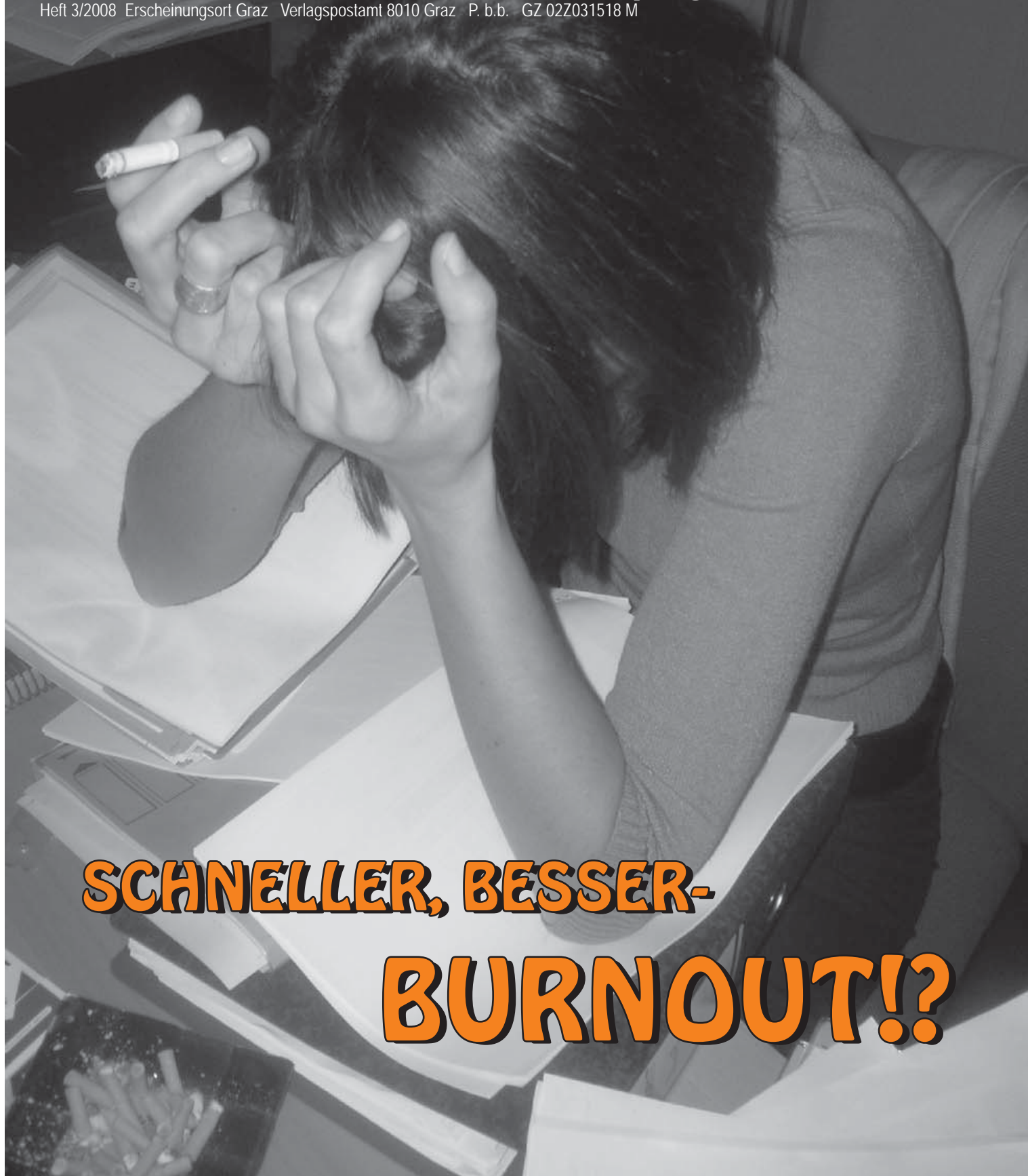


KOLPINGKONTAKTE

Das Kontaktblatt der steirischen Kolpingsfamilien

Heft 3/2008 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



SCHNELLER, BESSER-

BURNOUT!?

Ein Wort dazu



Walter Schöndorfer
mit Familie

Geboren 1964,
verheiratet, 1 Tochter
bis 3/2008 Bankangestellter
Derzeit in Ausbildung zum Dipl. Lebens-/
Sozialberater im 5. Semester

Burnout ist eine anhaltend negative, auf ARBEIT bezogene, mentale Verfassung „gesunder“ Menschen, die durch Erschöpfung gekennzeichnet ist. Erhebliches Leiden, reduzierte Effektivität, nachlassende Motivation bis hin zu schweren Depressionen sind die Folgen, welche zu Beginn für den Betroffenen schwer bis gar nicht erkennbar sind, da diese Symptome mit unangemessenen Bewältigungsstrategien verdrängt werden.

Die Ursache dieser immer häufiger auftretenden „Krankheit“ liegt meiner Meinung nach in dem immer stärker werdenden Leistungsdruck, dem wir in der heutigen Zeit ausgesetzt sind.

30 Jahre lang konnte ich die Entwicklung im Bankwesen verfolgen und so zu dem Schluss kommen, dass viele betroffene Mitarbeiter kaum Chancen haben, einem Burnout zu entkommen. 27 Jahre waren für mich eine Zeit, in der mir mein Beruf Spaß machte und für mich klar war, dass ich in dieser Bank in Pension gehen werde. Doch die Entwicklungen in den letzten 3 Jahren haben meine Berufsphilosophie gänzlich auf den Kopf gestellt und vernichteten die FREUDE an der Arbeit und führten zu Demotivation und schweren Identifikationsproblemen.

