

# KOLPINGKONTAKTE

**Das Kontaktblatt der steirischen Kolpingsfamilien**

Heft 4/2018 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



**Glück und glücklich sein**

## Ein Wort dazu



**Mag. Renate Duschnig**  
Glückstrainerin  
Dipl. Lebensberaterin  
Kommunikationstrainerin  
[www.lebensvision.at](http://www.lebensvision.at)

### Auf der Suche nach dem Glück

Das Streben nach Glück ist ein zentrales Element im Leben des Menschen. Jeder möchte gerne zufrieden und glücklich sein.

Wichtig ist bei all dem Streben nach Glück, dass man natürlich auch die andere Seite des Glücks kennt, die Traurigkeit, die dunklen Seiten um die Zufriedenheit im Leben auch schätzen zu können. Glück ist kein Dauerzustand, der einfach anhält ohne etwas dafür zu tun.

Wenn die Glücksforschung und die Positive Psychologie von Glück sprechen, so meinen sie das Lebensglück des Menschen, das Glück das sich erlernen und messen lässt. Das Wort Glück lässt sich vom mittelniederdeutschen Wort „gelucke“ herleiten und meint so viel wie „gelingen“. Also geht es bei einem glücklichen Leben um ein gelungenes, zufriedenes Leben.

### Glück lässt sich erlernen

Die gute Botschaft der Glücksforschung ist und das zeigt sich in vielen Studien, dass wir bis zu 40 Prozent für unser Glück selbst verantwortlich sind, 50 Prozent ist angeboren, wie wir uns fühlen und nur 10 Prozent unseres Glücksempfindens machen unsere Lebensumstände aus.

Daher ist Glück auch erlernbar und trainierbar. So entwickelte die "Positive Psychologie" mit Martin P. Seligman, „Der Glücksfaktor“, Methoden, die die Glücksfähigkeit erhöhen sollen. Dabei ist das Ziel eine optimistische, positive Lebenshaltung, die nicht zu verwechseln ist mit dem Blick durch eine rosarote Brille.

### Glücksbotenstoffe beeinflussen unseren Körper

Wir wissen von der Hirnforschung, dass die Botenstoffe Dopamin, Serotonin und Oxytocin unser Glücksempfinden wesentlich beeinflussen können. Dopamin ist ein Botenstoff des Nervensystems, der die Nervenzellen erregt oder hemmt. Serotonin ist ein Neurotransmitter und wirkt auf die Tätigkeit von Magen und Darm, und ist so an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt und beeinflusst auch das Erinnerungs- und Lernvermögen, das Schlafverhalten und das Glücksempfinden. Daher spielt unsere Ernährung eine wesentliche Rolle. Oxytocin wird in der Hypophyse produziert und von dieser ins Blut abgegeben. Es vertieft Bindungen bei Berührungen. Ein guter Glücksmoment wäre zum Beispiel ein gemeinsamer Tanz.

Unsere Gesundheit wird dadurch auch von unserem Glücksempfinden mitbestimmt. So finden wir in Firmen mit einem hohen Anteil an zufriedenen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen weniger Krankenstände.

### Glücksfaktoren, die maßgeblich unser Glücksempfinden steigern

Die Glücksforscherin Sonja Lyubomirski, Professorin für Psychologie an der University of California Riverside, beschreibt in ihrem Buch: „Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Das Standardwerk zur Glücksforschung. Campus Verlag“, 12 Glücksstrategien, die sich aus ihren Forschungen ergeben haben:

1. Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit
2. Seien Sie optimistisch
3. Vermeiden Sie Grübeleien und soziale Vergleiche
4. Seien Sie freundlich und hilfsbereit
5. Pflegen Sie soziale Beziehungen
6. Entwickeln Sie Strategien, schwere Zeiten zu meistern  
Suchen Sie aktiv nach Lösungsmöglichkeiten, stressige Zeiten, Notlagen oder Schicksalsschläge zu überwinden.
7. Lernen Sie zu vergeben
8. Finden Sie Flow-Aktivitäten, privat und beruflich gibt es sicher Tätigkeiten, die uns die Zeit vergessen lassen und uns Freude bereiten
9. Wiederholen und genießen Sie die glücklichen Momente des Lebens
10. Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume
11. Praktizieren Sie Religion und Spiritualität
12. Sorgen Sie für Ihren Körper: Mediation, Sport

### Happy Writing als Methode

Einen wesentlichen Beitrag zum Glück bewirkt die Dankbarkeit. Je dankbarer wir in unserem Leben sind, desto glücklicher und zufriedener sind wir. So ist es sinnvoll ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dabei sollten täglich fünf Dinge aufgeschrieben werden, für die wir dankbar sind. Dabei geht es um die kleinen alltäglichen Dinge, wie die Freude über einen sonnigen Tag. Wer das über ein paar Wochen hindurch macht, wird sich positiver und wieder lebensbejahender fühlen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist achtsam durch das Leben zu gehen, sich bewusst auf die Glücksmomente und seine positiven Gedanken zu fokussieren. Um mit Adolph Kolping zu sprechen: „Das Glück der Menschen liegt nicht im Geld und Gut, sondern es liegt in einem Herzen, das eine wahrhafte Liebe und Zufriedenheit hat“



## 5 Fragen zum Leitthema

an Msgr. Ottmar Dillenburg



**Msgr. Ottmar Dillenburg**  
Generalpräses  
des Internationalen Kolpingwerkes

### Was bedeutet Glück für Sie persönlich?

Das Wort „Glück“ hat für mich zwei wesentliche Bedeutungen:

1. Man kann Glück haben (Zufallsglück) und
  2. Glück empfinden (Lebensglück)
- Als „Zufallsglück“ bezeichne ich,

wenn ich im Lotto gewinne oder wenn beim Picknick mit Freunden die Sonne scheint.

