

# Juni 2019 Tag des Lebens



**Einfach leben!**

Die Stadtkirche lädt herzlich ein!

**Gottesdienst zum  
Tag des Lebens**

**Sonntag,  
2. Juni 2019, 9.30 Uhr**

**Pfarre Graz-Herz Jesu**

**Anschließend Agape**

**Musikalische Gestaltung: black 'n' green**

[www.katholische-kirche-steiermark.at](http://www.katholische-kirche-steiermark.at)

Tag des Lebens, Juni 2019

**⊕ Einfach leben!?**

Unterstützung für werdende Mütter.  
Seiten 2 und 3

**⊕ Lebensquelle**

Persönliche Gedanken zum  
eigenen Leben.  
Seiten 4 und 5

**⊕ Der österliche Appell**

„Einfach leben“ – das Motto  
des heurigen „Tag des Lebens“.  
Seiten 6 und 7

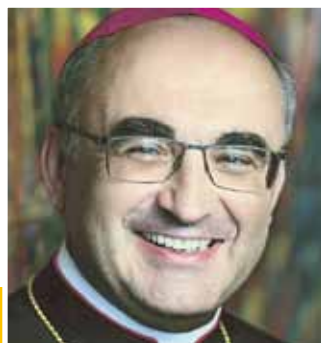


Foto: DCS/Christian Jungwirth

## Grüß Gott zum „Tag des Lebens“!

„Die Herrlichkeit Gottes ist der lebende Mensch.“ Dieses Zitat des heiligen Irenäus von Lyon aus dem 2. Jahrhundert nach Christus lässt uns aufhorchen. Die Sehnsucht nach der eigenen Lebendigkeit kann uns von neuem bewusst werden. Der Tag des Lebens, den wir europaweit in vielen Diözesen am 1. Juni begehen, erinnert uns daran, wie wertvoll, einzigartig und schützenswert unser Leben ist.

Die verschiedenen Aktivitäten zum „Tag des Lebens“ stehen heuer in unserer Diözese unter dem Leitwort „EINFACH LEBEN“. Der Wunsch danach, EINFACH zu LEBEN, ist heute – vielleicht aufgrund der hohen Ansprüche in unserer Gesellschaft – vermehrt zu hören.

Verschiedene Aspekte werden in dieser Beilage zu lesen sein: Der Bogen wird von den Informationen des Lebensschutzes am Beginn des Lebens bis zu den vielfältigen Themen im weiteren Leben gespannt sein. Sie ist eine Einladung, über Freude am Leben, manche Not und den immer notwendigen Schutz von Leben und Schöpfung nachzudenken.

Ich wünsche Ihnen allen, mehr von dieser Lebendigkeit in Ihrem Leben zu entdecken, in der Beziehung zu Ihren Mitmenschen, in der Dankbarkeit für die uns geschenkte Schöpfung, in der Beziehung zum eigenen Selbst und in der Beziehung zu Gott, dem tiefsten Halt und Grund unseres Lebens.

Die Herrlichkeit Gottes ist der lebende Mensch!

Dr. Wilhelm Krautwaschl  
Diözesanbischof von Graz-Seckau

# Einfach leben!?

Unterstützung für werdende Mütter.

Von Waltraud Salzger

Das Thema, unter das wir heuer die Aktivitäten rund um den Tag des Lebens stellen möchten, ist „einfach leben“. Es hat mir, ehrlich gesagt, sofort gefallen. Schon seit einiger Zeit spiele ich mit dem Gedanken, wie und wo überall mein Leben „einfacher“ gestaltet sein könnte. Vielleicht in der Planung des Alltags oder von besonderen Ereignissen? Was ist denn unbedingt nötig, und wo kann ich tatsächlich einfacher leben?

Gleichzeitig erfahre ich in meinem neuen Arbeitsbereich für den „Umfassenden Schutz des Lebens – aktion leben“, dass es sehr viele Menschen gibt, die

mit dem Einfachsten auskommen müssen, weil das Geld nicht einmal für das Notwendigste reicht.

Das Thema „einfach leben“ bekommt sofort eine ganz andere Bedeutung – es klingt nicht mehr nach dem Finden einer neuen Freiheit, sondern nach genauem Abwägen, was überhaupt möglich ist, nachdem vielleicht Miete und Grundnahrungsmittel bezahlt sind.

