

# KOLPINGKONTAKTE

**Das Kontaktblatt der steirischen Korpingsfamilien**

Heft 1/2016 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



**Stress -  
wie gehe ich damit um?**

## Ein Wort dazu



**Markus Mair**  
Vorstandsvorsitzender  
Styria Media Group AG

Studierte Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz. Seit 1. Oktober 2013 bildet er als Vorstandsvorsitzender gemeinsam mit dem Vorstand Klaus Schweighofer die SMG-Konzernspitze.

Zur Frage mit dem Stress und wie ich damit umgehe, fallen mir spontan einige sehr unterschiedliche Situationen ein. Er kann im Beruf bei der Bewältigung großer komplexer Aufgaben auftreten, wenn hundert Dinge gleichzeitig zu erledigen sind oder auch im Privaten bei Alltäglichem. Es hängt bei mir wie wahrscheinlich bei den meisten Menschen von der Tagesverfassung ab, wie ich den Stress dann bewältige – positiv im Sinne von Antrieb, etwas lösen und abarbeiten zu wollen oder negativ

im Sinne einer Belastungsempfindung. Mein Umgang mit Stress hat mit großer Wahrscheinlichkeit keine Allgemeingültigkeit, weil ich glaube, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg finden muss. Ich glaube auch, es benötigt eine Kombination von Verhaltensregeln, um gut damit umzugehen. Das Wort „Regel“ habe ich jetzt bewusst verwendet, spontanes Gegensteuern hilft nämlich meines Erachtens nicht. Die Frage ist, wie ich auch in den stressigsten Phasen, „ich“ selbst bleiben kann. Wenn ich spüre, dass es stressig wird, nehme ich grundsätzlich aber etwas Tempo raus und versuche tagsüber Momente zu schaffen, die mir wieder Luft geben, um mich zu sammeln. Diese kleinen Pausen dienen dazu, die zu erledigenden Aufgaben oder anstehenden Entscheidungen im Kopf zu ordnen und darüber nachzudenken. Sinnvolles Nachdenken geht aber nur mit Ruhe.

Ich behaupte, die besten Entscheidungen werden getroffen, wenn es den Zustand der aktiven Gelassenheit gibt. Was aber auch wiederum bedeutet, in stressigen Situationen sollten keine großen Entscheidungen fallen, zumindest gilt das für den Moment der Entscheidung. Davon – in der Vorbereitungsphase - und danach – in der Abarbeitungsphase - lässt sich eine größere innere Aufgeregtheit oft nicht vermeiden, das sollte man einfach versuchen zu akzeptieren. Will man über viele Jahre und Jahrzehnte

auf hohem Niveau beruflich leistungsfähig bleiben, dann braucht es Freizeit wie Urlaub sowie einen bewussten Umgang damit. Und für die Freizeit gibt es ja so viele Möglichkeiten, um außerordentliche Belastungen im Beruf zu verarbeiten. Die Einen machen Sport, die Anderen beschäftigen sich mit Kultur oder gehen ganz einfach nur in die Natur. Da sollte jeder Mensch wissen, was für ihn und sie gut ist, welche Art von Beschäftigung wieder Freiraum schafft. Ich verwende eine Kombination mehrerer Freizeitmöglichkeiten, dazu gehört auch die Beschäftigung innerhalb der Familie und mit Freunden, aber auch Dinge, die ich ganz alleine mache. Das Alleinsein zum Beispiel mit Radfahren, Laufen oder auch nur Spazieren kann eine sehr gute Möglichkeit bieten, gedanklich wieder auf den Boden zu kommen. Bewegung ist für mich wichtig, da spüre ich meinen Körper intensiv, der Kopf wird frei. Das sitze ich auf dem Rennrad, manchmal mit einem Ziel, manchmal ganz ohne und fahre je nach Bedürfnis mal länger mal kürzer durch die Gegend und versuche meinen optimalen Wohlfühlzustand zu finden. Daneben betreibe ich in der Freizeit aber natürlich auch geistige Beschäftigung – zum Beispiel Lesen in vielen Ausprägungen, die Vorbereitung von Reisen, die oftmals gar nicht möglich sind usw – um mich den beruflichen Dingen bewusst auch geistig fernzuhalten. Denn danach fällt einem auch zu beruflichen Lösungen etwas Neues ein, was davor im täglichen Getriebe vielleicht nicht passiert ist.

Zu guter Letzt glaube ich, dass die grundsätzliche positive Einstellung zur Arbeit wie zur Leistung auch ausschlaggebend für die Stressresistenz sind. Das ist jetzt nichts Neues, aber mit einer guten Grundhaltung an die Arbeit heranzugehen, lässt den Stress schlecht aussehen..





**DI Christian Purrer**

Vorstandssprecher Energie Steiermark

### **Ganz Mensch sein, das lehren die Berge.**

Stress ist eine Belastung für Körper und Geist. Ganz vermeiden lässt er sich nicht. Daher ist es umso wich-

tiger Ausgleich zu finden. Bei mir sind es unsere steirischen Berge, die mir so viel bedeuten. Die unverfälschte Natur, die klare Luft, der weite Blick. Ich liebe es, dieses Gefühl, beim Weg nach oben ganz auf mich allein gestellt zu sein, die eigenen Grenzen zu spüren, Oberflächlichkeit und Hektik hinter mir zu lassen. Nicht abgelenkt zu sein durch künstliche Betriebsamkeit und Aktionismus, das macht die Gedanken klar, das macht bescheiden und demütig, schärft den Sinn für das Wesentliche. Vielleicht ist Reduktion das passende Schlüsselwort, oder besser: Mensch sein. Denn bei allen Erfolgen zählt letztlich nur, dass man mit sich selbst im Reinen ist, sich in den Spiegel schauen kann.

