Nr. 9 I Donnerstag, 4. März 2021
Einzelpreis: € 1,50 I www.kirchenblatt.at

Katholische Kirche

KirchenBlatt

Vorarlberg

OMAR LOPEZ / UNSPLASH.COM

2 Klagen. Propst Martin Werlen über Hoffnung, die aus Klagen entstehen kann.

8 Ändern. Stammtisch über die Zukunft nach Corona - und über Hefe.

10 Kämpfen. Priorin Irene Gassmann über Glaube und Gleichstellung in der Kirche.

20 Essen. Diätologin Julia Berger über gesundes Essen, Glück und Gelassenheit.

Ein Zuhause auf Zeit schenken

Krisenpflegefamilien nehmen Kleinkinder für wenige Monate bei sich auf.

Können Sie sich vorstellen, ein Baby oder Kleinkind für einige Wochen in der eigenen Familie aufzunehmen und es dann wieder ziehen zu lassen? Krisenpflegemama Susanne hat dies schon 17 Mal erlebt. Sie arbeitet für die private Krisenpflege des Vorarlberger Kinderdorfes, die bei akuten Familienkrisen unterstützt. Dieser Dienst ist für Susanne mehr Berufung als Beruf. Sie möchte da sein für ein Kind, das jemanden braucht, aber kurzzeitig niemanden hat. Wie gut, dass es solche Menschen gibt!

▶ **S. 18+19** EW

AUF EIN WORT

Weltfrauentag

Eigentlich könnten Sie an dieser Stelle von einer „Stillen Heldin“ lesen. Einer Frau, die in Teilzeit an der Kasse sitzt und drumherum zwei Kinder großzieht - allein.
Die sich nebenbei um ihre alternde Mutter kümmert und mit dem Ex um den Unterhalt streitet. Die von ihrer Rente nicht wird leben können, weil sie zu wenig verdient und nicht lange genug arbeitet. Eine, die zusehen muss, wie der Sohn rechtzeitig ein sauberes Fußballtrikot findet und die Tochter 285 Euro für die Klassenreise. Die diese Blicke erträgt, wenn sie im Supermarkt (ihrem Supermarkt!) billige Pizza und drei Packungen Zigaretten aufs Band legt statt Suppengrün und einem Pfund heimischer Äpfel. Eine stille Heldin, wie gesagt.
Wir haben keine gefunden, weil es zu viele gibt. Und geben wird - solange Care-Arbeit „Frauensache“ bleibt und von keiner Rentenreform berücksichtigt wird. Solange Männer für die gleiche Arbeit besser bezahlt werden und nicht lernen, dass auch sie ohne weibliche Erinnerung in der Lage wären, frische Milch zu kaufen oder Schuhe in der passenden Größe fürs Kind. Solange werden wir keine Geschichte erzählen von einer Frau, die die ganze Zeit tut, was man(n) von ihr erwartet. Übrigens auch bei uns in der Kirche. Schönen Frauentag!

CHARLOTTE SCHRIMPFF
charlotte.schrimpff@kath-kirche-vorarlberg.at

Fastenpredigt von P. Martin Werlen in der Bludenzer Heilig Kreuz-Kirche

Nur wer klagt, hofft

Wieder lernen, vor Gott zu klagen - mit dieser Grundbotschaft richtete sich P. Martin Werlen, Propst von St. Gerold, in seiner Fastenpredigt in der Bludenzer Heilig Kreuz-Kirche an die Gläubigen. Denn: „Nur wer klagt, hofft.“

P. Martin Werlen griff in seiner Predigt gleich vorweg: Wir müssen wahrlich hoffnungsvolle Menschen sein, so viel wie geklagt wird, gerade in dieser Krisenzeit, die das Corona-Virus bereitet. „Aber vielleicht klagen wir am falschen Ort. Es gibt Leute, die sich über die Maßnahmen ärgern und sich dagegen einsetzen. Sie gehen dafür sogar auf die Straße“, sagte der Propst, und weiter: „Ehrlich gesagt, ich würde mich ihnen sofort anschließen, wenn das das Corona-Virus beeindrucken und zur Umkehr bewegen würde.“

Wen anklagen? Es sei aber zu einfach, alleine die Regierung für die Krise verantwortlich zu machen. Wenn der Bundeskanzler der Schuldige wäre, könne man die Probleme ja auch schnell lösen. Und: „Selbstverständlich werden im Nachhinein viele Fehlentscheidungen zum Vorschein kommen. Alle sind jetzt am Schwimmen“, so Martin Werlen.
Alle haben es nun mit einer Situation zu tun, für die niemand kurzfristige Lösungen kenne, führte er weiter aus. Nur langfristig könne man hoffen, dass mit der Impfung auch das Aufatmen komme. „Wen sollen wir denn jetzt anklagen, wegen den Umständen, wegen dieser Pandemie?“ fragte P. Martin Werlen.

P. Martin Werlen sprach in seiner Fastenpredigt darüber, dass nur der, der klage, auch wirklich hoffen könne. KKV / LORENZI

Gott! Die Älteren seien gewiss nicht die Adressaten, ebenso wenig die Kinder. Auch die Regierung falle weg. „Auch wenn wir nicht an eine Strafe Gottes denken müssen, so ist es doch dieser Gott, der solche Pandemien in seiner Schöpfung möglich macht“, sagte er. Denn das Virus gehöre zu der von Gott geschaffenen Schöpfung, ebenso würden die Mutationen des Virus dazugehören.
„So weit denken wir Erwachsenen oft nicht. Ein Kind kann das sehr wohl verstehen“, sagte Propst Werlen und erzählte: „Ein Fünfjähriger hat vor kurzem im Gespräch mit seinem Vater gesagt: ‚Papa, Gott ist stärker als das Corona, oder? Ja. Ganz schön blöd, dass er das nicht wegmacht.‘“
Propst Werlen stellte im Anschluss die Frage, ob wir nicht viel mehr vor Gott klagen und lernen sollten, den Frust und das Unverständnis deutlich loszulassen.

> „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen.“
>
> BUCH JOEL

Darf man das denn? Darf man klagen, ja sogar anklagend vor Gott treten? „Selbstverständlich darf man das“, sagte P. Martin Werlen. So heiße es auch im Buch Joel: „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen.“ Mit Klagen sollen wir zu Gott umkehren. Und dann gehe es in der Lesung weiter: „Zwischen Vorhalle und Altar sollen die Priester klagen. Die Diener des Herrn sollen sprechen: ‚Hab Mitleid Herr mit Deinem Volk‘“, zitiert P. Werlen. „Zu Gott sage ich immer wieder: Herrgott noch mal. Muss das sein? Was soll das?“, sagte Werlen in seiner Fastenpredigt und klopfte ebenso auf das Rednerpult.
Gott selbst lehre uns ein solches Beten in seinem Wort in der Heiligen Schrift. „Denken wir z.B. an das Psalmwort, wo einer, der am Verzweifeln ist, zu Gott sagt: ‚Wach auf! Warum schläfst Du? Erwache!‘ Oder denken wir an Hiob, der in seinem Leben, in seinem

Passend zur Predigt gab und gibt es in der Bludenzer Heilig Kreuz-Kirche eine kleine Klagemauer. Die Kirchenbesucher können ihre Klagen aufschreiben und in die Mauer einlassen. THOMAS FOLIE

Elend klagt, Gott anklagt. Denken wir an die Propheten, denken wir an die Klagelieder. Das Ringen mit Gott gehört zu einem lebendigen Glauben und Gott lässt sich bewegen“, so P. Werlen.

Klagen muss gelernt sein. Im Anschluss kam er nochmals auf das Buch Joel zurück. Denn da heiße es am Schluss auch: „Da erwachte im Herrn die Leidenschaft für sein Land und er hatte Erbarmen mit seinem Volk.“ „Merkt Ihr, wie wichtig es ist, dass wir das Klagen vor Gott wieder lernen? So richtig klagen?, fragte Werlen. Er habe auch verschiedene Gebetsbücher durchgeblättert. „Da gibt es Abschnitte mit Dankgebeten, mit Lobgebeten und mit Bittgebeten. Aber auffälligerweise fehlen die Klagegebete“, informierte er.

Er habe in seiner Recherche nur zwei Klagegebete gefunden. Diese seien interessanterweise nicht von großen Theologen, sondern vielmehr jungen Menschen zu verdanken, wie der 13-Jährigen Lara Walterskötter, die schreibt: „Gott, wo kann ich dich eigentlich finden? Kannst du mir nicht mal antworten, wenn ich dir eine Frage stelle? Oder muss ich einfach nach dir suchen? Aber wo dann? Bist du eigentlich ein Mann oder eine Frau, und wie alt bist du? Ich werde auf deine Antwort warten“ (Gotteslob Nr. 15/4). „Das ist Gebet. Ringen mit Gott. Diese Jugendliche ist ehrlich“, sagte Martin Werlen. „Sie betet nicht einfach, damit es wieder getan ist. Sie bringt ihre Fragen und ihre Unzufriedenheiten mit Gott vor ihm selbst zur Sprache. Das ist Klage.“

Das zweite von Werlen recherchierte Klagegebet kommt von Rudi Weiss, der als Vater und als Religionspädagoge mit jungen Menschen zu tun hat. Sein Klagegebet passe auch gut zur heutigen Situation: „Herr, alles zerbricht. Meine Pläne, meine Hoffnung, meine Wünsche, nichts ist mehr, wie es vor Tagen war. Nichts läuft mehr, wie es noch gestern lief. Wenn du der Weg bist, zeige dich. Wenn du die Wahrheit bist, versteck dich nicht. Wenn du das Leben bist, lauf mir nicht davon“ (Gotteslob Nr. 17/1). Auch hier komme das ganze Elend vor Gott zur Sprache und doch sei es ein Gebet der Hoffnung - nur wer klagt, hofft.

„Lernen wir wieder vor Gott zu klagen. Wir haben allen Grund dazu“, rief Propst Martin Werlen abschließend auf. „Geben wir unserem Gebet, unserer Not, unseren Gefühlen von Ärger und Erschöpfung von Angst und Trauer eine Sprache und machen wir es Gott nicht zu einfach.“ «

▶ **Weitere Fastenpredigten** finden Sie unter **kath-kirche-vorarlberg.at/fastenimpulse**

LEBENSSTATIONEN

Das Übrige macht die Gestapo aus

Ding, Dong, 12 Uhr mittags.
Ding, Dong, 13 Uhr....
Gauleiter Franz Hofer residierte etwa 50 Meter neben dem Kloster „Convent des Ordens der Klosterfrauen von der ewigen Anbetung des göttlichen Sakramentes des Altares am Hirschanger in Innsbruck“. Eine fatale Nähe, denn durch diese Nachbarschaft nahm alles seinen Anfang.

Zusätzlich zum eigentümlichen Ansinnen, dem Führer zu seinem 50. Geburtstag ein klosterfreies Tirol als Geschenk zu präsentieren, störte den Gauleiter das stündliche Glockengeläute, das „Gebimmel“. Darum musste das Kloster weg. Hofer ließ am 5. März 1940 das Kloster unter der damaligen Oberin, Sr. Camilla Edelmann, gewaltsam aufheben. Dabei ist es turbulent zugegangen und die Ordensfrauen haben sich vehement der Räumung widersetzt. „Lieber zehn Männerklöster als ein Frauenkloster“, urteilte ein Gestapo-Beamter später. Provikar Carl Lampert hatte schon im Vorfeld vergeblich versucht, in Berlin zu intervenieren und die Klosterräumung zu verhindern. Darüber war Hofer sehr erzürnt. Sr. Regina wurde Zeugin eines telefonischen Schreiduells zwischen Gauleiter Hofer und Carl Lampert, welcher ihr darauf mitteilte, dass die Sache der ewigen Anbetung ausgetragen wurde und dass der Gauleiter das Gespräch mit der Drohung abgebrochen habe: „Ich spreche nicht weiter mit Ihnen. Das Übrige wird die Gestapo mit Ihnen ausmachen.“

ELISABETH HEIDINGER
LEITERIN DES CARL LAMPERT FORUMS

DIE SINTFLUTERZÄHLUNG

Alle Tiere

Die Sintfluterzählung greift Situationen auf, in denen die Menschheit in großer Gefahr ist. Sie ist reich an Bildern, die Ängste, Handlungsweisen und Hoffnungen widerspiegeln. In der Fastenzeit erschließt Bibelreferent Erich Baldauf wöchentlich einige dieser Bilder.

„Der Herr sprach zu Noach: Geh in die Arche, du und dein ganzes Haus, denn ich habe gesehen, dass du in dieser Generation ein Gerechter vor mir bist! Von allen reinen Tieren nimm dir je sieben Paare mit, Männchen und Weibchen, und von allen unreinen Tieren je ein Paar, Männchen und Weibchen, auch von den Vögeln des Himmels jeweils sieben, männlich und weiblich, um Nachwuchs auf der ganzen Erde am Leben zu erhalten!“ (Genesis 7,1-3)

Es wirkt wie eine große Spannung, auf der einen Seite das drohende große Wasser, das alles Leben bedroht und auf der anderen Seite der Auftrag an Noach, von allen Tieren genügend Paare mitzunehmen, damit der Nachwuchs erhalten bleibt. Es wird allerdings die Anwaltschaft Gottes für das Leben deutlich und dies in einem umfassenden Sinn. Alle Tierarten sollen mitgenommen werden, selbst die unreinen Tiere sollen in der Arche Platz finden. Es ist ein Rückgriff auf den Auftrag an den Menschen in der zweiten Schöpfungserzählung, die Erde zu hüten und zu bebauen (Genesis 2,15).

Die Bibel spricht in Bildern und gibt in ihnen den Glauben und die Lebensweisheiten weiter. Die Rettung des Menschen schließt die Rettung der Tierwelt und der gesamten Schöpfung ein. Es ist ein Wissen, das die Bibel seit den Anfängen hochgehalten hat: diese enge und schicksalhafte Verbundenheit des Menschen mit der Natur. Vielleicht wurde es in den letzten Jahrzehnten vernachlässigt und gewinnt neu an Bedeutung.

