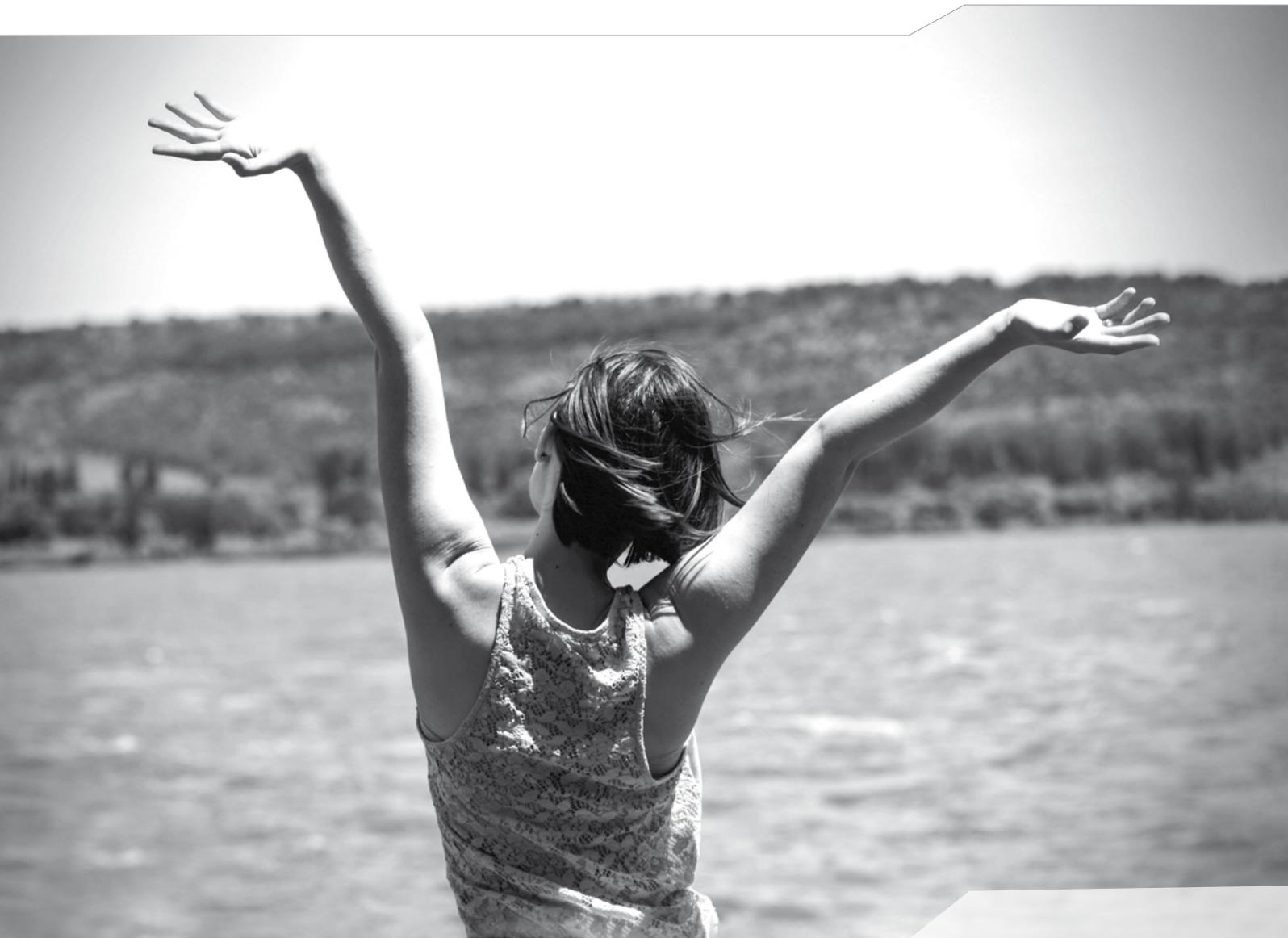


INFORMATION DISKUSSION

Ausgabe 372 | 07/2025

Zeitung der Katholischen Arbeitnehmer:innen Bewegung Oberösterreich



Unsere Körper verwundbar – wunderbar

Zwischen Körperbild und gesellschaftl. Idealen, S. 4
Wie unser Arbeitsleben uns stärkt ..., S. 8



KAB
Katholische Arbeitnehmer:innen
Bewegung Oberösterreich

Liebe Leserinnen und Leser,

In unserem Körper schreibt das Leben seine Spuren – manchmal zart, manchmal schmerzhaft, aber immer bedeutungsvoll.

Viele dieser Lebensspuren kann mein Körper erzählen: von äußeren Zeichen wie einer Narbe am Fuß, einem ausgeschlagenen Zahn oder der Blinddarm-OP. Doch nicht nur das Sichtbare zählt. Jedes Organ, jeder Körperteil trägt Erinnerungen in sich – auch solche, an die ich mich nicht erinnere.

Unser Körper ist einzigartig. Und doch blicken wir oft kritisch auf ihn: zu groß, zu klein, zu dick, zu schwach, nicht schön oder sportlich genug. Dabei trägt dieser Körper vielleicht die Erfahrung einer Geburt in sich, hat Krankheiten überstanden, Verletzungen ausgehalten – und zeugt so von einem gelebten Leben.

Gleichzeitig wachsen wir in einer Gesellschaft auf, in der äußere Normen oft mehr zählen als der innere Wert. Die Medien zeigen uns, wie wir aussehen, funktionieren und uns optimieren sollen – schöner, fitter, jünger, leistungsfähiger. Wer nicht ins Raster passt, wird schnell abgewertet oder ausgeschlossen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sich das anfühlt: Als Kind reichte mein rötliches Haar, um als „anders“ zu gelten.

Doch unser Körper ist weit mehr als ein bloßes „Anschauungsobjekt“. Mit und durch ihn können wir unsere Sinne nutzen, handwerklich tätig sein, Visionen entwickeln, Nähe zulassen – und vieles mehr. Manchmal ist er Mittel zum Zweck – und manchmal ein Zugang zum Geheimnis des Lebens.

In dieser Ausgabe richten wir den Blick auf unseren Körper: in seiner Würde, seiner Verwundbarkeit, seiner Kraft und Schönheit – theologisch, gesellschaftlich, spirituell und im Kontext der Arbeitswelt.

Ich freue mich sehr, künftig Teil des Redaktionsteams zu sein – gemeinsam mit Gudrun Bernhard, Brigitte Wimmer, Andreas Ullmann, Andreas Eisenreich und Stefan Robbrecht-Roller.



MARTHA STOLLMAYER

für das Redaktionsteam von Information-Diskussion

SCHWERPUNKT

„Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes!“

Anita Schwandtner **S. 03**

Zwischen Körperbild und gesellschaftlichen Idealen

Helga Speigner **S. 04**

Dein Körper als spiritueller Resonanzraum

Gerald Kiesenhofer **S. 06**

Buchtipps | Andreas Ullmann

S. 07

Wortspenden

S. 07

Wie unser Arbeitsleben uns stärkt oder schwächt

Gernot Almesberger **S. 08**

Impuls | Ernst Gansinger

S. 09

BERICHTE

Glaube – Arbeit – Widerstand

S. 10

SICHTEN Buchprojekt

S. 10

In Gedenken an Joe Mayer

S. 11

Standpunkt | Christian Leonfellner

S. 12

7. Oktober – Welttag für menschenwürdige Arbeit

S. 12

Forum mensch & arbeit | Elisabeth Zeindlinger

S. 13

Jugend im Dialog | Stefan Robbrecht-Roller

S. 14

Wels . Berichte/Ankündigungen

S. 15

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
Verlagsort: Linz, Zulassungsnummer: GZ02Z031831M
Hersteller: Druckerei Haider Manuel e.U., 4274 Schönau i.M., Niederdorf 15
Herstellungsort: Schönau i.M.

Redaktionsteam:

Gudrun Bernhard, Andreas Eisenreich, Stefan Robbrecht-Roller, Andreas Ullmann, Brigitte Wimmer, Martha Stollmayer
Titelbild: Pixabay | 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
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

„Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes!“

Gott, die Schöpfung allen Lebens, gestaltet den Menschen als göttliches Abbild und haucht der Menschheit göttlichen Geist ein. So heißt es im Buch Genesis.

