Nr. 6 I Donnerstag, 11. Februar 2021
Einzelpreis: € 1,50 I www.kirchenblatt.at

Katholische Kirche Vorarlberg

KirchenBlatt

ARTISTLIKE / PIXAV

2 Seelsorge im Krankenhaus zu Corona-Zeiten. Gerhard Häfele berichtet.

8 Spirituelle Tiefe durch Exerzitien in der Fastenzeit. Heuer auch als Online-Angebot.

10 Weltliterat Dostojewski beschäftigte sich oft mit zentralen Fragen des Glaubens.

Glück. Wo wir es finden können

Tipps und Anregungen von einem Glücksforscher.

Seit Jahrtausenden suchen Menschen nach Glück. Heutzutage hilft dabei auch die wissenschaftliche Glücksforschung. Unter anderem besagt sie: Es gibt nicht den einen Weg zum Glücklichsein - es ist ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. ▶ **S. 6 + 7**
Generell hat das KirchenBlatt dem Thema „Wie gelingt ein gutes Leben?“ viel Platz eingeräumt. So erfahren Sie, wie die psychische Widerstandskraft gestärkt werden kann. ▶ **S. 16 + 17**
Und Sie können nachlesen, was es mit der fröhlichen Glaubensgelassenheit auf sich hat. ▶ **S. 19**

AUF EIN WORT

Vom Festen und Fasten

Unfreiwillig war er schon, unser Verzicht auf Sozialkontakte. Und dennoch starten wir auch in diesem Jahr am Aschermittwoch in die Fastenzeit, in eine Zeit des Verzichts und der Vorbereitung auf Ostern. Doch warum?
Auf Feste und Feiern hin gibt es oft eine lange Vorbereitungszeit, etwa bei Hochzeiten. Damit es stimmungsvoll wird, muss allerhand bedacht und besorgt werden. Ebenso ist es mit den Hochfesten der Kirche, wenn auch die Vorbereitung hier traditionell das Auskehren und Neuordnen des Innenlebens betrifft, beispielsweise in Form von Fasten.
Die Zeit bis Ostern soll uns jedoch nicht zusätzlich belasten, sondern frei machen von Abhängigkeiten, die sich in unseren Alltag eingeschlichen haben. Wenn Verzicht freiwillig geschieht, kann er Freiräume schaffen. Speziell dann, wenn ich auf etwas verzichte, das mich im Alltag einengt. Auch wenn dieses Jahr das Faschingstreiben weniger heiter ausfällt, so wird es doch wieder ein Übergang vom Festen zum Fasten. Und zwar mit der Gewissheit, dass überall dort, wo die Freiheit wächst, am Ende die Ostererfahrung steht: die Auferstehung zum Leben. Diese Erfahrung des neu erfüllten Lebens wünsche ich Ihnen in diesem Jahr ganz besonders!

SIMON KOPF
simon.kopf@kath-kirche-vorarlberg.at

Krankenhausseelsorge in Coronazeiten

Der Mensch lebt nicht vom Medikament allein

Ein persönliches Gespräch kann einen schon mal ins Schwitzen bringen. Vor allem, wenn es in Schutzkleidung und mit FFP2-Maske stattfindet. Mag. Gerhard Häfele erzählt aus dem „Alltag" als Krankenhausseelsorger, welche Unterschiede es zwischen den Lockdowns gab und warum er und seine Mitarbeiter Brückenbauer/innen sind.

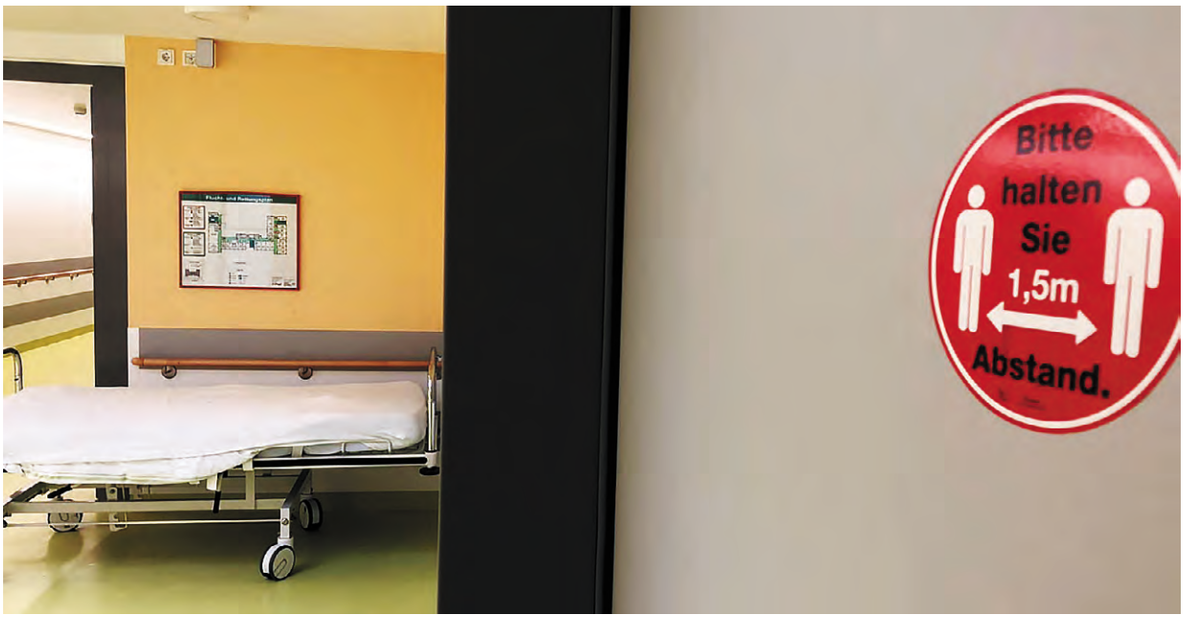
SIMONE RINNER

Seit rund einem Jahr „begleitet" uns nun Corona mal mehr, mal weniger restriktiv durch den „Alltag". Wie hat sich das Leben für Sie als Krankenhausseelsorger in dieser Zeit geändert?
Gerhard Häfele: Corona hat alles viel mühsamer gemacht, vieles braucht mehr Zeit, kann nur mit entsprechenden Schutzmaßnahmen gemacht werden. Das Tragen der FFP2-Maske macht die Kommunikation beschwerlicher, weil man nicht immer alles so gut verstehen kann und manches an Gesichtsmimik - ein wichtiger Teil der „nonverbalen" Kommunikation - schwerer abgelesen werden kann. Wenn man dann noch die Schutzkleidung trägt, kann man darüber hinaus ganz ordentlich ins Schwitzen kommen. Absprachen mit Angehörigen sind aufgrund der begrenzten Anzahl der Besucher/innen schwieriger und bei Verabschiedungen muss man manches Mal mehrere Durchgänge machen. Die Corona-Krise hat aber auch dazu geführt, dass wir von der Seelsorge noch einmal stärker mit vielen Stationen verbunden worden sind. Das bedeutet, in der Krise zusammenzustehen, nachzufragen wie es geht und für Personal, Patient/innen und deren Angehörige da zu sein.

Gerhard Häfele leitet die Krankenhausseelsorge der Diözese Feldkirch. KATHOLISCHE KIRCHE VORARLBERG / HINTEREGGER

Können Sie Unterschiede zwischen den verschiedenen Corona-Lockdowns ausmachen?
Häfele: In der Krankheitsverarbeitung der Patienten selbst kann ich im Moment keine großen Unterschiede wahrnehmen. Die Schreckensbilder aus Italien haben im ersten Lockdown (schon zurecht) sehr für Dramatik gesorgt. Es fehlten zum Teil Schutzmittel, vieles war neu, unbekannt und man musste von heute auf morgen neue Konzepte entwickeln. Beim zweiten Lockdown war vor allem beim Personal und den Entscheidungsträger/innenn ein Mehr an Gelassenheit zu spüren. Die Konzepte und Stufenpläne waren jetzt alle da, das nötige Schutzmaterial ist vorhanden und man kann auf den Erfahrungen vom ersten Lockdown aufbauen. Im Vergleich zum ersten Lockdown stelle ich fest, dass er nun ein menschlicheres Gesicht hat: Die psychosozialen und spirituellen Aspekte der Betreuung werden wesentlich mehr berücksichtigt. Vielen ist bewusst geworden: Der Mensch lebt nicht vom Medikament allein. Besuche Angehöriger in schwierigen Situationen sind - auch wenn nach wie vor begrenzt - leichter möglich als zuvor. Viele Fragen werden differenzierter angegangen, was Entscheidungsprozesse natürlich schwieriger macht, da immer mehr Fragen zu berücksichtigen sind.

Während des harten Lockdowns wurden die Zugangsbeschränkungen im Krankenhaus ja verschärft.
Häfele: Genau. Für viele Patient/innen war es schwer, nicht mit ihren Vertrauten über das was sie jetzt belastet und was ihnen Sorgen bereitet, reden zu können. Gerade hier konnte sich die Seelsorge oft ein Stück weit als Gesprächspartner und Brückenbauer zu den Angehörigen anbieten. Ich erinnere mich z.B. daran, einmal auf dem Parkplatz



Abstand halten, Zugangsbeschränkungen, Schutzkleidung und FFP2-Masken machen persönlichen Kontakt, vor allem auch im Krankenhaus, schwierig(er). RINNER

- natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln - von Angehörigen ein Geburtstagsgeschenk für einen Patienten abgeholt zu haben, um dann dafür zu sorgen, dass es zu ihm auf die Station kommen konnte.

Ihr seid nicht nur für Patient/innen, sondern auch für das Personal und die Angehörigen da. Haben sich die Gesprächsinhalte in den Corona-Zeiten geändert?

Häfele: Die Grundthemen haben sich nicht verändert - es geht oft um Ängste und Sorgen wie es mit einem selbst oder mit Angehörigen weitergehen wird. Zurzeit ist eben Corona ein Auslöser für diese Emotionen.

„Der Lockdown hat nun ein menschlicheres Gesicht."

GERHARD HÄFELE

Beim Personal sind darüber hinaus aber auch die Themen Erschöpfung, Zermürbtheit und ethische Fragen präsent gewesen.

„Social distancing", also soziale Distanz, ist ein großes Schlagwort der Corona-Zeit. Wie geht man mit dieser körperlichen Distanz um - kann die fehlende Nähe ersetzt werden? Wodurch?

Häfele: Ich persönlich verwende hier gerne das Wort „physical distancing" (also körperliche Distanz) - denn die Krise erfordert meines Erachtens nicht mehr „social distancing" sondern eine vermehrte Anstrengung an - ich würde es „social closeness" - „social networking" nennen. Wir brauchen also körperliche Distanz und mehr soziale Nähe. Wie man mit größerer „physischer Distanz" ein Mehr an sozialer Nähe schafft, zeigen all die kreativen Versuche, die wir in vielen gesellschaftlichen Initiativen und auch von kirchlicher Seite erleben konnten.

Und wie sieht es in Situationen rund um das Lebensende aus?

Häfele: Auch hier hat sich vieles getan. Zu Beginn im ersten Lockdown wurde alles geschlossen und abgeriegelt. Ja sogar Abschied von Sterbenden sollte nur noch digital oder telefonisch möglich sein. Doch sehr schnell wurde vielen klar, dass es so nicht geht. Gerade in solchen Situationen brauchen Menschen ihre Angehörigen. Eine Initiative aus dem Tel Aviv Sourasky Medical Center in Israel hat mich damals sehr berührt. Der ärztliche Leiter Prof. Gamzu sagte in einem Interview (frei übersetzt): „Die Geschichten von Patienten, die alleine sterben, hinterfragen mich als Mensch und Direktor… es ist unserem medizinischen System verboten, solche Situationen zu erlauben." Auch bei uns gab und gibt es solch tolle Personen im Gesundheitssystem, die diesen ganzheitlichen Blick haben und es wurde sehr schnell ermöglicht, dass die engsten Angehörigen sich vor Ort verabschieden konnten. Dies war beim zweiten Lockdown keine große Frage mehr und wurde bzw. wird seit der Verankerung in der Verordnung der Bundesregierung zum zweiten Lockdown auch so gehandhabt.

Können Sie der Corona-Situation auch Positives abgewinnen?

Häfele: Natürlich. Für manche war die Tatsache, dass es weniger Besuche gibt, wirklich eine Zeit von mehr Ruhe und Erholung … hier hängt es, glaube ich, auf der einen Seite auch stark davon ab, wie affin jemand mit den digitalen Medien und Netzwerken ist und wie sehr ihm die Schwere der Erkrankung die Kommunikation über diese Medien auch gestattet. Je schwerer die Erkrankung und je mehr die Möglichkeit zur digitalen Kommunikation eingeschränkt ist, desto schwieriger wurde die Situation empfunden. Die Möglichkeit des Austausches wichtiger Informationen und Befindlichkeiten war dann oft nur sehr schwer möglich - und wer möchte nicht wissen, wie es einem Angehörigen geht, der sich im Moment nicht selber melden kann. Die Krise hat auch dazu geführt, dass die Aufgabe der Krankenhausseelsorge fokussierter wahrgenommen wurde. „Schön, dass wenigstens ihr da seid und kommen könnt", haben Kolleg/innen auf Stationen immer wieder hören können. «

Gebet zum Welttag der Kranken

Gott segne deinen Körper. Möge er Kraft und Wege finden, wieder zu ordnen, was aus dem Lot geraten ist. Mögen die Kräfte der Heilung sich sammeln und Besserung bewirken.

Gott segne deine Seele. Möge sie dir ein Schutzraum sein, der in dir stark und sicher ist. Möge sie Gutes zu dir sprechen und mögest du es deutlich vernehmen.

Gott segne deinen Geist. Möge er dir Zuversicht zusprechen und dich auf gute Gedanken bringen. Möge er in dir wach und lebendig sein und dich durch diese Krise leiten.

Gott segne deinen Weg. Möge alles, was du erlebst, dich zum Guten führen, zu Geborgenheit und Vertrauen. Möge dich die Gewissheit begleiten, dass dich nichts von Gottes Liebe trennen kann.
(Gernot Candolini)

▶ Der Welttag der Kranken wurde 1993 von Papst Johannes Paul II. ins Leben gerufen, um die kranken und bedürftigen Menschen weltweit in den Mittelpunkt zu stellen. Er wird jährlich am 11. Februar begangen.

