

# In der Spannung leben

Kommentar



„Wie kannst du den Weltfrieden fordern, wenn du nicht im Einklang mit dir selbst lebst?“ Eine einfache Wahrheit sagt, dass der Friede bei einem selbst, in der Familie, im Kleinen, beginnt. Das klingt zwar banal, ist es aber ganz und gar nicht.

Das Entscheidende ist sicher, wie ich mit meinen eigenen Aggressionen lebe. Jeder Mensch empfindet immer wieder Aggressionen gegen Menschen, Dinge oder unangenehme Situationen. Wie gehe ich aber damit um? Versuche ich eine Lösung zu finden? Oder reagiere ich mit Wut und Hass?

## UMDENKEN

Kann ich die aufgestaute negative Energie in eine Positive verwandeln? Auf meinen eigenen Misserfolg kann ich ganz unterschiedlich reagieren. Entweder ich sehe ihn als Lernprozess, als etwas, das vorkommt, wenn ich mein Ziel erreichen will, und das daher nicht so schlimm ist. Oder ich sag mir: „Das hat ja so kommen müssen“. „Das schaffe ich jetzt nicht mehr.“ Welche der beiden Reaktionen macht dich glücklicher?

**„Es geht eben nicht Aug um Aug, sondern um eine herzliche Begegnung“.**

Genauso können wir auch unterschiedlich reagieren, wenn wir ungerecht behandelt werden, wenn uns jemand beschuldigt, beleidigt oder beschimpft. Wollen wir es ihm heimzahlen, wollen wir ihn auch beschimpfen und beleidigen? Oder überlegen wir uns, wie wir die Situation mit ihm/ihr klären können? Warum schreit sie mit mir? Warum behandelt er mich so ungerecht?

## GIVE PEACE A CHANCE

Von Frieden reden, Friedensdemos organisieren, Friedenslieder singen, den Frieden predigen....Aber wer kommt auf die Idee, den Frieden zu leben, friedliche Handlungen zu setzen, sich mit seinem „Feind“ ohne äußeren Grund wieder zu versöhnen. Wer bittet nach einem Streit zuerst um Entschuldigung?

Jesus ist in dieser Hinsicht ein sehr gutes Vorbild. Nicht umsonst nannten die Menschen Jesus den Friedenskönig, als er auf einem Esel in Jerusalem einzog. Er vergibt den Menschen, die ihn töten wollen, er verzeiht Judas und sogar gegen die römischen Soldaten, die ihn am Ölberg gefangen nehmen, lehnt er sich nicht auf. Nein, er nimmt das abgeschlagene Ohr des Soldaten und setzt es ihm wieder an den rechten Platz. Was Jesus am Ölberg vorlebt ist mehr als gewaltloser Widerstand, er hilft überdies seinen Feinden.



#### HANDLE!

Wenn wir im Kleinen beginnen und nicht jedem das Böse, das wir von ihm erfahren haben, heimzahlen, sondern ihn freundlich behandeln und eine friedliche Konfliktlösung suchen, dann ist ein Friede möglich. Das kann zwar sehr schwer sein, der- oder diejenige wird jedoch große Augen machen, wenn du ihm oder ihr mit mehr Herzlichkeit begegnest, als er/sie verdient hätte. Da es eben nicht Aug um Aug und Zahn um Zahn geht, ist eine solche herzliche Begegnung angemessen und richtig.

Dein Handeln beendet zwar nicht den Krieg im Irak, aber immerhin schaffst du Frieden in deinem eigenen Lebensbereich. Daniel Furxer



# Wie zu-frieden bist du?

Teste dich selbst

**„Gibt es Jemanden, den du gern mal wiedersehen würdest?“**

Der ultimative „Zu-Friedenheits-Test“ wartet auf dich. Finde heraus, ob du im Einklang mit dir selbst bist, ob du mit deiner inneren Ruhe Berge versetzen kannst oder dringend einen Einkehrtag benötigst;)

Stell dich den Fragen und zähle die Antworten, die dir leicht gefallen sind zu beantworten ;)

Am Ende findest du eine professionelle Analyse. Aber Achtung, bitte jedes Wort auf die Waagschale legen;)

## KÖRPER

Bist du mit dir zufrieden? Warum schon, warum nicht?

Wie gefallen dir deine Haare?

Was gefällt dir an deinem Gesicht?

Magst du deinen Körper?

Wann hast du deinem Körper das letzte Mal etwas Gutes getan? Was?