In Jesus Christus kommt Gott dann „leibhaftig“ in die Welt und wirkt nicht nur mit seinen Worten, sondern auch mit seinen körperlichen Kräften Heil, vor allem bei jenen Menschen, die von anderen missachtet werden oder körperlich gebrechlich sind.



Im 1. Brief an die Gemeinde in Korinth werden die Christgläubigen daran erinnert, dass ihr „Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt“. Sie werden weiters dazu aufgefordert, „Gott in eurem Leib“ zu „verherrlichen“ (1Kor 6,19-20).

Leib und/oder Körper

Die Begriffe „Leib“ und „Körper“ können eigentlich sinngleich verwendet werden. Doch gilt es darauf zu achten, welches Bild oder Verständnis vom „Körper“ der Diskussion zugrunde liegt.

Unser Körper ist nicht bloß eine äußere Hülle, sondern bestimmt durch seine Form, das Geschlecht, durch die Haut- und Augenfarbe oder die Haare unser persönliches Selbstverständnis mit. Unsere emotionalen, sozialen und geistigen Fähigkeiten werden über den Körper zum Ausdruck gebracht. Dabei sind wir im permanenten Kontakt mit dem Außen, mit dem, was unser Umfeld als bedeutsam, wertvoll, zeitgemäß und maßgeblich erachtet. Unser alltägliches Körperhandeln geschieht unentwegt in bewusster, und viel mehr noch in unbewusster Verhandlung mit den Rahmenbedingungen, Wer-

ten und sozialen Normen unserer Gesellschaft.

Um den menschlichen Körper in dieser Ganzheit zu beschreiben, also einschließlich aller menschlichen Qualitäten wie Seele, Geist, Gewissen, Wille und Persönlichkeit, wird in theologisch-philosophischen Texten gerne der Begriff „Leib“ verwendet. Im Gegensatz zum bloßen körperlichen Aspekt umfasst der „Leib“ auch die innere Dimension des Menschseins und seine Verbindung zu spirituellen und emotionalen Erfahrungen.

Körperkultur in der Kirche

Die Menschwerdung Gottes und der biblische Leitsatz vom „Leib als Tempel des Hl. Geistes“ weisen darauf hin, dass Leiblichkeit oder eben Körperlichkeit die Grundbedingung ist für das Wirken des (Heiligen) Geistes und somit „Ort“ jeden heilsamen Geschehens.

„Jeder Mensch ist in seinem/ihrer Sosein/ Dasein ein von Gott gewolltes Geschöpf, das mit seinen/ihren Talenten, Charismen seinen/ihren Lebensweg entfalten können soll.“

Mit ihren Ritualen und Sakramenten ist Kirche bzw. Seelsorge dabei eine wertvolle Begleiterin. Durch körperliche Handlungen wie bspw. das Kreuzzeichen, die Segnung mit Weihwasser oder durch Handauflegung wird die Körperlichkeit gewürdigt und die Verbindung zwischen Geist und Körper gestärkt. Achtsame Aufmerksamkeit füreinander ist eine der heilsamsten Erfahrungen.

Dort, wo der/die Einzelne im Kontext von / in Berührung mit Kirche erlebt, dass er/sie mit all seinen/ihren Brüchen und Verfehlungen angenommen wird. Im Bejahen der individuellen Lebensgeschichten, im Aufrichten aus Verzweiflung und Angst sowie im Bestärken des Glaubens an das Leben, können Menschen das göttlich-menschliche Ja zu ihrem Dasein, ihrem Leben im Hier und Jetzt erfahren.

Literatur:

Thiel, Claudia und Thomas: Der Tempel des Heiligen Geistes, Seelsorge als Leibsorge, Wege des Menschen 72/6, 2020, 507-521.

Grundmann, Christoffer H.: Wir sind Leib!, Wege des Menschen 67/4, 2015, 309-320.

ANITA SCHWANDTNER

Referentin für Krankenhauspastoral und Praktikerin der Grinberg Methode®, Leonding



Zwischen Körperbild und gesellschaftlichen Idealen

Körperbild und Gesellschaft

Der menschliche Körper steht in enger Wechselwirkung mit gesellschaftlichen Normen und Erwartungen. Werte wie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und insbesondere äußere Schönheit prägen unser Selbstbild – und beeinflussen, wie wir unseren Körper wahrnehmen und behandeln.

Der Körper wird zur Projektionsfläche gesellschaftlicher Vorstellungen. Wer als schön oder gesund gilt, genießt Anerkennung; wer diesen Normen nicht entspricht, erlebt häufig Ausschluss oder Abwertung. Das individuelle Körperbild entsteht so unter dem Einfluss eines kollektiven, oft normativen Rahmens.

Selbstwert als Fundament

Ein negatives Körperbild, das sich häufig schon im Jugendalter entwickelt, stellt einen wesentlichen Risikofaktor für die psychische Gesundheit dar. Dabei geht es um mehr als das äußere Erscheinungsbild: Es geht um den Wert, den wir uns selbst als Person zuschreiben – unseren Selbstwert.

Dieser bildet die Grundlage für unser Selbstvertrauen. Ein stabiler Selbstwert setzt voraus, sich mit allen körperlichen und persönlichen Eigenschaften anzunehmen – auch dann, wenn diese nicht den gesellschaftlichen Idealen entsprechen. Diese Akzeptanz schützt vor dem Druck, sich ständig optimieren zu müssen.

Medien und die Normierung von Schönheit

Digitale Medien – insbesondere soziale Netzwerke – verstärken gesellschaftliche Schönheitsideale.

„Sie zeigen meist einseitige Bilder von Körpern: makellos, jung, durchtrainiert, perfekt inszeniert. Solche Darstellungen suggerieren Normen, die für die Mehrheit der Menschen unerreichbar sind.“

Die tägliche Konfrontation mit diesen Bildern kann ein verzerrtes Körperbild hervorrufen – insbesondere, wenn die ge-

zeigten Ideale unreflektiert übernommen werden. Der ständige Vergleich mit digital vermittelten Körperstandards fördert Unsicherheit und Selbstzweifel – nicht nur bei Jugendlichen, sondern zunehmend auch bei Erwachsenen.

Dabei sollte bewusst sein: Soziale Medien bilden nie die vollständige Realität ab. Sie selektieren, filtern und inszenieren – beeinflussen aber dennoch maßgeblich unser Verständnis von Normalität und Attraktivität.

Körper als Leistungs- und Disziplinobjekt

Der gesellschaftliche Blick auf den Körper ist nicht nur ästhetisch, sondern auch moralisch aufgeladen. Der „fitte“, „gesun-



© fgz-linz

de“ und „schöne“ Körper steht für Selbstdisziplin, Leistungsbereitschaft und Erfolg. Das hat weitreichende Konsequenzen:

- Körper werden zunehmend optimiert – durch Diäten, Sport, ästhetische Eingriffe oder digitale Filter.
- Abweichungen vom Ideal (Alter, Krankheit, Behinderung, Gewicht) gelten schnell als Defizit.
- Gesundheit wird zunehmend als individuelle Verantwortung und Leistung interpretiert – nicht als Zustand, der auch durch soziale Faktoren beeinflusst wird.

Diese Tendenz zur Selbstoptimierung erzeugt dauerhaften Druck – mit möglichen psychosomatischen oder psychischen Folgen wie Essstörungen, Angststörungen oder Depressionen. Ein Fallbeispiel: Lisa, 16 Jahre alt, ist seit Jahren getrieben vom

Wortspenden

Wunsch, „perfekt“ auszusehen. Stundenlang steht sie vor dem Spiegel, vergleicht sich mit Models und Freundinnen – und empfindet sich nie als schön genug. Ihr Streben nach Perfektion führte zu einer schweren Essstörung. Seit der Kontaktaufnahme durch ihre Eltern befindet sie sich in psychosozialer Beratung und Psychotherapie. Schrittweise lernt sie, sich selbst und ihren Körper wieder wertzuschätzen.

Dieser Fall verdeutlicht, wie stark gesellschaftlich geprägte Ideale in das persönliche Erleben eingreifen können – mit teils dramatischen Folgen für die Gesundheit.