LEBENSSTATIONEN

Verschärfte Vernehmung

Mit der Verhaftung begannen nun wochenlange Verhöre, die als „verschärfte Vernehmung“ (Code zur Verschleierung von Foltermethoden gegenüber Außenstehenden) vom RSHA (Reichssicherheitshauptamt) angeordnet wurden. Der Alltag im Untersuchungsgefängnis war bewusst zermürbend. Carl Lampert wurde in einer Einzelzelle untergebracht. Die kahlen Wände des 3x1m großen Raumes mit vergitterten Fenstern waren erdrückend. Jede Kommunikationsmöglichkeit wurde peinlich verhindert, das dadurch erzeugte zermürbende „NichtstunKönnen“, war eine kalkulierte Schikane. Mithäftling Propst Daniel schrieb darüber: „Es waren furchtbare Tage, die wir unter dem Druck der Vernehmungen ohne jede Tätigkeit verbringen mussten... Auch ohne Schläge ist man durch die strenge Einzelhaft in der Zelle so zermürbt, dass man zu allem ‚Ja‘ sagen möchte, um nur dem seelischen Druck zu entkommen. (...) Wie furchtbar lang wird einem der Tag, wenn man zum Nichtstun verurteilt in einer so engen Zelle sitzen muss. (...) Ohne jede Beschäftigung oder Zerstreuung muss man sich welche schaffen, um nicht von den aufsteigenden Gedanken ‚zerquält‘ zu werden. Ich kann es jetzt verstehen, wenn einer in solchen Verhältnissen Hand an sich selbst legt, um nur Ruhe zu haben.“ Die einzige Unterbrechung waren die nervenaufreibenden Verhöre, welche über mehrere Stunden bis in den Abend hinein dauerten. Zu Beginn nahm auch Spitzel „Ing. Hagen“ teil, von dem aber die Verhafteten noch vermuteten, dass auch er verhaftet worden war. Während einer Vernehmung bestritt Carl Lampert die Anschuldigungen. Laut Berichten wurde er nun von seinem Sitz hochgerissen und in einen entfernt liegenden Raum verbracht. Die Schmerzensschreie des brutal Zusammengeschlagenen drangen bis zum Vernehmungsraum. Später wird Carl Lampert noch öfters misshandelt und mehrfach bis zur Bewusstlosigkeit geprügelt. Auch Essensentzug gehörte zu den Foltermethoden. Die Gefangenen erhielten bis zu drei Tage nichts zu essen und trinken oder sie mussten dann rohen Salzhering essen, ohne etwas zu trinken. Pater Lorenz berichtete später, er habe in der Zeit seiner Haft von Februar bis August fast täglich Weinkrämpfe gehabt. Welch innere Kraft sich in Carl Lampert manifestierte und wie felsenfest er in seinem Zeugnis für seinen Glauben war, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

ELISABETH HEIDINGER
LEITERIN DES CARL LAMPERT FORUMS
▶ **www.carl-lampert.at**

+ Pfr. i.R. Cons. Ferdinand Hiller

Für die Menschen bestellt

Ferdinand Hiller wurde am 19. Februar 1937 in Egg geboren. Am 7. April 1962 wurde er von Bischof Bruno Wechner in Bezau zum Priester geweiht. Sein Primizspruch lautete: „Aus den Menschen genommen, für die Menschen bestellt.“ Nach der Priesterweihe war er Kaplan in Lauterach (1962-1963), in Bludenz Herz Mariä (1963-1965) und Tschagguns (1965-1971), bevor er von 1971 bis 1975 in Thüringen seine erste Stelle als Pfarrer innehatte. Von 1975 bis 1985 war er Pfarrer von Batschuns, Laterns und Innerlaterns, von 1986 bis 1994 Pfarrer von Bludenz-Hl. Kreuz.

Pfr. i.R. Cons. Ferdinand Hiller
19.2.1937 - 7.2.2021 BESTATTUNG HELBOCK

Seine letzten Aufgaben als Pfarrer einer Gemeinde hatte Pfr. Hiller - nach einer Sabbatzeit und einer Aushilfestelle in Brand und Bürserberg - von 1995 bis 2003 als Pfarrer von Dornbirn-Oberdorf. Ab 2003 war er freigestellt für seine Aufgaben für „die Bewegung für eine bessere Welt“, für die er viel geleistet hat. Er begleitete sehr viele Menschen nach Assisi und Rocco di Papa und ermutigte sie in ihrem Glauben. Er war auch einige Jahre geistlicher Assistent der Berufsgemeinschaft der Pfarrhaushälterinnen. Seit 2012 war Pfr. Ferdinand Hiller offiziell im Ruhestand. Aber auch im Ruhestand war er noch aktiv und half in verschiedenen Pfarren aus, insbesondere in Großdorf. Die Beerdigung findet diesen Samstag, 13. Februar 2021, unter den momentanen Bedingungen im Kreise der Verwandtschaft der Freunde und der Priester statt.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

transparent & fair

Katholische Kirche Vorarlberg

Zur Verstärkung unseres Teams an der Kirchenbeitragsstelle **Dornbirn** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n Mitarbeiter/in für den

Kundenservice Kirchenbeitrag (Vollzeit)

Als erste Anlaufstelle für Fragen und Anliegen von Beitragszahler/innen bieten Sie einen wichtigen Anknüpfungspunkt für die Gemeinschaft der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Weitere Details finden Sie unter:
www.kath-kirche-vorarlberg.at/jobs

Schülerinnen unterstützen mit Diplomarbeitsthema

Masken für Menschen in Not

Die HLW-Schülerinnen Sofia Brunner, Laura Weber und Paulina Widerin haben ihre Diplomarbeit einem sehr zeitnahen Thema gewidmet - den Seuchen. Das Thema, das an und für sich schon spannend ist, war den drei jungen Frauen aber noch nicht „handfest“ genug, weshalb sie Sabine Fulterer von der youngCaritas kontaktierten. Gemeinsam wurde eine Idee kreiert, wie auch dem guten Zweck gedient werden kann. Die Schülerinnen begannen Ende Oktober mit dem Nähen von Stoffmasken und starteten Anfang Dezember mit dem Verkauf derselben. Trotz Lockdown und Homeschooling waren die 150 Masken in nur wenigen Wochen an die Frau bzw. an den Mann gebracht. Am Ende ihrer Verkaufsaktion kam über Freunde, Familie und Instagram (ein soziales Netzwerk) die stolze Summe von 700 Euro zusammen, die die Schülerinnen in Form eines Schecks an Sabine Fulterer übergaben. Mit dem Geld wird nun die Corona-Nothilfe unterstützt.

Krankenwagen für Orden

Fahrzeug übergeben

Vor Kurzem konnte ein Krankenwagen an Sr. Rita vom Orden der Teresian Sisters (Theresianische Schwestern) übergeben werden. Sr. Rita ist in einem kleinen Dorf in Magochi (Malawi) tätig, wo das Fahrzeug dringend benötigt wurde. Der Krankenwagen wurde von MIVA (Missions-Verkehrs-Arbeitsgemeinschaft) und BSIN (Bruder und Schwester in Not) zu gleichen Teilen finanziert.

Der Krankenwagen wurde von Bischof Alessandro Pagani übergeben. Er segnete das Fahrzeug auch auf eine gute Fahrt. SR. RITA MBALULE, TERESIAN SISTERS

Leserforum

REDAKTION: JAKOB LORENZI

Hände falten - Goschn halten

Zum Bericht „Mahnung zur Menschlichkeit“, KirchenBlatt-Nr. 5 vom 4. Februar 2021

Kann mir einer der sehr zahlreichen Politiker/innen der ÖVP in Vorarlberg sagen, warum er oder sie nicht gegen die unmenschliche und - mit Verlaub - unchristliche Praxis der jüngst durchgeführten Kinderabschiebungen aufsteht? Ich höre leider nichts. Gibt es da nichts zu sagen? Akzeptieren die Angesprochenen diese Praxis? Ist sie ihnen gar recht? Oder gilt dort immer noch das Prinzip „Hände falten, Goschn halten“? Weil damit vielleicht ein paar rechte Stimmen, aber keine Menschlichkeit, zu gewinnen sind?

PETER KOPF, Hard

Leserbriefe sind gefragt!
Wenn Sie zu einem Artikel im KirchenBlatt Stellung beziehen wollen, können Sie uns gerne einen Leserbrief schicken. Leserbriefe müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben. Kürzungen vorbehalten. Zuschriften an das KirchenBlatt, Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch,
E kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at

AUSFRAUENSICHT

Aus Gelassenheit

Sie ist wohl einer jener Zustände, der in den vergangenen Monaten am seltensten war: die Ausgelassenheit. Keine Partys, keine Bälle, keine Konzerte, keine Sportereignisse... und nun das Faschingswochenende, das nicht gefeiert werden darf. Trübe Aussichten.
Aber: Ausgelassenheit ist wichtig. Schiebt sie doch alle Schwierigkeiten beiseite und öffnet unsere Sinne - und unser Inneres. Wir werden mutig und übermütig und lassen in die Welt, was da so in uns schlummert. Ob Sprüche oder Sprünge - sie sind gut für die Psychohygiene, gut fürs seelische Gleichgewicht. Die Ausgelassenheit ist eng verbunden mit der Gelassenheit. Und ohne diese verlieren wir uns im Problemhaufen und im Komplikationsdickicht, sie ist unser Rettungsring, gerade in Zeiten wie diesen. So können wir es uns heuer gar nicht leisten, den Fasching - und damit die Ausgelassenheit - abzusagen.
Also: Hütchen aufsetzen und Sektkorken knallen lassen - übern Balkon oder über Zoom lassen sich Gleichgesinnte finden. Mit ihnen können Witze ausgetauscht und Lieder angestimmt werden, das Tanzen kommt dann von selbst. Faschingsmuffel tauschen einfach den Krimi gegen eine Komödie ein. Hauptsache, es ertönt schallendes Gelächter!

PATRICIA BEGLE

„Wenn du glücklich bist, dann...

...klatsche in die Hand", heißt es in einem bekannten Kinderlied. Aber wer kann - v.a. in Zeiten von Corona - noch klatschen? Was es zum Glücklichsein braucht und was nicht, erklärt der Glücksforscher Dr. Karlheinz Ruckriegel.

INTERVIEW: SIMONE RINNER

Herr Dr. Ruckriegel, was ist Glück? Oder anders gefragt: Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit wir glücklich sind?

Karlheinz Ruckriegel: Die Glücksforschung hat eine Reihe von Glücksfaktoren herausgearbeitet. Unser wichtigster Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle soziale Beziehungen (Partnerschaft, Kinder, Familie, Freunde, Nachbarschaft, Arbeitskollegen,...). Wir Menschen sind das sozialste Wesen auf dieser Erde. Gemeinschaft (Zuwendung und Fürsorge) ist ein emotionales Grundbedürfnis für uns. Ein weiterer Glücksfaktor ist unsere psychische und physische Gesundheit. Es lohnt sich also, gezielt etwas für die Gesundheit zu tun (Konsum- und Ernährungsverhalten, Bewegung). Eine bedeutende Rolle beim Glücklichsein spielen auch Engagement und eine erfüllende Tätigkeit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach sinnhaftem Tun und Wertschätzung oder Anerkennung. Auch brauchen wir ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach einem Mindestmaß an Kontrolle über unsere Umwelt. Wir brauchen das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben, d.h. selbstwirksam zu sein. Wichtig sind auch die Einstellungen, die wir haben: Sind wir optimistisch, sind wir dankbar, ...? Schließlich brauchen wir genug Einkommen, um unsere materiellen Grundbedürfnisse zu decken und eine soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben jetzt und im Alter zu ermöglichen (Stichwort: finanzielle Sicherheit). Wir wissen aus der Glücksforschung aber auch, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse abgedeckt sind und eine soziale Teilhabe möglich ist - mehr Geld/Einkommen (Wohlstand) das subjektive Wohlbefinden kaum mehr erhöht. Sind die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt und ist eine soziale Teilhabe möglich, so ist eine Fokussierung auf das Materielle nicht mehr zweckdienlich für ein glückliches Leben, da Gewöhnung und Vergleich dem entgegenwirken. Man sollte sich diese beiden Effekte stets bewusst machen und sich vor diesem Hintergrund genau überlegen, wofür man seine Zeit verwendet. Letztlich ist unsere Zeit unser knappes Gut.

Gibt es einen Unterschied zwischen Glück und „Glücklichsein"? Oder müsste es mehr um „Zufriedenheit" gehen?

Ruckriegel: Wenn wir von Glück sprechen, geht es um subjektives Wohlbefinden, also um das Glücklichsein. Es hat zwei Ausprägungen, und zwar das „emotionale" und das „kognitive" Wohlbefinden. Mit emotionalem Wohlbefinden ist die Gefühlslage im Moment gemeint, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt (Anhaltspunkt: das Verhältnis von positiv zu negativ sollte mindestens 4:1 betragen). Hier geht es um das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben. Beim kognitiven Wohlbefinden geht es hingegen um den Grad der „Zufriedenheit" mit dem Leben (Bewertung). Es findet eine Abwägung zwischen dem, was man will (den Zielen, Erwartungen und Wünschen) und dem, was man hat, statt. Es geht also um das Urteil, das Menschen fällen, wenn sie ihr Leben bewerten, wobei es hier entscheidend auf die Ziele ankommt, die Menschen für sich selbst setzen. Ziele sollten realistisch und sinnhaft sein. Emotionales und kognitives Wohlbefinden sind gleichermaßen wichtig, denn beide beeinflussen sich gegenseitig. Eine glückliche Person erfreut sich häufig (leicht) positiver Gefühle, erfährt seltener negative Gefühle im Hier und Jetzt und sieht einen Sinn in ihrem Leben, verfolgt also sinnvolle (Lebens-) Ziele. Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir den Weg genießen, der uns zu einem lohnenswerten Ziel führt. Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen mit bzw. in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

> „Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir den Weg genießen, der uns zu einem lohnenswerten Ziel führt."
>
> KARLHEINZ RUCKRIEGEL

Kann man „Glücklichsein" lernen oder es mehr schätzen lernen?