Auch „Lebensglück“ möchte ich noch unterteilen in: „glücklich sein für den Moment“, weil ich gerade guter Laune und „glücklich sein auf Dauer“, weil ich ein glückliches Leben führe.

### Wir wünschen zum Jahreswechsel oder auch zum Geburtstag "Viel Glück". Was bedeutet dieser Glückwunsch?

Wenn ich jemand zu diesen Anlässen „viel Glück“ wünsche, dann wünsche ich ihr/ihm für die Zukunft ein Leben, dass ihr/ihm viel Freude bereitet und das sinnerfüllt ist.

### Man sagt: "Geld macht nicht glücklich". Was ist es dann?

Wichtiger als Geld scheint mir, dass ich mein Leben „Alles in Allem“ mag. Vielleicht nicht jeden

Moment oder jede Begegnung. Aber im Grunde überwiegt das Positive bei Weitem – das macht mich glücklich.

### Kennen Sie eine Situation, wo Sie gesagt haben: "Da habe ich aber Glück gehabt"?

Das sind für mich die Situationen des „Zufallsglücks“: Wenn ich den Zug noch erwischte habe, den Rechtschreibfehler im Diktat, das nette Gespräch während eines langen Fluges, usw.

### Wie kann man mit Unglück am Besten umgehen?

Vor Schicksalsschlägen, Unglücken und Todesfällen ist niemand geschützt deshalb halte ich es für wichtig bei Zeiten Ressourcen (Freundschaften, Erinnerungen, ...) aufzubauen, die dabei helfen können auch schwere Zeiten zu überstehen.



## BUCHTIPP



### Die Abwesenheit des Glücks Erzählung

ISBN 978-3-99039-127-3

160 Seiten, EUR 18,-

Nicht jede Schwangerschaft endet mit der Geburt eines gesunden Kindes, mit dem großen Glück als Familie – oft stirbt ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt. Aber auch dieses Kind ist auf seine Art ein Teil der Familie. Seine Eltern und Geschwister leben nun mit einem Sternenkid, wie diese Kinder genannt werden. Rainer Juriatti ringt seit über zwanzig Jahren darum, seiner Liebe, seiner Trauer, seinem Schmerz, seinem Hadern eine Form zu geben, seit über zwanzig Jahren versucht er, seine Erfahrungen, die ihn und seine Familie an ihre Grenzen geführt haben, ohne Kitsch, ohne Betroffenheit, ohne Bitternis zu erzählen. Das nun ist die Geschichte seiner Sternenkinder, besonders seines viel zu früh geborenen und gestorbenen Sohnes – Pablos Geschichte.

# So glücklich ist Österreich

von Mag. Thomas Schwabl



**Mag. Thomas Schwabl**  
Marketagent

Marketagent.com sieht sich gleichermaßen als Pionier und Innovationsführer der digitalen Markt- und Meinungsforschung in Österreich. Mit einem Fokus auf quantitative und qualitative Consumer Research Projekte realisiert Marketagent.com jährlich mehr als 1.000 Studien an den Standorten Baden bei Wien, Maribor und Zürich. Das Herzstück unseres Instrumentariums ist ein rund 1.200.000 Personen umfassendes Online-Panel, welches im Januar 2010 als erster Access Pool der D-A-CH-Region nach der ISO Norm 26362 zertifiziert wurde. Zu unseren Kunden zählen nationale und internationale Top-Unternehmen wie die Telekom Austria AG, Ikea, Spar, Google, die OMV, Nestlé, die Österreichische Post AG oder Intersport.

Österreicher sind vor allem mit Familie, Wohnsituation und Beziehungsstatus zufrieden.

Wie glücklich und zufrieden sind die ÖsterreicherInnen in verschiedenen Lebensbereichen? Lässt sich das Glück mit Glücksspielen oder Glücksbringern einfangen? Oder gibt es doch Glückskinder, denen das Glück einfach zufliegt? Zum Internationalen Tag des Glücks hat Marketagent.com zusammen mit dem Glücksforscher Dominik Dallwitz-Wegner in einer repräsentativen Umfrage 1.000 Öster-

reicher und Österreicherinnen zwischen 14 und 69 Jahren zum Thema Glück befragt. Die Ergebnisse des Glücksreports zeigen, dass die ÖsterreicherInnen glücklicher sind als sie denken. Um die Chancen auf Glück zu erhöhen, verwendet jeder Zweite Glücksbringer und knapp 9 von 10 nehmen zumindest fallweise an Glücksspielen teil.