Männer, Diversität und neue Körperbilder

Lange Zeit schien der Schönheitsdruck vor allem Frauen zu betreffen – doch zunehmend geraten auch Männer unter Druck: Muskelaufbau, Sixpack-Ideal und Leistungsorientierung erzeugen neue Formen des Körperstresses – bis hin zu Übertraining, Supplement-Missbrauch oder Essstörungen.

Zugleich fehlt es in öffentlichen Bildern häufig an Diversität: Menschen, die nicht den gängigen Normen entsprechen – etwa trans, nicht-binäre, dicke, behinderte oder chronisch kranke Personen – werden in medialen Repräsentationen oft ausgeblendet. Die Folge: Viele erleben sich als „abweichend“ oder „unsichtbar“.

„Ein vielfältiges, inklusives Körperbild ist daher zentral für eine gesunde gesellschaftliche Entwicklung.“

Fazit: Körperpolitik erkennen und verändern

Der Körper ist nicht nur biologisch gegeben – er ist sozial codiert. Schönheit, Gesundheit und Attraktivität sind keine objektiven oder unveränderlichen Kategorien. Sie sind gesellschaftlich definiert und damit auch gestaltbar.

Ein gesunder Umgang mit dem Körper beginnt mit der Anerkennung von Vielfalt und der kritischen Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Erwartungen. Körperliche Selbstakzeptanz ist nicht allein ein individuelles Ziel, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe – für Medien, Bildung, Politik und jede einzelne Person.



HELGA SPEIGNER
Geschäftsführerin
Linzer Frauengesundheitszentrum

© fgz-linz

Filmtipp



„Embrace – du bist schön“

Die Australierin Taryn Brumfitt reiste für ihren Dokumentarfilm rund um die Welt, um mit Frauen nach Gründen für den Schlankheitswahn zu suchen. Der engagierte Film wirbt für körperliche Vielfalt und Selbstakzeptanz und fordert dazu auf, gegen den Strom eines medial normierten Schönheitskults zu schwimmen.

www.dioezese-linz.at/medienverleih

„MEIN VERHÄLTNISS ZU MEINEM KÖRPER“:

ICH BIN EIN OFFENER MENSCH, GEHE GERNE AUF ANDERE ZU – DA HABE ICH KEINE SCHEU. BESONDERS GERNE TANZE ICH. VIELLEICHT NICHT SO PERFEKT WIE ANDERE, ABER FÜR MICH BEDEUTET TANZEN VIEL MEHR: ES IST AUSDRUCK VON LEBENSFREUDE, VON FREIHEIT. DIESE PERSPEKTIVE HABE ICH DURCH MEINE GESCHICHTE GEWONNEN.

ALS KIND HABE ICH EINE SCHWERE GEHIRNOPERATION ÜBERSTANDEN. SEITDEM BIN ICH LANGSAMER, HABE KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN UND MANCHMAL PROBLEME MIT DER ORIENTIERUNG. DAS SCHRÄNKT MICH EIN, JA – ABER ES HAT MICH AUCH VIEL GELEHRT: GEDULD, AUSDAUER UND DEN MUT, MEINEN EIGENEN WEG ZU GEHEN.

MANCHMAL SCHAFFE ICH DINGE, BEI DENEN ANDERE LÄNGST AUFGEGEBEN HÄTTEN. UND GENAU DARAUF BIN ICH STOLZ.

MARGARETHA

ZITAT

»Der Druck, perfekt zu sein, ist die neue Krankheit unserer Zeit.«

Jean Kilbourne, Medienkritikerin

Dein Körper als spiritueller Resonanzraum

Schon als Kind verspürte ich in Gottesdiensten bei berührenden Passagen des Evangeliums oder beim Singen von Liedern, besonders bei Maiandachten in der Natur, einen heiligen Schauer im ganzen Körper. Dieses Gefühl begleitet mich bis heute, besonders bei tiefgehenden Gesprächen mit anderen Menschen und besonderen Momenten in der Natur. Mein Körper schaltet sich dann wie von selbst ein und lässt mich näher in die göttliche Präsenz gleiten.

Tradition vs. natürliche spirituelle Resonanz:

Die christliche Religion dient sowohl als Instrument, um durch wohl durchdachte Rituale die Resonanz der Gottesnähe zu fördern, als auch als Institution, die durch Dogmen Glaubenswahrheit sichern will. Manchmal bewirken diese Dogmen



aber das Gegenteil. In unserer sehr säkular bestimmten Welt kann es schon vorkommen, dass dadurch eine Abwehrhaltung entsteht, insbesondere wenn sie als starr und überfordernd empfunden werden.

Eine tiefgreifende spirituelle Lebenshaltung erfordert beides: das tiefe Einlassen (auch auf vorhandene Rituale und Dogmen) und das Ernstnehmen des Moments des eigenen Berührtseins. Durch die tägliche Praxis können wir uns als ganzheitliche spirituelle Menschen immer besser begreifen, auch wenn es sich bei manchem Berührtsein um archaische bis folkloristisch-kitschige Anrührungen handelt.

Körperliche Ausdrucksformen der Spiritualität:

In der Diözese Linz und im Team Dialog und Spiritualität setzen wir gezielt den Schwerpunkt auf die körperlichen Ausdrucksformen der Spiritualität. Unser Leib umfasst sowohl Geist als auch Körper, und dies vermitteln wir in unseren Ausbildungslehrgängen. Ein ganzheitliches Erleben von Spiritualität, u.a. durch Fasten oder Pilgern, ermöglicht es uns,

einen neuen Zugang zu unserem Leib zu finden und neue Lebensthemen, wie z.B. ein genügsames Leben und in diesem gleichwohl wahre Fülle zu entdecken.

Fasten und Pilgern:

Durch verschiedene Fastenformen können wir körperlich erleben, wie wir behutsam, aber konsequent einen neuen Zugang zu unserem Leib finden. Ein bewusster Verzicht kann ein Berührt- und Ergriffensein hervorrufen. Prof. Michael Rosenberger hat dies im ökologisch pädagogisch feinsinnigen Projekt Heidewald-Schieferegg treffend beschrieben: Auf einem kargen Heidewaldboden wachsen erstaunlicherweise viele verschiedene und seltene Gewächse, während auf einem überdüngten Boden meist nur wenige Pflanzen gedeihen, die die übrige Flora verdrängen.

Resonanzraum des Leibes:

Diese Erkenntnis hat mir zu denken gegeben und in mir wieder eine körperlich spirituelle Resonanz erzeugt. Wenn wir unseren Leib als Resonanzraum begreifen und ihn zum Schwingen bringen wollen, brauchen wir eine Saite, die diesen Raum zum Klingen bringt, und jemanden, der diese Saite spielt. Wir können vielleicht nicht sofort eine berührende Melodie spielen, aber durch konsequente, gelebte Praxis können wir uns diesem harmonischen Zusammenspiel nähern. Es ist nicht wichtig, jeden Ton perfekt zu treffen, sondern unseren Leib in die Mitwelt zu tragen und dadurch unseren Ausdruck im Miteinander zu finden.

Lehrgänge und Angebote:

Um dies zu vertiefen und gemeinsam in Schwingung zu kommen, bieten wir Lehrgänge an, um Gruppen in den Bereichen Pilgern, geistliche Begleitung, Meditation und Kontemplation, Trauern, Exerzitien und Fasten zu begleiten. Die Absolvent:innen der Lehrgänge freuen sich darauf, mit Interessierten in farbenfroher und facettenreicher spiritueller Leibarbeit in Kontakt zu treten. Dieses Miteinander ist das schönste Gebet und eine berührende Frohbotschaft.

Gerne können Sie uns direkt unter spiritualitaet@diocesese-linz.at erreichen oder auf unserer Homepage „Spirituelle Wegbegleiter:innen in Oberösterreich“ vorbei schauen.

GERALD KIESENHOFER
Referent Team Spirituelle
Wegbegleiter:innen, Ottensheim



Nie gut genug
Thomas Curran
ISBN 978-3-499-00436-0
Rowohlt Verlag, Euro 18,20



Nimm dich wie du bist

Der Umgang mit unserem Körper und wie wir uns selbst im Berufsleben und Alltag behandeln ist schon bedenkenswert. Das empfohlene Buch von Thomas Curran „Nie gut genug“ handelt davon.

