



# Impulsmappe

der Kath. Männerbewegung Südtirols

zum Jahresthema 2023-2024



kmb



FRIEDEN

leben

lernen

## Inhaltsangabe

<i>Inhaltsangabe und Impressum</i> .....	2
<i>Herzlich willkommen!</i> .....	3
<i>"Friede sei mit dir!" - Wie wir Frieden leben lernen</i> .....	4
<i>Wo alles beginnt - Frieden mit mir selbst</i> .....	6
<i>Friedensstifter in Familie und im sozialen Umfeld</i> .....	8
<i>Frieden in den (sozialen) Medien</i> .....	10
<i>Frieden mit Frauen, Frieden mit Fremden</i> .....	12
<i>Die Grundlagen des Friedens</i> .....	14
<i>Ziele zum neuen Jahresthema</i> .....	16
<i>Mystische Menschen</i> .....	18
<i>3-Jahres-Ziele 2022-2025</i> .....	20
<i>Unter die Lupe genommen: Was meint "Friede" genau?</i> .....	23
<i>Unter die Lupe genommen: Das innere Team</i> .....	24
<i>Unter die Lupe genommen: R-E-T</i> .....	26
<i>Unter die Lupe genommen: Pro-aktiv denken und handeln</i> .....	28
<i>"Alles beginnt mit der Menschenwürde." Interview mit Priska Garbin</i> .....	30
<i>"Religionen sind die äußere Darstellung dessen, was wir in uns tragen." Interview mit G. Nesler</i> .....	32
<i>Gebete und Texte zum Frieden</i> .....	34
<i>Kalender 2023-2024</i> .....	38
<i>Kompositionswettbewerb "Freiheit und Frieden"</i> .....	40

## Information

Diese Impulsmappe ist im Büro der *kmb* erhältlich und ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt.

### Anschrift *kmb*-Büro

Katholische  
Männerbewegung  
der Diözese Bozen-Brixen EO  
Südtiroler Straße 28  
I - 39100 Bozen  
320 444 5399 - [www.kmb.it](http://www.kmb.it)  
[info@kmb.it](mailto:info@kmb.it) - [kmb.pec@pec.it](mailto:kmb.pec@pec.it)



**St.Nr. 94059030216**

### Büro

Pädagogischer Mitarbeiter und  
Leiter des *kmb*-Büros:  
Dipl. theol. Dipl. Soz.Päd. (FH)  
**hannes Rechenmacher, 320 444 5399**

### Bankverbindung

Raiffeisenkasse Ritten Gen.  
**IBAN: IT47 Z 08187 11600 000 000 717274**  
BIC: CCRTIT2TRIT

## Impressum

**Impulsmappe der *kmb***  
zum Jahresthema 2023-2024

**Herausgeber:** Katholische Männerbewegung  
der Diözese Bozen-Brixen EO

**Redaktionsteam:** Diözesanvorstand der *kmb*

**Redaktion:** Dipl. theol. Dipl. Soz.Päd. (FH)  
hannes Rechenmacher

**Presserechtlich verantwortlich:** Martin Lercher

**Layout:** hannes Rechenmacher

Titelbild: Foto: Johannes Karl Fink

**Druck:** Südtirol Druck OHG, Tscherms

## Finanzielle Unterstützung

Ein herzliches "Vergelt's Gott!" an:



DIOZESE BOZEN-BRIXEN  
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE  
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur

## Herzlich willkommen!

Frieden leben lernen - Dies ist die große Herausforderung, der sich die Katholische Männerbewegung der Diözese Bozen - Brixen in diesem Jahr stellen möchte.

Jeder Mensch sehnt sich nach Freude und nach Frieden. Die Einladung gilt, gemeinsam aufzubrechen und bei uns selbst anzufangen: in Partnerschaft und Familie, in unserem Umfeld, am Arbeitsplatz und in unseren gesellschaftlichen Vernetzungen.

Wenn du ein Bergsteiger bist, dann hast du sicherlich auch schon erfahren, dass die Bergwelt ein Ort des Friedens ist, an dem man Freude und Freiheit erleben kann. Allerdings braucht es dazu auch Achtsamkeit und Erfahrung, denn sehr schnell kann sich die Bergwelt auch in eine Hölle verwandeln, die mit Blitz, Donner und Sturm zerstörerische Kräfte entwickeln kann.

Das gleiche ist auch im Leben unserer Gemeinschaften möglich. Dort, wo wir uns achtsam begegnen, sind Frieden und Freude erfahrbar. Dort, wo wir uns gegenseitig mit liebender Herzlichkeit beschenken, ist es nicht schwer, glücklich zu leben.

Um nicht in die verschiedenen Fallen zu tappen, die sehr schnell Misstrauen, Neid und Hass entstehen lassen, brauchen wir Markierungen, um den rechten Weg zu finden. Damit wir lernen, in Frieden zu leben, gibt uns Jesus mit seiner Bergpredigt die Markierungen und ethischen Leitlinien für unser Unterwegssein vor. Ich lade euch ein, diese große Herausforderung anzunehmen, die Botschaften der Bergpredigt zu meditieren und zu lernen, sie

umzusetzen.

So wünsche ich uns und unserer Weltgemeinschaft, dass wir alle Frieden leben lernen.

Mit lieben Gruß




Foto: kmb

**Georg Oberrauch**  
**Diözesanvorsitzender**

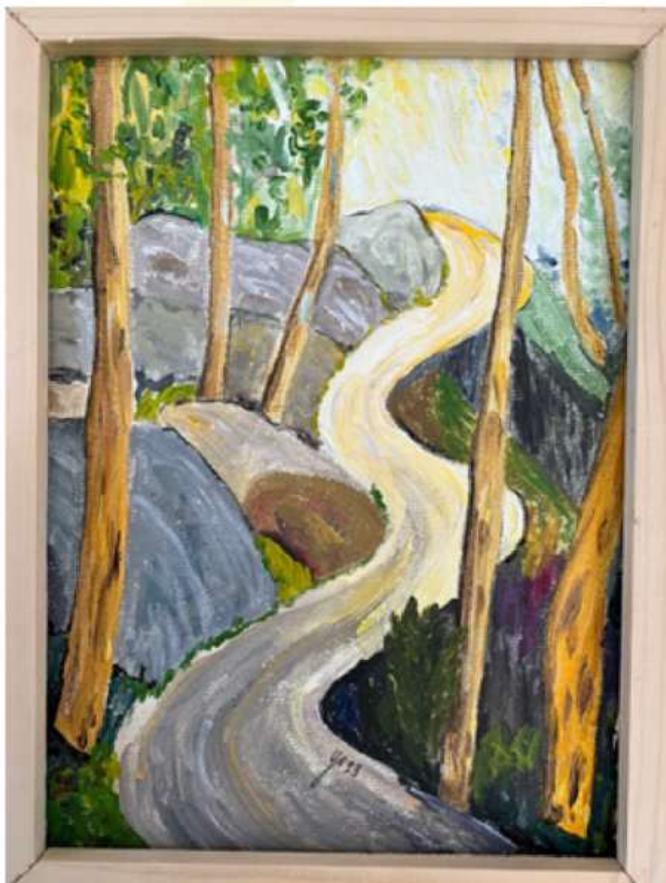


Bild: Georg Oberrauch, 2023

### Frieden leben lernen

Der Weg zum Frieden führt durch steiniges Gelände. Er verläuft nicht kerzengerade, sondern in Windungen um Hindernisse herum. Wenn wir seinem Lauf folgen, führt er uns zu einem vielversprechenden Licht. In diesem Licht verbergen sich die Weisheit von Gottes Schöpfung und Jesu Botschaft. Beide gilt es, als aufrichtende, befreiende Richtschnur immer wieder neu zu entdecken: damit wir lernen, in Frieden zu leben.

## "Friede sei mit dir!" - Wie wir Frieden leben lernen

*„Wenn doch nur...!“ ist die verzweifelte Formel aller Ideologien und vieler Menschen. Wenn sich erst dies oder jenes einstellt, wird sich der Frieden ausbreiten. Wirklich? Wie wir neue Wege finden, Frieden zu leben.*

Das Wort „Friede“ zählt zu einer speziellen Gruppe von gefährlichen Begriffen. So wie Freiheit, Liebe, Glück oder Gerechtigkeit. Sie lösen etwas in uns aus, eine ganze Menge sogar. Erinnerungen, Gefühle, Erwartungen... bis hin zu Wertestrukturen und moralischen Ideen ganzer Nationen: „The pursuit of happiness“, das Streben nach Glück, ist zum Beispiel sogar in der US-amerikanischen Verfassung verankert. Offenbar sind Begriffe wie Friede und das, wofür sie stehen, für uns Menschen von außerordentlicher Bedeutung. Es wurde und wird viel gesagt, gefordert, gestritten. Um den Frieden wird gekämpft.



Foto: pixabay/geralt

**Indem wir den Frieden für ein endgültiges Ziel halten, das erst erreicht wird, wenn die Grundlagen dafür da sind, wird er gefährlich.**

„Wenn doch nur...!“ ist die verzweifelte Formel aller Ideologien, so unterschiedlich sie auf den ersten Blick wirken mögen. Wenn erst jeder einmal dies oder das getan hat, sich an alle Regeln hält, dann stellt sich der Frieden ein. Bis dahin müssen wir aber hart bleiben, auf die anderen einwirken, sie auf unsere Seite ziehen. Die Weltgeschichte bis hin zur Gegenwart kennt viele Beispiele davon.

Ich vertrete eine andere, einfachere Perspektive: Wir setzen den Frieden direkt um, in unserem Umfeld, mit unseren Mitteln. Frieden bedeutet, sich gegenseitig die men-



Foto: pixabay/kareni

schliche Entfaltung zu ermöglichen. **Das zu fördern, was uns zusammenarbeiten lässt, was uns dankbarer, großzügiger, geduldiger, aber auch weniger ängstlich und einsam macht.**

Die eigentlichen Schritte sind nicht schwer nachzuvollziehen, sie verlangen nur etwas Beständigkeit und Vertrauen darauf, dass sie beim Gegenüber ankommen. Weil es in uns als Menschen eine Veranlagung dazu gibt, dass es zu dieser positiven Wirkung kommt. Wir üben uns beispielsweise in Dankbarkeit, indem wir uns bedanken bei den anderen für das, was sie für uns tun, egal ob sie sonst



Foto: pixabay/ju\_sajjad0

ihre Fehler haben. Am Ende des Tages notieren wir für uns selbst noch eine Sache, für die wir dankbar sein können, als kleine Übung und als gutes Gefühl beim Zubettgehen.

Wir lassen es zu, dass es zu etwas mehr Berührung im Alltag kommt: ein interessier-

ter Blick, ein Klopfen auf die Schulter, eine Umarmung. Schaffen Momente der Verbundenheit. Wir stellen uns Konflikten, lassen verschiedene Meinungen zu und finden heraus, wo unser gemeinsamer Nenner liegt. Wir gehen Tätigkeiten nach, ob beruflich oder im Ehrenamt, bei denen anderen etwas von unseren Talenten zugutekommt. Fühlen uns als Teil von etwas, das größer ist als wir allein. Wir meditieren und üben uns in Kontemplation, um die Welt zu sehen, wie sie gerade ist, - anstatt uns darüber zu ärgern, dass sie nicht so ist, wie wir sie lieber hätten. Um zu sehen, was uns in der Eile an Schönheit und Staunen entgeht, aber auch, um anzunehmen, was schmerzt und nicht mehr verändert werden kann. **Frieden heißt, die Wirklichkeit mit ihren Höhen und Tiefen annehmen zu können, in Gemeinschaft mit den Menschen um uns herum, die letztlich auf derselben Reise sind wie wir.**



Foto: pixabay/gugacurado

## Impulsfragen

- „Frieden heißt, dass Wut und Aggression auch sein dürfen“: Wie sehe ich das?
- Mit welchen meiner persönlichen Merkmale (*siehe Kasten rechts*) kann ich nur schwer Frieden schließen?
- Unser Leben wird immer schneller und hektischer. Die Probleme werden immer komplizierter. Was hilft uns grundlegend, damit wir friedlich zusammenleben können?
- Wie trage ich in meinem alltäglichen Umfeld zum Frieden bei?
- „Konkrete Schritte zum Frieden“: Bei dem, was mir möglich ist, nehme ich mir vor, folgendes zu tun: ...



Foto: Hartmann Raffener

## Dr. Hartmann Raffener

- aus Naturns, Jahrgang 1989
- verheiratet, 1 Tochter
- Psychologe und Psychotherapeut i. A.
- eigene Praxis in Latsch
- [www.hartmann-raffener.it](http://www.hartmann-raffener.it)
- Lebensmotto: "Es ist in allem etwas Wunderbares, wenn wir es nur tief genug betrachten."

## Persönliche Merkmale, die eine Herausforderung für den inneren Frieden sind:

- Ungeduld
- Übergenauigkeit / Kleinlichkeit
- Jähzorn / Neigung zur Wut
- Schüchternheit / Ängstlichkeit
- Unentschlossenheit / Zögern
- immer die Kontrolle haben zu wollen
- sich oft nicht durchsetzen zu können
- hohes Verantwortungsgefühl
- Rastlosigkeit / immer etwas tun zu müssen
- Unordentlichkeit
- Perfektionismus
- bestimmte körperliche Merkmale (auch chronische Krankheiten und Beeinträchtigungen)
- Abhängigkeit von anderen / zu sehr auf andere angewiesen zu sein
- hohe Ansprüche an andere zu haben
- Vergangenes nicht loslassen oder ruhen lassen zu können

## Wo alles beginnt - Frieden mit mir selbst

*Es ist eine Binsenweisheit: "Der Friede fängt bei dir selbst an!" So einfach das klingt, ist es meist nicht. Und doch gibt es hilfreiche erste Schritte.*

Und da gibt es keine Abkürzung, keinen Trick oder keinen faulen Handel: Wer es wirklich ernst meint mit dem Frieden, der beginnt mit einem ersten Schritt. Das mag vielleicht enttäuschend sein, wenn man versucht ist, groß zu denken. Es mag auf den ersten Blick auch zu einfach sein, wenn man lieber heldenhafte Herausforderungen sucht. Oder es mag fast zu langweilig sein, wenn sich man eine spektakuläre Erfahrung erträumt. Wenn wir aber in die Natur schauen, beginnen die meisten wunderbaren Dinge ganz unscheinbar und brauchen "lediglich" Zeit und gute Rahmenbedingungen. Für uns ist die erste:

### Frieden **lernen** durch SELBSTANNAHME.

Kann ich mich annehmen, so wie ich bin? Bin ich mir genug? Verzeihe ich mir, dass ich bin, wie ich bin? Niemand ist vollkommen und niemand ist vollkommen unfähig. Woher nehme ich mein Maß, was gut oder schlecht, richtig oder falsch ist? Von anderen, von außen? Oder spüre ich es in mir drinnen, in meiner Berufung und in meinem Gewissen?