Der Auftrag wirklich alle Tierarten mitzunehmen ist eine weitere Anspielung. Wir wissen um die zwölf Tierkreiszeichen, angefangen mit dem Widder, über Stier, Krebs, Löwe, Skorpion bis hin zum Fisch. Die Menschen können sich mehr oder weniger mit ihnen identifizieren. Es ist ein Bild für die Unterschiedlichkeit der Menschen. Sie ist manchmal schwer auszuhalten.

Pfr. Erich Baldauf, Bibelreferent. Er bietet Austausch und Vertiefung zur Sintfluterzählung an: **So 7. März, 19.30 Uhr,** online per Zoom. Zugangsdaten: **www.bibellabor.at**

LISA MATHIS

Die Zukunft der pfarrlichen Kinder- und Jugendarbeit

Kreativ bleiben als Devise

Knapp 50 in der pfarrlichen Kinder- und Jugendarbeit engagierte Haupt- und Ehrenamtliche haben sich am Freitagabend auf Zoom getroffen, um über Chancen und Möglichkeiten zu diskutieren. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Jungen Kirche Vorarlberg. Unter dem Motto „Kinder-Kirche-Jugend-Du“ bildeten sich die Teilnehmer/innen in verschiedensten Workshops weiter.

Im Mittelpunkt standen die Jugendlichen. VINCE FLEMING/UNSPLASH.COM

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen die Kinder und Jugendlichen und ihre Bedürfnisse. Sechs Workshopleiter aus verschiedenen Teilbereichen der Jugendarbeit führten die Teilnehmer/innen in eine Welt voller Ideen und Möglichkeiten. Vor allem beim Arbeiten mit jungen Menschen gilt es kreativ zu sein.

Die Workshopinhalte waren breit gefächert. Vom „Theologisieren mit Kindern“ über Familienarbeit bis zur Frage „Was globscht du?“ wurden Vorträge gehalten. Doch nicht nur die Weiterbildung sondern auch der Austausch untereinander war ein großer Teil des Forums. So entstand ein großer Pool an Ideen.

▶ Mehr zu den Inhalten gibt es unter **junge-kirche-vorarlberg.at**

Nächste Woche: KirchenBlatt mit dem Magazin

Neue Broschüre mit spirituellem Charakter

Geistliche Angebote und Impulse

Seit Kurzem gibt es wieder eine neue Broschüre mit geistlichen Angeboten bis August 2021. Das 72 Seiten umfassende Werk beinhaltet eine breite Palette an Angeboten, sowohl privater Initiativen als auch von institutionellem Charakter. Die Angebote reichen dabei von Exerzitien über Meditation, Bibelarbeit und Singen bis hin zu Fasten, Pilgern und Seminaren. Zu finden gibt es die Broschüre mittlerweile bei jeder Pfarre, den Bildungshäusern, in den Vorarlberger Krankenhäusern sowie im Diözesanhaus der Katholischen Kirche Vorarlberg. „Das Team Spiritualität wünscht viel Freude beim Entdecken der einen oder anderen Anregung“, sagt Thomas Netzer-Krautsieder, der die Broschüre für das Team Spiritualität umsetzt.

▶ **Zur Broschüre:** Wenn Sie jeweils zweimal im Jahr eine eigene Broschüre per Post erhalten wollen, können Sie sich bei **patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at** anmelden.

1100 Euro für Seelsorge

Spende für Sternenkinder

Mit einer Weihnachtskartenaktion sammelten die engagierten Schülerinnen Michaela Amann, Lisa-Maria Pozetti und Christina Zimmermann im vergangenen Advent knapp 1100 Euro an freiwilligen Spenden für Sternenkinder. Die Spendengelder wurden nun vor Kurzem an Daniela Bohle-Fritz, Jürgen Mathis von der Krankenhausseelsorge übergebe.

1100 Euro wurden gesammelt. Die Erlöse kommen nun Eltern von frühverstorbenen Kindern zugute. CHRISTINA ZIMMERMANN

Ein Pfarrblatt macht Pause

Wie von Seiten des Seelsorgeraums Bludenz auf der Homepage informiert wurde, pausiert aktuell das Pfarrblatt der Pfarren Hl. Kreuz und Herz-Mariae. Die Verantwortlichen argumentieren die Pausierung mit einem hohen personellen und finanziellen Aufwand sowie der Unklarheit, ob das Pfarrblatt überhaupt noch seinen Zweck erfülle. Bis zum Sommer wolle man nun entscheiden, wie es mit dem Printprodukt weitergehen soll. Thomas Folie, Pastoralleiter im Seelsorgeraum Bludenz, bittet deshalb auch um Rückmeldungen der Pfarrgemeinde.

Offene Türen und Impulse

Auch wenn es in Silbertal während des Lockdowns keine Gottesdienste gab, stand die Pfarrkirche stets für einen Besuch offen. Bereits im Dezember wurden wöchentilch neue Impulse im Kirchenraum gestaltet, auch der Dorfbrunnen vor der Kirche war schön geschmückt. „Wir möchten den Menschen im Silbertal Hoffnung geben und mit ihnen den Glauben in dieser Form teilen“, so Ursula Erhard vom Pfarrgemeinderat. Auch in der Fastenzeit werden die Türen wieder offen stehen und die Räumlichkeiten mit Impulsen und Anregungen ausgestattet.

Verschiedene Impulse liegen in der Pfarrkirche Silbertal auf - auch in der Fastenzeit. PFARRE

REDAKTION: JAKOB LORENZI

AUSFRAUENSICHT

Vom Gehen

Gerade jährt sich Corona. Testen und Maske sind alltägliche Begleiter geworden, über die wir uns beinahe nicht mehr beschweren. Auffällig ist, wie viele Menschen in dieser Zeit das Gehen und Wandern für sich entdeckt haben. Gehen hat eine befreiende Wirkung, sobald wir uns aufgemacht haben. Egal, ob wir neue Wege suchen oder ob es täglich derselbe ist, immer ist der Weg anders. Manche Wege halten unseren Blick fest, andere liegen vor uns und gewähren ab und zu einen Blick in den Himmel. Je länger wir gehen, umso geringer wird das Tempo und umso leerer der Kopf. Es kommen Gedanken und gehen wieder oder es kommen Ideen, die eine Situation entflechten, die schon lange darauf wartet. Gehen ist Mut zur Veränderung. Die Natur ist darin eine perfekte Lehrmeisterin, fragil und verlässlich, schützenswert und uns gleichzeitig weit überlegen. Gehen ist Sinnbild für das Leben. Wir können uns verirren oder den richtigen Weg finden; dem schlechten Wetter in die Arme laufen oder eben gerüstet sein; einsam wandern oder interessante Menschen treffen; umkehren müssen oder den Gipfel erreichen. Gehen - bei mir sein und gleichzeitig ganz woanders. Wer hätte gedacht, dass ein einfaches Tun für uns so heilsam sein kann?

CHRISTINE BERTL-ANKER

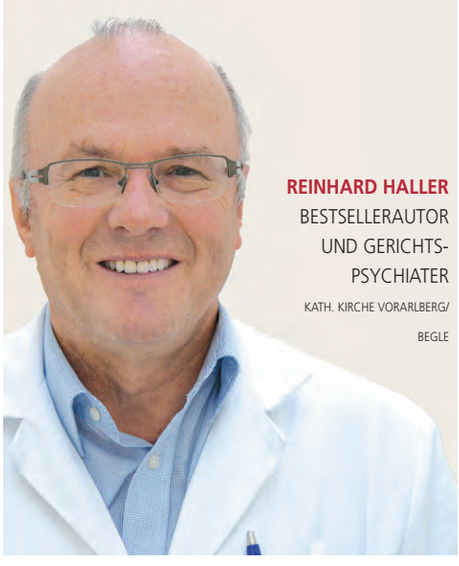
Was Schuldgefühle anrichten können

Schuldgefühle sind nützlich für das Zusammenleben, solange sie Selbstverantwortung fördern und zu Konfliktlösungen beitragen. Auf Dauer sind sie aber psychisch und physisch extrem belastend. Deshalb sind der konstruktive Umgang damit und die Befreiung davon so wichtig.

Schuld und Vergebung

Serie in der Fastenzeit
Teil 3 von 7

Reinhard Haller nähert sich dem Phänomen „Schuld“ aus psychologischer Sicht, geht den Wurzeln der Schuldgefühle auf den Grund und erklärt, wie man sie überwinden kann.



REINHARD HALLER
BESTSELLERAUTOR UND GERICHTSPSYCHIATER
KATH. KIRCHE VORARLBERG/BEGLE

Wenn der normal empfindende Mensch durch Fehlverhalten, Übertretungen, Pflichtverletzungen, Fahrlässigkeit, Moralverstöße oder Versündigung Schuld auf sich geladen hat, entstehen in ihm Schuldgefühle. Diese sind zwar für jegliche Selbstverantwortung, für alle Konfliktlösungen und unser Leben in der Gemeinschaft sehr wichtig, gehören aber zu den quälendsten und am schwersten zu ertragenden Emotionen. Ähnlich wie Angst und Scham sind sie mit Freudlosigkeit und Hemmungen, Zweifel an sich selbst und zwanghafter Grübelei, mit Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden verbunden. Schuldgefühle, die auch unbewusst sein können, bedrücken uns und liegen wie ein Schatten auf dem Gemüt. Sie nagen an Motivation und Zuversicht und verschlechtern, wie man dies heute gerne ausdrückt, unsere gesamte Lebensqualität.

Schuldgefühle zermürben. Niemand will mit Schuldgefühlen, die in der menschlichen Entwicklung zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr erstmals erworben werden, leben. Kein Individuum und keine Gruppe kann sie auf Dauer ertragen. Wie soll man aber damit umgehen? Manche versuchen, sie abzutöten und zu verdrängen, nicht daran zu denken und ja nicht darüber zu sprechen. Die Stimme des Gewissens lässt sich aber nicht unterdrücken und Verschweigen bedeutet nur, in einem Dampfkessel durch noch stärkeren Verschluss den Druck zu erhöhen. Dies erzeugt einen Stau von innerlich zermürbender Energie und kann zu Burnout, Resignation und Verbitterung führen.

> „Schuldgefühle, die auch unbewusst sein können, bedrücken uns und liegen wie ein Schatten auf dem Gemüt.“
>
> REINHARD HALLER

Körperliche Folgen. Andere Menschen verarbeiten Schuldgefühle psychosomatisch, das heißt, psychische Missbefindlichkeiten werden in körperlichen Störungen ausgedrückt: In Magenbeschwerden, weil man den Ärger über sich selbst hinunterschlucken will. In Druck auf der Brust, weil sich die Schuld am Organ der Existenz, dem Herzen, festmacht. In Ausschlägen, weil man sich mit der Schuld nicht mehr wohl in seiner Haut fühlt, und mit Kopfschmerzen, da man das Gehirn auf der Suche nach

Unbearbeitete Schuldgefühle können viel kaputt machen. SLOUK

Lösungen gleichsam zermartert. Wieder andere versuchen, die Schuldgefühle mit Alkohol oder Drogen zu mildern, was nur vordergründig gelingt. Denn man bezahlt die kurzfristige Scheinbefreiung von Schuld mit der lange anhaltenden Unfreiheit der Sucht.

Überbetonung von Schuld. Wir alle reagieren auf Schuldvorwürfe neurotisch, also mit Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstwertzweifeln, häufig mit Nervosität und Reizbarkeit, fast immer mit Ängstlichkeit. Denn nach tiefenpsychologischer Vorstellung treten Schuldgefühle ebenso wie Ängste immer dann auf, wenn es zu Konflikten zwischen dem „Über-Ich“, also dem Gewissen, und dem „Es“, also der Triebhaftigkeit, kommt. In einer vergangenen Zeit, in der der schuldbefreiende Aspekt der Frohen Botschaft noch nicht im Vordergrund stand, wurde sogar von einer „ekklesiogenen Neurose“ gesprochen. Man meinte damit die Gefahr, dass bei den Gläubigen neurotische Symptome ausgelöst werden könnten, wenn Kirche und Religion die Schuld zu sehr betonen und ständig mit Schuldgefühlen ein schlechtes Gewissen hervorrufen.

Krankheitssymptom. Schuldgefühle können aber auch Symptom einer psychischen Erkrankung sein. Depressionen sind fast immer mit Versündigungs- und Schuldgefühlen, mit Selbstvorwürfen und Versagensängsten verbunden. Auch bei den Suchterkrankungen spielt die Schuldfrage eine nicht unumstrittene Rolle. In seltenen Fällen können sich Schuldgefühle sogar zu einem Schuldwahn verdichten, manchmal treiben sie den Menschen in den Suizid. Bei solchen Störungen ist professionelle Hilfe durch Psychiater und Psychotherapeuten unverzichtbar.

> „Deshalb folgt im Vaterunser die flehentliche Bitte um Vergebung der Schuld unmittelbar nach jener um das tägliche Brot.“
>
> REINHARD HALLER

Blick nach vorne richten. Bei unseren alltäglichen Schuldgefühlen ist es wichtig, diese zunächst zu erkennen und richtig zu interpretieren. Sie sind jedenfalls Alarmsignale und weisen auf gefahrvolle Verhaltensweisen und fehlerhafte Entwicklungen hin. Wenn man Schuld spürt, wird es hilfreich sein, für etwaige Fehler die Verantwortung zu übernehmen und seine Lehren daraus zu ziehen, also den Blick nach vorne zu richten. Spricht man die Schuldgefühle an, lassen sie sich enttarnen und entschärfen, da sie durch das Wort fassbar und begreiflich werden. Sehr hilfreich ist die Sichtweise einer außenstehenden Person, da man sich durch deren nüchterne Analyse weniger in Selbstvorwürfe versteigt und vielleicht erkennt, dass menschliches Verhalten immer auch schuldhaft sein kann. Wie bei allen psychischen Belastungen ist es auch bei der Schuld erforderlich, nach ehrlicher Auseinandersetzung loslassen zu können. Am allerwichtigsten ist aber, auch in einer schuldhaften Situation zu sich selbst zu stehen, mit seinen Fehlern und Schwächen, aber auch seiner Bereitschaft, aus Erfahrungen zu lernen und sich nötigenfalls zu ändern.