Den Internationalen Tag des Glücks am 20.03.2015 hat Marketagent.com als Anlass genommen, das Thema Glück in Österreich in verschiedensten Facetten unter die Lupe zu nehmen. Erst 2013 wurde der Internationale Tag des Glücks von den Vereinten Nationen eingeführt, um auf die Bedeutung von Glück als Ziel aller Menschen hinzuweisen. Gemeinsam mit dem Glücksforscher Dominik Dallwitz-Wegner zeigte Marketagent.com bei der heutigen Studienpräsentation mit anschließendem Fachvortrag in der Wiener Sky Bar, wie es um das Glück der ÖsterreicherInnen steht und wie wir glücklicher werden können. „Was Glück angeht, sind wir teilweise noch im Mittelalter“, so Dallwitz-Wegner. „Dabei wissen wir durch die Glücksforschung genau, was wir tun müssen für mehr Glück und Zufriedenheit. Jetzt müssen wir es nur noch tun.“

Familienstand, Einkommen und Gesundheit sind wichtig für persönliches Glück.

Jeder zweite Österreicher würde sich als glücklich bezeichnen (49%). Personen mit einem höheren Einkommen sowie mit einer Partnerschaft sind dabei tendenziell glücklicher. So sind zum Beispiel Personen mit einem Haushalts-Netto-Einkommen von bis zu 2.000 Euro weniger glücklich (33%) als Personen mit einem Einkommen von mehr als 3.000 Euro (58%).

Nach dem Familienstand sind die Verheirateten am glücklichsten (57%), die Singles hingegen am unglücklichsten (36%). Auffällig ist, dass die Respondenten sich selbst wesentlich glücklicher einschätzen als die Menschen in ihrem Heimatland generell (Mittelwert 7,04 vs. 5,74). So schätzen nur 15% die Österreicher ganz grundsätzlich als glücklich ein.

Sehr zufrieden sind die ÖsterreicherInnen in ihrem Leben vor allem mit ihrer familiären Situation (Top-Box auf einer 5-stufigen Skala: 42%), mit ihrer Wohnsituation (39%) sowie mit ihrer Partnerschaft bzw. ihrem Beziehungsstatus (38%). Vergleichsweise am wenigsten zufrieden sind sie mit ihrer finanziellen Situation (12%), mit ihrem Aussehen (17%) sowie ihrer Gesundheit (27%). „Dabei beurteilen die Österreicher gerade die Gesundheit als besonders wichtig, um glücklich zu sein – spontan assoziiert jeder Zweite Glück mit Gesundheit“, so Thomas Schwabl, Geschäftsführer von Marketagent.com. Neben Gesundheit werden auch Familie (27%) und Freunde (17%) besonders häufig mit Glück assoziiert.

Mit 58% hat sich mehr als die Hälfte innerhalb der letzten Woche so richtig glücklich gefühlt. 15% geben an, dass es schon länger als ein Jahr her ist, dass sie sich so richtig glücklich gefühlt haben. Das glücklichste Ereignis im Leben war für sechs von zehn Respondenten mit Kind(ern) die Geburt ihres Kindes. Das Kennenlernen des Partners ist mit 15% an zweiter Stelle und das Meistern einer großen Herausforderung mit 7% an dritter Stelle bei den glücklichsten Ereignissen.

Mehrheit der Gesellschaft spielt Glücksspiele.

Glücksbringer und –symbole sind



in Österreich zumindest bei der Hälfte der Bevölkerung in Verwendung. Jeder Zehnte glaubt an Glücksbringer, knapp die Hälfte zumindest „teils, teils“. Bei den Glücksbringern finden vor allem das Kleeblatt (14%), das Glücksschwein (12%) sowie der Glückspfeffig bzw. Glückscint (12%) bei den ÖsterreicherInnen Verwendung. 47% geben an, überhaupt keine Glücksbringer zu verwenden. Vier von zehn Respondenten haben außerdem eine Glückszahl. Dabei werden vor allem die Zahlen 13, 7 und 3 als Glückszahlen genannt.

Die meisten ÖsterreicherInnen sind jedoch keine Glückspilze und haben bisher nur Kleinigkeiten (65%) oder noch nie (15%) bei Gewinnspielen gewonnen. Immerhin jeder Fünfte hat aber doch schon einmal einen mittleren bzw. großen Gewinn erzielt. Würde der Gewinn eines Lotto-Jackpots tatsächlich einmal eintreten, würden die meisten ÖsterreicherInnen Immobilien oder andere Wertanlagen erwerben (52%), den Gewinn an Familie bzw. Freunde verschenken (43%) oder sich Dinge gönnen, die man sich sonst nicht leisten kann (36%). Knapp die Hälfte der Respondenten gibt an, dass sie genauso weiterleben würde wie bisher (49%).

Und wie stehen die ÖsterreicherInnen zu Glücksspielen? Jeder Vierte ist dem Glücksspiel gegenüber positiv eingestellt (Top-2-Box auf einer 5-stufigen Skala: 25%). Die Mehrheit bewertet Glücksspiele jedoch eher mittelmäßig (46%). Am beliebtesten bei den Glücksspielen ist Lotto „6 aus 45“. So spielen 63% der ÖsterreicherInnen zumindest fallweise Lotto. Auch Rubbellose (39%), Euromillionen (30%), Brieflos (29%) und Joker (21%) sind beliebt. Nur 15% der Respondenten geben an, an überhaupt keinen Glücksspielen teilzunehmen.

Die nicht unumstrittene Glücksspiel-Reglementierung kommt trotz des hohen Anteils an Personen, die zumindest fallweise an Glücks-

spielen teilnehmen, überwiegend positiv an. Die Mehrheit der ÖsterreicherInnen findet das sogenannte „Glücksspielmonopol“ in Österreich gut bzw. sinnvoll (Top-2-Box auf einer 5-stufigen Skala: 61%). „Obwohl Glücksspiele längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind, wünschen sich die Österreicher also trotzdem eine staatliche Kontrolle“, so Thomas Schwabl zu den Ergebnissen.