Darum ist mir Fairness so wichtig, Respekt, Wertschätzung und das miteinander. Und ja, die Verlässlichkeit, der Handschlag – und ein Wort, das gilt. Wieso werden die Menschen am Berg plötzlich so authentisch? Wieso lässt es sich in der Höhe so leicht und unkompliziert miteinander kommunizieren? Wieso ist die Hilfsbereitschaft nahe dem Gipfel so groß? Fragen, die ich noch immer nicht ganz beantworten kann, auch wenn ich im Jahr so an die 80 Mal den Schöckl besteige und jede freie Minute in meine Wanderschuhe schlüpfte. Fest steht nur: Die positive Energie meines Landes ist untrennbar mit den Bergen verbunden. Und mit all dem, das man erlebt und spürt, wenn man die Ebene verlässt.

## **5 Fragen zum Leitthema**

*an Professor Dr. Michael Lehhofer*



**Prof. Dr. Michael Lehhofer**

Seit Jänner 2015  
Bereichsleiter Neuropsychiatrie und  
Stv. Ärztl. Direktor LKH Graz Süd-  
West, Standort Süd

### **Was ist Stress oder anders gefragt: Gibt es Stress?**

Stress ist Belastung des Organismus bzw. der Psyche. Die Belastung führt zur Überlastung, wenn die Belastung nie aufhört. Bei körperlichen Anspannungen ist das gewöhnlich kein Problem, man ist erschöpft und gibt auf. Bei chronischen psychischen Spannungszuständen wie Ängsten, bleibt aber die Belastung kontinuierlich beste-

hen und führt zu negativen gesundheitlichen Folgen. Der negative Stress heißt Dysstress und ist nichts anderes als der positive Stress (Eustress) plus chronische Angst.

### **Kann Stress als Krankheit bezeichnet werden oder ist Stress nur der Auslöser für bestimmte Krankheitsbilder? Welche langfristige gesundheitliche Folgen gibt es oder kann Stress auch positive Reaktionen beim Menschen hervorrufen?**

Eustress ist gesund, denn wer rastet, der rostet. Dysstress führt nachgewiesenermaßen zu körperlichen und psychischen Erkrankungen.

### **Von vielen Menschen kennen wir den Ausspruch "Ich bin im Stress!" Wie kann Stress präventiv vermieden werden?**

Vielfach ist es modisch, von sich zu behaupten, man sei im Stress. Man kann dies auch als Wichtigtuerei interpretieren. Daher ist vielen Menschen wichtig, im Stress zu sein, damit sie den anderen einen Eindruck von ihrem überhöhten Selbstwert übermitteln können.

Letztlich ist der Dauerstress jedoch ein Zeichen, dass man zu schwach oder zu blöd ist, den Anforderungen zu entsprechen. Daher ist es eher peinlich, dauernd im Stress zu sein. Stress kann vermieden werden, indem man die Anforderungen an sich selbst reduziert, Ruhephasen einbaut oder zumindest die Anforderungen strukturierter bewältigt.

### **Auf welche Anzeichen sollte man achten und wie kann man Stress abbauen?**

Schlafstörungen, innere Unruhe, operative Hektik, vermehrter Alkoholkonsum sind Zeichen, die man nicht übersehen sollte. Sich mit etwas Schönerem zu beschäftigen, reduziert die Angst und baut daher den Stress ab.

### **Wie gehen Sie persönlich mit Stress um?**

Um ehrlich zu sein, fühle ich mich selten gestresst. Sollte ich aber doch gestresst sein, ist mir das derart unbehaglich, dass ich sofort Mittel und Wege finde, um den Stress wieder sein lassen zu können.

# Wenn der Druck unerträglich wird- Stress und seine Folgen

von Mag. Jürgen Petrzilek



Mag. Jürgen Petrzilek

Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport. Er ist seit 2007 Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ Steiermark und konzipiert, betreut und evaluiert Projekte und Programme in der Gesundheitsförderung. Die Themengebiete seiner Arbeit spannen sich von Jung bis Alt, von Bildungseinrichtungen über Unternehmen und Betriebe bis hin zu Privatpersonen und von einmaligen Interventionen bis zu mehrjährigen Programmen.

Mehr zu seiner Arbeit unter [www.juelisan.com](http://www.juelisan.com)

Um über solch ein individuelles und subjektiv verschieden wahrnehmbares Phänomen zu schreiben, sollte vorher wohl die Grunddefinition dieser Sache, in unserem Fall Stress, bestimmt werden.