Ruckriegel: Wir wissen aus Psychologie und Neurobiologie, dass wir einen Negativitätsbias haben, d.h. wir nehmen negative Gefühle schlicht viel stärker wahr als positive. Dies ist evolutionsbedingt heute aber nicht mehr zeitgemäß. Deshalb ist es wichtig, die positiven Gefühle zu stärken. Ein gutes Mittel hierfür ist, zwei- bis dreimal die Woche für zwei oder drei Monate abends ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben, in das man drei Geschehnisse des Tages einträgt, für die man dankbar ist und dazu auch vermerkt, was man selbst dazu beigetragen hat, dass sich diese Dinge ereignet haben (Selbstwirksamkeit). Auch sollte man sich öfters direkt

Das Thema Glück begleitet das KirchenBlatt in den nächsten Wochen immer wieder in verschiedenen Formen - halten Sie die Augen offen. YAN / PEXELS.COM

bei anderen bedanken, wenn dafür ein Anlass besteht. Dadurch ändert sich nach und nach unsere Sichtweise auf die Realität: Sie wird viel positiver, d.h. realistischer wahrgenommen. Außerdem sollte man darauf achten, sehr sorgsam mit negativen Gefühlen umzugehen. Sich aufzuregen, weil man im Stau steht, macht keinen Sinn. Es geht also auch um einen bedachten Umgang mit unseren negativen Gefühlen. Hier ist Emotionsmanagement gefragt. Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung). Eine positive Grundeinstellung erweitert den Horizont, vermeidet einen Tunnelblick. Man sollte sich sinnvolle Ziele setzen und im Alltag umsetzen. Diese können durchaus ambitioniert sein. Sie müssen aber zumindest eine gewisse Realisierungschance haben. Bei bloßen Luftschlössern ist Frustration vorprogrammiert. Inhaltlich sollte man bei diesen Zielen die „Glücksfaktoren“ im Auge haben. Weltweite Untersuchungen zeigen: Menschen, die in ihrem Leben persönlichem Wachstum, zwischenmenschlichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft Priorität gegenüber Geld, Schönheit und Popularität einräumen, haben deutlich bessere Zufriedenheitswerte. Dies hängt damit zusammen, dass die erstgenannten Ziele unsere psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie (selbst entscheiden), Kompetenz (sich wirksam erleben) und Zugehörigkeit (verbunden sein) am besten befriedigen. Man sollte sich nicht ständig unter Zeitdruck setzen bzw. setzen lassen und bewusst Pausenzeiten genießen. Permanenter Zeitdruck ist ein Glücks- und Produktivitätskiller. Wir wissen aus der Glücksforschung, dass Zeit unser knappes Gut ist. Wir sollten daher sehr sorgsam damit umgehen, damit wir ein hohes Maß an subjektivem Wohlbefinden und damit an Lebensqualität erfahren.

> „Permanenter Zeitdruck ist ein Glücks- und Produktivitätskiller.“
>
> KARLHEINZ RUCKRIEGEL

In Zeiten von Corona sind viele dieser Glücksfaktoren (gefühlt) nur eingeschränkt oder gar nicht umsetzbar. Was können wir tun, um trotzdem glücklich(er) zu werden oder zu sein?

Ruckriegel: Nach dem ersten Lockdown im Mai haben repräsentative Umfragen in Deutschland für den Deutsche Post Glücksatlas ergeben, dass Corona ein Umdenken angestoßen hat. Mehr als 80 Prozent der Befragten sagten, dass die Krise ihnen gezeigt habe, wie wichtig Familie und Freunde seien. 60 Prozent antworteten, dass sie weniger zum Leben bräuchten, mehr als 40 Prozent wollen weniger konsumieren. Gerade in der derzeitigen Situation ist es aber auch wichtig, auf die Gefühlsbilanz zu achten. Wir sollten uns nicht auf negative Gefühle fokussieren. Wer sich im Stau aufregt bis zum Anschlag, ändert am Stau gar nichts. Auch an der Pandemie können wir gerade nicht viel ändern. Aber es gibt jeden Tag noch genug Gutes. Ein interessantes Gespräch, eine Arbeit, die wir fertig stellen, ein Kompliment, das wir bekommen. Eine positive Gefühlsbilanz macht uns resilienter. «

ZUM THEMA

Glücksforschung

Die Glücksforschung ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen, Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten. „Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem ‚subjektiven Wohlbefinden‘, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück, welches ohne eigenes Zutun zufällt wie etwa ein Lottogewinn“, erklärt der Glücksforscher Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel. Während im Deutschen mit dem Wort Glück beides gemeint sein kann, haben die meisten anderen Sprachen eigene Wörter für beide Arten des Glücks wie etwa Happiness (Glücklichsein) und Luck (Glückhaben) im Englischen. Ruckriegel ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fakultät Betriebswirtschaft der TH Nürnberg und berät zahlreiche Unternehmen und Organisationen sowie die Politik darin, wie sie die Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung umsetzen können.

FAMILIENFASTTAG

Frauensolidarität

Normalerweise lädt die Katholische Frauenbewegung (KFB) am Aschermittwoch anlässlich des Familienfasttages stets zum Suppenessen ins Landhaus in Bregenz - wegen der Pandemie kann das Suppenessen in dieser Form aber nicht stattfinden. Die KFB wird jedoch im Anschluss an das Ascheritual, das am Mi 17. Februar, 11 Uhr, in St. Gallus in Bregenz stattfindet, das Projekt Familienfasttag vorstellen und Suppen in Gläsern verteilen. Außerdem startet die Frauenbewegung die Online-Mitmach-Kampagne „Sei Köchin eines guten Lebens“ und ruft zur digitalen, globalen Frauensolidarität auf. Mehr Infos dazu unter **www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb**
In den vergangenen Monaten hat die KFB mit ihren Partner/innen nachhaltige Arbeit geleistet: Kleinbäuer/innen, die im abgeschiedenen westlichen Hochland Guatemalas leben, konnten sich während des langen harten Lockdowns selbst versorgen. Sie bauen natives Saatgut an, verwenden selbstgemachten Naturdünger und stellen aus Heilkräutern Tinkturen oder Seife her. Allerdings ist die Basis, die die KFB mit ihren Partner/innen aufgebaut hat, in Gefahr: Die KFB kann zur Zeit keine fixen Förderzusagen machen, die über sechs Monate hinausgehen. Denn 2020 hat die KFB wegen der Coronakrise um ein Drittel weniger Spenden lukrieren können.

Suppenessen heuer anders.
IVABALK / PIXABAY.COM

▶ Ausführliche Infos über den Familienfasttag 2021 in der nächsten Ausgabe des KirchenBlattes.

Exerzitien im Alltag: Die Teilnehmer/innen nehmen sich jeden Tag eine Zeit der Stille. Im Gebet und in der Offenheit für Gott kann ein bewusster, spiritueller Weg auf Ostern hin entstehen. SCOTT UMSTATTD / UNSPLASH.COM

Exerzitien im Alltag dieses Jahr online

Ein Weg in die Stille

Die Exerzitien im Alltag sind ein bewährtes Angebot, wie jede/r speziell in der Fastenzeit spirituelle Tiefe erleben kann. Elemente dafür sind Gebet, Stille und geistliche Begleitung. Thomas Folie vom Seelsorgeraum Bludenz bietet nun Exerzitien im Alltag via Zoom an. Wagen Sie das Experiment in Zeiten von Corona einen Weg mit Gott zu gehen!

WOLFGANG ÖLZ

„Exerzitien im Alltag“ sind eine Gebetsübung, die zu einem persönlichen und gemeinschaftlichen geistlichen Weg mitten im Alltag einlädt. Sie sind eine intensive Zeit des Gebets und der Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben und Leben. Wenn jemand seiner Gottesbeziehung eine neue Chance geben und Gott neu entdecken will, sind die Exerzitien im Alltag eine gute Möglichkeit.

Keine Vorkenntnisse. Exerzitien im Alltag sind konkrete, geistliche Übungen. Der geistliche Austausch erfolgt in der Gruppe, auf Wunsch können auch Einzelgespräche mit dem Begleiter Thomas Folie geführt werden. Voraussetzung für alle Teilnehmer/innen ist es, dass jede/r sich täglich auf eine Zeit der Stille einlässt. Das Angebot ist ansonsten sehr niederschwellig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. „Es braucht nur Sie selbst“, stellt Folie klar. Menschen, die sich auf Exerzitien einlassen sind immer wieder erstaunt, wie aufregend, lebendig und gelingend ihr Leben wird und wie unmerklich an die Stelle eines lustlosen Daseins die Freude an Gott, eine Lust am Glauben und die Nächstenliebe treten kann.

Vertiefung der Gottesbeziehung. Thomas Folie begleitet die Online-Exerzitien. Er hat dafür eine zweijährige Ausbildung absolviert und ist geprägt von den ignatianischen Exerzitien während des Studiums bei den Jesuiten in Innsbruck. Thomas Folie ist in den Exerzitien ein spiritueller Zugang und die Vertiefung der eigenen Gottesbeziehung besonders wichtig. «

▶ **Infoabend: Do 18. Februar, 20 Uhr.** Gemeinsame Treffen ab **Di 23. Februar bis Di 23. März, immer dienstags, 19 Uhr,** via Zoom, **Zugangsdaten: www.kath-kirche-vorarlberg/termine**

▶ **Geistliche Begleitung und Anmeldung: Thomas Folie,** MA, Pastoralleiter in der Katholischen Kirche im Lebensraum Bludenz. Bei ihm kann auch die Kursunterlage „Versöhnung lässt leben“ (10 Euro) bestellt werden.
T 0676 83240 8167, **E thomas.folie@kath-kirche-lebensraum-bludenz.at.**

KirchenBlatt-Serie: Wie geht es geflüchteten Menschen fünf Jahre nach ihrer Ankunft?

Der lange Weg ins Glück

Rund 4.500 Kilometer ist die Entfernung vom Iran nach Österreich - für Menschen, die aus ihrer Heimat flüchten müssen, bedeutet das wochenlange Fußmärsche und eine gefährliche Bootsfahrt. Familie Musawi hat mit zwei Kleinkindern das Unglaubliche geschafft, ist im Herbst 2015 über 4.500 Kilometer geflüchtet und hat im Montafon eine neue Heimat gefunden.

„Unglaublich gastfreundlich und sympathisch“ sind die ersten Eindrücke, wenn man die Wohnung der Familie Musawi in Schruns betritt. Die kunstvollen Teppiche vermitteln eine Gemütlichkeit, das Kinderzimmer ist ganz in rosa getaucht, der Tisch ist gefüllt mir allerlei Leckereien und köstlich duftendem Tee, die Stimmung ist herzlich. Ahmad Musawi ist 36 Jahre alt und sichtlich stolz auf seine vier Frauen, die sein Leben scheinbar perfekt machen. „Wir sind so glücklich hier und lieben das Leben im ruhigen Montafon zwischen den Bergen“, strahlt der junge Mann. Während Najme Tee serviert und die herumtollenden Mädchen zu bändigen versucht, erzählt Ahmad in sehr gutem Deutsch, wie es war, als sie vor rund sechs Jahren den Iran verließen und ohne Ziel und Vorstellungen in eine neue Zukunft aufbrachen: „Ich möchte diese Zeit der Flucht eigentlich am liebsten vergessen, denn es war das Schlimmste, das ich je erlebt habe. Doch wir hatten keine Wahl. Najme und ich haben beide die afghanische Staatsbürgerschaft, lebten aber seit unserer Kindheit mit unseren Familien im Iran. Doch wir erhielten nie offizielle Dokumente dort und konnten daher nicht legal arbeiten“, erzählt der junge Mann, der sich im Iran mit Jobs auf Baustellen über Wasser gehalten hat. „Für uns gab es keine Möglichkeit, legal dort zu leben, außer ich hätte mich für drei Jahre verpflichtet, nach Syrien in den Krieg zu ziehen. Wenn ich das getan hätte, hätte ich die nötigen Papiere im Iran erhalten, falls ich überlebt hätte“, erzählt der dreifache Vater.

Flucht ins Unbekannte. So blieb also nur die Flucht ins Unbekannte, großteils zu Fuß und mit einem wackeligen Boot - gemeinsam mit einem Säugling und der ältesten Tochter Zahra, die damals drei Jahre alt war. Traumatische Erlebnisse wie das Durchlaufen eines flachen Sees, in dem Ahmad mit seiner kleinen Tochter auf den Schultern beinahe ertrunken wäre und ständige Schüsse an der Grenze zwischen dem Iran und der Türkei sind noch immer in den Köpfen der Eheleute. „Die Soldaten schossen im Dunkeln einfach auf Menschen an der Grenze, wir hörten ständig Schüsse, wussten, dass Männer, Frauen und auch Kinder getötet werden“, erzählt er. Seine Frau Najme kann kaum die Tränen zurückhalten, als er über die wohl schrecklichsten Wochen in ihrem Leben erzählt. Schließlich landeten sie in Graz und kamen nach Vorarlberg. „Wir wussten damals nichts von Österreich, noch weniger von Vorarlberg. Man sagte uns nur, es wäre in der Nähe von der Schweiz“, erzählt der junge Mann.

Grillen geht immer. Heute hat es die Familie geschafft und ist sprichwörtlich angekommen. Ahmad arbeitet seit drei Jahren bei Getzner Werkstoffe in Bürs, erhielt rasch eine fixe Anstellung und wurde kürzlich sogar zum Maschinenführer befördert. Auch seine Frau arbeitete bis zum ersten Lockdown im März in einer Jugendeinrichtung in Schruns: „Wir fühlten uns von Anfang an wohl hier im Montafon. Unsere Kinder verstehen den Dialekt besser als wir, gehen alle drei zum Tanzen in die Musikschule und sind bestens integriert“, erzählen sie, während die vierjährige Elena fröhlich auf dem Sofa herumturnt. Probleme mit den Montafonern gab es bisher noch nie: „Wir haben hier viele gute Freunde gefunden, mit denen wir viel Zeit verbringen, zumindest war es vor Corona so. Vor allem haben wir immer viel zusammen gegrillt, weil da ist nicht viel Unterschied zwischen der heimischen und unserer traditionellen Küche - grillen geht immer“, lacht der gebürtige Afghane. Auf die Frage, was denn nun noch zu ihrem Glück fehlt, sind sich die beiden einig: „Wir hätten gerne die Staatsbürgerschaft und unsere richtigen Geburtsdaten in unseren Dokumenten.“ Weil sie keine offiziellen Dokumente aus dem Iran hatten, wurde in den Unterlagen nur der 1.1. und das Geburtsjahr eingetragen, außer bei ihrer jüngsten Tochter, die hier geboren wurde. «

Ahmad Musawi mit Najme und seinen Töchtern, Zahra, Tahura und Elena. CARITAS

FÜNF JAHRE

Mehr als fünf Jahre ist es her, seit Österreich zahlreiche flüchtende Menschen bei sich aufgenommen hat. Wie es diesen Menschen ergangen ist, wie sie heute leben und wie sie sich in unseren Alltag eingelebt haben, zeigt die aktuelle KirchenBlatt-Serie, umgesetzt von der Caritas Vorarlberg.