## FREIZEIT

Kämpfst du bei einem Computerspiel lieber auf der Seite der Guten oder der Bösen? Warum?

Schimpfst du oft mit deinem Computer? Wie?

Bist du ein guter Verlierer bei Gesellschaftsspielen?

Denkst du in den Ferien/Urlaub oft an die Schule/oder an deinen Beruf?

## FREUNDE

Wer hat dir das letzte Mal ein Kompliment gemacht? Wie hat sich das angefühlt?

Gibt es jemanden, den du gern mal wieder sehen würdest?

Wann hast du das letzte Mal jemanden angelächelt? Wann war das genau?

Vergisst du Streit schnell oder grübelst du lange darüber nach?

Mit wem würdest du gerne einen Kaffee trinken gehen?

Nerven dich deine Kollegen, deine Mitschüler? Wenn ja, würdest du lieber in eine andere Schule gehen/an einem anderen Arbeitsplatz arbeiten?  
Kennst du jemanden, dem du es mal gerne heimzahlen würdest?  
Wen hast du das letzte Mal angeschrien? Wie laut?  
Fällt dir das Verzeihen schwer?  
Wer hat dich das letzte Mal beschenkt?  
Wen hast du neulich überraschend angerufen?

AUSWERTUNG:

0 - 10 PUNKTE:

Du machst grad eine schwierige Phase durch. Darum bist du auch mit dir selbst nicht zufrieden und zweifelst an dir und deinen Fähigkeiten. Schreib auf, was du alles sehr gut kannst und freu dich daran! Gönn dir einen Tag, an dem du nur das tust, was dir wirklich Spaß macht!

11 - 19 PUNKTE:

Du kannst durch deine herzliche Art so manchen Streit schlichten und hast ein sehr gutes Gespür, Konflikte friedlich zu lösen. Manchmal geht dein feuriges Temperament jedoch mit dir durch und du setzt unüberlegte Schritte. Halb so wild. Mach es durch freundliche Worte und durch deine gewinnende Art wieder gut!

20 - 26 PUNKTE:

Du bist rundum glücklich, gratuliere! Du bist eine ausgeglichene Person und strahlst deine Zufriedenheit auch auf andere aus. Alle, die sich in deinem Umfeld aufhalten, dürfen sich glücklich schätzen. So viel Lebensfreude und pure Energie ist eine Wohltat. Mach weiter so! Genieß das Lob, das du von deinen Freunden bekommst! Daniel Furxer



# Erfahrung fürs Leben

Zivildienst



**DANIEL SCHOBERL**  
17 Jahre  
Zivildienst ab Oktober 2006  
in der Pfarre Göfis

Für viele Jugendliche und junge Erwachsene ist der Zivildienst eine wichtige Zeit. Während dieser Zeit können sie Erfahrungen machen, die ihr Leben bereichern und manchmal auch verändern. In den folgenden Interviews erzählen junge Erwachsene von der Zeit vor, während und nach dem Zivildienst.

**anstösse:** Warum hast du dich für den Zivildienst entschieden?

**Daniel:** Ich sehe nicht viel Sinn im Militärdienst. Im Zivildienst dagegen kann man Menschen helfen, z.B. werde ich in der Pfarre Göfis einen blinden Menschen betreuen.

**anstösse:** Wie stellst du dir deinen Zivildienst vor?

**Daniel:** Ich habe mit dem Pfarrer und der Sekretärin von Göfis gesprochen. Sie haben mir beschrieben, was für Dienste ich verrichten werde. Auch mein Vorgänger hat mir schon einiges erzählt. Ich freue mich auf den Zivildienst, vor allem auf das gute Klima in der Pfarre.



**MARTIN ZABRODSKY**  
21 Jahre  
seit 4 Monaten Zivildienstler  
bei der Jugendstelle der KJ  
und Jungschar

**anstösse:** Wie ist deine momentane Situation als Zivildienstler?

**Martin:** Meine Arbeit ist sehr vielfältig. Ich mache nicht nur eine fixe Arbeit, sondern muss sehr flexibel sein. Ich bin ziemlich integriert in die Arbeit. Als Zivildienstler ist man bei der Jugendstelle nicht untergeordnet, sondern mit den hauptamtlichen Mitarbeitern gleichgestellt. Klar muss ich auch die eine oder andere Hilfsarbeit erledigen. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Stelle, weil ich hier das tun kann, was ich gerne mache z.B. bei Projekten mitarbeiten. Ich sammle hier Erfahrungen für mein späteres Studium und entdecke Fähigkeiten, die ich vorher gar nicht kannte. Mein Tipp: Bewirb dich schnell um eine Zivildienststelle, denn die Stellen, gerade bei Pfarren, sind sehr gefragt.