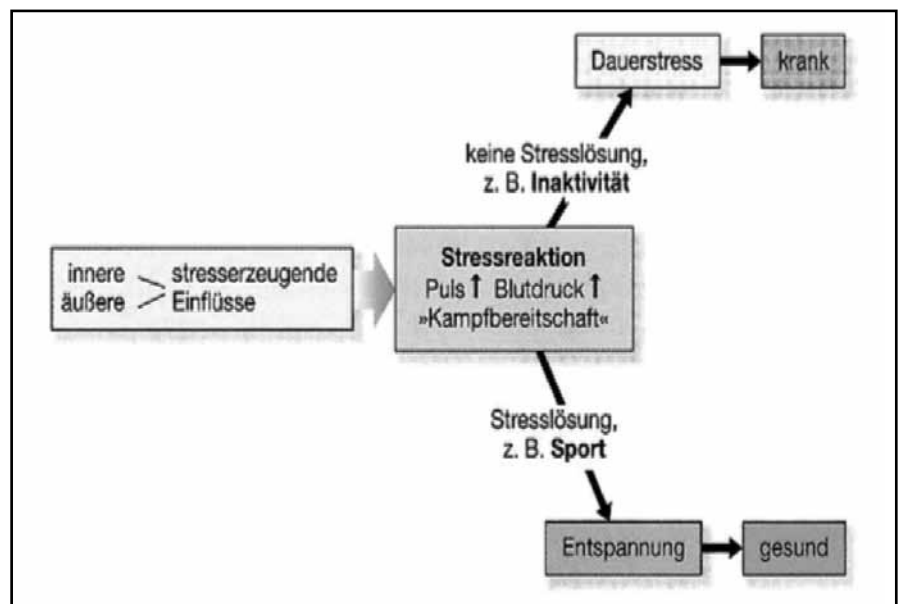
„Stress bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize, sog. Stressoren, hervorgerufene psychische und physische Reaktionen beim Menschen und anderen Lebewesen, die zur Bewältigung

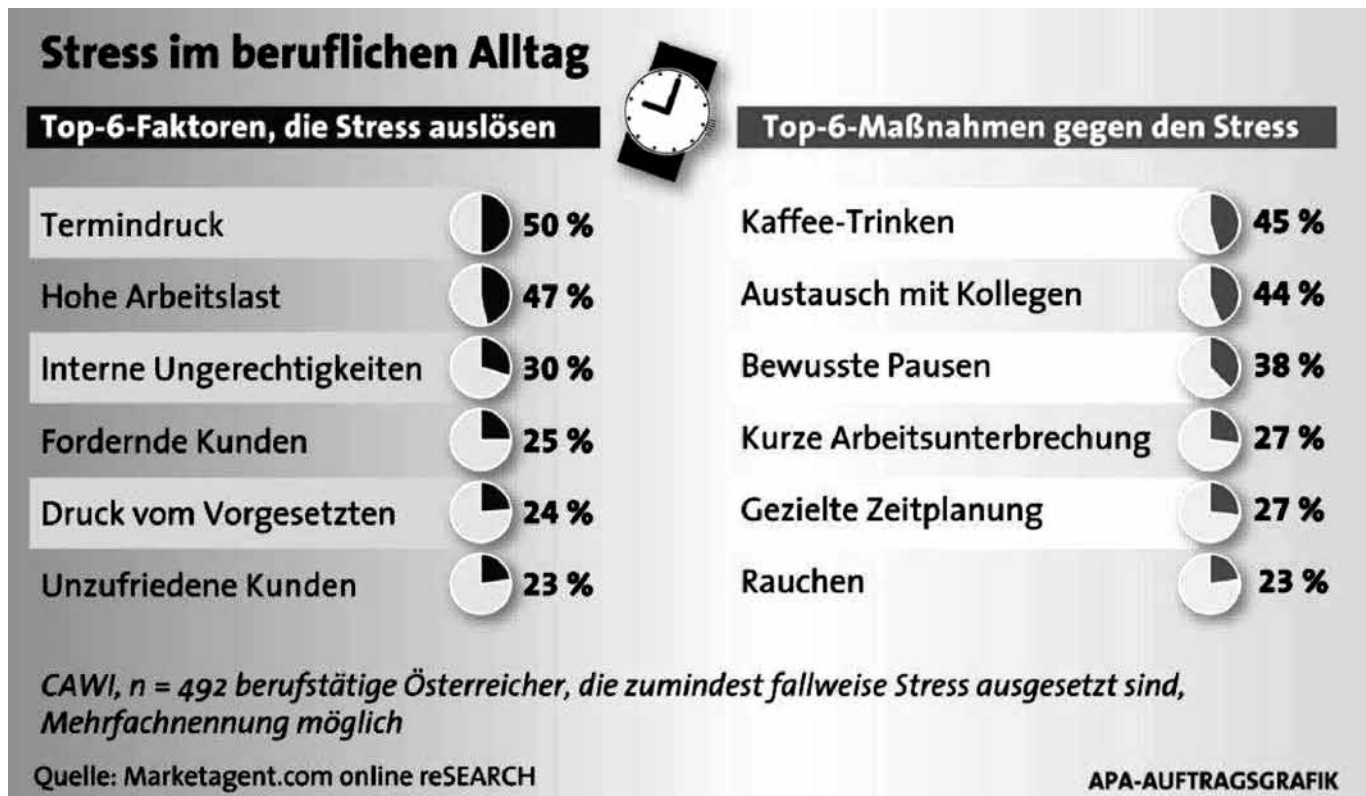
besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung. Dabei kommt Stress vor allem eine zentrale Bedeutung dafür zu, sich physisch und psychisch an sich verändernde Umweltbedingungen anzupassen. Dies kann durchaus positive Wirkung haben, sodass Belastungen besser ertragen werden oder letztlich durch eine entsprechende Stress-toleranz neutralisiert werden.“

Somit steht vorerst einmal fest, dass Stress eine Störung von innen oder außen ist, welche den Organismus zwingt, darauf zu reagieren. Die Bewältigung der Beanspruchung ist von den persönlichen, vor allem gesundheitlichen Eigenschaften und kognitiven Fähigkeiten des betroffenen Individuums abhängig. Dieser Umgang mit einer Bedrohung wird als „Coping“ bezeichnet. Darauf folgende einsetzbare Verhaltensweisen sind beispielsweise Aggression,

Flucht, Verhaltensalternativen, Akzeptanz, Änderung der Bedingungen oder Verleugnung der Situation.