Foto: pixabay/383299

### Frieden **suchen** durch DANKBARKEIT.

"Eigenlob stinkt!", "Liebe deinen Nächsten!" ("...wie dich selbst!", ist früher oft fast untergegangen): Kann ich dankbar sein für mein persönliches Ich? Ich bin mir und der Welt geschenkt worden. Wie gehe ich mit diesem ein-



Foto: pixabay/Peggy\_Marco

zigartigen Geschenk um? Danke ich meinem Schöpfer? Hat dieses Geschenk einen Ehrenplatz in meinem Leben? Darf es in Stille und Muße auftanken? Oder ordne ich meine Persönlichkeit der Bestätigung durch andere unter? Dann muss ich viel Leistung bringen (um

*"Wenn es dich nicht gäbe,  
müsste man dich glatt erfinden!"  
(unbekannt)*

Lob und Anerkennung zu bekommen) oder ich muss immer ein netter Mensch sein (um beliebt zu bleiben) oder ich muss interessant und unentbehrlich sein (um sicher zu gehen, dass mich andere brauchen). Ich bin kein Produkt des Zufalls, ich bin gewollt, so wie ich bin - und dafür dankbar!

### Frieden **finden** im SELBSTVERTRAUEN und SELBSTBEWUSSTSEIN.

Ich darf mir trauen und ich darf mich trauen. Ich habe schon viel Gutes geschafft, vielleicht sogar Einzigartiges. Meine Fehler und Schwächen, meine Fehlritte und Schattenseiten sind mir bewusst. Sie haben ihren Platz in meinem Leben und meiner Geschichte. Zugleich bin ich viel mehr als sie. Ich bin mir selber treu, bleibe authentisch oder bemühe mich zumindest darum. Ich weiß: Wenn ich das Gute in mir und in der Welt immer mehr in den Blick nehme, wächst es und wird stärker. Ich darf gelingen!

## Ziele

- Vor dem Einschlafen lasse ich den Tag Revue passieren. Ich vergebe anderen und mir eventuelle Schwächen und Fehler.
- Ich suche bewusst gute Nachrichten und lass den Schreckensnachrichten der Sensationspresse nicht zu viel Raum in mir.

## Tipps zum Erreichen der Ziele

- Bleibe immer höflich und akzeptiere für den Moment, was geschieht.
- Beziehe die Familie / die Partnerin / den Partner / einen guten Freund in deine Unternehmungen mit ein.
- Besuche regelmäßig Orte und Plätze, die dir Kraft geben & an denen du dich wohl fühlst.
- Steck dir morgens 7 Steinchen, Eicheln oder drgl. in die linke Hosentasche. Geh achtsam und aufmerksam durch den Tag und lass bei freudigen Erlebnissen jeweils ein Steinchen in die rechte Tasche wandern. Gestalte ein Abendritual, in dem du die rechte Tasche leerst und dich an die positiven Dinge des Tages erinnerst.
- Ein hilfreiches Gebet könnte sein:

*Jesus sei mir gnädig,  
verzeih mir meine Fehler und Schwächen  
und stärke mich und uns alle  
mit der Kraft deiner Liebe und den Gaben  
deines Heiligen Geistes. Amen.*



Foto: kmb

**Hubert Oberhammer**



Foto: kmb

**Helmut Eisendle**

## Ich bin ich (nach Virginia Satir)

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, mein Eigenes.

Mir gehören meine Phantasien, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Befürchtungen. Weil ich ganz mir gehöre, kann ich mich näher mit mir vertraut machen. Dadurch kann ich mich lieben und alles, was zu mir gehört freundlich betrachten. Damit ist es mir möglich, mich voll zu entfalten.

Ich weiß, dass es einiges an mir gibt, das mich verwirrt, und manches, das ich noch gar nicht kenne. Wie auch immer ich aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, was ich denke und fühle – immer bin ich es.

Es hat seine Berechtigung, weil es ein Ausdruck dessen ist, wie es mir im Moment gerade geht. Wenn ich später zurückschaue, wie ich ausgesehen und mich angehört habe, was ich gesagt und getan habe, wie ich gedacht und gefühlt habe, kann es sein, dass sich einiges davon als unpassend herausstellt. Ich kann das, was sich als unpassend erwiesen hat, ablegen und das was sich als passend erwiesen hat, beibehalten.

**ICH BIN ICH ... UND SO, WIE ICH BIN,  
BIN ICH GANZ IN ORDNUNG.**

## Friedensstifter in Familie und im sozialen Umfeld

*Zum Jahresthema „Frieden leben lernen“ haben wir uns bereits bei der Vorstands-Klausur in Sarntheim in Kleingruppen Gedanken gemacht.*

In unserer Untergruppe mit oben genannter Thematik haben wir eine Reihe an Impulsen und Vorschlägen gemacht, von denen wir hier einige zur weiteren Besinnung und möglichen Umsetzung anführen; und zwar als Frage-Formulierung:

- Wie können in punkto „Frieden“ Männer als Väter und Partner oder auch als Alleinstehende Vorbilder sein für die Kinder, die Verwandten, Nachbarn, Gäste, Freunde...?
- Wie kann in einer Wohnung / im Haus diese Friedensthematik durch Symbole sichtbar und präsent gehalten werden?
- Welche Rituale für Versöhnung und Vergebung kennen wir aus unseren Herkunftsfamilien, welche neuen haben wir entdeckt und in Partnerschaft und Familie zu praktizieren versucht?
- Wie empfinden wir die Gesprächskultur der Familie? Stärkt sie das Selbstwertgefühl der Mitglieder etwa durch Lob und Anerkennung, durch aufmerksames Anschauen und Hinhören oder schwächt sie es durch ständige Kritik oder Mangel an Empathie?
- Wo und wann finden wir die Zeit für intensivere, konfliktlösende Gespräche? Bei Tisch, bei Ausflügen, bei Besuchen...?
- Ist es bei uns möglich, Spannungen auch im Gebet (besonders am Abend) abzubauen und so für eine gute Schlafatmosphäre zu sorgen, die innerlich stärkt und resilienter macht?
- Können wir auch über wichtige gemeinsame Probleme miteinander in Ruhe reden und wären wir sogar bereit, uns dafür bei einem Fachmann oder Freund Hilfe zu holen?
- Wie können wir die Friedensbotschaft Jesu, der wir in der Bibel und bei vielen Festen des Kirchenjahres begegnen, in unserem konkreten Alltag verwirklichen?
- ...



Foto: pixabay/sunrisepohtam

*Frieden fängt bei mir an. Nicht in Afrika, nicht irgendwo im Osten,  
nicht hinter den sieben Bergen, nicht dort, wo der Pfeffer wächst.  
Er fängt an vor meiner Tür, in meinem Zimmer, an meiner Schulbank,  
im Bus, im Zug, auf dem Fußballfeld, bei der Arbeit.  
Nicht auf den anderen warten, sondern selbst beginnen.  
Bei jedem Menschen, der meinen Weg kreuzt.  
Schwarz, Weiß, Jung, Alt, Dick, Dünn, Groß, Klein. Jeder, der mir begegnet.  
Frieden muss beginnen bei uns, bei mir an jedem neuen Tag.*

*(Stefan Sigg)*

Es wäre schön und lobenswert, wenn dieses Jahresthema „Frieden leben lernen“ nicht nur in den Familien, sondern auch Pfarrgemeinden thematisiert würde und dazu Bibelrunden und Wortgottesfeiern veranstaltet werden könnten. Dafür gibt es im Büro der Männerbewegung gute Unterlagen.

Außerdem planen wir eine Broschüre mit selbstformulierten Friedensgebeten und einen Musik- und Liedwettbewerb zur Friedensthematik. Diese bleibt nicht nur wegen des Ukrainekriegs hochaktuell. Frieden ist ein zentrales Thema der Botschaft Jesu und für das Gelingen jedes Menschenlebens, sowie für den Fortbestand der Menschheit und der Welt von entscheidender Bedeutung.



Foto: hR



Foto: kmb

**Herbert Peintner**

Foto: kmb

**Georg Oberrauch**

## Zwei Brüder

Zwei Brüder wohnten einst auf dem Berg Morija. Der Jüngere war verheiratet und hatte Kinder, der Ältere war unverheiratet und allein. Die beiden Brüder pflügten das Feld zusammen und streuten zusammen Samen aus. Zur Zeit der Ernte teilten sie die Garben in zwei gleich große Stöße, für jeden einen Stoß Garben. Als es Nacht geworden war, legte sich jeder der beiden Brüder bei seinen Garben nieder, um zu schlafen.

Der ältere aber konnte keine Ruhe finden und sprach in seinem Herzen: „Mein Bruder hat eine Familie, ich bin dagegen allein und ohne Kinder, und doch habe ich gleich viele Garben genommen wie er. Das ist nicht recht.“ Auch der Jüngere grübelte vor sich hin: „Mein Bruder ist allein und hat keine Kinder. Wer wird in seinen alten Tagen für ihn sorgen?“ So erhoben sie sich, und jeder nahm von seinen Garben, um sie zum Stoß des anderen zu tragen. Auf halbem Weg trafen sie plötzlich aufeinander, und jeder erkannte, wie gut es der andere mit ihm meinte. Da ließen sie die Garben fallen und umarmten einander in brüderlicher Liebe. Diese alte jüdische Erzählung macht deutlich: Wo Menschen nicht nur an sich und ihr Fortkommen und ihren Vorteil denken, sondern an das Wohl des anderen, dort wird das Reich Gottes, da wird Frieden sichtbar.

*(nach Thomas Hennefeld)*

## Frieden in den (sozialen) Medien

*“Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir, wer du bist; weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann”, meinte einst Johann Wolfgang von Goethe. Wenn der wüsste...*

...womit sich heute die meisten Menschen beschäftigen, würde er wohl erschrecken. Das allgegenwärtige Smartphone hat sich in nur wenigen Jahren zu einem der wichtigsten Geräte unserer Zivilisation gemausert. Das verwundert nicht, vereint es doch viele wichtige Funktionen. Das beginnt beim Wecker in der Früh, über den Morgenimpuls oder -gebet, dann den Wetter-Check und das Neueste vom Tage. Dazu tauchen während des Frühstücks vielleicht schon die ersten Erinnerungen des Tagesplans auf oder “wichtige” Lebenszeichen von Freunden oder Bekannten. Man könnte den ganzen Tagesablauf herunterbeten, um viele weitere Beispiele der Nutzung aufzuzeigen. Das Smartphone ist das Tor zum (vielleicht: vermeintlichen) Wissen, zur Unterhaltung und zur Welt der Kontakte.

Wer mit Jugendlichen zu tun hat, wird bestätigen, dass letzteres mit Abstand das Wichtigste für diesen Lebensabschnitt ist. Gerade weil in dieser Zeit die Gleichaltrigen immer wichtiger werden, wird auch das Smartphone unverzichtbar: Schließlich ist es



Foto: pixabay/geralt

der Schlüssel zu den Kontakten, zu den Rückmeldungen und damit zum Wesentlichen, worüber die eigenen Identität ausgebildet wird. Doch auch für die älteren Generationen wird es immer wichtiger. Tritt

man in ein ein, sind es älteren Se- in das Ge- Manche schreiben “nervöse” Ein Grund sein, dass Pausen, zu



Foto: pixabay/Tikwa

hie und da “gezwungen” wurde (z.B. warten auf den Bus) zum Nachdenken geführt haben. Jetzt ist die Ablenkung jederzeit verfügbar - und wir verführbar.

Die gestiegene “Nervosität” kann man am besten in zwei Bereichen ausmachen: im Umgang in sogenannten Diskussionsforen und im Auftritt des Boulevard-Journalismus.

*„Frieden kannst Du nur haben,  
wenn Du ihn gibst.“  
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Diskussionsforen sind Plattformen, in denen man für alle sichtbare Meldungen “posten”, also schreiben kann. Viele kennen dieses Prinzip von WhatsApp, wenn man Teil einer Gruppe ist. Auf Facebook gibt es ebenso diese Möglichkeit. Bekannte Zeitungen schalten zu verschiedenen Artikeln auch Diskussionsforen frei, allerdings nicht zu allen. Die Art und Weise der Teilnahme ist auch unterschiedlich. Bei den meisten öffentlichen Foren von Zeitungen z.B. herrscht eine Registrierungspflicht, aber keine Klarnamenpflicht. Das bedeutet: Der Anbieter verfügt zwar über konkrete Daten, kann oder will sie aber nicht überprüfen. Im Auftritt selbst verwendet dann die registrierte Person einen Fantasienamen (z.B. “Besserwisser”). So sind die Beiträge zwar einem Schreiber zuzuordnen, man weiß aber nicht, wer konkret hinter diesem Namen steht.

Restaurant häufig die mester, die rät starren. Autoren bereite eine Gesellschaft. dafür könnte die vielen, kleinen die man früher

Welchen Effekt die vermeintliche Anonymität mit sich bringt, ist mittlerweile hinlänglich bekannt: Das Diskussionsniveau in solchen Foren ist z.T. erschreckend niedrig. Verallgemeinerungen, Mutmaßungen, persönliche Angriffe bis hin zu straffähigen Verleumdungen und Beschimpfungen kommen immer wieder vor. 2022 erregten zwei Fälle öffentliche Aufmerksamkeit: der Suizid der 36-jährigen Ärztin Lisa-Maria Kellermayr, die von militanten Impfgegnern massiv bedroht worden war; und die Verunglimpfung der Landtagsabgeordneten Brigitte Foppa, die erfolgreich gegen die Archivierung ihres Falles vorgegangen war. Die Forderung nach der Klarnamenpflicht steht schon lange im Raum, konnte sich aber bisher nicht durchsetzen. In Südkorea wurde sie erstmals eingeführt (2007). Seitdem wurde ein deutlicher Rückgang an Schimpfwörtern und Beleidigungen festgestellt.

Im Boulevard-Journalismus im Internet ist ein weiteres Phänomen der "Nervosität" festzustellen: Da sich viele Seiten über Werbung finanzieren und sich die Einnahmen an der Höhe der Nachfrage (sprich: Anzahl der Besucher) ausrichten, versuchen immer mehr Anbieter durch reißerische Titel Aufmerksamkeit und "Klicks" zu generieren. Verschiedene Strategien dienen dazu: Fragen ("Ist es wahr?" und die Nennung von Persönlichkeiten), Andeutungen (die dann im Artikel als gegenstandslos dargelegt werden) oder die Umschreibung von Fakten, die man



Foto: kmb

**Hannes Rechenmacher**

Foto: kmb

**Hans Viertler**

nur in Erfahrung bringt, wenn man den Artikel liest. Genauso gut hätte man die Erkenntnis aber in einem Satz (eben: als Titel) verpacken können. Diese Aufgabe hatten früher die Titelüberschriften. Heute sollen sie v.a. die Neugierde wecken. Es geht also nicht mehr um Information, sondern um Manipulation und um Generierung von Ertrag durch Aufmerksamkeit.