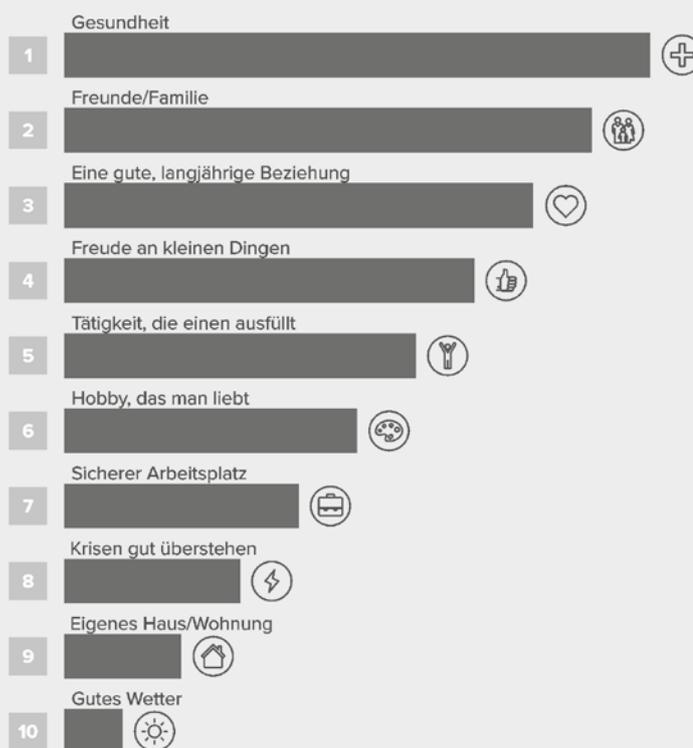
Österreicher sehen optimistisch in die Zukunft.

In die Zukunft blicken die ÖsterreicherInnen optimistisch: 96% erwarten, dass sie in fünf Jahren zumindest gleich glücklich (64%) wenn nicht sogar glücklicher sein werden als jetzt (32%). Vor allem die Al-

tersgruppe zwischen 14 und 19 Jahren geht davon aus, glücklicher zu werden (59%). Mit steigendem Alter sinkt diese Erwartung – so glauben nur 10% der 60 bis 69 Jährigen, dass Sie in 5 Jahren glücklicher sein werden als jetzt. Wenn es um die Chance auf Glück geht, sind die ÖsterreicherInnen eher pessimistisch eingestellt: Die Mehrheit der Respondenten glaubt, dass das Glück nicht gerecht verteilt ist und es Glückskinder gibt, die einfach mehr Glück haben als andere (44%). Vor allem Frauen sind dieser Meinung (48%, Männer: 40%). Anteilsmäßig halten die Österreicher etwa 51,5% des Glücks für selbst bestimmbar, während 48,5% des Glücks bereits vorbestimmt sind.

## WAS ÖSTERREICH GLÜCKLICH MACHT

Glücklich macht uns vor allem Gesundheit und Zeit mit unseren Freunden und der Familie zu verbringen.



Quelle: Österreichische Lotterien; Institut Market; Basis: Umfrage „Wie glücklich sind die Österreicher und was macht sie glücklich?“  
Erhebungszeitraum: 10.-23. Oktober 2018; n= 1.593 Online Interviews, repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

## Meinungen zum Leitthema



Wenn ich an Glück denke, dann fallen mir als erstes schöne Glücksmomente ein: Das kann sein, wenn man die Augen der Enkelkinder zum Strahlen gebracht hat, in der Natur bei einer traumhaften Aussicht von einem Berg, ein gutes Abendessen mit der Familie oder mit Freunden, ein beruflicher oder sportlicher Erfolg. Das sind aber nur Momente. Jeder weiß, wie schnell sich Kinderaugen mit Tränen füllen oder Misserfolge einstellen können. Zum dauerhaften Glücklichen gehört für mich daher die Zufriedenheit: Zufrieden sein mit dem was man ist und hat, ohne sich jedoch darauf auszuruhen und die eigenen Ziele aus den Augen zu verlieren. Zufrieden sein mit den Aufgaben im Berufs- und Privatleben: "Do what you enjoy and enjoy what you have to do". Klingt irgendwie komisch, ist aber machbar. Zufriedenheit ohne sich mit anderen zu vergleichen, der wahrscheinlich sicherste Weg zum Glück.

*Dr. Johannes Kappel, Graz*



Ich glaube viele Leute wissen erst was Glück ist, wenn es sie verlassen hat. Wenn ein Familienmitglied oder ein Freund schwer krank wird und stirbt, oder du deine Arbeit verlierst. Glück ist, wenn man gute Freunde hat, die auch da sind, wenn es mal nicht so gut läuft, wenn du mit deinem Partner lachen und weinen kannst, dein Kind auf den Mond schießen könntest und es lächelt dich an und sagt "ich hab dich lieb".  
Glücklich sein bedeutet Zufriedenheit!