Stets war ich der Meinung, mich gut abgrenzen zu können, doch irgendwann merkte ich, dass sich meine schlechte Laune zu Hause fortsetzte und so das Familienklima zu vergiften drohte. Auf der Suche nach einem Ausweg kam ich zu dem Entschluss, eine Ausbildung zum Dipl. Lebens- und Sozialberater bei „STEIGLS“ (Steirische Gesellschaft für Lebens und Sozialberatung) zu starten, wo ich nun bereits 4 von 6 Semestern absolviert habe, und mich darauf freue, Menschen in diesen oder anderen Krisen helfen zu können.

Als Hilfestellung zur rechtzeitigen Erkennung dieses schleichenden Syndroms möchte ich die 14 Fragen vorstellen, die man an sich selbst gerichtet objektiv beantworten soll:

- 1) Wie viel Schlaf brauche ich?
- 2) Wie viel schlafe ich tatsächlich?
- 3) Wie stehe ich morgens auf?
- 4) Wie verläuft mein Morgen bis Arbeitsbeginn?
- 5) Wie ist mein Weg zur Arbeit?
- 6) Wie beginnt meine Arbeit?
- 7) Wie ist meine Mittagspause?
- 8) Wie lange arbeite ich?
- 9) Wie gehe ich aus der Arbeit?
- 10) Was mache ich nach der Arbeit?
- 11) Fühle ich mich nach der Arbeit zu Hause wohl?
- 12) Wann werde ich müde?
- 13) Wann und wie gehe ich wirklich schlafen?
- 14) Wie fühle ich mich in meiner Arbeit?

Mit allen Antworten zufrieden? - Burnout kein Thema!

Gibt es Änderungsbedarf? – Wenn möglich selbst Veränderung herbeiführen, wenn nicht, unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Burnout kennt keine Altersgrenzen!



Mag. Karl Blaha

geb. 1965

Studium der Sportwissenschaften

seit 1992 Gesellschafter der Fa. activity
(www.activity.co.at)

Umfangreiche internationale Trainings- und Beratungstätigkeit zu den Themenbereichen Gesundheit/Fitness, Stress- und Selbstmanagement, Teambildung, Kommunikation, Arbeit & Alter.

Systemischer Berater

Ausbildung Organisationsentwicklung

Universitätslektor

Was führt zum Burnout?

Grundsätzlich möchte ich vorausschicken, dass wir in unserer Arbeit den Menschen als „nicht-triviales System“ betrachten. Klingt vielleicht ein wenig kompliziert, lässt sich aber leicht erklären. So lange gesundheitliche Probleme auf die körperliche Dimension beschränkt sind, scheint alles noch, ich betone: relativ einfach. Wenn sich etwa jemand mit dem Messer ungewollt eine Schnittwunde zufügt, entsteht eine Blutung, der Auslöser dafür ist klar: der Schnitt.

Bei der Frage „Was führt zum Burnout?“ ist es schon um einiges komplizierter. Hier kommen nämlich vor allem psychische Faktoren sowie Einflüsse aus dem sozialen Umfeld hinzu. Wenngleich man also – analog zum Beispiel „Wenn Schnitt, dann Blutung!“ – bei der Frage nach den Burnout Auslösern ein wenig vorsichtiger sein sollte, kann man sagen, dass u. a. folgen-



5 Fragen zum Leitthema

Mag. Karl Blaha, Sportwissenschaftler

de Faktoren eine Burnout Entwicklung begünstigen:

- Ein verstärktes, übersteigertes Engagement, begleitet von hoch gesteckten, oft unrealistischen Zielen
- Hohe Erwartungen an sich selbst (Stress verursachende Glaubenssätze wie etwa „Ich muss es alleine schaffen!“ oder „Ich darf nicht NEIN sagen!“)
- Die Unfähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen entsprechend nachzugehen
- Eine pessimistische, eher problem- als lösungsorientierte Grundhaltung
- Erlebte Enttäuschungen (fehlende Anerkennung, unzureichendes Feedback,...)
- Ungünstiger Rahmen hinsichtlich Arbeitsorganisation (unklare Arbeitsanweisungen, Zeitmangel, mangelnde Unterstützung durch KollegInnen,...)

Welche Anzeichen sind ein eindeutiges Signal für beginnendes Burnout und was kann man dagegen tun?

Ebenso wie sich kein eindeutiger Auslöser für Burnout festmachen lässt, können auch dessen Symptome sehr unterschiedlich zu Tage treten. Mögliche Warnsignale sind teils körperlicher teils gedanklich-emotionaler oder sozialer Natur. Neben chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit und Kopfschmerzen zeigt sich auf der Körperebene häufig eine gesteigerte Infektanfälligkeit. In psychischer Hinsicht treten neben dem Gefühl der Macht-, Erfolg- oder Wertlosigkeit meist auch Versagensängste („Ich schaffe das nicht mehr!“) oder Selbstzweifel („Ich bin inkompetent, zu schlecht für diesen Job!“) in den Vordergrund. Häufige Burnout Signale auf der sozialen

Ebene sind Gleichgültigkeit oder aggressives, zynisches Verhalten gegenüber anderen sowie – im bereits fortgeschrittenen Stadium – eine starke Einschränkung der sozialen Kontakte.