## Soziale Medien: Meine Würde und die der anderen wahren

Wenn ich mich an Diskussionen beteilige, bin ich mir bewusst, dass ich auch dort als Christ handle. Ich bemühe mich:

1. in ICH-Botschaften zu schreiben (anstatt anklagend oder behauptend).
2. konkrete Beispiele zu nennen (anstatt Verallgemeinerungen).
3. die Meinungsvielfalt gelten zu lassen (anstatt andere unbedingt überzeugen zu müssen).
4. meine Position angemessen zu relativieren (anstatt sie als unumstößlich dazustellen).
5. dem anderen grundsätzlich guten Willen und Kompetenz zuzutrauen.
6. auf abwertende Bemerkungen, Beschimpfungen o.ä. zu verzichten.

## Frieden mit Frauen, Frieden mit Fremden

*Die Vorherrschaft des Mannes muss sich wandeln, wenn wir eine friedvolle Zukunft aufbauen wollen. Das mag unbequem sein. Aber ein neues Heim bauen, ist ebenso unbequem. Doch wer möchte nicht darin wohnen?*

Vor bald 30 Jahren erschien ein Buch mit dem Titel "Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus". Es machte bewusst, dass es nicht ein "Richtig" und ein "Falsch" gab, sondern dass einige Dinge bei Männern und Frauen einfach grundverschieden angelegt sind.

Mittlerweile gibt es eine ergänzende Sicht dazu. Sie betont die Tatsache, dass Menschen nicht nur von der Natur ausgestattet sind, sondern auch durch Erziehung und gesellschaftliche Rahmenbedingungen mitbestimmt werden.

So ist allen klar, warum Brasilien keine Ski-Weltmeister stellt, Österreich dafür sehr wohl. Kompetenzen entwickeln sich eben auch aufgrund von strukturellen Vorgaben. Wer früh mit Betreuungsaufgaben beschäftigt wird, kann diesbezüglich Erfahrungen sammeln. Wem im politischen Feld keine Kompetenz zugetraut wird, kann auch nur schwer dazulernen. Häufig ist unsere "Brille", also unsere Sichtweise, auch ausschlaggebend, wie wir die Wirklichkeit sehen. Wenn Männer in Gremien aneinandergeraten, dann heißt es, dass sie führungsstark sind. Bei Frauen wird häufig vorschnell von "Zickenalarm", "hysterischen Weibern" und mangelnder Frauensolidarität gemunkelt.

Die fehlende Gleichberechtigung ist ein Erbe des Patriarchates als einer kulturgeschichtlichen Phase, in der die Männer das Sagen



Foto: pixabay/Jo-B

hatten/haben. Wer die Macht hat und sie nicht im Sinne eines "guten Lebens für alle" einsetzt, muss sie verteidigen. Daher haben Männer über die Jahrhunderte ein Muster entwickelt, um Frauen zu dominieren und zu kontrollieren. Besonders deutlich sieht man es zurzeit in Afghanistan, wo die Taliban die Frauen nach und nach wieder aus dem öffentlichen Leben zurückdrängen und bestimmen, was Frauen anziehen, was sie tun und was sie denken dürfen.

Dabei merken diese machtfixierten Männer häufig nicht, dass sie in einem inneren unbewussten Konflikt handeln: Alle Männer werden von Frauen geboren, in den meisten Kulturen genießt die Mutter hohes Ansehen. Zugleich ist das Weibliche eine permanente Gefahr: ausgehend von einer wirtschaftlichen Belastung (z.B. beim Brautgeld für Töchter) bis hin zur sexuellen Frage zwischen Mann und Frau. Als Abwehrreaktion reduziert diese Männerkultur Frauen dann nur auf ihren Körper. Dies beginnt bei der Männnersprache, setzt sich über die Überschreitung von Grenzen fort bis hin zu Aggression und Mord. Das ISTAT schätzt offiziell, dass 35% aller Frauen zumindest einmal im Leben Opfer von Gewalt werden. In einigen Ländern beträgt diese Quote sogar bis zu 70%. Der schlimmste Auswuchs sind die Femizide: Alle drei Tage wird in Italien eine Frau ermordet (bis Ende Juli 2023



Foto: pixabay/Mohamed\_hassan/hR

bereits 70 Morde). In rund 60% der Fälle sind die Partner oder Ex-Partner die Täter. Häufig scheint es, als ob die Täter mit ihrem Denken, Fühlen und Handeln aus der Zeit gefallen sind. Sie verfügen über das Leben der Frauen wie über ihren eigenen Besitz.

Benachteiligung erfahren Frauen auch in der Berufswelt, wo sich der Machterhalt der Männer ebenso zeigt. Sie müssen für die gleiche Anerkennung härter arbeiten und werden um 17 Prozent weniger bezahlt. Hinzu kommt, dass die Care-Arbeit in der Familie (Erziehung, Pflege) größtenteils von Frauen verrichtet wird - unentgeltlich. Dies ist ökonomisch für die Frauen ein Nachteil - und menschlich für die Männer, die ihre Beziehungsfähigkeit hinter der Erwerbstätigkeit verstecken (können/müssen). Das typische Bild der Männer- und Frauenarbeiten gehört überdacht und abgeschafft. So lange Männer nicht verstehen, dass eine gemeinsame, bereichernde Zukunft darin besteht, dass alle gleiche Möglichkeiten und Anerkennung genießen, so lange wird es kein be"fried"-iges und erfüllendes Leben geben. In der Vielfalt liegt die Kraft, die eben auch aus den Geschlechtern kommt.

Ausländer / Flüchtlinge sind Menschen, die aufgrund der Situation in deren Land zu uns kommen. Sie bringen ihre Erlebnisse (oft widerfahrene Gewalt) und ihre Kultur mit. Manchmal ist auch das Bildungsniveau im Verhältnis zu uns wesentlich niedriger. Das alles wird von uns oft als Gefahr für unsere



Foto: kmb

**Roland Feichter**

Foto: kmb

**Werner Hunglinger**

Gesellschaft (Religion, Bräuche, Werte) und für uns individuelle Menschen gesehen. Wir begegnen ihnen mit Angst und Misstrauen und schotten uns ihnen gegenüber ab. Wir



Foto: pixabay/mariananistor35

nehmen sie nicht auf in unsere Gesellschaft, in unsere Familien, wir isolieren sie. Diese Isolation schafft wiederum mehr Distanz und erlaubt es nicht, dass wir den Fremden besser verstehen lernen. Angst und Misstrauen verstärken sich.

Wichtig ist, diesen Menschen unvoreingenommen entgegenzutreten und sie in Würde zu behandeln, wie wir auch behandelt werden möchten. Umso gefestigter wir in unserer Kultur und unseren Werten sind, umso besser können wir ihnen begegnen. Das Kennenlernen fremder Kulturen (wie es von manchen im Urlaub gesucht wird) bereichert das eigene Leben. Wenn wir uns unserer Werte sicher sind, können wir uns dem Neuen und Unbekannten ohne Angst und Vorbehalt öffnen. Und vielleicht wird uns bewusst, wie sehr uns schon in der Vergangenheit fremde Einflüsse bereichert haben.

## Die Grundlagen des Friedens

*„Das Paradies pflegt sich erst dann als Paradies zu erkennen zu geben, wenn wir daraus vertrieben wurden“, meint Hermann Hesse. Manche Werte weiß man erst zu schätzen, wenn man sie verloren hat.*

Wir leben derzeit in der längsten Friedensperiode, die es in Zentraleuropa bisher gegeben hat. Als Saddam Hussein im ersten Irakkrieg 1990 in Kuwait einmarschiert ist, waren die Menschen hierzulande schockiert. Man traf sich zu Friedensgebeten, einige sorgten mit Hamsterkäufen vor. Als im Jahr danach die Balkankriege ausbrachen, rückte der Krieg näher. Zugleich war man von der Komplexität der Situation überfordert: Wer waren jetzt die Bösen - und wer die Guten? Die kriegerischen Konflikte schwelten weiter, berührten aber die Öffentlichkeit nicht mehr sonderlich. Anders war es dann plötzlich wieder im letzten Jahr, als Russland in die Ukraine einmarschierte. Ist uns der Wert des Friedens dadurch neu bewusst geworden?

### Was ist Frieden?

#### Wie kommt man zum Frieden?

#### Welche Voraussetzungen braucht er?

Für Frieden gibt es viele Definitionen (vgl. S. 23): von „nicht Krieg“, über „ein Leben ohne Angst“ bis „Freundschaft“. Frieden ist ein großes Wort: Alle sagen, sie wollen Frieden, doch sie tun wenig dafür!

Voraussetzung für Frieden: **Gerechtigkeit!**

Was ist Gerechtigkeit? Häufig wird sie so definiert, dass jeder das gleiche Recht hat. Doch nicht jeder will das Gleiche! Wenn in einer Familie ein Elternteil ans Meer fahren will und der andere in die Berge: Was wäre die gerechte Lösung?

Voraussetzung für Gerechtigkeit: **Empathie!**

Was ist Empathie? Es ist die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen und Gefühle anderer Menschen hineinzusetzen. Ich muss verstehen, wie der andere denkt und tickt, was er will und was er braucht. Ich muss ihn somit kennenlernen und akzeptieren.

Voraussetzung für die Empathie: **Kompromissbereitschaft!**

Ohne Bereitschaft, Kompromisse einzugehen, werde ich mich auch nicht bemühen, den anderen zu verstehen. Sobald ich den anderen verstehe und bereit bin, auch seine Sicht zu akzeptieren, bin ich bereit, Kompromisse einzugehen.



Foto: pixabay/cocoparisienne

Voraussetzung für Kompromissbereitschaft: **Liebe!**

Nur wenn ich den Nächsten liebe, bin ich bereit, Kompromisse mit ihm einzugehen.

Schlussendlich kommen wir auf die Frohbotschaft zurück, auf das Gebot, das von Jesus als zweitwichtigstes angeführt wird:

**„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“**

Ohne **Nächstenliebe** wird es auch keinen Frieden geben: Jeder wird auf seine eigenen Vorteile aus sein, andere benachteiligen und sich selbst in den Mittelpunkt stellen.

Deshalb ist die Nächstenliebe die Grundlage für den Frieden in allen Situationen:

- zwischen Völkern
- zwischen den Sprachgruppen
- in der Familie
- zwischen den Generationen
- zwischen Unternehmern und Angestellten
- mit der Natur
- ...

## Die Wurzeln des "Friedensprojektes" Europa

Die deutsche Bundesregierung schreibt: "Die Europäische Union ist ein Friedensprojekt. Seit rund 70 Jahren garantiert sie Frieden in Europa. (...) Die Europäische Union ist nicht nur eine Wirtschaftsgemeinschaft. Zwar spielt die Wirtschaft in der EU eine wichtige Rolle. Aber in erster Linie ist die EU eine **Wertegemeinschaft**, die sich in all ihrem Handeln von gemeinsamen Werten leiten lässt." (1)

In Artikel 2 des Vertrages über die Europäische Union heißt es dazu: "Die Werte, auf die sich die Union gründet, sind die Achtung der **Menschenwürde, Freiheit, Demokratie, Gleichheit, Rechtsstaatlichkeit und die Wahrung der Menschenrechte einschließlich der Rechte der Personen, die Minderheiten** angehören. Diese Werte sind allen Mitgliedstaaten in einer Gesellschaft gemeinsam, die sich durch **Pluralismus, Nichtdiskriminierung, Toleranz, Gerechtigkeit, Solidarität und die Gleichheit von Frauen und Männern** auszeichnet."

Wo liegen die Wurzeln Europas? Aus der europäischen Antike, sprich: Griechenland und Römisches Reich, stammen folgende Impulse: Kunst, Philosophie, Literatur, Wissenschaft (Mathematik und Naturbeobachtung) sowie die Staatskunst (Verwaltung und Recht).

(1) <https://www.bundesregierung.de/breg-de/schwerpunkte/europa/fragen-und-antworten-zu-frieden-in-europa-448742>



Foto: kmb

**Herbert Öhrig**



Foto: kmb

**Günther Beghella**

Aus der Kultur des Altens Orients stammen zwei weitere wichtige Impulse: der jüdisch-christliche Glaube und, durch ihn vermittelt, das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft (Fachbegriff "Pastorat", Hirtendienst).



Foto: hR

Damit ist gemeint, dass der König wie ein Hirte den Ausgleich finden muss zwischen den berechtigten Bedürfnissen von Einzelnen (Tieren) und des gesamten Volkes (der Herde). In Diktaturen zählt das einzelne Leben nichts. In Gesellschaften, in denen der reine Individualismus herrscht, zerfällt die Gemeinschaft. Der König wusste Gott über sich, vor dem er sich verantworten musste. Die Propheten ergriffen im Namen Gottes Partei für die Benachteiligten und stellten den König zur Rede. Darin liegt die Wurzel des freien & kritischen Journalismus, den andere Kulturkreise so nicht kennen (z.B. China).

## Ziele zum neuen Jahresthema



Foto: pixabay/marsjo

### Gemeinsame Aussendung bzgl. Friedensgruß

Die Pandemie hat die bisher verbreitete Form des Friedensgrußes in der Liturgie ausgelöscht. Es wäre wieder an der Zeit, ein Ritual zu beleben, das persönlicher gestaltet ist. Angesichts des anhaltenden Krieges und der Spannungen zwischen verschiedenen Gesellschaftsgruppen (z.B. neue Mitbürger und Einheimische, Gewalt gegen Frauen usw.) ist es sinnvoll, den **Friedensgruß als Ritual "auszubauen"**.

Für beide Anliegen hat die **kmb** eine Aussendung vorbereitet, die nun in den Gremien der Partnerorganisationen kfb, SKJ und Jungschar diskutiert werden soll. Es wäre ein starkes Zeichen, wenn eine gemeinsame Aussendung gelänge und dadurch in der Liturgie das Bewusstsein für den Friedensgruß durch eine ansprechendere Gestaltung wächst.



Foto: pixabay/BarbaraJackson

### Friedenstexte und Friedensgebete sammeln

Mit Beginn der Herbsttagung am 09.09.2023 ruft der Diözesanvorstand alle **kmb**-Mitglieder und Interessierte auf, Friedenstexte und -gebete zu sammeln.

