

# INFORMATION DISKUSSION

Ausgabe 353 | 11/2023

Zeitung der Katholischen Arbeitnehmer:innen Bewegung Oberösterreich



## ICH

## Selbstliebe ≠ Egoismus

"Krone der Schöpfung?", S. 5  
Care-Arbeit – Selbstfürsorge ..., S. 8



# KAB

Katholische Arbeitnehmer:innen  
Bewegung Oberösterreich

## Liebe Leserinnen und Leser,

kürzlich fiel in einer Plauderei mit der Nachbarin am Gartenzaun der Satz: „Ich erlaube mir das jetzt einfach!“. Sich selbst etwas zu erlauben, das einem gut tut – manche Menschen müssen das im Laufe ihres Lebens erst lernen. Zu oft wurde in früheren Zeiten die Nächstenliebe gepredigt und die Selbstliebe, die Selbstfürsorge als egoistisch gebrandmarkt. Was wir als Kind verinnerlicht haben, ist nur durch konsequente Reflexion und Bewußtseinsbildung zu wandeln, für viele ein schweres Stück Arbeit!

Im Redaktionsteam diskutierten wir lange über die Frage: Was steht mir zu, als Person, als Mensch? Wie sehen das wir, wie sieht das die sogenannte „heutige Jugend“? Zu sich stehen, für die eigenen Bedürfnisse und Belange einzutreten, ohne dabei in Richtung eines überhöhten Ich-Anspruchs abzugleiten, will geübt und immer wieder ausbalanciert werden. Dabei hatten wir zuerst nur die Mitmenschen im Blick, doch dann weiteten wir die Frage aus auf die uns umgebende belebte und unbelebte Natur. Was steht mir, was steht uns zu als Menschheit? Das anthropozentrische Weltbild, gemeinsam mit feudalen, patriarchalen Machtstrukturen ist zum Problem geworden für eine gedeihliche Zukunft. Wie geht's also nun weiter? Unser wichtigstes christliches Gebot konkretisiert sich in Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe. Ein Zusammendenken statt ein gegeneinander Ausspielen könnte uns vielleicht – persönlich wie gesellschaftlich – dem „Reich Gottes auf Erden“ ein Stück näherbringen.

Die Autor:innen dieser Ausgabe beleuchten in verschiedenen Facetten unser Schwerpunktthema und gehen in ausgewählten Blickwinkeln der spannenden Balance rund ums ICH nach – wir wünschen anregendes Lesen!



**ELISABETH ZARZER**

für das Redaktionsteam von Information-Diskussion

PS: Das Titelblatt zeigt eine Dualgrafie des Künstlers Gerhard Frank Stiehler. Näheres erfahren Sie unter: <https://www.kuenstlerbund-mv.org/stiehler-frank.html>  
<https://www.youtube.com/watch?v=L-JJawWXEQ>  
[https://boldbooks.com/de/provider/frank-stiehler?service=cover-designer&price\\_level=1](https://boldbooks.com/de/provider/frank-stiehler?service=cover-designer&price_level=1)  
 Frank Stiehler, Dünenstraße 5, D - 17449 Ostseebad Karlshagen/Usedom  
 Tel.: +49(0)172 944 3976 oder Frau Lichtenberger +49(0)172 944 8867

## SCHWERPUNKT

<b>„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“</b> Andrea Mayer-Edoloeiy	<b>S. 03</b>
<b>Generation Z und die Arbeitswelt</b>   Regina Leirich	<b>S. 04</b>
<b>„Krone der Schöpfung?“</b>   Andreas Exner	<b>S. 05</b>
<b>Menschenrechte im Wandel?</b>   Elisabeth Zeindlinger	<b>S. 06</b>
<b>Gottes geliebte Tochter</b> Elisabeth Knapp-Leonhartsberger	<b>S. 07</b>
<b>CARE-Arbeit – Selbstfürsorge ...</b>   Gudrun Bernhard	<b>S. 08</b>
<b>Buchtipps</b>   Andreas Ullmann	<b>S. 09</b>
<b>Impuls</b>   Herbert Kuri	<b>S. 10</b>
<b>Lust auf einen kurzen Selbstcheck?</b>	<b>S. 10</b>
<b>Standpunkt</b>   Christian Leonfellner	<b>S. 11</b>

## BERICHTE

<b>Projekt 72h in Obertraun</b>	<b>S. 12</b>
<b>Filmvormittag</b>	<b>S. 12</b>
<b>Mobbing</b>	<b>S. 13</b>
<b>Personelles</b>	<b>S. 14</b>
<b>7. Oktober-Abend</b>	<b>S. 14</b>
<b>Wels . Berichte/Ankündigungen</b>	<b>S. 15</b>

## TERMINE

**S. 16**

### IMPRESSUM:

Kommunikationsorgan der Kath. Arbeitnehmer:innenbewegung Oberösterreich (KAB OÖ)  
 Medieninhaber: Diözese Linz, Herrenstr. 19, 4020 Linz  
 Herausgeber: KAB OÖ, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz, kabooe@dioezese-linz.at,  
[www.mensch-arbeit.at](http://www.mensch-arbeit.at)  
 Verlagsort: Linz, Zulassungsnummer: GZ02Z031831M  
 Hersteller: Druckerei Haider Manuel e.U., 4274 Schönau i.M., Niederndorf 15  
 Herstellungsort: Schönau i.M.

### Redaktionsteam:

Gudrun Bernhard, Andreas Eisenreich, Heinz Mittermayr, Stefan Robbrecht-Roller,  
 Martha Stollmayer, Andreas Ullmann, Brigitte Wimmer, Elisabeth Zarzer  
 Titelbild: Dualgrafie von G. F. Stiehler, siehe oben | Fotos: KAB OÖ, falls nicht anders angegeben  
 Korrektur: Margit Savernik | Basislayout: Kenon.at, Satz: KAB OÖ  
 Offenlegung gemäß § 25 MedienGesetz: [www.mensch-arbeit.at/offenlegung](http://www.mensch-arbeit.at/offenlegung)  
 Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion  
 übereinstimmen.

## „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“

**Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe gehören untrennbar zusammen.**



All zu schnell wird dieses bekannte Wort Jesu (Mk 12,31) verwendet, um über ein angemessenes Maß hinausgehendes Engagement für Andere einzufordern. Nach dem Motto: Alles für die anderen, nichts für mich – meistens von denen, die selbst schon mehr als genug haben und auf die Butterseite des Lebens gefallen sind und wenig davon wissen, wie es ist, sich ein kleines bisschen Glück erarbeiten und erkämpfen zu müssen.

### Das Tribunal im Kopf

Ohne Selbstliebe klappt es auch nicht mit der Nächstenliebe. Das wissen wir alle. Doch praktisch ist es nicht so einfach. Jede und jeder hat ihr oder sein eigenes Tribunal im Kopf. Wir alle haben Anteile in uns, die wir nicht mögen:

Den Teil, der neidisch auf die neuen Anschaffungen der Nachbarn schielt und darüber vergisst, dass die wirklich Reichen in unserer Gesellschaft sowieso nicht in der Nachbarschaft wohnen. Den Teil, der ein Problem mit Lügen hat und der nicht zur Versöhnung bereit ist. Den Teil, der sich dauernd Sorgen ums Geld macht oder sich über die Schummeleien bei der Steuer schämt. Den Teil, der den eigenen Körper hasst und doch wieder eine ganze Tafel Schokolade auf einmal gegessen hat. Den Teil, der an Depressionen leidet und der es nicht zugeben kann. Den Teil, der voller Scham über sexuelle Phantasien ist oder nicht den Mut hat, ganz andere Geschlechterrollen zu leben. Den Teil, der diese Woche ein Kind beschimpfte oder der alleine zu viel Alkohol trank.

### Gott+ liebt uns, so wie wir sind

Am liebsten würden wir diese Anteile, die uns von der Selbstliebe abhalten, auch vor Gott verstecken. Jedenfalls wünschen uns immer wieder, dass Gott+ das alles ablehnt. Doch nur wer erkannt wird, wer gesehen wird, kann geliebt werden. Gott+ kennt uns, Gott+ sieht uns. Gott+ liebt uns, so wie wir sind.