Dostojewskis Werke sind auch heute noch aktuell

Er zählt zu den ganz großen Schriftstellern der Weltliteratur – der Russe Fjodor Michailowitsch Dostojewski. Am 9. Februar jährt sich sein Todestag zum 140. Mal, am 11. November sein Geburtstag zum 200. Mal. In seinen Werken setzte er sich immer wieder mit den zentralen Fragen des Glaubens auseinander. Der Theologe Wolfgang Palaver geht im Interview näher darauf ein.

INTERVIEW: SUSANNE HUBER

Die Themenvielfalt in Dostojewskis Werken ist groß. Welche Rolle spielt dabei die Religion?

Wolfgang Palaver: Dostojewski ist ein Schriftsteller im klassischen Sinn, der alle Bereiche des Lebens anspricht, sei es die Liebe, die Politik, der Nationalismus, die Geldgier oder Kirche und Staat. All diese Themen kommen bei ihm sehr lebensnahe ins Spiel und er bringt sie auch immer wieder mit Glaube und Religion in Verbindung. Wenn man sich seinem letzten und vielleicht größten Roman „Die Brüder Karamasow" ausführlich widmet, hat man auch die zentralen Glaubensthemen und die Grundlagen und -fragen des Christentums am Tisch.

Der Theologe Wolfgang Palaver ist Professor für Christliche Gesellschaftslehre am Institut für Systematische Theologie an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Innsbruck. Der Tiroler Sozialethiker ist zudem Präsident von Pax Christi Österreich. Derzeit hält sich Palaver in Südafrika auf und forscht dort zu Gandhis Gewaltfreiheit. PRIVAT

Dostojewski verbrachte vier Jahre in einem Straflager. Auf dem Weg dorthin soll man ihm ein Neues Testament geschenkt haben, in dem er immer wieder las. In seinen Romanen zitiert er auch oft Stellen daraus. Das Neue Testament war für ihn offensichtlich sehr wichtig ...

Palaver: Ja, er hat sich ganz tief mit den wesentlichen Fragen des Glaubens und auch mit den biblischen Texten auseinandergesetzt. Das Motto, das er dem Werk „Die Brüder Karamasow" voranstellt, ist das biblische Wort vom Weizenkorn aus dem Johannesevangelium 12,24: „Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es alleine; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht." Und wenn man der stark religiös-kirchlichen Legende „Der Großinquisitor" nachgeht, die ein Kapitel im Roman „Die Brüder Karamasow" ist, merkt man, sie basiert auf der Versuchung Jesu oder auf Teile aus apokalyptischen Texten. Das heißt, im Hintergrund gibt es eine ganz starke biblische Grundierung. Sein Romanwerk nimmt Bezug auf seine Welt damals, aber durchaus auch auf die moderne Welt und welche Bedeutung diese biblischen Texte im Hinblick darauf haben können. Insofern ist Dostojewski sicher einer, der versuchte, das Christentum im Übergang vom 19. zum 20. Jahrhundert neu zu denken. Und er spricht das auf eine Weise an, die auch uns heute immer noch etwas zu sagen hat.

Heißt das, Dostojewski ist nach wie vor populär?

Palaver: Ich glaube schon. Momentan in der Covid-Krise wird immer wieder auf den Traum von der Plage im Roman „Verbrechen und Strafe" hingewiesen. Darin träumt eine Person, dass aus Asien ein Virus kommt, der die ganze Welt ergreift und die Leute dann gewalttätig werden. Wenn man derzeit von Diskussionen über und Warnungen vor einem Impfnationalismus hört und liest, wo es um nationale Interessen bei der Verteilung des Corona-Impfstoffes geht, obwohl er weltweit gerecht verteilt und erschwinglich zur Verfügung stehen muss, dann ist dieser Traum hochaktuell. Oder die Themen Nationalismus und Religion, die er ebenfalls in seinen Werken aufgenommen hat. Im Roman „Böse Geister" gibt es die Figur des Schatow, der sagt, Gott muss in einem Volk verkörpert sein. Schatow glaubt gar nicht an Gott, aber daran, dass das Volk zum Gott erhoben und das Volk erstrangig sein wird. Wenn man das heute liest im Hinblick auf die Debatten von „America First", also „Amerika zuerst", oder ähnlichen Themen in anderen Ländern, ist auch das brisant. Dostojewskis Werke wurden in viele Sprachen übersetzt. Seine großen Romane wie „Die Brüder Karamasow" oder „Verbrechen und Strafe" werden heute weltweit gelesen und es gibt immer wieder neue Artikel zu seinem Schaffen.

Sie haben vorhin die Legende vom „Großinquisitor" erwähnt. Darin wird eine Person gefangengenommen, bei der es sich um den wiedergekommenen Christus handelt. Was sagt diese Legende konkret aus?

Palaver: Hier spielt ein Thema eine interessante Rolle, das im Christentum des 20. und 21. Jahrhunderts oft verdrängt ist: Die Hoffnung, dass Christus sehr bald wiederkommt. Am Beginn des Christentums war

Das Portrait des russischen Schriftstellers Dostojewski als Projektion auf einem Haus in St. Petersburg, in dem er seine letzten Jahre verbrachte (links). Die Dostojewski-Statue bei der Peter-und-Paul-Kathedrale in der russischen Stadt Tobolsk. ALEXANDER DEMIANCHUK/APA; VLADIMIR SMIRNOV/TASS/PICTUREDESK.COM

diese Hoffnung jedoch groß. Das zeigt sich sowohl an den biblischen Schriften und dem christlichen Ruf „Maranatha“ – „Komm bald wieder“ –, als auch in der Vater-unser-Bitte – „Dein Reich komme“. Für Dostojewski ist die Frage wichtig, was es heißt, wenn Christus wiederkommen würde. In der Legende spielt er das aus. Es ist die Zeit der Inquisition, in der viele Menschen hingerichtet wurden. Der Großinquisitor ist eine ordnungsliebende, die Welt verwaltende, politisch-religiöse Machtperson. Er rechtfertigt sich gegenüber Christus, der verhaftet und in den Kerker gesperrt wurde, warum es diese von der Kirche errichtete Ordnung und die Inquisition gibt. Christus selbst sagt in dieser Legende gar nichts. Er horcht nur dem langen Monolog des Großinquisitors zu, der ihn dann entlässt und zu ihm sagt, er solle verschwinden, diese Ordnung nicht stören und nicht mehr wiederkommen. Diese Stelle finde ich auch ganz aktuell.

Woran denken Sie da?

Palaver: Verfolgt man jetzt in Österreich die Flüchtlingsdebatte, dann kann ich mir gut vorstellen, dass es auch in den Behörden und in der Regierung Leute gibt, die froh wären, wenn die Bischöfe und andere christliche Vertreter, die sich für Flüchtlinge einsetzen, den Mund halten, weil sie natürlich stören. Genau das spielt sich in der Legende ab. Der Großinquisitor öffnet Jesus die Tür und sagt zu ihm: „Geh und komm nicht wieder – komm überhaupt nicht mehr, komm niemals.“ Das ist genau das Gegenteil von der frühchristlichen Sehnsucht, eine radikale Absage an das „Maranatha“, das die Hoffnung auf die baldige Wiederkehr Jesu Christi ausdrückt. Dostojewski beschreibt hier ein Christentum, das den Impuls Jesu nicht mehr brauchen kann, weil das zu Unruhe führt.

In seinen Werken zeichnet Dostojewski oft sehr extreme Charaktere. Viele Schriftsteller und auch Psychotherapeuten wie Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud oder Alfred Adler haben sich damit auseinandergesetzt und waren beeindruckt davon. Wie sehen Sie das?

Palaver: Dostojewski ist der Psychologie von uns Menschen stark nachgegangen – bis hinein in die Abgründe. Eines seiner berühmtesten Werke ist die kurze Geschichte „Aufzeichnungen aus dem Untergrund“. Darin beleuchtet er, wie ein Beamter, der sich von anderen beleidigt und herablassend behandelt fühlt, danach seine Aggressionen und Erniedrigungsgefühle an anderen, tiefer stehenden Menschen auslässt, in dem Fall an einer Prostituierten. Das ist eine beeindruckende Geschichte, in der man sehr gut solche Ressentimentgefühle nachvollziehen kann. Die verschiedenen Charaktere nicht nur in seinen großen, sondern auch in seinen kleineren Werken hat er mit einer ausführlichen psychologischen Genauigkeit und Feinfühligkeit beschrieben. Für mich gehört Dostojewski zum großen Kanon der Weltliteratur.«

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Der russische Schriftsteller Fjodor Michailowitsch Dostojewski wurde am 11. November 1821 in Moskau geboren. In der Familie – der Vater war Arzt, die Mutter stammte aus einer Kaufmannsfamilie – spielte der russisch-orthodoxe Glaube eine große Rolle. Dostojewski hatte sieben Geschwister. Von 1838 bis 1843 studierte er an der Militärakademie in St. Petersburg Bauingenieurswesen. Sein erster Roman „Arme Leute“, den er 1844 veröffentlichte, wurde ein großer Erfolg. Wegen seiner Kontakte zu revolutionären Gruppierungen ist er 1849 zum Tod durch Erschießen verurteilt worden. Seine Strafe wurde aber direkt auf dem Richtplatz abgeändert zu vier Jahren Zwangsarbeit in einem Straflager und zu sechs Jahren Militärdienst in Sibirien. 1859 kehrte er nach St. Petersburg zurück. Wegen seiner Spielschulden lebte er auch mehrere Jahre in Deutschland und der Schweiz. Dostojewski war zweimal verheiratet, hatte einen Stiefsohn und vier leibliche Kinder, von denen zwei im Kindesalter starben. Neben zahlreichen Novellen, Erzählungen und Texten schrieb Dostojewski neun Romane. Zu seinen Hauptwerken, die heute Teil der Weltliteratur sind, zählen „Schuld und Sühne“, „Der Spieler“, „Der Idiot“, „Die Dämonen“, „Der Jüngling“ und „Die Brüder Karamasow“. Dostojewski, der unter Epilepsie litt, starb am 9. Februar 1881 in St. Petersburg. Er war nicht nur ein bedeutender Schriftsteller, sondern auch ein herausragender Psychologe der Weltliteratur.

SONNTAG

6. Sonntag im Jahreskreis – Lesejahr B, 14. Feber 2021

Rituale der Reinheit

Jesu Berührung macht rein. Der Kontakt mit ihm bringt Heil. Alle Getauften können sich dieses Handeln zu eigen machen.

1. Lesung

Levitikus 13,1–2.43ac.44ab.45–46

Der Herr sprach zu Mose und Aaron: Wenn sich auf der Haut eines Menschen eine Schwellung, ein Ausschlag oder ein heller Fleck bildet und auf der Haut zu einem Anzeichen von Aussatz wird, soll man ihn zum Priester Aaron oder zu einem seiner Söhne, den Priestern, führen. Der Priester soll ihn untersuchen. Stellt er eine hellrote Aussatzschwellung fest, die wie Hautaussatz aussieht, so ist der Mensch aussätzig; er ist unrein. Der Priester muss ihn für unrein erklären. Der Aussätzige mit dem Anzeichen soll eingerissene Kleider tragen und das Kopfhaar ungekämmt lassen; er soll den Bart verhüllen und ausrufen: Unrein! Unrein! Solange das Anzeichen an ihm besteht, bleibt er unrein; er ist unrein. Er soll abgesondert wohnen, außerhalb des Lagers soll er sich aufhalten.

2. Lesung

1 Korinther 10,31–11,1

Ob ihr esst oder trinkt oder etwas anderes tut: Tut alles zur Verherrlichung Gottes! Gebt weder Juden noch Griechen, noch der Kirche Gottes Anlass zu einem Vorwurf! Auch ich suche allen in allem entgegenzukommen; ich suche nicht meinen Nutzen, sondern den Nutzen aller, damit sie gerettet werden. Nehmt mich zum Vorbild, wie ich Christus zum Vorbild nehme!

Evangelium

Markus 1,40–45

In jener Zeit kam ein Aussätziger zu Jesus und bat ihn um Hilfe; er fiel vor ihm auf die Knie und sagte: Wenn du willst, kannst du mich rein machen. Jesus hatte Mitleid mit ihm; er streckte die Hand aus, berührte ihn und sagte: Ich will – werde rein! Sogleich verschwand der Aussatz und der Mann war rein. Jesus schickte ihn weg, wies ihn streng an und sagte zu ihm: Sieh, dass du niemandem etwas sagst, sondern geh, zeig dich dem Priester und bring für deine Reinigung dar, was Mose festgesetzt hat – ihnen zum Zeugnis. Der Mann aber ging weg und verkündete bei jeder Gelegenheit, was geschehen war; er verbreitete die Geschichte, sodass sich Jesus in keiner Stadt mehr zeigen konnte; er hielt sich nur noch an einsamen Orten auf. Dennoch kamen die Leute von überallher zu ihm.

EINHEITSÜBERSETZUNG DER HEILIGEN SCHRIFT, VOLLSTÄNDIG DURCHGESEHENE UND ÜBERARBEITETE AUSGABE
© 2016 KATHOLISCHE BIBELANSTALT GMBH, STUTTGART

Waschung im Jordan an der tradierten Taufstelle Jesu. Besonders evangelikale Christen geben ihrem Wunsch nach Reinheit durch ein Taufbad Ausdruck. KATHBILD.AT / FRANZ JOSEF RUPPRECHT

Selig der, dessen Frevel vergeben
und dessen Sünde bedeckt ist.
Selig der Mensch, dem der Herr die Schuld nicht zur Last legt
und in dessen Geist keine Falschheit ist.
Da bekannte ich dir meine Sünde
und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir.
Ich sagte: Meine Frevel will ich dem Herrn bekennen.
Und du hast die Schuld meiner Sünde vergeben.
Der Frevler leidet viele Schmerzen,
doch wer dem Herrn vertraut, den wird er mit seiner Huld umgeben.
Freut euch am Herrn und jauchzt, ihr Gerechten,
jubelt alle, ihr Menschen mit redlichem Herzen!

