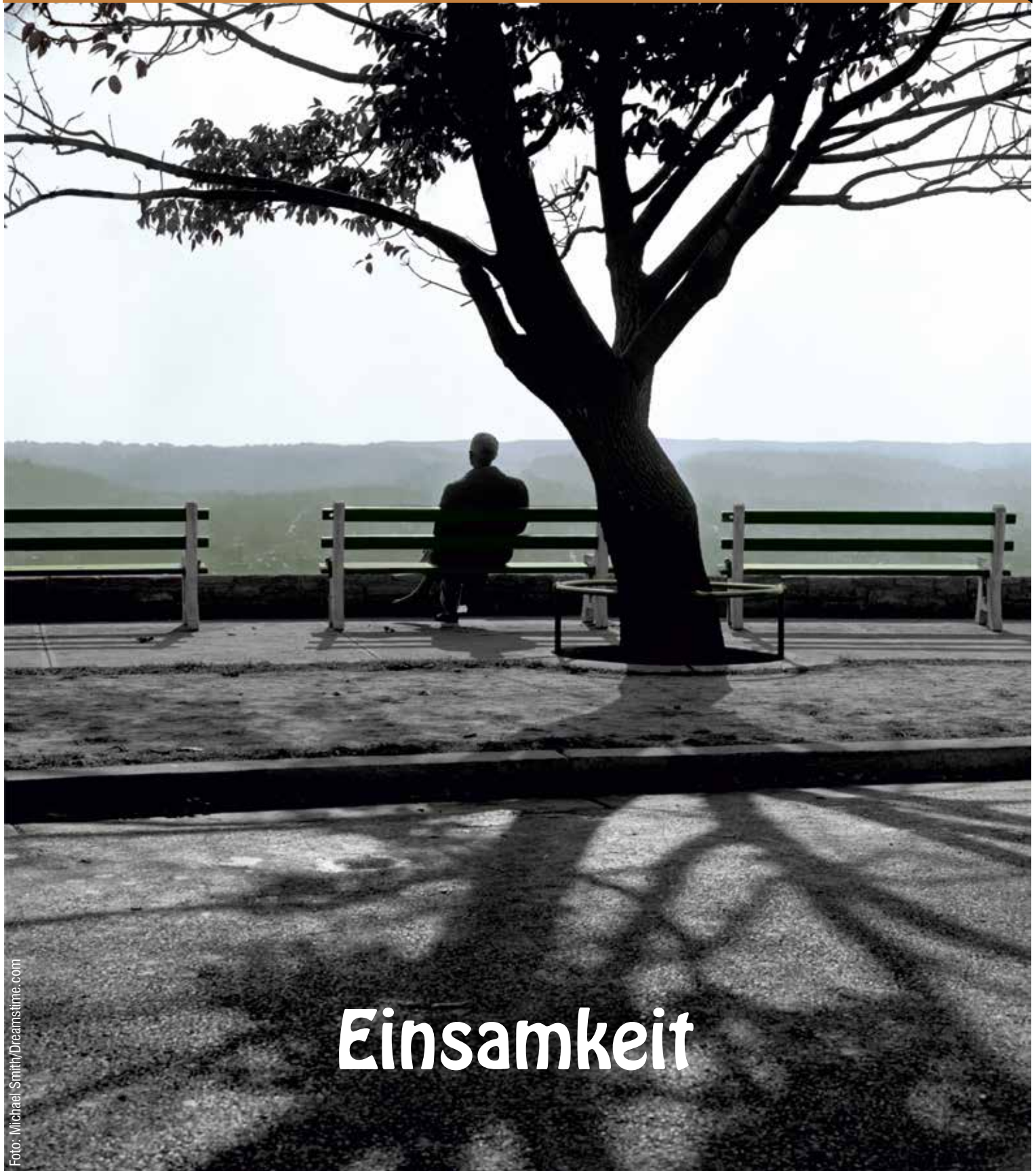


KOLPINGKONTAKTE

Das Kontaktblatt der steirischen Kolphingsfamilien

Heft 1/2020 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



Einsamkeit

Ein Wort dazu



Daniela Bauer, MBA
Leiterin
der Telefonseelsorge Graz

Foto: Gerd Neuhold

Einsamkeit hat viele Gesichter

„Haben Sie Zeit für mich? Ich kann nicht schlafen.“ Ein Anruf bei der Telefonseelsorge 142 um 2 Uhr Früh. Der Anruferin fällt, wie sie selbst sagt, die Decke auf den Kopf. Was bringt Menschen dazu, mitten in der Nacht bei einer Hilfseinrichtung anzurufen?

Das Thema Einsamkeit steht bei uns in der Telefonseelsorge an erster Stelle der genannten Anrufgründe. Auch die Öffentlichkeit wurde darauf aufmerksam und es gibt Bemühungen der Politik, etwas gegen das überhandnehmende Phänomen Einsamkeit zu unternehmen.

Die Sensibilisierung für dieses Thema ist natürlich zu begrüßen.

Es stellt sich jedoch auch die Frage, was wir selbst, Betroffene wie Mitmenschen tun können, um zu einem besseren Klima des Miteinanders beizutragen?

Alleinsein muss noch nicht bedeuten, sich einsam zu fühlen. Für viele Menschen sind Phasen des Alleinseins auch heilsam und bewusst selbstgewählt.

Einsamkeit hingegen ist ein subjektives Gefühl und wird vielfach als seelischer Schmerz empfunden.

„Meine Seele tut so weh“ benannte es einmal eine Anruferin.

Nicht selten entwickeln sich auch

Folgeerkrankungen wie Depression. Viele von uns werden zum Thema Einsamkeit Bilder im Kopf haben wie alte, alleinstehende Menschen in der Großstadt. Stimmt, die gibt es auch.

Aber da ist auch der erfolgreiche Student mit Panikattacken vor den Prüfungen, der kurz vor dem Abschluss seines Studiums steht.