Um nun einen sinnvollen Kontext zwischen Stress und Gesundheit herstellen zu können, muss an dieser Stelle auch der Begriff der Gesundheit grundlegend definiert werden. Die Weltgesundheitsorganisation, kurz WHO, definiert Gesundheit als „einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Diese Begriffsdefinition besitzt eine allgemeine statische Gültigkeit, berücksichtigt die individuelle dynamische Problematik nur bedingt, den Gesundheit ist weit mehr als ein augenblicklicher Zustand. Gesund sein bedeutet auch ein gesundheitsstabilisierendes Verhalten des menschlichen Organismus unter krankmachenden Bedingungen. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Gesundheit eine





möglichst hohe körperliche, geistige und soziale Stabilität bedeutet, um den drei wichtigsten krankmachenden Faktoren der Gegenwart erfolgreich entgegenwirken zu können: Bewegungsmangel, Stress und soziale Isolation.

Jetzt haben wir erfahren, dass einmal erworbene Gesundheit nicht wie Geld auf einem Konto gebunkert werden kann, sondern vielmehr daran gearbeitet werden muss, diese Gesundheit durch eine hohe Reservekapazität zu schützen.

Auch wissen wir bereits, dass Stress einen wesentlichen Faktor für unsere Gesundheit darstellt. Im Gegensatz zum umgangssprachlichen Gebrauch ist Stress zunächst wertfrei zu betrachten: Stress kann Prozesse beschleunigen, die Kreativität anregen. Stress war zu Zeiten des Jagen und Sammels überlebensnotwendig. Stress ist primär eine Bereitstellungsreaktion auf verstärkte äußere Umwelt- und innere Einflüsse, wie Gefahr,

Jagd- oder Vermehrungsbereitschaft. Auch der Vorstartzustand im Leistungssport ist als eine Stressreaktion zu verstehen. Solange die Aktivierung des menschlichen „Stresspotentials“ ihre Entladung findet (Erlegen der Beute, Sex, Sport, etc.) besteht keine krankmachende Wirkung sondern Entspannung. Kommt es aber infolge von Dauerstress zu einer ungenügenden Stresslösung, so sind langfristig Stresserkrankungen vorprogrammiert. Diese äußern sich zunächst in einem vegetativen Ungleichgewicht wie Ruheherzklopfen, schwitzende Hände und Schlafstörungen, später in überhöhtem Blutdruck, harmlosen Herzstechen bis hin zu echten Herzbeschwerden, aber auch in rein psychischen Störungen wie Angstneurosen und depressiven Entwicklungen.

Im psychosozialen Verhalten ist vorrangig das Aggressionspotential eines bewegungsinaktiven Menschen wesentlich höher als das eines regelmäßig Bewegungsaktiven, was häufig bei-

spielsweise im Straßenverkehr oder bei Sportveranstaltungen zu beobachten ist.

In den meisten Fällen kann ein direkter Zusammenhang zwischen Stresserkrankungen und Bewegungsmangel (sitzende Tätigkeit, Reizüberflutung) hergestellt werden. Somit kann ein regelmäßiges Bewegungstraining stresslösend wirken. Bewegung und Sport haben eine Ventilfunktion, was die Notwendigkeit einer medizinischen Therapie und psychodynamischen Verfahren in schweren Fällen aber nicht ausschließt.

Die Auswirkungen von körperlicher Aktivität bzw. Inaktivität auf das Immunsystem, vor allem bei Stress sind sehr komplex, eine verminderte Krankheitsinzidenz bei regelmäßig Sporttreibenden (kein Leistungssport) ist aber unbestritten.

Körperliche Aktivität in Form von Bewegung und Sport sind also das einfachste und kostengünstigste Vorbeugungsinstrument gegen Stress-Folgeerkrankungen.

Und wann beginnst du?

## Meinungen zum Leitthema



„Die Schwelle zum Burnout ist oft näher, als man glaubt“, habe ich in meinem Umkreis nicht selten gehört. Daran muss ich immer wieder denken, wenn sich die Arbeit auf meinem Schreibtisch stapelt, meine Verschnaufspausen kürzer werden und meine Beziehungen leiden... Und andererseits weiß ich: auch Unterforderung kann erschöpfen und krank machen!“

*Mag. Britta Breser, M.E.S.  
Hochschul-Lehrende und Universitätslektorin*



Ich versuche mich mit Sport und Musik vom negativen Stress zu befreien, damit kann ich einen Teil der aufgestaunten Anspannung wieder abbauen und dann schaut die ganze Angelegenheit nicht mehr ganz so schlimm aus... Man könnte auch sagen ich versuche eine Ablenkung durch den Fokus auf eine positive Sache wie Sport und Musik, die die Aufmerksamkeit weg vom Stressherd lenkt. Wenn der Stress ein Positiver ist - das kann ja durchaus auch der Fall sein - dann versuche ich ihn anzunehmen und ihn als Triebmotor zur Weiterentwicklung zu sehen. Der Stresslevel ist für mich sozusagen eine Art Drehzahlmesser der Seele, der mir anzeigt ob die Spannung zu niedrig oder zu hoch ist, bzw. ob sich eine stimmige Balance zwischen Entspannung und Anspannung einstellt. Wenn dies der Fall ist, passt meistens am besten. :-)

*Mag. Wolfram Pirstinger  
Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut*



Kennen Sie den „Stress“?