Vielen Familien und vielen Frauen, die bei uns Unterstützung suchen, ergeht es ähnlich.

Oft überrascht von der Ankunft eines Kindes, fehlt es manchmal an der Ausstattung für das Baby, an der Möglichkeit, es gesund zu ernähren, eine geeignete Wohnung zu finden, oder an der Möglichkeit, diese zu beheizen.

Dies alles sind wesentliche Bedingungen, damit Menschen JA zu ihrem Kind sagen können.

Der Bischöfliche Lebensfonds, der 2008 von Bischof Kapellari ins Leben gerufen wurde, ist eine der Hilfseinrichtungen, die werdende Mütter unterstützt. Er möchte ein JA zum Leben ermöglichen, und seien die Bedingungen noch so schwierig. Er hilft Schwangeren in Not



Foto: Bischöflicher Lebensfonds

rasch und unbürokratisch ohne Unterschied von Alter, Familienstand, Herkunft, Staats- oder Religionszugehörigkeit. Und er begleitet Mütter und junge Familien über die Geburt hinaus. Dabei ermöglicht die Kooperation mit der Schwangerenberatung der Caritas gezielte und fachkompetente Hilfe in Notlagen.

**Kontaktmöglichkeiten  
Bischöflicher Lebensfonds:**

► Beratungszentrum für Schwangere (Caritas) in Graz: Tel. 0316/80 15-400.

► Institut für Familienberatung und Psychotherapie: Tel. 0316/82 56 67.  
► Beratungsstellen zur Existenzsicherung (Caritas) in Graz, Kapfenberg, Leoben, Knittelfeld, Voitsberg, Hartberg und Bruck/Mur.

Ich bitte darum, dieses Angebot auch dorthin weiterzutragen, wo es in herausfordernden Situationen gebraucht wird. Damit es Eltern ermöglicht wird, auch in schwierigen Situationen JA zu ihren ungeborenen Kindern sagen zu können! ✕

## Patenschaften für das Leben

Eine Initiative von USL – aktion leben  
in Kooperation mit der Schwangerenberatung der Caritas

„Am Geld darf es nicht liegen“, heißt es – die Wirklichkeit schaut aber oft anders aus. Kleine und große Entscheidungen werden gerade wegen des Geldes so und nicht anders getroffen, manchmal auch die lebenswichtige Entscheidung für oder gegen ein Kind ...

Wenn das Notwendigste zum Leben fehlt, brauchen junge Mütter, junge Eltern Hilfe, um sich für das Leben entscheiden zu können. Seit über 20 Jahren ermöglichen Patenschaften der aktion leben finanzielle Hilfe für schwangere Frauen und Mütter/Eltern mit Kleinkindern.

Wenn Sie eine Patenschaft übernehmen möchten, melden Sie sich bitte (siehe unten), oder spenden Sie direkt:

**Patenschaftskonto: IBAN: AT36 3800 0000 0007 7008  
Verwendungszweck: Patenschaften 1305/340080**

### Info & Kontakt

Mag.<sup>a</sup> Waltraud Salzger, Arbeitskreis Umfassender Schutz des Lebens – aktion leben, Tel. 0676/87 42-62 06

Foto: pixabay



## Einfach leben – für alle möglich!?

In den letzten Wochen und Monaten wurde viel über die Veränderungen von Sozial- und Familienleistungen, so die Neuregelungen der Mindestsicherung und des Arbeitslosengeldes inklusive der Notstandshilfe und die Einführung des Familienbonus, berichtet und diskutiert.

Ganz laut hörte man dabei den Ruf nach Gerechtigkeit. Was aber ist gerecht? Der Begriff Gerechtigkeit ist nicht ohne soziale Aspekte zu betrachten. Daraus ergibt sich, dass bei den Sozial- und Familienleistungen auf deren Wirkung zu achten ist, darauf, wie sie auf die Gesellschaft im Sinne eines guten Lebens für alle Einfluss nehmen.

Für Alleinerziehende erleichtert ein dichtes soziales Sicherungsnetz, das ihre Lebensrealitäten kennt und dadurch soziale Notlagen und Armut zu verhindern weiß, den Zugang zu einem guten Leben. Leistungen und Maßnahmen müssen ohne große bürokratische Hürden zugänglich sein. Sie dürfen zu keinen verstärkten Kontrollen, welche auf einem generellen Missbrauchsgedanken aufbauen, führen und dadurch Neiddebatten schüren.