*Manuela und Ernst Trieb, Graz*



Erstens: Zusammengehörigkeit, das Verständnis, dass wir alle aus der gleichen Ursuppe heraus entstanden sind. Beginnen wir weniger linear und mehr multi-dimensional zu denken, können wir das wunderschöne Zusammenspiel aller Dinge erkennen. Es gibt diese gewisse Selbstähnlichkeit, Symmetrie und Kohärenz in allen Dingen, nur kann man sie vielfältig definieren und einordnen. Zweitens: Gemeinschaft. Wir sind verbunden mit Gott und erschaffen tagtäglich die dritt-dimensionale Realität mit. In mir scheint ein göttliches Licht und in Ihnen scheint ein göttliches Licht, auch wenn Sie anderer Herkunft, Glaubensangehörigkeit oder anderem sozialem Hintergrund angehören. Wir sind alle Teil der einen schöpferischen Quelle. Wir sind Lichtträger. Wir sind Informationsträger. Licht ist Teil von Energie. Energie ist Teil von Information. Information ist Teil der Biologie und Physik. Biologie und Physik sind Teil vom Leben. Leben ist Teil von Materie. Materie ist Teil von verdichteter Information. Verdichtete

Information ist Teil von Gefühle und Gedanken in Kombination mit Absicht und Wunsch. Gefühle und Gedanken in Kombination mit Absicht und Wunsch sind Teil von Werkzeuge des Erschaffens. Werkzeuge des Erschaffens sind Teil von verdichteter Information. Ein Beispiel: Sie bekommen einen Geistesblitz dies oder jenes zu tun. Sie setzen sich geistig in Bewegung und informieren sich vorab. Dann bringen Sie das Gewollte hervor und manifestieren es in dieser Welt. Es nimmt Gestalt an erst durch ihre Absicht es zu gestalten. Natürlich mit relativer Zeitverschiebung und benötigtem körperlichen und finanziellen Aufwand. Das Leben ist nicht profan sondern ineinander verwoben in harmonischer Weise. Von grobstofflich bis feinstofflich, von wissenschaftlich bis spirituell, vom Ego-Verstand bis zum höheren Selbst, es existiert beides. Wir sind nicht getrennt davon, sondern in unserer Sichtweise beschränkt. Ein Schüler, ein Lehrer, ein Experte eines Fachgebietes, ein Schüler, ein Lehrer, ein Meister der Begrenzung. Drittens ist somit auch Kooperation, Informationsaustausch und Fortschritt ein Schlüsselfaktor für Glückseligkeit. Da wir alle miteinander verbunden sind, können wir dem Fluss des Lebens vertrauen, bedingungslos lieben und wohlütig zueinander sein. Das Leben als das immerwährende Fest in Zusammengehörigkeit, Gemeinschaft und Kooperation betrachten. Wir sind angewandte Göttlichkeit in Vielfalt und zugleich Teil des Ganzen. Ist man sanft mit sich und der Welt, wird sie dich sanft umarmen. Das gibt mir Willenskraft, ein glücklicher Mensch zu sein, trotz der barbarischen Umstände, die mit Erkenntnis, Akzeptanz und Wertschätzung hoffentlich gemildert werden.

*Ines Hasenleithner Bsc, Kumberg*



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

„Adolph Kolping



## Ländliche Entwicklung in Afrika

Die Haltung von Ziegen, Schweinen und Hühnern trägt zum Einkommen der Familie bei

Die Bauern in Afrika haben nicht nur mit schwierigen klimatischen Bedingungen zu kämpfen. Oft ist auch ihr Acker zu klein und die Ernte mager. Ihre Familien müssen oft hungern.

Eine gute Alternative bietet die Zucht von Kleinvieh. Dafür kommen Hühner, Schweine oder Ziegen in Frage. Der Aufbau einer kleinen Herde dient vor allem der Einkommenssicherung. Die Tiere oder Erzeugnisse wie Milch, Eier oder Fleisch können verkauft werden. Und, wie es so schön heißt, Kleinvieh macht auch Mist. Den können die Bauern dafür verwenden, um nährstoffreichen Dünger für ihre Äcker herzustellen.

Tierzucht als Gemeinschaftsprojekt Eine Tierzucht ist oft das Gemeinschaftsprojekt einer Kolpingsfamilie, das Kreise zieht, denn: Die ersten Nachkommen ihrer Tiere



Foto: Internationales Kolpingwerk

geben die Züchter kostenlos an andere Familien zum Aufbau einer kleinen Tierherde weiter. Mit dem Geld, das durch die Viehzucht erzielt wird, bezahlen die Familien Schulgebühren, Medikamente, Saatgut oder Geräte für den Ackerbau. Die Nationalverbände unterstützen die Züchter auch bei

der Vermarktung der Tiere sowie der tierischen Produkte. Außerdem stehen Veterinäre zur Verfügung, die die Gesundheit der Tiere kontrollieren. Kleinvieh-Programme fördert Kolping in Benin, Burundi, Kamerun, Kenia, Kongo, Malawi, Ruanda, Sambia, Tansania, Togo und Uganda.

## UNGARN

### Internationale Frauenkonferenz

Dreißig begeisterte Kolpingmitglieder kamen Mitte Oktober in Alsopahok, Ungarn, zu einer dreitägigen Konferenz zusammen. Ziel der Tagung war es, Frauen im Alltag zu stärken und ihre Rolle in der Gesellschaft langfristig zu verbessern. Dafür wurde gemeinsam mit Journalisten, Wissenschaftlern und Psychologen die Herausforderungen an die moderne Frau in der globalen Welt näher beleuchtet und strukturelle Gründe für die Geschlechterungleichheit aufgezeigt.