Nicht nur die christliche Botschaft, dass unsere Feinde die gleiche Vergebung, Gnade und Erlösung erhalten wie wir selbst, ist anstößig. Noch schwieriger ist es, zu akzeptieren, dass Gott+ nicht nur alle Menschen willkommen heißt, sondern auch alles in uns selbst.

### Heilsame Zusagen

Genau diese Liebe ist heilsam. Die Zusage ist so fantastisch wie herausfordernd: Bevor du etwas getan hast, das es wert ist, getan zu werden, wurdest du geliebt. Und jetzt, mit all deinen guten und schlechten Seiten, bist du immer noch von dieser Liebe bedeckt.

Diesen Zuspruch brauchen wir. Immer wieder. Er ist wie ein Schluck Wasser, wenn man durstig ist. Und doch ist dieser Wunsch, so gekannt und geliebt zu werden, wie Gott mich kennt und liebt, oft zart und verborgen.

### Menschen brauchen einander

Heilsam sind Beziehungen mit Menschen, die einen sehen, wie man sich selbst nicht sehen konnte. Das bringt einen Gott+ näher, das lässt einen wachsen.

Wir Menschen brauchen einander, um uns zu sagen, dass unsere Liebenswürdigkeit nicht von irgendwelchen Leistungen abhängt, weder von unserem Kontostand, noch unseren Kilos oder von den Likes auf Instagram. Der Sinn der Solidargemeinschaft Kirche ist einander und allen Menschen dieses Heil zuzusagen – in der Spur Jesu. Jesus heilt Menschen, er repariert Seelen. Jesus verändert Systeme, die Menschen kaputt machen.

### Aus Gnade entsteht Veränderung

Die US-amerikanische Theologin Nadia Bolz-Weber bringt es auf den Punkt, indem sie den Zusammenhang von gutem Handeln und der Gnade Gottes+ umdreht:

Ein ethisch-moralisch einwandfreies Verhalten ist nicht die Voraussetzung für die Gnade Gottes+, sondern deren Folge. Im Vertrauen darauf, dass die eigenen Fehler und Unvollkommenheiten nicht das letzte Wort haben, entsteht die Kraft und die innere Freiheit, diese unvollkommene Welt zu verändern.



**ANDREA MAYER-EDOLOEVI**  
Theologin, Redakteurin der Kirchenzeitung, Linz

## Generation Z und die Arbeitswelt

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ – dieses Zitat könnte in ähnlichen Worten auch aus einem (online) Artikel über „die Jugend“ 2023 stammen und doch ist es bereits knapp 2500 Jahre alt.

Eine negativ gefärbte Sichtweise älterer Generationen auf „die Jugend“ hat also bereits eine lange Tradition. In der Arbeitswelt wird derzeit ebenfalls nicht mit Kritik an der Gen Z gespart. Viele junge Menschen sind nicht mehr bereit, bis zum Umfallen zu arbeiten. Einen guten Lohn und viel Wertschätzung wollen sie trotzdem dafür. Ob das eher von Selbstliebe oder Egoismus zeugt und was die Gen Z von der Arbeitswelt erwartet, dem gehe ich in den kommenden Zeilen nach.

Um herauszufinden, wie „die Jugend“ tickt, ist es meiner Meinung nach wichtig, nicht ÜBER sondern MIT Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Dabei kann die repräsentative Studie des Instituts für Jugendkulturforschung in Wien über „Generation Corona und die Arbeitswelt“ eine Unterstützung sein. Hier wurde MIT den Jugendlichen gesprochen und in den Ergebnissen zeigen sich sowohl die Selbstwahrnehmung der 16-29-Jährigen als auch ihre Ansprüche an die Arbeitswelt. Wobei im Hintergrund immer bedacht werden muss, dass es „die Jugend“ nicht gibt. Es handelt sich bei „der Jugend“ um eine sehr heterogene Gruppe, aber es lassen sich Trends für die Gruppe aus der Befragung ablesen.

### Welche Anforderungen stellen Jugendliche an einen guten Job?<sup>1</sup>

Die multiplen Krisen der letzten Jahre haben die Sicht Jugendlicher auf die Arbeitswelt geprägt. „Was den idealen Job auszeichnet, ist aus Sicht Jugendlicher und junger Erwachsener rasch zusammengefasst: gute Bezahlung, ein gutes Arbeitsklima, ein sicherer Arbeitsplatz plus ausreichend Work-Life-Balance: im Sinne von genügend Freizeit neben dem Beruf und, mit Blick auf die Zukunft, auch im Sinne von guter Vereinbarkeit von Beruf und Familie.“<sup>2</sup> Insgesamt zeigt die Studie, dass den meisten Jugendlichen Status, Prestige und Karriere weniger wichtig sind als die oben genannten Aspekte des Arbeitslebens.

### Was zeichnet eine gute Führungsperson aus?<sup>3</sup>

Die Erwartungen der 16-29-Jährigen an Führungspersonen haben sich ebenfalls verändert. Empathie, hohe kommunika-

tive Kompetenz, gute Feedbackkultur (als Motivator aber auch als Wertschätzung/Anerkennung) sind hier die meistgenannten Führungsqualitäten. Diese Eigenschaften werden sowohl an die Personalführung als auch an die Kommunikation nach außen als Maßstab angesetzt.

### Worin sehen sie ihre Stärken und Schwächen?<sup>4</sup>

Ihre persönlichen Stärken sehen viele Jugendliche in den Bereichen selbständiges Arbeiten, Teamfähigkeit und zielorientiertes Arbeiten. Risikobereitschaft, Leadership und Durchsetzungsfähigkeit haben hingegen viel weniger Jugendliche als eigene Stärken angegeben – hierin zeigen sich auch die Selbstideale dieser Generation. Aufgrund der kompetitiven Umgebung sind die meisten Jugendlichen bemüht, sich selbst und ihre Arbeitsleistung ständig zu optimieren, meiden jedoch gleichzeitig zu schwierige Herausforderungen und brauchen viel Unterstützung und Zuspruch.

Die Frage, ob die Anforderungen, die junge Menschen an die Arbeitswelt stellen, egoistisch sind oder von Selbstliebe zeugen, kann man meiner Meinung nach nicht pauschal beantworten. Man muss einfach anerkennen, dass die Werte der 16-29-Jährigen anders sind als die der Generation davor. Gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass es eine Balance braucht zwischen Selbstliebe und Nächstenliebe. Daher ende ich mit einem meiner Lieblingszitate von Bernhard von Clairveaux:

*»Denk also daran: Gönn dich dir selbst.  
Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht:  
Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.  
Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da oder  
jedenfalls sei es nach allen anderen.«*

1. Vgl. Großegger, Beate u.a., Studienband Generation Corona und die Arbeitswelt von morgen. Mit welchen Erwartungen steigen 16- bis 29-Jährige in den Beruf ein, wie motiviert man sie und was wünschen sie sich von ihren Führungskräften?, Wien 2022, 12–19.
2. Großegger, Generation Corona und die Arbeitswelt, 13.
3. Vgl. Großegger, Generation Corona und die Arbeitswelt, 20f.
4. Vgl. Großegger, Generation Corona und die Arbeitswelt, 28–33.



**REGINA LEIRICH**  
Referentin im Team Jugend und  
Junge Erwachsene, Linz

©kjoö

## „Krone der Schöpfung?“

Papst Franziskus argumentiert in seiner Enzyklika *Laudato Si'*, dass wir den Umgang mit uns selbst vom Umgang mit anderen und der Natur nicht trennen können. So wie wir die Natur schädigen, sagt Franziskus, schädigen wir auch uns selbst – und umgekehrt.

*Laudato Si'* hinterfragt, wie der Mensch in der Welt steht und überschreitet starre Grenzen, die wir gewohnt sind, zwischen uns und den nicht-menschlichen Lebewesen einzuziehen. Die Umwelt wird zur Mitwelt, alle Wesen bilden eine große Gemeinschaft, mit engen Verbindungen untereinander. Das ist freilich eine starke Behauptung, ein durchaus gewagter Vorstoß. Lässt sich dies noch damit vereinbaren, den Menschen als die „Krone der Schöpfung“ zu betrachten? Und: Schließt die Selbstliebe wirklich die Liebe zur Natur, zu allen lebendigen Wesen dieser Welt mit ein?