Last, but not least brauchen Alleinerziehende aber auch die Anerkennung ihrer Leistungen für die Gesellschaft und einen wohlwollenden Blick der politischen EntscheidungsträgerInnen darauf, um Veränderung positiv zu gestalten.

*Doris Pettighofer, Leitung der Geschäftsstelle der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende*

Die diözesane Stelle für Alleinerziehende der Diözese Graz-Seckau bietet Alleinerziehenden kostenlose psychosoziale und rechtliche Beratung, allgemeine lebensbegleitende Vorträge und Seminare, Urlaubsangebote und Treffpunkte, einfach zum Austauschen und Vernetzen.

### Info & Kontakt

Mag.<sup>a</sup> Petra Ruzsics-Hoitsch  
Projekt Alleinerziehende  
Kirchengasse 4, 8010 Graz  
<http://projekt-alleinerziehende.graz-seckau.at/>



Foto: privat

### Was wirklich zählt im Leben

Als Biobauern ist es uns ein Anliegen, in Kreisläufen zu denken und zu wirtschaften. Wir versuchen den ökologischen Fußabdruck gering zu halten und die Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, möglichst zu schonen. So sehen wir es als Auftrag, für und mit der Natur zu leben.

Dazu gehören für uns selbstverständlich Produktion und auch Konsum von gesunden, biologischen Lebensmitteln. Mein persönlicher Stolz ist, dass am Hof so viel wie möglich selbst produziert und verarbeitet wird. Es wird nichts weggeworfen. Die Rohstoffe sind dafür viel zu wertvoll!

Ich merke, dass ein einfacherer Lebensstil auf keinen Fall die Lebensqualität mindert. Für meinen Mann und mich hat bewusstes Konsumieren, der Einkauf fair produzierter Kleidung und ein ressourcenschonender Lebensstil einen echten Mehrwert.

Wir haben versucht, unseren Kindern vorzuleben, worauf es im Leben ankommt, nämlich einen bewussten Umgang mit dem Leben. Jetzt betreuen wir unseren pflegebedürftigen und von Demenz gezeichneten Schwiegervater. Wenn sein Horizont auch schon sehr klein geworden ist – das, was bis zum Ende des Lebens bleibt – ist die Freude am Leben.

Das alles macht für mich ein einfaches und sinnstiftendes Leben aus. Das Wirtschaften in Kreisläufen, die Verantwortung für alle Generationen und ein sorgsamer Umgang mit der Natur.

*Monika Kappel, Biobäuerin, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, Mitglied des „Arbeitskreis Nachhaltigkeit“ der Katholischen Aktion Steiermark und in der Pfarre Preding.*

# Lebens- quelle

## Persönliche Gedanken zum eigenen Leben.

Von Dieter Kurz



☀ Am Morgen vor dem Aufstehen kann ich bewusst erfahren, dass „es mich gibt“, dass ich lebendig da bin und ein neuer Tag auf mich wartet – als Geschenk und als Aufgabe. Ich verdanke mich nicht mir selbst, ich finde mich vor.

Kann ich ja zu mir sagen, zu meinem einmaligen, ganz konkreten Leben? Kann ich dafür dankbar sein, dass es mich gibt? Wahrscheinlich – je nach Lebenssituation – gelingt mir das einmal mehr, einmal weniger.

Aber ich kann das **üben**, indem ich mir Pausen gönne, indem ich in die

Stille gehe, nach innen lausche und meine Gedanken und Gefühle kommen und wieder gehen lasse, bis sich eine innere Ruhe einstellt, manchmal auch eine Geborgenheit und ein innerer Friede.

Dieses Sich-Verankern in der Tiefe – gleich einem Baum, der seine Wurzeln tief in die nährnde Erde streckt – hilft uns, inmitten des Alltags die **Qualität** unseres Lebens zu entdecken und auch schwierige Situationen und Krisen souveräner durchzustehen und positiver zu bewältigen.

In der Tiefe unseres Wesens sind wir

mit der Lebensquelle verbunden, die uns „lebendiges Wasser“ schenkt und unser Leben durch viele Gefahren hindurchträgt. „In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ (Apg 17,28).