Den „Stress“ habe ich vor zwei Jahren das erste Mal gesehen. Er wirkte auf mich sehr interessant. Wir gingen ein paar Mal aus und er motivierte mich in der Arbeit zu Höchstleistungen. Meinen beruflichen Aufstieg habe ich sicherlich dem „Stress“ zu verdanken.

Aber dann, als ich mehr Zeit mit dem „Stress“ verbrachte, fiel mir auf, dass dieser ziemlich anhänglich war. Er klopfte ohne Vorankündigung an meiner Türe. Er ist einfach eingetreten, obwohl ich ihn nicht hereingebeten habe. Er begleitete mich nicht nur täglich in der Arbeit, auch in meiner Freizeit wich er nicht von meiner Seite. Ich wollte den „Stress“ unbedingt loswerden und beschloss endlich Schluss zu machen. Auf diesem Wege lernte ich die „Entspannung“ kennen, die mir Folgendes mitteilte:

<< Jeder kennt den „Stress“. Glückliche und zufriedene sind jedoch nicht diejenigen, die keinen „Stress“ haben, sondern diejenigen, die wissen, wie man damit umgeht. Nehmen Sie den „Stress“ genauer unter die Lupe! Überlegen Sie, wann Sie dem „Stress“ über den Weg laufen! Schreiben Sie auf, was Sie tun können, wenn Sie dem „Stress“ das nächste Mal begegnen! >>

Ich dachte lange über die Worte der „Entspannung“ nach. Heute weiß ich, dass der „Stress“ nur dann an der Tür klopfte, wenn mich etwas belastete. Der „Stress“ bleibt solange, bis ich bereit bin, mit ihm zu arbeiten. Wenn Lösungen ermittelt werden, dann verabschiedet sich der „Stress“ wieder. Es ist jetzt ein paar Monate her, dass ich den „Stress“ das letzte Mal gesehen habe. Wenn ich dem „Stress“ wieder über dem Weg laufe, weiß ich genau wie ich mit ihm umgehe.

Mittlerweile ist die „Entspannung“ bei mir eingezogen. Häufig erinnert sie mich daran, wie wichtig es ist, auf mich Acht zu geben und meine Freizeit so erholend wie möglich zu gestalten. Wie sieht es bei Ihnen aus? Treffen Sie noch den „Stress“ oder haben Sie schon die „Entspannung“ kennengelernt?

*Mag. Anna Wurga  
Arbeitspsychologin*



„In der Gegenwart muss unser Wirken  
die Zukunft im Auge behalten.“

„Adolph Kolping



## ECUADOR

### Kolping – ein Lebensprojekt

In Santo Domingo de los Tsáchilas fand Ende des Jahres die nationale Freizeit der Kolpingjugend „Juventud Kolping Activa – JUKEA 2015“ unter dem Motto „Kolping – ein Lebensprojekt“ statt. 90 Kolpingjugendliche aus Chimborazo, Santo Domingo und Manabí nahmen daran teil. Hauptinhalte der Freizeit war die spielerische Auseinandersetzung mit Themen wie „Was ist mein persönliches Lebensprojekt?“, „Wie treffe ich Entscheidungen“ und Selbstwert. Durch unterschiedliche Methoden trauten sich die jungen Menschen miteinander in den Austausch

zu kommen. Obwohl sie aus den unterschiedlichsten Regionen des Landes kamen, herrschte eine offene und von Vertrauen und Respekt geprägte Atmosphäre. In der

Reflexion war man sich einig: Die gemeinsamen Tage im Kolping-Geist haben wichtige Erkenntnisse für den weiteren Lebensweg gebracht.



## SRI LANKA

### Der Wiederaufbau geht weiter

Unvergessen bleibt der verheerende Tsunami des Jahres 2004, der Tausende von Menschen in Sri Lanka das Leben gekostet und die Lebensgrundlagen vieler weiterer zerstört hat. Ende des Jahres reiste Generalpräses Msgr. Ottmar Dillenburg zu den Kolpingmitgliedern und hörte unmittelbar die Sorgen und Herausforderungen vor Ort. In den Diözesanverbänden Mannar, Batticaloa, Kandy, Ratnapura bzw. Colombo arbeiten Kolpingsfamilien in verschiedenen Projekten – u.a. im Bereich der Landwirtschaft. Der Generalpräses wurde auch von den Bischöfen einiger Diözesen empfangen und hörte den Wunsch, die Kolpingarbeit und die Begleitung der Kolpingsfamilien in den

Regionen zu intensivieren. Auch über zehn Jahre nach dem Tsunami verfügen viele der früheren Kleinbauern nicht über hinreichende Mittel, um ihren Viehbestand zu erhöhen und ihre Familien nachhaltig

zu ernähren. Gemeinsam mit den Kirchenleitungen will Kolping in den kommenden Jahren die Kräfte des Kolpingverbandes stärken, um mehr Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.