Ebenso die Frau, die Familie, Haushalt und Job mit links schafft und dafür bewundert wird.

Sie beide glauben, funktionieren zu müssen und fühlen sich dabei nicht mehr verstanden und gehört. Auch will man nicht das Gesicht verlieren, in dem man über eigene Ängste und Sorgen spricht.

Einsamkeit trifft also durchaus auch Menschen, die mitten im Leben stehen, die gut vernetzt sind und beruflich und familiär viele soziale Kontakte haben. Einsam unter vielen Menschen.

Aber das Bedürfnis nach Nähe, Austausch und vor allem Gehört-Werden will nicht zur erlebten Wirklichkeit passen.

So verschließen sie sich, legen einen Schutzpanzer an. Das Umfeld nimmt oft gar nicht wahr, wie sich diese Menschen mehr und mehr zurückziehen. Eher reagiert es irritiert und zieht sich aus Unsicherheit oder Unkenntnis auch zurück.

Oft mit Scham verbunden ist der Rückzug von Menschen aufgrund widriger Rahmenbedingungen. Lange Arbeitslosigkeit, eine psychische oder physische Erkrankung, die Pflege von nahen An-

gehörigen binden finanzielle wie zeitliche Ressourcen und führen Menschen in die Isolation. Das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören, macht sich breit.

Für die Umwelt sind diese Menschen bald nicht mehr sichtbar.

Hier könnte die Politik einen Rahmen schaffen für ein institutionalisiertes Nachgehen. Fürsorgliche Hausbesuche und Anrufe der jeweiligen Einrichtungen, damit diese Menschen nicht noch tiefer fallen. Theoretisch könnten die Betroffenen auch selbst etwas zur Verbesserung ihrer Situation beitragen. Selbst aktiv zu werden und Hilfsangebote anzunehmen, ist jedoch einfacher gesagt als getan.

Wer bereits einmal erlebt hat, wie schmerzhaft Einsamkeit sein kann, weiß, wie bewundernswert diese selbst gesetzten Maßnahmen sind.

Wenn wir Menschen soziale Wesen sind, die einander brauchen, so sollten wir genau hinschauen und zuhören. Mit einem liebenden Herzen die Einsamkeit wahrnehmen und aktiv auf andere zugehen.

Die Frage „Wie geht es dir?“ mit tiefem Interesse für den Anderen aufzuladen und nicht zur Floskel werden zu lassen.

Und damit einen Raum schaffen für Begegnung, in dem das zarte Pflänzchen Beziehung wieder wachsen kann.

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr von Montag bis Sonntag, von 0 – 24 Uhr unter der Notrufnummer 142 erreichbar.

Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut.

Mutter Teresa



5 Fragen

an Bundesminister Rudolf Anschober, die er uns noch vor der Corona-Krise beantwortete



Rudolf Anschober

Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

1986-1990 Sprecher Grün-Alternative OÖ
1990-1997 Nationalratsabgeordneter
1997-2003 Landtagsabgeordneter OÖ
2003-2020 Landesrat OÖ
ab 1/2020 Bundesminister

Wie ist die Situation der österreichischen Bevölkerung im Hinblick auf Einsamkeit?

Im höheren Alter steigt die Wahrscheinlichkeit des Verlustes nahestehender Personen und gesundheitliche Einschränkungen erschweren häufig die regelmäßige Pflege sozialer Kontakte. Es nimmt die Dichte des sozialen Netzes ab und das Risiko von sozialer Isolation und Einsamkeit tendenziell zu. Davon sind insbesondere kinderlose und verwitwete Personen betroffen. Nachdem Frauen häufiger verwitwet sind, sind diese auch öfter betroffen. In der zweiten Welle der Österreichischen Hochaltrigenstudie (2018) zeigte sich das Einsamkeitsgefühl im Vergleich zur Ersterhebung von 2013/14 bei Hochaltrigen (80-85 J.) von rund 12% auf rund 14% zugenommen haben. Besonders PflegeheimbewohnerInnen litten häufig unter Einsamkeit, nachdem mit dem Eintritt ins Pflegeheim auch der Verlust der gewohnten sozialen Umgebung verbunden ist und sich in Pflegeheimen nur selten neue

Sozialbeziehungen entwickeln. Sozioökonomisch besser gestellte Personen waren im Vergleich zu sozial benachteiligten seltener von Einsamkeit betroffen. Einsamkeit war auch mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden. Erzielten TeilnehmerInnen bei der Ersterhebung hohe Werte bei Einsamkeit, hatten sie eine 59% höhere Wahrscheinlichkeit bei der Zweiterhebung nicht mehr am Leben zu sein.

Herr Sozialminister, als erstes Land hat Großbritannien ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen. Welchen Stellenwert hat die Bekämpfung der Einsamkeit in der neuen Bundesregierung?

Einsamkeit macht krank. Besonders ältere Mitmenschen sind davon betroffen. Mein Ziel ist es das BMSGPK zu einem „Ministerium des Zusammenhalts“ machen, also in gewisser Weise das Gegenteil eines Ministeriums für Einsamkeit – Zusammenhalt und Teilhabe sind das beste Rezept gegen Einsamkeit! Wie die bereits genannten Projekte zeigen, passiert in diesem Bereich auch schon einiges. Wie die angeführten Studienergebnisse zeigen hat soziale Teilhabe auch viel mit dem gesellschaftlichen Status (z.B. höchster Bildungsabschluss) zu tun. Die österreichische Bundesregierung hat die nachhaltige Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung zu einem ihrer Schwerpunkte für die laufende Legislaturperiode gewählt. Partizipation ist ganz zentral für die Stärkung des sozialen Zusammenhalts und die Bearbeitung soll unter Einbeziehung möglichst aller relevanten AkteurInnen erfolgen. Dabei ist aber auch Ihr Engagement, die Beteiligung und Mitwirkung der Zivilgesellschaft unverzichtbar für den nachhaltigen Erfolg.