Diesem großen Geheimnis, das uns uns selbst gibt, sind wir auf einmalige Weise **verbunden**, ihm **verdanken** wir unser – oft schwieriges – Leben.

Nicht wenn wir materiell viel besitzen und nach immer mehr streben, werden wir glücklich, sondern wenn wir **dankbar** Ja sagen lernen zu dem uns Gegebenen (Talente...). Trotz unse-

rer Schwächen und Fehler sind wir auf dem Weg zur Erfüllung und zum Glück (David Steindl-Rast).

Dann ergibt sich von selbst, dass wir auf Luxus und immer mehr Konsum verzichten können, weil wir im lebenden Einsatz für alles Lebendige Lebenssinn und Freude gefunden haben.

*Der Autor ist Gestaltpädagoge und Meditationsleiter, Koordinator von „Pax Christi Steiermark“.*



Foto: Anna Kirchengast



Foto: Anna Kirchengast

### Nicht kompliziert

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ Dieses berühmte Zitat von Albert Schweitzer erinnert mich immer wieder daran, dass ich Teil eines großen Ganzen bin und dass mein Lebensstil Auswirkungen hat auf das Leben anderer – sowohl von Menschen (heutiger und zukünftiger Generationen) als auch von Tieren und Pflanzen.

Biologische und fair gehandelte Nahrungsmittel und Kleidung zu kaufen, das Fahrrad und den öffentlichen Verkehr zu nutzen, beim Einkaufen Verpackungsmüll zu reduzieren und eine vegetarische Ernährungsweise sind für mich Ausdrücke meines Respekts vor dem Leben dieser anderen.

Als ich begann, mich im Alltag von bequemen Angewohnheiten zu trennen, die dem Leben anderer schaden, schien es, als würde dadurch mein eigenes Leben viel komplizierter. Doch ich habe gelernt, dass man sich sehr leicht an Umstellungen gewöhnen kann:

Inzwischen sehe ich das Radeln zu unserem Milchbauern als willkommenen Sport und das Gemüsekiesterl, das wir als Ernteteiler bei einer gemeinschaftsgetragenen Landwirtschaft wöchentlich bekommen, hilft mir, ohne großen Aufwand regional, saisonal und gesund zu kochen.

Somit ist vieles gar nicht komplizierter, sondern sogar einfacher geworden.

*Magdalena Hrauda arbeitet in der Jungen Kirche für den Bereich Firmung und ist Studierende des Masterstudiums Angewandte Ethik an der Karl-Franzens-Universität Graz.*

# Der österliche Zuspruch

Leben – ein biblisches Leitmotiv.

Von Anton Tauschmann

„LEBE“ – unter diesem Titel wurden zu Ostern in vielen steirischen Pfarren im Zuge von liturgischen Feiern Bändchen und Kärtchen verteilt. „LEBE“ – eine Aufforderung, ein Wunsch, vor allem aber auch: ein Zuspruch – Zuspruch, dass der Tod nicht das letzte Wort hat, dass das Licht über das Dunkel triumphiert. Ostern, ein echtes LEBENSfest, eines, das uns auch im Blick auf die wiederbelebte Natur im Frühjahr Leben vor Augen führt.

Die Bibel als Buch, in dem das Leben in all seinen Facetten Platz findet, ist voll von Erzählungen, in denen diese

Aufforderung zum Tragen kommt. So ist der erste Schöpfungsbericht ein flammender Lebensappell, wenn Gott die Menschen auffordert: „Seid fruchtbar und mehret euch“ (Gen 1,28). Leben ist biblisch gedeutet mehr als bloße Existenz, es ist der zentrale Wert. Leben heißt Fülle von Gesundheit, Wohlstand und Glück, eine Fülle, die dabei durchaus auch eng mit der Verbindung zu einem lebendigen Gott gekoppelt ist. Dabei blitzt bereits im Alten Testament auf, dass Leben nicht nur auf das Diesseits ausgerichtet ist, sondern auch darüber hinausweist, wie es etwa im Buch Ezechiel (Ez 37,1–14) oder auch bei Daniel (Dan 12,1–3) vermerkt ist.