### Liebe, ein Sich-Einlassen

Wir müssen dafür zunächst einmal klären, was wir unter Selbstliebe eigentlich verstehen. Sicherlich gehört dazu nicht, sich auf bloße Äußerlichkeiten zu konzentrieren oder egoistische Interessen durchzusetzen. Liebe meint einen tiefen Bezug zu uns selbst, zu Anderen, zu einem Wesen, einem Gegenstand oder einer Tätigkeit, der von außen nicht unbedingt sichtbar ist. Die Liebe wirkt oft im Verborgenen. Und sie orientiert sich nicht vorrangig an materiellen Eigeninteressen, die in extremster Form als Herrschaft hervortreten: Andere sollen uns zu Diensten sein.

Vielmehr lässt Liebe sich darauf ein, was der Andere, ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze, eine Landschaft oder Tätigkeit uns zu sagen haben – auf ihre je eigene Art und Weise, in der bestimmten Sprache, mit der sie kommunizieren. Wir müssen dabei nicht ein hohes Ideal der Liebe unterstellen. In der Praxis menschlichen Lebens vermischt sich Liebe oft mit Eigeninteressen. Daraus können sich Widersprüche ergeben. Doch die Liebe als grundlegend freundliche Haltung gegenüber der Welt taucht auch solche Widersprüche in ihr Licht.

Sie öffnet einen Raum dafür, sich dieser Widersprüche klar zu werden. Sie ermutigt dazu, die Unzulänglichkeiten menschlicher Existenz anzunehmen. Und sie erlaubt es uns, Eigeninteressen mit anderen auszuhandeln, auch mit Tieren oder Pflanzen, und Widersprüche damit abzuschwächen. Wir lassen uns leichter auf Kompromisse ein, können eher respektieren, dass andere Wesen Ziele verfolgen, die von unseren abweichen.



Selbst wenn Annäherungen fehlschlagen, wir bei unseren Eigeninteressen nicht zurückstecken können oder wollen, so nimmt die Liebe ihnen doch die Spitze. Sie ersetzt den Zorn darauf, dass „der Andere nicht so will wie ich möchte“, im besten Fall durch Gelassenheit. Sie tritt an die Stelle von Angst, Hass, Gleichgültigkeit.

### (Ver)Bindung statt Krone

In diesem Raum der Liebe verliert der Mensch die Krone, die er gerne aufsetzt – und die ihn gegenüber der Mitwelt gewissermaßen auf ein Podest, einen Herrschaftsthron versetzt. Stattdessen nimmt er die Bürde der Verantwortung auf sich. Er geht eine tiefe Bindung zur Welt ein, verpflichtet sich zum Guten, das nur aus Liebe heraus entstehen kann. Tiere, Pflanzen und andere nicht-menschliche Lebewesen tragen keine Verantwortung. Der Mensch tut dies jedoch in hohem und immer höherem Maße.

Ihr gerecht zu werden, beginnt in der Liebe, der Verantwortung auch für uns selbst. Doch betrifft sie nicht nur uns als einzelne Individuen. Das wäre falsch. Weite Teile unseres Alltags haben wir nicht in unserer Hand, können gar keine Verantwortung dafür übernehmen, solange wir sie nicht gemeinsam auch gestalten. Doch genau das liegt in unserer Hand, uns miteinander zu verbünden, um gemeinsam Verantwortlichkeit zu ermöglichen und zu leben.

Es gilt, Strukturen der Verantwortungslosigkeit zu überwinden: in der Politik, in den Unternehmen, indem wir diese gemeinsam gestalten.



**ANDREAS EXNER**  
Operative Leitung des RCE Graz-Styria,  
Zentrum für nachhaltige Gesellschafts-  
transformation der Universität Graz

© UniZeit/Eklade

## Menschenrechte im Wandel?

Die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“ wurde am 10. Dezember 1948 von der UNO verabschiedet. Dieses Übereinkommen war eine direkte Folge des zweiten Weltkrieges.

54 Staaten versammelten sich und versuchten, nach all den Verbrechen gegen die Menschlichkeit, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Das Erleben der Not, der Todesangst und des Schreckens zur selben Zeit weltweit führte zu dem Wunsch, das Mensch-Sein zu schützen. Es wurde offensichtlich, wie fragil das Leben ist, und die Zeit war reif, Rechte für die Menschen festzuschreiben. Das Konzept der Menschenrechte war im 20. Jahrhundert kein neues. Zum Beispiel entstanden im 18. Jahrhundert, der Zeit der Aufklärung, in Nordamerika und Frankreich Menschenrechtserklärungen auf nationaler Ebene, jedoch waren Sklaven, Indigene und Frauen ausgenommen von diesen Grundsätzen. Die „neuen“ Menschenrechte wurden als universell gültig bezeichnet. Diese Universalität bedeutet auch, dass im Text herkömmliche weltanschaulich-religiöse Kontexte und Begründungen (wie z. B. jene der Gottebenbildlichkeit im Christentum) überschritten wurden.

Die Menschenwürde, die ein jeder Mensch von Geburt an hat, begründet, weshalb einem jeden Menschen – gleich wo-

her er kommt, welches Geschlecht man besitzt/wählt, wie alt jemand ist – diese Rechte auch zustehen.



Straße der Menschenrechte in Nürnberg

### Rechte geben Selbstvertrauen

Ein:e jeder:r ist gleich viel wert von Anfang an. Dies kann ein stärkender Gedanke sein in einer Zeit voll ungerechter Behandlung von Personengruppen; in der vieles über den Vergleich geschieht. Wo stehen die anderen, was habe ich erreicht im Job, im Leben, wie viel besitze ich im Vergleich zu meinem Gegenüber. Warum ich nicht ...? Dies sind zermürbende Überlegungen und führen ins Leere bzw. in den Frust. Hier kann es hilfreich sein, sich der Würde und Rechte aller bewusst zu werden. Sie werden jeder Person zugesprochen, ohne dass dafür etwas getan werden muss. Der stärkende Moment liegt in dem Vertrauen und Wissen, dass ich es wert bin, ich, als Mensch, in meinem Sein. Erinnerung ich mich dieser Zugeständnisse, muss ich mich mit niemandem vergleichen.

### WAS IST FÜR DICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SELBSTLIEBE UND EGOISMUS?

*Egoismus ist ein stures Kreisen um sich selbst. Liebe dagegen schließt immer einen Dialog mit ein. Deshalb bleibt die Selbstliebe nicht bei sich stehen. Vielmehr weiß ich, dass es meine Mitmenschen stärkt, wenn ich mir Gutes tue und umgekehrt!*

Manfred Scheuer, Bischof von Linz

ANTWORT

Und ein weiterer Schritt wird dadurch erleichtert, nämlich das Eintreten für eben diese Rechte um meiner selbst willen. Ich bin es (mir) wert, für meine Rechte zu kämpfen. Ich brauche nicht am Vergleich zu verzweifeln, sondern nehme Unterschiede wahr und trete für eine Veränderung ein. Weil ich an mich glauben kann. Es bedarf keines Weiteren von außen, der bestätigt, dass ich gut genug bin. Das ist jeder Mensch von Geburt an!

### Aktuelle Tendenzen

Heute gehen Politiker unterschiedlicher Länder einen entgegengesetzten Weg, als den anfangs beschriebenen. Ob all der aktuellen Kriege und Fluchtbewegungen weltweit, ist für manche, auch in Österreich, die Antwort auf diese Herausforderungen eine Absage an die Menschlichkeit. Ein Ruf zur Abschaffung des individuellen Asylrechts wurde laut, um eine einfache Lösung zu ermöglichen, nämlich Menschen auf der Flucht gar nicht in unsere Nähe zu lassen und falls sie doch auf unserem Staatsgebiet landen, sie sofort wieder abschieben zu können. Menschen mit ihren Schicksalen werden hier nicht als Subjekte wahrgenommen, sondern als fremde Objekte, denen man jede Würde abspricht und es somit gleichgültig ist, wie man mit ihnen verfährt. Eine mit den Menschenrechten unvereinbare Forderung.