Ziel ist es, **eigene formulierte Impulse** zu bündeln. Sie sollen Zeugnis geben:

- von konkreter Hoffnung,
- von gelungenen kleinen und größeren Schritten hin zum Frieden
- und Mut machen, die Vision vom "Frieden sei mit euch" zu leben.

Bitte sendet eure Texte per E-Mail an: **info@kmb.it** oder per Post an: **Katholische Männerbewegung, Südtiroler Straße 28, 39100 Bozen**. Eine Auswahl der Texte wird dann bei der Frühjahrstagung am 09.03.2024 allen zugänglich gemacht.



Foto: Bibelwerk

### Bibelrunden, Bibelgespräche, Bibelabende

Wie wir bereits bei der Herbsttagung am 09.09.2023 als liturgisches Element erfahren durften, birgt die Auseinandersetzung mit der Bibel enorme Sprengkraft in sich. Uns ist ein großartiger Schatz anvertraut, den wir leider nur zu selten "ausgraben".

Der Diözesanvorstand sieht hier eine große Chance für **kmb**-Gruppen in den Pfarreien, auf Seelsorgeeinheitsebene und in den Dekanaten: **gemeinsam Bibel begegnen, die Kraft erfahren und die Freude mit in den Alltag bringen**.

In Absprache mit dem diözesanen Referenten für Bibelpastoral Dr. Stefan Huber werden im Laufe der Jahres **praktische Bibelimpulse** angeboten.



Foto: Erzdiözese Wien

## Ausbildung zur Bibelrunden-Leitung

In Rücksprache und mit Unterstützung von Dr. Stefan Huber wird im zweiten Halbjahr des aktuellen Arbeitsjahres eine **Ausbildung zur Bibelrunden-Leitung** angeboten. Im Rahmen der Frühjahrstagung am 09.03.2024 in der Cusanus-Akademie finden dazu Workshops statt. Ziel ist es, Interessierten das nötige Werkzeug an die Hand zu geben, damit vor Ort diese Quelle unserer Zuversicht und Hoffnung neu sprudeln kann.



Foto: pixabay/VinzentWeinbeer

## Kompositionswettbewerb "Freiheit und Frieden"

Im Oktober 2023 wird dieser Wettbewerb öffentlich ausgeschrieben.

**Informationen und Projektleitung:** Zusätzliche Informationen zum Wettbewerb (Bewerbungsfrist, formale Vorgaben und Preisgelder) können am Telefon unter 0471 977037 oder per E-Mail: [info@kuenstlerbund.org](mailto:info@kuenstlerbund.org) angefragt werden. Siehe auch Rückseite der Impulsmappe.



Foto: hR

## Mystische Menschen

*Wie sie das Leben und die Welt sehen. Was ihnen zu Glaube und Kirche einfällt. Ein Text vom Geistlichen Assistenten Herbert Peintner, inspiriert von Pierre Stutz „Geborgen und frei“ und Jörg Zink „Dornen können Rosen tragen“.*

*Mystische Menschen staunen über die alltäglichen Wunder.*

*Mystische Menschen erleben durch ihre sensible Aufmerksamkeit und ihr Verliebtsein in die schöpferische Kraft Gottes ganz intensiv auch die Bedrohung und das Zerstört-Werden des Lebens und fördern eine ökologische Achtsamkeit.*

*Mystische Menschen wollen nicht zuerst die Welt verändern, sondern sich selbst verwandeln lassen.*

*Mystische Menschen überwinden die Leistungsfrömmigkeit und trennen nicht zwischen Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe.*



*Mystische Menschen wenden sich gegen eine angstmachende Religion, die vorgibt zu wissen, wann Gott kommt.*

*Mystische Menschen bezeugen, dass Gott all unserem Tun mit seiner Gnade zuvorkommt.*

*Mystische Menschen sehen den Menschen als Abbild Gottes und sie suchen, finden, feiern Gottes Präsenz in den anderen.*

*Mystische Menschen hinterfragen den Machtanspruch einer Religion, die sich anmaßt, allein Gott zu bringen.*



*Mystische Menschen betonen, dass am Anfang nicht die Ursünde, sondern der Ursegen war/ist und dass Jesus' erster Blick nicht der Sünde der anderen gilt, sondern ihrem Leid.*

*Mystische Menschen sind überzeugt, dass Gott in jedem Menschen wohnt und Gutes wirkt.*

*Mystische Menschen zeigen uns auf, dass wir alle aufgerufen sind, uns mitten in den Widersprüchlichkeiten des Alltags durch ein liebendes Aufmerken im Inneren von Gottes Nähe bewegen zu lassen.*

*Mystische Menschen sind verwurzelt in einen Gott des Lebens, der uns mitten in der Bedrohung seine Nähe erfahren lässt.*

*Mystische Menschen leben intensiv, sie spüren die erdrückende Gebrochenheit des Lebens ebenso wie die Kraft der Ewigkeit in unserem Inneren, die uns bewusst macht, dass Liebe und Leiden Offenbarungen Gottes sind.*



*Mystische Menschen entscheiden sich radikal für einen Weg, ohne jedoch den eigenen Weg für alle Menschen für absolut zu erklären, mag es auch bei einigen zeitbedingt enge und abwertende Aussagen geben.*

*Mystische Menschen versprechen nicht den Himmel auf Erden, sondern ermutigen zu Selbsterkenntnis und Beziehungsfähigkeit, weil sich darin die Menschwerdung Gottes in uns ereignet, also doch ein Stück Himmel.*

*Mystische Menschen begleiten kritisch Äußerungen und Verhalten von Kirchenvertretern und treten mutig dagegen auf.*

*Mystische Menschen werden in ihr Innerstes hineingezogen durch etwas, das stärker zieht als die äußere Welt. Diese Innerlichkeit vertieft und erweitert die Menschen- und Gottesliebe und führt zur Selbstwerdung.*

*Mystische Menschen suchen und finden das Heilige auch im Alltäglichen.*

*Mystische Menschen erfahren nicht nur das Schöne, Helle, Erfüllende der Gottesbeziehung, sondern auch ihre dunkle belastende Seite.*

*Mystische Menschen entdecken den Wert des Schweigens und der Stille als Weg zum inneren Frieden.*

*Mystische Menschen entdecken ihre tiefe Würde im Einssein mit Gott (unio mistica), der mit allem verwoben ist, was man tut.*

*Unter den mystischen Menschen sind auffallend viele Frauen, zu denen Gott spricht, was für religiöse Institutionen wie die Kirche bedrohlich wirkte, das aber das Gottes- und Kirchenbild weiterentwickelte bzw. veränderte.*

*Mystischen Menschen war ein demokratisches Christsein wichtig, weil der Geist lebendiger ist als der Buchstabe, das Schweigen wichtiger als die Predigt, die Gleichheit aller entscheidender als die Hierarchie.*

*Mystische Menschen nehmen sich den Leitspruch des Ignatius von Loyola zu Herzen: "Gott suchen und finden in allen Dingen."*

*Mystische Menschen betonen weniger, wie Gott ist, sondern mehr, was er tut, wie er Partei ergreift für die Armen und Menschenwürde fördert und uns dazu als seine Propheten und Mitarbeiter beruft.*

*Mystische Menschen wissen, dass es keine Liebe ohne Leid gibt, aber sie bekämpfen menschenunwürdige Strukturen und lebensfeindliche Sprachbilder einer ungesunden Opferspiritualität, die Leid nicht zu verhindern und zu überwinden sucht.*



Foto: TR

## 3-Jahresziele 2022-2025

Diese Ziele wurden in der letzten Impulsmappe ausführlich dargelegt. Sie werden im Arbeitsjahr 2023-2024 fortgeschrieben und weiterhin verfolgt. Hier einige Inhalte:

### Ziel 0: Mystik als "Lebenshilfe" erfahren.

Der geistliche Assistent Herbert Peintner erarbeitet Inhalte für die vorliegende Impulsmappe (siehe die beiden vorangehenden Seiten).

### Ziel 1: Glaubens-Werkstätten und Glaubens-Stammtische in allen Pfarreien "eröffnen".

In Bruneck wird eine Fortführung der Glaubenswerkstatt ins Auge gefasst. In der zweiten Jahreshälfte wird eine inhaltliche Fortsetzung der Glaubens-Werkstätten mit dem Schwerpunkt Bibel erarbeitet.

### Ziel 2: Exerziten als Stärkung und Orientierung für meinen Lebensweg

*Herzliche Einladung!*

**"Du bist zu einem größeren Glück bestimmt, als du es lebst!"**  
**kmb-Exerziten in  Kloster Marienberg 2023/2024**

 **Herbst 2023:** **Donnerstag, 26.10.** um 17 Uhr bis **Sonntag, 29.10.2023** um 11.30 Uhr

 **Frühjahr 2024:** **Donnerstag, 22.02.** um 17 Uhr bis **Sonntag, 25.02.2024** um 11.30 Uhr  
 voraussichtlich

**Programm:** gemeinsames Erleben – spirituelle Impulse – Gespräche – Wanderungen – Zeiten der Stille & für sich – Teilnahme an Gottesdiensten und an den Gebeten im Kloster

**Leitung:** P. Philipp Kuschmann, Prior von Marienberg & Georg Oberrauch, *kmb*-Vorsitzender

**Kosten:** Vollkostenpreis 285,- € (Vollpenion, Übernachtung & Begleitung), Mind.preis 150,- €

**Anmeldung:** bis 13.10.'23 (Herbsttermin), bzw. 14.02.'24 (Frühjahrstermin) **im *kmb*-Büro**



Foto: Benediktinerabtei Marenberg

### Ziel 3: Pilgern als Form der Spiritualität entdecken.

Die Pilgergemeinschaft Südtirol ist sehr rührig und hat bereits viele Wegabschnitte kontrolliert und markiert. Für das laufende Arbeitjahr stehen folgende vier Arbeitsschwerpunkte auf dem Programm:

- Wege weiter erschließen
- Wege digitalisieren
- Zusammenarbeit mit der Diözese (Homepage)
- Pilgerbegleitung-Ausbildung starten



(C) kmb



Foto: kmb

### Ziel 4: Liturgie als Gemeinschaftserlebnis und als Orientierungshilfe fürs Leben erfahren.

Im Rahmen der Herbst- und Frühjahrstagung werden neue liturgische Formen angeboten und erfahrbar gemacht.

Die neue Fachgruppe "Liturgische Experimentier-Gruppe" nimmt ihre Tätigkeit auf. Als Vertreter der kmb ist Günther Beghella mit dabei.

### Ziel 5: Sich am synodalen Weg von Papst Franziskus beteiligen.

Am 04. Oktober wird gemeinsam mit der kfb, voraussichtlich auch mit Südtirols Katholischer Jugend und mit der Jungschar Südtirols ein diözesanweites Gebet für die Weltsynode abgehalten.

Die Ergebnisse der 7 Kontinentalversammlungen wurden zu einem Arbeitspapier für die weltkirchliche Phase der Weltsynode zusammengefasst („Instrumentum Laboris“). Es ist ein lesenswertes Dokument und kann Interessierten gerne zugeschickt werden. Bitte meldet euch im kmb-Büro! Dieses Dokument ist vom 4. bis 29. Oktober 2023 bei der ersten Versammlung der Weltbischofssynode unter dem Leitwort „Für eine synodale Kirche: Gemeinschaft, Teilhabe und Sendung“ Gegenstand der Beratungen.



Foto: Vatikan

## Ziel 6: Unser Bewusstsein für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung fördern.

Im Laufe des Arbeitsjahres werden praxisnahe Impulse mit einer Checkliste erarbeitet, um unser Bewusstsein in diesem überaus wichtigen Arbeitsfeld zu schärfen.

## Ziel 7: Die Berufung der Frauen in unserer Kirche stärken.

Am 21.08.2023 fand die seit langer Zeit erste gemeinsame Klausur zwischen *kfb* und *kmb* im Haus der Familie in Lichtenstern statt. Ziel war es, sich gegenseitig besser kennenzulernen und gemeinsame Handlungsfelder abzustecken. Beide Vereine stehen vor ähnlichen Herausforderungen und können einander durch ihre unterschiedlichen Herangehensweisen bereichern.

Ständige Aufgabe bleibt es, sich bewusst zu werden, wie ein fairer Umgang mit den Frauen in der Kirche und in der Gesellschaft gelingen kann

## Ziel 8: Unsere Bewegung, die *kmb*, verjüngen.

Mit Unterstützung des Amtes für Ehe und Familie und der Amtsleiterin Johanna Brunner wird eine neue Art der Begegnung zwischen Kirche und Welt erprobt. Herbert Öhrig, Manuela Mitterrutzner und hannes Rechenmacher orientieren sich am Dialog-Konzept von Otto Neubauer (Wien). Gemeinsam mit dem diözesanen Amt wird dieses Angebot schrittweise ausgebaut.

Der Geistliche Assistent Herbert Peintner nimmt den Aufbau der *kmb* in der Seelsorgeeinheit Brixen in Angriff.

## Gremienarbeit

Die *kmb* bringt sich in vielen verschiedene Gremien und Netzwerken ein. So sind wir u.a. in folgenden vertreten: Aktion Verzicht, Aktion Mutternacht, das Netz (Nachhaltigkeit), Netzwerk Sexueller Missbrauch oder Frauenmarsch.

Innerkirchlich sind wir Mitglied im Katholischen Forum, in der KB5 (Katholische Bewegung mit Forumsvorstand), Experimentiergruppe Liturgie, Aktion Sternenkinder und in den diözesanen Kommissionen für Ehe und Familie sowie in der Arbeitsgruppe für geschlechtergerechte Sprache.

Das bedeutendste Gremium ist allerdings der Pastoralrat, wo unser Vorstandsmitglied Günther Beghella gemeinsam mit Marina Bruccoleri als Moderator\*in gewählt wurde. Neben dem Priesterrat und der Dekanekonferenz zählt der Pastoralrat zum wichtigsten Beratungsinstrument der Diözesanleitung. Mit Günther wissen wir einen hoch motivierten, meinungsstarken Teamplayer im Einsatz für unsere Anliegen und jene der gesamten Diözese.

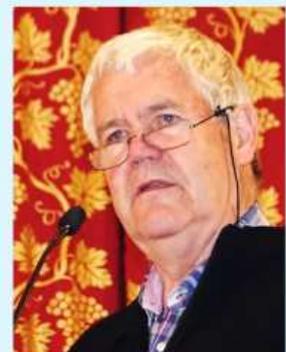


Foto: *kmb*



Foto: Diözese Bozen-Brixen

## Unter die Lupe genommen: Was meint “Friede” genau?

*Wir Christen leben in unserer “Welt”, die eine eigene Kultur pflegt. Zugleich ist uns ein wunderbarer Schatz anvertraut, unser jüdisch-christlicher Glaube. Wechselseitig haben sich beide immer wieder befruchtet. So ist es auch beim Verständnis des Begriffes “Friede”.*

Das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache führt vier Bedeutungen für den Begriff „Frieden“ auf:

1. ein vertraglich geregelter Zustand zwischen den Staaten, der ein Zusammenleben in **Ruhe und Sicherheit** auf der Grundlage des Völkerrechts gewährleistet;
2. ein **vertraglicher Friedensschluss**;
3. ein obrigkeitlich garantierter **Schutz** der Person und ihres Eigentums und
4. völlig ungestörter, **harmonischer Zustand**.