Ist Burnout eine Krankheit der heutigen Gesellschaft, oder hat es Burnout unter einem anderen Begriff schon immer gegeben?

Der Begriff selbst wurde im vergangenen Jahrhundert, genauer: Anfang der 70er Jahre, vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt. Er bezeichnete damit einen länger währenden Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung. Angesichts dieser Definition ist wohl anzunehmen, dass das Krankheitsbild schon länger existiert, aufgrund seiner nunmehrigen Häufigkeit aber erst in den letzten Jahren verstärkte Aufmerksamkeit erlangt hat.

Welchen Rat können Sie Menschen geben, die gefährdet sind ins Burnout zu verfallen?

Hier gilt es vielleicht vorerst zu klären „Wer ist gefährdet?“ Um die aktuelle persönliche Situation zu analysieren gibt es verschiedene Testverfahren. Dazu bietet etwa ein kostenloser Online-Test der Plattform BurnOutNet eine gute Gelegenheit.

Präventiv gelten folgende Empfehlungen:

Versuchen Sie, für ein Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben zu sorgen!

Hinterfragen Sie Ihre persönlichen Leistungsansprüche und Glaubenssätze (Wie perfekt muss etwas sein, um gut genug zu sein? Darf ich mir gelegentlich auch mal helfen lassen?...)

Sagen Sie öfter NEIN und denken

Sie gelegentlich auch an Ihre eigenen Bedürfnisse!

Versuchen Sie, wenn Probleme auftauchen, diese nicht größer zu machen, als sie tatsächlich sind. Das verstellt mitunter den Blick auf die Lösung!

Pflegen Sie Hobbys und Freundschaften und vergessen Sie nicht auf Ihren Körper – er braucht Bewegung!

Gibt es Betriebe oder Konzerne, denen das Gesundheitsrisiko Burnout mit seinen Folgen bewusst ist und was wird dagegen unternommen?

Aus den Erfahrungen mit verschiedensten Unternehmen für die wir im Rahmen unserer Tätigkeit als Gesundheits- und Organisationsberater aktiv sind, lässt sich die Frage hinsichtlich des Bewusstseins tendenziell mit JA beantworten. Was allerdings auffällt ist der Umstand, dass die Maßnahmen hauptsächlich auf die Unterstützung von Einzelpersonen ausgelegt sind (Info- und Fortbildungsveranstaltungen zu den Themenbereichen „Stress“, „Burnout“ und „Work-life-balance“; begleitendes Coaching für MitarbeiterInnen und Führungskräfte,...). Was dabei leider häufig übersehen wird, ist die Tatsache, dass auch der Organisationskultur wesentliche Bedeutung als Einflussfaktor für die Gesundheit der MitarbeiterInnen zukommt. Die Qualität der geleisteten Führungsarbeit (Transparenz von Entscheidungen, Feedbackkultur, Wertschätzung und Anerkennung, Verständlichkeit von Arbeitsanweisungen,...) und das damit in Verbindung stehende Klima der sozialen Beziehungen bieten eine Fülle von Möglichkeiten in Sachen Burnout-Prävention. Hier gilt es künftig, noch stärker anzusetzen.

Gut - besser - burn out

von Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl



Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl

... studierte als Wissenschaftsjournalist in Graz Medizin. Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin und zum Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Habilitation für das Fach Neurologie. Der Schwerpunkt der wissenschaftlichen Tätigkeit liegt nun im Bereich Schlafmedizin und deren Auswirkungen auf Verkehrssicherheit, Arbeitswelt und Burn out.

Walzl ist Fellow des American College of Angiology, Fellow der Royal Society of Medicine in London, Vertreter des Landes im Beirat der Gesundheitsplattform Steiermark und stellvertretender Vorsitzender des Landesärztesrates Steiermark.

Mit Vollgas an die Wand: Immer höher, schneller, weiter, besser – und dann kommt der totale Zusammenbruch. Schon 800.000 Österreicher sind nach inoffiziellen Schätzungen durch das Burn-out-Syndrom gefährdet - mit endlosen Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Depressionen.

27 Prozent der Arbeitnehmer stehen unter ungesundem und dau-

erndem Stress. Und: Burn-out, das regelrechte Ausbrennen der Seele, verursacht Krankenstände, die jährlich unglaubliche Kosten von 2,5 Milliarden Euro allein in Österreich verursachen! Alarmierende Fakten also, die Arbeitnehmer wie Arbeitgeber, erst recht aber die Politik wach rütteln sollten!

Eigentlich beginnt alles ziemlich unspektakulär: Neuer Job, mehr Verantwortung, mehr Überstunden. Man ist hoch motiviert, fühlt sich gut. So lange bis man merkt: Nichts geht mehr. Körperliche Beschwerden, eine Art Hilferuf des Organismus, werden zunächst noch weggesteckt, dann folgt die Betäubung mit Alkohol und Aufputschmitteln. Die Spirale dreht sich immer weiter ...

Experten kennen zwölf Stadien des Burn-outs: Vom Zwang, sich beweisen zu müssen über einen immer stärkeren Einsatz für das Unternehmen und die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse bis zum völligen Verleugern von Problemen und sozialem Rückzug mit innerer Leere, Depression, völliger Erschöpfung und Selbstmordgefahr. Die Beschwerden können mitunter gemeinsam auftreten und auch körperlich wahr genommen werden. Bei Männern vor allem als Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Atemnot, Angstzustände und Panikattacken, bei Frauen in erster Linie Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen der Muskulatur und Kopfschmerzen. Im Vordergrund stehen so gut wie immer Schlafstörungen.