# KOLPING ÖSTERREICH

## Hohe Auszeichnung für Anton Salesny

Hohe Auszeichnung für Anton Salesny: Der langjährige Europa-Beauftragte des Internationalen Kolpingwerkes wurde Ende Jänner mit der „Europarats – Ehrenmedaille PRO MERITO“ ausgezeichnet. Es handelt sich dabei um die höchste (und sehr selten verliehene) Auszeichnung des Europarates für einen Nicht-Parlamentarier. Die Verleihung erfolgte im Rahmen der „Winter-Session“ der „Parlamentarischen Versammlung des Europarates“ Palais de l'Europe“ in Straßburg in Anwesenheit der Präsidentin der Parlamentarischen Versammlung

Anne Brasseur, des österreichischen Botschafters Dr. Rudolf Lennkh und weiterer höchster Repräsentanten des Europarates. In seiner Laudatio würdigte Generalsekretär Thorbjørn Jagland das ehrenamtliche Engagement Anton Salesnys, dessen Wurzeln in der Kolpingsfamilie Wien-Alsergrund liegen und der seit vielen Jahre auch auf verschiedenen Ebenen von Kolping Österreich aktiv ist. Jagland hob die Verdienste des Geehrten für die europäische Idee im Bereich des Bildungswesens und der Massenmedien, und dies über insgesamt *fünfzig* Jahre,

hervor. Durch seine Initiativen schuf er zahlreiche Vernetzungsmöglichkeiten für Kolpingfreunde aus allen Teilen des Kontinents, vor allem für die Jugend; unvergessen sind in diesem Zusammenhang vor allem die einwöchigen „Europaseminare“ des Internationalen Kolpingwerkes, welche in den Jahren 1979 bis 2011 rund 2.500 MultiplikatorInnen einen erstklassigen Einblick in die Funktion und Arbeitsweise der EU-Institutionen ermöglichten. Wir freuen uns sehr über diese hohe Anerkennung und gratulieren herzlich!



Foto: Europarat, Strasbourg

Von links nach rechts im Vordergrund: Generalsekretär Thorbjørn JAGLAND, Anton SALESNY.  
Im Hintergrund: Dr. Michael VORBECK, Dr. Mario HEINRICH, Kabinettschef Direktor Bjørn BERGE



### Schon geliked?

Einblicke in das Vereinsleben, in die Kolpinghäuser, in unsere Kolping-Einrichtungen und -Projekte, Veranstaltungstipps, Geschichten aus den Kolpingsfamilien und von Kolping International – Kolping Österreich verstärkt seine Präsenz im Bereich „Social Web“ mit einer eigenen Facebook-Seite. Mit diesem Angebot wollen wir, in Ergänzung zur bereits seit längerem bestehenden Facebook-Präsenz der Kolpingjugend, Mitgliedern, MitarbeiterInnen und allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich über das vielfältige Angebot unseres Verbandes aktuell zu informieren und selbst aktiv zu werden. Wir freuen uns auf viele „Gefällt mir“-Klicks und natürlich auf Anregungen und Kommentare unserer Follower zu den Beiträgen.

[facebook.com/KolpingOesterreich](https://www.facebook.com/KolpingOesterreich)





# KOLPING STEIERMARK



## Einkehrtag

Nach dem Bibelwort „Christi Mutter stand mit Schmerzen . . .“ fand am 5. März der Einkehrtag mit

Generalvikar Mag. Dr. Erich Linhardt im Kolpinghaus Graz statt. An die 50 Mitglieder und Freunde der steirischen Kolpingfamilien

lauschten den Ausführungen des Generalvikars und feierten zum Abschluss einen gemeinsamen Gottesdienst.



## Exkursion

Am ersten Mittwoch im Februar 2016 besuchte die Gruppe Kolping im Rahmen ihrer monatlichen Kolpingtreffs die Destillerie Bauer, die älteste Qualitätsbrennerei im Herzen von Graz. Seit über 90 Jahren erzeugt sie erstklassige Spirituosen, Edelbrände, Liköre und seit den 1960ern wird das Kultgetränk Jägermeister hier für ganz Österreich abgefüllt. Hier befindet sich auch der einzige Jägermeister-Fanshop in Österreich. In original restauriertem altem Gemäuer wird jeder Raum vom Keller bis zum Dachboden optimal genutzt. Um die Frische und die hohen Qualitätsstandards zu garantieren, wird das Obst für die Maische von Bauern aus dem Grazer Umland und der übrigen Steiermark angeliefert. So werden auch wichtige Arbeitsplätze erhalten

und gesichert. Die Brennerei heißt richtig Verschlussbrennerei, denn vom Finanzamt ist jeder Hahn, jeder Verschluss, wo man Destillat entnehmen könnte, mit einer

Plombe versehen, damit ihnen kein Cent an Steuer entgeht. Zum Ausklang gab es für unsere Gruppe eine genussvolle Verkostung im „Genießer-Reich“ im Shop.



## Schnapserturnier mit Glühwein, Punsch und Keksen

Das Schnapserturnier ist schon seit Jahren ein Fixpunkt im Kolping-Graz-Veranstaltungskalender. Neu war allerdings der Termin, der für die diesjährige Ausgabe gewählt wurde. Während das Turnier bisher stets im Mai oder Juni stattgefunden hatte, wurde es am 10. Dezember 2015 erstmals mit der Adventfeier der Kolpingjugend in der StreBar gekoppelt und somit

auch zu einem vorweihnachtlichen Zusammenkommen unterschiedlicher Kolpinggenerationen gemacht. Der sportliche Ehrgeiz war durch die Adventstimmung jedoch keineswegs gebremst und so standen zahlreiche ausgeglichene Partien an der Tagesordnung. Siegreich blieb am Ende mit Simon Ebner ein Vertreter der jüngeren Garde, sein Finalgegner, Vorsitzender Stefan Salcher, freute sich über Rang zwei, Gerhard Hubner be-

legte den dritten Platz. Im erstmals ausgetragenen B-Bewerb für die Verlierer der ersten Runde war Peter Hasenleithner nicht zu schlagen. Er holte sich den Sieg vor Gerald Schmidhofer und Hartwig Baar.