Anhand der Phänomene des Perfektionismus und Zwanges zur Selbstoptimierung, der heute weit verbreitet ist, erarbeitet Curran einen Weg zu sich selbst. Aus der Kurzbeschreibung: „Denn in einer Welt, die von intensivem Wettbewerb, Perfektionsstreben und dem permanenten Vergleich geprägt ist, steigen Erschöpfung, Burnout, Depressionen und Angststörungen. Wer sich von den Anforderungen des täglichen Lebens ausgelaugt fühlt, unter ständigem Druck, beruflich erfolgreicher, in der Partnerschaft glücklicher, in der Freizeit sportlicher oder kreativer zu sein, kurz, wer das Gefühl hat, nie gut genug zu sein, lese dieses Buch.“

Der Zugang, sich selbst mit allen guten und weniger guten Eigenschaften und körperlichen Eigenheiten zu akzeptieren, gefällt mir sehr gut.

Auch das Buch „Corpus Delicti – Ein Prozess“ von Juli Zeh aus dem Jahr 2010 ist mir in diesem Zusammenhang in guter Erinnerung. Ein Gesellschaftsbild, das den Körper und dessen optimalen Zustand an oberster Stelle sieht. Es ist, so wie viele ihrer Bücher, ein tiefgehendes Lesevergnügen.



ANDREAS ULLMANN
Angestellter, Puchenu

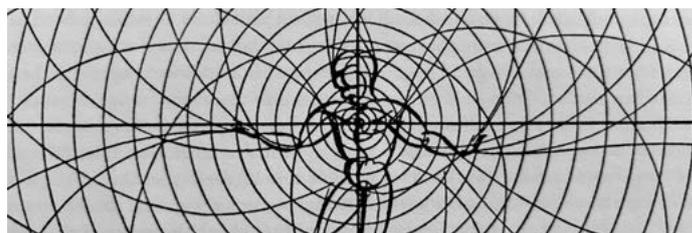
SCHWERPUNKT

ICH HABE MIT MEINEM KÖRPER EIN SEHR GUTES VERHÄLTNIS, AUCH WENN DIE WAAGE NICHT IMMER DAS ANZEIGT, WAS ICH MIR WÜSCHEN WÜRD. ICH BIN MIT MEINER LEISTUNGSFÄHIGKEIT, DIE ALLE BISHERIGEN LEBENSLAGEN MEISTERTE, SEHR ZUFRIEDEN.

ALEXANDER

ICH BIN SEIT EINIGEN JAHREN ÜBERGEWICHTIG. MIT DEN KILOS IST ES EIN STÄNDIGES AUF UND AB, SO IST ES AUCH MIT DEM KÖRPERGEFÜHL. ES IST SCHWER, BODY POSITIV ÜBER SICH SELBST ZU DENKEN. WAS ICH AN MIR MAG, SIND MEINE SPORTLICHEN WADELN.

MARTIN



»MEIN VERHÄLTNIS ZU MEINEM KÖRPER HAT SCHON VIEL ZEIT UND ARBEIT IN ANSPRUCH GENOMMEN.

EIN GUTER UMGANG UND ACHTSAMKEIT SOWIE FORDERUNG UND NICHT ÜBERFORDERUNG IST EIN WICHTIGES ZUSAMMENSPIEL.

HADERN TU ICH MIT DEM ÄLTERWERDEN UND AKZEPTIEREN, DASS NICHT MEHR ALLES MÖGLICH IST. GUT DRAUF SCHAUEN ZU MÜSSEN, WO MEINE GRENZEN SIND UND DASS ICH KEINEN MARATHON MEHR LAUFEN KANN.

IN MEINER ARBEIT ERLEBE ICH JEDOCH VIELE MENSCHEN, DIE EINEN SEHR AMBIVALENTEN ZUGANG ZU IHREM KÖRPER HABEN, DIE SICH OFT KRANKHEITSBEDINGT GAR NICHT MEHR SPÜREN UND – WIE DIE REDEWENDUNG SO AUSDRUCKSVOLL SAGT – „NEBEN SICH STEHEN“.

DA BIN ICH DANN WIEDER FROH ZU SPÜREN, WAS ICH BRAUCHE/ KANN UND DASS ICH AKZEPTIEREN DARF, DASS ES EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN 15 UND 50-JÄHRIGEN GIBT.«

ANDREA

Wie unser Arbeitsleben uns stärkt oder schwächt

Wir arbeiten mit dem Kopf, den Händen – und mit dem ganzen Körper. Trotzdem wird in vielen Unternehmen die Rolle des Körpers für die Arbeitsfähigkeit unterschätzt.

Dabei ist er nicht nur Träger von Leistung, sondern auch Frühwarnsystem, Speicher für Belastungen und Quelle von Widerstandskraft. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

freundliche Pausenräume, niederschwellige Beratungsmöglichkeiten und eine Führungskultur, die Belastungen ernst nimmt. Gerade das BEM bietet hier einen konkreten Hebel: Es schafft die Möglichkeit, nach Krankheit den Wiedereinstieg individuell und körpergerecht zu gestalten – ein Gewinn für beide Seiten.



und betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) rückt dieser Zusammenhang zunehmend ins Zentrum – gerade vor dem Hintergrund von Fachkräftemangel, demografischem Wandel und steigender psychischer Belastungen.

Was hält uns gesund bei der Arbeit?

Das österreichische und deutsche Arbeitsrecht verpflichtet Arbeitgeber:innen zur Fürsorgepflicht und zur Evaluierung psychischer sowie physischer Belastungen (§4 ASchG / §5 ArbSchG). Doch das reicht oft nicht. Wirklich wirksam wird Gesundheitsschutz erst, wenn Unternehmen nicht nur Gefährdungen dokumentieren, sondern Gesundheit strategisch fördern: durch ergonomische Arbeitsplätze, bewegungs-

Was macht im Arbeitsleben krank?

Klassische Berufskrankheiten wie Lärmschwerhörigkeit oder Bandscheibenschäden kennen wir seit Jahrzehnten. Heute kommen neue Belastungen hinzu: Bewegungsmangel, Bildschirmarbeit, ständige Erreichbarkeit und psychischer Druck schlagen sich körperlich nieder – von Verspannungen bis zum Erschöpfungssyndrom. Besonders tückisch: Viele Beschwerden entwickeln sich schleichend und bleiben lange unemerkt, bis es zu spät ist. Dabei zeigt der Work Ability Index (WAI+): Wer frühzeitig Raum für Regeneration, Anpassung und Selbstwirksamkeit erhält, bleibt länger gesund und leistungsfähig.

„Körper und Geist sind kommunizierende Gefäße. Wenn es auf einer Seite nicht passt, zeigt sich das auch schnell auf der anderen Seite, und deshalb braucht es im betrieblichen Gesundheitsmanagement ganzheitliche Ansätze.“

Wie viel Platz hat mein Körper in der Arbeitswelt?

Gute Arbeit berücksichtigt den Menschen in seiner Vielfalt: Junge Kolleg:innen, die körperlich topfit sind, aber Orientierung brauchen. Ältere Mitarbeiter:innen mit Erfahrung, aber vielleicht mit Einschränkungen. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, die oft übersehen werden – obwohl sie genauso leistungsfähig sind, wenn Rahmenbedingungen stimmen. Inklusion bedeutet: Der Körper darf sein, wie er ist – und bekommt die passenden Bedingungen, um mitzuwirken. Dazu braucht es Flexibilität, Offenheit und manchmal auch Mut zur Veränderung – etwa durch Job-Rotation, adaptive Arbeitsplätze oder altersgerechte Aufgabenverteilung.

Ein neuer Blick auf Körper & Arbeit

Der Körper ist nicht das „Problem“ in der Arbeit, sondern Teil der Lösung. Wenn wir ihn ernst nehmen – mit seinen Stärken, Grenzen und Bedürfnissen – können Unternehmen Arbeitsfähigkeit erhalten, Motivation steigern und die Gesundheit ihrer Teams sichern. Das gelingt am besten im Dialog: zwischen Fachkräften, Führung und Mitarbeitenden. BGM und BEM bieten dafür die richtigen Werkzeuge – wenn sie nicht nur verwalten, sondern gestalten.