**anstösse:** Du hast bei der Lebenshilfe deinen Zivildienst gemacht und hast dich nun entschieden, dass du in diesem Bereich weiterarbeiten möchtest. Wie ist es dazu gekommen?

**Lukas:** Das ist ganz einfach. Die behinderten Leute haben mir etwas gegeben. Wenn ich von der Arbeit nach Hause gekommen bin, konnte ich sagen, dass ich erfüllt war. Im Gegensatz dazu hat Meteorologie, die ich nach dem Zivildienst ein Semester studiert habe, nur mit Zahlen zu tun und ist sehr trocken. Früher hat mich Meteorologie fasziniert, aber ich habe gemerkt, dass ich zurück zur Lebenshilfe will. Ich habe mich dann bei der Lebenshilfe beworben, die zufällig genau in meinem Heimatdorf eine Stelle freihatte. Also habe ich dort angefangen.

Durch den Zivildienst konnte ich die Arbeit mit Behinderten erstmals kennen lernen. So bin ich draufgekommen, dass ich sehr gut mit den Behinderten kann. Ich habe viel Lebenserfahrung gemacht und bin in diesem Jahr mehr gereift als die Jahre zuvor.

**Mein Tipp für Zivildienner:** „Sag am Anfang gleich, dass du Zeit brauchst um in die neue Arbeit hineinzuwachsen. Sei nicht schüchtern und frag, wenn du etwas nicht weißt“. Roberto Uccia



LUKAS ALTON

22 Jahre

12 Monate Zivildienst  
bei der Lebenshilfe

---

#### ZIVILDIENTSTERKLÄRUNG:

„Ich kann die Wehrpflicht nicht erfüllen, weil ich es - von den Fällen persönlicher Notwehr und Nothilfe abgesehen - aus Gewissensgründen ablehne, Waffengewalt gegen Menschen anzuwenden und daher bei der Ableistung des Wehrdienstes in Gewissensnot geraten würde. Ich will deshalb Zivildienst leisten.“

---



# REX

Clubbing mit Tiefgang



Am Freitag, den 27. Jänner 2006, fand anlässlich der Eröffnung des neuen Pfarrzentrums in Hard ein christliches „Clubbing mit Tiefgang“ statt. Ungefähr 120 Jugendliche sind gekommen, um der örtlichen Band „Turrican“ zuzuhören, am Gewinnspiel teilzunehmen und einfach einmal im kirchlichen Rahmen auszugehen.

Leckere Cocktails, die unter dem Motto: „Nichtrauchen und Nicht-Alkohol-trinken erlaubt“ zubereitet wurden und lässige Musik, unterstützt durch eine gute Lichtanlage, trugen zur super Stimmung der Jugendlichen bei. Die durchgehende Bildershow regte zum Nachdenken an und sorgte für Tiefgang mit christlichen Vollwertinhalten. Einige Jugendliche haben wir um ihre Meinung gebeten:



## BENJAMIN (21)

Ich finde, die Kirche sollte mehr solche Sachen machen. Die Jugendlichen werden somit in die Kirche miteinbezogen. Das hilft, damit sie nicht altmodisch erscheint.

## DANIEL (23)

Gute Aktion: Leute kommen zusammen und das verstaubte Image der Kirche verbessert sich.

## STEFAN (13)

Ich finde es toll. Denn es kommen auch Leute von Außen. Man spricht genau die Leute an, die sonst nicht kommen würden.

## DAVID (15)

Nicht immer werden alle Altersgruppen von der Kirche angesprochen. Deswegen ist es eine gute Sache für die Jugend.

## RAPHAELA (17)

Das Bild von der Kirche ist langweilig. Durch solche Veranstaltungen verschwindet dieses Bild.

„Die Kirche sollte mehr Veranstaltungen wie das Rex Clubbing machen. Ist ´ne coole Sache.“

MATHIAS (19)

Ich finde die Bildershow sehr gut. Wenn man reinschaut, spricht sie einen an.

KATHARINA (17)

Die Bildershow ist eine gute Idee, sehr interessant. Man kann beim Tanzen hinschauen. Mal was anderes.

BENJAMIN (21)

Ja, ich glaube an Gott. Manchmal lassen sich durch den Glauben manche Dinge leichter erklären. Das Leben, der Urknall ... Ich schicke manchmal Stoßgebete Richtung Himmel ...