Im Anschluss steckten die Teilnehmerinnen die Köpfe zusammen und zeigten Möglichkeiten auf, wie Frauen ihre Situation im Alltag verbessern können. Die Konferenz

war ein voller Erfolg und zeigte allen Mitgliedern Wege auf, wie die Stärkung der Frauen gleichzeitig die Stärkung der Gemeinde und der Gesellschaft zur Folge hat.



Foto: Internationales Kolpingwerk



# KOLPING ÖSTERREICH

## Rückblick auf die Generalversammlung von Kolping Österreich (20./21. Okt.) in Linz.

Das Thema Nachhaltigkeit in all seinen Facetten stand im Zentrum der Bundes-Generalversammlung von Kolping Österreich am 20. und 21. Oktober in Linz. Rund 130 Delegierte aus allen Teilen unseres Landes widmeten sich der Frage,

Als erster „Meilenstein“ auf diesem Weg fand nun im Rahmen der Generalversammlung ein „Marktplatz der Nachhaltigkeit“ statt, wo konkrete Maßnahmen von Kolpingsfamilien sowie in den Kolping-Sozialeinrichtungen präsentiert wurden.

ments geprägten Zeit bewusst Akzente, beispielsweise mit einem Flüchtlingscafé im Kolpinghaus Dornbirn, einer Integrativen Lernbetreuung in Wien oder einer Initiative zur Begegnung zwischen „Einheimischen und Zweiheimischen“ in der Bregenzerwälder Gemeinde Bezau. Im Zentrum des „statutarischen“ Teils stand der Bericht von Präsidentin Christine Leopold mit einem eindrucksvollen Überblick über die Meilensteine der Kolpingarbeit in den vergangenen vier Jahren. Ehrengast bei der diesjährigen Generalversammlung war der Generalpräses des Internationalen Kolpingwerkes Ottmar Dillenburg, der den anwesenden Delegierten für ihren Einsatz dankte und ihnen Mut zusprach bei der wichtigen Aufgabe, Menschen dafür zu gewinnen, Kolping zu unterstützen. Den Abschluss der Tagung bildete eine Foto-Aktion auf dem Linzer Domplatz, bei der die Delegierten, Passanten und Gottesdienstbesucher gemeinsam ein großes „K“, das Symbol des Kolpingverbandes bildeten.



welchen Beitrag zu einer „enkeltauglichen“ Zukunft der Kolping-Verband heute schon leistet und welche Maßnahmen in diesem Bereich künftig noch folgen sollen. Kolping Österreich hatte sich im Vorjahr bei einer Bildungskonferenz in Innsbruck dazu verpflichtet, sich auf allen Ebenen ebenso wie in den Kolpinghäusern und -Sozialeinrichtungen, in denen jährlich rund 6.000 Menschen Wohnraum, Begleitung und Betreuung finden, für den Schutz unseres Planeten einzusetzen. Doppelte Richtschnur für dieses Engagement sind die „Nachhaltigen Entwicklungsziele“ (SDGs) der Vereinten Nationen und das 2015 veröffentlichte Schreiben „Laudato si“ von Papst Franziskus, in der dieser zur Bewahrung der Erde, die er als unsere „Mutter“ bezeichnet, aufruft.

Besonderes Augenmerk galt einem Aspekt, der sowohl von der UNO als auch vom Papst zum Thema Nachhaltigkeit betont wird: deren enger Zusammenhang mit dem Anliegen der Armutsbekämpfung. Hier leistet der Kolpingverband in seinen insgesamt 33 Sozialeinrichtungen österreichweit wertvolle Beiträge, welche in Linz auszugswise präsentiert wurden, von den Einrichtungen für von Armut betroffene Frauen und Kinder („MUKIs“) bis hin zu den Initiativen zur Integration von jobfernen Jugendlichen in den Arbeitsmarkt („Projekt Handwerk“). Ebenso bedeutsam sind jene Ansätze von Kolping in Österreich, die der Förderung des Friedens und des Dialogs in unserer Gesellschaft dienen: Hier setzen Kolpingleute in unserer oft von Ausgrenzung und Ressenti-



Beide Fotos: Kolpingwerk Österreich



# KOLPING STEIERMARK



## Feierliche Meilensteinverleihung 2018

Bereits zum 10. Mal wurde heuer rund um den Tag des Ehrenamtes die Ehrenamtlichkeit in der außerschulischen Jugendarbeit in das Rampenlicht gestellt. 27 Personen aus verschiedenen Organisationen wurden für ihr unermüdliches Engagement von Frau Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Ursula Lackner in der Aula der Alten Universität mit dem Meilenstein ausgezeichnet, darunter auch Daniel Gmeilbauer, viele Jahre Mitglied im Jugendvorstand der Kolpingsfamilie Graz und Vertreter der Kolpingjugend Steiermark im Landesjugendbeirat.

Herzliche Gratulation auch an un-

ser Mitglied Anton Streibl, der für die Jugendarbeit im Steirischen

Blasmusikverband mit dem Meilenstein ausgezeichnet wurde.



Foto: Nikolas Marten

Daniel Gmeilbauer



Foto: Nikolas Marten

Anton Streibl

## Herbstausflug

Auch dieses Jahr organisierte Kolping Steiermark wieder einen Herbstausflug nach Slowenien.