Tägliches Brot und Schuldvergebung. Nichts ist so schwer zu ertragen wie Schuldgefühle und nur Weniges so wichtig wie die Befreiung von dieser quälendsten aller Emotionen. Deshalb folgt im Vaterunser die flehentliche Bitte um Vergebung der Schuld unmittelbar nach jener um das tägliche Brot, bei der es um das nackte Überleben geht. Und der tiefere Sinn der christlichen Fasten- und Osterzeit liegt in der Erlösung der Menschen durch den Opfertod Christi: Der Befreiung von Sünde und Schuldgefühlen. «

Wer ist klüger? „Wir verhalten uns kollektiv als Spezies nicht klüger als Hefezellen“, kritisiert Historiker, Philosoph und Bestseller-Autor Philipp Blom. RINNER

Gesellschaftspolitischer Stammtisch darüber, wie Corona unsere Zukunft verändert

Sind wir schlauer als Hefe?

„Die Pandemie hätte uns nicht erreicht, wenn wir nicht die Umstände dazu geschaffen hätten“, ließ Dr. Philipp Blom beim Gesellschaftspolitischen Stammtisch Anfang dieser Woche aufhorchen. Und damit sind wir schon mitten im Thema und bei der Frage: Wie verändert Corona unsere Zukunft?

SIMONE RINNER

Er sei kein Prophet, sondern Historiker, hielt Blom gleich zu Beginn seines Vortrags fest. Wenn man es genau nimmt, ist der Wahlwiener zudem auch Philosoph und Bestseller-Autor. Die Frage, was nach Corona komme, könne er trotzdem nicht beantworten. Aber er könne gemeinsam mit den über 120 „Besucher/innen“ des Online-Stammtischs darüber nachdenken, „was diese Pandemie mit uns macht und wie wir sie einordnen“.

Aus Geschichte lernen? Als die spanische Grippe damals - 1918 - rund 50 Millionen Opfer „forderte“ wurde sie nicht als Pandemie oder Katastrophe gesehen. Sie war Teil des Ersten Weltkriegs. In der heutigen westlichen Welt geschehe mit Corona aber zum ersten Mal etwas Schlimmes, das mit Einschränkungen verbunden sei und jeden betreffe. „Wir nehmen die Pandemie als katastrophaler wahr als sie ist“, betont Blom, dass sie Teil einer viel größeren Entwicklung sei - nämlich der Klimakatastrophe - und wir quasi selbst dran schuld seien.

Selbst schuld? „Die globalisierte Wirtschaft hat die Pandemie unvermeidbar gemacht“ und „je weiter wir in die Natur eingreifen, umso mehr wird sowas passieren“, zeichnet Blom ein düsteres Bild. Zur Veranschaulichung, dass wir uns unser eigenes Grab schaufeln, skizziert er eine Grafik der NASA, die zeigt, wie viel Co2 in den letzten 800 000 Jahren in der Atmosphäre war. Der Gebrauch fossiler Brennstoffe, der Anstieg der Weltpopulation, der Aufstieg großer Städte uvm. lässt die Kurve seit den 1950er Jahren steil nach oben klettern.

Von Plankton und Ameisen. Allein 2019 seien 30 Fußballfelder Regenwald verschwunden. Pro Minute. Doch was in Brasilien geschehe, habe auch Auswirkungen auf das Klima in Österreich. Spätestens seit der Bibel (Stichwort „Macht euch die Erde untertan“) sehe sich der Mensch als Krone der Schöpfung. Eine Selbstüberschätzung, die harmlos war, „bis wir technisch mächtig wurden“. Die Menschen müssen verstehen, dass sie nur eine Lebensform unter vielen sind und nicht so wichtig wie Plankton oder Ameisen“, plädiert Blom für mehr Bescheidenheit.

Es gibt Alternativen. Die Katastrophe habe die Bruchstellen der Gesellschaft brutal offen und den Finger auf Ungerechtigkeit und Unausgewogenheit gelegt, sieht Blom aber auch das Positive, denn: Während vor Covid die Prämisse galt, dass man die Wirtschaft nicht anhalten könne, geschah genau dies um verwundbare Menschen (wie kranke oder ältere Mitmenschen) zu schützen. Oder wie Blom es formuliert: „Wir haben gelernt es gibt Alternativen! Wir haben andere Wahlen.“

Zu klein. Wäre nicht jetzt die Chance, etwas zu ändern? „Der Virus wird nicht weggehen und ich glaube, dass es als Katastrophe zu klein ist, um ein so starkes Umdenken zu bewirken“, hat Blom Bedenken. „Menschen ändern ihre Meinung über die Welt nämlich nicht durch kluge Argumente, sondern durch Erfahrungen, die sich machen“, so der Historiker. Statt den Politikern vorzuhalten, dass sie nichts ändern müsste man sein eigenes Verhalten ändern, spricht Blom die auf Wachstum ausgelegte Wirtschaft an. Stattdessen verhalten wir uns kollektiv als Spezies nicht klüger als Hefezellen: Hefe wächst (dank Zucker) exponentiell so lange und frisst so viel sie kann, bis sie an ihren eigenen Ausscheidungen erstickt. So erklärt Blom zugespitzt das Dilemma von unendlichem Wachstum in endlichen Systemen. Aber: „Wenn genug Menschen die Geduld, die Ausdauer, den Mut, die Bereitschaft zum Verzicht haben, wenn sie sich weigern aufzugeben, kann aus diesem Anfang wieder eine Stimme werden, die laut und überzeugend genug ist, um ein neues Narrativ - ein sinnstiftendes Motiv - zu schaffen.“ «

▶ Den Artikel in voller Länge sowie den aufgezeichneten Vortrag zum Nachsehen finden Sie online unter **www.ethikcenter.at**

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Schau auf dich, schau auf mich.

1 2 3

Eine FFP2-Maske tragen.

Zwei Meter Abstand halten.

Alle drei Tage testen.

Schützen Sie sich und andere auch weiterhin und testen Sie sich ab sofort regelmäßig. Egal ob in Teststraßen, Apotheken, in der Arbeit oder zuhause.

Beachten Sie aber: Ein negativer Test ist nur eine Momentaufnahme und schützt nicht vor einer Ansteckung.

Weitere Informationen unter **oesterreich.gv.at**

Bundesregierung

Im Wechselspiel von Glaube und Leben

Priorin Irene Gassmann leitet seit 2003 die Gemeinschaft der Benediktinerinnen im Kloster Fahr in der Schweiz. Die Ordensfrau spricht im Interview über Berufung, Glaube, typisch Benediktinisches, die Gleichstellung von Frauen und Männern in der katholischen Kirche und über den internationalen Frauentag.

INTERVIEW: SUSANNE HUBER

Hat der Glaube immer schon eine große Rolle in Ihrem Leben gespielt?

Gassmann: Ich bin auf einem Bauernhof in der Innerschweiz aufgewachsen, im Kanton Luzern. Bei uns zu Hause war es üblich, am Tisch vor und nach dem Essen gemeinsam zu beten. Das war für mich ganz normal. Auch am Sonntag in die Kirche zu gehen gehörte einfach dazu. Ich bin also typisch katholisch sozialisiert. In die Kirche ging ich aber immer gerne, auch manchmal nach der Schule. Ich fühlte mich da wohl, sogar als Jugendliche. Von Kindheit an habe ich eine schöne Gottesbeziehung aufgebaut. Wenn ich als pubertierendes Mädchen das Gefühl hatte, nicht verstanden zu werden, spürte ich, Gott versteht mich sehr wohl. Er kennt mich. Das war auch mein Halt in schwierigen Zeiten. Gott hatte schon damals einen wichtigen Platz in meinem Leben.

Im Kloster Fahr in der Schweiz leben 20 Benediktinerinnen. KLOSTER FAHR/CHRISTOPH HAMMER (2)

Gab es dann einen speziellen Auslöser, warum Sie sich für ein Leben im Kloster entschieden haben?

Gassmann: Mein Traum war es zunächst, Bäuerin zu werden. Deshalb besuchte ich mit 21 Jahren die Bäuerinnenschule im Kloster Fahr. Dort einzutreten, daran habe ich aber überhaupt nicht gedacht. Doch schon nach den ersten paar Tagen in der Schule kam plötzlich die Frage in mir hoch: Wäre das nicht ein Leben für dich? Hier hättest du, was du suchst. Zum Kloster gehört ein Bauernhof und früher arbeiteten die Schwestern noch viel auf dem Feld. Ich dachte, da könnte ich meinen Beruf ausleben und hätte auch Zeit für den Herrgott, fürs Beten. Aber ich fragte mich auch, ob das nur meine Idee ist, oder eine Berufung.

Denkt man da, es müsste etwas Außergewöhnliches passieren?

Gassmann: Meine Vorstellung war, eine Berufung müsste doch ein Erlebnis, ein Ruf sein. Ich fing dann an zu beten, Herrgott, ruf mich doch, ich würde kommen. Aber es geschah nichts. Irgendwann habe ich entschieden, jetzt geh ich einfach, spreche mit einer Schwester und mit der Priorin. Und so kam das ins Rollen. Erst viel später entdeckte ich, genau so passiert Berufung. Gott legt uns die Sehnsucht ins Herz, aber entscheiden müssen wir selber. Er nimmt uns die Entscheidung nicht ab. Es brauchte aber schon Mut zu sagen, ich mache mich auf den Weg. Und die Sehnsucht hat mich gedrängt und dabei geholfen, zu gehen.

Sie sind 1986 bei den Benediktinerinnen eingetreten und leben seither im Kloster Fahr. Was ist für Sie das Besondere an diesem Orden?

Gassmann: Das typische Benediktinische ist, dass der Glaube und das Leben zusammengehören. Sie sind nicht voneinander trennbar. Das ist wie ein Wechselspiel. Einerseits trägt der Glaube für die Herausforderungen des Lebens. Andererseits bringen mich die Herausforderungen des Lebens wieder tiefer in den Glauben. Im Wechsel von Gebet und Arbeit merke ich, für Benedikt ist die Gottsuche überall. Gerade das Stundengebet, das unseren Tag taktet und die Arbeit regelmäßig unterbricht, ist sehr hilfreich. Nach den vielen Ansprüchen des Alltags kann ich im Gebet wieder herunterfahren, zu Gott zurückkehren und mich gleichzeitig auch wieder ausrichten auf das, was kommt. Der Rhythmus gibt eine Balance, eine Ausgeglichenheit. Dieser Wechsel ist für mich etwas enorm Wertvolles, das mir in dieser Lebensform geschenkt ist.

Die Ausgeglichenheit ist im Leben generell ganz wichtig ...

Gassmann: Ja, das merke ich oft im Gespräch mit Menschen. Viele leben nonstop und sind dann ausgebrannt. Man arbeitet, macht noch eine Sitzung, isst ein Sandwich dazu – und das geht immer so weiter. Bei uns im Kloster sind die Arbeitseinheiten relativ kurz, aber intensiv und produktiv. Im Gebet kann ich dann wieder entspannen, Kraft holen und wieder voller Energie in die Arbeit hineingehen.

Irene Gassmann (56) ist Priorin des Benediktinerinnenklosters Fahr vor den Toren der Stadt Zürich und leitet dort seit 2003 die Gemeinschaft von derzeit 20 Ordensfrauen.
▶ Infos zum Kloster Fahr: www.kloster-fahr.ch

Ausgleich und Balance sind Stichwörter für meine nächste Frage. Wie wichtig ist Ihnen die Gleichberechtigung in der katholischen Kirche?
Gassmann: Das war für mich lange kein Thema. Gerade als Priorin habe ich einen großen Spielraum, wo ich mich entfalten kann. In der Führung der Gemeinschaft kann ich vieles gestalten und bewegen. Erst ab 2014 bin ich durch Kontakte, durch entsprechende Literatur und durch ein Projekt mit dieser Frage konfrontiert worden und habe immer stärker gemerkt, wie weit entfernt gerade die katholische Kirche von Gleichberechtigung ist und dass Frauen nicht einbezogen sind in Leitung, in Entscheide, in Ämter, in die Sakramentenspendung. Total erschüttert hat mich dann auch der Dokumentarfilm „Gottes missbrauchte Dienerinnen“, wo aufgezeigt wurde, dass auch Ordensfrauen von Geistlichen sexuell missbraucht werden. Da ist mir bewusst geworden, dass das heutige System krank ist. Es braucht eine Gleichberechtigung in allen Diensten und Ämtern, damit unsere Kirche gesunden kann.

Das war sicher auch ein Grund, warum Sie das Gebet am Donnerstag initiiert haben ...
Gassmann: Ja, weil ich gemerkt habe, beten hilft auch. Es braucht Frauen und Männer, die ihre Stimme erheben, die die Missstände benennen, aber ich glaube es braucht unbedingt auch die Kraft des gemeinsamen Gebetes. Und das hat mich bewogen, vor zwei Jahren das Gebet am Donnerstag unter dem Motto „Schritt für Schritt“ zu initiieren. Es soll den nötigen Wandel in der Kirche begleiten. Seither gibt es ganz viele Orte, wo Menschen das mitbeten. Da entsteht eine Kraft. Und wir brauchen Kraft und Ausdauer, jede Einzelne, jeder Einzelne. Ich denke, dass so ein Gebet das unterstützen kann.

Glauben Sie, dass es einmal möglich sein wird, z. B. auch Frauen zu Priesterinnen zu weihen?
Gassmann: Ich hoffe, dass sich das ändert und die katholische Kirche sich entwickelt und weiter geht. Ob es die klassische Priesterinnenweihe sein wird, lasse ich offen. Ich wünsche mir ein neues Ämterverständnis. Gerade aus der Sicht einer Ordensschwester geprägt von der Benediktsregel entstand bei mir eine Idee. Benedikt sagt, wenn im Kloster ein Priester oder Diakon gebraucht wird, dann bittet den Abt um die Weihe für einen, der geeignet ist, diesen Dienst auszuführen. Ich habe mir dann überlegt, auch wir Frauen könnten zum Bischof gehen und ihn darum bitten, eine geeignete Frau zu senden, um Sakramente zu spenden. Es geht um den Bedarf in der Gemeinschaft. Bei uns gibt es z. B. viele Schwestern, die älter sind. Wir bräuchten eine aus unserer Reihe, die das Sakrament der Krankensalbung spenden könnte, um nicht immer auf geweihte Männer angewiesen zu sein. Wichtig wäre ein Dialog, das neu zu denken. Sakramente sind für die Menschen da und nicht die Menschen für die Sakramente. Es geht darum, unseren Schatz, den wir in der katholischen Kirche haben, in unserer Zeit auch mit den weiblichen Charismen fruchtbar zu machen und wir kreativ auch mit neuen Formen und neuen Elementen die Veränderung in der Kirche voranbringen. Ich denke, das kann auch mit Leichtigkeit geschehen und etwas Schönes sein, nicht nur Kampf.