JULIANE (17)

In schlechten Zeiten kann man sich an Gott festhalten. Er ist der Schöpfer, der gerecht zu allen ist und alle gleich liebt. Ich bete öfters frei, es hilft mir, so bin ich ruhig in schweren Zeiten.

DANIEL (23)

Weil ich an Gott glaube, weiß ich, was mich erwartet. Der Glaube gibt mir den Sinn des Lebens. Gott ist jemand, der mich führt.

STEFAN (13)

Durch meinen Glauben an Gott bin ich ruhiger.

DAVID (15)

Der Glaube an Gott bringt mich zum Nachdenken über das Leben. Man bekommt seine eigene Vorstellung davon. Er kümmert sich um mich.

BIANCA (17)

Gott? Etwas Höheres. Jemand der zuhört, der zum Ausweinen da ist. Die Bibel soll nur als Orientierung gesehen werden, die zum eigenen Weg verhilft. Ich bete in meinen Gedanken, es ist wie ein Gespräch...

ANTONIO (15)

Gott begleitet mich bei allem, was ich mache.

NINA (19)

Oft habe ich erlebt, dass Gott da war. Besonders in einer schwierigen Zeit habe ich gespürt, dass ich nicht allein bin, wenn ich an Gott denke.

Bohuslav Bereta



# Basis für Frieden schaffen

Friedensdienst in Israel/Palästina

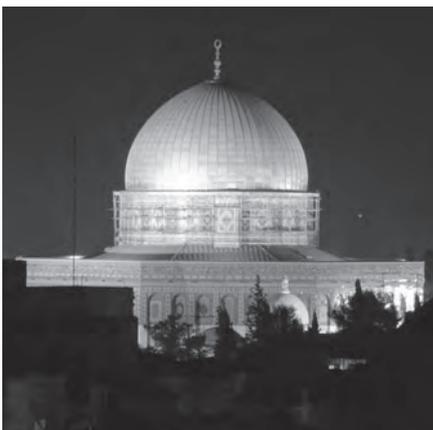


Andreas Müller

Friedensdiener in Jerusalem

(im Jahr 2003/2004)

**„In meinen 14 Monaten in Jerusalem meinen 14 Monaten in Jerusalem hat sich manche, auch bleibende, Freundschaft entwickelt.“**



## WAS IST FRIEDENSDIENST?

Friedensdienst ist eine Form des Auslandsdienstes, d.h. eines freiwilligen 12-monatigen Dienstes im Ausland. Der Auslandsdienst ist eigentlich kein Zivildienst, wird aber vom Innenministerium als Ersatzdienst für den ordentlichen Zivildienst anerkannt. Friedensdiener sind im Rahmen von Projekten beschäftigt, die der Erreichung oder Sicherung des Friedens im Zusammenhang mit bewaffneten Konflikten dienen. Weitere Informationen gibt es unter <http://www.zivildienstverwaltung.at/informationen/auslandsdienst.html>.

## WAS HAST DU ALS FRIEDENSDIENER IN JERUSALEM GEMACHT?

Ich habe dort bei der israelisch-palästinensischen Menschenrechtsorganisation „Alternative Information Center (AIC)“ mitgearbeitet und vor allem ein Projekt betreut, das sich mit dem Bau der Mauer in den besetzten Gebieten beschäftigt hat.

## WIE HAST DU DIE ZEIT IN ISRAEL ERLEBT?

Der erste Monat war nicht leicht, denn es war alles neu und die politischen Verhältnisse waren sehr angespannt. Das Klima im Büro des AIC war aber sehr gut und ich wurde offen aufgenommen. So fühlte ich mich bald rundum wohl.

## WAS WAR FÜR DICH DIE PRÄGENDSTE ERFAHRUNG?

Ich hatte vor dem Friedensdienst nie erlebt, dass Politik und Machtstrukturen die Lebenswelt von Menschen so stark und so unmittelbar beeinflussen. Die Atmosphäre in Israel wie Palästina ist geprägt von Angst, Perspektivlosigkeit und Resignation. Kontrollen und Bewaffnete sind allgegenwärtig, und physische Grenzen, Zäune und Mauern, gehören ganz selbstverständlich zum Stadtbild. Als ich zurückgekommen bin, habe ich die große Bewegungsfreiheit hier in Österreich ganz neu zu schätzen gelernt. Roberto Uccia

[www.auslandsdienst.at](http://www.auslandsdienst.at)

[www.friedensdienst.at](http://www.friedensdienst.at)

# Weiterbildung in Sachen Gewaltprävention

[www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch)

## „PEACEMAKER – STREIT SCHLICHTEN AUF DEM PAUSENPLATZ“

Die Peacemakerprojekte werden an Schulen durchgeführt. Motivierte SchülerInnen werden „FriedensstifterInnen“. Lehrer begleiten sie.