Erste Station war Ptuj. Dort besichtigten wir den ältesten Weinkeller Sloweniens. Neben der kompetenten Führung durch die Gewölbe, waren wir besonders von der anschließenden Weinverkostung begeistert. Die facettenreiche Welt des slowenischen Weines wurde uns in angenehmer Atmosphäre näher gebracht.

Anschließend bestiegen wir den Schlossberg, von oben hat man einen wunderbaren Blick auf die Stadt und die Umgebung. Die Burg wurde in der Mitte des 12. Jahrhunderts zur Verteidigung gegen die Ungarn erbaut und ist ein markantes Wahrzeichen.

Zum Mittagessen trafen wir uns im Gostilna Ribič. Das Restaurant liegt direkt am Ufer der Drau. Wir

haben ein ausgezeichnetes Mittagessen auf der Terrasse neben der Drau genossen. Danach fuhren wir weiter nach Maribor und Kamnica und trafen in Bresternica beim Ruderklub an der Drau die Mitglieder der Kolpingsfamilie Kamnica und

Kolping Slowenien die dort ihr herbstliches Kastanien-Picknick feierten. Bei Sturm, Kastanien, Verhackertbrotten und ausgezeichneten selbstgemachten Mehlspeisen liesen wir den warmen Herbsttag an der Drau ausklingen.



## GRAZ

### Generalversammlung

Am 22. November fand im Kolpinghaus die Generalversammlung der Kolpingsfamilie Graz statt. Im Rahmen dieser Generalversammlung, die mit einem Gemeinschaftsgottesdienst, zelebriert von Präses Mag. Arnold Heindler eröffnet wurde, war neben den statutarischen Tagesordnungspunkten wohl die Wahl des Vorsitzenden der wichtigste Tagesordnungspunkt. Stefan Salcher wurde mit 97,3% als Vorsitzender von Kolping Graz wiedergewählt.

Bemerkenswert ist auch die Anzahl der neuen Mitglieder (21!) - zwanzig Jugendliche und ein Mitglied

Gruppe Kolping. Sechs Mitglieder wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Herzlich gratuliert wurde dem langjährigen Lei-

ter der Gruppe Kolping Ludwig Freiberger und Gottfried Stoff die kürzlich den 80-ten Geburtstag feierten.



v.l.: Schriftführer DI Josef Ehrbar, Jugendleiter Martin Gummerer, Leiter der Gruppe Kolping Mag. Peter Hasenleithner, Stefan Salcher, der als Vorsitzender wiedergewählt wurde, Leiter des Wirtschaftsvorstandes MMag. Gerhard Hubner, Präses Mag. Arnold Heindler

### Aktive Jugend

Die Jugend hat sich für das neue Arbeitsjahr sehr viel vorgenommen folgende Schwerpunkte sind geplant:

#### **Spiel, Spaß & Spannung - Gemeinschaft erleben**

Unter diesem Motto stehen Aktivitäten welche die Gemeinschaft stärken, z.B. Spiele Abende, der Ausflug in den Hochseilklettergarten, eine Weihnachtsparty oder auch Veranstaltungen wie Kastanien & Sturm, ein Überraschungsevent, diverse Turniere wie Kegeln, Nageln sowie FIFA 2019 auf der Play Station 4. Ein besonderer Ausflug findet am 16. Dezember statt. Dann heißt es ab in den „Fun & Action Park“ der Therme Loipersdorf.

#### **Bewegung, Sport & Gesundheit**

Beinahe wöchentlich gibt es ein sportliches Angebot für unsere Mitglieder. Ob nun eine gemeinsame Laufeinheit, ein WORKOUT in der Kraftkammer, ein Ausflug zum Wandern oder ähnliches wird unseren Mitgliedern ermöglicht und im kommenden Semester wollen wir gemeinsam mit der Kolping Jugend Steiermark das Sport-Projekt „Empower yourself“ starten.

### „Kolping bildet!“

Dieses Motto muss man nicht erklären. Auch die persönliche Weiterbildung unserer Mitglieder & Funktionäre wird mit Themen ei-

ner Seminar-Reihe wie: „Rhetorik, Kommunikation, Team Building, Gruppendynamik und Leadership“ nicht zu kurz kommen!



Das Interesse der Jugendlichen ist groß - sehr viele nutzten die Informationsveranstaltung zu Beginn des Schul- und Studienjahres

## Termine und Veranstaltungen

**10. Februar 2019**

**Kolping-Familienschitag**  
Schiarena Präbichl

**23. März 2019**

**Kolping-Einkehrtag**  
im Kolpinghaus Graz  
mit Präses Mag. Friedrich Weingartmann  
Beginn 13:00 Uhr



## ST. STEFAN/R.

### Adventlauf

Die Kolpingfamilie St. Stefan im Rosental lud zum 13. Mal zum Adventlauf ein. 80 Läufer und Nordic Walker versammelten sich bei angenehmer Temperatur und Sonnenschein im Pfarrzentrum von St. Stefan. Nach einer kurzen Andacht, ging es mit Fahrgemeinschaften nach Kirchbach. Bei der St. Anna Kapelle erfolgte der Start. Von dort ging es über Tagensdorf zurück zum Pfarrzentrum. Wie gewohnt, wurden alle Teilnehmer mit Getränken und selbstgemachten Köstlichkeiten bei der Labestation in

Tagensdorf verwöhnt. Sehr gefreut haben wir uns über die Teilnehmer aus Kamnica/Slowenien - gemein-

sam mit den Kolpingfreunden aus Slowenien gab es einen gemütlichen Ausklang.