Und: Gesundheitsförderung rechnet sich. Studien zeigen, dass jeder in betriebliches Gesundheitsmanagement investierte Euro im Schnitt rund drei Euro an Produktivität, geringeren Krankenständen und weniger Fluktuation zurückbringt.

<https://www.gernotalmesberger.at/>
<https://www.work4flow.eu/>



GERNOT ALMESBERGER
Mediator, syst. Coach und
psychosozialer Berater, Linz

© privat

KÖRPER, KULT UND KULTUR

Es gibt kaum ein Thema, das mich innerlich so spaltet wie das Thema Körper. Zum einen reizt mich der Körperkult sehr – ich meine das negativ. Wenn doch der Gemeinschaft, der Solidarität, dem Verständnis für Mitmenschen und Natur auch so viel Aufmerksamkeit geschenkt würde, denke ich oft. So ist es aber nicht – das führen uns die vielen Märkte des Körperkults vor Augen: Körper-Schaulaufen da und dort, Plakate, Inserate, Fernsehen, Stammtischbrüstereien ...

Zum anderen hat es über Jahrzehnte gedöhnt: „mens sana in corpore sano!“ – „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!“ Also tu was für deinen body, dann wird auch dein Geist geformt.

Da fängt das Verhängnis an, besser wäre das Wort „Verfängnis“. Denn irgendwer hat dieses Zitat des römischen Dichters Juvenal aus dem Zusammenhang gerissen und es noch dazu umformuliert. In dieser Zurechtbiegung wurde es dann zur Parole der Körper-Huldigung.

Das Zitat findet sich tatsächlich ein bisschen anders in den Satiren des Dichters. Er schreibt übersetzt: „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“ Da hängen also gesunder Geist und gesunder Körper nicht notwendigerweise zusammen. Es braucht noch die Demut, das Beten und Bitten, damit uns der Körper nicht enteilt und der Geist nicht glaubt, er eile automatisch mit.

Unsere Zeit lebt im Verfängnis, dass wir den Körper stählen sollen, dann könne sich der Geist in einem ordentlichen Wachstums-Raum entwickeln. (Das haben übrigens die Nazis total missverstanden, nein: sie haben „gesund“ missverstanden.)

Körper-Ertüchtigung ist zu wenig. Es braucht für ein gutes Miteinander auch die Demut.

In dieser Demut schweigen die Hanteln der Fitnesscenter, die Blutdruck-Wachuhren an den Handgelenken, die Waagen im Badezimmer samt Diätplan und auch die unterschiedlichsten Verschleissarbeiten der Körper, sie gesünder, schöner, begehrenswerter, schlanker, attraktiver, ... zu machen. Die Demut sorgt dafür, dass das Brüsten an den Grenzen der anderen verstummt, gerade wenn diese schwach sind. Sie weiß ja um die Mitgliedschaft aller in der Gemeinschaft, deren Gesundheit viel mehr als körperliche Fitness braucht.

Körperkultur hebt sich weit vom Körperkult ab.

Ernst Gansinger

Glaube – Arbeit – Widerstand

Im heurigen Gedenkjahr des 80. Todestages von Marcel Callo fanden mehrere Gedenkfeiern statt. Unter anderem wurde seine Gedenkstätte in der Stollenanlage „Bergkristall“ ergänzt: um eine Druckgrafik mit Zeilen eines Briefes von Marcel Callo sowie einem Setzkasten, der an die Arbeitsstätte Marcel Callos in seiner Heimat Rennes erinnern soll.

Der Stollen Nummer 4 war jener Ort, indem Marcel Callo gemeinsam mit tausenden Mitgefangenen zur Arbeit am geheimen Bau des Messerschmitt-Düsenjets gezwungen wurde. Dieses Kampfflugzeug war die Hoffnung der Nationalsozialisten, die aussichtslose Kriegslage doch noch für sich zu wenden. Die katastrophale Arbeitssituation, die Unterbringung und die Versorgung waren Teil der Tötungsmaschinerie und führten am 19. März 1945 zum Tod von Marcel Callo, wenige Wochen vor der Befreiung des KZ-Gusen.



Druckgrafik – Gestaltung von Christoph Fuchs
Setzkasten – gestaltet von Martin Kranzl-Kreinecker

Auszug aus dem Statement von Anna Wall-Strasser, Bundesvorsitzende der KABÖ, anlässlich der Gedenkfeier am 22. Mai 2025:

„Was bedeutet sein Martyrium für uns heute? Ich meine, genau das: Dass aus dem Glauben, aus einer inneren Haltung ein Verhalten folgt, das in den herrschenden Verhältnissen einen Unterschied macht und damit die Verhältnisse ändert. In einer Umgebung von für uns unvorstellbarer Bösartigkeit war Marcel Callo gut. Durch ein Lächeln, durch seinen Zuspruch gab er Hoffnung. Das machte einen Unterschied. Er war der Unterschied.“

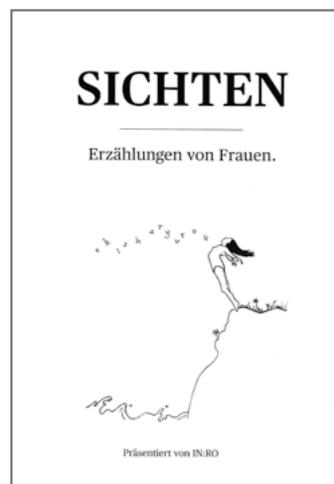
**„Das ist es, was auch heute gilt:
Sich aus einer tiefen jesuanischen Glaubenshaltung
heraus so zu verhalten, dass es einen Unterschied
macht – und dadurch Verhältnisse zu ändern.“**

SICHTEN

Buchprojekt gibt Frauen eine Stimme

„Am Anfang standen Schlagworte wie Patriarchat, Gewalt, Selbstbestimmung, Feminismus. Nach und nach begann die Idee für SICHTEN zu reifen: das Sichtbarmachen von Geschichten und Erfahrungen von Frauen“ – so steht es am Buchrücken von SICHTEN – Erzählungen von Frauen.

Ein Projekt von In:RO – Inklusives Rohrbach, das die oft unsichtbaren Erfahrungen von Frauen ans Licht bringt. Unter dem Titel SICHTEN wurden im Rahmen des Projekts bewegende, persönliche Erzählungen gesammelt. Die Idee: diesen Stimmen und Biografien Raum zu geben – anonym, geschützt, auf Augenhöhe.



Wenn Frauen Worte finden für das, was sie erlebt haben – wenn sie aus der Isolation des Schweigens heraustreten, sich jemandem anvertrauen und Gehör finden – dann kann sich etwas wandeln. Nicht weil sie müssen, sondern weil im Erzählen Verbindung entsteht. Weil das Unsichtbare sichtbar wird – für sie selbst, und für andere.

Welche gesellschaftlichen Bedingungen prägen weibliche Biografien?
Wo liegen Wendepunkte?
Was ermöglicht Befreiung und ein selbstbestimmtes Leben?

Diese Geschichten berühren und stellen Fragen:

Das Buch ist gegen eine Spende ab 15 Euro erhältlich. Alle Einnahmen nach Abzug der Druck- und Materialkosten kommen der Frauen-Übergangswohnung im Bezirk Rohrbach zugute (Träger: Frauen- und Familiennetzwerk Rohrbach).

**„So wirkt jede Geschichte doppelt.
Sie macht sichtbar – und sie hilft.“**

Bestellungen per email gerne an:
mensch-arbeit.rohrbach@dioezese-linz.at
Treffpunkt mensch & arbeit Rohrbach,
Harrauer Str. 1, 4150 Rohrbach-Berg
Kontakt: Judith Wein,
Betriebsseelsorgerin, 0676/8776-3659



Im Gedenken an Joe Mayer

der am 9. Mai im 94. Lebensjahr verstarb

Joe Mayr ist entscheidender Mitbegründer der Betriebsseelsorge und „Architekt der Sozialpastoral“ in der Diözese Linz.