> „Es braucht eine Gleichberechtigung in allen Diensten und Ämtern, damit unsere Kirche gesunden kann.“
>
> PRIORIN IRENE GASSMANN

Sind Sie von Papst Franziskus in Sachen Gleichstellung von Frauen in der Kirche enttäuscht?
Gassmann: Ich bin nicht enttäuscht von ihm. Ich glaube, er hat eine Strategie und er schaut, wo können kleine Schritte gegangen werden. Erst kürzlich ist erstmals eine Frau als Untersekretärin für die Bischofssynode ernannt worden. Für mich ist das so ein kleiner Schritt. Wir werden sehen, was in den nächsten Jahren daraus wachsen kann. Papst Franziskus könnte auch sagen, jetzt öffnen wir diese Türen, ich bin Petrus, ich habe den Schlüssel. Aber ich glaube, er bereitet strategisch und klug einen Boden, der nachhaltig wirkt.

Am 8. März ist internationaler Frauentag. Wie wichtig ist dieser Tag für Sie?
Gassmann: Ich habe ihn erst in den letzten Jahren für mich entdeckt. In der Schweiz planen wir dazu ein Projekt, in dem wir Frauen einladen, für gleiche Würde und gleiche Rechte zu pilgern – für sich selber und ein Stück weit auch in den Schuhen einer anderen Frau als Zeichen der Verbundenheit. «

▶ Infos zum Gebet am Donnerstag unter: www.gebet-am-donnerstag.ch
▶ Infos zur Junia Initiative: www.juniainitiative.com
▶ Buchtipp: Susann Bosshard-Kälin, Christoph Hammer „Im Fahr.“, Verlag Hier und Jetzt.

SONNTAG

3. Fastensonntag – Lesejahr B, 7. März 2021

Ich bin der Herr, dein Gott

Gott gibt zu verstehen: Er steht an erster Stelle. Damit er und Christus diese Position im Leben eines Menschen einnehmen können, sollte Platz geschaffen werden.

1. Lesung

Exodus 20,1–17

In jenen Tagen sprach Gott
alle diese Worte:
Ich bin der HERR, dein Gott, der dich aus dem Land Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus.
Du sollst neben mir keine anderen Götter haben. Du sollst dir kein Kultbild machen und keine Gestalt von irgendetwas am Himmel droben, auf der Erde unten oder im Wasser unter der Erde. Du sollst dich nicht vor ihnen niederwerfen und ihnen nicht dienen. Denn ich bin der HERR, dein Gott, ein eifersüchtiger Gott: Ich suche die Schuld der Väter an den Kindern heim, an der dritten und vierten Generation, bei denen, die mich hassen; doch ich erweise Tausenden meine Huld bei denen, die mich lieben und meine Gebote bewahren.
Du sollst den Namen des HERRN, deines Gottes, nicht missbrauchen; denn der HERR lässt den nicht ungestraft, der seinen Namen missbraucht.
Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und all deine Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem HERRN, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du und dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin und dein Vieh und dein Fremder in deinen Toren. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel, Erde und Meer gemacht und alles, was dazugehört; am siebten Tag ruhte er. Darum hat der HERR den Sabbat gesegnet und ihn geheiligt.
Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der HERR, dein Gott, dir gibt!
Du sollst nicht töten.
Du sollst nicht die Ehe brechen.
Du sollst nicht stehlen.
Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
Du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren. Du sollst nicht die Frau deines Nächsten begehren, nicht seinen Sklaven oder seine Sklavin, sein Rind oder seinen Esel oder irgendetwas, das deinem Nächsten gehört.

2. Lesung

1 Korinther 1,22–25

Die Juden fordern Zeichen, die Griechen suchen Weisheit. Wir dagegen verkünden Christus als den Gekreuzigten: für Juden ein Ärgernis, für Heiden eine Torheit, für die Berufenen aber, Juden wie Griechen, Christus, Gottes Kraft und Gottes Weisheit. Denn das Törichte an Gott ist weiser als die Menschen und das Schwache an Gott ist stärker als die Menschen.

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

Evangelium

Johannes 2,13–25

Das Paschafest der Juden war nahe und Jesus zog nach Jerusalem hinauf. Im Tempel fand er die Verkäufer von Rindern, Schafen und Tauben und die Geldwechsler, die dort saßen. Er machte eine Geißel aus Stricken und trieb sie alle aus dem Tempel hinaus samt den Schafen und Rindern; das Geld der Wechsler schüttete er aus, ihre Tische stieß er um und zu den Taubenhändlern sagte er: Schafft das hier weg, macht das Haus meines Vaters nicht zu einer Markthalle! Seine Jünger erinnerten sich, dass geschrieben steht: Der Eifer für dein Haus wird mich verzehren. Da ergriffen die Juden das Wort und sagten zu ihm: Welches Zeichen lässt du uns sehen, dass du dies tun darfst? Jesus antwortete ihnen: Reißt diesen Tempel nieder und in drei Tagen werde ich ihn wieder aufrichten. Da sagten die Juden: Sechsundvierzig Jahre wurde an diesem Tempel gebaut und du willst ihn in drei Tagen wieder aufrichten? Er aber meinte den Tempel seines Leibes. Als er von den Toten auferweckt war, erinnerten sich seine Jünger, dass er dies gesagt hatte, und sie glaubten der Schrift und dem Wort, das Jesus gesprochen hatte. Während er zum Paschafest in Jerusalem war, kamen viele zum Glauben an seinen Namen, da sie die Zeichen sahen, die er tat. Jesus selbst aber vertraute sich ihnen nicht an, denn er kannte sie alle und brauchte von keinem ein Zeugnis über den Menschen; denn er wusste, was im Menschen war.

Moses mit den Gesetzestafeln - die zehn Gebote (ein Bild der Künstlerin Dvora Barzilai). Die Worte Gottes sind eine Anfrage an uns. KATHBILD.AT / FRANZ JOSEF RUPPRECHT

Die Weisung des HERRN ist vollkommen,
sie erquickt den Menschen.
Das Zeugnis des HERRN ist verlässlich,
den Unwissenden macht es weise.
Die Befehle des HERRN sind gerade,
sie erfüllen das Herz mit Freude.
Das Gebot des HERRN ist rein,
es erleuchtet die Augen.
Die Furcht des HERRN ist lauter,
sie besteht für immer.
Die Urteile des HERRN sind wahrhaftig,
gerecht sind sie alle.
Sie sind kostbarer als Gold, als Feingold in Menge.
Sie sind süßer als Honig, als Honig aus Waben.
Auch dein Knecht lässt sich von ihnen warnen;
reichen Lohn hat, wer sie beachtet.

ANTWORTPSALM (AUS PSALM 19)

WORT ZUM SONNTAG

Den Herzenstempel freiräumen

Ich finde den roten Faden dieser drei biblischen Texte in der Liebe zu Gott. Die erste Lesung legt uns die Betrachtung der zehn Gebote vor. Und dort beginnt es ohne Umschweife „Du sollst neben mir keine anderen Götter haben“, und (sinngemäß) weiter: Du sollst dir keine Götzen machen und nichts an meine Stelle setzen. In der zweiten Lesung erklärt uns Paulus, wonach die Menschen suchen: die einen Zeichen, die anderen Weisheit. Er aber verkündet Christus. Sozusagen: Es geht nicht um irgendwelche Dinge, die wir suchen, oder meinen, für unser Leben zu brauchen. An erster Stelle steht Christus. Wenn wir diese beiden Lesungen tatsächlich ernst nehmen, so spüren wir, dass es radikale Worte sind. Und diese Worte - diese Anfrage Gottes an uns - warten auf unsere Antwort.

Jesus im Evangelium ist einer, der energisch und herausfordernd auftritt. Zum Bild Jesu vom Friedensfürst oder vom gewaltlosen Jesus mag das vielleicht gar nicht so passen. Es ist ein unbequemes Bild. Ein Jesus, der die erste Stelle im Tempel unseres Herzens für Gott einfordert. Der ausräumt - und das gar nicht mal so zimperlich - und wütend wird. Dabei geht es darum, dass wir das Heilige heilig halten und Gottes Platz ihm auch freihalten. Das kann im alltäglichen Leben ganz verschieden aussehen. Die Anfrage Gottes an mich weckt meine Antwort, wird zum Dialog. Und ich denke, dieses Gespräch, diese Gespräche, sind schon der erste Schritt auf dem Weg hin zum freigeräumten Herzenstempel. Mehr und mehr wird er uns helfen - wenn wir es wollen - frei zu werden, damit er einziehen kann.

ZUM WEITERDENKEN

Was findet sich alles in meinem Herzenstempel?
Wen oder was suche ich? Gesundheit? Wohlergehen? Zufriedenheit? Christus?
Erlaube ich Jesus, den Tempel meines Herzens anzutasten und darin aufzuräumen?

SR. M. MAGDALENA EBNER
OCist, Zisterzienserinnenabtei Mariastern Gwiggen, Vorarlberg.
Die Autorin erreichen Sie unter
▶ sonntag@koopredaktion.at

IN ALLER KÜRZE

■ **Personalia.** Gernot Wisser (64), österreichischer Jesuitenpater, wird mit 31. Juli 2021 neuer Rektor des „Pontificium Collegium Germanicum et Hungaricum“ – kurz: Germanicum – in Rom. Der Innsbrucker Universitätspfarrer folgt dem jetzigen Rektor P. Stefan Dartmann nach.

■ **Freier Sonntag.** Aktuelle Umfragewerte der „Allianz für den freien Sonntag“ zeigen: 60 Prozent der Österreicher sind nicht bereit, am Sonntag zu arbeiten, bei Frauen mit Kindern sind es 74 Prozent und bei Frauen mit Kindern im Handel sogar 90 Prozent. Der Sonntag dürfe nicht zum normalen Werktag werden, so das gemeinsame Plädoyer von Bischof Alois Schwarz, Superintendent Matthias Geist, AK-Präsidentin Renate Anderl und ÖGB-Präsident Wolfgang Katzian. Die „Allianz für den freien Sonntag“ begeht dieser Tage auch ein Jubiläum. Anlass dafür ist, dass der römische Kaiser Konstantin am 3. März 321 nach Christus, also vor 1.700 Jahren, per Edikt den Sonntag zum wöchentlichen Ruhetag machte.

■ **Petition.** Der Jesuitenorden in Österreich und Deutschland appellierte an die Regierungschefs der beiden Länder, sich für die vorübergehende Aussetzung des Patents auf die Covid-19-Impfung einzusetzen. In einer Online-Petition werden sie dazu aufgerufen, beim Treffen der Welthandelsorganisation zu geistigen Eigentumsrechten (WTO-TRIPS) am 10. und 11. März einem entsprechenden Vorschlag von Indien und Südafrika zuzustimmen. Die Anwendung der von der WTO bereits vorgesehenen Möglichkeit, Patentrechte in „außergewöhnlichen Umständen“ auszusetzen, wäre eine „einfache Lösung“ zur ehestbaldigen weltweiten Beendigung der Corona-Pandemie. ▶Petition: www.openpetition.eu/at/petition/online/covid-19-vaccines-for-all-countries-temporarily-waive-patent-rights

Erste Auslandsreise des Papstes seit Pandemiebeginn

Gefährliche Reise in den Irak

Papst Franziskus wird aller Voraussicht nach von 5. bis 8. März in den Irak reisen. Seine erste Reise seit Ausbruch der Pandemie ist von Problemen überschattet, könnte dadurch aber umso stärker wirken als Zeichen der Begegnung zwischen den schiitischen Muslimen des Irak und dem Papst. Die bereits stark dezimierte christliche Minderheit könnte das stärken.

Sprunghaft ansteigende Corona-Infektionen sorgten Ende Februar für strenge Ausgangssperren und sogar Straßensperren im Irak. Zu allem Überfluss wurde auch der Vatikanbotschafter in der Hauptstadt Bagdad, Nuntius Mitja Leskovar, positiv auf das Coronavirus getestet. Er sollte Papst Franziskus von 5. bis 8. März zu den Stationen von dessen erster Irakreise und erster Reise seit Ausbruch der Corona-Pandemie begleiten. Dass die Reise nicht leicht werden würde, stand von vornherein fest. Seit dem Aufkommen der Terrormiliz „Islamischer Staat“ nahm die Vertreibung und Flucht der irakischen Christ/innen massiv zu, Terroristen und andere gewalttätige Gruppen machen auch den Papstbesuch zu einer sicherheitstechnischen Höchstleistung. Die Mehrheit der vorher 1,5 Millionen Christ/innen ist seit dem Sturz des Diktators Saddam Hussein 2003 und der anschließenden Gewalt- und Bürgerkriegsphase ausgewandert, heute leben nur mehr 200.000 bis 400.000 Christinnen und Christen verschiedener Konfessionen im Irak.

Trotzdem. Genau wegen dieser tristen Situation nahm Papst Franziskus die Einladung der irakischen Regierung und der Kirchen im Irak an und nahm sich vor, den Irak zu besuchen. Inzwischen ist der Papst gegen Covid-19 geimpft, auch sein Begleitteam hat bereits die Impfung erhalten. Doch gegen Hass gibt es keine Impfung. Gegen Hass hilft nur die Begegnung, scheint das Credo des Papstes zu sein. Von den Repräsentanten des Irak, Staatspräsident Barham Salih und dem Schiiten-Oberhaupt Großayatollah Ali al-Sistani, schlägt Papst Franziskus kein Hass entgegen.