Foto: Kolping St. Stefan

## 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!**

Prälat Mag. Leopold Städtler, Graz. Bürgermeister Mag. Siegfried Nagl, Graz. Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Prof. Dr. Philipp Harnoncourt, Graz. Familie Dr. Anton Stradner, Jagerberg. Dr. Karl Archan, St. Johann/Hohenburg. Johannes Sudy, Graz. Dr. Annemarie u. DI Dr. Lukas Klaus Behmel, Graz. Dr. Georg Doppelhofer, Graz. Präses Mag. Friedrich Weingartmann, Feldbach. Anton Schermaier, Kremsmünster. Johann Fussi, St. Georgen am Kreischberg. Andreas Baumann, Jagerberg. Ing. Mag. Franz Rinner, Graz. Gerhild Schlesinger, Knittelfeld. Familie Johann und Rosa Goldmann, Gnas. Anton Schrei, Puch/Weiz. Präses Msgr. Mag. Horst-Michael Rauter, Klagenfurt. Mag. Wolfgang Retzl, Zeltweg. Familie Franz Lückl, Grasdorf. Adolf Michelitsch, Schwanberg. Familie Erich Gogl, Fohnsdorf. Klaus Holzer, Graz. Simon Eiletz, Knittelfeld. Johann Kurz, Scheifling. Dir. Dr. Herbert Emberger, Vasoldsberg. Harald Gillich, Graz. Ing. Karheinz Hinterschweiger, Knittelfeld. Brigitte Pointner, Leoben. Wilhelm Pauer, Graz. Berndt Moser, Knittelfeld. Gottfried Stoff, Graz. Ing. Walter Dirnböck, Tobisegg. Ing. Gerald Stöckl, Wien. Familie Johann Demmel, St. Margarethen/Knittelfeld. Alois Tahedl, Knittelfeld. Harald Reiss, Graz. Prof. Dr. Ernst Lasnik, Voitsberg. Mag. Dr. Franz Mittermüller, Rettenegg. Annemarie Labugger, Graz. Gisela Maria, Franz Weber, Kirchbach. David Kolb, Kainach.

**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**

# Herzlichen Glückwunsch

## Zum 80. Geburtstag

Gottfried Stoff, KF Graz.  
Ludwig Freiberger, KF Graz.

## Zum 75. Geburtstag

Elisabeth Wilfing, KF Weiz.  
Peter Url, KF Graz.

## Zum 60. Geburtstag

Berndt Moser, KF Knittelfeld.  
Engelbert Zach, KF Jagerberg.  
Elisabeth Anger, KF Knittelfeld.

## Zum 55. Geburtstag

Mag. Gerhard Allmer, Leiter Kolping Weiz.  
Karl Kaufmann, KF Jagerberg.  
Ernestine Wagist, KF Jagerberg.

## Zum 50. Geburtstag

Wolfgang Knittelfelder, KF Knittelfeld.  
Gabi Purgstaller, KF Knittelfeld.

## Zum 35. Geburtstag

Daniel Moser, KF Knittelfeld.  
Katrin Moser, KF Knittelfeld.  
Eva Maria Harrer, KF Jagerberg.  
Michaela Tragner, KF Knittelfeld.

## Zum 30. Geburtstag

Mario Alois Winter, KF Jagerberg.

## Zum 25. Geburtstag

Hannes Wastl, KF Graz.  
Martin Gummerer, Leiter Kolpingjugend Graz.



Foto: Erika Hartmann/pixelio.de

## Wir gratulieren den langjährigen Mitgliedern und danken für ihre Treue

- 65 Jahre** Josef Hütter, Kolping Graz. Simon Eiletz sen., Kolping Knittelfeld.
- 60 Jahre** Günter Roiz, Kolping Knittelfeld.
- 50 Jahre** Johann Steinhart, Alois Hirnschall, Ing. Peter Göbler, Franz Schantl, alle Kolping Jagerberg.  
Mag. Johann Neumann, Kolping Graz.
- 40 Jahre** Mag. Isabella Scheucher, Werner Scheucher, Stefan Hirnschall, Alfred Schabler, alle Kolping Jagerberg.  
DI Reinhold Luschin, Gerhard Fankhauser, Wilhelm Grübler, alle Kolping Graz.  
Christa Riedl, Kolping St. Stefan/Rosental.
- 25 Jahre** Diözesanbischof Dr. Wilhelm Krautwaschl, Berta Breser, Heidrun und Gerhard Eberl, Kurt Pagitsch,  
Rudolf Pieber, alle Kolping Knittelfeld.  
Katharina Schaden, Maria Schabler, Christian Wolf, Kolping Jagerberg.  
Josef Windisch, Kolping Graz.



**Kolping Steiermark wünscht allen Leserinnen und Lesern,  
allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern ein gesegnetes  
Weihnachtsfest und ein glückliches, erfolgreiches, neues Jahr.**

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

## KOLPING KONTAKTE

### Impressum:

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

Redaktion: Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Michael Holzer, Werner Salzger.

Sollten sie die Zusendung dieser Zeitung nicht mehr wünschen, dann teilen sie uns das bitte telefonisch unter 0316/829470 oder schriftlich an obige Anschrift mit.

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