ELISABETH ZEINDLINGER  
Referentin Team mensch & arbeit | KAB

## Gottes geliebte Tochter

**Über die Wichtigkeit des Rechts auf mich selbst, denn ein starkes Wir braucht viele starke Ichs!**

Die Zeit, die Energie, die wir in die Verbindung des Ich zu sich selbst und in die Verbindung des Ich zum größeren – großen Ganzen investieren, kommt tausendfach zurück. Dabei meine ich eben nicht ein isoliert-autonomes Ich, sondern ein bezogenes Ich. Ein Ich, das in Verbindung steht zu den anderen Ichs und zum großen, alle und alles umfassenden Ganzen, das manche Gott nennen, manche Universum, manche Urkraft. Für mich ein wohlwollendes Gegenüber, dass uns – alles, was ist – ins Leben gerufen hat und für uns ein Leben in Fülle, ein gutes Leben für alle möchte. Da der Mensch bekanntlich am Du zum Ich wird, werden wir am göttlichen Du und an den mitmenschlichen Dus zum Ich.

Wie erfüllend wird das sein, wenn wir durch\_einander, an\_einander, mit\_einander in unsere jeweilige Kraft kommen und erkennen, was unser Beitrag zu einem guten Leben für alle ist.

Dazu fällt mir meine Lieblingsbibelstelle Mt 22,36-40 ein.

*»LEHRER, WELCHES GEBOT IN DER TORA IST DAS GRÖSSTE?« ER SAGTE ZU IHM: ‚DU SOLLST ADONAJ, DEINEN GOTT, VON GANZEM HERZEN, MIT DEINEM GANZEN LEBEN UND MIT DEINEM GANZEN VERSTAND LIEBEN. DIES IST DAS GROSSE UND ERSTE GEBOT. UND DAS ZWEITE IST IHM GLEICH: DU SOLLST DEINE NÄCHSTEN LIEBEN WIE DICH SELBST. AN DIESEN BEIDEN GEBOTEN HÄNGT DIE GANZE TORA UND DIE PROPHETIE.«*

*Mt 22,36-40 aus der Bibel in gerechter Sprache*

Wenn wir all das anerkennen – einen Sinnzusammenhang repräsentiert durch einen uns zugeneigten Gott, Identifikation mit unseren Nächsten, mit unseren Mitmenschen, ausgedrückt durch Selbstliebe, Selbstachtsamkeit, Selbstermächtigung, die gleichzeitig den anderen zugestanden wird – sind wir so, wie Gott uns gemeint hat. Damit verlieren Herrschaftsordnungen und Unterdrückungstraditionen ihre Legitimation, kirchliche wie weltliche.

Unterstreichen möchte ich dies noch mit einem Zitat von Luise Rinser aus ihrem Roman Mirjam. Mirjam zu Jesus: "Den Feind lieben sagst du. Aber gibt es überhaupt Feinde? Ich meine, man ist doch nicht von jeher Feind. Man wird's. Aber warum? Aus Angst, aus Habsucht, aus Neid, aus Eifersucht. Aus all dem macht man sich selber einen Feind.' Und Jesus zu Mirjam: ‚Nicht Furcht vor Strafe hält ab vom Töten des Lebens und der Seele. Nur die Erkenntnis vom Einssein alles Leben-

digen schafft das Friedensreich. Sag das den anderen. Sag es allen! Sag es tausendmal tausendmal. Dies ist mein Auftrag an dich: Lehre die Einheit alles Lebendigen, lehre die Liebe."

### Sorge füreinander im Zentrum

Niemand lebt aus sich allein. Als aufeinander bezogene Subjekte sind wir alle verwiesen auf andere. Ich bin überzeugt, eine bessere Welt ist möglich, wenn die sorgenden Tätigkeiten füreinander, die unbedingt nötig und notwendig sind – aktuell oft zusammengefasst unter dem Begriff CARE – als Basis unseres Zusammenlebens gesehen und in den Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns gerückt werden. Wo die Bedürftigkeit jeder und jedes einzelnen die grundlegende Prämisse ist, wird gutes Leben für alle ermöglicht.

Die Grundbedürfnisse der ganzen Schöpfung gilt es in den Blick zu nehmen und nicht die Querelen einiger Menschen, die darauf bestehen, bestimmen zu dürfen, wer mehr braucht, wem weniger zusteht, wer mehr wert ist und wer weniger.



ELISABETH KNAPP-LEONHARTSBERGER  
Altenheimseelsorgerin, Ansfelden

### WAS IST FÜR DICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SELBSTLIEBE UND EGOISMUS?

*Ein guter Umgang mit sich selbst und eine gesunde Portion an Reflexion über das eigene Verhalten und die persönlichen Makel schaffen erst die Chance für andere da zu sein. Menschen in Gesprächen, in Beratungen und im sozialen Handeln mit Empathie und Fürsorge zu begegnen, braucht ein gewisses Maß an Selbstliebe. Ich lasse mich erst auf andere ein, wenn ich mit mir selbst(bewusst) im Reinen bin. Egoistische Menschen beschäftigen sich meiner Ansicht nach vorwiegend mit sich selbst und hegen wenig Fähigkeit, mit Verständnis und Einfühlungsvermögen auf andere zuzugehen.*

Magdalena Hartl-Fischer, Betriebsrätin

ANTWORT

## CARE-Arbeit

### Selbstfürsorge und Sorgearbeit – geht das zusammen?

„Wer gut für sich sorgt, kann auch gut für andere sorgen“ – in jeder Ausbildung im Gesundheits- und Sozialbereich wird diese Grundhaltung gelehrt.

Echte Selbstfürsorge wäre jedoch für die Aufrechterhaltung des Betriebes in Sozialbetreuungs- und Pflegeeinrichtungen eine Bedrohung. Finanzierung und Arbeitsbedingungen zwingen dort Tätige (im wahrsten Sinne des Wortes) REGEL-RECHT, immer wieder über ihre Grenzen zu gehen.

Selbstbild und führen manchmal sogar dazu, dass selbst jene, die mit fachlicher Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Herzblut ihren Beruf ausüben, an ihrer Eignung zweifeln.

Ist diese Spirale der Selbstausschöpfung und (Selbst-)Infragestellung im Gange, fehlt die Kraft, um für sich und bessere Bedingungen einzustehen.



Drei der acht Forderungstafeln, die beim CARE-RUNDGANG – ein gemeinsames Angebot von KAB und kfb OÖ – zum Einsatz kommen.

Die Beschäftigten werden dafür wertgeschätzt, dass sie die Kolleg:innen nicht „hängen lassen“ und ihren Dienst antreten, obwohl sie selbst halb krank sind. Dass sie für die Klient:innen da sind, auch wenn die persönliche Kapazitätsgrenze schon lange überschritten ist. Dass sie zusätzliche Dienste übernehmen, um kurzfristige Ausfälle zu kompensieren, obwohl ihr definiertes Beschäftigungsausmaß damit regelmäßig überschritten wird. Dünne – weil unzureichend finanzierte – personelle Besetzung ermöglicht keine Alternativen.

Wer gut auf sich, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen achtet, wird schnell als unkollegial, nicht teamfähig oder leistungsschwach wahrgenommen. Diese Attribute nagen am eigenen

### Warum lassen sich die Beschäftigten – vorwiegend sind es Frauen, die in sozialen Berufen arbeiten – so viel gefallen?

Warum setzen sie notwendige Maßnahmen der Selbstfürsorge oft erst dann, wenn der eigene Körper die Notbremse zieht?

Die Psychotherapeutin Julia Onken geht in ihrem Buch „Herrin im eigenen Haus“ auf die Sozialisation von Mädchen/Frauen in unserer patriarchal geprägten Gesellschaft ein. Sie sieht einen Zusammenhang zwischen den Frauen zugeschriebenen Rollenbildern, dem daraus folgenden mangelnden Selbstbewusstsein und dem Mechanismus, dass eher an sich selbst gezweifelt wird als an krankmachenden Systemen. „Mangelndes Selbstbewusstsein zeigt sich darin, dass Frauen ihr Bestes geben und dafür das Geringste an Lob, Anerkennung und Lohn erhalten und darüber hinaus diese Unverhältnismäßigkeit von Aufwand und Ertrag als gerechtfertigt hinnehmen“.<sup>1</sup>

Minderwertigkeitsgefühle von Frauen sind demnach kein individuelles Problem, sondern ein kollektives. Unser herrschendes Gesellschafts-, Werte- und Wirtschaftssystem forciert die Geringschätzung von Frauen und ihrer sorgenden Arbeit, damit diese weiterhin unbezahlt oder unterbezahlt geleistet wird.