ANTWORTPSALM (AUS PSALM 32)

WORT ZUM SONNTAG

Der Zunge Zügel anlegen

Vollstes Verständnis haben wir mit dem Geheilten. Wir würden auch nicht schweigen, sondern voller Freude überall und jedem berichten, was geschehen ist: Dass Jesus mich geheilt hat. Genaugenommen musste es der geheilte Aussätzige ja sogar weitererzählen. Wie sonst hätte er wieder in seine Dorfgemeinschaft, in seine Familie zurückkehren können. Solange er krank war, musste er sich auf Distanz halten. Sobald er gesund ist, gibt es noch einmal einen Test durch die Priester und erst danach wird er wieder in die Gemeinschaft aufgenommen. Die erste Lesung klingt ganz nach dem „social distance“ („Baby-Elefant“) unserer Tage.
Jesus hätte wissen können, dass der Mann nicht schweigen wird. Warum trägt er ihm dann genau das auf? Der Auftrag Jesu an den Mann lautet: Geh ohne Umschweife zu den Priestern und lass Dich prüfen. Und dann opfere als Dank für Deine Heilung; „ihnen zum Zeugnis“. Also sind beim Opfern andere Menschen anwesend. Das Schweigen, das Verbergen gilt also nur für die kurze Zeit zwischen Heilung und Prüfung. Wenn alles seine Richtigkeit hat und bestätigt wurde, dann kannst Du in das Licht der Öffentlichkeit treten. Vorher nicht. Jesus will, dass alles regelkonform abläuft. Denn auf diesem Wege bleibt auch den Priestern am Tempel nichts anderes übrig als zu bestätigen: Jesus hat geheilt.
Niemand sollte einen Grund haben, weder Freund noch Feind, Jesus einen Vorwurf zu machen. Vollkommen schuldlos wird er verurteilt. Trägt die Schuld für unser Getratsche.

ZUM WEITERDENKEN

Machen wir es wie der Mann oder wie Jesus?
Beten wir in der Einsamkeit oder suchen
wir das Rampenlicht der Öffentlichkeit?
Die Frage ist: Wo finde ich meine Kraft?
Bei Paulus gibt es einen Wink: Nehmen
wir uns Christus zum Vorbild.

FLOYD

MARKUS ST. BUGNYAR
Priester der Diözese Eisenstadt,
Rektor des Österreichischen Pilger-Hospizes in Jerusalem.
Den Autor erreichen Sie unter
▶ sonntag@koopredaktion.at

IN ALLER KÜRZE

Die Admonter Barockbibliothek ist weltberühmt. STIFT ADMONT/MARCEL PEDA

■ **Reise-Tipp.** Der Buchdiskussionsclub der US-Moderatorin Oprah Winfrey, „Oprah's Book Club", empfahl auf Instagramm Stift Admont mit seiner weltgrößten Klosterbibliothek als attraktives Reiseziel nach der Pandemie. Der Club wurde durch die umfangreichen Social-Media-Aktivitäten des Stiftes auf die Admonter Bibliothek aufmerksam. Das Stiftsmuseum kann über die Kulturplattform „Cultour.digital" virtuell erkundet werden.

■ **Priester-Zukunft.** Die Zukunft des priesterlichen Dienstes steht im Zentrum einer virtuellen „Dreiländer-Tagung" katholischer Akademien in Deutschland, Österreich und der Schweiz am 11. und 12. Februar. Zu den Referent/innen zählen Erzbischof Franz Lackner, der Prager Theologe Tomáš Halík, P. Klaus Mertes SJ und die Theologin Julia Knop. Welche Folgen der Relevanz- und Akzeptanzverlust der Kirche für den Dienst des Priesters und sein Selbstverständnis hat, ist Kern der Diskussionen.

■ **Wagner im Dom.** Eine Konzertreihe mit internationalen Stars lädt online in den Wiener Stephansdom ein. Am 18. Februar um 20.30 Uhr gestalten Günther Groissböck und Manfred Schiebel das erste Konzert „Parsifal im Dom". **radioklassik.at**

■ **Erratum.** Leider hat sich in Ausgabe 5 ein Fehler eingeschlichen. Der Magdeburger Bischof Gerhard Feige („Kopf der Woche") ist nicht 79, sondern 69 Jahre alt. Wir bedauern den Fehler.

Wortlos und ohne Berührung

Aschenritus im Corona-Modus

Die Corona-Pandemie verändert den Aschenritus am Aschermittwoch, 17. Februar, zum Beginn der katholischen Fastenzeit: Er wird heuer wortlos und ohne Berührung gespendet.

Die Gläubigen erhalten am Aschermittwoch kein Aschenkreuz auf die Stirn, die Asche wird auf ihr Haupt gestreut. „Diese in anderen Ländern übliche Form erinnert uns an die Vergänglichkeit des Lebens", erklärt Liturgie-Bischof Anton Leichtfried. Die Erinnerung „Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium" oder „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst" spricht der Priester oder Diakon, die vom Bischof beauftragte Leiterin oder der Leiter für alle Anwesenden gut vernehmlich. „Anschließend setzt sie oder er eine FFP2-Maske auf und streut ohne weitere Worte jenen, die zur Aschenauflegung herantreten, Asche in Form eines Kreuzes auf das Haupt", so Bischof Leichtfried.

Die Asche wird heuer nicht als Kreuz auf die Stirn gezeichnet, sondern auf das Haupt gestreut. HARALD OPPITZ/KNA

Fürbitte. Neu ist auch, dass es beim diesjährigen Aschermittwochgottesdienst eine eigene Fürbitte für alle an Corona Verstorbenen geben wird, und zwar im Rahmen einer europaweiten Gebetsinitiative. „Der Rat der Europäischen Bischofskonferenzen hat dazu aufgerufen, dass an jedem Tag der Fastenzeit je ein Land besonders für die Verstorbenen der Corona-Pandemie beten möge. Österreich ist gemeinsam mit Albanien gleich am Aschermittwoch an der Reihe", erklärt Bischof Leichtfried.

Öffentliche Gottesdienste. Seit 7. Februar sind öffentliche Gottesdienste wieder erlaubt. Wie bisher muss bei den Feiern Desinfektionsmittel zur Verfügung stehen und auf Gemeinde- und Chorgesang verzichtet werden. Zu den Schutzmaßnahmen zählen ein Mindestabstand von zwei Metern und das Tragen einer FFP2-Maske sowohl in geschlossenen Räumen als auch im Freien. Damit endet die Phase, in der Gottesdienste mit zehn Personen zulässig waren, die namentlich erfasst sein mussten. Künftig sind neben den „normalen" Gottesdiensten an Sonn- und Wochentagen auch Taufen im kleinsten Kreis wieder möglich, Trauungen müssen weiterhin verschoben werden.

Schuhe ohne Menschen machten bei der ersten „Sonntagsbegegnung" auf Flüchtlingsschicksale aufmerksam. TOTH/EVANG. JUGEND BURGENLAND

Jugendliche wollen zum Umdenken bewegen

„Sonntagsbegegnung" heißt eine ökumenische Gebets- und Kunstaktion, mit der junge Menschen an Sonntagnachmittagen für eine „ehrliche, menschenfreundliche Asylpolitik" und die Evakuierung der Flüchtlingslager auf den griechischen Inseln eintreten. Die Initiative sei an die Regierung gerichtet, „damit sie die Stimme der Menschenfreundlichkeit hört", so der evangelische Theologiestudent und Mitorganisator Florian Toth. „Wir haben die Bilder von den Lagern wahrgenommen und haben gemerkt: Es geht nicht mehr, wir können nicht mehr zuschauen."

Gegen Terror-Bekämpfungsgesetz

Die Bischofskonferenz äußert Bedenken gegen das geplante Terror-Bekämpfungsgesetz. In ihrer Stellungnahme im Rahmen des Begutachtungsverfahrens weist sie darauf hin, dass die Fokussierung auf Religion unzulässig sei. Der neue Tatbestand der „religiös motivierten extremistischen Verbindung" habe keinen Mehrwert gegenüber dem bisherigen Strafgesetz. Extremismus habe viele Gesichter. Die Ursachen fundamentalistischer Denkmuster könnten, müssten aber nicht religiös begründet sein. Ebenso kämen politische, ideologische oder andere Gründe in Betracht.

Der Synodale Weg der katholischen Kirche in Deutschland steht vor Richtungsentscheidungen. SIMONE BERGA/JEW

Synodaler Weg: Beschlüsse erst im Herbst

Dieser Tage hätte eine Vollversammlung des von Bischöfen und des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK) gestarteten Synodalen Wegs stattfinden sollen. Wegen Corona wurde diese aber auf den Herbst vertagt. Stattdessen gaben bei einer Online-Konferenz Ende vergangener Woche die sogenannten Foren Einblicke in ihre Arbeit. Die vier Arbeitsgruppen geben die Marschrichtung auf dem Synodalen Weg bei den zentralen Themen vor: Macht, priesterliche Lebensform, Sexualmoral und Rolle der Frauen. Am weitesten gekommen ist das Forum zum Thema Macht, das mit einem langen Grundlagenpapier und drei Handlungstexten aufwartete. So heißen jene Beiträge, die Vorlagen für konkrete Beschlüsse liefern. In ihnen geht es um die Laienpredigt, mehr Transparenz in Finanzfragen und um Schiedsstellen für Konflikte. Bei der sachlich-ruhigen Aussprache darüber ging es vor allem darum, wie in einer hierarchisch verfassten Institution Macht begrenzt und kontrolliert werden kann. Weil die katholische Kirche nicht demokratisch verfasst ist, kommt dem Begriff „synodal“ hohe Bedeutung zu. Das Frauen-Forum als auch die Foren zu Sexualmoral und priesterliche Lebensform präsentierten noch keine fertigen Papiere. In mehreren „Hearings“ in Kleingruppen zeigte sich noch erheblicher Gesprächsbedarf, etwa zur Frage der Zulassung von Frauen zu kirchlichen Weiheämtern. Der Vorsitzende der Deutschen Bischofskonferenz, Bischof Georg Bätzing, rechnet bei der Synodalversammlung im Herbst mit ersten Entscheidungen auf dem Synodalen Weg.

Kirchlicher „Welttag der Kranken“

Im Fokus der katholischen Weltkirche stehen diese Woche Menschen, die an körperlichen und seelischen Krankheiten leiden – darunter auch an Covid-19. Anlässlich des am 11. Februar begangenen „Welttags der Kranken“ wird in Gottesdiensten oder bei Veranstaltungen der Krankenhausseelsorge mit teils auch bischöflicher Beteiligung für Menschen in Krankheit, Heilung oder auch im Sterben gebetet, sowie auch für Personen, die sich um Patienten kümmern. Motto ist heuer das Jesus-Wort „Nur einer ist euer Meister, ihr alle aber seid Brüder“.

Sorge über die Lage in Myanmar

Seit dem Putsch vergangene Woche in Myanmar ließ das Militär Staatschefin Aung San Suu Kyi, weitere demokratisch gewählte Abgeordnete, Journalisten, Bürgerrechtler und buddhistische Mönche festnehmen. Aktuell hat eine Protestwelle für Demokratie das ganze Land erfasst. Myanmars Kirche rief die Katholiken zum gewaltfreien und friedlichen Widerstand auf. Besorgt über die Lage in dem südostasiatischen Staat ist auch Papst Franziskus. Er verlangte vor internationalen Regierungsvertretern die sofortige Freilassung der verhafteten führenden Politiker des Landes.

WELTKIRCHE

■ **Offenbar plant der Vatikan** keine kirchenrechtlichen Schritte gegen den Kölner Erzbischof Kardinal Rainer Maria Woelki wegen Nichtmeldung des Verdachts eines Missbrauchsfalls an die römische Kirchenzentrale. Laut damals geltendem Recht (2015) musste dies nicht zwingend gemeldet werden.

■ **Patricia Murray,** Geschäftsführerin der Internationalen Union der Ordensoberinnen, sieht ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass es in hierarchischen Strukturen, wie sie oft in Orden herrschten, schutzbedürftige Erwachsene gibt. Das Gehorsamsversprechen beim Ordenseintritt bedeute nicht, auf eigene Verantwortung und Würde zu verzichten.

Patricia Murray KNA

Einfach und saftig, der Zitronen-Grieß-Kuchen. LARIK_MALASHA/STOCKADOBE.COM

Saftiger Zitronen-Grieß-Kuchen

ZUTATEN

- 6 Eidotter
- 6 Eiklar
- 300 g Zucker
- 2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 80 ml Zitronensaft
- 100 g Grieß
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mehl

ZUBEREITUNG

Eigelbe mit 125 g Zucker, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft mit dem Mixer einige Minuten lang zu einer dicken Creme aufschlagen.
Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Grieß mit Mandeln und Mehl mischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Dottercreme heben. Achtung! Nicht zu stark rühren, sonst könnte der Teig zusammenfallen.
Den Teig in die vorab gut eingefettete Kastenform (oder 24-cm-Springform) füllen und bei 170 °C im vorgeheizten Rohr etwa 35 bis 40 Minuten backen. Der fertige Kuchen sollte noch ein paar Minuten rasten, bevor er aus der Form gestürzt wird.
Abschließend wird der Kuchen mit einem Sirup glasiert. Dazu gibt man den restlichen Zitronensaft und den übrigen Zucker mit 125 ml Wasser in einen Topf und erhitzt ihn. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, kann man die Hitze erhöhen und die Masse unter dauerndem Rühren dickflüssig einkochen. Der Sirup wird über den ausgekühlten Kuchen geträufelt.

▶ Wussten Sie, dass man beim Schlagen von Eischnee unbedingt eine fettfreie Schüssel und fettfreie Quirle verwenden sollte? Nur so wird der Schnee schön steif.

Die Natur ist heilsam und wirkt beruhigend. Bewusst Zeit in der Natur zu genießen gibt Kraft und macht den Kopf wieder klar. 7YNP100/STOCKADOBE.COM

Es gibt Menschen, die sind trotz Krisen positiv gestimmt und strahlen Zuversicht aus. Sie sind nicht unverwundbar, aber sie versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. Ihre psychische Widerstandskraft nennt man Resilienz.

BRIGITTA HASCH

„Lass dich nicht

Corona, Lockdown, finanzielle Unsicherheiten, Homeoffice und Homeschooling – die aktuelle Situation ist für alle ziemlich fordernd. Auch die Gesundheitspsychologin Renate Rechner erlebte bereits im Frühjahr des letzten Jahres beim ersten Lockdown dieses Gefühl von Kontrollverlust und Unsicherheit: „Es war, als ob man mit vollem Tempo gegen die Wand fährt. Ich hatte Anfang März noch einen vollen Kalender. Und dann, binnen weniger Tage, wurden alle Termine storniert“, erzählt sie. Nach einer kurzen Schockstarre begann sie, nach Dingen zu suchen, die noch funktionierten.