Internet, die wachsende Anzahl an Single-Haushalten (in Graz bereits über 50 Prozent) und die Anzahl an Scheidungen sind einige Gründe, wo es auch junge Menschen mit dem Phänomen Einsamkeit zu tun bekommen. Welcher gesellschaftspolitischer Maßnahmen bedarf es, um diese Gründe einzudämmen?

Wie wir aus Studien wissen sind die fünf häufigsten Gründe für Einsamkeit: (1) aktuelle Lebensumstände (z.B. zu viel Arbeit, Umzug, Erkrankung, Trennung), (2) aktuelle Gemütslage („jeder fühlt sich mal einsam, auch wenn er nicht allein ist“), (3) eigener Charakter (z.B. fühlen sich Introvertierte häufiger einsam als Extravertierte), (4) immer unpersönlicher werdende Kommunikation (E-Mail, soziale Netzwerke, Smartphones), (5) von anderen Menschen hervorgerufen (Mobbing, Verlust eines geliebten Menschen, soziale Ausgrenzung, etc.).

Quelle: <https://www.splendid-research.com/de/splendid-news/pressemittelungen/item/studie-einsamkeit-deutschland-2018.html>

Um diese Ursachen zu bekämpfen, muss man die Möglichkeiten der sozialen Teilhabe ausbauen. Dazu braucht es u.a. Maßnahmen zur Förderung ehrenamtlichen und freiwilligen Engagements, die Förderung eines gesunden Medienkonsums, sowie Mobbingprävention in Schulen und Betrieben. Auch im Bereich des Wohnens, der Wohnumgebung und der Nachbarschaft kann viel getan werden, zum Beispiel durch die Förderung von gemeinschaftlichen, generationenübergreifenden Wohnformen und Grätzeln-Initiativen.

Können digitale "Freunde" in sozialen Foren Einsamkeit verhindern?

Im Einzelfall und kurzfristig können digitale Freunde tatsächlich die Einsamkeit verringern. Insgesamt und auf Dauer dürfte sich dieser Effekt in Grenzen halten. Wenn die Nutzung digitaler Medien zur Sucht wird, stellt sie ein ernsthaftes Problem dar und trägt somit eher zur Vereinsamung bei. Die HBSC-Studie („Health Behaviour in School Aged Children“) für Österreich hat etwa ergeben, dass ein Viertel aller Mädchen und ein Fünftel aller Burschen sich mehr als fünf Stunden täglich im Sitzen oder Liegen mit ihrem Handy beschäftigen. Jugendliche nutzen soziale Netzwerke online häufig und lange. Ungefähr 9% aller Schülerinnen und Schüler liegen mit ihren Antworten über dem Schwellenwert der „Social Media Disorder“ Skala. Die intensive Nutzung digitaler Medien führt u.a. zu folgenden Problemen: Schlafstörungen, Augen- und Nackenschmerzen, depressive Verstimmung, und Cybermobbing.

Quelle: Felder-Puig et al. (2019): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018.

Die Stadt Graz hat für das Jahr 2020 einen Aktionsplan gegen Vereinsamung ins Leben gerufen. Wie sehen Sie diese Initiative?

Ich finde es begrüßenswert, dass Graz Bemühungen anstellt, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt in der Stadt zu stärken und die Vereinsamung in Graz einzudämmen. Damit ist die Stadt ganz in einer Linie mit unseren Bemühungen auf Bundesebene. Impulse die auf unterschiedlichen politischen Ebenen gesetzt werden können sich gegenseitig verstärken und diese Bemühungen sollten wir nutzen.

Einsamkeit

von Martina Frei



Martina Frei
Gesundheitswissenschaftlerin

Wohnhaft im Bezirk Leibnitz. In den vergangenen Jahren hat sie sich in mehreren Gemeinwesen-Projekten besonders mit Zugängen zu schwer erreichbaren Menschen beschäftigt und niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten für diese betreut. Aktuell ist sie als Mitarbeiterin bei ZEBRA - Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum im Projekt „ZUSAMMENBRINGEN!“ tätig.

„Einsamkeit: Ein guter Ort zum Besuchen, ein schlechter Ort um zu bleiben“ (- Josh Billings)

Wir alle kennen dieses Gefühl, in dem wir uns über einen ruhigen Moment alleine freuen. Einen Moment, in dem wir uns Zeit für uns selbst gönnen – wir suchen bewusst einen räumlichen Abstand zu unseren Mitmenschen. Im Gegensatz zum Alleinsein, wo man sich selbst bewusst eine Pause vom sozialen Umfeld gönnt, ist Einsamkeit aber nichts, was wir uns selbst aussuchen. Einsamkeit ist vor allem ein subjektives Empfinden, dass in jeder Lebensgeschichte passiert. Einsam kann sich ein Mensch auch fühlen, obwohl er immer von anderen Menschen umgeben ist.

Unser Leben birgt viele Risiken,

die zu Einsamkeit führen können: das Leben in der Anonymität einer Stadt, in der man seine Nachbar*innen kaum kennt, das Gefühl nirgends dazu zu gehören, die (räumliche) Distanz zu Familie und Verwandten, der Tod eines geliebten Menschen, eine Erkrankung, die die Mobilität so stark einschränkt, dass man nur mehr selten das Haus verlassen kann. All das kann dazu führen, dass wir nur mehr wenige soziale Kontakte haben und es schwerfällt, neue Kontakte zu knüpfen.

Einsamkeit ist ein ungewollter Zustand und bringt massiven Stress für die Betroffenen mit sich. Der Mensch ist ein soziales Wesen und profitiert von sozialen Kontakten. Jede Person hat dabei einen unterschiedlichen Bedarf sozial eingebunden zu sein. Passen Bedarf und tatsächlicher sozialer Austausch nicht überein, fühlen wir uns einsam und isoliert. Untersuchungen gehen mittlerweile davon aus, dass chronische Einsamkeit einen schädlichen Einfluss auf die menschliche Gesundheit hat. Neben Depressionen, Angststörungen und Schlafstörungen zählen auch Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Demenz zu den möglichen Folgeerkrankungen.