Was wäre geschehen, wenn du deine körperlichen Warnsignale ernst genommen und rechtzeitig für dich und deine Erholung gesorgt hättest? „Dann wären die Entlastungsmaßnahmen für das Team (wie z.B. Leasingkräfte, das Auslagern von Tätigkeiten) vermutlich früher gekommen“ – so die Antwort einer engagierten Kollegin, die seit Wochen mit heftigsten Schmerzen im Krankenstand ist.



»Es ist wichtig zu verstehen, dass kapitalistische Wirtschaftsweise und Geschlechterrollen sehr eng miteinander verbunden sind. Dass Frauen das von Natur aus gerne machen, ist natürlich eine sehr profitable Idee, denn wenn sie es vermeintlich von Natur aus gerne und gratis machen, dann muss der Markt dafür nicht bezahlen.«

Franziska Schutzbach, Geschlechterforscherin

### Care-Arbeit wird keine ökonomische Relevanz zugestanden

Private Care-Arbeit spielt für die ökonomische Kennziffer (das Brutto-Inlands-Produkt/BIP), die als 'Wohlstandsmaß' einer Nation gilt, keine Rolle, obwohl sie das Fundament jeglichen Wirtschaftens ist. Was in diesen Kennzahlen berücksichtigt wird – oder eben nicht – hat direkte Auswirkungen darauf, was in der Politik Berücksichtigung findet. Das erklärt die schlechten Voraussetzungen für gute Arbeitsbedingungen und faire Bezahlung in der Care-Arbeit – umso wichtiger ist es, dass frau zuallererst für sich sorgen lernt, selbst-bewusst und rechtzeitig STOPP sagt.

### Stärkung der Stellung der Frau und ihrer Arbeit in der Gesellschaft ist das Ziel

Diese selbst-wert-schätzende Haltung schützt nicht nur vor persönlichen und gesundheitlichen Schäden, sondern stärkt langfristig auch das Selbstbewusstsein unserer Töchter, Kolleginnen, Freundinnen, Schwestern – und zwingt hoffentlich bald auch alle Verantwortlichen, sich für echte Aufwertung der Care-Arbeit einzusetzen. Oder – um mit den Worten von Johanna Dohnal zu schließen: „Die Vision des Feminismus ist nicht eine weibliche Zukunft; es ist eine menschliche.“

PS: Weitere Informationen zum Thema CARE gibt es unter [www.fairsorgen.at](http://www.fairsorgen.at) bzw. unter [www.wirtschaft-ist-care.org](http://www.wirtschaft-ist-care.org) – hier ist auch ein ausgezeichnete Kurzfilm über die Notwendigkeit einer Transformation des ökonomischen Systems hin zu einer care-zentrierten Wirtschaft zu finden, siehe QR-Code.



1. Onken, Julia, Herrin im eigenen Haus, München 2001, Goldmann Verlag, 7.

**GUDRUN BERNHARD**  
Betriebsrätin, Gallneukirchen



**Miteinander**  
Wie wir freundlicher zu anderen und uns selbst werden  
Claudia Hammond  
ISBN 978-3-8321-8192-5  
Verlag Dumont, Euro 25,50



## Dir und mir Freund sein

Das im vergangenen Frühjahr erschienene Buch „Miteinander – wie wir freundlicher zu anderen und uns selbst werden“ von Claudia Hammond stammt aus dem Verlag Dumont. Ein Buch, gebunden, 304 Seiten mit Lesebändchen, das auch äußerlich schön ist. Auf Grund von Forschungsergebnissen aus Psychologie und Neurowissenschaften zeigt die Autorin was Freundlichkeit in unserem Leben bewirken kann und was echte Freundlichkeit bedeutet. Denn ein freundliches Miteinander ist nicht nur die Grundlage für eine funktionierende Gesellschaft, sie ist auch unerlässlich für unsere Selbstfürsorge.

Anhand ihrer „sieben Schlüssel der Freundlichkeit“ räumt Hammond mit Mythen auf – wie dem, dass Freundlichkeit Schwäche bedeutet –, erklärt, warum die Welt schon jetzt ein freundlicherer Ort ist, als wir denken, und zeigt effektive Strategien auf, um mehr Freundlichkeit in unser Leben zu integrieren.

Vom richtigen Zuhören, bis zum Lesen als Schlüssel zu mehr Empathie – eine augenöffnende Reise ins Universum der vielleicht schönsten aller urmenschlichen Eigenschaften.

**ANDREAS ULLMANN**  
Angestellter, Puchenu



ZITAT

»EINE VORSTUFE ZUR SELBSTLIEBE:  
ICH GRÜSSE MICH MITTLERWEILE IMMER FREUNDLICH, WENN ICH  
MIR SELBST IM WEG STEHE. IST JA NICHT DAS ERSTE TREFFEN.«

ANONYM

## LEBENSSCHULE

Anfang der 60er Jahre hatten wir in der Schule unseren Kaplan in Religion. Der mir im Bewusstsein gebliebene Inhalt war der Katechismus. Ich kann mich auch noch gut an dieses Buch erinnern. Und als Test gab es natürlich Fragen aus dem Katechismus. Zum Beispiel: ‚Wer ist Gott?‘ Antwort: ‚Gott ist die Liebe, Gott das sind drei Personen: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.‘

Das wichtigste Gebot: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das Zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Wobei bei diesem Gebot nur der erste Halbsatz wichtig war - ‚liebe deinen Nächsten‘. Denn sich selbst lieben wurde eher abwertend und als unanständig gesehen, das war rücksichtsloses Verhalten und Selbstsucht. Eigenliebe war verpönt. Ein Selbstbewusstsein war da nicht gefragt. Miteinher ging damit auch eine starke Obrigkeitshörigkeit. Ich erlebte, dass es eben ein Oben und Unten gibt – und unten kuscht man einfach. So war es auch dann als Lehrling.

In dieser Lehrzeit kam ich mit der KAJ in Berührung und in den Aktivistenrunden begannen wir mit SEHEN, URTEILEN, HANDELN unser Leben zu reflektieren. Wir führten ein Aktivistentagebuch und in den Runden sprachen wir darüber, wie es uns und an unserem Arbeitsplatz ging.

Und hier kam dann Josef Cardjin ins Spiel, er sagte etwas ganz Revolutionäres: „Jeder Mensch, jede junge Arbeiterin, jeder junge Arbeiter ist mehr wert als alles Gold der Erde.“ Was war das für eine Ermutigung! Ich bin wer, ich kann zu mir stehen und wenn ich auf mein Recht bestehe, ist das kein Egoismus. Sich zu lieben war ein Lernen – was brauche ich, um aufrecht gehen zu können, meine Meinung kundzutun, das Selbstvertrauen zu stärken, für meine Rechte einzutreten und auch solidarisch zu sein? Wir wurden ermächtigt, zu uns zu stehen zu unseren Fähigkeiten, aber auch zu unseren Fehlern.

Gelungen ist das auch deshalb, weil es Menschen in unserem Umfeld gab, die uns behutsam begleiteten, uns ernst nahmen und manchmal in unserem Drang, die Welt niederzureißen, korrigierend begleitend neben uns standen. Der zweite Halbsatz von ‚liebe deinen Nächsten wie dich selbst‘ bekam nun einen positiven Inhalt. Weg vom schlechten Gewissen, weg von der negativen abwertenden Meinung: Eigenliebe ist Egoismus.

Ich habe gelernt, zu unterscheiden was ICH brauche und was WIR brauchen. Die KAJ/KAB war und ist die Lebensschule, die mir half/hilft die Balance zwischen meinen persönlichen Bedürfnissen (Eigenliebe) und der Solidarität mit meinen ‚Nächsten‘ zu halten.