Dialog zwischen Religionen. Der schiitische Großayatollah will Frieden für Menschen aller Religionen im Irak und hat sich immer wieder gegen Gewalt an der christlichen Minderheit ausgesprochen. Er pflegt ein gutes Verhältnis zum chaldäisch-katholischen Patriarchen Kardinal Louis Raphael I. Sako. So dürfte die Reise, wenn sie trotz aller Hindernisse gelingt, ein starkes Zeichen des Dialogs und der gegenseitigen Wertschätzung werden. «

SLOUK/KATHPRESS

Plakat in Bagdad mit Papst Franziskus und Großayatollah Ali al-Sistani vor dem Papstbesuch im Irak. Am Plakat steht: „Du bist ein Teil von uns, und wir sind ein Teil von dir.“ KHALID MOHAMMED / APA

„Wir haben in dieser Zeit viel Segen erfahren“

Während der Pandemie hat „Kirche in Not“ seine Hilfe für Priester durch Messstipendien verstärkt.

Im Corona-Jahr stand auch die Kirche vor großen Herausforderungen. Priester und Ordensleute fanden kreative Wege, um ihren Dienst trotz der Einschränkungen zu verrichten. Eine besondere Idee hatte Pfarrer Emmanuel Parvez aus der Diözese Faisalabad, einem der am stärksten durch die Pandemie betroffenen Gebiete Pakistans: Er segnete vom Dach seiner Kirche mit dem Allerheiligsten und mit einer Statue des Prager Jesuskindes, das dort besonders verehrt wird, alle Menschen, die dort leben. Seitdem gibt es dort bis heute keine Todesfälle durch Covid-19 mehr. Sogar Muslime dankten dem Jesuskind.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Pfarrer Emmanuel Parvez segnet die ganze Stadt. KIRCHE IN NOT

Messstipendien leisten nicht nur einen wichtigen Beitrag zum Lebensunterhalt der Priester selbst, viele von ihnen berichten, dass sie einen Teil des Geldes mit den Armen teilen. Das Rosarianerkloster von Kochchikade in Sri Lanka liegt in einem dicht besiedelten und stark vom Coronavirus betroffenen Gebiet. Die Ordensmänner, die durch Messstipendien unterstützt wurden, besuchten während des Lockdowns die Armen und brachten ihnen, unter den notwendigen Vorsichtsmaßnahmen, die Kommunion, beteten für sie und verteilten auch materielle Hilfe. „Wir haben allen geholfen, die uns um Hilfe baten“, sagt Pater Anil, und fügt hinzu: „Ich habe das Gefühl, dass wir in dieser Zeit viel Segen erfahren durften.“

In vielen Ländern brachten Lockdowns große Not über die Priester. Daher hilft „Kirche in Not“ während der Pandemie verstärkt mit Messintentionen. Jeder neunte Priester weltweit wurde 2020 auf diese Weise unterstützt. Alle 18 Sekunden wird eine Heilige Messe in den Anliegen unserer Wohltäter gefeiert.

Bitte helfen Sie mit!

Beachten Sie bitte die Beilage in dieser Ausgabe.

KIRCHE IN NOT
Hilfe für verfolgte und bedrohte Christen

Tel. 01 405 25 53
kin@kircheinnot.at, www.kircheinnot.at

Spendenkonto: KIRCHE IN NOT
IBAN: AT71 2011 1827 6701 0600

KIRCHE IN NOT
ACN ÖSTERREICH

IN ALLER KÜRZE

■ **Gewalt in Myanmar.** Bei den Protesten gegen das Militärregime in Myanmar, das am 1. Februar die demokratisch gewählte Regierung stürzte, steigt die Zahl der Todesopfer weiter an. Laut dem Genfer UN-Menschenrechtsbüro wurden am Sonntag mindestens 18 Menschen von Polizei und Militär getötet und mehr als 30 verletzt. Auch die Verhaftungen nehmen zu. Unterdessen entließen die Militärmachthaber den UN-Botschafter Myanmars, der sich zuvor auf die Seite der Opposition stellte. „Myanmar gleicht einem Schlachtfeld“, sagt der Erzbischof von Rangun, Kardinal Charles Bo. Als Symbol für die Entschlossenheit Hunderttausender Menschen, der Gewalt der Militärjunta zu trotzen, teilte Bo auf Twitter das Foto der katholischen Nonne Nu Thawng, die auf Knien eine schwer bewaffnete Polizeieinheit anfleht, nicht zu schießen.

■ **Mädchen wieder frei.** Fünf Tage nach ihrer Entführung aus einem Internat im Nordosten Nigerias sind Hunderte Schülerinnen wieder frei. Sie seien freigelassen worden und bei guter Gesundheit, sagte der Gouverneur des Bundesstaats Zamfara, Bello Matawalle, der Nachrichtenagentur AFP. Bewaffnete Angreifer hatten in der Nacht auf Freitag das Mädcheninternat in Jangebe überfallen und 317 Schülerinnen verschleppt. Papst Franziskus verurteilte die „abscheuliche Tat“, die aber keinen politischen Hintergrund zu haben schien. Seit Jahren mehren sich die Angriffe krimineller Banden im Norden und im Zentrum Nigerias. Sie entführen Menschen, um Lösegeld zu erpressen. Es gibt wachsende Bedenken, dass sie mit Dschihadisten aus dem Nordosten kooperieren könnten. Diese kämpfen für die Errichtung eines islamistischen Staates.

■ **Gebetsaktion.** Trotz anhaltender Einschränkungen durch die Corona-Pandemie soll die weltweite Gebetsaktion „24 Stunden für den Herrn“ am 12./ 13. März stattfinden. Das aktuelle Motto lautet „Er vergibt alle deine Sünden“. Die Gebets- und Buß-Aktion könne „je nach den örtlichen Gepflogenheiten und Erfordernissen angepasst werden“, heißt es. Bei der 2014 von Papst Franziskus angeregten Initiative laden Gemeinden für 24 Stunden zu Andacht, Gebet, Beichte und Gottesdienst in ihre Kirchen ein.

DENK MAhn MAL“ für Opfer des Terroranschlags

Wien hat einen weiteren Ort des Gedenkens für die Opfer des Terroranschlags am Allerseelentag: ein „DENK MAhn MAL“ im Stephansdom. Es ist gefertigt aus Resten von Kerzen, Blumen, Kränzen und Texten von den Orten des Anschlags und steht im Eingangsbereich des Doms. Dompfarrer Toni Faber sagte anlässlich der Präsentation des Kunstwerkes: „Das Mahnmal lädt uns ein, an die Opfer der Bluttat zu denken und für sie zu beten. Lassen wir uns anstoßen und erinnern, dass wir immer Gefährdete sind, aber auch dazu berufen sind, für Gerechtigkeit und Liebe einzutreten.“ Gestaltet wurde das Mahnmal von einer Künstlergruppe unter der Leitung des Ehepaars Habarta.

Dompfarrer Faber neben dem Mahnmal. Es ist bis 8. März aufgestellt. WUTHE / KATHPRESS

Toast mal anders: diese Süßkartoffel-Toasts bringen Abwechslung und Nähstoffe auf den Teller. LISA SHELTON/KOCHMITHERZ.COM (2)

Süßkartoffel-Toasts mit veganem Erbsen-Pistazien Aufstrich

Für 2 Personen

FÜR DEN TOAST
- 6-8 Scheiben Süßkartoffel
- 1-2 EL Olivenöl
- etwas Salz

FÜR DEN AUFSTRICH
- 150g TK-Erbsen
- 80g Pistazien (ohne Schale)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Petersilie oder Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG
Die Süßkartoffel schälen und der Länge nach in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und salzen.
Die Süßkartoffelscheiben in den Toaster stecken und darin braten, bis sie goldbraun und bissfest sind. Wer keinen Toaster hat, kann sie auch im Backofen garen.
Währenddessen die Erbsen in Salzwasser weich garen. Das dauert nur wenige Minuten. Dann alle Zutaten für den veganen Aufstrich in einen Mixer geben und so lange zerkleinern, bis ein Mus entstanden ist. Wenn dieses zu grob ist, einfach etwas mehr Öl dazugeben.
Die fertigen Süßkartoffel-Toasts auf zwei Tellern verteilen und reichlich Erbsen-Pistazien-Aufstrich darauf streichen.
Mit grobem Salz, etwas Olivenöl und frischen Kräutern garnieren.

▶ Viele weitere Rezeptideen von Lisa Shelton gibt es auf **www.kochmitherz.com**

Gemüse macht eine gute Figur: nicht nur auf dem Teller – hier als Spinat-Lachs-Wrap – sondern auch auf den Rippen.

Die Fastenzeit ist ein guter Zeitpunkt, um einmal einen kritischen Blick auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu werfen. Weniger Kohlenhydrate, aber dafür mehr gesundes Eiweiß und Fett: dieser Ernährungsstil nennt sich „Low Carb High Fat", ist mit regionalen Zutaten gut umsetzbar und verspricht vielfältigen gesundheitlichen Nutzen.

LYDIA KALTENHAUSER

Gesunder Genuss

Kohlenhydrate gelten meist noch immer als Basis der vielzitierten „Ernährungspyramide": reichlich Getreide, Kartoffeln und Brot sollen auf dem Speiseplan stehen. Anderes schlägt dagegen die „Low-Carb"-Ernährung vor, die immer mehr Anhänger/innen findet. Aber wie funktioniert diese und wird man dabei auch satt?

Eine Lebenseinstellung. „Low Carb ist mehr als eine Diät oder eine Ernährungsumstellung, es ist ein Lebensstil", erklärt die Tiroler Kochbuchautorin und Food-Bloggerin Lisa Shelton (geb. Hauser). Seit ihrem 16. Lebensjahr beschäftigt sie sich intensiv mit gesunder Ernährung und hat auch am eigenen Leib viel ausprobiert. „Am besten ging es mir mit der cleanen Low Carb High Fat Ernährung", erzählt Shelton, die mit ihrem Blog 2019 den „Austria Food Blog Award" gewonnen hat. Fast täglich veröffentlicht sie auf Instagram neue Kreationen und gibt auch Einblicke in ihren Alltag als frischgebackene Mama.

Schauen, was drinsteckt. Was hinter dieser Ernährungsform steckt, ist einfacher erklärt als sie klingt: „Clean", bedeutet, sich so natürlich, regional und saisonal wie möglich zu ernähren, selbst zu kochen statt verarbeitete Produkte zu kaufen und Qualität über Quantität zu stellen. Also z.B. nur hin und wieder Fleisch zu essen, und dabei auf sehr gute Bioqualität zu achten. Einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder weißes Getreide werden vermieden.

Heilsame Umstellung. Und was bedeutet nun „Low Carb High Fat"? Was darf man überhaupt noch essen und welchen Nutzen hat diese Ernährungsform? Lisa Shelton ist täglich mit solchen Fragen konfrontiert und wird nicht müde, sie mit Begeisterung zu beantworten (s. Infobox auf der rechten Seite). „Mit dieser Ernährungsform gewinnt man mehr Energie, mehr Wohlbefinden und mehr Gesundheit im Alter", erklärt Shelton, die auch eine mobile Kochschule gegründet hat, um ihr Wissen an Interessierte weiterzugeben. „Denn wir Mitteleuropäer/innen essen einfach zu viele Kohlenhydrate, weshalb Übergewicht, Diabetes und Herzkreislauf-Erkrankungen so drastisch zunehmen", erklärt sie.

Lisa Shelton ist Ernährungsexpertin, Bloggerin, Kochbuchautorin und führt ihre eigene Kochschule. TYROLIA

ohne Verzicht

Genuss ohne Verzicht. Über die Jahre hat Shelton schon viele Menschen von ihrer Ernährungsform überzeugen können, so auch ihren Mann, der Profi-Footballspieler ist. „Dass auch Leistungssportler auf Kohlenhydrat-Bomben verzichten und dennoch erfolgreich sein können, überrascht viele am meisten“, so Shelton. Aber lässt sich diese Ernährungsform auch im hektischen Familienalltag leben? Shelton selbst bekocht ihr Kind genauso clean, zuckerfrei und damit auch Low Carb wie ihren Mann. „Diese Ernährungsphilosophie ist besonders für Kinder gut und richtig“, erklärt sie. Denn wer sich mit wenigen, komplexen Kohlenhydraten, viel Eiweiß und hochwertigen Fetten ernährt, der hält den Blutzuckerspiegel konstant. Der Teufelskreis aus schnellem Blutzuckeranstieg und -abfall, der für Energietiefs, Heißhungerattacken, Lustlosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sorgt, wird heilsam unterbrochen.

Kommt bei ihr selbst nicht doch manchmal Lust auf Pizza, Tiramisu oder andere „High-Carb“-Köstlichkeiten auf? „Nein, weil ich so gut wie alles auf meine Weise zubereiten kann. Gesunder Genuss ohne Verzicht, das ist mein Motto.“ Klingt nach einem guten Vorsatz für die Fastenzeit – oder auch für immer.«

www.kochmitherz.com

Mehr Wohlbefinden, Energie und Gesundheit:

Ernährung anpassen: so gelingt’s sicher

Gelingsichere Rezepte, ein guter Vorrat an Gemüse, Nüssen und Saaten, frische Kräuter und Gewürze, dazu ein paar Hintergrundinformationen und schon kann’s losgehen mit dem neuen gesunden Ernährungsstil:

Die Grundlagen:

In Low-Carb-Rezepten wird nicht nur Zucker, sondern generell den Anteil an Kohlenhydraten verringert. Das heißt nicht, dass gar keine Kohlenhydrate mehr gegessen werden sollen – Shelton empfiehlt eine Menge von bis zu 100 Gramm pro Tag. Bevorzugte Quellen sind Gemüse, Pseudogetreide wie Hirse oder Buchweizen, sowie Hülsenfrüchte.