Im Grund kann jeder vom Burn-out betroffen sein; Aufzählungen sind deshalb unvollständig. Ein besonders hohes Risiko haben

aber Pflegedienste, Lehrer, Beamte, Mitarbeiter im Gastgewerbe, Schichtarbeiter und Berufsgruppen mit stereotypen Tätigkeiten.

Es steht außer Frage, dass zur Zeit weder das Gesundheitssystem noch die Arbeitswelt in den Industrieländern schnelle Änderungen zulassen. Dennoch: Wir müssen rasch damit beginnen, Strategien gegen diese neue Geißel der Menschheit zu entwickeln. Es ist zu hoffen, dass gesundes Arbeiten wieder mit Wirtschaftlichkeit harmonieren wird. Wir brauchen die win-win-Situation. Eine Arbeitsumgebung, in der sich der Mitarbeiter wohl fühlt, nützt schließlich auch dem Unternehmen.

Deshalb einige Vorschläge, die im Kampf gegen Burn-out hilfreich sein können:

- Individuelle Vorsorgemaßnahmen (Zeit und Raum zum Ausruhen im Unternehmen, Ausgleichsmöglichkeiten durch Sport und Hobbys etc.)
- Entlastungsmöglichkeiten im Team (realistische Arbeitspläne- und Umsetzung, bessere Eingliederung des Einzelnen, positives Feedback; der Chef muss wieder loben können!)
- Prävention durch Arbeitgeber (ethische Normen, Unternehmens-Leitbild)
- Lachen! Wir haben längst verlernt, während der Arbeit fröhlich zu sein. Wer lacht, leistet einen Beitrag zur Verhütung des Burn-out.

Eine der wichtigsten Maßnahmen wird aber auch eine rund 20-minütige Pause zwischen 13 und 15 Uhr sein, wenn der Organismus ein absolutes chronobiologisches Tief hat. Der Mittagsschlaf, bei uns noch



vielfach belächelt, ist eine der besten Vorsorgemöglichkeiten gegen Burn-out. So konnte die Wirksamkeit des power naps an der Schlafmedizin der Landesnervenklinik Sigmund Freud in Graz eindeutig wissenschaftlich belegt werden.

Deshalb die Forderung: Wir brauchen diesen Mut zur Pause. Denn welches Hirn löst schon gerne Probleme unter Druck? Was freilich nicht so weit hergeholt ist. Immerhin vertraut man in südlichen Ländern seit Jahrtausenden auf die Siesta, den erquickenden Mittagsschlaf. Er bietet großen Schutz während der Mittags- und Nachmittagshitze, erfrischt und verbessert die Arbeitsleistung.

Und in China ist der Mittagsschlaf („Xiu Xi“) übrigens nach Artikel 49 ein gesetzlich verankertes Recht

...

Daten & Fakten

In Summe stehen Österreichs ArbeitnehmerInnen ihren Unternehmen an rund 2 Millionen Krankenstandstagen pro Jahr wegen seelisch stressbedingter Ursachen nicht zur Verfügung. Ein hoher Stressfaktor ist bei rund 2/3 aller Leiden (auch für ihr zukünftiges Leben) mitverantwortlich. Für den Bereich der Europäischen Union und ihre Erwerbsbevölkerung dürfen folgende Zahlen als gesichert angenommen werden:

- 7% der gesamten Berufsbevölkerung sind Burnout-Betroffene
- 16% müssen als akut gefährdet eingestuft werden
- 25% sind dem Kreis der chronisch müden, erschöpften Personen zu zuzählen.

Quelle: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, Autor: OE Betriebsbetreuung und ArbeitnehmerInnenschutz, Stand: März 2008.

Meinungen zum Leitthema



Zunehmender Leistungsdruck kombiniert mit Ehrgeiz, Versagensängste gegenüber dem sozialen Umfeld, auch zu hohe sich selbst auferlegte Erwartungen, werden wohl zu weiter steigenden Burnout-Raten führen. Dieses Problem müsste im Interesse aller Beteiligten (Burnout-Opfer, Familie, Arbeitgeber) aufgrund der nicht zu unterschätzenden Folgen wie Depressionen, Aggressionen, innere Verabschiedung vom Arbeitsplatz mit den bekannten Konsequenzen, häufiger thematisiert werden.

Bernd Frühwirth, Graz, 32 Jahre, Angestellter

Die Leistungsgesellschaft bewirkt schon im Kindergarten, teilweise sogar schon früher, das Wetteifern der Eltern. Viel zu häufig werden die Kinder mit anderen Altersgenossen verglichen und deren Können auf die Waagschale gelegt. Den Sprösslingen wird schon sehr zeitig das Kindsein genommen. Den Erziehungsberechtigten ist es viel wichtiger, dass der Nachwuchs möglichst früh, z.B. Fremdsprachen, Rechnen, Schreiben, usw. erlernt. Das zwanglose Spiel wird in den Hintergrund gedrängt. Nach Schule und Ausbildung, wenn die täglichen Anforderungen des Lebens (beruflich und/oder privat) die individuellen Kräfte übersteigen, ein Zustand des ständigen "Funktionierens-Müssens" vorhanden ist, entstehen die Symptome des "Burnout-Syndroms". Die Folgen: emotionale Erschöpfung ("irgendwie bin ich fix und fertig"), auffällig häufige Müdigkeit tagsüber, negative Grundeinstellung den Mitmenschen gegenüber (von Gleichgültigkeit über Zynismus bis hin zu Aggressionen), reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit.