Die Evangelien stehen ganz im Zeichen des Wirkens von Jesus Christus. Jesus wird als LEBEMensch beschrieben, „als Fresser und Weinsäufer“ (Mt 11,19), als jemand, der Gesellschaft nicht scheute und stets Interesse an seinen Mitmenschen zeigte. Jesus hat sämtliche Facetten des Menschseins selbst er- und gelebt, auch wenn er

sich der göttlichen Sendung natürlich bewusst war und im Johannes-Evangelium davon spricht, selbst „Auferstehung und Leben“ (Joh 11,25) zu sein. Ein weiterer Aspekt, wie Leben biblisch thematisiert wird, liegt in der Frage nach einem „gelungenen“ Leben. So wird etwa im Heiligkeitsgesetz im Buch Levitikus die Bedeutung der Nächstenliebe betont (Lev 19,18), ein Akzent, der auch von Jesus im Markus-Evangelium im sogenannten

„Doppelgebot der Liebe“ (Mk 12,29–31) aufgegriffen wurde. Die wohl bekannteste Stelle in diesem Kontext ist die „Bergpredigt“ (Mt 5), die sehr praktisch und konkret an die Frage nach einer guten Lebensführung herangeht. Was die Bibel als Lebensbuch über diese, hier nur ansatzweise benannten Stellen ausmacht, soll auch in den „Jahren der Bibel“ akzentuiert werden, die unter dem Motto „Bibel – Hören. Lesen. Leben.“ von 2018–2021 österreichweit begangen werden.

des „Wir gehen vom Leben der Menschen aus“ auch explizit aufzugreifen. Es geht darum, die unterschiedlichen Lebensmodelle, wie, wo und mit wem Menschen leben, wahr- und ernst zu nehmen, Menschen zu begleiten und nicht als moralischer „Zeigefinger“ zu agieren – zu- und nicht absprechend. Zuspruch – ein Akzent, der nicht nur mit den „LEBE-Bändern und -Karten“ zu Ostern von Relevanz, sondern auch über das Osterfest hinaus als Zugangsförm vonnöten ist. X

Sujet: DigitCorner



Foto: Sujet



## Einfach leben

„Einfach leben“ – unter diesem Motto steht der „Tag des Lebens“ in diesem Jahr. Dieses Leitwort kann auf zweifache Art und Weise betont werden: EINFACH leben ist ein Plädoyer für einen ressourcenschonenden, die Mitmenschen und die Umwelt wertschätzenden Lebensstil, ein Lebensstil, der als Gegenstück zu einem konsumorientierten Entwurf als „simple living“ bezeichnet wird. Anhängerinnen und Anhänger des „simple living“ orientieren sich in der Frage des eigenen Konsums, Besitzes und Beziehungen nach der Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit. Es geht häufig auch um eine Konzentration auf eine naturnahe, unkomplizierte und sein unmittelbares Umfeld stark berücksichtigende Lebensweise.

Einfach LEBEN nimmt das Leben von Anfang an bis zum Ende wahr und ernst. Leben, so erfahren wir es auch selbst, hat ganz unterschiedliche Facetten, Chancen und Möglichkeiten zu bieten; ein Umstand, dem die Katholische Kirche Steiermark auch in ihrem Zukunftsbild Rechnung tragen möchte, wenn es im ersten Punkt heißt, „vom Leben der Menschen auszugehen.“ Anspruch dieses Punktes ist es, „auf die Gegenwart Gottes in jedem Menschen zu vertrauen und jeder einzelnen Lebensgeschichte Ehrfurcht und Respekt entgegenzubringen.“

Beide Nuancen bieten ihre Chancen und Herausforderungen. Ein einfaches, ressourcenorientiertes Leben geht nicht immer konform mit den Wünschen und der Geschwindigkeit gesellschaftlichen Lebens, stellt aber für viele durchaus einen sympathischen und reizvollen Gegenentwurf dar. Einfach leben, sich dem Leben mit seinen Höhen und Tiefen zu stellen, erfordert viel von uns – Tag für Tag. Der österliche Appell „Lebe!“ kann wieder daran erinnern, sich beider Facetten ganz bewusst zu vergewissern.