Meist denken wir bei Einsamkeit an ältere Menschen und die unterschiedlichen Gründe, die mit steigendem Lebensalter dazu führen können. Das Gefühl, einsam zu sein, hält sich jedoch an keine Altersgrenze. Eine US-amerikanische Befragung zeigte drei Hochphasen im Leben, in denen Menschen besonders unter Einsamkeit leiden: eine am Lebensende, bei den über 80-Jährigen, in jüngeren Jahren mit Ende 20 und im Al-



ter um Mitte 50 – die berüchtigte Midlife-Crisis. Während ältere Menschen häufig durch Verluste einsam werden, trifft es jüngere oft durch Neuorientierung im Leben: Man studiert, beginnt den ersten Job, gründet eine Familie. Oft läuft dabei nicht alles rund. Man verpasst es, Kontakte zu pflegen und lernt kaum jemand Neues richtig kennen. Auch gesellschaftlich gesehen herrscht ein kaltes Klima. Empathie, Rücksichtnahme und Offenheit scheinen oft verloren gegangen zu sein. Obwohl es heutzutage vielerlei Möglichkeiten gibt, andere Menschen kennenzulernen, entstehen kaum Freundschaften daraus. Auch mehr Zeit miteinander zu verbringen hilft häufig nicht, denn viele Kontakte laufen nur oberflächlich ab. Echte Freundschaft benötigt viel Offenheit gegenüber einander und ist geprägt von Gefühlen der Vertrautheit und Wertschätzung. Viele Menschen glauben, sie bräuchten möglichst viele Freund*innen um sich herum, um sich nicht einsam zu fühlen. Dabei zählt vor allem in Sachen Freundschaft: Qualität vor Quantität. Auch Studien weisen auf die Wichtigkeit der Qualität von Beziehungen hin. Eine Langzeitstudie mit Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter zeigte beispielsweise, dass enge Freundschaften einen positiven Effekt auf die Entwicklung haben. Die Jugendlichen, die während der Pubertät sehr enge Freundschaften hatten, entwickelten im Laufe der Jahre einen höheren Selbstwert und eine positive Meinung zu sich selbst. Tiefe Freundschaften vermitteln das Gefühl, gut zu sein, so wie man ist, und bauen Vertrauen in die Zukunft auf. „Nur“ große Beliebtheit ohne sehr gute Freun-

de reichte nach dieser Studie nicht dazu aus.

Der Weg aus der Einsamkeit erfordert nicht nur ein entsprechendes gesellschaftliches Umfeld, sondern von Betroffenen vor allem eines: Mut und Ausdauer. Der erste Schritt aus der Einsamkeit muss selbst gegangen werden, indem das Gefühl angenommen und ausgesprochen wird. Wenn man sich niemandem anvertrauen kann oder will, kann die Suche nach einer professionell geschulten Ansprechperson oft eine erste hilfreiche Beziehungserfahrung in der momentanen Einsamkeit sein. In der Prävention von Einsamkeit ist eine umfassende Gesundheitspolitik ein zentrales Element, denn die wichtigste Voraussetzung, um an der Gesellschaft teilhaben zu können, ist es, möglichst lange gesund zu bleiben. Wer chronisch krank ist, vereinsamt schneller und umgekehrt, wer einsam ist, wird schneller krank. In Großbritannien hat man 2018 ein Ministerium für Einsamkeit eingerichtet, von dem aus Maßnahmen zur Prävention gegen Einsamkeit gebündelt werden. Eine Maßnahme: Das Schulen von Postboten als Tür zur sozialen Welt. Warum das eine besondere Maßnahme ist? - Obwohl es zahlreiche Angebote für Menschen zum Aufbau sozialer Netzwerke gibt, welche das Potential haben, Einsamkeit entgegen zu wirken, erreicht nicht jedes Angebot jeden und vor allem nicht einsame Menschen. Sie erreichen häufig nur diejenigen, die ohnehin engagiert und bereits in soziale Netzwerke eingebettet sind. Betroffene, die am meisten von (präventiven) Angeboten profitieren würden, weil sie den höheren Risiken durch Einsamkeit und Isolation ausgesetzt

sind, werden durch herkömmliche Informationskanäle nicht erreicht. Hier sind aufsuchende Methoden gefragt, die durch die öffentliche Hand finanziert werden müssen. Unser System muss weg von einer Komm- zu einer Bring-Struktur und Beteiligung ermöglichen. Weiters braucht es vor allem die Errichtung von strukturellen Maßnahmen wie die Bekämpfung von sozialer Ungleichheit, Armut und Bildungsungleichheit.

Überraschend oft habe ich in meinem Leben unterschiedliche Menschen kennen gelernt, die mir ihre Gefühle der Einsamkeit anvertraut haben und auch mir selbst ist das Gefühl nicht fremd. Vielleicht war auch das der Grund, warum ich mit diesen Menschen so offen darüber sprechen konnte. In unserem Umfeld ist es meist ein Tabu über Gefühle der Einsamkeit zu sprechen. Oft wird Betroffenen Einsamkeit als eigener Fehler zugeschoben. Das ist aber nicht richtig. In anderen Regionen dieser Welt, wie zum Beispiel Südamerika, ist der Umgang mit Einsamkeit ein anderer. Dort wird sehr offen über Einsamkeitsgefühle gesprochen – eine Aufforderung für das soziale Umfeld zu helfen. Wir können alle einen Beitrag gegen Einsamkeit und soziale Isolation leisten, indem wir uns ehrlich für unsere Mitmenschen interessieren und/oder uns zivilgesellschaftlich engagieren. Fragen Sie Ihre alleinstehende Nachbarin immer wieder wie es ihr geht, bieten Sie einem neuen Hausbewohner an, ihm die Stadt zu zeigen oder melden Sie sich bei einer Bekannten, die Sie schon lange nicht mehr gehört haben – und vor allem, gehen Sie mit guten Beispiel voran: Sprechen Sie offen über Einsamkeit!

