  
Es ist nie zu spät für  
ein sinnerfülltes Leben**

Vom Schicksal hart getroffene oder schuldig gewordene Personen versinken leicht in Selbstmitleid oder schieben die Schuld an ihrem Unglück auf Umstände, Gesellschaft und sonstige Mächte – und bleiben dabei unglücklich. Aber es geht auch anders! Das Buch geht der Frage nach, wie wir Krisen überwinden und neuen Lebensinhalt finden können, und stellt psychotherapeutische Methoden und philosophische Perspektiven vor, die einen echten Neuanfang ermöglichen.

200 Seiten; Tyrolia-Verlag; ISBN 978-3-7022-4324-1



**David Steindl-Rast,  
Alexandra Kreuzeder  
HerzWerk**

David Steindl-Rast war gerade ein halbes Jahr alt, als Rainer Maria Rilke im Dezember 1926 starb. Seit seine Mutter ihm mit zwölf Jahren dessen „Stundenbuch“ schenkte, sieht er Rilkes Gedichte als Brunnen, die in die Tiefe des Lebens führen. Zum runden Todestag des Autors betrachtet der Mönch und spirituelle Lehrer mit den Augen Rilkes den Mythos des antiken Sängers Orpheus als Quelle spiritueller Erfahrungen, Erkenntnisse und der daraus erwachsenen Dankbarkeit.

224 Seiten; Tyrolia Verlag; ISBN 978-3-7022-4257-2

# FRIEDE - UND DANN?

## GERECHTIGKEIT UND BEWAHRUNG DER SCHÖPFUNG

**KMBÖ SOMMERAKADEMIE 2026**  
**23. BIS 25. JULI 2026, PYHRA BEI ST. PÖLTEN**  
**LANDWIRTSCHAFTLICHE FACHSCHULE**

In einer Zeit, die von Konflikten, Polarisierung und Unsicherheit geprägt ist, gewinnen die Themen Friede und Versöhnung besondere Bedeutung. Sie fordern uns persönlich wie gesellschaftlich heraus und eröffnen zugleich neue Wege des Miteinanders.

Aber was bedeutet Friede heute – im persönlichen Leben, in Kirche und Gesellschaft? Wie kann Versöhnung gelingen, wo Verletzungen, Schuld oder Ausgrenzung bestehen? Und welche Verantwortung tragen wir selbst für ein friedliches Zusammenleben?

Diese und viele weitere Fragen sind Thema der diesjährigen Sommerakademie der KMBÖ in der Landwirtschaftlichen Fachschule Pyhra bei St. Pölten. Gemeinsam möchten wir innehalten, nachdenken und miteinander ins Gespräch kommen.



Als Referenten stehen dieses Jahr Univ.-Prof. Dr. Josef Pichler, Professor am neutestamentlichen Institut an der Uni Graz, Dr. Arnold Metznitz, Theologe, Seelsorger und Psychotherapeut, sowie Militärbischof Dr. Werner Freistetter für Impulsreferate und Diskussionen zur Verfügung. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, vertiefende Gespräche, spirituelle Zugänge und die Begegnung mit engagierten Menschen, die sich diesen Fragen offen und hoffnungsvoll stellen. **V**

### DONNERSTAG, 23. JULI

14:00 Uhr: Eröffnung und Begrüßung,  
KMBÖ-Vorsitzender Karl Toifl

14:15 Uhr: Impulsreferat von Prof. Josef Pichler zum Thema  
„Friede – und dann? Perspektiven aus dem Lukasevangelium“  
mit anschließender Diskussion und Workshop

18.00 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Abendlob und gemütlicher Ausklang des Tages

### FREITAG, 24. JULI

7:30 Uhr: Morgenlob und Frühstück

9:00 Uhr: Impulsreferat von Dr. Arnold Metznitz  
zum Thema „Krieg, der Vater aller Dinge!? Warum Kriege  
nicht Frieden schaffen und Rache nicht süß ist“  
mit anschließender Diskussion und Workshop

12.00 Uhr: Mittagessen

14:15 Uhr: Führung durch die Landwirtschaftliche  
Fachschule Pyhra des Landes NÖ mit Verkostung

17:30 Uhr: Abendlob

18:00 Uhr: Gemütlicher Ausklang bei Spanferkel  
und Bierfissanstich

### SAMSTAG, 25. JULI 2026

7:30 Uhr: Morgenlob und Frühstück

9:00 Uhr: Impulsreferat von Militärbischof Dr. Werner Freistetter  
zum Thema „Friede – wann?“ mit anschließender  
Diskussion und Reflexion zur Sommerakademie

12:00 Uhr: Abschlussgottesdienst mit Bischof Freistetter  
in der Pfarrkirche Pyhra

13.00 Uhr: Mittagessen

### PREISE

Tageskarte 23.07. EUR 75,-; 24.07. EUR 95,-; 25.07. EUR 75,-;  
alle drei Tage EUR 220,-. Die Preise beinhalten Vorträge, Tagungs-  
unterlagen, Führung und Essen inklusive Kaffeepausen.  
Zusätzliche Kosten: Getränke und Übernachtung  
(pro Person und Nacht im Einzelzimmer EUR 65,-;  
im Doppelzimmer EUR 55,- und im 4er-Zimmer EUR 45,-).

### ANMELDUNG

Ab sofort im KMBÖ-Büro, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien,  
Tel.: 01 51611-1611 oder über die Website der KMBÖ  
<https://www.kmb.or.at>.

**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](mailto:ypsilon@kmb.or.at). **Obmann:** Ing. Karl Toifl. **Chefredakteur:** Michael Juppe. **Redaktion:** Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: [ypsilon@lebensart-verlag.at](mailto:ypsilon@lebensart-verlag.at). **Gestaltung:** LIGA: graphic design. **Lektorat:** Barbara Weyss. **Abos:** KMBÖ, Tel.: 01-51611-1611, E-Mail: [ypsilon@kmb.or.at](mailto: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