## „GEWALT ÜBERALL – UND ICH?“

Der Workshop ermöglicht den TeilnehmerInnen (z.B. SchülerInnen und Lehrpersonen), ihre eigenen Rollen in der Gewaltdynamik der Gruppe klarer zu sehen und motiviert sie dazu, ihr eigenes Verhalten zu ändern.

Detaillierte Informationen zum umfangreichen Workshopprogramm kann man als pdf – Dokumente downloaden.

NCBI ist die Abkürzung für „National Coalition Building Institute“ und kann mit „Brückenbauer-Institut“ übersetzt werden. NCBI gibt es in Österreich, Schweiz, Deutschland, Bulgarien, USA, Kanada, England, und Bosnien-Herzegowina. NCBI setzt sich für den Abbau von Vorurteilen und Diskriminierung jeglicher Art sowie für Gewaltprävention ein. NCBI bietet ein bewährtes Konzept für Kurse und Weiterbildungen für Schulen, kirchliche Institutionen, Behörden, Firmen und Jugendgruppen an.

Die Homepage und Angebote des NCBI Schweiz sind interessant. Die Organisation wirkt professionell und seriös. Die Anmeldung erfolgt über ein praktisches Kursanmeldungs-Formular. eine Ermäßigung des Kursbeitrages ist auf Anfrage möglich. Roberto Uccia



[www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch)

„Reinklicken und Brücken bauen“.

# „Weltweite Werte - Friede komm“

Materialiensammlung zum Thema Friedenserziehung von Pax Christi Vorarlberg



„Irene hat mir den Uhu geliehen.“ „Maria hat mir bei der Hausaufgabe geholfen.“ So könnten Einträge im „anderen Klassenbuch“ lauten, in dem nicht Störungen, Fehlstunden oder provokantes Verhalten aufgezeichnet werden, sondern positive Beiträge der Schülerinnen und Schüler zur Klassengemeinschaft und zum friedlichen Miteinander.

## KINDER LERNEN GEWALTFREIHEIT

Das ist ein kleines Beispiel von fast 1.000 Ideen und Anregungen einer spannenden Materialiensammlung zum Thema Friedenserziehung mit dem Titel „www.peace.come“. Es handelt sich dabei nicht etwa um eine Internetadresse, sondern um einen Wunsch: „WeltWeiteWerte.Friede.komm“. Hinter dem Projekt von Pax Christi Vorarlberg und engagierten ReligionslehrerInnen steht die Überzeugung, dass in der Erziehung der Schlüssel für nachhaltige und erfolgversprechende Friedensarbeit liegt und dass sich Gewaltfreiheit nur ausbreiten kann, wenn schon die Kinder Gewaltfreiheit lernen.

## FRIEDE MIT ...

Der „Friedenskoffer“ (so der sich hartnäckig haltende Arbeitstitel) enthält zwei Ordner mit insgesamt 577 Seiten mit Texten, Bildern, Spielanleitungen, Ideensammlungen, Gedankenanstößen u. v. m., eine Musik-CD mit Friedensliedern, zwei interaktive CD-ROMs sowie eine Kartei „200 Spiele ohne VerliererInnen“. Sehr übersichtlich sind die Themen Gewalt/Aggression, Konflikte, Friede mit sich selbst, Friede mit anderen, Friede und Gesellschaft, Friede mit der Schöpfung, Friedensvorbilder sowie Friede aus dem Glauben aufbereitet.

Das praxisbewährte Materialpaket ist nicht nur für den schulischen Einsatz gedacht - für Sprachunterricht, Geschichte, Religion, Bildnerische Erziehung, Werken, Turnen oder Politische Bildung sondern viele Vorschläge eignen sich auch hervorragend für Kinder- und Jugendgruppen.  
Reinhard Maier

Ausgeliehen werden kann der „Friedenskoffer“ bei der  
Medienstelle der  
Katholische Kirche Vorarlberg  
6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13  
Tel. 05522 / 3485 – 142  
medienstelle@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.medienstelle.at