Geprägt vom nachkonziliaren Geist und vom Kirchenbild Joseph Cardijns, des Gründers der CAJ/Katholische Arbeiter:innenjugend, hat er in der Diözese Linz konsequent und beherzt Räume geschaffen für Kirche mit der Arbeiter:innenschaft und für Kirche mit gesellschaftlich benachteiligten Menschen. In der KAJ hatte er vielerlei seelsorgliche Funktionen bis zum „Zentralseelsorger“ und Rektor des Kath. Jugendwerks auf Nationalebene. Ausgehend vom Leben der jungen Arbeiter:innen war er hier als junger Priester in einem breiten Themenspektrum von Bildung, Wohnen, Arbeitsmöglichkeiten, Freizeit bis zur Internationalen Solidarität unterwegs.



© Diözese Linz | Hermann Wakolbinger

Er hat wertvolle Grundsteine für die Seelsorge in der Arbeitswelt gelegt und somit für die aktuellen Entwicklungen in einer Pastoral, die zu den Menschen geht. Was als Notwendigkeit erkannt wurde, erhielt seine Umsetzung in konkreten Projekten – gemäß dem Motto „**Sehen – Urteilen – Handeln**“: als Gründer – gemeinsam mit Maria Madlener – vom Betriebsseminar und vom Verein ISI (heute Junges Wohnen), der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung und der ersten offenen Jugendzentren. Er engagierte sich in der entwicklungspolitischen Aufbauarbeit und gründete die 10 Betriebsseelsorge-Zentren.

Dabei war er nie allein unterwegs, eine geschwisterliche Kirche und die Zusammenarbeit von Klerus und Laien waren ihm ein großes Anliegen. Bei allen Begegnungen, die ich mit ihm persönlich haben durfte, hat er mich nach der Gegenwart und Zukunft gefragt und wertschätzend und neugierig zugehört.



„Wir sind dankbar für die Grundsteine, die er gelegt hat, die diözesanen Rahmen, die er mitgestaltet hat, und seine Impulse, die uns in unserem Tun begleiten werden.“

PS: Viele Details über sein Leben und sein Wirken sind im Buch: „Arbeitswelt, Soziales und Diakonie“ im Wagner Verlag zu finden.

MICHAELA PRÖSTLER-ZOPF

*JOSEF MAYR IN EINEM ZEITUNGSINTERVIEW IM VOLKSBLATT 1997:
„HÄUFIG WIRD GESAGT, DASS SOLIDARITÄT IN DER MEHRHEIT DER BEVÖLKERUNG VERKÜMMERT. WENN DIE VERTEILUNGSKÄMPFE IN DER GESELLSCHAFT ZUNEHMEN, FÜHRT DIES ERFAHRUNGSGEMÄSS NICHT ZU GRÖßERER SOLIDARITÄT. DIESE ENTSOLIDARISIERUNG SCHADET LETZTLICH ALLEN.“*

Liebe Freund:innen der KAB!

„Mein Körper ist mein Zuhause“ ist ein Ausspruch, den ich in den letzten Jahren immer wieder aufgeschnappt habe. Zuhause? Für viele Menschen ändert sich das Zuhause öfter in ihrem Leben. Für manche freiwillig. Manche sind gezwungen, ihre Heimat zu verlassen. Das einzige Zuhause, zu dem wir immer und immer wieder zurückkehren können, das einzige Zuhause, das nicht vergeht, uns nicht verlässt, sondern immer bei uns bleibt, solange wir leben und mit dem wir untrennbar verbunden sind, ist unser Körper. Dieses unglaublich intelligente, feinfühlig, starke, atmende Zuhause.

Zuhause ist ein Ort, an dem wir uns wohl fühlen, ein Ort, an dem wir uns auskennen, der uns vertraut ist. Unser Zuhause räumen wir auf, halten es sauber. Dinge die kaputt gehen, werden erneuert oder repariert. Manchmal braucht es einen neuen Anstrich. Unser Zuhause ist der Ort, an dem wir uns wohl und geborgen fühlen. Dieses Gefühl in und mit unserem Körper zu spüren, verdienen wir alle.

Ich finde es wichtig, meinen Körper mit seinen Stärken und auch Schwächen gut zu kennen und zu wissen, was kann ich ihm zumuten, wie weit kann ich gehen. Was braucht mein Körper, dass es ihm gut geht – wann muss ich ihm ein wenig „schöntun“?

Ich denke da nicht an den Körperkult, der uns ins Fitnesscenter laufen lässt, um mit vielem harten Training einen normierten Idealmaß-Body zu formen. Ich denke daran, mich wohlzufühlen mit dem, was mich ausmacht. Jedes Zuhause ist anders. Wir können nicht tauschen. Dieses Zuhause mit all dem Schönen und auch dem, was uns nicht so gut gefällt. Weiche Stellen, die wir lieber fester hätten. Narben, die uns das Leben geschlagen hat. Verspannter Nacken, schwere Beine.

Unser Zuhause lieben zu lernen, auch wenn etwas kaputt gehen kann. Manchmal dreht der Körper durch und braucht unsere Hilfe. Wir können und müssen wieder lernen, unser Zuhause zu lieben, auch wenn wir zeitweise nicht tun können, was wir gerne tun würden. Zeitweise passt die Kleidung nicht mehr gut. Zeitweise sagt unser Körper Stopp.

Unser Körper bleibt unser Zuhause, solange wir leben. Er verdient es, mit Respekt behandelt zu werden. Mir selbst Aufmerksamkeit, Pflege und Zuwendung entgegenzubringen, ist in diesem Sinn kein Egoismus, sondern ein notwendiges Gut-auf-uns-Aufpassen. Ehre deinen Körper. Er ist wertvoll. Und so sollte er auch behandelt werden.

CHRISTIAN LEONFELLNER
Vorsitzender der KAB OÖ, Alberndorf



7. Oktober

Welttag für menschenwürdige Arbeit

Rund um dieses Datum laden wir jedes Jahr ein, im eigenen Arbeits- und Lebensumfeld Karten zu verteilen. Heuer stehen sie unter dem Aspekt „GUTE ARBEIT ... gib deinen SENF dazu!“

Mit der Aktion wollen wir uns für die Arbeit der Menschen bedanken und gleichzeitig darauf aufmerksam machen, dass GUTE ARBEIT auch unsere Beteiligung braucht.

Gerne können ab Anfang September Karten und Giveaways (solange der Vorrat reicht) im Büro von mensch & arbeit reserviert bzw. abgeholt werden.

Am 6. Oktober um 19.00 Uhr finden dazu wieder „Gespräche über Arbeit, Gott und die Welt“ im Cardijn Haus statt. Herzliche Einladung!

Weitere Infos: 0732/7610-3631 oder mensch-arbeit@dioezese-linz.at und unter www.mensch-arbeit.at



FORUM mensch & arbeit im Herbst

Stattfinden wird das Forum vom **14.** (Ehrenamtlichen-Abend) bis **15.** (Studientag) **November 2025** im Treffpunkt mensch & arbeit Wels. Die Themenfindung und Vorbereitung für das Herbstforum sind in vollem Gange.

- Welche weichenstellenden Momente gab es in meinem Leben?
- Welche Überzeugungen und Vorbilder prägen meine Arbeitsbiografie?



Wir wollen uns mit dem Sinn der Arbeit beschäftigen und Fragen wie folgenden nachgehen:

- Welche Bedeutung messe ich meiner Arbeit für mein Leben bei?
- Ist Arbeit mein Leben oder arbeite ich, um zu leben? Mache ich das, was ich wirklich will?
- Wie bin ich dahingekommen?

- Fehlt mir Arbeit – als identitätsstiftendes Merkmal – im Ruhestand? Wer hat (k)eine Wahlfreiheit und wie unterstützt uns der Sozialstaat dabei (nicht)?...

„Das Team FORUM freut sich auf den Besuch in Wels. Merkt euch das Datum vor und seid dabei!“

Infos unter: kabooe@dioezese-linz.at

Fest für die Erde

am 4. Oktober 2025, ab 14.00 Uhr

Fest für die Erde: Wir sind dabei!

Mit uns kannst du rund um das Thema Arbeit ins Gespräch kommen oder im Liegestuhl bei einem Sonntagsbier ausruhen.

Wir freuen uns auf dich:

Die KAB OÖ samt Vorsitzenden Christian Leonfellner, Mitglieder der KAB Österreich sowie Vertreter:innen der Allianz für den freien Sonntag.