Herbert Kuri

## INFO

# Lust auf einen kurzen Selbstcheck?

Liebe Leser:innen, Selbstliebe und politisches Engagement bedingen einander – und vertragen sich schlecht mit Egoismus. Mit der nachfolgenden kleinen persönlichen Umfrage kannst du testen, ob du eher zu egoistischem Verhalten neigst oder dich mehr politisch engagieren und deine Selbstliebe mit anderen teilen willst. Den Fragebogen hat unser Redaktionsmitglied Andreas Eisenreich zusammengestellt. Für die Auswertung zähle einfach die Punkte deiner Beantwortung zusammen. Hast du weniger als 16 Punkte, dann sprechen wir folgende Empfehlung aus: mehr "KAB-Aktivismus". 😊

Leidet dein persönliches soziales Wohlbefinden bei Auftreten von Problemen in deinem persönlichen Umfeld?

- ja (3)
- wenig (2)
- nein (1)

Löst du diese Probleme in Gemeinschaft oder lieber allein?

- in Gemeinschaft (3)
- lösen sich erfahrungsgemäß von selbst (2)
- allein (1)

Blickst du eher mit Hoffnung oder sorgenvoll in die Zukunft?

- hoffnungsvoll (3)
- weder/noch (2)
- sorgenvoll (1)

Fühlst du dich von der Politik gut vertreten oder würdest du gern selbst aktiv werden?

- Einbringen in die Gesellschaft finde ich gut (3)
- verlasse mich auf die Politiker (2)
- bringt eh nichts (1)

Spielt Solidarität in deinem Leben eine Rolle?

- ja – wir sind aufeinander angewiesen und es geht nur gemeinsam (3)
- eine eher geringe Rolle (2)
- nein – jeder ist für sich selbst verantwortlich (1)

Macht es dir Angst, dass sich unsere Gesellschaft immer mehr spalten könnte?

- ja (3)
- teilweise (2)
- nein (1)

Würdest du für mehr Nachhaltigkeit und einen schonenderen Umgang mit Ressourcen auch Mehrkosten für bestimmte Produkte in Kauf nehmen bzw. auf manches verzichten?

- ja (3)
- teilweise (2)
- nein (1)

## Liebe Freundinnen und Freunde der KAB!

Selbstliebe heißt für mich, bei mir zu sein. Ich nehme mich an, so wie ich bin - mit all meinen Stärken, aber auch meinen Schwächen. Ich denke aber, dass sich Nächstenliebe nicht davon trennen lässt. Das eine bedingt das andere. Auf mich zu schauen, ohne mein Umfeld zu beachten, ist genauso problematisch, wie sich für andere aufzubrauchen, ohne auf meine begrenzten Kräfte zu achten.

Es ist wichtig, seine Individualität zu entwickeln und dennoch zu erkennen, dass ich Teil eines Größeren bin. In diesem Spannungsfeld bewegen wir uns. Soweit ich begriffen habe, ist dieses Spannungsfeld genau das, was es ausmacht, Christ zu sein. Im „Wir“ einzutauchen, macht aus mir einen Menschen, der einen Sinn in seinem Wirken sieht. Ich habe eine Verantwortung, der ich nicht nachkommen kann, wenn sich alles um mich selbst dreht. Der gleichen Verantwortung werde ich aber nicht gerecht, wenn ich im Kollektiv verschwinde, Parolen mitschreie und Meinungen unreflektiert annehme. ▶

### DEFINITION | DUDEN

#### **EGOISMUS**, der

**Wortart:** Substantiv, maskulin

[*Haltung, die gekennzeichnet ist durch das*] Streben nach Erlangung von Vorteilen für die eigene Person, nach Erfüllung der die eigene Person betreffenden Wünsche ohne Rücksicht auf die Ansprüche anderer.

Ist es dir ein Anliegen, dass die Schere zwischen Arm und Reich nicht weiter aufgeht?

- ja (3)
- wüsste nicht, was zu tun wäre (2)
- nein (1)

### Ein zweiter Check: Förderliche Gedanken statt Negativ-Stress

Welchem Druck setze ich mich aus und warum tue ich das? Um wertschätzend mit mir selbst umzugehen, kann es hilfreich sein, einmal genauer auf die fünf Stressverstärker hinzuschauen, die im Fragebogen „Stresstest nach Kazula“ zu finden sind, siehe QR-Code.



Der evangelische Pfarrer in Gallneukirchen ortete in seiner Predigt im Rahmen eines ökumenischen Gottesdienstes zum Gebot des Gebotes „du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst“ das Problem, dass viele mittlerweile beim SELBST hängen bleiben. Gerade über den Konsum spiritueller Erfahrungen müssen sich manche erst selbst finden, bevor sie an andere denken können. Man kann sich auch verlieren auf der Suche nach seinem Ego. Er glaubte immer, dass das mit der Selbst- und Nächstenliebe Hand in Hand gehen würde.

Wenn ich an autoritäre Systeme denke, in denen nur das Kollektiv zählt, bekomme ich die gegenteilige Problematik präsentiert. Die Menschen bilden eine einheitliche graue Masse, in der die:der Einzelne keinen Spielraum hat. Selbst zu denken ist nicht erwünscht, oft sogar gefährlich.

Das eigene Handeln reflektieren in seiner Gesamtheit; das heißt die Konsequenzen meines Tuns auf die Mitmenschen und die Umwelt erkennen – und dementsprechend achtsam sein mit mir und der Welt. „Sehen, urteilen, handeln und feiern“ – der Leitspruch der KAB – ist ein probates Mittel, dorthin zu kommen. Sich selbst zu lieben, ohne auf Kosten seiner Umgebung zu leben.



CHRISTIAN LEONFELLNER  
Vorsitzender der KAB OÖ, Alberndorf

### WAS IST FÜR DICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SELBSTLIEBE UND EGOISMUS?

*Selbstliebe – da klingt bei mir gleich das Bibelwort „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ an. Selbstliebe kann also etwas Positives sein, denn sie ist die Grundlage für die Liebe zu anderen Menschen. Egoismus hingegen ist für mich eindeutig negativ besetzt und bedeutet, dass jemand nur an sich selbst und den eigenen Vorteil denkt.*

Manfred Hofmann, Generalsekretär der Katholischen Aktion OÖ

ANTWORT

## Projekt 72h in Obertraun

Von 18. bis 21. Oktober 2023 haben motivierte Teilnehmer:innen am 72h-Projekt mit dem Namen "Ein Wohnzimmer am See" mit Schwung und Eifer einen Raum in unserem Selbstversorgerhaus in Obertraun neu gestaltet.

Die Gruppe hat mit viel Geschick und kreativer Ader, fachmännisch begleitet von Tobias Renoldner und Heinz Mittermayr, nicht nur schicke neue Möbel und ein charmantes Podest erschaffen, sondern auch dem gesamten Raum einen frischen Anstrich verpasst. Das Ziel bestand darin, dem Zimmer im Erdgeschoß Behaglichkeit und Wärme zu verleihen. Der neugestaltete Raum lädt nun dazu ein, dort zu verweilen, um zusammen zu sitzen, zu quatschen oder gemeinsam was zu spielen.



Die 16-jährige Stella erzählt begeistert: „Bei der Restauration des Raums im Selbstversorgerhaus in Obertraun haben wir nicht nur handwerkliche Fähigkeiten geschärft, sondern auch die unschätzbare Freude an Teamarbeit entdeckt.“

Anna, ebenfalls 16 Jahre alt, schwärmte: „Mir hat das Projekt ungemein gefallen! Ich habe eine Vielzahl an handwerklichen Fertigkeiten erlernt. Die Organisation war top und ich würde definitiv jederzeit erneut teilnehmen.“

KJÖÖ

Das Selbstversorgerhaus mit Hüttencharakter ist geeignet für Familien oder Gruppen bis ca. 20 Personen.

Anfragen zur Verfügbarkeit bitte unter [hausobertraun@dioezese-linz.at](mailto:hausobertraun@dioezese-linz.at) oder 0732/7610-3631



## Filmvormittag

Und was macht DEIN Leben schön?