Meinungen zum Leitthema

Einsamkeit ist das Beste, was mir im Leben passieren kann. Einsamkeit braucht man im Leben wie die Luft zum Atmen. Nur in der Einsamkeit finde ich wirklich zu mir selbst. Wer bin ich, was will ich, wohin gehe ich. Wer mit der Einsamkeit nicht zurechtkommt, der wird auch nie in der Beziehung mit anderen Menschen glücklich werden. Ganz besonders erlebt man die Einsamkeit, wenn man sie mit Menschen teilt, die bereits Todeserfahrungen machen bzw. gemacht haben.

Mag. Herbert Schantl, Pensionist, 66 J.



Frage: Alexa bist du einsam?

Antwort: Aber nein, ich hab doch dich!

ALEXA, geboren 2015 in Amerika, virtueller persönlicher Assistent

Gründe für Einsamkeit

Einer Studie zufolge fühlen sich vier von fünf Teilnehmern einsam. Von den mehr als 1000 Teilnehmern gaben 12 Prozent an, häufig oder ständig das Gefühl zu haben, einsam und verlassen zu sein. Immer noch 32 Prozent der Befragten sagten, dass sie manchmal Einsamkeit empfinden.

Auch fürchten sich sehr viele Menschen davor, im Alter zu vereinsamen. Leider ist diese Angst nicht ganz unbegründet. Forscher konnten in Studien und Umfragen verschiedene Phasen des Lebens identifizieren, in denen Menschen sich besonders einsam fühlen – und das hohe Alter ist eine davon.

Wer Familie, Freunde, Partner oder Weggefährten verliert, was mit steigendem Alter leider wahrscheinlicher wird, kann dadurch in ein regelrechtes Loch aus Isolation und Einsamkeit fallen. Dem können Sie am besten begegnen, indem Sie schon frühzeitig agieren und Gegenmaßnahmen ergreifen.

Eine weitere Phase besonders großer Einsamkeit liegt kurz vor dem 30. Lebensjahr, was sich möglicherweise dadurch erklären lässt, dass dies für viele eine Zeit des Umbruchs ist. Studium oder Ausbildung sind abgeschlossen, es steht möglicherweise ein Jobwechsel an, inklusive Umzug in eine andere Stadt. Solche Veränderungen können Einsamkeit hervorrufen, weil die bisherige Komfortzone verlassen wird.

Die letzte Hochphase der Einsamkeit ist zur Lebensmitte rund um den 50. Geburtstag, der typische Zeitpunkt für eine veritable Midlife Crisis.

BUCHTIPP

**MANFRED
SPITZER**
EINSAMKEIT
DIE UNERKANNTE KRANKHEIT



DROEMER

Manfred Spitzer

Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit

Verlag Droemer (2019)

ISBN 978-3-426-30106-7 (Taschenbuchausgabe)

320 Seiten, EUR 11,30

Spitzer, einer der bedeutendsten Gehirnforscher unserer Zeit befasst sich in diesem Buch mit dem Phänomen, ja mehr noch mit der Krankheit Einsamkeit. Einsamkeit ist das Lebensrisiko Nummer eins, sagt der Buchautor. Einsamkeit führt dazu, dass Menschen häufiger an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen und Demenz leiden. Er belegt diese These mit wissenschaftlichen Studien, die leider überwiegend aus Amerika stammen. Auf jeden Fall wird die enge Verbindung von Psyche und Körper beim Thema Einsamkeit im Buch eindrucksvoll beschrieben. Das Buch ist lesenswert, wenn man sich als Einsteiger mit diesem Thema beschäftigen will.



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

„Adolph Kolping



Europa im Blick

Im Rahmen der Winter-Session der Parlamentarischen Versammlung des Europarates empfing die Generalsekretärin des Europarates, Marija Pejčinović Burić, den Europabeauftragten des Internationalen Kolpingwerkes, Reg. Rat Anton Salesny, zu einem Gespräch, in dem sie ihre Wertschätzung für das Wirken des Kolpingwerkes im Rahmen des Europarates zum Ausdruck brachte. Anton Salesny überreichte der Generalsekretärin für eine Vertiefung der Informationen über das Kolpingwerk die Dokumentation „Wir sind Kolping“, herausgegeben vom Bundessekretär des deutschen Kolpingwerkes, Ulrich Vollmer. Kolping International besitzt auf Grund der Verleihung durch das Ministerkomitee des Europarates seit 1974 den „INGO-Status“ (Partizipativstatus) beim Europarat. In all den Jahren brachte sich das Kolpingwerk durch vielfältige Aktivitäten in die Arbeit des Europarates ein. So wurden die zahlreichen Europa-



Im Beisein des österreichischen Botschafters beim Europarat Dr. Gerhard Jandl (li.) überreichte der Europabeauftragte des Int. Kolpingwerkes, Reg. Rat Anton Salesny, der Generalsekretärin des Europarates Marija Pejčinović Burić die Dokumentation „Wir sind Kolping – Das Kolpingwerk heute“.

Bild: Europarat / Straßburg

erklärungen des Kolpingwerkes zu den politischen Inhalten des Europarates immer in besonderer Weise durch den Europarat gewürdigt und berücksichtigt. Als einen besonderen Beitrag betrachtet man im Europarat die Europaseminare des Kolpingwerkes am Sitz des Europarates

von 1978 bis 2011, die in 33 Jahren über 2.500 Kolping-Führungskräften die Möglichkeit gab „Europa vor Ort“ zu erleben: durch den Besuch und die Vorträge im Europarat, im Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) und im Europäischen Parlament.