Jugend im Dialog

Liebe Jugendliche, ihr wart wie jedes Jahr großartig!

Am 21. Mai 2025 fand zum sechsten Mal „Jugend im Dialog“ statt. Das erfolgreiche Format, in dem arbeitssuchende Jugendliche die Chance ergreifen, ihre Lebensrealität, ihre Sichtweisen und ihre Anliegen an Entscheidungsträger:innen aus Politik, Kirche, Wirtschaft und Interessensvertreter:innen heranzutragen, ging richtig unter die Haut. Zuhörer:innen aus dem kirchlichen Umfeld waren unter anderem Bischof Manfred Scheuer und Michaela Pröstler-Zopf.

Wir sind „Fans“

„Ihr habt viel erlebt, ihr habt viel zu sagen. Ihr seid einzigartig und alle Expert:innen! Dieser Tag gehört euch, wir hören euch zu und werden versuchen, gemeinsam mit euch Lösungen für eure Anliegen auf den Weg zu bringen. Wir sind Fans.“, so der



Grundtenor der anwesenden Erwachsenen. Die 160 Jugendlichen, die sich am Vormittag gut auf die Gespräche vorbereitet hatten, berichteten am Nachmittag über die Herausforderungen, das Leben zu bewältigen. Sie sahen Verbesserungspotential, um physische und psychische Gesundheit zu gewährleisten. Sie erzählten, wie wohltuend es ist, als Individuum mit eigener Persönlichkeit gesehen und wertgeschätzt zu werden. Auch Themen wie Rechte in der Arbeitswelt, Diskriminierung, Demokratie, Mobilität, leistbares Wohnen sowie Lebens- und Berufsorientierung wurden gemeinsam besprochen.

Gänsehaut

„Wenn man einmal hier war und erlebt hat, was dieser Austausch mit allen Beteiligten macht, dann kommt man wieder“, so eine der 23 Tischmoderator:innen. Die Moderation der Gesprächsrunden zwischen Jugendlichen und Entscheidungsträger:innen übernehmen seit Jahren Jugendleiter:innen und Referent:innen der Diözese Linz und der Arbeiterkammer.

Grandmaster Flo, der Rapper, der innerhalb einer Stunde einen Song aus den O-Tönen der Jugendlichen zusammenbaute und dann auf die Bühne brachte, war überwältigt von der Fülle an Sprüchen und Themen, die an ihn herangetragen wurden. „Ich danke euch, ich danke euch, ihr seid so eine Inspiration!“, eröffnete er den Nachmittag. Das Lob und die Wertschätzung kamen sofort in vollem Ausmaß zu ihm zurück.

Politik

Diese Jugendlichen sind politisch, auch wenn sie zuerst den Austausch brauchen, um das zu entdecken. Peter Habenschuss, der viele der anwesenden Jugendlichen in ihrem Alltag besuchte, sagt: „Viele fühlen sich nicht ernst genommen, haben am Anfang keine Ahnung, was Politik für sie bedeuten

kann. Erst wenn jemand eingeladen und ermutigt wird, über das eigene Leben zu erzählen, es ernst zu nehmen, erreicht man den Punkt, an dem er/sie merkt: Es geht anderen auch so. Was ich erlebe, ist wichtig, hat System und kann dementsprechend geändert werden.“

Eine der Projekt-Trainer:innen beschrieb es so: „Egal ob Jugendliche es schaffen, etwas Persönliches zu sagen oder einzubringen, es ist eine Riesenerfahrung, dass Menschen wie sie den Kongresssaal der AK füllen. Egal ob sie selbst reden oder nicht, das vergessen sie nicht – und es wirkt nach.“

Nächstes Jahr wieder

Am 19. Mai 2026 treffen sich arbeitssuchende Jugendliche erneut mit Entscheidungsträger:innen, die zuhören wollen. Mensch & arbeit ist froh, dieses Format in Kooperation mit der Arbeiterkammer OÖ, der Katholischen Jugend OÖ, dem Lehrlingszentrum ZOOM und der Bischöflichen Arbeitsstiftung weiterhin anbieten zu können.

STEFAN ROBBRECHT-ROLLER

Lesung und Interview

Treffpunkt mensch & arbeit Wels



Eine Lesung, die Herzen berührt

Im Rahmen der Langen Nacht der Kirchen wurden bewegende und aufrüttelnde Texte von Persönlichkeiten aus ganz Österreich gelesen. Die von Berufsschüler:innen gestaltete Ausstellung „Ich bin Ilse, vergesst mich nicht!“ über das Schicksal einer jungen Jüdin aus Wels, bildete den Ausgangspunkt. Dieser Abend in der Stadtpfarrkirche gab Ilse eine Stimme und erinnerte uns an die gesellschaftlich relevante Aufgabe: „Nie wieder ist jetzt“.



MARKUS PICHLER

Interview über die 24-Stunden-Betreuung

Wie lange sind Sie schon in der 24-Stunden-Betreuung tätig? Ich arbeite seit 15 Jahren in der 24-Stunden-Betreuung in Österreich. Nach einer 240-stündigen Schulung in der Slowakei sammelte ich erste praktische Erfahrungen in einem Altenheim. Aufgrund der schlechten Bezahlung dort entschied ich mich, nach Österreich zu gehen. Hier arbeite ich im zweiwöchigen Wechsel mit einer Kollegin. Die Fahrten mit dem Sammeltaxi sind oft anstrengend, vor allem wegen des engen Busses.

„Der Abschied von meiner Familie, von meinen Enkeln, fällt mir jedes Mal schwer. Zum Glück kann ich über WhatsApp mit ihnen in Kontakt bleiben.“

Was ist Ihnen in Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Mir ist eine gute Kommunikation mit der betreuten Person

und deren Angehörigen sehr wichtig. Es hilft enorm, wenn es eine feste Ansprechperson gibt, die meine Anliegen ernst nimmt – zum Beispiel, wenn Pflegehilfsmittel wie ein höhenverstellbares Bett fehlen. Momentan muss ich die betreute Person aus einem zu niedrigen Bett heben, was sehr belastend für meinen Rücken ist. Solche Umstände erschweren die Arbeit unnötig.

Was macht Ihnen in Ihrer Arbeit Freude?

Ich bin ein positiver Mensch und freue mich über kleine Momente – ein Lächeln, ein „Danke“ oder ein gemeinsames Lachen am Frühstückstisch.

„Besonders schön ist es, wenn ich mit Humor jemanden aufmuntern kann, der vielleicht schlecht gelaunt ist oder ablehnend reagiert. Solche Erfolge geben mir Kraft und Motivation.“

Was empfinden Sie als schwierig in Ihrer Arbeit?

Die ersten Tage bei einer neuen zu betreuenden Person sind oft herausfordernd. Ich komme als Fremde in ein privates Zuhause und weiß nie, ob die Chemie stimmt. Einmal musste ich eine Familie verlassen, weil die Erwartungen zu hoch waren: Ich sollte nicht nur pflegen, sondern auch putzen und die Gartenarbeit machen. Es hieß immer wieder: „Wir zahlen schon genug. Da können wir uns nicht auch noch eine Putzfrau leisten.“ Ich fühlte mich überfordert, war aber dennoch finanziell abhängig. Daher war es nicht einfach für mich, bis ich mich zur Trennung entschloss.

In den letzten Jahren ist die Arbeit durch die Zunahme von Demenzpatient:innen noch anspruchsvoller geworden. Die betreute Person steht oft nachts auf, will „nach Hause“ und muss beruhigt und wieder ins Bett gebracht werden – manchmal bis zu fünfmal pro Nacht. Tagsüber bleibt kaum Zeit für eine Pause, da durchgehend Begleitung nötig ist. Wenn ein/e Angehörige/r übernimmt, nutze ich die Zeit für einen Spaziergang an der frischen Luft.