Keinesfalls vergessen werden darf das „High Fat“: Hochwertige Fette und Öle wie Oliven-, Kürbiskern- und Leinöl, Nüsse und Saaten sowie fetter Fisch und Bio-Fleisch sorgen für eine langanhaltende Sättigung und ein tolles Geschmackserlebnis. Keine Angst vor gesunden Fetten! Zahlreiche Langzeitstudien beweisen: Nicht Fett macht dick und krank, sondern zu viel Zucker, also alle Formen von Kohlenhydraten. Ein nicht verwertbarer Überschuss an Kohlenhydraten wird in der Leber in Fett umgewandelt – mit unangenehmen Folgen wie Fettleber, Insulinresistenz, Diabetes Typ 2.

Clean Eating“ im Überblick:

- Iss sauber – keine Fertigprodukte oder stark verarbeiteten Lebensmittel
- Kaufe regional & saisonal, so oft wie möglich
- Koche selbst
- Iss viel Gemüse
- Streiche Zucker und schlechte, leere Kohlenhydrate vom Speiseplan
- Achte auf Ausgewogenheit & Vielfalt
- Iss Superfoods – bevorzugt heimische (z.B. Lein- und Hanfsamen, Walnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, heimische Beeren und Kräuter)
- Achte auf hohe Qualität – greife, wenn möglich, zu Bio
- Verzichte auf Lebensmittel mit künstlichen Zusatzstoffen

Speisen-Zusammensetzung:

Die über den Tag aufgenommenen Kalorien werden nicht verringert (außer man möchte zusätzlich auch abnehmen). Es werden lediglich die Quellen, aus denen die aufgenommenen Kalorien kommen, verändert:

- max. 20% gute Kohlenhydrate
- ca. 20% bis 25% Eiweiß (je nach sportlicher Aktivität)
- ca. 60% Fette

Dieser Ernährungsstil ist, richtig umgesetzt, auf jeden Fall auch ballaststoffreich. Wichtig ist, fünf Stunden Pause zwischen den Hauptmahlzeiten einzulegen.«

Kochbücher von Lisa Shelton:
Neu: Die schnelle Low Carb Küche für jeden Tag. Tyrolia 2021, 19,95 Euro. (erscheint am 23. März 2021)
Gesunde Wohlfühlküche. Löwenzahn 2018, 19,90.

Private Krisenpflege des Vorarlberger Kinderdorfs unterstützt bei akuten Familienkrisen

Geborgtes Zuhause

Ein Kind für nur wenige Wochen oder Monate bei sich aufzunehmen, ihm einen selbstverständlichen Platz in der Familie zuzugestehen, es ins Herz zu schließen, ihm Geborgenheit und Liebe zu schenken und es dann auch wieder loszulassen, das ist die Aufgabe von Krisenpflegefamilien. Eine Krisenpflegemama erzählt. SIMONE FÜRNSCHUSS-HOFER

Susanne, 45, ist seit zehn Jahren Krisenpflegemama. Nicht nur ihre Worte, ihre herzliche Ausstrahlung und Präsenz zeugen von der tiefen Erfüllung, die damit verbunden ist. Über 17 Kindern hat sie bereits ein Zuhause auf Zeit geschenkt. Hat ihnen all ihre Liebe und Aufmerksamkeit gewidmet und sie nach ein paar Wochen oder Monaten wieder weiterziehen lassen. Die Tatsache, dass wir weder den richtigen Namen noch den Wohnort unserer Interviewpartnerin nennen dürfen, führt uns vorweg mitten in den zentralen Auftrag des Krisenpflegedienstes: dem Kind ein Höchstmaß an Schutz und Sicherheit zu geben. Dabei gilt es vor allem auch die Privatsphäre zu wahren.

Susanne, die mit ihrem Mann und ihrer Tochter eine von neun Familien ist, die in Vorarlberg private Krisenpflege anbieten, wurde durch einen Zeitungsartikel auf diesen Dienst aufmerksam: „Das hat mich damals so berührt. Es gibt einfach Kinder, die niemanden haben bzw. jemanden brauchen, der für sie da ist. So jemand für sie zu sein, das ist bis heute meine Motivation.“ Eines ihrer vielen Krisenpflegekinder lebt inzwischen seit fünf Jahren als Langzeit-Pflegekind in der Familie. Alle anderen musste sie wieder loslassen. Darauf sind die Familien von Anfang an eingestellt. Sie wissen, der Tag des Abschieds kommt. Leicht fällt es Susanne dennoch nie: „Es tut einfach weh. Dieser Abschied an der Tür, das ist nicht schön, da fließen die Tränen bei uns allen.“

Zeitpuffer zur Lösungsfindung. Nicht immer seien es dramatische Notsituationen, die eine Krisenpflegefamilie auf den Plan rufen, erzählt uns Claudia Hinteregger-Thoma, die den Fachbereich Krisenpflege beim Vorarlberger Kinderdorf leitet: „Es gibt beispielsweise auch Frauen, die jemanden nur für zehn Tage brauchen, weil sie ihr zweites Kind zur Welt bringen. Sie haben einfach niemanden sonst.“ Tiefer gingen da schon die akuten Fälle, wenn Eltern psychisch oder körperlich nicht mehr in der Lage sind, ihre Kinder gut zu versorgen oder wenn diese häuslicher Gewalt und seelischen Qualen ausgesetzt sind. „Das Konzept der Krisenpflege ermöglicht es uns, schnell zu reagieren, sodass die Kinder an einem geschützten, ruhigen Ort wieder Vertrauen fassen können und ins Gleichgewicht finden“, so die Fachbereichsleiterin. Mit dem Krisenpflegedienst, der auf rund drei Monate ausgelegt ist, gewinne man einen Zeitpuffer, um die richtige Lösung für das jeweilige Kind zu finden. Oberstes Ziel sei stets die Rückführung des Kindes in die Herkunftsfamilie. Wenn dies aber nicht möglich ist, wird ein langfristiger Pflegeplatz gesucht. Hinteregger-Thoma auf die Frage, wer das letzte Wort hat: „Wir sind berichtspflichtig oder werden bei Gutachten miteinbezogen. Die Entscheidung trifft aber schlussendlich das Gericht.“ Über 250 Kinder und Jugendliche leben derzeit in 190 Pflegefamilien in Vorarlberg.

> „Es gibt einfach Kinder, die niemanden haben bzw. jemanden brauchen, der für sie da ist. So jemand für sie zu sein, das ist bis heute meine Motivation.“
>
> SUSANNE, KRISENPFLEGEMAMA SEIT ÜBER 10 JAHREN (NAME DURCH DIE REDAKTION GEÄNDERT)

Wertvolle Vorarbeit. Susanne schätzt es sehr, wenn sie über die Krisenpflegezeit hinaus erfährt, wie sich die Dinge entwickeln: „Wenn man hört, es geht den Kindern gut, dann hilft das. Einmal hat mir eine Pflegemama gesagt, wie wertvoll unsere Vorarbeit in der Krisenpflege ist, gerade damit das Kind wieder Wurzeln schlagen kann. Das hat mich sehr gefreut.“

Und die leiblichen Eltern? Diese kämen unterschiedlich gut mit den getroffenen Entscheidungen zurecht, meint Claudia Hinteregger-Thoma. Natürlich sei die Kränkung oft groß. „Allein die Tatsache, dass ein Kind aus der Familie genommen wird, suggeriert ja, dass es ihm dort, wo es hinkommt, besser geht.“ Von den Krisenpflegeeltern würde deshalb erwartet, dass sie professionell reagieren, selbst wenn sich die leiblichen Eltern negativ äußern. Die erste Begegnung sei immer ein schwieriger Moment für alle. „Diese Treffen finden bei uns im Vorarlberger Kinderdorf statt und es gilt den leiblichen Eltern bewusst zu machen, dass wir das Beste fürs Kind wollen. Das gelingt nur, wenn wir auch ihnen mit Respekt und Wertschätzung begegnen.“ Sie konkretisiert an einem Beispiel: „Da war diese spürbar gereizte Mama während des ersten Treffens mit der Krisenpflegemutter. Die

Zuhause auf Zeit. Neun private Krisenpflegeplätze gibt es derzeit in Vorarlberg. Es sind geschützte und stabilisierende Orte für Babys und Kleinkinder, deren Leben aus den Fugen geraten ist.
WES HICKS / UNSPLASH.COM

Anspannung im Raum war zum Greifen. Als jedoch die Krisenpflegemama auf sie zukam und sie um Rat in Bezug auf das Essverhalten des Kindes fragte, brach das Eis. Als Mutter wurde ihr zugestanden, etwas besser zu wissen.“ Den schwersten Rucksack haben allerdings die Kinder zu tragen. Und manchmal kann dieser Rucksack auch zu einer Zerreißprobe am Krisenpflegeplatz werden, wenn das Verhalten schwer zu integrieren ist. Das musste auch Susanne bereits einmal so erfahren: „Aber wir haben das gemeinsam durchgestanden zum Wohl des Kindes. Wir haben es als Lernaufgabe für uns betrachtet.“

Abenteuer Krisenpflege. „Wenn ich gerade in Pause bin, sprich, kein Kind in unserer Familie ist, und ich sehe den Anruf von Claudia am Telefon, dann freue ich mich einfach. Für mich ist es jedes Mal der Beginn eines neuen Abenteuers: Erst weißt du nichts. Nicht, welches Alter, welche Geschichte, welche Hintergründe das Kind mitbringt. Mich interessieren diese Lebensgeschichten“, so Susanne. Natürlich würde der Dienst als Krisenpflegemama auch bedeuten, sich „extrem zurücknehmen zu müssen“. Sie führt aus: „Urlaube gebe ich im Voraus bekannt, aber alles andere ist erstmal auf Stopp gestellt, sobald der Anruf kommt. Also im Grunde von einem Tag auf den anderen. Die Freundinnen wissen schon, dass es immer mal wieder Zeiten gibt, in denen ich bei jedem Treffen oder auf jedem Fest ein Baby dabeihabe.“
So wie Susanne diesen Dienst an der Gesellschaft aus einer Berufung heraus macht, erkennt Claudia Hinteregger-Thoma bei anderen Krisenpflegeeltern ähnliche Motive: „Es sind Menschen mit einem ausgeprägten sozialen Engagement, die vielfach sagen, ‚mein Leben ist in guten Bahnen verlaufen, ich möchte zum Gelingen des gesellschaftlichen Zusammenlebens einen Beitrag leisten.‘ Manche sehen es auch als eine Gelegenheit ihren eigenen Kindern ganz praxisnah Werte zu vermitteln, ihnen zu zeigen, dass es mehr als diese eine Lebenswelt gibt.“

Angemessene Entschädigung. Und wie ist es um die Bezahlung dieser wichtigen Fürsorgearbeit bestellt? Positiv formuliert: Zumindest kann einem niemand vorwerfen, „es nur fürs Geld zu tun“. Hinteregger-Thoma: „Krisenpflegeeltern werden angemessen entschädigt, die zusätzliche Familienbeihilfe wertet das Ganze auf, aber du kannst dir mit diesem Dienst keine finanzielle Basis schaffen.“
Sowohl Mütter als auch Väter können diese Verantwortung übernehmen, gleichgeschlechtliche Paare ebenso wie Alleinerziehende. „Aktuell haben wir einen Krisenpflege-Papa mit an Bord“, freut sich Claudia Hinteregger-Thoma. Wichtig ist ihr zu betonen, dass alle Krisenpflegeeltern während des gesamten Prozesses von den Fachkräften des Vorarlberger Kinderdorfs professionell begleitet werden.
Auch Susanne ist derzeit im Krisenpflege-Einsatz und weiß, dass sie in Bälde schon wieder ein Lebewohl aussprechen muss: „Früher dachte ich mir, ich mache vielleicht etwas falsch, weil ich mir so schwer mit dem Abschiednehmen tue. Inzwischen sage ich mir, ich bin einfach so und sehe es auch als Stärke, dass ich die Traurigkeit zulassen kann. Sie zeigt sich ja gerade, weil wir eine starke Bindung und gegenseitiges Vertrauen aufgebaut haben.“ «

▶ Weitere Infos finden Sie unter:
www.vorarlberger-kinderdorf.at

Private Krisenpflege

Ausgebildete Krisenpflegefamilien des Vorarlberger Kinderdorfs geben Kindern (0-5 Jahre) nach krisenhaften Erlebnissen ein Zuhause auf Zeit. Krisenpflegeplätze sind anonym. Die leiblichen Eltern lernen die Krisenpflegefamilie bei der Aufnahme oder den Besuchskontakten kennen. Oberstes Ziel ist die Rückführung des Kindes in seine Herkunftsfamilie. Ist dies nicht möglich, findet das Kind einen Platz bei einer Langzeit-Pflegefamilie oder im Kinderdorf Kronhalde. Kontakt: Claudia Hinteregger-Thoma T 05574 4992-40, **E krisenpflege@voki.at**

Im Gespräch: Claudia Hinteregger-Thoma (li.) und eine Krisenpflegemama. FÜRNSCHUSS-HOFER

Es kommt weniger darauf an, was, sondern vielmehr wie wir essen, sagt die Bregenzer Diätologin Julia Berger.
CAJU GOMES / UNSPLASH.COM.

GLÜCK MIT ALLEN SINNEN

Das Interview mit Diätologin Julia Berger ist Teil eines Themenschwerpunktes auf dem Instagram-Kanal der Katholischen Kirche Vorarlberg: Während der Fastenzeit teilen wir mit Ihnen Ideen, wie man das Glück in kleinen Dingen findet: mit feinen Rezepten von Vorarlberger Foodbloggerinnen, Musiktipps von Vorarlberger Künstler/innen, Empfehlungen für richtig gute Bücher von Buchhändler/innen aus dem Ländle und dem einen oder anderen Expert/innen-Ratschlag.
Schauen Sie doch mal rein!

www.instagram.com/kathkirche-vorarlberg

Lust- statt Frustessen

Schokolade macht glücklich? Oder doch nur dick? Wir haben mit der Bregenzer Diätologin Julia Berger darüber gesprochen, was Essen mit unserer Stimmung zu tun hat und wie man zu mehr Gelassenheit findet. CHARLOTTE SCHRIMPFF

Haben Sie den Eindruck, dass die Menschen jetzt, während der Pandemie, anders essen?
Julia Berger: Es ist ganz unterschiedlich. Ich würde sagen, den meisten fällt es schwerer, sich gesund zu ernähren und essen zum Beispiel häufiger zwischendurch. Es gibt aber auch die, die sich leichter tun, weil sie im Homeoffice weniger Stress haben.