Helmut Traxler, 49 Jahre, Angestellter



Die Gefahr beim Burnout besteht darin, dass man vor lauter Arbeit auf die Pausen und die Erholungszeit vergisst. Wenn man das übersieht, können die typischen Symptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Depressionen und andere Krankheiten entstehen.

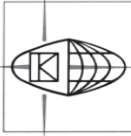
Vor allem auch Schüler laufen Gefahr an einem unentdeckten Burnout zu leiden, weil man das eher bei Managern vermutet. Die Anforderungen steigen ständig und der Leistungsdruck ebenso. Ich finde, man sollte es mit der Arbeit nicht übertreiben und auf die Entspannungsphasen nicht verzichten, denn die Gesundheit ist wichtiger als Arbeit und Geld.

Maximilian Felber, 17 Jahre, Schüler, Strallegg

Ich glaube, dass dieses Burnout-Syndrom heute meistens sehr überbewertet wird. Die meisten Menschen schwindeln dem Arbeitgeber etwas vor und wollen sich so nur etwas mehr Freizeit genehmigen. Oft sind das auch die sogenannten Hypochonder, die nur von Arzt zu Arzt laufen und sich sämtliche Krankheiten nur einbilden. Außerdem erhält einen die Arbeit am Leben und gibt dir Sinn, sonst wird es nach spätestens 2 Wochen Nichtstun langweilig und verleitet zu unnützen Dingen zum Beispiel Drogen. Burnout entsteht erst, wenn man mehr als 15 Stunden am Tag arbeitet, Stress und große Verantwortung wirken sich natürlich begünstigend aus.

Simon Vollmaier, 16 Jahre, Schüler, Oberhaag





Nachrichten aus dem Internationalen Verband

SÜDTIROL

Persönliches Zeugnis für den Frieden

Mehr als 280 Teilnehmer haben an der 41. Internationalen Friedenswanderung des Kolpingwerkes vom 26. bis 29. Juni 2008 in Meran teilgenommen. Erfreulicherweise wird der Kreis der Teilnehmer in jedem Jahr internationaler, und so haben sich nach dem Fall des Eisernen Vorhangs vor fast 20 Jahren zunehmend auch Kolpingmitglieder aus Mittel- und Osteuropa und selbst aus Albanien dem Kreis der Friedenswanderer angeschlossen. Diese Öffnung Richtung Mittel- und Osteuropas wird auch dadurch deutlich, dass 2009 das Kolpingwerk Rumänien der nächste Gastgeber der Friedenswanderung sein wird. Das Kolpingwerk Südtirol hatte die diesjährige Friedenswanderung unter das Moto gestellt: „Was kann jeder Einzelne zu mehr Frieden beitragen?“.



Über 300 Teilnehmer versammeln sich vor dem Kolpinghaus Meran für den Abmarsch zum 2. Wandertag

Dabei ging es nicht nur um den Frieden zwischen den Völkern, sondern auch um Frieden in der Familie, in der Nachbarschaft und in anderen zwischenmenschlichen Bereichen. Der Landeshauptmann von Südtirol, Luis Durnwalder, betonte in seiner Rede im Rahmen der Friedenswanderung die Bedeutung der europäischen Integra-

tion für den Frieden in Europa. Er verwies jedoch auch darauf, dass die politische Integration mitgetragen und mitgebaut werden müsse durch die Menschen und dass daher solche internationalen Begegnungen wie die Kolping Friedenswanderung ein wichtiger Beitrag sei, damit Europa auch „von unten“ als Friedenswerk wachsen könne.



Abschlussabend im Kolpinghaus Meran



BRASILIEN

Berufsvorbereitungsprojekt erfolgreich

Das Kolpingwerk Nordost Brasilien realisiert zurzeit ein Projekt mit der EU, welches zum Ziel hat, benachteiligten Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren auf die Arbeitswelt vorzubereiten und nach Möglichkeit auch konkrete Wege in die Arbeitswelt zu eröffnen. Im Rahmen dieses Projektes erhalten die Jugendlichen einen Zusatzunterricht zu ihrer schulischen Ausbildung, werden systematisch an die Arbeitswelt herangeführt vor allem durch die Vermittlung von Praktikumsplätzen und lernen die Aufstellung eines Businessplanes als Voraussetzung für den möglichen Start einer eigenen kleinen Unternehmung. Das Projekt läuft seit dem 1. Januar 2006 und die EU hat nun für die ersten zwei Jahre eine Evaluierung vorgelegt: An dem Programm haben bislang insgesamt 1019 Jugendliche teilgenommen, von denen 97 % dauerhaft die Weiterbildungsmaßnahmen besuchten. Nach der zehnmönatigen Ausbildung wurden 402 Jugendliche unmittelbar in ein Arbeitsverhältnis vermittelt und 322 Jugendliche arbeiten in eigenen kleinen Betrieben. Die EU hebt bei ihrer Evaluierung besonders die Unterstützung der Kolpingsfamilien hervor, die wesentlich dazu beigetragen hätten, die Jugendlichen anzusprechen und für eine kontinuierliche Teilnahme an den Kursen zu sorgen.