Anton Tauschmann

## Info & Kontakt

Mag. Anton Tauschmann Bakk. phil.  
Referent im Bereich  
Seelsorge & Diakonie  
im Bischöflichen Pastoralamt  
Bischofplatz 4, 8010 Graz  
anton.tauschmann@graz-seckau.at

# Das Leben einfach leben

LIMA steht für Lebensqualität im Alter und ist ein Trainingsprogramm des Katholischen Bildungswerks für ältere Menschen, um geistig und körperlich fit zu bleiben.

Von Andrea Spiess



Foto: Spiess

Donnerstagvormittag, mitten in Graz: Für viele beginnt ein Wochentag wie jeder andere. Nicht jedoch für die allein lebende Maria (74). Für sie ist endlich wieder LIMA-Tag, auf den sie sich schon seit der letzten Woche freut. Bei LIMA hat Maria nicht nur Freundinnen und Freunde gefunden, sondern auch die Freude am Leben wieder entdeckt.

Für Maria ist die LIMA-Einheit das Highlight der Woche. Ein Fixpunkt, um sich mit Gleichgesinnten zu treffen, Neues kennen zu lernen und am Ball zu bleiben. „Nicht einsam, sondern gemeinsam“ lautet das Motto der LIMA-Trainerin, die es perfekt versteht, die Gruppe zu begeistern. Jede LIMA-Stunde steht unter einem bestimmten Thema, und jedes Mal sind Übungen zu den vier Bereichen Gedächtnistraining, Bewegung, Alltagsfertigkeiten und Lebensinn dabei.

Die Themen werden von der LIMA-Trainerin vorbereitet. Sie sollen Herz und Hirn ansprechen, aber auch zum Erfahrungs- und Meinungsaustausch anregen. Immer wieder geht es da um biografische Inhalte zum Leben von anno dazumal. Beispielsweise werden gerne Fragen besprochen wie: „Was gehörte früher zum einfachen Leben, und was braucht man heute einfach zum Leben?“ Mit ausgewählten Gedächtnisübungen werden die grauen Zellen aktiviert, zur Auflockerung wird gesungen, getanzt oder Bewegung zum Wohlfühlen gemacht. Für zu Hause erhalten die Teilnehmenden immer auch ein Übungsblatt, bei dem manchmal sogar Kinder oder Enkel mittüfeln.

Steiermarkweit gibt es bereits 85 LIMA-Gruppen. Neben LIMA bietet das Katholische Bildungswerk auch intergenerative Projekte, die Alt, Jung und die Generation mit-tendrIn ansprechen. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, das gegenseitige Verständnis zu fördern und den Zusammenhalt zwischen den Generationen zu stärken. Dies gelingt durch gemeinsame Erlebnisse und Aktivitäten. Das wird in Zukunft immer wichtiger, da Großfamilien immer seltener unter einem Dach zusammenle-ben.

Bei den intergenerativen Projekten lernen die einzelnen Generationen viel voneinander, miteinander und über-einander. So kann die ältere Generation altes Handwerk, Brauchtum, über-lieferte Erfahrungen und Traditionen vermitteln, während die Jungen die Älteren beispielsweise im Umgang mit moderner Technik unterstützt. Auf je-den Fall ermutigen sich Jung und Alt gegenseitig, einfach zu leben, anstatt alles richtig machen zu müssen.

Damit das gemeinsame Lernen – un-abhängig vom Alter – gut gelingt, braucht es qualifizierte Referentinnen/Referenten und Organisatorinnen/Organisatoren. Deshalb bietet das Katho-lische Bildungswerk ab Herbst 2019 wieder zwei praxisorientierte Ausbil-dungen mit spezieller Methodik und Didaktik. X

## Info & Kontakt

**Mag.<sup>a</sup> Martina Platter**  
Pädagogische Mitarbeiterin im Bereich SeniorInnenbildung und Generationen im Katholischen Bildungswerk  
Bischofplatz 4, 8010 Graz  
kbw@graz-seckau.at

## Termine

**Ausbildung zur LIMA-Referentin/zum LIMA-Referenten**  
September 2019 bis Juli 2020 in Leoben/Göss

**Ausbildungslehrgang für Generationenprojekte**  
November 2019 bis Juni 2020 in Graz

**TIK-Tablet-Kurse für Seniorinnen und Senioren**  
steiermarkweit

**LIMA-(Lebensqualität im Alter)-Gruppen:**  
steiermarkweit

*Nähere Informationen:*  
kbw@graz-seckau.at, Tel. 0316/8041-345