Foto: TR

Das Lexikon beginnt also bei den „großen“ Zusammenhängen („welt“politisch), greift dann unter 3. den Aspekt des Schutzes auf (z.B. Landfriedensbruch, Störung des Betriebsfriedens, Hausfriedensbruch). Letzteres zu vermeiden, sind zur Kennzeichnung von Grundstücken diese meist „eingefriedet“. Unter Punkt 4) beschreibt das Lexikon die persönliche Ebene. Hier sind weitere 3 Unterbereiche aufgeführt:

- die **Eintracht**,
- die (**heitere**) **Ruhe** und
- die Verwendung **im religiösen Bereich** wie z.B. „Der Friede sei mit euch!“ als Segensspruch oder „Ruhe in Frieden!“ als Grabspruch.

Das Wort selbst stammt vom Althochdeutschen „fridu“ und meint „Zustand der Schonung, des Wohlwollens“ oder auch „Freundschaft“. Später entwickelt sich das Wort „fridön“ für „schützen, schonen“ und „vriden“ für „Frieden bringen, friedlich beilegen, schützen, erhalten, einen Zaun machen“. Ab dem 15. Jh. bedeutet es auch „versöhnen, begütigen, zufriedenstellen“.

## Altes und Neues Testament

Im Alten Testament meint das hebräische Wort **“Schalom”** (שלום) wesentlich mehr als das deutsche Wort „Frieden“. Es kann einen Gruß, die Abwesenheit von Krieg oder einen Zustand umfassenden Glücks (Wohlergehen, Heil) beschreiben. „Schalom“ hat aber keine utopische Bedeutung und wird auch nie nur innerlich verstanden. Frieden beschreibt also umfassendes **Heilsein**, einen Zustand der **Zufriedenheit des einzelnen und der Gemeinschaft**. Zwar haben einzelne Menschen Einfluss auf den Schalom, aber **grundsätzlich ist er von Gott abhängig**, so dass man ihn sogar mit Gott identifiziert.

Das Neue Testament baut darauf auf, kennt aber auch den Begriff “Frieden” als Abwesenheit von Krieg. **Jesus’ Verständnis von Frieden ist allerdings weitreichender** (vgl. die Feindesliebe, Bergpredigt und die Anweisung der Jünger bei ihrer Aussendung „Friede sei diesem Hause!“).

Bei Paulus ist Frieden Aufgabe des Menschen, aber v.a. **Gabe von Christus oder Gott** [vgl. „Christus ist unser Friede“ (Eph 2,14ff.)]. Dieser Friede begründet die (kirchliche) Gemeinschaft der Christen untereinander.

Das II. Vatikanum definiert es als „schwere Pflicht (...) in allen eine neue Friedens-Gesinnung zu wecken“ (GS 82). Das LThK meint: „Friede ist eine Gabe Gottes. Sich unter dieser Voraussetzung Konflikten zu stellen, setzt eine in gelingenden Beziehungen gewonnene Ich-Stärke voraus und ein phantasievolles Ineinander gewaltfreier Aktivität u. gottvertrauender Selbstrücknahme“.

Quellen: [www.dwds.de/wb/Frieden](http://www.dwds.de/wb/Frieden);  
[www.bmz.de/de/service/lexikon/frieden-14384](http://www.bmz.de/de/service/lexikon/frieden-14384); Lexikon für Theologie und Kirche, Sonderausg. 2006, S. 138ff.

## Unter die Lupe genommen: Das innere Team

*„Damit es Frieden in der Welt gibt,  
müssen die Völker in Frieden leben.  
Damit es Frieden zwischen den Völkern gibt,  
dürfen sich die Städte nicht gegeneinander erheben.  
Damit es Frieden in den Städten gibt,  
müssen sich die Nachbarn verstehen.  
Damit es Frieden zwischen Nachbarn gibt,  
muss im eigenen Haus Frieden herrschen.  
Damit im Haus Frieden herrscht,  
muss man ihn im eigenen Herzen finden.“  
(Laotse, 6. Jh. v. Chr.)*



Foto: pixabay/GDJ

Die Psychologie hält einige Modelle bereit, die uns helfen, uns auf die Schliche zu kommen und uns selber besser zu verstehen.

Die meisten von uns kennen das Bild vom Engelchen und Teufelchen, die auf unseren Schultern sitzen. Anthony de Mello erzählt in einer Geschichte, wie eine Frau einen 100-Euro-Schein findet. In der ersten Freude meldet sich das Engelchen und sagt: "Du bist gesund, lebst in Frieden: Gib diese Freude doch weiter und spende das Geld!" Darauf erhebt das Teufelchen leise Zweifel: "Naja, letztens warst du aber krank und musstest ein teures Medikament kaufen." "Gut", meint



Foto: pixabay/Tumis

darauf das Engelchen, "dann spendest du halt 80 €." Das Streitgespräch setzt sich fort, bis die Frau zum Schluss 2 € in den Klingelbeutel gibt und ein absolut reines Gewissen hat.

2015 hat Pixar den Animationsfilm "Alles steht Kopf" veröffentlicht, für 2024 ist eine Fortsetzung geplant. Der Film blickt in die Köpfe der handelnden Figuren. Dort befin-

den sich die fünf Kräfte Freude (gelb), Kummer (blau), Angst (lila), Wut (rot) und Ekel (grün), die menschlich dargestellt sind. Je nach Situation befinden sie sich im Widerstreit (z.B. bei Entscheidungen) oder existieren friedlich nebeneinander, wenn alle Grundbedürfnisse befriedigt sind.

### Das innere Team: Worum geht's?

Der deutsche Psychologe und Kommunikationsforscher **Friedemann Schulz von Thun** hat für diese Innensicht ein plastisches Modell entwickelt. Er nennt es "das innere Team". Man kann sich das Ganze als eine Art Bühne vorstellen und je nach Situation und Stimmung haben unterschiedliche Protagonisten ihren "Auftritt".

Das Modell hilft, sich selbst bewusst zu werden, dass es in uns viele verschiedene Stimmen, Meinungen, Impulse usw. gibt. Bei psychisch Kranken kann sich diese innere Vielfalt sogar in verschiedenen Persönlichkeiten ausdrücken (dissoziative Identitätsstörung). Ziel ist es also, die innere Vielfalt einzubinden und zu "führen". Genauso, wie es in einem Team unterschiedliche Meinungen gibt und dieses Team dann doch zu gemeinsamen Entscheidungen finden soll, genauso gilt es, die innere Vielfalt "mitzunehmen" und doch handlungsfähig zu bleiben. Die Achtsamkeit für unser Innenleben ist wichtig, um innere Konflikte zu bemerken und sie moderieren zu können. Wer dies nicht tut, läuft Gefahr, das innere

Unbehagen oder die Stress-Situation nach außen auf sein Gegenüber zu projizieren. Beispiel: Man begegnet spontan jemanden, möchte aber eine dringende Aufgabe erledigen. Der innere 'Antreiber' drängt uns, gleich weiterzugehen. Der innere 'Höfliche' möchte hingegen freundlich sein. Unter diesem Konflikt leidet dann die Aufmerksamkeit und das verunsichert wiederum das Gegenüber. Er verabschiedet sich schnell und man selbst hat den Eindruck, dass sich gerade der andere eigenartig verhalten hat.

Jede Persönlichkeit verfügt über ein anderes inneres Team. Teammitglieder können Wahrer der fundamentalen eigenen Bedürfnisse sein (und melden sich bei Hunger, Durst, Müdigkeit usw.). Andere Stimmen können von außen übernommen worden sein: von unseren Eltern, Erziehern, Lehrern, Kollegen usw.

*Ohne gute Verständigung  
droht Krieg und/oder Isolation,  
Kränkung und Verständnislosigkeit,  
droht die Hölle auf Erden.  
Menschen,  
die miteinander zu schaffen haben,  
machen einander zu schaffen  
- unweigerlich.  
Wohl ihnen, wenn sie dann  
vernünftig miteinander reden können.  
(Friedemann Schulz von Thun)*

Ziel des Ganzen ist es, so zu kommunizieren, dass eine sogenannte "doppelte Übereinstimmung" zustande kommt: Ich handle übereinstimmend mit mir selbst und mit dem Charakter der Situation. Meine Kommunikation wird dadurch authentisch und situationsgerecht.

## Literatur-Tipps

- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3: Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation; rororo 1998
- Schulz von Thun, Friedemann: Das Innere Team in Aktion: Praktische Arbeit mit dem Modell; rororo 2004



Foto: pixabay/geralt

## Tipps

- Nimm dir einen ruhigen Moment und suche dir einen persönlichen Kraftort. Horche in dich hinein: Welche Stimmen nimmst du wahr? Woher kommen diese Stimmen (eigene, übernommene)?
- Folgende Mitglieder können im inneren Team vorkommen: das Oberhaupt (Teamleiter), der Stammspieler (hat die meiste Erfahrung), der Außenseiter (Wünsche und Anschauungen, die ich unterdrücke), der Macher (Hauptsache: handeln!), der Zaghafte (meldet sich kaum), der Bewahrer (will alles beibehalten), der Abenteurer (will Neues erfahren), der Perfektionist (Es muss immer super sein!), der Saboteur (versucht zu verhindern) usw.
- Mach dir ein Thema bewusst, das dich gerade sehr beschäftigt.
- Stelle dir eine zentrale Frage dazu.
- Schau auf deine innere Bühne: Welche Team-Mitglieder treten mit welchen Meldungen/Meinungen auf?
- Mach eine Pause.
- Schau nochmals hin: Treten neue Stimmen auf?
- Hör allen wohlwollend zu und begreife die verschiedenen Impulse als Geschenk an dich.
- Schließe dankbar ab und finde zur doppelten Übereinstimmung: Handle authentisch und situationsgerecht.

## Unter die Lupe genommen: R-E-T

*Die R-E-T (Rational-Emotive Verhaltenstherapie) ist ein weiteres Modell, um sich selbst ein wenig besser zu verstehen und den Frieden leben zu lernen.*

Wir alle kennen den Spruch "Druck erzeugt Gegendruck." und wir wissen, dass er nicht nur in der Physik, sondern auch zwischenmenschlich gilt. Dabei gibt es zwei Aspekte: zum einen der Druck, der von außen auf eine Person zukommt (durch andere, durch eine Situation usw.) und zum anderen der Druck, der in einer Person bereits herrscht. Je mehr Druck eine Person innerlich fühlt, desto weniger "Puffer" hat sie, den äußeren Druck "abzufedern". In der Fachsprache heißt diese Fähigkeit "Resilienz".

Von außen ist es für andere schwer abzuschätzen, wie es mit dem inneren Druck in einer Person gerade aussieht. Es gibt Menschen, die den inneren Druck sofort und ungefiltert nach außen geben (z.B. launische Personen). Es gibt aber auch Typen, die nach außen meist freundlich und kontrolliert wirken - im Inneren aber kräftezehrende Kämpfe bestehen (müssen).



Foto: pixabay/CryptoSkylarki

Was für den einen Stress ist, bedeutet für den anderen eine spannende Herausforderung. Der Schlüssel dazu kann auch im Kopf und in den Emotionen liegen.

Immer, wenn ich nur eine einzige Lösung vor Augen habe, fühle ich mich passiv und gedrängt. Es kann sogar so weit kommen, dass ich automatisch auf äußere Dinge reagiere, z.B. auf Kritik. Ohne zu denken gehe ich auf Gegenangriff. Der Nachteil dabei ist, dass ich mich selbst dann als Spielball fühle und nicht als jemand, dem eine Wahl bleibt. Das engt ein und erhöht den inneren Druck. Zugleich kostet es Kraft und schränkt die Fantasie ein. Unterm Strich bleiben negative Emotionen und ein schwacher Selbststand. Im Extremfall kann man erkranken.

Albert Ellis, ein US-amerikanischer Psychologe hat sich die negativen Stimmungen genauer angeschaut und sich mit den inneren Dialogen im Menschen beschäftigt. Anfang der 60er Jahre hat er dann die ABC-Theorie entworfen. Auf sie baut später die Rational-Emotive Verhaltenstherapie auf.

Hier ganz einfach erklärt: Die landläufige Meinung ist, dass auf ein A (= auslösendes Moment) ein C (= eine Konsequenz in den Emotionen oder im Verhalten) folgt:

**A → C**

Ich werde kritisiert. → Ich fühle mich schlecht.

Ellis konnte nachweisen, dass das nur die halbe Wahrheit ist. In Wirklichkeit steht zwischen A und C das B, das "Belief-System" (Glaubens-Überzeugung). Das entscheidet, wie ich auf den Vorfall A reagiere. Um beim Beispiel zu bleiben: Ich könnte mich für die Kritik auch bedanken, weil ich dazulernen darf und davon ausgehe, dass der andere ehrlich zu mir ist.

**A → B → C**

Kritik → ist schlecht → negatives Gefühl

oder:

**A → B → C**

Kritik → ist Chance → positives Gefühl

Jeder Mensch hat eigene Glaubenssysteme oder Grundüberzeugungen. Die können im schlimmsten Fall so einseitig sein, dass sie meine Wahrnehmung der Welt verzerren. Dann beginnt das Ganze nicht mit irgendeinem Vorfall (= A), sondern vorher steht die irrationale Überzeugung (= iB). Wenn dann ein Vorfall auftritt, bestimmt diese

Überzeugung, wie ich denke und handle. Solche Überzeugungen nennt man "muss-turbatorisch", was auf deutsch bedeutet: »sich selbst mit einem Muss verwirren«, in Schwierigkeiten bringen. Die bekanntesten sind:

- Ich muss eine Sache gut machen, ansonsten gelte ich nichts!
- Andere müssen mich freundlich behandeln; wenn nicht, müssen sie getadelt und bestraft werden!
- Meine Lebensbedingungen müssen so sein, dass ich alles, was ich will, schnell und ohne Mühe bekomme!

**iB → A → C**

Alle müssen mich mögen. → unfreundlicher Mensch → negatives Gefühl, Bestrafung!