Ein herzlicher Dank gilt Sissy Hubner und Erich Fartek, die erstmals dieses Turnier in neuer Form organisierten und Maria Fartek die mit selbst gebackenen Keksen alle Teilnehmer verwöhnte.

## Gesundheit durch Eigenmanagement

war das Thema des Vortrages von Mag. Jürgen Petrzilek, Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, beim Kolpingtreff im Jänner im Kolpinghaus Graz. Burnout ist keine eigene Krankheit, sondern ein Überbegriff für alle Formen psychischer Er-

schöpfungszustände. Burnout tritt nicht plötzlich ein – nach und nach werden gesundheitliche Probleme und Beschwerden, die mit „Ausgebranntsein“ einhergehen, immer gravierender. Eine Methode, um sich vor dem Burnout-Syndrom zu schützen, ist die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen mentalen Einstellung, welche

unsere Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen in unterschiedlichen Lebenssituationen widerspiegelt. Regelmäßige Bewegung, Sport und gesunde Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle.

**„Bewegung ist Leben – sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht.“**

## Kabarettabend

Am Mittwoch, den 2. März.2016 stand ein Kabarettabend unter dem Motto „Ein Abend zum Vergessen“ von und mit Dr. Ernst Sittinger, Chefredakteur für Wirtschaft und seit März Chefredakteur für Landespolitik im Team der Kleinen Zeitung, am Programm.

Für die musikalische Begleitung am Keyboard hatte er die junge Künstlerin Andre Gande mitgebracht.



Genüsslich und witzig zerpfückte er mit gelungenen Wortspielereien, Anspielungen und absichtlichen Versprechern die aktuellen Tagesthemen wie die Flüchtlingsproblematik, Zaundiskussionen, Innenpolitik, Koalitionsregierung, die bevorstehende Wahl des Herrn Bundespräsidenten und die EU. Unterm Strich ein gelungener Abend auch dank unermüdlicher Werbung durch Josi Pucher.

## Krapfen und Kostümwahl am Faschingdienstag

In eine bunte und stimmungsvolle Karnevalatmosphäre tauchten viele verkleidete und fröhliche HausbewohnerInnen die StreBar am Faschingdienstag. Höhepunkt des Abends war die Wahl des auffallendsten und besten Kostüms – eine schwierige Entscheidung, zeigten unsere Jugendlichen doch in punkto Kreativität viel Einfallsreichtum.





## JAGERBERG

### Kolpingball

Auch heuer fand am 5. Jänner unser traditioneller Kolpingball statt. Viele Leute sind wieder der Einladung gefolgt und haben den Ball in Jagerberg besucht.

Wie im Jahr zuvor konnten unsere Ballgäste ihr Tanzbein zur Musik von der Band „Zeitlos“ schwingen. Kulinarisch verwöhnt wurden die Besucher mit Speisen vom Dorfwirt Erwin Haiden mit seinem Team. Weiters durften ein guter Tropfen Wein, Kaffee, Sekt und ein

Besuch in der Disco am Ballabend nicht fehlen. Es herrschte eine angenehme Atmosphäre und wir hoffen, dass alle eine schöne Ballnacht

genießen konnten! Wir danken fürs Kommen und freuen uns auf einen Besuch beim 55. Kolpingball im nächsten Jahr.



## Herzlichen Dank unseren Spendern!

**Die Redaktion sagt allen, die den Druck und den Versand der „KOLPING-KONTAKTE“ mit ihrer Spende mittragen, ein herzliches Vergelt's Gott!**

Dr. Philipp Harnoncourt, Graz . Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Prälat Mag. Leopold Städtler, Graz. Präses Mag. Friedrich Weingartmann, Feldbach. Ingrid König, Graz. Berndt Moser, Knittelfeld. Mag. Johann Plaschg, Graz. Diözesanpräses Mag. Kurt Gatterer, Villach. Karl und Ella Resch, Gossendorf. Erich und Josefine Gogl, Fohnsdorf. Gottfried Stoff, Graz. Johann u. Irmgard Demmel, St. Margarethen bei Knittelfeld. Prof. Dr. Ernst Lasnik, Voitsberg. Hubert Mosshammer, Seckau. Diözesanpräses P. Dr. Raphael Schweinberger, Schlierbach. Johannes Sudy, Jagerberg. Cäcilia Vollmann, Knittelfeld. Dr. Anton Stradner, Jagerberg. Klaus Gierer, Graz. Johann Kurz, Scheifling. Roman Zechner, Weißkirchen. Simon Eiletz, Knittelfeld. Maria Weinberger, Puchbach. Anton Schrei, Puch bei Weiz. Ing. Gerhard Kuess, Lieboch. Johann Riedl, Lichendorf. Wilhelm Pauer, Graz. Walter Freitag, Knittelfeld. Anna Maria Humer, Edelsbach. Karl und Herta Schlögl, Graz. Erika Frühauf, Graz. Ing. Erich Anshlowar, Graz. Arnold und Herta Hinschall, Jagerberg. Maria Anna Fuchs, St. Stefan/Stainz. Adolf Michelitsch, Schwanberg. Karl Mather, Lebring. Robert u. Helga Hengst, Vöcklamarkt. Heinrich Nowotny, Dietmans. Horst und Annemarie Labugger, Graz. Florian Zach, St. Peter/Judenburg. Hans Ronacher, Hermagor. Anna Felsner, Haus im Ennstal. Harald Gillich, Graz. Johann Kurz, Scheifling. Andreas Baumann, Jagerberg. Anton Mark, Graz. Johanna Hasler, Graz. Rosa Pöllabauer, Graz. Josef Windisch, Weiz.