Wenn man nach Möglichkeiten sucht, seine Stimmung durch Ernährung zu beeinflussen, kann man sich vor Empfehlungen kaum retten: die richtigen Fette, Gewürze, exotischen Zutaten… Was sagen Sie, wenn Sie so etwas hören oder lesen?
Berger: Es ist schon so, dass meistens ein Fünkchen Wahrheit in solchen Empfehlungen steckt, aber man sollte immer hinterfragen: Sind das Erfahrungsberichte, oder gibt's wirklich wissenschaftliche Literatur dahinter? Und selbst solide Studien werden in manchen Artikeln zu sehr aufgebauscht. Manchmal erhielte man eine gewisse Wirkung zum Beispiel erst, wenn man extrem viel von diesem Lebensmittel äße. Man kann solche Empfehlungen aber natürlich auch für sich ausprobieren und schauen: Wie fühlt sich das für mich an, schmeckt mir das Lebensmittel oder Gericht, passt das in meinen Alltag? Ernährung ist sehr individuell - und auch ihre Wirkung ist nicht bei jedem gleich.

Kann man sich denn glücklich essen?
Berger: Nein, leider nicht. Also zumindest nicht nur durch eine spezielle Ernährungsweise oder ein spezielles Lebensmittel. Natürlich sind in Lebensmitteln Stoffe enthalten, die gebraucht werden, um Glückshormone wie Serotonin herzustellen. In Schokolade und Bananen zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan. Aber allein, dass man davon isst, heißt nicht, dass der Körper automatisch mehr Serotonin herstellt.

Inwiefern beeinflusst, wann und wo und wie wir essen, wie zufrieden uns eine Mahlzeit macht?
Berger: Das kann sehr viel bewirken. Wenn man zum Beispiel vorm Fernseher isst, hat man ein viel geringeres Genusserlebnis, als wenn man sich hinsetzt und das Essen bewusst und achtsam zu sich nimmt. Auch nette Gesellschaft oder sich die Mahlzeit schön auf dem Teller anzurichten tragen dazu bei, dass man mehr genießt und so auch mehr Zufriedenheit beim Essen empfindet.

Wenn man es also doch wieder auf die eine Regel herunterunterbrechen wollte, wäre es dann etwas so Simples wie „Höre auf dich und deinen Körper"?
Berger: Genau. Aber das dafür nötige Maß an Selbstwahrnehmung fällt vielen schwer. Es ist wesentlich einfacher, sich an „die" neue Regel zu halten - und darum springt man da ja auch immer wieder darauf an. Zu lernen, seinen eigenen Körper zu hören, braucht Zeit, und ein Gespür, man muss sich da wirklich mit sich selber beschäftigen. Aber es zahlt sich aus, wenn man's macht. Man profitiert ein Leben lang… «

Astrid Bechtold vor ihrem jüngsten Werk „Sky“ von 2020. Der/die Betrachter/in wird angeregt, innezuhalten und in den wenigen, angedeuteten blauen Farbflächen beispielsweise einen Ausblick in den Himmel zu erkennen.
WOLFGANG ÖLZ / KKV ASTRID BECHTOLD

Himmel kaum sichtbar

Die Künstlerin Astrid Bechtold zeigt im Bildungshaus Batschuns ihre Abstraktionen. Die Bilder laden ein, sich auf einen achtsamen Prozess der Wahrnehmung einzulassen und so zu den tieferen Schichten des Seins vorzudringen.

WOLFGANG ÖLZ

Die Werke von Astrid Bechtold gehen von der Natur aus. Es wird zum Beispiel ein neuer Blick auf Blumen, in der Ausstellung etwa auf eine Tulpe, geworfen. Fotos und Bilder laden ein, der Schöpfung und allem Leben mit Achtung zu begegnen.

Allgegenwart. Diese Natur ist für Bechtold von der Allgegenwart etwas Höherem erfüllt. Allerdings so, dass es die Bereitschaft braucht, sich auf die Dinge einzulassen, innezuhalten, Zeit zu haben und zu spüren, dass es hier und jetzt ein Geheimnis hinter den Dingen gibt. Meditation und Gebet sind da der Haltung des Betrachters sehr nahe, in beiden Fällen öffnet sich ein Raum der Stille.

Gott dahinter. Das Hinter-die-Dinge-Schauen bei Astrid Bechtold bezeichnet der Kurator der Wiener Kunsthalle, Lucas Gehrmann, als „transreal“. Er meint damit die Hinführung zu „nicht klar zu definierenden Wirklichkeiten von Emotionen, Träumen und Illusionen“. Man könnte auch von „metaphysisch“ sprechen. Metaphysik ist jene philosophische Disziplin, die das behandelt, was hinter der konkret erfahrbaren Welt liegt. Metaphysik beschreibt allerdings eine viel konkretere Auffassung der Realität hinter der Realität wie das die Offenbarungsreligionen der jüdisch-christlichen Tradition nahelegen, die hinter dem Konkreten um eine göttliche Realität wissen.

Die Fotos und die Acryl- und Ölbilder von Bechtold experimentieren auch mit dem Nichts. Sie fragt: „Wie viel von etwas braucht es, damit etwas erscheint?“ An der Schwelle zum Nichts wird plötzlich die Fülle erlebbar. Ihr neuestes Bild trägt z.B. den Titel „sky“. Auch wenn im Englischen „heaven“ und nicht „sky“ für Himmel steht, so scheint dieses Bild doch den Blick in eine himmlische Realität zu öffnen.

Konzentration. Einige Bilder stammen aus der Serie „Extrakt“. Es geht hier auch um die Konzentration auf das Wesentliche. Die Künstlerin übermalt hier Rechtecke im Bild und konzentriert sich so auf die verbleibenden Elemente des Bildes. «

▶ **Post Opening, 30. April, 19.30 Uhr,** Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, Zwischenwasser.
▶ **Zugänglich** zu den Öffnungszeiten des Bildungshauses, **bis 15. September 2021.**

Astrid Bechtold-Fox (geb. 1969 in Rankweil) kam über das Studium der Kunstgeschichte und dem Lehramt für Bildnerische Erziehung zum Studium der Malerei und Grafik bei Gunter Damisch an der Akademie der Bildenden Künste in Wien. Ausstellungen in bedeutenden Vorarlberger Galerien und Wiener Kunststätten verbinden sich mit Ankäufen durch das Bundeskanzleramt, die Sammlung Essl und das Vorarlberger Landesmuseum. W. Ö.

teletipps

der österreichischen Kirchenzeitungen

7. bis 13. März 2021

SONNTAG 7. MÄRZ

9.00 Katholischer Gottesdienst aus Unterretzbach, Niederösterreich. **Servus TV**

9.30 Evangelischer Gottesdienst aus der Saalkirche in Ingelheim am Rhein. **ZDF**

10.00 Ökumenischer Gottesdienst aus der Johanneskirche in Wien-Liesing, zum Ökumenischen Weltgebetstag der Frauen. **ORF III**

10.00 Katholischer Gottesdienst aus der Pfarre St. Christoph in Ingolstadt. **BR**

10.50 Zeit und Ewigkeit. Gedanken zur Fastenzeit von Johannes Eckert, OSB., Abt der Benediktinerabtei St. Bonifaz in München und Andechs. **BR**

12.30 Orientierung (Religion). Heikle Mission: Papst Franziskus und die Reise in den Irak. – Wahl im Burgenland: Wechsel an der Spitze der Superintendentur. – Frankreich: Starke Frauen im Islam. **ORF 2**

18.25 Österreich-Bild aus dem Burgenland. Das Künstlerdorf Neumarkt an der Raab. **ORF 2**

20.15 Erlebnis Bühne live (Kultur). Giuseppe Verdis „La Traviata" an der Wiener Staatsoper. Musikalische Leitung: der italienische Dirigent Giacomo Sagripanti. **ORF III**

20.15 Das kalte Herz (Märchenfilm, D, 2014). Wilhelm Hauffs Märchen um den armen, von seinem Leben enttäuschten Köhlerjungen Peter Munk im 18. Jahrhundert im Schwarzwald, der vom teuflischen Holländer-Michel in Versuchung geführt wird und sein Herz gegen eines aus Stein eintauscht, und so reich und erfolgreich, aber auch kaltherzig und grausam wird. **3sat**

MONTAG 8. MÄRZ

20.15 Nach der Hochzeit (Drama, DK, 2006). Ein Mann, der einst die Heimat verließ und nun in Indien ein Waisenhaus führt, kehrt widerwillig nach Dänemark zurück, um von einem reichen Fabrikanten Geld für seine Schützlinge zu erwirken. Überzeugendes soziologisches und emotionales Experiment, routiniert inszeniert und in den Hauptrollen hervorragend gespielt. **arte**

DIENSTAG 9. MÄRZ

11.45 Stätten des Glaubens (Dokumentation). Die Kathedrale des seligen Basilius in Moskau, Russland. **arte**

So 23.05 Female Pleasure – Weibliches (Auf-)Begehren. Fünf Frauen aller fünf Weltreligionen widersetzen sich den Tabus ihrer Kultur. Sie sprechen über Scham, Schande, Respektlosigkeit und Abhängigkeit, die sie durch religiöse und gesellschaftliche Normen erfahren. Bild: Leyla Hussein spricht mit Massai-Frauen über weibliche Genitalverstümmelung. **ORF 2** Foto: ORF/X Verleih AG

17.20 Stätten des Glaubens (Dokumentation). Jerusalem, die Stadt der drei Religionen. **arte**

20.15 Der ewige GAU? 10 Jahre Fukushima (Dokumentation). Am 11. März jährt sich zum zehnten Mal die Tsunami- und Atomkatastrophe von Japan, die bis zu 20.000 Menschen das Leben und rund 160.000 Japaner ihre Heimat kostete. Die Folgen der drei Kernschmelzen in den Reaktorblöcken des Atomkraftwerks von Fukushima-Daiichi sind noch immer nicht beherrschbar. **ZDF**

22.35 Die Dohnal (Dokumentarfilm). Bis heute gilt Johanna Dohnal als eine der bedeutendsten Kämpferinnen und Wegbereiterinnen für Frauenrechte. **ORF 2**

MITTWOCH 10. MÄRZ

17.20 Stätten des Glaubens (Dokumentation). Die Dohány-Synagoge in Budapest, Ungarn. **arte**

19.00 Stationen (Religion). Warum in die Ferne schweifen? Die Nachbarschaft neu entdecken. **BR**

DONNERSTAG 11. MÄRZ

11.50 Stätten des Glaubens (Dokumentation). Der Dom von Florenz, Italien. **arte**

17.20 Stätten des Glaubens (Dokumentation). Die Synagogen des Ghettos von Venedig. **arte**

21.05 Menschen & Mächte (Dokumentation). Geschlossenes Land – geteilte Gesellschaft? Ein Jahr nach Ausbruch der Corona-Krise zieht Fritz Dittlbacher Bilanz, leuchtet ins Zwischenmenschliche, aber auch ins Offensichtliche. **ORF 2**

Mi 20.15 Frantz. Als eine junge Deutsche 1919 am Grab ihres im Krieg gefallenen Verlobten einen trauernden Franzosen entdeckt, geht sie mit ihm zu den Eltern des Toten. Mit großer Ruhe entwickelt die Inszenierung eine schöne wie tieftraurige Geschichte um Schuld und Einsamkeit, aber auch um Vergebung und das Vermögen, die Lebensfreude zu entdecken. **arte**

Foto: Jean-Claude Moireau

FREITAG 12. MÄRZ

12.05 Heimat der Klöster (Dokumentation). Stift Seitenstetten – Im himmlischen Garten des Mostviertels. **3sat**

22.35 Universum History (Dokumentation). Die Weltreisende – Pionierin des Nordens – Gudrid Thorbjarnardóttir. Basierend auf den alten Manuskripten der isländischen Sagas rekonstruiert der Film anlässlich des Weltfrauentages das Leben einer Pionierin der Reisenden, die wie so viele Frauen nach ihr Grenzen sprengte und neues Terrain erkundete. **ORF 2**

SAMSTAG 13. MÄRZ

18.35 Heimat Österreich (Dokumentation). Kärntner Almleben. Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die innere Ruhe, die die hier lebenden Menschen ausstrahlen, etwas mit der paradiesischen Natur zu tun hat, die sie umgibt. **ORF III**

20.15 Carmen (Musiktheater). Ein Highlight aus der Wiener Staatsoper: die für das Wiener Publikum neue, hochkarätig besetzte Produktion von Georges Bizets „Carmen". **3sat**

20.15 Zita – Österreichs letzte Kaiserin (Dokumentation). Im Frühjahr 1919 verließ der letzte österreichische Kaiser Karl Österreich und ging mit seiner Gattin Zita ins Exil. Porträt. **ARD-alpha**

Zum Nachhören und zum Nachsehen: Die „Morgengedanken" und andere Religionssendungen können Sie unter religion.orf.at/radio/ bzw. unter religion.orf.at/tv/ nachhören bzw. nachsehen.

radiophon

Morgengedanken von Caritasdirektor Ernst Sandriesser, Klagenfurt. So/Sa 6.10, Mo–Fr 5.40, Ö2. J. Leitner/Caritas

Zwischenruf. Geschichten zur Zeit. So 6.55, Ö1.

Religion auf Ö3. So zwischen 6.30 und 7.00, Ö3.

Lebenskunst. Mut zu prophetischem Handeln – Die Ordensfrau und Menschenrechtsaktivistin Maria Schlackl. So 7.05, Ö1.

Gedanken. Wir lassen uns das „Wir" nicht nehmen. Migrationsforscherin Judith Kohlenberger leistet gesellschaftliche Übersetzungsarbeit. So 9.05, Ö1.

Katholischer Gottesdienst aus der Pfarre Wulkaprodersdorf, Burgenland. Zweisprachig. So 10.00, Ö2.

Foto: Pfarre

Moment – Leben heute. „Hallo. Grüß Gott. Guten Tag – Grüßen als Alltagsritual." Der Gruß als das kürzeste Stück Gesellschaft. So 18.15, Ö1.