Wenn ich also felsenfest überzeugt bin, dass andere nett zu mir sein "müssen" (das wäre das iB am Anfang) und dann ist jemand unfreundlich zu mir (das wäre dann das A), bleibt mir als Reaktion nur noch die feindselige Entgegnung (das wäre dann C), weil es meine Grundüberzeugung iB so verlangt. Wenn ich aber davon ausgehe, dass meine Reaktionen von mir bestimmt werden, habe ich eine breite Palette zur Verfügung. Wenn jemand zu mir unfreundlich ist (= A) und mir meine Überzeugung sagt, dass ich mehrere Reaktionen zur Verfügung habe (= B), habe ich eine Auswahl bei C: ignorieren, zur Rede stellen, mit Humor reagieren usw.



### Literatur-Tipp

- Kriz, Jürgen: Grundkonzepte der Psychotherapie. Beltz 2023

Das B kann so stark sein, dass es sich selbst immer wieder bestätigt. Beispiel wäre die Angst vor Hunden (= B). Kommt dann ein Hund (= A), steigt in mir die Angst hoch, weil ich ja überzeugt bin, dass Hunde gefährlich sind. Ich fühle also Angst (= C). Damit bestätigt meine Reaktion meine Annahme, dass Hunde gefährlich sind. Dieser Teufelskreis funktioniert so ähnlich bei der Begegnung mit Fremden oder mit Herausforderungen, die wir nicht gerne angehen.

Ellis hat herausgefunden, dass eine Besserung eintreten kann, wenn sich Patienten über diese Zusammenhänge klar werden. Durch diese Auseinandersetzung oder Diskussion (= D) entsteht ein heilsamer Effekt (= E). Hilfreiche Methoden können Rollenspiele sein, wo Patienten sich anders als gewohnt ausprobieren können, oder anschauliche Geschichten (Jesus war ein Meister in dieser Methode!). Auch Humor ist ein wichtiger Weg, um aus dem zwanghaften Denken auszusteigen.

### Irrationale Ideen

Ellis findet 12 Glaubenssätze, die das Zeug dazu haben, uns den inneren Frieden zu rauben. Hier sind fünf Beispiele:

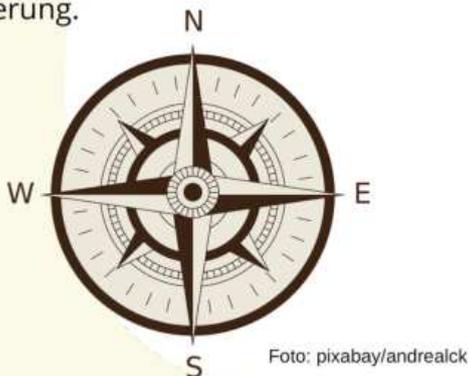
- Ich muss in allen Handlungen von allen geliebt werden.  
**Anstatt: Ich richte den Fokus auf die Selbstachtung und ein aktives Lieben.**
- Bestimmte Handlungen sind böse, die Täter müssen bestraft werden.  
**Anstatt: Den Tätern sollte man helfen.**
- Die Dinge sollten anders sein.  
**Anstatt: Die Dinge will ich ändern oder akzeptieren.**
- Schwierigkeiten sollte man ausweichen.  
**Anstatt: Ich will Schwierigkeiten anpacken.**
- Man braucht etwas Stärkeres/Größeres.  
**Anstatt: Ich schätze es, dass ich unabhängig denken und handeln darf - mit allen Risiken.**
- Ich habe bestimmte Erfahrungen bereits gemacht und dabei bleibt es.  
**Anstatt: Ich will immer wieder neu lernen.**

## Unter die Lupe genommen: Pro-aktiv denken und handeln

*Manche Menschen haben einfach Glück, andere sind Pechvögel. Das mag ab und zu stimmen. Zugleich gibt es auch Verhaltensweisen, die Glück und Frieden begünstigen. Und man kann sie Schritt für Schritt lernen.*

Stephen R. Covey, ein US-amerikanischer Bestseller-Autor, hat mit seinen "7 Wegen zur Effektivität" einen Werte-basierten Ansatz erarbeitet, der Menschen einlädt, ihre Potentiale zu aktivieren.

Zuerst macht Covey bewusst, dass unser Leben von zwei runden Gegenständen mit Zeiger bestimmt wird: der Uhr und dem Kompass. Die Uhr steht für das "Was", für Inhalte, Ziele, Tätigkeiten, Zeitpläne. Der Kompass steht für das "Wie", für Werte, Visionen, Prinzipien, das Gewissen und die Orientierung.



Der Kompass muss die Richtung vorgeben, wie ich dann das Was erledige. Wenn ich grundsätzlich der Uhr den Vorzug gebe, geht es schief: Es nützt nichts, in den ersten Zug im Bahnhof einzusteigen, wenn er in die falsche Richtung fährt.

Covey betont außerdem, dass es zwei Größen gibt: die primäre - das sind die gelebten Werte; und die sekundäre - das ist die soziale Anerkennung. Unsere Gesellschaft denkt von der zweiten Größe her: Wie bin ich angesehen? Wie viele Follower, wie viele Klicks habe ich? Was ist die Quote im Fernsehen, wie hoch sind die Verkaufszahlen der Zeitungen? Wie viele Mitglieder hat der Verein? Richtig wäre, von den Werten her zu denken: Wo werden förderliche Werte gelebt? An welche Richtlinien orientiere ich mich?

Ein weiterer wichtiger Impuls ruft in Erinnerung, dass es 2 verschiedene Systeme

gibt: das soziale und das natürliche. Im sozialen System kann ich "Abkürzungen" nehmen: Wenn ich bei einer Person etwas erreichen will, kann ich dies mit positiven Mitteln versuchen (Beziehung, Handel, Belohnung usw.) oder im schlimmsten Fall mit negativen (Drohungen, Erpressung). Im natürlichen System ist das nicht möglich: Wenn ich eine Karotte auch lobe oder wenn ich ihr drohe, - sie wird nicht schneller wachsen. Das sog. Gesetz der Ernte gilt aber auch für die menschlichen Werte und v.a. in Beziehungen: Ich investiere und die Beziehung festigt sich. Ich vertraue und lebe die Werte und die Beziehung wird tragfähig. Beziehungen, in denen ich einseitig immer nur vom "Konto" Abhebungen tätige (z.B. melde ich mich immer nur, wenn ich etwas benötige), werden mittelfristig verkümmern.



Foto: hR

Covey ist überzeugt, dass Prinzipien das Leben bestimmen. Wenn mein Muster (= Paradigma) im Sinne des lebensfördernden Prinzips ist, hilft es mir, "richtig" zu sehen. Dann werde ich auch "richtig" handeln und das "Richtige" erreichen.

Als solche Prinzipien nennt er:

- Fairness
- Integrität und Ehrlichkeit
- Respekt vor der Würde des Menschen
- Dienen, Beitrag zum Allgemeinwohl
- Entwicklungsmöglichkeiten, Wachstum
- Geduld, Pflege, Ermutigung

Daraus entwickelt er dann "7 Wege zum Wesentlichen". Hier wollen wir uns aber nur den ersten anschauen.

## Erster Weg: Pro-aktiv sein

**Prinzip:** *Ich habe die Wahl und bin verantwortlich für meine Entscheidungen.*

**Paradigma (Sehen):** Ich bin das Ergebnis meiner gewählten Entscheidungen.

### Verhalten (Tun):

- innehalten
- Reaktion aufgrund von Prinzipien
- pro-aktive Sprache
- Übergangsperson werden

### Ergebnis (Erreichen):

- mehr Einfluss
- mehr Selbstwahrnehmung
- mehr Initiative
- sein Leben selbst gestalten

Als erste Möglichkeit, pro-aktiv zu sein, bietet sich das



Reiz-Reaktions-Schema an.

Etwas passiert und wir reagieren sofort. Pro-aktiv zu sein bedeutet, zwischen dem Reiz und der Reaktion innezuhalten. In der kurzen Pause können wir die vier menschlichen Begabungen nutzen:

- die Selbstwahrnehmung
- die Vorstellungskraft
- unser Gewissen
- unseren freien Willen

Wenn wir sie berücksichtigen, wird die Reaktion bestmöglich ausfallen. Vielleicht gelingt es anfangs nicht gleich und v.a. nicht leicht, aber wie bei einem Muskel bringt die Übung bedeutende Fortschritte.

## Literatur-Tipp

- Coevy, Stephen R.: Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg. GABAL, 2005

## Pro-aktive Sprache

Ein zweites, wichtiges Feld ist die Sprache. Wir sind häufig die reaktive Sprache gewohnt. Sie ist wenig hilfreich, weil sie uns ohnmächtig macht. Die pro-aktive Sprache mag zu Beginn eigenartig klingen, aber nach und nach merkt man, welche Kraft sie entfalten kann:

Reaktive Sprache	Pro-aktive Sprache
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da kann man nichts machen!</li> <li>• So bin ich halt!</li> <li>• Er geht mir so auf die Nerven!</li> <li>• Das wird nicht klappen!</li> <li>• Ich muss...</li> <li>• Wenn nur/Wenn erst...</li> <li>• Ich muss <u>das</u> tun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielleicht gibt's Alternativen?</li> <li>• Ich kann etwas anderes versuchen.</li> <li>• Ich muss mich nicht immer ärgern.</li> <li>• Ich tu, was ich kann. Mal sehen, was geht...</li> <li>• Ich bevorzuge...</li> <li>• Ich werde das tun, weil...</li> <li>• Ich wähle eine geeignete Antwort/Reaktion.</li> </ul>

Wenn man sich selbst beobachtet, merkt man, wie tief die reaktive Sprache in uns verwurzelt ist: "Ich muss einkaufen!" Nein, ich habe mir vorgenommen einzukaufen. Es ist meine Wahl. "Ich will jetzt einkaufen gehen!": Das klingt schon ganz anders.

## Einflussbereich oder Interessensbereich?

Ein drittes, praktisches Feld ist jenes zu schauen, wo wir unsere Interessen "investieren". Wie bei einem Spiegelei gibt es ein größeres, weißes Feld und ein kleineres, gelbes. Das weiße steht für den Interessensbereich: alle Dinge, die mich interessieren. Das gelbe steht für den Einflussbereich: alle Dinge, die mich interessieren UND die ich irgendwie beeinflussen kann. Je mehr ich mich auf den weißen Bereich konzentriere (Wetter, Schwiegermutter, Fußballclub, Vatikan...), desto passiver fühle ich mich. Je mehr ich das gelbe fokussiere, desto zufriedener werde ich (z.B. meine Ernährung, gute Lektüre, meine Beziehungen, Spiritualität).

## "Alles beginnt mit der Menschenwürde."

Ein Gespräch mit Priska Garbin, Mitarbeiterin der Antidiskriminierungsstelle, angesiedelt an der Volksanwaltschaft



### Was sind die Ziele der Antidiskriminierungsstelle?

Die Antidiskriminierungsstelle wurde gegründet, um Menschen eine Anlaufstelle zu bieten, die aufgrund ihrer Identität diskriminiert werden, z.B. ihrer Hautfarbe, ihrer Religion, einer Beeinträchtigung, ihres Alters oder ihrer sexuellen Ausrichtung (zusammengefasst in der Abkürzung "LGBTQIA+"). Wir unterstützen diese Menschen, beraten sie rechtlich und verhelfen ihnen auch in konkreten Situationen zu ihrem Recht.

### Welche Menschen haben sich 2022 am häufigsten an dich gewandt?

Die häufigsten Beschwerden und Meldungen betrafen Rassismus und Diskriminierung aufgrund einer Behinderung. Bei Menschen mit Beeinträchtigung geht es meistens um architektonische Barrieren, z.B. fehlende Rampen und Hilfsmittel, welche diese Menschen benötigen, um in Gebäude oder zu Transportmitteln (Bus, Bahn usw.) gelangen zu können. Menschen, die aufgrund ihrer Hautfarbe und oder ihrer Herkunft diskriminiert werden, erleben die Ausgrenzung oder Benachteiligung häufig in öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei der Wohnungssuche.



Foto: pixabay/hashimph

### Hast du in deinem Umfeld Diskriminierung erlebt?

Was die Diskriminierung betrifft, für die ich beruflich zuständig bin, natürlich nicht, weil ich ja eine gesunde, „einheimische“ Frau bin. Diskriminierung erlebt habe ich allerdings in Gesprächen, wo man merkt, dass hinter den handfesten diskriminierenden Handlungen immer ein bestimmtes Denkmuster steckt. Sogar in meiner weiter entfernten Familie. Der erste Schritt hin zur Diskriminierung ist, wenn man bestimmte Menschengruppen mit Etiketten versieht und sie dadurch „abstempelt“.

### Wie viele Menschen arbeiten zurzeit in der Antidiskriminierungsstelle?

Bis jetzt bin ich alleine, aber ich bekomme bald eine Sekretärin, die mich einmal in der Woche unterstützt.

### Was können die Mitglieder der Katholischen Männerbewegung bzw. was kann ein 'guter katholischer Mann' ganz konkret gegen Diskriminierung tun?

Alles beginnt mit der Menschenwürde, die in den allgemeinen Menschenrechten grundgelegt ist. Die Wahrnehmung und der Respekt dieses fundamentalen Wertes im konkreten Alltag ist der wichtigste Schritt, damit „Menschenwürde“ nicht nur toter Buchstabe bleibt, sondern wirklich wirksam wird. Alle können mit kleinen, konkreten Schritten beginnen, z.B. in der Männerrunde oder in der eigenen Nachbarschaft. Man kann sich z.B. die Frage stellen, ob man sein Gegenüber wirklich kennt, oder ob man nur von den oberflächlichen Erzählungen ausgeht. Diesbezüglich sollte man ebenfalls kritisch hinschauen: Wie viel davon entspricht der Wahrheit? Man könnte z.B. gezielt versuchen, beim

Gegenüber Positives wahrzunehmen und ihn in seiner Unterschiedlichkeit wertzuschätzen. Besonders wichtig ist es, bei sich selbst anzufangen und sich zu beobachten: Wenn ich jemanden begegne, der so ganz anders als ich ist (eine schwarze Frau, ein geschminkter Mann in Frauenkleidern usw.) – was passiert da in mir drinnen? Welche Gedanken schießen mir durch den Kopf? Wo gehe ich vom Beobachten zum Beurteilen und Verurteilen über? Es ist eine interessante Übung, zwischen Wahrnehmen und „Abstempeln“ zu unterscheiden.