Am Samstag, den 30. September 2023 veranstaltete die KAB in Kooperation mit der Pfarre Leonding-St. Michael einen Frauenvormittag mit Film, kleinem Frühstück und Gespräch.

Insgesamt 27 Frauen und mit ihnen einige Kinder kamen im Michaelszentrum zusammen, um gemeinsam den Film **weltfrau – das macht mein Leben schön** anzusehen.

Dieser Film entstand als Projekt der Internationalen Frauenbegegnung Vöcklabruck. Unterschiedlichste Frauen aus verschiedenen Kulturen geben hier einen Einblick in ihre Geschichte, in ihr Leben und zeigen sich in ihrer Lebendigkeit, Kraft und Schönheit. Sie haben erfrischende und stärkende Antworten auf die Frage: „Was macht dein Leben schön?“, die die Zuseherinnen sehr berührten und zum Nachdenken über das eigene Schöne im Leben brachten.

### Frauenpower, Inspiration, Hoffnung, Respekt

Bereits im Film, aber auch im anschließenden Gespräch mit einigen mitwirkenden Frauen, die von Vöcklabruck nach Leonding gekommen waren, wurde die Verbundenheit der Frauen untereinander, die gegenseitige Achtung und der Respekt spürbar. Es ist egal, wo eine Frau geboren wurde, wie lange sie schon in Österreich lebt, wie sie gekleidet ist usw. – jede Frau ist einzigartig und hat ihre Würde, für die diese Frauen selbstbewusst eintreten.

ELISABETH ZARZER



Der Film ist im Medienverleih der Diözese Linz erhältlich. Gerne kann auch mit den Verantwortlichen für die Frauenbegegnung Vöcklabruck über den Treffpunkt mensch & arbeit Vöcklabruck Kontakt aufgenommen werden!

ZUM NACHDENKEN

### SCHALE SEIN

WENN DU VERNÜNFTIG BIST, ERWEISE DICH ALS SCHALE UND NICHT ALS KANAL, DER FAST GLEICHZEITIG EMPFÄNGT UND WEITERGIBT, WÄHREND JENE WARTET, BIS SIE GEFÜLLT IST. AUF DIESE WEISE GIBT SIE DAS, WAS BEI IHR ÜBERFLIESST, OHNE EIGENEN SCHADEN WEITER. LERNE AUCH DU, NUR AUS DER FÜLLE AUSZUGIESSEN, UND HABE NICHT DEN WUNSCH, FREIGIEBIGER ZU SEIN ALS GOTT. DIE SCHALE AHMT DIE QUELLE NACH. ERST WENN SIE MIT WASSER GESÄTTIGT IST, STRÖMT SIE ZUM FLUSS, WIRD SIE ZUR SEE. DU TUE DAS GLEICHE! ZUERST ANFÜLLEN UND DANN AUSGIESSEN. DIE GÜTIGE UND KLUGE LIEBE IST GEWOHNT ÜBERZUSTRÖMEN, NICHT AUSZUSTRÖMEN. ICH MÖCHTE NICHT REICH WERDEN, WENN DU DABEI LEER WIRST. WENN DU NÄMLICH MIT DIR SELBER SCHLECHT UMGEHST, WEM BIST DU DANN GUT? WENN DU KANNST, HILF MIR AUS DEINER FÜLLE; WENN NICHT, SCHÖNE DICH.

Bernhard von Clairvaux, 1090 – 1153

## Mobbing: „Was habe ich vor, wen rufe ich an?“

Das ist eine gute Frage, wenn du in eine Mobbing-Situation hineingeraten bist, egal ob als direkt betroffener Mensch oder als mitleidende:r Beobachter:in. Das Schlimmste, was man nämlich tun kann, ist, sich in Selbst-Isolation zu begeben oder so zu tun, als ob eh nichts passiert wäre.

Mobbing, so die gängige Definition von Professor Heinz Leymann, ist eine Reihe negativer kommunikativer Handlungen, die gegen eine Person gerichtet sind (von einer oder mehreren anderen) und die sehr oft oder über einen längeren Zeitraum hinaus vorkommen und damit die Beziehung zwischen Täter:in und Betroffene:n kennzeichnen.

Mobbing hat immer mit Macht und Ausgrenzung zu tun, und mit einer mangelnden Kultur, Konflikte sachlich und



Das Team der Berater:innen am Mobbingtelefon

vor allem menschlich auszutragen. Es geht also nie um ein Fehlverhalten der Betroffenen an sich, sondern immer um ein System, das krank ist. Reagieren, aufdecken, davon erzählen ist also immer eine gute Idee – aber nicht selbstverständlich. Als betroffene Person fühlt man sich schnell isoliert und unsicher. Man kommt rasch in eine Spirale und blendet die Dinge, die gelingen – auch eigene Ressourcen – aus und stellt sich Fragen wie: Liegt es an mir? Bin ich noch gut genug? Bring ich überhaupt noch was zusammen? Daher ist es wichtig, Hilfe zu holen und mit Wohlgesonnenen die Lage zu besprechen. Man kann eine Mobbing-Situation nicht einfach so stehen lassen! Mobbing schadet nämlich allen!

Mobbing ist immer destruktiv, auch fürs Unternehmen oder die Schule. Mobbing schmerzt. Alle fühlen sich unwohl, auch (Mit)Täter:innen können oft nicht aus einer Mobbing-Situation aussteigen ohne Gesichtverlust. Wir wissen aus der For-

schung, wenn der Vorgesetzte (oder der Klassenvorstand) sich nicht (schnell) gegen Mobbing ausspricht, wächst die Gruppe der Zuseher:innen und Mittäter:innen. Zivilcourage ist gefragt. Wenn es der Chef oder die Chefin nicht macht, dann zumindest einige mutige Kolleg:innen!

Es gibt immer einen ersten Schritt, um aus einer Mobbing-situation herauszukommen. Welcher Schritt der für dich passende ist, kannst du gemeinsam mit unseren Mobbing-Berater:innen klären. Das Team der Mobbingberater:innen hört dir am Montag (ausgenommen Feiertag) zwischen 17 und 20 Uhr gerne zu! Ruf an unter: 0732/7610-3610. Auch online sind wir erreichbar, weitere Infos dazu unter [www.mobbingtelefon.at](http://www.mobbingtelefon.at)

**Konflikt- und Mobbingberatung**  
Kostenlose, vertrauliche Erstberatung

**Online Beratungsstelle**  
[www.mobbingtelefon.at](http://www.mobbingtelefon.at)

**0732 - 7610 - 3610**  
Jeden Montag (außer Feiertag)  
von 17 - 20 Uhr

Für Theoretisches zum Thema Mobbing bzw. für die Vermittlung von Informationen in Vorträgen oder Workshops steht

Susanne Lew, Betriebsseelsorgerin im Treffpunkt mensch & arbeit Braunau, zur Verfügung – sie ist seit September 2023 die neue Mobbing-Referentin der Diözese Linz.

STEFAN ROBBRECHT-ROLLER

### WAS IST FÜR DICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SELBSTLIEBE UND EGOISMUS?

*Liebe kennt kein Wenn und Aber; auch die Selbstliebe nicht. So zu lieben fordert viel Nachsicht und Mitgefühl von uns und ist nicht immer einfach. Aber erst, wenn ich Mitgefühl mit mir habe, bin ich in der Lage, es auch anderen entgegenzubringen. Egoismus ist also das Gegenteil der Liebe für sich selbst. Er bedeutet das unbedingte Durchsetzen der eigenen Bedürfnisse und da hat Mitgefühl für ein Gegenüber keinen Platz.*

Christina Hochhauser, Referentin

ANTWORT

## Neue Mitarbeiter:innen im ZOOM

Das Jugend- und Lehrlingszentrum ZOOM stellt sich personell fast ganz neu auf. Zum erfahrenen Martin 'Flames' Loishandl, Leiter des ZOOM, kommen gleich drei neue Kolleg:innen dazu, weil das Stundenkontingent anders aufgeteilt wird.



vlnr: Martin Loishandl, Mario Rapo, Celina Keplinger und Claudia Riese

Als diözesane Jugendleiterin begann **Claudia Riese**. Einiges an Arbeitswelterfahrungen durfte sie schon schnuppern – in den frauenarmen technischen Bereichen der Lebensmittelindustrie. Mit diesen Erkenntnissen aus männerdominierten Branchen wird sie jetzt als Seelsorgerin in der ÖBB-Lehrwerkstätte die Jugendlichen begleiten und besonders für die Mädchen da sein, die in einer Runde ihre Erfahrungen reflektieren dürfen. Einmal in der Woche wird Claudia das Werk in Linz besuchen. Ihr ehrenamtliches Engagement in der Pfarre Christkönig bei der Jungschar wird ihr hier und bei den anderen Aufgaben helfen.