Schöne Momente bewusst machen. „Mir hat es auf jeden Fall geholfen, in die Natur zu gehen. Das kann ich jedem nur raten.“ Renate Rechner hat die Natur nicht nur genossen, sie hat sie auch für sich festgehalten. „Ich hab Fotos gemacht. Mit einem Bild des Tages habe ich mir die schönen Momente bewusst gemacht und mitgenommen.“

Stehaufmännchen-Qualitäten. Im ersten Moment ist es nicht hilfreich, zu hören: Jede Krise ist eine Chance.“ Diese Erkenntnis kann man erst viel später machen und sie dann für die Zukunft nutzen. „Für den Moment sollte man sich auf seine Kompetenzen konzentrieren. Wo liegen meine Ressourcen? Was tut mir gut? Ein kurzer Rückblick auf das, was man bisher schon alles geschafft hat, kann Energien freimachen. In diesem Sinne sollte man sich Dinge vornehmen, die erreichbar sind. Das gibt wieder etwas Sicherheit zurück. Dazu sollte man Kontakte aufrechterhalten oder wieder aufnehmen, offen sein für Neues, sich nicht zurückziehen“, so die Psychologin.

Renate Rechner ist Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologin, Team- und Organisationsentwicklerin, Vortragende und Trainerin in den Bereichen Resilienz, Stress- und Burnoutprävention, Coach und Supervisorin. **http://www.renaterechner.at** PRIVAT

gehen, sondern geh!“

Mit der Erfahrung aus früheren Krisen und dem Alter kann man im Lauf der Zeit eine psychische Widerstandskraft, genannt Resilienz, entwickeln.

Sich etwas Gutes tun. Um all die Ängste und Unsicherheiten hintanhalten zu können, tut es gut, wenn man auf sich selbst schaut. „Schreiben Sie sich eine Liste mit Dingen, die Sie mögen, mit Erlebnissen, die für Sie wohltuend waren, die positive Emotionen in Ihnen wecken“, rät Renate Rechner. Das können auch ganz banale Dinge sein, wie ein warmes Schaumbad, ein besonderes Musikstück, das Erinnerungen weckt, ein gutes Buch, eine liebe Freundin oder einfach ein frisches Brot mit Butter. „Wenn Sie sich einen Karteikasten anlegen und ihn mit diesen positiven Dingen füllen, können Sie darin lesen und sich selbst mit guten Dingen verwöhnen, wenn es Ihnen nicht so gut geht. Das richtet wieder auf“, das weiß Rechner aus eigener Erfahrung.

Ein Zeitfenster für jeden. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder brauchen hin und wieder Raum und Zeit zum Rückzug, um einfach wieder „Luft zu kriegen“. Gerade in beengten Wohnverhältnissen braucht man dazu Regeln. Auch hier sind Ausflüge in die Natur ein Weg zur Entspannung.

Situation akzeptieren. „Ganz wesentlich finde ich es“, so Renate Rechner, „dass man im Moment die Situation akzeptiert und nicht damit hadert. Ein ‚Was wäre, wenn ...?‘ oder das permanente Schimpfen auf die handelnden Personen bringt mich nicht weiter, macht mich nicht zufrieden. Und vor allem nützt es niemandem.“ Das heißt nicht, dass man nicht prinzipiell die Dinge hinterfragen kann. Man soll und kann im Rückblick auch vieles lernen. „Nur jetzt hilft es mir nicht, gegen Windmühlen zu kämpfen. Besser ist es, Verantwortung für mich und mein Umfeld zu übernehmen. Aus der passiven Rolle in eine aktive kommen und selber eine Beitrag leisten, die Situation gut zu überstehen.“ Das Leben besteht aus Versuch und Irrtum. „Für mich ist es wie eine Melodie mit Höhen und Tiefen, mit langsamen und schnellen Momenten.“ Wichtig bleibt, auf sich selbst zu vertrauen und seine Handlungsfähigkeit zu erhalten.«

„Wer bittet,
sieht, was er nicht hat.
Wer dankt,
sieht, was er hat.“

ZUR SACHE

Seine Erkenntnisse und Ratschläge zum Thema Resilienz und Glaube gibt Ferdinand Kaineder, selbständiger Kommunikationslotse, Coach und Theologe derzeit auch online weiter. In Zeiten von Corona drängt sich für ihn die Frage in den Vordergrund: Was braucht der Mensch wirklich? Mit der Hoffnung darauf, bald auch wieder (in Gemeinschaft) wandern und pilgern zu können, gibt es hier eine Vorschau auf geplante Termine:

▶ **www.kaineder.at**

KURZ BERICHTET

■ **Rotes Kreuz sucht Zivildiener.** Erst seit Kurzem sind 25 neue Zivildiener beim Roten Kreuz Vorarlberg im Einsatz - es werden jedoch schon Freiwillige für die nächsten Einrückungstermine April, Mai und Juli gesucht. Einige wenige Plätze sind dafür noch frei. Der Zivildienst dauert neun Monate. Zu Beginn werden die jungen Männer ausgebildet, was bedeutet, dass sie zwischen vormittäglicher Theorie und nachmittäglicher Praxis wechseln. Auch folgt ein Praktikum in einer Rotkreuz-Abteilung vor Ort. Nach bestandener Abschlussprüfung werden die frisch gebackenen Rettungssanitäter ihren offiziellen Dienst in einer der neun Abteilungen oder acht Ortsstellen des Roten Kreuzes antreten. Infos für Interessierte unter www.roteskreuz.at/vorarlberg

Sinnvolle Tätigkeit beim Roten Kreuz Vorarlberg. RKV

■ **Neuer Auftritt für Slow Food Vorarlberg.** Der Verein Slow Food Vorarlberg engagiert sich für den Schutz der lokalen Küche, der traditionellen Erzeugungsbetriebe, der vom Aussterben bedrohten Pflanzen- und Tierarten und unterstützt ein Modell der Landwirtschaft, das weniger intensiv ist. Kurzum: Es geht um gutes und faires Essen für alle. Präsident Helmut Khüny verkündet nun stolz, dass der Internetauftritt des Vereins noch umfangreicher geworden ist. Nicht nur graphisch ist die Homepage neu aufgestellt worden, es gibt auch inhaltliche Ergänzungen, um noch mehr Service und Informationen zu bieten. Wer sich ein Bild des neuen Internetauftritts machen möchte, kann dies unter www.slowfoodvorarlberg.at tun.

Theo-Week 2021

„Voller Einsatz - volles Risiko“

Coronabedingt wurde aus dem üblicherweise eintägigen Theo-Forum heuer eine einwöchige Theo-Week im Internet, die vergangene Woche stattgefunden hat.

Von Montag bis Freitag gab es täglich zwei Zoom-Angebote rund um die Frage, was man aus seinem Leben machen möchte. Jugendliche erzählten von ihren positiven Erfahrungen im freiwilligen Sozialeinsatz, beim Berufungscoaching wurden eigene Stärken und Potentiale erarbeitet und in den Workshops zum Thema „Sucht“ und „Glückliche Beziehungen“ wurden persönliche und beeindruckende Erfahrungen geteilt. Ein Höhepunkt der Woche war der Talk „think outside the box“ mit jungen Pionieren/innen, die dazu ermutigt haben, die eigene Leidenschaft ernst zu nehmen und daran zu glauben, dass es so etwas wie eine persönliche Berufung im Leben gibt. Bei der Abschlussveranstaltung „Voller Einsatz - volles Risiko“ waren Bischof Benno Elbs und SCR Altach-Spieler Johannes Tartarotti online im Gespräch. Gut 30 Zuhörer/innen folgten gespannt den interessanten Aussagen und freuten sich über manch erhellenden Einblick in den persönlichen Werdegang. Wie zum Beispiel die Antwort „no risk, no fun“ von Johannes Tartarotti auf die Frage, ob er eher der Typ des Risikos oder der Sicherheit ist. Die beiden Gäste waren sich einig, dass Erfolg und Misserfolg sehr nahe beieinander liegen und es sich lohnt für die (Lebens-)Träume vollen Einsatz zu geben und volles Risiko einzugehen.

Bei der Abschlussveranstaltung gaben SCR Altach-Spieler Johannes Tartarotti und Bischof Benno Elbs interessante Einblicke in ihren Werdegang. MAURICE SHOUROT / KKV

Rund 165 Zuhörer/innen konnten an allen Abenden bei der Initiative der Berufungspastoral begrüßt werden. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren positiv. Eine Teilnehmerin meinte: „Mir hat die Theo-Week sehr gut gefallen. Die Themen waren gut gewählt, es war sehr ansprechend und anregend. Ich konnte für mich persönlich viel mitnehmen. Ich finde die Idee der Theo-Week toll. Es ist schön, dass so etwas in Zeiten von Corona angeboten wird. Somit hatte ich das Gefühl, wieder mehr in Kontakt mit anderen zu sein. Auch wenn es nur virtuell war.“ «

GÖNN‘ DIR EIN BUCH ...

Nossrat Peseschkian (1933 - 2010) beschreibt auf unkonventionelle und gerade dadurch verständliche Art, warum Religion und Glaube für den einzelnen Menschen, die Familie und die gesamte Gesellschaft wichtig sind und wie sie ein Brückenelement zwischen Einzelnen und Kulturen sein können. Dafür erzählt er kurze Geschichten oder nennt Fallbeispiele aus seiner Praxis als Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, die er dann in einen größeren Kontext setzt. Peseschkian macht deutlich, warum Religion unserer Seele gut tut. Ein Buch von tiefer Weisheit, das aus dem Wissen der großen religiösen Kulturen schöpft. Lehrreich und unterhaltsam zugleich!

BEATE GOLCZYK

Nossrat Peseschkian. Glaube an Gott und binde dein Kamel fest. Geschichten von Glaube und Hoffnung, Herder Verlag, 286 Seiten, 12,40 €.

Diesen Buchtipp widmet Ihnen:

ARCHE
Buchhandlung „Arche“
Rathausstraße 25
6900 Bregenz
T 05574 48892
E-Mail: arche.bregenz@aon.at

Miteinander lachen entspannt und macht den oft starren Alltag leichter.
GREGORIO BORGIA/AP/PICTUREDESK.COM

Wenn nicht alles rund läuft, hilft oft Humor

Ein Lächeln auf die Lippen zaubern

Einem Mitbruder in der Gemeinschaft der Steyler Missionare in St. Gabriel wird ein besonderer „Tagesrückblick" zugeschrieben: „Ach war das ein strenger Tag. Das Telefon hat geläutet, kaum aufgelegt hat es an der Tür geklopft und umgekehrt!" Kurze Pause – „Ach nein, das ist ja erst morgen!" Der Mitbruder hat uns andere mit unerwarteten und pointierten Aussagen immer wieder zum Lachen und Nachdenken gebracht. Wie oft fällt mir diese Szene ein, vor allem an etwas hektischen Tagen, in denen nicht alles so rund gelaufen ist. Ein kurzes, äußeres oder inneres Schmunzeln und irgendwie löst sich die angesammelte Spannung. „Ach nein, das ist ja erst morgen!", heute war ja richtig erträglich.

Humor als Lebensstil

Teil 2 von 2

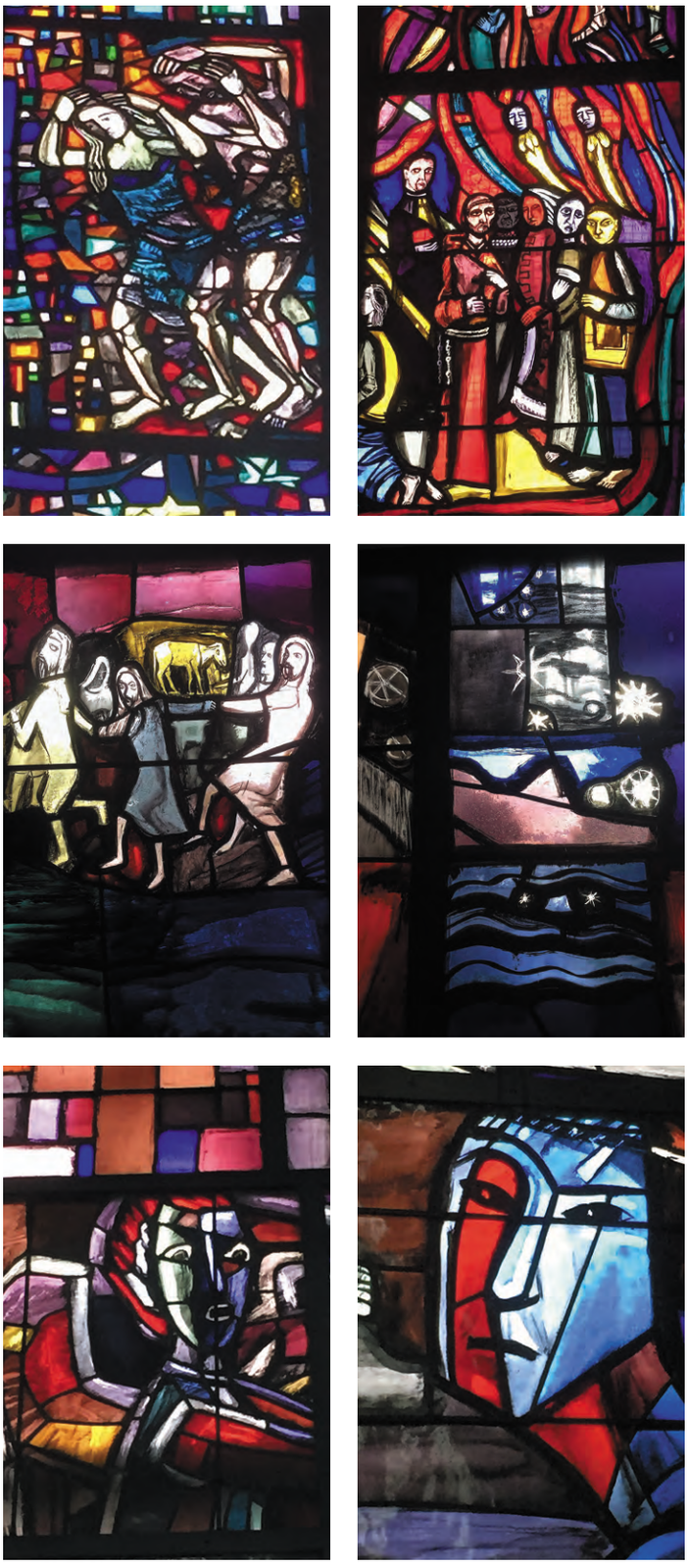
MIT PATER STEPHAN DÄHLER SVD
PROVINZIAL
STEYLER MISSIONARE

> „Der neue Blick auf den starren Alltag, die neue Perspektive aus der fröhlichen Glaubensgelassenheit, dass das Leben ein Geschenk ist, hilft Grenzen und Festgefahrenes aufzuweichen."
>
> PATER STEPHAN DÄHLER

Gelassenheit. Und wir alle wissen, der morgige Tag bringt seine eigenen Freuden und vielleicht Plagen. Sicher wird es aber leichter, wenn der heutige Tag mit einer entspannten Gelassenheit zurückgelassen werden kann und nicht mit der Hypothek eines verspannten Vortages und einer unruhigen Nacht belastet wird. Der neue Blick auf den starren Alltag, die neue Perspektive aus der fröhlichen Glaubensgelassenheit, dass das Leben ein Geschenk ist, hilft Grenzen und Festgefahrenes „aufzuweichen". Das ist für mich die Gabe des Humors!