Einfach zum Nachdenken. So–Fr 21.57, Ö3.

Gedanken für den Tag. Frauenbilder in Kunst und Leben. Johanna Schwanberg, Direktorin des Dom-Museum Wien, über Frauen in der Kunst. Mo–Sa 6.56, Ö1.

Radiokolleg. Leben im Ungewissen. Was ein Jahr Corona mit uns macht. Mo–Do 9.05, Ö1.

Anklang. „Volk, begnadet für das Schöne." Österreichs komponierende Töchter. Mo 10.05, Ö1.

Betrifft: Geschichte. Vitale Vielfalt. Europas Ursprung und Zukunft in der mediterranen Urbanität. Mo–Fr 17.55, Ö1.

Religion aktuell. Mo–Fr 18.55, Ö1.

Dimensionen. Mythos Meritokratie oder: Warum systemrelevante Berufe oft schlecht bezahlt werden. Di 19.05, Ö1.

Praxis – Religion und Gesellschaft. Mi 16.05, Ö1.

Salzburger Nachtstudio. Das Virus und das Unbewusste. Psychoanalyse in Zeiten von Corona. Mi 21.00, Ö1.

Logos. Wege der Erkenntnis und liebenden Hingabe. Mystik in indischen Traditionen. Sa 19.05, Ö1.

Vatican News

Täglich 20.20 Uhr.
www.radiovaticana.de
Sonntag: Das Josefsjahr.

Bitte vergewissern Sie sich, welche Einschränkungen bzw. Absagen der Veranstaltungen aufgrund der aktuellen Covid 19-Bestimmungen bestehen!

Die Redaktion

TERMINE

▶ **Weltgebetstag der Frauen.** Heidi Rauchegger und Johanna Ortner (Weltgebetstagsteam Dornbirn) laden ein.
Fr 5. März, ab 17.30 Uhr, Pfarrkirche St. Martin, Dornbirn.

▶ **Bibelangebote in der Fastenzeit.** Biblisches Beten in der Fastenzeit, **Sa. 6. / 13. März, 7.30 Uhr,** online. Bibel liest mich, jeweils **Sa. 6. / 13. März, 15.30 Uhr,** online. Die Zugangsdatengibt es unter www.bibellabor.at.

▶ **„Suppe to-go" für die Flüchtlingslager in Griechenland.** Suppen sind nach dem Gottesdienst erhältlich. Bestellungen und Suppenspenden im Pfarrbüro: T 05572 22220.
So 7. März, ab 9 Uhr, Pfarre St. Martin, Dornbirn.

▶ **Eine Kerze für geflüchtete Menschen.** Die Gruppe „Humanity Memorial Vorarlberg" lädt ein, eine brennende Kerze ins Fenster zu stellen.
So 7. März, ab 19 Uhr, Privathäuser.

▶ **Stationen in der Fastenzeit.** Verschiedene Stationen zum Nachdenken und Beten, u.a. eine Klagemauer, ein begehbares Labyrinth, Bibelsprüche. Jeden Dienstagabend werden Bach-Kantaten gespielt.
Di 9. März, 18 bis 19 Uhr, Pfarrkirche Tisis, Feldkirch

▶ **mittwochsImpuls.** Elmar Simma spricht zu seinem neuen Buch „Damit sich alles gut fügt". Zugangsdaten: E miretta.schneider@caritas.at T 0676 88420 4016.
Mi 10. März, 18.30 bis 19.30 Uhr, online.

▶ **Begegnung am Kreuz.** In Stille wird an all jene gedacht, die gerade ihren persönlichen Karfreitag durchleben. Alfons Meindl und der Seelsorgeraum Dornbirn laden ein.
Fr 12. März, 15 bis 15.30 Uhr, Marktplatz Dornbirn.

▶ **Aktion „Suppe to-go" für den Verein „Kinder in Uganda".** Die Suppen können abgeholt werden. Bitte um Vorbestellung: www.pfarre-roethis.at
So 14. März, 11 bis 13 Uhr, Vereinshaus/Röthnersaal, Röthis.

Online-Tagung in St. Virgil

Das Geld und die Religionen

Diese kostenlose Online-Tagung zur Förderung des interreligiösen Dialogs widmet sich dem Spannungsverhältnis zwischen Religion und Wirtschaft.

Religionsgemeinschaften sind einerseits Kritikerinnen im Feld der Wirtschaft, andererseits aber gleichzeitig durchaus bedeutende Player in diesem Metier. Die Tagung „Geld und Religionen" nimmt dieses (Spannungs-)Verhältnis zwischen Religionen und Wirtschaft in den Blick, es kommen Personen aus den einzelnen Religionsgemeinschaften über ihren Umgang zu Wort. Auch Themen aus den einzelnen Religionen wie Islamic Banking (Bankengeschäft nach islamischen Grundsätzen), monastische Besitzlosigkeit in christlichen Klöstern, jüdische

Der Glaube und das liebe Geld sind Gegenstand dieser hochkarätigen Online-Tagung. HANS RAPP / KKV

Wirtschaftsethik und die buddhistisch inspirierte Vorstellung vom „Bruttonationalglück" sind Teil der Tagung. Es fallen keine Seminargebühren an.

▶ **Mi 10. März, 10 bis 17.15 Uhr,** Bildungshaus St. Virgil, Salzburg.

▶ **Anmeldung und Zoom-Zugang:** Michaela Luritzhofer, T 0662 65901 514 (Mo bis Do, 9 bis 14 Uhr), E anmeldung@virgil.at

TIPPS DER REDAKTION

JUNGE KIRCHE / KKV

▶ **Fastenpredigten.** Persönlichkeiten aus Kirche und Welt geben Impulse.
Wilfried Blum, Caritasseelsorger,
Sa 6. März, 18 Uhr, Heilig Kreuzkirche, Bludenz.
Pfr. Werner Ludescher,
So 7. März, 15 Uhr, Pfarrkirche Lauterach.
Pater Johannes Nebel,
So 7. März, 18.30 Uhr,
St. Antonius Kirche, Bregenz.
Johannes Schmidle, ORF-Journalist,
So 7. März, 10 bis 11 Uhr,
Pfarrkirche St. Georg, Sulz.
Pater Joachim Moernaut,
Di 9. März, 19 bis 20 Uhr,
Pfarrkirche Gisingen, Feldkirch.
Raphael Latzer, Lebens- und Sozialberater,
Sa 13. März, 18.30 Uhr, Heilig Kreuz-Kirche, Bludenz.
Mehr zu den Fastenpredigten: kathkirche-vorarlberg.at/fastenimpulse

BILDUNGSHAUS BATSCHUNS / KKV

▶ **Überflüssiges loswerden, neue Kraft gewinnen.** Referent PD. Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz bietet Hilfestellung im Rahmen einer Frühjahrs- und Herbstkur. Der Mediziner stellt Rezepte, Übungen und Strategien vor, die im Alltag umgesetzt werden können.
Anmeldung und Zugang:
E willkommen@arbogast.at
T 05523 62 501 828.
Do 11. März, 19 Uhr, Bildungshaus St. Arbogast, Götzis.

▶ **„Garten Eden" Gottesdienst mit Pfr. Dominik Toplek.** Ein bisschen etwas vom Garten Eden auf einer Wanderung in Dornbirn erleben. Abschluss mit Eucharistie. Wanderung von Haselstauden über Stüben nach Watzenegg zum Zanzenberg. Dauer ca. 2,5 h, ca. 300 Höhenmeter
So 7. März, 14.40 Uhr, Kirche, Dornbirn Haselstauden.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

TAGESLESUNGEN

Sonntag, 7. März
L I: Ex 20,1-17 | L II: 1 Kor 1,22-25 Ev: Joh 2,13-25

Montag, 8. März
L: 2 Kön 5,1-15a | Ev: Lk 4,24-30

Dienstag, 9. März
L: Dan 3,25.34–43 | Ev: Mt 18,21-35

Mittwoch, 10. März
L: Dtn 4,1.5-9 | Ev: Mt 5,17-19

Donnerstag, 11. März
L: Jer 7,23-28 | Ev: Lk 11,14-231

Freitag, 12. März
L: Hos 14,2-10 | Ev: Mk 12,28b-34

Samstag, 13. März
L: Hos 6,1-6 | Ev: Lk 18,9-14

Sonntag, 14. März
L I: 2 Chr 36,14-16.19-23
L II: Eph 2,4-10 | Ev: Joh 3,14-21

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

Schichtbetrieb

Seit genau 1.700 Jahren gilt der Sonntag als freier Tag. Kaiser Konstantin der Große erließ am 3. März 321, dass die Betriebe aller Gewerbe, die Stadtbevölkerung und alle Richter am Tag der Sonne ruhen sollen. Die Grundstruktur der Sieben-Tage-Woche hatten die Römer noch früher vom Judentum übernommen. Über die Jahrhunderte ist der Wochenrhythmus den Menschen in Europa in Fleisch und Blut übergegangen. Jeder Wochentag fühlt sich ein wenig anders an. Dass er in sieben Tagen wiederkommt, wirkt beruhigend, wenn er zu schnell vorbei ist. Das, was an den Mittelschulen, AHS-Unterstufen und teilweise auch an Oberstufen gerade als „Schichtbetrieb“ praktiziert wird, erfindet eine neue Zeitrhythmik. Zwei Tage Schule, zwei Tage Selbstbeschäftigung, ein Tag Online-Unterricht, zwei Tage frei, zwei Tage Selbstbeschäftigung, zwei Tage Schule, ein Tag Online-Unterricht, zwei Tage frei und so weiter. Keinen Durchblick mehr? Kein Wunder.
Die Jugendlichen und die Lehrenden, die den Durchblick bewahren, sind bewundernswert. Warum kann eine „Schulschicht“ nicht einfach eine Woche dauern und dann wechseln? Das wäre genug Herausforderung, auch für die Eltern.

MONIKA SLOUK
monika.slouk@koopredaktion.at

KOPF DER WOCHE: BEATE GILLES, GENERALSEKRETÄRIN

Kompetent und gut vernetzt

Die 50-jährige Theologin und Marathonläuferin Beate Gilles leitet ab 1. Juli das Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz.

Die deutschen Bischöfe wählten Beate Gilles zur künftigen Generalsekretärin der Deutschen Bischofskonferenz. „Das ist ein wichtiger Tag für die Kirche in Deutschland und für die Deutsche Bischofskonferenz“, freute sich deren Vorsitzender, Bischof Georg Bätzing. Immerhin haben sich die Bischöfe im Jahr 2021 durchgerungen, eine Frau an einen verantwortungsvollen Dreh- und Angelpunkt zu wählen. Die Sekretärin der Bischofskonferenz ist für Diözesen übergreifende Belange und die Begleitung gesellschaftspolitischer Fragen verantwortlich, sie koordiniert die internationale und ökumenische Zusammenarbeit, gleichzeitig ist sie Geschäftsführerin des Verbands der Diözesen Deutschlands mit einem Jahresetat von 120 Millionen Euro. Beate Gilles folgt auf den Jesuiten P. Hans Langhöfer, der die Position 24 Jahre lang innehatte. Gilles selbst freut sich über das „starke Signal“ und ist überzeugt, „dass die, die mich gewählt haben, das jetzt auch so wollen und ich mir des guten Miteinanders gewiss sein kann.“

SCHNELLEDEUTSCHE BISCHOFSKONFERENZ

„Es ist gerade eine herausfordernde, aber auch spannende Phase für die katholische Kirche in Deutschland.“

BEATE GILLES

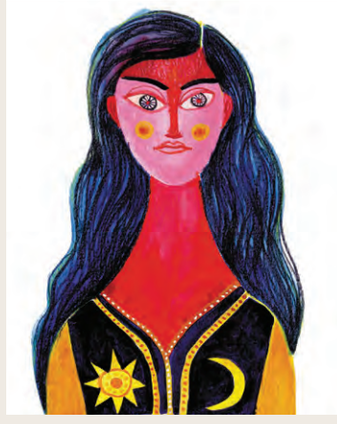
Erfahren. Beate Gilles studierte 1989 bis 1995 in Bonn Religion und Deutsch. 2000 promovierte sie mit einer liturgiewissenschaftlichen Arbeit zu Gottesdienstübertragungen. 2000 bis 2010 war sie Geschäftsführerin des Katholischen Bildungswerks Stuttgart und seither für Kinder, Jugend und Familie im Bistum Limburg zuständig. Gratulation kommt auch von Österreichs Biko-Generalsekretär Peter Schipka, der sich auf eine „gute, enge und von Herzlichkeit und Vertrauen geprägte Zusammenarbeit“ freut. SLOUK

ZU GUTER LETZT

„Zuhause in mir“

Weltweit befinden sich laut UNHCR fast 80 Millionen Menschen auf der Flucht. Hinter diesen Zahlen stehen Schicksale und Hoffnungen der betroffenen Menschen. Zehn von ihnen erhalten im Rahmen eines EU-Projekts eine Plattform und die Möglichkeit, ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Flucht und Migration in den Mittelpunkt zu stellen: In der youngCaritas Wanderausstellung „Zuhause in mir“ wird der Fokus auf die Sicht von zehn geflüchteten Frauen gelegt, die in der Berichterstattung oft in den Hintergrund rückt. Die Ausstellung ist ab jetzt in der Basilika Bildstein zu sehen.

▶ **Rahmenprogramm zur Ausstellung.** Ansprache von Ingrid Böhler (PfarrCaritas) beim Gottesdienst. Danach Einführung in die Ausstellung. **So 7. März, 10.15 Uhr,** Basilika Bildstein. Kreuzwegandacht - Gestaltung durch Ingrid Böhler. **Fr 12. März, 15 Uhr**, Basilika Bildstein.



Bilder von Bianca Tschaikner werden gezeigt. CARITAS

HUMOR

Fragt der Ehegatte seine Frau: „Was magst du mehr, meinen wunderschönen Körper oder meine überragende Intelligenz?“
Sie: „Deinen Sinn für Humor.“

s’ Kirchamüsle

I bin scho recht erfolgreich i dera Fastazit - i luag fließig druf, dass nix in Küalschrank kut. Uf minam Teller ischas jo eh bessr ufghoba!

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