**Celina Keplinger**, die für den Verein Jugend und Freizeit 22 Stunden übernimmt, kann bezüglich Erfahrungen im Sozialbereich aus dem Vollem schöpfen. Die abgeschlossene Fachsozialbetreuerin aus dem Mühlviertel bringt den Schmah und die Geduld für die zu begleitenden Menschen mit. Ihre Hauptaufgabe wird sein, den offenen Treff zu bespielen und attraktiv zu halten. Sie wird an jedem Öffnungstag vor Ort sein und für die Jugendlichen ein offenes Ohr haben. Aber auch im Stadtteil wird sie unterwegs sein. Der dritte, der unserer Team verstärkt, ist **Mario Rapo**, selbst einst Lehrling, Elektriker und ehrenamtlicher Sozialarbeiter in einer stationären HaftentlassungsWG. Er wird den Teil des Hinausgehens ins Poly Urfahr übernehmen. Durch sein derzeitiges Studium der Bildungswissenschaften kann er auch viel auf der Metaebene beitragen. Gemeinsam sind wir das neue Zoom und haben noch viel vor in der Jugendarbeit für Menschen vor der und in der Arbeitswelt!

MARTIN LOISHANDL

## Herzlich willkommen Eva Frauenberger!

Mit Oktober 2023 hat Eva Frauenberger das Hauptamtlichenteam im **Treffpunkt mensch & arbeit in Braunau** wieder vervollständigt.

Eva bewirtschaftet, neben der Arbeit im Treffpunkt, gemeinsam mit ihrem Mann einen kleinen Biobauernhof in Hochburg-Ach. Sie ist Mutter von zwei Söhnen und einer Pflgetochter. Eva wird sich vor allem mit dem Schwerpunkt „Frauenangebote“ im Treffpunkt einbringen. Sie habe die Arbeit des Treffpunktes schon immer als Kooperationspartnerin sehr geschätzt und "freut sich riesig auf die neue Aufgabe", wie sie sagt. Wir wünschen einen guten Start!



## 7. Oktober-Abend

Heuer gab es – zusätzlich zur Verteilaktion rund um den Tag der menschenwürdigen Arbeit – erstmalig ein neues KAB-Veranstaltungsangebot im Cardijn Haus in Linz: **„Gespräche über Arbeit, Gott und die Welt“**. Eine Gruppe von Menschen, bunt gemischt aus dem engeren Kreis bis zu noch kaum bekannten Personen, tauschten ihre Arbeitserfahrungen aus und kamen rasch in vertrauensvolle Gespräche über ihre Erlebnisse und Gedanken. Mit einem kleinen Imbiss klang der Abend aus. Wiederholungen sind geplant!



### „aufatmen“: Mail-Aktion des Bibelwerks Linz

Das Bibelwerk Linz bietet gemeinsam mit zahlreichen weiteren Partner:innen, unter ihnen auch wir, in der Advent- und Weihnachtszeit Impulse zum Innehalten an. Bis zum 26. Dezember wird täglich ein biblischer Gedanke (aus einem der liturgischen Texte des Tages) aufgegriffen und jeweils mit einem meditativen Bild und einem aktualisierenden Text ins Hier und Heute geholt. Bis zum 7. Jänner erscheinen die Impulse dann noch zu den Sonn- und Feiertagen. Die Mail-Aktion ist kostenlos, beginnt mit dem 1. Adventsonntag und endet automatisch am 7. Jänner. **Anmeldung unter: [www.bibelwerklinz.at/aufatmen](http://www.bibelwerklinz.at/aufatmen)**

## Menschenwürdige Arbeit in einer Welt großer Veränderungen



Jeden Herbst besuchen wir vom Treffpunkt mensch & arbeit Wels Arbeiter:innen und Angestellte an ihren Arbeitsplätzen – sei es im Care-Bereich, im Handel oder in der Industrie. Wir tun dies mit dem Fokus auf menschenwürdige Arbeit und interessieren uns dafür, wo sie schon gelingt oder welche Hürden es noch gibt.

Zusätzlich wurden wir heuer auch aus dem pfarrlichen Kontext angefragt, rund um den 7. Oktober einen Vortrag zum Thema zu halten. In den Vorgesprächen wurde schnell klar, dass menschenwürdige Arbeit so umfangreich zu betrachten ist, dass es eine Herausforderung darstellen würde, alles in zwei Stunden zu packen.



Vorbereitungsteam - Vortrag „Menschenwürdige Arbeit“

Außerdem wollten wir die Gelegenheit nutzen, nach dem Vortrag am Freitagabend auch am Sonntag im Gottesdienst und beim anschließenden thematischen Pfarrcafé, die Arbeit des Treffpunkt mensch & arbeit Wels und das Thema menschenwürdige Arbeit für die Menschen in der Pfarre sichtbar zu machen und für Gespräche zur Verfügung zu stehen.

### Ein Blitzlicht aus dem Vortrag:

Das Thema Sicherheit: Hier war es mir wichtig, sowohl bei uns in Oberösterreich, aber auch global gesehen, auf die Situation von Menschen, die in prekären Arbeitsverhältnissen beschäftigt sind, hinzuweisen und Auswirkungen auf das tägliche Leben und die Gesundheit aufzuzeigen. Angesprochen auf das derzeit abgesicherte Pensionssystem und die Diskussion, wie sich dessen Finanzierung in Zukunft ausgehen soll – vor allem, wenn „DIE JUNGEN“ nicht mehr so arbeiten wollen wie es vielleicht vergangene Generationen gemacht haben – gab ich zu bedenken, dass der Wunsch nach einer Balance zwischen Erwerbsarbeit und Freizeit ziemlich gleichmäßig in allen Altersstufen gewachsen ist. Passend dazu kam mir eine Aussage eines Lehrlings in den Sinn, die da lautete: „Mein Meister steht kurz vor seiner Pensionierung und jeder zweite Satz, den ich in der Werkstatt zu hören bekomme, ist: *„Mir ist eh schon egal, was hier in der Firma passiert, denn in ein paar Monaten bin ich sowieso weg.“*“



Pfarrcafé - „Menschenwürdige Arbeit“

Egal in welchem Lebensabschnitt sich jemand befindet, ein menschenwürdiges Leben als Vision braucht unser aller Bemühen.

Vom Sonntags-Pfarrcafé möchte ich einen Gedanken aus einem Gespräch mit einer Pflegekraft, die seit über 20 Jahren hauptsächlich im Nachtdienst arbeitet, teilen:

*„Ich habe lange gebraucht, um zu lernen, dass das, was andere über mich denken nicht so wichtig ist. Wenn ich zu wenig oder nicht gut für mich selbst Sorge, ist eine gute persönliche Balance aus Arbeit und Erholung nicht möglich. Also lerne so schnell wie möglich dem Leben zuliebe nein zu sagen. Es wird dir vielleicht das Leben retten!“*

MARKUS PICHLER

### TERMINE WELS

**Repaircafé:** Do. 30. 11., 25. 1., 29. 2., 18.00 Uhr  
**Adventfeier:** Do. 7. 12., 19.00 Uhr  
**Walk & Talk:** Fr. 12. 1., 16.00 – 18.00 Uhr  
**Workshop Caring for Future:** Mi. 17. 1., 10.00 Uhr  
**Mittagstreff Jugend:** jeden Mittwoch, 11.00 – 14.00 Uhr  
**Offener Treff Jugend:** jeden Mittwoch, 16.00 – 20.00 Uhr  
**Weitere Termine:** Informationen im Treffpunkt  
Tel. 07242/67909, mensch-arbeit.wels@dioezese-linz.at