Feuchtigkeit. Übrigens: Das lateinische Wort „humor" für „Feuchtigkeit" stand Pate für diese heitere Lebenskraft. Ich stelle mir ein trockenes Stück Land vor: Öd, fad, trocken wie der Alltag. Unsere Vorurteile, die immer gleiche unfruchtbare Art, Probleme lösen zu wollen. Und dann ein paar Tropfen Regen, eine warme Feuchtigkeit, die es grünen und blühen lässt. Humor – die Dinge einmal anders anschauen! Wie der Clown, der übertrieben gestikuliert, jede Bewegung extra langsam ausführt, starrt, blinzelt, in eine andere Welt führt und uns neu mit den Mitmenschen zusammenführt und entlässt. Eine ganz wichtige christliche Eigenschaft. Immerhin steht am Anfang unseres christlichen Weges Wasser, die Feuchtigkeit des Taufwassers, das neues Leben aufblühen lässt.

Ach ja, das war ein gelungener Tag. Das Taufwasser hat Auswirkungen gezeigt und dem einen oder der anderen, denen ich heute begegnet bin, ein Lächeln auf die Lippen und ins Herz gezaubert. Ach nein, das war ja nicht nur heute, sondern gestern auch schon und hoffentlich morgen auch! «



Kirchen-Glasfenster von Martin Häusle im Feldkircher Dom (Vertreibung aus dem Paradies und Detail des Gnadenstuhls, oben) und in der Pfarrkirche Levis (Tanz ums Goldene Kalb und Ornamente, Mitte, und der Schrecken des Engels und das Böse, unten). BRIGITTE WALK (6) / MARK MOSMAN (1)

Brigitte Walk, Schauspielerin, Theaterpädagogin, Regisseurin, profunde Ausbildung, u.a. am Theater an der Wien. Zusammenarbeit mit Institutionen wie dem Vorarlberger Landestheater und Museen. Lehraufträge u.a. an der FH Dornbirn und an der Universität Innsbruck. Zahlreiche Projekte und Preise. Gründerin von **www.walktanztheater.com** W. Ö

Schrecken!

Die Theaterfachfrau Brigitte Walk beschreibt in der KirchenBlatt-Serie „Mein Lieblingskunstwerk" Glasfenster von Martin Häusle. Walk ist etwa begeistert vom tief erschrockenen Blick des Engels, der den Drachen zu Gesicht bekommt (unten links). BRIGITTE WALK

Martin Häusle schreibt über seine Arbeit als Glaskünstler: „Für mich ist das Glas eines der reinsten Ausdrucksmittel. Das bunte Fenster ist nichts als lebendiges, farbiges Licht. Und die Kunst besteht darin, das Licht gewissermaßen zu zwingen, das herzugeben, was in ihm selbst enthalten ist. (...) Ich gehe davon aus, dass Stoff und Gedanke eine Einheit bilden müssen. Und es ist nicht immer ganz leicht, das Erlebnis der Farbe an sich mit dem Erlebnis der Legende in Einklang zu bringen, dass die Harmonie des Ganzen nicht gestört wird."

Keine Distanz. In den Figuren von Martin Häusle ist alles das verkörpert, was den Menschen bewegt, der in diesen biblischen Geschichten vorkommt. In ein Geschehen geworfen, beugt sich der Körper und flieht und wendet sich in die Richtung, in die er gehen muss, mit schlotternden Knien, mit nur einem dünnen Hemd bekleidet. Man sieht die Scham, die Angst, den kurzen zeitlichen Moment, der die beiden Menschen trifft wie ein Schlag (oben links). Es gelingt diesen Bildern, den emotionalen Moment so zu verdichten, dass der Schrecken sich überträgt, es bleibt keine Zeit für Distanz.

Wie im Film. Martin Häusle komponiert aus Farben, Rhythmus, Bewegung und Gesichtern hochemotionale Bildergeschichten, die in das Wesen und das Handeln von Menschen einführen und sofort den Punkt treffen. Es ist die Dynamik, die jedem abgebildeten Wesen innewohnt, die so fesselnd ist, als wäre da eine lebendige Figur und als würden wir sofort ihre Geschichte verstehen und erkennen. Da erscheinen erzählerische und einfühlende Qualitäten wie aus Filmen oder Theaterstücken. Martin Häusle spricht vom Erlebnis, und er lässt seine Figuren mit expressivem körperlichem Ausdruck erleben und setzt für unser Erlebnis diese Geschichten meisterhaft in Szene.

Mögliches Ahnen. Im Dom in Feldkirch spricht mich die „Vertreibung aus dem Paradies" und vor allem auch der „Gnadenstuhl mit Heiligen" besonders an (oben). Die Figuren sind hinreißend und halten jeder Erkundung stand, sie geben bei genauem Betrachten Details preis. Da sind die unterschiedlichsten Hautfarben, Haltungen und Blicke - wie in Szene gesetzt. Manche sind gefasst, manche ahnen etwas möglicherweise, wie es bei Carl Lampert scheint (im Bild rechts oben ganz links).

Das Böse. Höhepunkte der Glaskunst sind in der Pfarrkirche Feldkirch Levis der Tanz ums Goldene Kalb und die Ornamente und Farbstimmungen (Mitte). Wer Schrecken sehen kann, hat hier das Gesicht dafür. Es bildet den Anblick des vielköpfigen Drachen ab und will auch etwas vom Betrachter. Wenn selbst der Engel vor der Größe und dem Chaos des riesigen Drachen erschrickt, wie soll eine/r damit zurechtkommen (unten links). Ebenfalls in der Pfarrkirche: Das Böse. Dem direkten Blick kann man sich nicht entziehen (unten rechts).

Meditation. Faszinierend ist zu wissen, dass Martin Häusle für die Umsetzung eines Bildes die entsprechende Bibelstelle zusammen mit seiner Frau meditierte und dann seine Vorstellungen skizzierte. «

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Immer richtig, jetzt aber doppelt wichtig!

1. Physische Kontakte reduzieren
2. Mindestens 2 m Abstand halten
3. FFP2-Maske tragen
4. Regelmäßig lüften

Alle Informationen zu den Schutzmaßnahmen unter **oesterreich.gv.at**

Denn auch gegen die neuen Virus-Mutationen, die deutlich stärker ansteckend sind als die bisherige Virus-Variante, helfen diese einfachen Schutzmaßnahmen. Wenn wir uns alle daran halten.

Gemeinsam schaffen wir das.

Schau auf dich, schau auf mich.

Bundesregierung

teletipps

der österreichischen Kirchenzeitungen

14. bis 20. Februar 2021

SONNTAG 14. FEBRUAR

9.00 Katholischer Gottesdienst aus Maria Loretto, Burgenland. **ServusTV**

9.30 Katholischer Gottesdienst aus der Kapelle des St.-Katharinen-Krankenhauses in Frankfurt am Main. „Liebe wagen." **ZDF**

10.00 Evangelischer Gottesdienst aus der Martin-Luther-Kirche in Linz. **ORF III**

10.15 Evangelischer Gottesdienst aus St. Johannes in München. **BR**

12.30 Orientierung (Religionsmagazin). Kirchliche Archive online. – Auswirkungen der Pandemie auf Spendenorganisationen. **ORF 2**

13.05 Glanz für die Ewigkeit (Dokumentation). Die Restaurierung von Stift Melk. **3sat**

20.15 William Shakespeares Romeo & Julia (Drama, USA, 1996). Baz Luhrmanns modernisierte Variante der größten Liebesgeschichte aller Zeiten als faszinierendes Filmerlebnis. **arte**

MONTAG 15. FEBRUAR

9.30 Köhlmeiers Märchen (Magazin). Der Gevatter Tod. Michael Köhlmeier erzählt Märchen aus aller Welt. **ARD-alpha**

13.20 Schutzprojekt Erde (Dokumentarreihe). Die Reihe beleuchtet unterschiedliche Ökosysteme und Kulturen und sucht Möglichkeiten, sie nachhaltig zu schützen. **3sat**

20.15 Five Dollars a Day (Komödie, USA, 2008). Nachdenklich stimmende Komödie über Wert und Last von Familienbindungen. **One**

DIENSTAG 16. FEBRUAR

17.50 Der Iran von oben (Dokumentationsreihe). Iran – Ein riesiges Land und die Wiege einer großen Zivilisation. In drei Teilen erkundet die Dokureihe Kultur und Natur des Landes. **arte**

20.15 Villacher Fasching. Auch heuer übernehmen wieder am Faschingdienstag die Publikumslieblinge vom „Villacher Fasching" das Kommando. **ORF 2**

MITTWOCH 17. FEBRUAR

11.25 Dem Himmel so nah (Dokumentation). Die Gipfelkreuze in Vorarlberg. **ORF 2**

Mi 8.50 Cultus – Der Feiertag im Kirchenjahr. Aschermittwoch. Was hat Asche mit dem Aschermittwoch zu tun, muss tatsächlich etwas verbrannt werden? Wie sieht das Fasten heute aus? Folgt auf Fasching das Fasten? Warum der Aschermittwoch an die Vergänglichkeit erinnert, erfahren wir von den Augustiner Chorherren des Stiftes Klosterneuburg. **ORF III**

Foto: pixabay/Myriam

11.50 Hildegards Enkel – Das Erbe der Hildegard von Bingen (Dokumentation). Kaum eine mittelalterliche Persönlichkeit kann sich in der Gegenwart einer ähnlich großen Aufmerksamkeit erfreuen wie Hildegard von Bingen – eine der bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. **ORF 2**

19.00 Stationen (Religionsmagazin). Gier und Habsucht zählen im Christentum zu den sieben Todsünden. In der Wirtschaft dagegen gilt meist das Streben nach Mehr als oberstes Gebot. Doch der Traum von Gewinnmaximierung und Geldvermehrung kann auch im Gefängnis enden ... Nicht weniger schlecht angesehen ist der Geiz. **BR**

19.40 Re: Ein Herz für Laura (Reportage). Das lange Warten auf ein Spendeorgan. 2018 wird bei der 33-jährigen Laura eine unheilbare Herzkrankheit diagnostiziert. Ein Schock. **arte**

DONNERSTAG 18. FEBRUAR

18.30 Mit dem Frühling durch Europa (Doku). Über 5000 Kilometer erstreckt sich Europa von Süd nach Nord, und so verschieden die Landschaften sind, so unterschiedlich ist auch der Frühling. **Phoenix**

20.15 Schlafende Riesen (Doku). Wissenschaftler befürchten das Ende der Welt durch den Ausbruch eines Supervulkans. Wie die Menschheit angesichts der Bedrohung durch die „schlafenden Riesen" an einem seidenen Faden hängt. **arte**

FREITAG 19. FEBRUAR

20.15 Heimatleuchten (Volkskultur). Winterliche Reise durch die Radstädter Tauern. **ServusTV**

Sa 10.45 Fastenbrauchtum in Österreich. Heringsschmaus, Aschenkreuz, Fastentücher – das Ende des Faschings und der Beginn der enthaltsameren Zeit haben sich gerade auf dem Land tief in das Traditionsbewusstsein gegraben. Gezeigt wird unter anderem das Verhängen der Altarbilder mit violetten Tüchern in Kärntner Pfarren. **3sat**

Foto: ORF

22.35 Universum History (Doku). Die Chinesische Mauer. Die zweiteilige Dokumentation erforscht die 2500 Jahre alte Geschichte der Großen Mauer und spürt jenen Geheimnissen nach, die sie zum Weltwunder unserer Tage machte. **ORF 2**

SAMSTAG 20. FEBRUAR

19.00 Schätze der Welt (Doku). Die Kathedrale von Santiago de Compostela – Traumziel der Jakobspilger. **ARD-alpha**

20.15 Der Kreuzzug der Kinder (Doku). Auf Geheiß eines Kinderpropheten sollen sie sich im Jahre 1212 zu Tausenden auf den Weg nach Jerusalem gemacht haben, um die Heilige Stadt von den Muslimen zu befreien. **arte**

20.15 Herbstmilch (Drama, BRD, 1988). Die Geschichte einer jungen Frau aus Niederbayern in den Jahren 1938 bis 1945: Auf einem kleinen Bauernhof hat sie unter armseligen Bedingungen eine große Familie zu versorgen. **BR**

radiophon

Morgengedanken von Bernadette Spitzer, Wien. So/Sa 6.10, Mo–Fr 5.40, Ö2.

Foto: Stockert

Zwischenruf. Geschichten zur Zeit. So 6.55, Ö1.

Lebenskunst. Hämisch, herzlich, hoffnungsreich – Dimensionen des Lachens. So 7.05, Ö1.

Gedanken. In jedem Menschen steckt die Lust auf Abenteuer. Der Schriftsteller Franzobel über das Aufgeben des Vertrauten und die Bereitschaft, sich dem Unbekannten auszusetzen. So 9.05, Ö1.

Katholischer Gottesdienst aus der Pfarrkirche in Bürs auf ORF Radio Vorarlberg. Mit Kaplan Mathias Bitsche. (Siehe Tipp rechts) So 10.00, Ö2.

Matinee. W. A. Mozart: Exsultate jubilate, u. a. So 11.03, Ö1.

Menschenbilder. „Die Balance des Glücks." Die Schauspielerin Jutta Lampe. So 14.10, Ö1.

Gedanken für den Tag. Gotthold Ephraim Lessing könne auch heute vielen aus dem Herzen sprechen, meint die Religionspsychologin und evangelische Theologin Susanne Heine. Mo–Sa 6.56, Ö1.

Radiokolleg. Dein ist mein ganzes Herz. Operetten im Wandel der Zeit. Mo–Do 9.45, Ö1.

Religion aktuell. Mo–Fr 18.55, Ö1.

Praxis – Religion und Gesellschaft. Mi 16.05, Ö1.

Dimensionen. Ich spreche, also wer bin ich? Was die Stimme über uns verrät. Mi 19.05, Ö1.

Salzburger Nachtstudio. Hugo Portisch, wie ihn kaum wer kennt. Mi 21.00, Ö1.

Logos. Die Kabbala als mystische Tradition des Judentums. Sa 19.05, Ö1.