HONDURAS

Kolping-Farmer werden zu Biobauern

Kolping Honduras ist ein rasch wachsender Verband mit vielen neuen Ideen. Ein neu gesetzter Schwerpunkt ist Ökologie und Nachhaltigkeit. Bestandteil landwirtschaftlicher Schulungen ist immer auch das Thema Laudato Si. Zurzeit gibt es 309 Kolpingsfamilien und 3.374 Mitglieder. Die Verbands- und Projektarbeit ist auf das Gemeinwohl gerichtet, Armutsbekämpfung, ländliche Entwicklung, Bildung und Vergabe von Kleinkrediten. Inzwischen gibt es schon 29 Gruppen von Kleinproduzenten,

die sich zusammengetan haben und ihre Produkte erfolgreich verkaufen. Wird ein Kleinkredit vergeben, so erhält in Honduras keine Einzelperson das Geld, sondern die gesamte Kolpingsfamilie, die gemeinsam ein Projektziel formuliert hat. Das stärkt das Miteinander und schweißt zusammen – und gemeinsam werden viele gute Ideen entwickelt und Kräfte freigesetzt.

Der Verband will mittelfristig die Anbaumethoden der Kleinproduzenten ganz auf Bio umstellen. Das wird bereits schon bei dem Kaffeeanbau umgesetzt (Stichwort TATICO-Kaffee). Schritt für Schritt soll dies aber auch auf Mais, Bohnen, Kürbis und Kohl erweitert werden. Die Produzenten werden angelei-



tet, ihren Biodünger selbst herzustellen. Das ist effektiver und auch günstiger, als teuren Dünger zu kaufen. Ein neu angestellter Referent mit dem Schwerpunkt ökologische Landwirtschaft schult vor allem die Kaffeebauern, aber auch die Kleinproduzenten vor Ort. Finanziert wird er mit Spenden aus dem DV Paderborn.

RUMÄNIEN

Rundum aktiv

Ein hervorragendes Beispiel für die Vielfalt bei Kolping ist der aktuelle Bericht aus Rumänien. So unterschiedlich die Herausforderungen im Land sind, so vielfältig sind auch die Antworten der Kolpingsfamilien: Im Banat wurden Bedürftige mit Lebensmittelpaketen unterstützt. Der Verkauf von gebastelten Adventskränzen der Kolpingsfamilie Millennium Temeswar und Spenden aus dem Diözesanverband Erfurt machten dies möglich. In Russberg/Rusca Montana wiederum wird das Kolpinghaus renoviert. Eine der ersten dort stattfindenden Aktionen nach Beendigung der Bautätigkeit soll ein Ferienlager für Kinder aus einkommensschwachen Familien werden. Auch in Temeswar wird gebaut – allerdings von Grund auf neu. Im kommenden Jahr soll das Bildungs- und Gesellenhaus Temeswar fertiggestellt werden und ein Leuchtturm für die zivilgesellschaftliche Bildungsar-



beit der Region sein. Im Regionalverband Kolping Moldau werden nahezu jedes Wochenende Freizeit- und Bildungsangebote für Kinder und Jugendliche aus den Dörfern gemacht. Gemeinsam wurde die Wohnung einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin rollstuhlgerecht umgebaut und für einen Elektroroller gesammelt. Seit Monaten befindet sich Rumänien in einer schwierigen politischen Situation. Offenkundige

Korruption und der Sturz der gegenwärtigen Regierung prägen die landesweite Politik. Umso wichtiger ist jede Aktion auf lokaler und regionaler Ebene, die den Menschen Mut macht. Es braucht eine lebendige Zivilgesellschaft, wie sie von Kolpingsfamilien in Rumänien vor Ort, aber auch auf der Ebene des Nationalverbandes gestaltet wird, damit nicht noch mehr Menschen dem Land den Rücken kehren.

DEUTSCHLAND

Erasmus-Projekt „Smart Development“

Am letzten Wochenende im Jänner trafen sich 20 junge Menschen aus europäischen Ländern zum Kick-off Meeting eines 2-jährigen Erasmus-Projektes zum Thema „Smart Development“.

Dabei geht es um Ökologie, nachhaltige Entwicklung und Klimagerechtigkeit. Ziel des Projekts ist es, Richtlinien zur Orientierung von Kolpingsfamilien bei ihren Bildungsanstrengungen zu entwickeln. („Deep ecology, sustainable development and climate justice as guidelines for orienting Kolping self-help groups in their educational endeavours to transform communities“. Im Rahmen dieses von



der EU geförderten Projektes werden sich die Teilnehmer über unterschiedliche ökologische Themen austauschen. Sie treffen sich an sechs interessanten Orten in sechs Ländern, um lokale Initiativen und Projekte zu studieren. Die Ergebnisse dieser Studien und Diskus-

sionen werden im Anschluss allen Kolpingsfamilien online in englischer Sprache zur Verfügung gestellt, damit weltweit alle Kolpingverbände davon profitieren können. Kofinanziert wird das Projekt durch das Programm Erasmus + der Europäischen Union.



KOLPING ÖSTERREICH

Zwoa Brettln, a g'führiger Schnee ...

23. Int. Kolping-Schimeisterschaften, 28.2. bis 1.3.2020 in Lienz

Strahlender Sonnenschein auf der Piste, glückliche Gesichter, wohin man blickte: Die „23. Int. Kolping-Schimeisterschaften“ von 28. Februar bis 1. März waren ein Kolping-Event der Extraklasse, das allen, die dabei waren, noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Rund 250 Teilnehmer und Gäste aus vier Ländern (Österreich, Deutschland, Schweiz sowie aus Südtirol) waren der Einladung der Kolpingsfamilie Lienz gefolgt, um einerseits im sportlichen Wettkampf die Kräfte zu messen, zum anderen, um diese Tage zu nutzen zu persönlicher Begegnung und zum gemeinsamen Feiern.