### Wie sollte man sich verhalten, wenn man Diskriminierung im Alltag mitbekommt?

Man sollte darauf aufmerksam machen und die Personen, die diskriminierend reden oder handeln, damit konfrontieren. Weiters ist es wichtig, Diskriminierungen an die Antidiskriminierungsstelle zu melden. Eine Meldung können sowohl Betroffene als auch Menschen, die eine Diskriminierung miterleben, erstatten. Natürlich ist es einfacher, Diskriminierung zu ignorieren. Allerdings hat es bereits Dietrich Bonhoeffer auf den Punkt gebracht: „Schweigen im Angesicht des Bösen ist selbst böse. (...) Nicht zu sprechen ist sprechen. Nicht zu handeln ist handeln.“

Man sollte einfach ein offenes Auge und ein waches Herz dafür haben und Räume für Kommunikation bieten. Dabei macht der Ton die Musik: keinesfalls grob konfrontativ dazwischengehen, sondern je nach Lage distanziert, ruhig und, wo es sich anbietet, vielleicht auch mit einer Prise Humor.

### Diskriminierung ist in Italien per Gesetz verboten. Ist die Gesetzgebung deiner Meinung nach ausreichend?

Insgesamt hinkt Italien hinterher. Es müsste dringend etwas verändert werden: In der italienischen Verfassung steht zwar in verschiedenen Gesetzen, dass alle Menschen die gleiche Würde haben, es fehlt jedoch im Vergleich zu anderen Ländern ein nationales Gleichbehandlungsgesetz, in dem alle Kategorien von Diskriminie-



Foto: kmb

Die kmb-Praktikantinnen Teresa Rechenmacher (li.) und Lena Höller, die dieses Interview mit Priska geführt haben.

### Priska Garbin

- *Studium der Rechtswissenschaften*
- *seit 1997 bei der Volksanwaltschaft*
- *Counseling-Ausbildung in Verona*
- *Ausbildung in "Thérapie sociale" und Systemischer Kommunikation*

rung aufgelistet sind. So fehlt für bestimmte Gruppen die Verankerung in der Gesellschaft. In Italien haben Menschen, die aufgrund ihrer sexuellen Identität oder ihrer sexuellen Orientierung diskriminiert werden, den geringsten Schutz. Deshalb ist diese Art von Diskriminierung weniger Thema in unserer Gesellschaft als z.B. in anderen Ländern.

### Was war das schönste Erlebnis, das du in deiner Arbeit erlebt hast?

Die schönsten Momente sind, wo wir für einen konkreten Fall wirklich eine Lösung finden. Oder wenn sich Menschen trauen, über ihre Erfahrungen zu sprechen und - auch wenn sie in ihrer Würde sehr verletzt wurden - sich trotzdem öffnen können.

Fazit: Es ist es ein langer Weg hin zu einer wirklich gleichwertigen Gesellschaft. Wenn wir aber Schritt für Schritt alle zusammen für dieses Ziel kämpfen und sich jeder und jede dafür einsetzt, kann es gelingen. Wichtig ist auch, dass sich nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Zeugen von Diskriminierung an die Antidiskriminierungsstelle wenden. Wir müssen alle gemeinsam ein Bewusstsein für Diskriminierung entwickeln.

## "Religionen sind die äußere Darstellung dessen, was wir in uns tragen."

*Ein Gespräch mit dem diözesanen Referenten für interreligiösen Dialog, Giorgio Nesler, über Frieden und die Religionen.*

### Was bedeutet für dich Frieden?

Frieden ist für mich ein Zustand, in dem ich "sein" kann. Für mich gibt es ihn in zwei Dimensionen: um mich herum und in mir. Der Frieden um mich herum hängt von meinem Umfeld ab, z.B. ob es Krieg gibt oder etwas, was mich beunruhigt. Am Frieden in mir muss ich ständig arbeiten, indem ich z.B. versuche, negative Gedanken und Pessimismus zu bekämpfen oder das zu tun, was mir gut tut und mich an die positiven Dinge im Leben erinnert. Und das gibt mir inneren Frieden. Der innere Frieden hat es aber natürlich nicht so leicht, wenn außen kein Frieden herrscht.

### Was kann jeder einzelne von uns zum Weltfrieden beitragen?

Jeder von uns sollte versuchen, die Beziehungen zu seinen Mitmenschen positiv zu gestalten, z.B. die eigene Habsucht und andere negativen Eigenschaften im Zaum zu halten. Natürlich möchten wir alle das Beste für uns selbst, dennoch sollten wir auch auf unsere Mitmenschen Acht geben. Besonders mit jenen, die uns nahe stehen, sollten wir die Beziehungen gut pflegen, denn dort fängt der Frieden an. Auch Jesu Botschaft besagt, dass uns nicht eine große weltweite Revolution mit Waffen usw. Frieden bringen kann, sondern die Veränderung im Umgang mit unseren Mitmenschen. Wir brauchen einen respektvollen Umgang mit Liebe und Akzeptanz, wo jeder sein kann, wie er ist, ist, mit seinen Stärken und seinen Schwächen. Wenn wir den Anderen wirklich so annehmen könnten, hätten wir schon ganz viel für den Frieden getan. Heutzutage gibt es ein interessantes Wort, das heißt "toxische" (giftige) Beziehungen. Das sind

Beziehungen, die uns oft nicht gut tun. Die müssen wir heilen, indem wir lernen, Geduld zu haben: Ich bin nicht perfekt und kann es daher auch nicht vom anderen erwarten.



Foto: pixabay/geralt

### Wie kann man den Menschen die verschiedenen Religionen näher bringen?

Religionen gehören zum tiefen, intimen, inneren Bereich des Menschen. Deshalb sind sie meiner Meinung nach ein sehr wichtiges Thema. Wenn ich frage "Was glaubst du?", wird es zuerst still, denn die Antwort ist tief in mir drinnen. Religionen sind die äußere Darstellung dessen, was wir in uns tragen. Jeder Mensch glaubt ein bisschen anders, aber die Religionen bieten einen äußeren Rahmen für das gemeinsame Erleben. Sie bergen zugleich ein Gefahrenpotential in sich, denn wenn Menschen glauben, Gott für sich zu haben und überzeugt sind, der eigene Gott sei der allein richtige, dann kann das schlimme Folgen haben. Das ist in der Geschichte immer wieder passiert: den Christen mit den Verfolgungen, mit den Eroberungen und den Ausrottungen und auch in anderen Religionen.

Wir in Südtirol interessieren uns oft nicht für die Religion unseres Gegenübers. Einigen ist ihre Religion allerdings sehr wichtig (z.B. Muslimen) und so fehlt uns ein wichtiger Teil

dieser Personen. Deshalb interessieren mich Glauben und Werte meiner Mitmenschen, weil ich sie ganz kennenlernen möchte. Wer in Südtirol einen anderen Glauben als wir lebt, fühlt sich wertgeschätzt, wenn wir uns auch für seine Religion interessieren. Das tun wir leider nur zu selten.

### Wie schätzt du die Rolle der verschiedenen Religionen in Südtirol ein?

Die Situation ist sehr interessant und vielfältig. Da haben wir die jüdische Religion, aus der sowohl das Christentum als auch der Islam entstanden sind. Eine sehr kleine jüdische Gemeinschaft lebt in Meran, die sehr stark im Erzählen und in der Erinnerung ist. Von dieser haben wir einen sehr positiven Einfluss. Dann gibt es Religionen, die durch die Zuwanderung zu uns gekommen sind, z.B. der Islam. Es gibt wenige Südtiroler, die zum Islam konvertiert sind. Als wir einmal einen Austausch mit gegenseitigem Besuch der Gebetsstätten zwischen Christen und Muslimen organisiert haben, sind nur ganz wenige Muslime gekommen und wir waren etwas enttäuscht. Wir haben dann aber verstanden, dass sie aufgrund ihres Migrationshintergrundes einfach etwas schüchtern und verunsichert sind. Ständig hören sie Kritik und die Forderung, sich unseren Regeln anzupassen, damit wir sie akzeptieren. Als wir dann bei ihnen zu Besuch waren, wurden wir mit einer riesigen Gastfreundschaft empfangen und sie haben sich sehr gefreut. Mir ist klar geworden, dass wir ihre Einladung häufiger annehmen sollten, weil ihnen diese Geste sehr viel bedeutet.

Dann gibt es noch den Buddhismus und den Hinduismus. Auch sie haben den Westen sehr geprägt, auch wenn es kaum bekannt ist. Eine interessante Religionsgemeinschaft sind die Sikh aus Nordindien, ihr Merkmal ist der Turban. Beeinflusst wurde sie u.a. vom Hinduismus und vom Islam. Sie sind in Südtirol mittlerweile recht präsent, es gibt ungefähr 3.000 Gläubige. Nächstenliebe und Arbeit sind für sie wichtige Werte. Wir sehen Arbeit meistens nur als Geldquelle. Für sie hingegen ist Arbeit ihr Dienst in dieser und für diese Welt.



Foto: kmb

Die kmb-Praktikantinnen Teresa Rechenmacher (li.) und Lena Höller interviewten Giorgio für die Impulsmappe.

### Giorgio Nesler

- aus Bozen, Jahrgang 1962
- verheiratet, 2 Kinder, Enkelkind Theo
- Generalsekretär von Kolping Südtirol
- sein Herz schlägt für die Sache Jesu, für die Jugend und die "anderen"

Religion ist immer spannend, weil sie unseren Horizont erweitert und zudem hilft, unsere Religion und uns selbst besser zu verstehen. Religionen sind die Sprache Gottes an die Menschheit. Sie hat sich weiterentwickelt, und so auch die Art Gottes, mit den Menschen zu sprechen. Voraussetzung für die Glaubwürdigkeit der Religionen ist der Frieden untereinander.

### Was war das schönste Erlebnis bei deiner Arbeit?

Vor zwei Jahren am ersten Jänner, als wir ein interreligiöses Gebet für den Frieden gemacht haben, haben wir Vertreter aller Religionen eingeladen, um gemeinsam zu beten. Zum ersten Mal sind die Muslime zu uns in die Kirche gekommen und haben aus dem Koran gesungen. Das war für mich sehr beeindruckend und berührend, weil den Muslimen eigentlich verboten ist, in christliche Kirchen zu gehen, um zu beten. Dort habe ich gemerkt, dass der Dialog und der Frieden doch wichtiger sind als gewisse Regeln, hinter denen man sich verstecken könnte. Trotz ihrer Vorschrift haben sie einen Weg gefunden, den Frieden mit uns zu teilen.

## Gebete und Texte zum Frieden

### Zeichenhandlung

Wir alle sehnen uns nach Frieden, nach dem Ende aller Kriege und allem, was Unfrieden verursacht. Zum Zeichen dafür zünden wir eine Adventskerze als Licht der Hoffnung an:

#### *Licht des Advent – Meditation*

Licht des Advent

Ein Licht ist besser als keines

Ein kleines Licht kann zu einem großen werden

Aus einem Licht können viele Lichter werden

Licht des Advent

Sehnsucht nach Helligkeit

Wegweiser durch die Dunkelheit

Aufbrechen aus der Finsternis

Licht des Advent

Hell wird es, wenn wir die Türen offen lassen

Hell wird es, wenn wir aufeinander zugehen

Hell wird es, wenn wir auf Jesus schauen:

Er ist das Licht!

Licht des Advent

Mir reicht die Dunkelheit

Ich breche auf

Ich bringe Licht

Wir reichen die Kerze einander als Zeichen, dass wir zu Frieden und Versöhnung bereit sind und dazu beitragen, was wir können (*wer möchte, kann seine Gedanken dazu aussprechen*). – Weitere Kerzen und Lichter liegen zum Mitnehmen bereit, um sie an Fenstern, Hauseingängen oder Gartenzäunen aufzustellen.

aus: Sauter Hanns/Schott Peter: Beten für den Frieden. Andachten und Gottesdienste. Herder 2023, S. 14

### Wer den Frieden sucht

Wer Frieden sucht,  
wird den anderen suchen;  
wird zuhören lernen;  
wird das Vergeben üben;  
wird das Verdammen aufgeben;  
wird vorgefasste Meinungen zurücklassen;  
wird das Wagnis eingehen;  
wird an die Änderung des Menschen glauben;  
wird Hoffnung wecken;  
wird dem anderen entgegenkommen;  
wird zu seiner eigenen Schuld stehen;  
wird geduldig dranbleiben;  
wird selber vom Frieden Gottes leben.  
Suchen wir den Frieden?

(Schalom Ben-Chorin)



Foto: hR

### Nur die Samen

In einer Geschichte heißt es: Ein junger Mann betrat im Traum einen Laden. Hinter der Theke stand ein Engel. Hastig fragt er ihn: „Was verkaufen Sie, mein Herr?“ Der Engel antwortete freundlich: „Alles, was Sie wollen.“ Der junge Mann begann aufzuzählen: „Dann hätte ich gern das Ende aller Kriege in der Welt, bessere Bedingungen für die Randgruppen der Gesellschaft, Beseitigung der Elendsviertel in Lateinamerika, Arbeit für die Arbeitslosen, mehr Gemeinschaft und Liebe in der Kirche und... und...“

Da fiel ihm der Engel ins Wort: „Entschuldigen Sie, junger Mann, Sie haben mich falsch verstanden. Wir verkaufen keine Früchte, wir verkaufen nur den Samen.“

aus: Hoffsummer, 255 Kurzgeschichten

## Mutmach-Litanei: Schritt für Schritt

Guter Gott, es ist zum Weinen, was auf der Erde alles geschieht. Es ist aber auch zum Freuen, was auf der Erde alles geschieht. Doch die guten Nachrichten sind meist versteckt oder unentdeckt. Wir danken dir für jeden kleinen Schritt zum Frieden.

V: Politiker, die nicht müde werden, die Umwelt zu schützen.

A: Danke, Gott, für alle, die friedlich der Erde begegnen und sie friedlich gestalten.

V: Unternehmer, die umweltfreundliche Produkte herstellen.

A: Danke...

V: Forscher, die nach neuen tierversuchsfreien Wegen suchen.

A: Danke...

V: Firmen, die Wertstoffe wiederverwerten und recyceln.

A: Danke ...

V: Junge oder ältere Gruppen, die den Müll in der Natur einsammeln.

A: Danke ...

V: Richter und Polizisten, die Umweltsündern auf die Finger schauen.

A: Danke ...

V: Die vielen, die mithelfen, von den fossilen Energien wegzukommen.

A: Danke ...

V: Allen, die friedlich und kreativ für eine gesunde Erde demonstrieren.

A: Danke ...

V: Diejenigen, die einsehen, dass Klimapolitik auch Friedenspolitik ist.

A: Danke ...

V: All jene, die als Klimahelden täglich in ihrem Bereich tun, was möglich ist.

A: Danke ...

V: Allen, die mithelfen, damit Flüchtlinge eine gute Zukunft vor sich haben.

A: Danke ...

V: Auch an jene, die Zerstörtes wieder aufbauen und so Menschen einen Neuanfang schenken.

A: Danke ...

V: Menschen wie du und ich, die kleine Schritte zum besseren Klima machen.