Bestattung Günther Nuck
Dornbirn - Feldkirch - Wolfurt - Hard

In jedar Gmoand in der ihr üs bruchand!
Tel.: 0664/ 14 120 59

www.bestattung-nuck.com

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

TERMINE

▶ **Faschings-Wortgottesfeier.** Faschingsmesse zum Thema Hollywood mit Pfr. Marius Ciobanu.
Zugang: www.pfarre-weiler.at
Sa 13. Februar, 19 bis 20 Uhr, online per Zoom.

▶ **Vierzigstündiges Gebet**. Aussetzung des Allerheiligsten mit der geistlichen Familie „Das Werk".
So 14. Februar, 9.30 bis 22 Uhr,
Mo 15. Februar, 9 bis 22 Uhr,
Di 16. Februar, 9 bis 22 Uhr,
Klosterkirche Thalbach, Bregenz.

▶ **Füarobad - Jugendgottesdienst.** Der Füarobad ist für alle Jugendlichen, die sich nach einer etwas anderen Messe sehnen. Der Gottesdienst beginnt immer draußen am „Füar", also am Feuer.
So 14. Februar, 18.15 bis 19.15 Uhr, Pfarrkirche Schoren, Dornbirn.

▶ **Zoom-Talk.** Über Gott und die Welt sprechen. Ein Online-Format der Jungen Kirche für Jugendliche.
Zugang: www.kath-kirche-vorarlberg.at/termine
Di 16. Februar, 19 bis 20 Uhr, online per Zoom.

▶ **Glauben an ungewöhnlichen Orten finden mit Lisa Quarch.** Online-Kamingespräch der Neuland-Initiative der Katholischen Kirche Vorarlberg zu konkreten „Straßen-Erfahrungen" einer Theologin.
Zugang: www.kath-kirche-vorarlberg.at/termine
Anmeldung: E manuela.gangl@kath-kirche-vorarlberg.at
Do 18. Februar 19.15 Uhr, online per Zoom.

▶ **Hot-Spot-Talk #30.** Die Junge Kirche lädt alle jungen Leute zum Gespräch mit Bischof Benno Elbs und Marcel Gerstgrasser von der ETH Zürich ein. Das Thema lautet: (Natur-) Wissenschaft weiß, Religion glaubt!?
Anmeldung und Zugang:
E hotspot@kath-kirche-vorarlberg.at
Do 18. Februar, 19.30 bis 22 Uhr, online per Zoom.

▶ **Installation: Begegnung am Kreuz.** Jeden Freitag in der Fastenzeit halten Alfons Meindl oder einzelne Mitarbeiter/innen des Seelsorgeraums Dornbirn zur Todesstunde Jesu 15 Minuten Stille für alle Menschen, die gerade ihren persönlichen Karfreitag durchleben.
Fr 19. Februar, 15 bis 15.30 Uhr, Marktplatz, Dornbirn.

▶ **Die Bibel liest mich.** Unter dem Motto „Exodus, Schritte in die Freiheit" werden die biblischen Plagen als Entwicklungsschub thematisiert.
Zugang: www.bibellabor.at
Sa 20. Februar, 15.30 bis 17 Uhr, Pfarrzentrum Hard, online per Zoom.

Aschermittwoch mit Bischof Benno Elbs

Himmelwärts schauen

Der Fastenauftakt am Aschermittwoch findet dieses Jahr wieder mit einem Aschenritual mit Bischof Benno Elbs in der Seekapelle in Bregenz statt. Am Abend des Aschermittwochs gibt es einen Radiogottesdienst mit dem Bischof aus dem Dom.

Das Aschenritual steht am Beginn der Fastenzeit. REINHARD MAIER /KKV

Der Blick himmelwärts soll im Zentrum des Aschermittwochs stehen. Bischof Benno feiert zusammen mit Generalvikar Hubert Lenz, Pfr. Arnold Feurle und Pastoralassistentin Elisabeth Schubert dieses Ritual - coronakonform. Im Anschluss stellt die Katholische Frauenbewegung das Projekt Familienfasttag vor und verteilt Suppen in Gläsern und Brot zum Mitnehmen.
▶ **Mi 17. Februar, ab 11 Uhr,** Pfarrkirche St. Gallus, Bregenz.

Am Aschermittwoch überträgt ORF Radio Vorarlberg einen Radiogottesdienst mit Bischof Benno Elbs live aus dem Dom.
▶ **Mi 17. Februar, 20 bis 21 Uhr,** Dom St. Nikolaus, Feldkirch, live auf ORF Radio Vorarlberg.

▶ **Weitere Gottesdienste zum Aschermittwoch** finden Sie unter www.kath-kirche-vorarlberg.at/gottesdienste

TIPPS DER REDAKTION

NORA BÖSCH

▶ **Valentinstag.**
Stationenweg für Liebende. Eine kleine Auszeit, um der Liebe auf die Spur zu kommen. Der Arbeitskreis „Füreinander & Miteinander" lädt ein.
Sa 13. Februar, So 14. Februar, 8 bis 20 Uhr, Pfarrkirche St. Martin, Hörbranz.
Stationenweg mit Paarsegen. Stationen laden ein, der Freude über den Menschen an seiner Seite auf die Spur zu kommen (mit Segensmöglichkeit).
So 14. Februar, 15 bis 18 Uhr, Pfarrkirche St. Martin, Dornbirn.
Segensfeier für Paare der Liebe. Musikalische Gestaltung „Musica Sacra". Anmeldung (begrenzte Teilnehmer): E info@efz.at oder T 05522 74139. Veranstalter: Ehe- und Familienzentrum der Diözese Feldkirch und Pfarre Bildstein.
So 14. Februar, 18 Uhr, Basilika Bildstein.

VERONIKA FEHLE / KKV

▶ **Radiogottesdienst aus Bürs.** Am Sonntag überträgt ORF Radio Vorarlberg einen Radiogottesdienst live aus der Friedenskirche in Bürs. Zelebrant ist Kaplan Mathias Bitsche. Musikalische Gestaltung durch den Chor „Good News" aus Bürs unter der Leitung von Susanne Nesler. Lektorinnen sind Susanne Salomon und Brigitte Muther.
Am Ende des Gottesdienstes wird ORF Radio Vorarlberg-Moderator Stefan Höfel ein lockeres Gespräch zu aktuellen Themen mit Pastoralamtsleiter Martin Fenkart führen.
Lieder: David, 99, 36, 59 und 86.
So 14. Februar, 10 Uhr, Rundfunk-Messe, Übertragung durch ORF Radio Vorarlberg.
11.15 bis 12 Uhr: Telefonisches Gesprächsangebot mit Kaplan Mathias Bitsche und Gemeindeleiter Norbert Attenberger.
T 05522 3485-490.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

TAGESLESUNGEN

Sonntag, 14. Februar
L I: Lev 13,1-2.43ac.44ab.45-46
L II: 1 Kor 10,31-11,1 | Ev: Mk 1,40-45

Montag, 15. Februar
L: Gen 4,1-15.25 | Ev: Mk 8,11-13

Dienstag, 16. Februar
L: Gen 6,5-8; 7,1-10 | Ev: Mk 8,14-21

Aschermittwoch, 17. Februar
L I: Joël 2,12-18; | L II: 2 Kor 5,20-6,2
Ev: Mt 6,1-6.16-18

Donnerstag, 18. Februar
L: Dtn 30,15-20 | Ev: Lk 9,22-25

Freitag, 19. Februar
L: Jes 58,1-9a | Ev: Mt 9,14-15

Samstag, 20. Februar
L: Jes 58,9b-14 | Ev: Lk 5,27-32

Sonntag, 21. Februar
L I: Gen 9,8-15 | L II: 1 Petr 3,18-22
Ev: Mk 1,12-15

IMPRESSUM

Medieninhaber (Verleger): Diözese Feldkirch
Herausgeber: Generalvikar Dr. Hubert Lenz.
Das Vorarlberger KirchenBlatt ist das Informations- und Kommunikationsmedium der Diözese Feldkirch.
Redaktion: Mag. Elisabeth Willi (Redaktionsleitung), Mag. Wolfgang Ölz, Jakob Lorenzi MA BA.
Marketing/Anzeigen: Petra Baur DW 211
Abo-Service: Petra Furxer DW 125 (Mo bis Fr von 8 bis 12 Uhr)
Alle: 6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13, Telefon: 05522 3485-0, Fax: 05522 3485-5
E-Mail: kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at
Internet: www.kirchenblatt.at
Kooperationsredaktion der Kirchenzeitungen der Diözesen Eisenstadt, Feldkirch, Innsbruck und Linz: Mag. Monika Slouk (Leiterin), Mag. Susanne Huber. E-Mail: office@koopredaktion.at
Das KirchenBlatt ist Mitglied im **Werbeverbund der Kirchenzeitungen - KiZMedia**. Kontakt: Mag. WalterAchleitner (Geschäftsführer). E-Mail: office@kizmedia.at
Jahresabo: Euro 48,00 / Einzelverkauf: Euro 1,50
Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach
Art Copyright: Bildrecht Wien
Die Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz ist unter www.kirchenblatt.at ständig aufrufbar.

ÖAK Österreichische Auflagenkontrolle

DEM EHRENKODEX DES ÖSTERREICHISCHEN PRESSERATES VERPFLICHTET

KOMMENTAR

Beisammensein

Gemütliches Beisammensein. So hieß es in der Pfarre, wenn es nach einem Gottesdienst, einer Sitzung oder einem Vortrag noch Raum und Zeit zum Austausch gab, begleitet von dem einen oder anderen anregenden Getränk. „Socialising“ stand unter den Tagesordnungspunkten einer internationalen Tagung und meinte dasselbe. Platz fürs In-Kontakt-Kommen, ohne Tagesordnung, einfach so. Diese Räume sind nach wie vor im Lockdown. Geschäfte und Schulen öffne(te)n unter harten Bedingungen, auch Gottesdienste werden zu diesen Regeln öffentlich gefeiert. Doch das „Socialising“, die Kontaktpflege, ist stark eingeschränkt.
Bald ist es ein Jahr, seit die Ein-Personen-Kapsel als ideale Lebensform gilt. Nur ja keine Berührungen, 20 Quadratmeter pro Person. Seit bald einem Jahr ist Kreativität gefragt, um neue Formen des Beisammenseins zu finden, von „gemütlich“ noch weit weg. Gerade wenn das gemütliche Beisammensein in den eigenen vier Wänden manchmal „beim Hals heraushängt“ und Ein-Personen-Haushalte an ihre Grenzen kommen: Sichere Kontakte zu pflegen, innen und außen, ist kein Nebenprodukt des Christseins, sondern die Hauptsache. Das Faschingsgschnas muss ausfallen. Doch wo und wie sind echte Kontakte möglich?

MONIKA SLOUK
monika.slouk@koopredaktion.at

KOPF DER WOCHE: NATHALIE BECQUART, BISCHOFSSYNODEN-MITGLIED

Zeichen der Zuversicht

In der Bischofssynode der katholischen Kirche erhält erstmals eine Frau Stimmrecht. Mit der Ernennung der französischen Theologin und Ordensfrau Nathalie Becquart (51) zur „Untersekretärin“ des Synoden-Sekretariats ist sie automatisch stimmberechtigt.

Als Untersekretärin gehört Becquart künftig dem Leitungsteam der Bischofssynode an. Bereits seit 2019 war sie Beraterin des Generalsekretariats der Bischofssynode. Mit ihrer Ernennung sei eine Tür geöffnet worden, so der Generalsekretär der Bischofssynode, Kardinal Mario Grech. Man werde „sehen, welche weiteren Schritte in Zukunft unternommen werden können“. Nathalie Becquart sieht ihre Ernennung als „Zeichen der Zuversicht für die Frauen in der Kirche, für die Ordensschwestern und im weiteren Sinne auch für die Laien, als Antwort auf all das, was während der letzten Synoden gesagt wurde und worauf der Papst viel Wert legt: Frauen in die Entscheidungsfindung und Unterscheidung in der Kirche einzubeziehen.“

ROMANO SICILIANI/KNA

Diese Ernennung ist ein „Zeichen der Zuversicht für die Frauen in der Kirche.“ NATHALIE BECQUART

Lang erwartet. Ein Stimmrecht für Frauen in der Bischofssynode war mehrfach gefordert worden. Zuletzt wurde es rund um die Amazonien-Synode diskutiert, wo Leiterinnen von Frauenorden kein Stimmrecht erhielten. Nathalie Becquart gehört der Ordensgemeinschaft „Institut La Xavière“ an. Nach dem Besuch der höheren Handelsschule in Paris studierte sie Theologie, Philosophie und Soziologie. In Boston/USA befasste sie sich mit der Synodalität der Kirche. Von 2008 bis 2012 war Becquart Nationaldirektorin der Kommission für Evangelisierung und Berufungspastoral der Französischen Bischofskonferenz. SLOUK, VATICAN NEWS

ZU GUTER LETZT

Falsche Wörter

Wie wird aus einem Architekten ein Zimmermann? Wie alt war Jesus bei seiner Kreuzigung? Welche Frucht pflückte Eva vom Baum der Erkenntnis? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie nicht in der Bibel. Denn, das haben Jahrzehnte und Jahrhunderte der Forschung gezeigt, die Zahlen, Daten und Fakten im Buch der Bücher sind mitunter mit Vorsicht zu genießen. Und das sollten auch Sie tun, wenn Sie werktags auf ORF Radio Vorarlberg im Rahmen eines Gewinnspiels rund um „Fake News in der Bibel“ ein Stückchen Bibel hören. Es könnte nämlich sein, dass man es beim Ablesen nicht ganz genau genommen hat. Das allerdings ist Ihre Chance, einen von insgesamt 13 Gutscheinen im Wert von 300 Euro für das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, das Bildungshaus Batschuns oder die Propstei St. Gerold zu gewinnen! Alles, was Sie dafür tun müssen, ist genau hinzuhören: Sind da wirklich alle Worte am richtigen Platz?

▶ **ORF Radio Vorarlberg**: bis 26. Februar gibt es jeden Werktag einen Preis zu gewinnen.

Gut zuhören heißt es bei ORF Radio Vorarlberg. UNSPLASH.COM / NAADIR SHAHUL

HUMOR

Sagt der LKW-Fahrer zu seinem Chef: „Der Spiegel ist kaputt!“ Der Chef: „Dann mach einen Ersatz dran!“ Fahrer: „Geht nicht, der LKW liegt ja drauf!“

s’ Kirchamüsle

Glücksforscher? Des bini jo eh scho mi ganzes Leba. Und i varrot eu o mi Geheimniss: Je weniger mas suacht, desto eher findat mas!

Österreichische Post AG | WZ 02Z031314 W | Vorarlberger KirchenBlatt - Diözese Feldkirch, Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
Retouren an „Postfach 555, 1008 Wien“