Ein erster Höhepunkt in sportlicher Hinsicht war der Langlauf-Bewerb, der auf der Weltcup-erprobten Loipe in Obertilliach stattfand; dort hatten die Damen 5 Kilometer, die Herren zwei Runden mehr (10 km) zu bewältigen. Knapp 40 AthletInnen stellten sich dieser Herausforderung – manche im hautengen Renn-Dress, andere im eher gemütlichen „Nostalgie-Look“, alle jedoch mit sichtbarer Freude und einer gesunden Portion Ehrgeiz. Tagesbestzeit erzielte bei den Damen Lucia Kaiser, von der Kolpingsfamilie Küssnacht (CH), bei den Herren der Lienzener Lokalmatador Thomas Gridling.

Am nächsten Tag waren beim Riesentorlauf am Hochstein rund 130 Alpine am Start. Wegen Schneemangels in den tieferen Lagen fand das Rennen nicht wie geplant auf der Weltcup-Strecke, sondern im Bereich des Gipfels statt. Der Kurs, der mit einer Streckenlänge von rund einer Minute gute Kondition erforderte, konnte wahlweise mit Skiern oder Snowboard in Angriff



Kruno, Thomas, Linard und Gerald, alle von der Kolpingsfamilie Graz, haben die Steiermark vertreten.

Ihr Resümee: Es war ein ereignisreiches Wochenende, eine schöne neue Stadt, neue Bekanntschaften aus diversen Kolpingsfamilien, eine tolle Piste, gut organisierte Bewerbe und wir hatten auch eine Hubschrauberbergung mit glücklichem Ausgang.

genommen werden; die griffige Piste und die Bemühungen der Streckenposten sorgten dafür, dass alle Teilnehmer faire Bedingungen vorfanden. Bestzeit erzielten bei den Damen Viktoria Glanznig von der Kolpingsfamilie Ferlach und bei den Herren Mario Tiefenbacher (KF Lienz). Getrübt wurde die Stimmung einzig durch zwei Unfälle, einer im Lauf des Rennens, einer beim freien Fahren abseits, die jedoch ohne größere Folgen bleiben dürften. Wir wünschen den beiden Betroffenen auf diesem Wege baldige Besserung!

Abends versammelte man sich zunächst in der Stadtpfarrkirche St. Andrä, wo der Tiroler Diözesanpräses P. Severin Mayrhofer die Hl. Messe zelebrierte, anschließend fand im Kolpinghaus Lienz die Siegerehrung statt, gefolgt von einem Unterhaltungsprogramm – kom-

plett mit Musikband („Ensemble Osttirol“) und einem Auftritt der Kabarettgruppe „Agathe Notnagl und Herr Nachbar“.

Höchste Anerkennung gebührt der Kolpingsfamilie Lienz rund um Vorsitzenden und früheren Vizebürgermeister Meinhard Pargger, der auch das Organisationskomitee leitete, Rennleiter Sigi Wilhelmer, dem Skiclub Lienz sowie den Mitgliedern der Kolpingsfamilie und den MitarbeiterInnen des Kolpinghauses Lienz, die in sorgfältiger Arbeit sicherstellten, dass alles „wie am Schnürchen“ lief und ganz viel Herzlichkeit und Gastfreundlichkeit verbreiteten.

Für die Teilnehmer jedenfalls war eines klar: In zwei Jahren, bei den nächsten internationalen Kolping-Schimeisterschaften in Berchtesgaden, gibt es ein Wiedersehen.

Kolpingsfamilie Graz gedenkt des Gründungsjubiläums mit einer Spende für Obdachlose

Mit einer Spende in der Höhe von 3.000 Euro stellten sich die Verantwortlichen der Kolpingsfamilie Graz beim VinziDorf-Hospiz ein, das in der steirischen Landeshauptstadt vom Orden der Elisabethinen betreut wird. Hier finden – gemäß dem Leitsatz der Gemeinschaft: „Schau hin und handle“, welcher der Kolping-Idee sehr nahe liegt – obdachlose, schwerkranke Menschen Betreuung und Begleitung in der letzten Lebensphase. Stefan Salcher, der Vorsitzende der Kolpingsfamilie Graz, überreichte den Spendenscheck gemeinsam mit Peter Hasenleitner, dem Leiter der „Gruppe Kolping“ und Martin Gummerer, Leiter der Kolpingjugend Graz, an Mag. Günther Liebinger, den wirtschaftlichen Leiter des VinziDorf-Hospizes, und an dessen ärztlichen Koordinator Dr. Gerold Muhri. Anlass der Spende war das 165-Jahr-Jubiläum der Kolpingsfamilie Graz, welche im August 1854 (ursprünglich unter dem Namen „Katholischer Ge-



sellenverein“) gegründet wurde. Das erste Vereinslokal befand sich in der Bürgergasse 3 und wurde vom damaligen „Fürstbischof“ Ottokar Graf Attems eingeweiht. Schon nach einem halben Jahr waren mehr als 400 Mitglieder dem Grazer Gesellenverein beigetreten. Zwei Jahre später, 1856, ehrte Adolph Kolping persönlich die Kolping-Gemeinschaft in Graz

mit einem Besuch. 1859 gelang es, in der Sackstraße ein erstes eigenes Haus zu erwerben, wo bald darauf ein Hospiz für Mitglieder und Durchreisende eröffnet wurde. 1884 schließlich wurde auf einem Baugrund in der Pfeifengasse, der heutigen Adolf-Kolping-Gasse, ein neues Kolpinghaus errichtet, wo die Kolpingsfamilie Graz bis heute Sitz und Wirkungsstätte hat.