MEXIKO

Economia Solidaria auf Erfolgskurs

Immer mehr Gruppen und Einzelpersonen suchen in Lateinamerika alternative Wege zur Vermarktung ihrer Produkte, um sich durch ihre Arbeit einen menschenwürdigen Lebensunterhalt zu erwirtschaften.

In den globalisierten Märkten mit ihren Großstrukturen sowohl auf Produzenten- wie auf der Vermarktungsseite haben Kleinproduzenten oft keine Chance, ihre Produkte zu einem angemessenen Preis zu verkaufen. Daher bilden sich in immer mehr Ländern Strukturen einer sogenannten „Economia Solidaria“, die ganz im Sinne der katholischen Soziallehre den Menschen in den Mittelpunkt der Arbeitswelt stellt.

Auch das Kolpingwerk Mexiko unterstützt mit großem Erfolg den Aufbau von genossenschaftsähnlichen Gruppen in den Kolpingsfamilien, die ihre Produkte im Rahmen des Systems der Economia Solidaria einbringen und verkaufen. Neben der Beratung solcher Gruppen und von einzelnen Mitgliedern unterstützt das Kolpingwerk Mexiko diese Gruppen auch bei der Vermarktung ihrer Produkte durch eigene Verkaufsmessen oder durch eine Vernetzung mit anderen Gruppen. Mittlerweile haben sich 30 Gruppen aus Kolpingsfamilien des Landes diesem System angeschlossen. Die angebotene Produktpalette reicht von Naturmedizin, über Kaffee und Früchte bis hin zu kunsthandwerklichen Produkten. Mit Erfolg: Für alle an dem System Beteiligten hat sich die Einkommenssituation deutlich verbessert.

KROATIEN

Neues Kolpinghaus auf der Insel Mali Losinj eröffnet

Bereits am 25. Juni konnte auf der Insel Mali Losinj ein neues Kolpinghaus eröffnet werden. Dieses Kolpinghaus wird von der Kolpingsfamilie Zagreb verwaltet, die am 25. Juni 2005 ihr 150jähriges Bestehen feiern konnte. Der Tag der Einweihung wurde ganz bewusst auf den Gründungstag der Kolpingsfamilie gelegt. An den Eröffnungsfeierlichkeiten nahmen 50 Mitglieder der Kolpingsfamilie Zagreb teil. Die Segnung des Hauses wurde von ihrem Präses vorgenommen. Das neue Kolpinghaus trägt den Namen des Seligen Ivan Merz, der zu seinen Lebzeiten ein großer Freund des Kolpingwerkes in Kroatien war und das alte Kolpinghaus besuchte.

Das neu eingeweihte Kolpinghaus steht sowohl den Mitgliedern der Kolpingsfamilie Zagreb wie auch allen Mitgliedern des Internationalen Kolpingwerkes offen. Darüber hinaus soll das Haus verstärkt auch für die Durchführung von Schulungs- und Bildungsmaßnahmen genutzt werden.

Briefmarken
sammeln ermöglicht
Ausbildung.

**Ihr Hobby finanziert
berufliche Bildung.**

Senden Sie Ihre Marken an:
**Kolping Steiermark
Adolf-Kolping-Gasse 6
8010 Graz**



KOLPING STEIERMARK

Kolpingwallfahrt 2008 - Velika Nedlja/Slowenien

Ziel der diesjährigen Kolpingwallfahrt war am Samstag, den 20. September der slowenische Ort Velika Nedelja, auf der Strecke von Maribor nach Ormož gelegen.

Seitens des Landesverbandes Steiermark machten sich, trotz bescheidener Temperaturen rd. 150 Kolpingfreunde auf in den Süden, um gemeinsam mit den

Kolpingsfamilien aus Kärnten und Slowenien der Kolpingidee Ausdruck zu verleihen. Nach einer kurzen Andacht am Parkplatz des Pfarrhofes führte die Prozession in die Pfarrkirche (Anm. d. Red.: war zum 2. Weltkrieg im Besitz des Deutschritterordens und existierte laut Überlieferungen bereits vor 1199).

Dort wurde gemeinsam mit Generalpräses Msgr. Axel Werner, dem Kärntner Diözesanpräses Prälät Horst Rauter und mit den

Präsides von slowenischen Kolpingsfamilien ein Gottesdienst gefeiert. Generalpräses Werner sprach in seiner Predigt über die fünf Kolpingtugenden – Liebe, Mut, Geduld, Gelassenheit sowie Hoffnung – und unternahm den Versuch diese Tugenden auf die Jetzt-Zeit umzuwälzen.

Im Anschluss an den Gottesdienst gab es im Pfarrzentrum noch die Gelegenheit, sich zu laben und alte Bekanntschaften wieder aufzufrischen.



Begrüßung durch den Vorsitzenden von Kolping Slowenien Franjo Sauperl und Nationalpräses Marijan Plohel.



Angeführt von den Bannerträgern ziehen die Teilnehmer in die Kirche von Velika Nedelja ein.



Feierlicher Gottesdienst mit dem Generalpräses Msgr. Axel Werner und den anwesenden Präses aus Slowenien und Kärnten.