A: Danke ...

aus: Sauter Hanns/Schott Peter: Beten für den Frieden. Andachten und Gottesdienste. Herder 2023, S. 97f.

## Gott, zu dir rufe ich

am frühen Morgen

hilf mir beten und

meine Gedanken sammeln.

Ich kann es nicht allein:

In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht.

Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht.

Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist Hilfe.

Ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden.

In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist Geduld.

Ich verstehe deine Wege nicht,

aber du weißt den rechten Weg für mich.

Vater im Himmel,

Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht.

Lob und Dank sei dir für den neuen Tag.

Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue in meinem vergangenen Leben.

Du hast mir viel Gutes erwiesen, lass mich nun auch das Schwere

aus deiner Hand hinnehmen.

Du wirst mir nicht mehr auferlegen, als ich tragen kann.

Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.

(Dietrich Bonhoeffer)

## Wanted

Gesucht wird der mutmaßliche Pazifist Jesus von Nazareth. Wegen Friedenshetze, fortgesetzter Kriegsdienstverweigerung und Widerstandes gegen die Staatsgewalt.

Der Gesuchte macht rücksichtslosen Gebrauch von seiner Friedfertigkeit und befindet sich im Besitz staatsgefährdender Materialien wie dem Urtext der Bergpredigt.

Er hat an illegalen Besetzungsaktionen von Tempeln, Ställen und anderen der militärischen Sicherheit dienenden Anlagen teilgenommen.

Meldungen nimmt jede Polizeidienststelle entgegen, für die Ergreifung des Täters sind dreißig Silberlinge als Judaslohn ausgesetzt.

(Peter Schütt)

## Echter Friede

Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstlerinnen und Künstler dazu ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen.

Die Malerinnen und Maler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Kunstwerke. Von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König zwei am besten. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden.

Das Erste war eine perfekte Wiedergabe eines stillen Sees. In der Oberfläche spiegelten sich malerische Berge und man konnte jede kleine Wolke im Wasser erkennen. Alle, die das Bild sahen, dachten sofort an den Frieden.

Das zweite Gemälde war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Am düsteren grauen Himmel über den Bergen jagten sich wütende Wolkenberge und man sah den Regen fallen, den Blitz zucken und konnte auch fast schon den Donner krachen hören. Keiner, der dieses Bild sah, verstand, wieso es hier um Frieden gehen sollte.

Doch der König sah einen kleinen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. Ein Vogel-pärchen hatte in dem Strauch sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort saß die Vogelmutter auf ihrem Nest – in vollkommenem Frieden.

Welches Bild gewann den Preis? Der König wählte das zweite Bild und erklärte seinen Leuten: "Lasst Euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden ist nicht dort, wo es keine Probleme oder Kämpfe gibt. Echter Frieden bringt Hoffnung und bedeutet vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen ruhig und friedvoll im eigenen Herzen zu sein."

(Verfasser unbekannt)

## Mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens.  
 Wo Hass herrscht, lass mich Liebe entfachen.  
 Wo Beleidigung herrscht, lass mich Vergebung entfachen.  
 Wo Zerstrittenheit herrscht, lass mich Einigkeit entfachen.  
 Wo Irrtum herrscht, lass mich Wahrheit entfachen.  
 Wo Zweifel herrscht, lass mich Glauben entfachen.  
 Wo Verzweiflung herrscht, lass mich Hoffnung entfachen.  
 Wo Finsternis herrscht, lass mich Dein Licht entfachen.  
 Wo Kummer herrscht, lass mich Freude entfachen.

O Herr, lass mich trachten:  
 nicht nur, dass ich getröstet werde,  
 sondern dass ich tröste,  
 nicht nur, dass ich verstanden werde,  
 sondern dass ich verstehe,  
 nicht nur, dass ich geliebt werde,  
 sondern dass ich liebe.  
 Denn wer gibt, der empfängt,  
 wer sich selbst vergisst, der findet,  
 wer verzeiht, dem wird verziehen,  
 und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

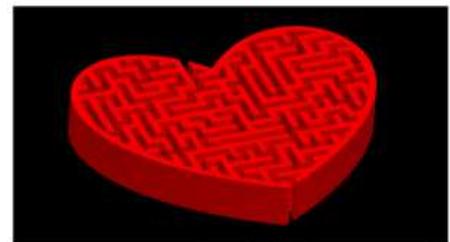


Foto: pixabay/gustavorezende

Das Friedensgebet stammt aus Frankreich. Ältester Beleg ist die Zeitschrift „La Clochette“ (1912, Nr.12, S. 285). Die Herausgeberin, Esther Bouquerel, gab keinen Autor an und überschrieb es mit „Belle prière à faire pendant la messe“ („Ein schönes Gebet für die Messe“). Das Gebet erreichte schnell eine große Beliebtheit. Es enthält eine deutliche Gegenposition zu der Kriegsbegeisterung, die Europa wenige Monate später erfasste.

Seit 1927 wird als Autor des Gebets oft Franz von Assisi genannt, aber es gibt keine historischen Quellen für diese populär gewordene Zuschreibung. Eine lateinische oder mittelalterliche italienische Version des Gebets ist nicht bekannt.

## Du Gott der Liebe

Du Gott der Liebe, du hast uns erschaffen,  
damit wir als Geschwister  
in Eintracht miteinander leben.

Dein Sohn Jesus hat gesagt:  
„Selig sind, die Frieden stiften;  
denn sie werden Kinder Gottes genannt  
werden.“

In diesen Tagen,  
da der Frieden in Europa bedroht ist,  
bitten wir dich:

Nimm Hass und Gewalt  
von den Herzen der Menschen.  
Schenke den Menschen in der Ukraine  
und uns Zeichen der Zuversicht,  
damit Trost und Hoffnung wachsen können.  
Sei allen nahe, deren Leben gefährdet ist,  
und stärke alle Bemühungen  
für Versöhnung,  
damit dein Wort „Schalom“ – Friede –  
die ganze Welt durchdringe.  
Amen.

(Bischof Benno Elbs)

## Herr und Vater der Menschheit,

du hast alle Menschen mit gleicher Würde  
erschaffen. Gieße den Geist der Geschwister-  
lichkeit in unsere Herzen ein.  
Wecke in uns den Wunsch nach einer neuen  
Art der Begegnung, nach Dialog, Gerechtigkeit  
und Frieden.

Sporne uns an, allerorts bessere Gesellschaf-  
ten aufzubauen und eine menschenwürdigere  
Welt ohne Hunger und Armut,  
ohne Gewalt und Krieg.

Gib, dass unser Herz sich  
allen Völkern und Nationen der Erde öffne,  
damit wir das Gute und Schöne erkennen,  
das du in sie eingesät hast,  
damit wir engere Beziehungen knüpfen  
vereint in der Hoffnung und in gemeinsamen  
Zielen. Amen.

(Papst Franziskus in Enzyklika Fratelli Tutti)

## Frieden

Da war noch etwas, Gott,  
was wir dir sagen wollten,  
beichten als Schuld,  
ans Herz legen als Hoffnung.  
Da wäre noch eine Rechnung offen,  
die wir nicht begleichen können ohne dich,  
ein Traum, den man uns ausreden will,  
eine Wahrheit gegen alle Wirklichkeit.  
Unsere Eltern und deren Eltern  
träumten in ihren kühnen Träumen davon.  
Millionen Menschen auf dieser Erde haben  
zeitlebens nicht erfahren,  
wie das ist,  
wenn es Frieden gibt.  
Wenn die Waffen schweigen.  
Wenn einer dem anderen  
nicht nach dem Leben trachtet.

Frieden hast du uns versprochen.  
Frieden, nicht wie ihn die Welt gibt.  
Hilf uns, dies Geschenk zu ergreifen,  
dass wir uns nichts vormachen lassen,  
dass wir deinen Frieden wollen  
und sonst keinen.  
Sonst machen wir wieder Frieden  
auf unsere Art.  
Und wie das endet, wissen wir.

Da war noch etwas, Gott,  
was wir dir sagen wollten:  
Wir kriegen das nicht allein hin,  
und deshalb bitten wir dich:  
Gib du Frieden.  
Der gilt dann auch  
ohne Widerrede  
und Kleingedrucktes.

(Gerhard Engelsberger)



*Wir alle sind berufen,  
uns den Frieden konkret auszumalen...*

Foto: TR

# Kalender 2023-2024

September 2023	Oktober 2023	November 2023	Dezember 2023	Januar 2024	Februar 2024
1 Fr	1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr	1 Mo Neujahr	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do Allerseelen	2 Sa	2 Di	2 Fr
3 So	3 Di	3 Fr	3 So 1. Advent	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi Gem. Gebet f.d. synodal. Weg	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So
5 Di	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr Dekanatsstagen	6 Mo	6 Mi	6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi
8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr Maria Empfängnis	8 Mo	8 Do Unsinniger
9 Sa kmb-Herbsttagung	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi Dekanatsstagen	11 Sa Forumstagung Bx	11 Mo	11 Do	11 So Faschingssonntag
12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr Depression & Suizid, Meran	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi Aschermittwoch
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So
19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr Oktobertagung Liturgie, Bx	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi
22 Fr Pastoraltagung Brixen	22 So Landtagswahlen	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do Beginn Exerzitien Marienb.
23 Sa Pastoraltagung Brixen	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
24 So	24 Di	24 Fr	24 So Heiligabend	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi Dekanatsstagen	25 Sa	25 Mo Christtag	25 Do	25 So Ende Exerzitien Marienb.
26 Di	26 Do Beginn Exerzitien Marienb.	26 So Christkönig	26 Di Stephanstag	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr Workshop Taizé Ritten	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa Workshop Bibel Ritten	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi
29 Fr	29 So Ende Exerzitien Marienb.	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Di	31 Di	31 So Silvester	31 So	31 Mi	

Angaben ohne Gewähr

# Kalender 2023-2024

März 2024		April 2024		Mai 2024		Juni 2024		Juli 2024		August 2024	
1 Fr	1 Mo Ostermontag	14	1 Mi Hl. Josef d. Arbeiter	1 Sa	1 Mo	27	1 Do				
2 Sa	2 Di		2 Do	2 So Fronleichnam, Tag d.R.	2 Di		2 Fr				
3 So	3 Mi		3 Fr	3 Mo	3 Mi	23	3 Sa				
4 Mo	4 Do		4 Sa	4 Di	4 Do		4 So				
5 Di	5 Fr		5 So	5 Mi	5 Fr		5 Mo				32
6 Mi	6 Sa		6 Mo	6 Do	6 Sa	19	6 Di				
7 Do	7 So		7 Di	7 Fr	7 So		7 Mi				
8 Fr	8 Mo	15	8 Mi	8 Sa	8 Mo		8 Do				
9 Sa kmb-Frühjahrstagung	9 Di		9 Do	9 So Herz-Jesu-Sonntag	9 Di		9 Fr				
10 So	10 Mi		10 Fr	10 Mo	10 Mi	24	10 Sa				
11 Mo	11 Do		11 Sa	11 Di	11 Do		11 So				
12 Di	12 Fr		12 So Muttertag, Chr. Himmelf.	12 Mi	12 Fr		12 Mo				33
13 Mi	13 Sa		13 Mo kmb-Nachtwallfahrt	13 Do	13 Sa		13 Di				
14 Do	14 So		14 Di	14 Fr Scholende	14 So		14 Mi				
15 Fr	15 Mo	16	15 Mi	15 Sa	15 Mo		15 Do				Maria Himmelfahrt
16 Sa	16 Di		16 Do	16 So	16 Di		16 Fr				
17 So	17 Mi		17 Fr	17 Mo	17 Mi	25	17 Sa				
18 Mo	18 Do		18 Sa	18 Di	18 Do		18 So				
19 Di <b>Josefi</b>	19 Fr		19 So Pfingstsonntag	19 Mi	19 Fr		19 Mo				34
20 Mi	20 Sa		20 Mo Pfingstmontag	20 Do	20 Sa		20 Di				
21 Do	21 So		21 Di	21 Fr	21 So Christophorus-Aktion		21 Mi				
22 Fr	22 Mo	17	22 Mi	22 Sa	22 Mo		22 Do				
23 Sa	23 Di		23 Do	23 So	23 Di		23 Fr				
24 So Palmsonntag	24 Mi		24 Fr	24 Mo	24 Mi	26	24 Sa				
25 Mo	25 Do Tag der Befreiung Italiens		25 Sa	25 Di	25 Do		25 So				
26 Di	26 Fr		26 So	26 Mi	26 Fr		26 Mo				35
27 Mi	27 Sa		27 Mo	27 Do	27 Sa		27 Di				
28 Do Gründonnerstag	28 So		28 Di	28 Fr	28 So		28 Mi				
29 Fr Karfreitag	29 Mo	18	29 Mi	29 Sa	29 Mo		29 Do				
30 Sa Karsamstag	30 Di		30 Do	30 So	30 Di		30 Fr				
31 So Ostersonntag	31 Fr		31 Fr		31 Mi		31 Sa				

Angaben ohne Gewähr

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

## Kompositionswettbewerb “Freiheit und Frieden”

*Der Wettbewerb wird in Kürze offiziell ausgeschrieben als offener Aufruf, Werke im Sinne des Themas einzureichen. Ziel ist es, den Komponist\*innen - sowohl professionellen als auch Laien - eine Bühne zu bieten. Es werden Preise in verschiedenen Gattungen ausgelobt: z.B. Blasmusik, Chor und Volksmusik. Von den Einsendungen werden ca. 15 ausgewählt, die eigenständig aufgeführt werden. Aus dieser Gruppe wählen eine Fachjury und das Publikum die Sieger\*innen aus. Im Oktober 2023 findet voraussichtlich die Pressekonferenz mit der Bekanntgabe der Detailinformationen statt.*



Foto: pixabay/VinzentWeinbeer

*INFORMATIONEN und PROJEKTLEITUNG: Zusätzliche Informationen zum Wettbewerb (Bewerbungsfrist, formale Vorgaben und Preisgelder) können per E-Mail ([info@kuenstlerbund.org](mailto:info@kuenstlerbund.org)) oder am Telefon (0471 977037) angefragt werden.*



### Das Titelfoto dieser Impulsmappe stammt von:



Foto: Johannes K. Fink

**Johannes Karl Fink**

- *aus Lana, Jahrgang 1985*
- *Vater zweier Kinder (5 und 8 Jahre)*
- *Jugendarbeiter, Sexual- und Erlebnispädagoge*
- *Hobbyfotograf und Bikeguide*
- *jkfoto@outlook.com*
- *Frieden ist für mich:  
ohne Angst aufzuwachen und die Zufriedenheit zu  
spüren, ein Sinn erfülltes Leben führen zu dürfen*