**Spenden können Sie mit beiliegendem Zahlschein oder direkt auf unser Konto bei der Raiffeisenlandesbank Steiermark IBAN: AT36380000004425906, BIC: RZSTAT2G einzahlen. Ein herzliches Vergelt's Gott auch allen anonymen Spendern**

## Termine und Veranstaltungen

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>6. April 2016</b>      | <b>Gesunde Ernährung und Umgang mit Unverträglichkeiten</b><br>Vortrag von Kerstin Höfler, BSc, Diätologin<br>Beginn 19:30 Uhr im Kolpinghaus Graz |
| <b>4. Juni 2016</b>       | <b>Landesversammlung Kolping Steiermark</b><br>in Jagerberg, Beginn 13:00 Uhr  |
| <b>10. September 2016</b> | <b>Internationale Kolpingwallfahrt nach Kärnten</b>  |

# Herzlichen Glückwunsch

**Zum 85. Geburtstag**

Roland Stix, KF Graz

**Zum 80. Geburtstag**

Wilhelm Schaden, KF Jagerberg

**Zum 75. Geburtstag**

Franz Kaufmann, KF Jagerberg

Herta Schlögl, KF Graz

Rupert Siegl, KF Jagerberg

Johann Steinhart, KF Jagerberg

Gerhild Schlesinger, KF Knittelfeld

**Zum 70. Geburtstag**

Karl Resch, KF Jagerberg

Aloisia Eichberger, KF Knittelfeld

Juliane Sudy, KF Jagerberg

**Zum 65. Geburtstag**

Reinhold Pichler, KF Weiz

Stefan Salcher, Vorsitzender KF Graz

Karl Poller, KF St. Stefan i.R.

Edith Sandler, KF Knittelfeld

Gerd Weber, KF Jagerberg

**Zum 60. Geburtstag**

Franz Edelsbrunner, KF Jagerberg

Annemarie Labugger, KF Graz

Ingrid Platzer, KF St. Stefan i.R.

**Zum 55. Geburtstag**

Mag. Isabella Scheucher, KF Jagerberg

Anneliese Fröhlich, KF Jagerberg

Mag. Karl-Heinz Tscheppe, KF Graz

Dr. Franz Teschl, KF Graz

Erika Klein, KF Jagerberg

Wilhelm Grübler, KF Graz

Josef Schober, KF Jagerberg

Emmi Luder, KF Palldau

**Zum 50. Geburtstag**

Margit Riegerbauer, KF Weiz

Sepp Loibner, KF Graz

Mag. Edith Allmer, Vorsitzende KF Weiz

**Zum 45. Geburtstag**

Andreas Fastl, KF Jagerberg

**Zum 40. Geburtstag**

Christian Voller, KF Jagerberg

Sonja Lindner, KF Jagerberg

Christian Wolf, KF Jagerberg

Matthias Ratzl, KF Jagerberg

**Zum 35. Geburtstag**

Dietmar Amtmann, KF Jagerberg

Heimo Pock, KF Jagerberg

**Zum 30. Geburtstag**

Denis Molan, KF Graz

**Zum 20. Geburtstag**

Lisa Fritz, KF Graz

Sebastian Lerner, KF Jagerberg

Elisabeth Mayr, KF Graz

Gerald Schmidhofer, KF Graz

**Zum 15. Geburtstag**

Simon Eiletz jun. KF Knittelfeld



Foto: Kurt F. Donnik, pixelio.de

**Wir gedenken****Waltraud Obenauf**

\* 22.2.1962 +1.11.2015, Mitglied KF Palldau

**Maria Haslinger**

\* 25.9.1937 +14.12.2015, Mitglied KF Knittelfeld

**Ingrid König**\* 15.9.1954 +12.3.2016, Mitglied KF Jagerberg  
Erste Mädchen-Leiterin von Kolping Steiermark

**Kolping Steiermark**  
wünscht allen Mitgliedern,  
Freunden und Gönnern  
ein gesegnetes Osterfest

Bei Unzustellbarkeit retour an: Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz

## KOLPING KONTAKTE

Herausgeber und Medieninhaber: Landesverband Kolping Steiermark, Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz. - Schriftleitung: Landesvorsitzender Josef Pucher.

Redaktion: Günter Bärnthaler, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Michael Holzer, Britta Breser, Yasmin Gogl, Albert Obenauf, Werner Salzger.

Erscheint vierteljährlich; Für Mitglieder, Freunde und Förderer des Kolpingwerkes kostenlos! Offenlegung, Mediengesetz vom 1. Jänner 1982. Blattabsicht: Förderung der statutarischen Ziele des Kolpingwerkes. Blattlinie: katholisch-sozial.

Vereinsvorstand: Josef Pucher, Wolfgang Koschat, Stefan Salcher,

Peter Hasenleithner, Ludwig Freiberger, Edith Allmer.

Namentlich gezeichnete Artikel müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.

Verlagspostamt: 8010 Graz

Erscheinungspostamt: Graz

Pb.b. - GZ 02Z031518 M

Gestaltung, Satz, Druck: Fa. Hildegard Loder, 03132/3225