Generalpräses Axel Werner, flankiert vom Vorsitzenden von Kolping Steiermark Josef Pucher (li) und Landessekretär Stefan Salcher (re)



Impressionen der Geselligkeit



WEIZ

Ausflug ins steirische Vulkanland

Bei herrlichem Wetter hat die Kolpingsfamilie Weiz zu Schulbeginn einen Ausflug ins Vulkanland unternommen. Die Freude von Julia und Katharina, den beiden Kindern von Ulli und Gerhard Allmer, war bei Besichtigung und Probenverkostung in der Schokoladenfabrik Zotter naturgemäß besonders groß. Wer so nah an der Riegersburg, dem einstigen Bollwerk gegen die Türken ist, sollte sie auch besuchen. Kurzfristig entschlossen wir uns für eine Fahrt mit dem Schräglift, hinauf auf die Burg. Nach dem Mittagessen in Kapfenstein, zum Verdauen gerade richtig, tauchten wir am Geotrail, einem geologischen Lehrpfad rund um den Vulkan, in eine Welt von

Feuer und Rauch ein. Ein spektakuläres Kapitel Erdgeschichte, die Entstehung der Vulkane in der Südoststeiermark, wurde mittels Schautafeln und Fernrohren hautnah erlebbar. Höhepunkt der Reise war die Besichtigung der vier Kirchen von Straden. Die in die Wehrmauer eingebunden Doppelkirche, ebenerdig die Oberkirche „St. Sebastian“, in der Erde die Unterkirche „Schmerzhaft

Mutter Gottes“ beeindruckte alle. Die Errichtung der Kirche steht im Zusammenhang mit der Gründung der Sebastianbruderschaft 1517. Bis spät ins 17. Jahrhundert hinein wurde die Unterkirche als Karner genutzt. Am Weg nach Hause haben wir den schönen Tag in einem Buschenschank am Kulm, dem steirischen Rigi, ausklingen lassen.



Mag. Edith Allmer (Bildmitte), Vorsitzende der Kolpingsfamilie Weiz mit den Mitarbeitern des Kolpinghauses

GRAZ

World Choir Games

Die Landeshauptstadt Graz stand im Juli im Zeichen des Chorgesanges. Die „Chorolympiade“ - Word Choir Games 2008 wurden in Graz ausgetragen. Spitzenchöre aus der ganzen Welt zeigten ihr großartiges Können. Chöre aus Südafrika aus China und auch aus Kärnten haben im Kolpinghaus ihr Quartier aufgeschlagen.



Der Chor aus China „LIPIN DONGZU DAGE CHORUS“ mit seiner wunderbaren Tracht, der in seiner Wertungsklasse eine Goldmedaille errang.

JAGERBERG

Landespräses feierte Jubiläum

Unser geschätzter Landespräses GR Mag. Wolfgang Koschat, Pfarrer von Jagerberg, Mettersdorf am Saßbach und St. Nikolai ob Draßling, feierte im Juli sein 30-jähriges Priesterjubiläum sowie 25 Jahre als Pfarrer von Jagerberg und 25 Jahre Präses der Kolpingsfamilie Jagerberg.

Herzlich gratulieren wir auch zur kürzlich erfolgten Bestellung zum Dechant des Dekanates Leibnitz.



Mit ihm haben gefeiert: Pater Magnus Hofmüller (gebürtiger Jagerberger), feierte zugleich sein 10-jähriges Priesterjubiläum (li. i. Bild), Univ.-Prof. Dr. Philipp Hamoncourt und Pfarrer Msgr. Mag. Franz Neumüller, Diözesanvisitator, aus Gnas. (i. Bild ganz rechts)

PALDAU

Wanderung - Traminerweg Klöch

Am Sonntag den 30. Juli 2008 trafen wir uns zu einer Wanderung hoch über die Klöcher Weinberge. Der Traminerweg war unser Ziel.

Ausgangspunkt war die Vinothek in Klöch. Neben der Kirche führte der Weg bergauf durch Weingärten und Obstplantagen sowie durch einen Wald, mittendrin ein romantischer Teich.

Eine starke Abordnung unserer Kolpingsfamilie, sowie Freunde und Bekannte nahmen bei dieser Wanderung teil. Zum Abschluß gab es bei der Backhendlstati-

on Palz ein kräftiges Essen und ein gemütliches Beisammensein. Für die schöne Wanderung zeichneten Gerlinde und Erich Trummer verantwortlich.





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!

Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Amalia Sudy, Oberzirknitz. Pfarrer Msgr. Mag. Franz Tropper, Graz. Martin Hartleb, Haus/Ennstal. Prälat Karl Hofer, Graz. Harald Reiss, Graz. Dr. Heinz Gerlitz, Wien. Harald Gillich, Graz. Pfarrer Johann Neuhold, St. Kathrein/Offenegg. Ing. Gerald Stöckl, Klosterneuburg. Friedrich Oetschmaier, Dobl. Dr. Anton Stradner, Jagerberg. Familie Prisching, Mürzzuschlag. Reinhold Frühauf, Graz. Präses Pfarrer GR Emmerich Strobl, Paldau. Kommerzialrat Franz Rattenberger, Knittelfeld. Kurt Pfeiffer, Graz. Pfarrer Mag. Friedrich Weingartmann, Feldbach. Hofrat Prof. Mag. Fritz Moser, Knittelfeld. Ing. Johann Nutz, Graz. Wolfgang Wratschgo, Gleisdorf. Renate Tamegger, Graz. Willibald Friedl, Knittelfeld. Pfarrer Walter Plesnicar, Schladming. Dr. Otto Schinko, Knittelfeld. Hilde Egger, Graz. Prof. Mag. Johann Neumann, St. Marein/Knittelfeld. Dr. Paschdeker-Pfundner, Güssing. Familie Demmel, St. Margarethen/Knittelfeld. Familie Resch, Gossendorf. Msgr. Dr. Georg Stoff, Kirchberg. Diözesanpräses Pater Mag. Dr. Raphael Schweinberger, Schlierbach. Ludwig Freiburger, Graz. Simon Eiletz, Knittelfeld. Paul Dusleag, Seiersberg. Alois Tahedl, Knittelfeld. Friedrich Pammer, Kapfenberg. DI Bernhard Hafner, St. Andrä/Lavanttal. Johann Eberl, Knittelfeld. Pfarrer GR Josef Feirer, Fehring. Manfred Gfrerer, Graz. Hermann Weikl, Graz. Anna Winterholer, Graz. Theresia Krenn, Graz. Johanna Mußbacher, Graz. Pfarramt Loipersdorf. Mag. Wolfgang Retzl, Zeltweg. Anton Schrei, Puch. Pfarramt St. Stefan/Stainz. Viktor Kaufmann, St. Stefan/Rosental. Edith Gerlitz, Knittelfeld. Erna Strachwitz, Hart bei Graz. Pfarrer Franz Sammer, Bad Waltersdorf. Friedhelm Capellari, Kitzbühel. Karl Archan, St.Johann /Hohenburg. Josef Leitner, Graz. Familie Berndt u. Evi Moser, Knittelfeld. Pfarrer Mag. Peter Weberhofer, Graz. Siegfried Tschapeller, Lienz. Dr. Herbert Scheschy, Salzburg. Ing. Robert Knapp, Scheifling. Anton Wagist, Unterzirknitz. Pfarrer GR Pater Josef Rudolf Wagner, Öblarn. GR Victor Frölichsthal, Maria Laubegg.

Spenden können Sie mit beiliegendem Zahlschein oder direkt auf unser Konto bei der Raiffeisenlandesbank Steiermark Nr.: 4.425.906, BLZ.: 38000 einzahlen.

Ein herzliches Vergelt's Gott auch allen anonymen Spendern!

Termine und Ankündigungen

- | | |
|-------------------------|--|
| 10. Oktober 2008 | Kolping-Landeskonferenz im Kolpinghaus Graz
Beginn 19:00 Uhr |
| 11. Oktober 2008 | Internationales Kolping - Kastanienpicknick in Slowenien
in Kamnica-Siedlung-Bresternica (ca. 6 km von Maribor)
beim Ruderklub Branik
Beginn 15:00 Uhr |
| 17. Jänner 2009 | Ball der steirischen Kolpingsfamilie im Kolpinghaus Graz
Beginn 20:30 Uhr |

Herzlichen Glückwunsch

Zum 75. Geburtstag

Anna Winterholer, KF Graz.
Friedrich Oetschmaier, KF Graz.
Fritz Purgstaller, KF Knittelfeld.

Zum 70. Geburtstag

Gerda Vollmann,
Leiterin Gruppe Kolping Knittelfeld.
August Hansmann, KF Knittelfeld.
Harald Reiss, KF Graz.
Pfarrer GR Emmerich Strobl,
Präses der Kolpingsfamilie Paldau.

Zum 60. Geburtstag

Fritz Sudy, KF Jagerberg.

Zum 55. Geburtstag

Josefa Lückl, KF Jagerberg.
Mag. Herbert Schantl, KF Jagerberg.

Zum 50. Geburtstag

Karl Josl, KF Jagerberg.
Seppi Luder, KF Paldau.
Martin Fladl, KF Kapfenberg.
Anni Trummer, KF Paldau.

Zum 45. Geburtstag

Franz Kamper, KF Jagerberg.
Ing. Alois Gerlitz, KF Knittelfeld.
Werner Scheucher, KF Jagerberg.

Zum 40. Geburtstag

Edeltraut Schiller, KF Paldau.
Ingrid Thalmann, KF Jagerberg.
Angelika Fiedler, KF Weiz.

Zum 35. Geburtstag

DI Dr. Johann Brauchart, KF Graz.
Mario Pock, KF Jagerberg.

Zum 30. Geburtstag

Mag. Elfriede Kremser, KF Graz.
Mag. Martin Außerlechner, KF Graz.

Zum 25. Geburtstag

Mag. Sandra Winkler, KF Graz.
Nina Hirtler, KF Knittelfeld.
Andreas Konrad, KF Jagerberg.
Christoph Breser, KF Knittelfeld.

Zum 15. Geburtstag

Philipp Schadler, KF Jagerberg.
Nadine Siegl, KF Jagerberg.

KOLPING KONTAKTE

Herausgeber und Medieninhaber: Landesverband Kolping Steiermark, Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz. - Schriftleitung: Landesvorsitzender Josef Pucher.
Redaktion: Günter Bärnthaler, Stefan Salcher, Johann Sudy, Peter Hasenleithner, Michael Holzer, Britta Breser. Erscheint vierteljährlich;
Für Mitglieder, Freunde und Förderer des Kolpingwerkes kostenlos!
Offenlegung, Mediengesetz vom 1. Jänner 1982. Blattabsicht: Förderung der statuarischen Ziele des Kolpingwerkes. Blattlinie: katholisch-sozial.
Vereinsvorstand: Josef Pucher, Wolfgang Koschat, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Ludwig Freiburger, Edith Allmer.
Verlagspostamt: 8010 Graz Erscheinungspostamt: Graz
P.b.b. - GZ 02Z031518 M