Neuer Termin 27. bis 30. August 2020

Int. Friedenswanderung

"Im Zusammenhalt ist die Macht" – so lautet das heurige Motto der traditionsreichen „Friedenswanderung“ des Europäischen Kolpingwerkes. Sie findet von Donnerstag 27. bis Sonntag 30. August 2020 in Marburg/Slowenien statt, in unserer unmittelbaren Nachbarschaft also „inmitten der Weinregion an der Drau“, wie es auf der Veranstaltungs-Website des slowenischen Kolpingwerkes (www.friedenswanderung2020.si) heißt, das die Veranstaltung ausrichtet und auf zahlreiche Teilnahme auch aus Österreich hofft. Die Friedenswanderung ist die älteste regelmäßig durchgeführ-



te Veranstaltung des Kolpingwerkes Europa. Kolpingmitglieder aus verschiedenen Ländern sind seit 1968 gemeinsam unterwegs, wandern, beten und feiern zusammen. Die

Friedenswanderung bietet die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und einander über die eigenen Landesgrenzen hinweg kennenzulernen.

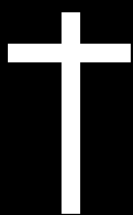


Herzlichen Dank unseren Spendern!

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

Mag. Leopold Städtler, Graz. Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Komm.-Rat Franz Ratteneberger sen., Knittelfeld. Dr. Franz Mittermüller, Rettenegg. Harald Gillich, Graz. Irmgard Frühwald, Berndorf. Präses Mag. Friedrich Weingartmann, Feldbach. Gisela Maria Weber, Franz Weber, Kirchbach. Ing. Josef Ursprunger, Innsbruck. Johannes Sudy, Felkirchen b. Graz. Max u. Elisabeth Anger, Knittelfeld. Walter Freitag sen., Knittelfeld. Karl Schlögl, Graz. Dr. Karl Archan, St. Johann/Söding. Ing. Alois Gerlitz, Knittelfeld. Franz Handler, Studenzen. DI Kurt Ebner, Krumpendorf. Ing. Mag. Franz Rinner, Graz. Karl Resch, Gossendorf. Maria Gerlitz, Knittelfeld. Helmut Stanek, Eibiswald. Pfarrer Dr. Peter Schleicher, Stainach. Arnold und Herta Hirnschall, Jagerberg. Anton Schrei, Puch b. Weiz. Kuess Gerhard, Lieboch. Anton Salesny, Stockerau. Peter Eichberger, Knittelfeld. Präses Mag. Dr. Rudolf Schweinberger, Schlierbach. Alois Tahedl, Knittelfeld. Andreas Baumann, Jagerberg. Michael Renz, Tobelbad. Walter und Gertrud Strasser, Lienz. Josef Windisch Weiz. Luise Eder, Graz. Berndt Moser, Knittelfeld. Anna Trummer, St. Margarethen/Raab. Ing. Erich Anshlowar. Graz. Simon Eiletz, Knittelfeld. Mag. Wolfgang Rettl, Fohnsdorf. Dr. Annemarie u. DI Dr. Lukas Klaus Behmel, Graz. Josef und Frieda Pucher, St. Stefan i. Rosental. Ludwig und Frieda Wurst, Wien. Johann Piker, Klagenfurt-Wölfnitz. Ing. Walter Dirnböck, Tobisegg. Adolf Michelitsch, Schwanberg. Dir. Dr. Herbert Emberger, Valsoldsberg. Johannes und Margarida Staudinger, Vöcklabruck. Stoff Gottfried, Graz. Edith Gerlitz, Spielberg. Johann und Irmgard Demmel, St. Margarethen b. Knittelfeld. Prof. Dr. Ernst Lasnik, Voitsberg. Florian Zach, St. Peter ob Judenburg. Reinhold Tamegger, Graz.

**Spenden können Sie mit beiliegendem Zahlschein oder direkt auf unser Konto bei der Raiffeisenlandesbank Steiermark
IBAN: AT36380000004425906, BIC: RZSTAT2G einzahlen.**



Wir gedenken:

Anton Grubholz *1944 +15. 3. 2020
Gründungsmitglied der Kolpingsfamilie Jagerberg

Georg Seidl *1936 +6. 3. 2020
war seit 1955 Mitglied der Kolpingsfamilie Graz

Andreas Baumann *1947 +12. 3. 2020
war seit 1966 Mitglied der Kolpingsfamilie Jagerberg

Termine und Veranstaltungen

16. Mai 2020 Landesversammlung Kolping Steiermark
Beginn 10:00 Uhr in Paldau

Herzlichen Glückwunsch

Zum 90. Geburtstag

Cäcilia Vollmann, KF Knittelfeld

Zum 80. Geburtstag

Mag. Dr. Fritz Gartner, KF Graz
RR Anton Salesny, KF Jagerberg
Alfred Zach, KF Jagerberg

Zum 75. Geburtstag

Karl Flicker, KF Graz

Zum 70. Geburtstag

Friederike Haider, KF Knittelfeld
Anna Resch, KF Jagerberg

Zum 65. Geburtstag

Klaus Holzer, KF Graz
Franz Kirschner, KF Jagerberg

Zum 60. Geburtstag

Erwin Haiden, KF Jagerberg
Dr. Ulrich Haselmann, KF Graz
Josef Griesbacher, KF Paldau
Ludwig Trummer, KF Paldau

Zum 55. Geburtstag

Josef Fastl, KF Jagerberg

Zum 45. Geburtstag

Mag. Alexander Hofmeister, KF Graz

Zum 40. Geburtstag

Gerald Amtmann, KF Jagerberg
Mag. Sandra Preisitz, KF Jagerberg

Zum 35. Geburtstag

DI Stefan Eberl, KF Knittelfeld
Birgit Stegmann, KF Knittelfeld

Zum 25. Geburtstag

Moritz Winklbauer, KF Graz
Simon Paris, KF Graz

Zum 20. Geburtstag

Samira Reisinger, KF Graz



Foto uschi dreiucker/pixelio.de

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

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