Das Gespräch führte Barbara Wimmer, Treffpunkt mensch & arbeit Wels



TERMINE WELS

Betreuer:innen-Café: 1. Mo. im Monat, 13.00 – 16.00 Uhr
Repaircafé/Textilwerkstatt: Do. 25. 9., 27. 11., 18.00 Uhr
Mittagstreff Jugend: jeden Mittwoch, 11.00 – 14.00 Uhr
Startfest: Do. 2. 10., 19.00 Uhr
Filmabend „Dinner vor Acht“: Mo. 15. 9., 19.30 Uhr
Malworkshop: Mo. 27. 10., 17.00 Uhr
Weitere Termine: Informationen im Treffpunkt
Tel. 07242/67909, mensch-arbeit.wels@dioezese-linz.at

TERMINE

TREFFPUNKT mensch & arbeit

BRAUNAU: Salzburger Str. 20, 5280 Braunau, Tel. 07722/65632, mensch-arbeit.braunau@dioezese-linz.at

LINZ-MITTE: Kapuzinerstr. 49, 4020 Linz, Tel. 0732/654398, mensch-arbeit.linzmitte@dioezese-linz.at

NETTINGSDORF: Nettingsdorfer Str. 58, 4053 Haid, Tel. 07229/88015, mensch-arbeit.nettingsdorf@dioezese-linz.at

ROHRBACH: Harrauer Str. 1, 4150 Rohrbach-Berg, Tel. 0676/8776-3678, mensch-arbeit.rohrbach@dioezese-linz.at

STANDORT VOESTALPINE: Wahringerstr. 30, 4030 Linz, Tel. 0732/307129, mensch-arbeit.voest@dioezese-linz.at

STEYR: Michaelerplatz 4 A, 4400 Steyr, Tel. 0676/8776-3655, mensch-arbeit.steyr@dioezese-linz.at

VÖCKLABRUCK: Graben 19/1, 4840 Vöcklabruck, Tel. 0676/8776-3666, mensch-arbeit.voeklabruck@dioezese-linz.at

WELS: Carl-Blum-Str. 3, 4600 Wels, Tel. 07242/67909, mensch-arbeit.wels@dioezese-linz.at

TREFFPUNKT PFLEGEPERSONAL: Kapuzinerstr. 49, 4020 Linz, Tel. 0676/8776-3661, mensch-arbeit.pflegepersonal@dioezese-linz.at

KAB und BETRIEBSSELSORGE OÖ: Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz, Tel. 0732/7610-3631, mensch-arbeit@dioezese-linz.at

PFLEGEPERSONAL

Café Auszeit

Di. 23. 9., 15.00 – 17.00 Uhr

LGBTQIA+ und Transgender

Awareness – Wissen fördern, Vielfalt verstehen*

Di. 21. 10., 17.00 – 20.00 Uhr

Räuchern mit heimischen

Kräutern *

Mi. 26. 11., 17.00 – 20.00 Uhr

BRAUNAU

Terrassenfest

Mi. 18. Juni, ab 18.00 Uhr

Frühstück

Mi. 2. 7. | 3. 9. | 5. 11. |

3. 12., 8.30 – 11.00 Uhr

Betreuer:innen-Café

Mo. 1. 9. | 6. 10. | 3. 11. |

1. 12., 13.00 – 15.00 Uhr

Nachmittagscafé

Mi. 17. 9. | 15. 10. | 19. 11. |

17. 12., 13.00 – 16.00 Uhr

40 Jahre Treffpunkt

Di. 30. 9., ab 16.30 Uhr im

VAZ Braunau

LINZ-MITTE

Bibelrunde

Do. 3. 7., 16.30 Uhr

Treffpunkt Gottesdienste

Sa. 6. 9. | 4. 10. | 1. 11.

6. 12., 18.00 Uhr

Sonderführung „FLATZ – Physical Machine“*

Do. 18. 9., 18.30 Uhr, OK Linz

Trauer (k)ein Gefühl wie all die anderen?*

2-teiliger Frauen-Workshop

Sa. 20. 9. und 25. 10.,

9.00 – 16.00 Uhr

Spieleabend für Frauen*

Di. 14. 10., 18.00 Uhr

DIY Upcycling – vom Altpapier zum Geschenk*

Weitere Termine auf: www.mensch-arbeit.at

Mi. 12. 11., 19.00 Uhr

Spiritueller Frauenbrunch

So. 8. 12., ab 9.00 Uhr

NETTINGSDORF

Mach mal Pause ...

1. Di. im Monat, 10.00 Uhr,

3. Mi. im Monat, 16.30 Uhr,

Stadtteilbüro Haid

Treffpunkt Sommerfest

Do. 26. 6., ab 17.00 Uhr

Chill & Jump Festival 2025

Sa. 6. 9., 14.00 Uhr

Schreibwerkstatt*

Mi. 24. 9., 18.00 – 19.30 Uhr

Die Bibel ins Leben geholt

Mo. 22. 9., 19.00 Uhr

Kochen und Kultur*

Mo. 29. 9. | 27. 10. | 24. 11.,

17.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt Beisl

Mi. 1. 10., ab 17.00 Uhr

Singwerkstatt

Fr. 3. 10. und Mi. 19. 11.,

19.00 – 21.00 Uhr

Die Praxis der Verbundenheit mit Barbara Blaha

Di. 28. 10., ab 18.00 Uhr,

AK/ÖGB Linz-Land,

Kremstalstraße 6

ROHRBACH

Frauencafé

Do. 3. 7. | 4. 9. | 2. 10. | 6. 11.,

9.00 – 11.00 Uhr,

Lerntreff-Grillerei

3. 7., ab 17.00 Uhr

Stammtisch

Mi. 9. 7., 19.00 Uhr

KreAktiv

Do. 10. 7. | 11. 9. | 9. 10. |

13. 11., 9.00 – 11.00 Uhr

Tanzen mit Lea & Marlene

Do. 17. 7., ab 14.00 Uhr

Kinderyoga

Fr. 1. & 22. 8., ab 9.00 Uhr

Capoeira

Fr. 29. 8., ab 14.00 Uhr

Offene Frauenrunde

Fr. 17. 10. | 21. 11.,

14.30 – 16.00 Uhr

Tag der offenen Stöckl-Tür

Fr. 12. 9., ab 14.00 Uhr

50 Jahre Treffpunkt mensch & arbeit Rohrbach und ALOM

Sa. 8. 11., im TUK Haslach

Kleidertausch

Fr. 14. 11., 13.00 – 16.00 Uhr

STEYR

Frauenfrühstück

jeden Mi., 9.00 – 12.00 Uhr

(ausgenommen August)

Attac Regionalgruppe Steyr

Mo. 1. 9., Di. 28. 10., Mo. 17.

11., jeweils ab 17.30 Uhr

Singwerkstatt

Di. 9. 9. | 14. 10. | 11. 11. |

9. 12., 19.00 – 21.00 Uhr

Kreistänze

Do. 11. 9. | 9. 10. | 13. 11. | 11.

12., 19.00 Uhr

Betreuer:innen-Café

Mo. 15. 9. | 13. 10. | 10. 11. |

8. 12., 13.00 – 15.00 Uhr,

Wort-Nahrung

Mo. 22. 9. | 6. 10. | 3. 11. |

1. 12., 19.00 – 21.00 Uhr

Themen-Frauenfrühstück

Standhaft durch stürmische

Zeiten mit Gudrun Bertignoll

Mi. 1. 10., ab 9.30 Uhr

Fahrt ins Parlament, Wien*

Do. 16. 10.

Stark genug, schwach zu sein*

Workshop für Männer zum

Thema Resilienz mit Gud-

run Bertignoll

Fr. 31. 10., 16.00 – 18.00 Uhr

VÖCKLABRUCK

Betreuer:innen-Café

Mi. 17. 9. | 22. 10. | 19. 11.

17. 12., 13.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt Picknick*

Sa. 20. 9., ab 14.00 Uhr

beim Brunnen in der Dürnau

Weitere Termine auf Anfrage

KAB OÖ UND

BETRIEBSSELSORGE OÖ

KAB Bergtage*

Mo. 14. bis Mi. 16. 7.,

Berchtesgadener Alpen

Bergmesse KAB OÖ

So. 14. 9., 9.30 Uhr Treff-

punkt Parkplatz „Jäger im

Kürnberg“, Leonding

7. Oktober – Tag der menschenwürdigen Arbeit*

Gespräche über Arbeit,

Gott und die Welt, 19.00

Uhr, Cardijn Haus, Linz

Politisches Gebet

Do. 16. 10., 18.00 Uhr,

Martinskirche, Linz

Forum mensch & arbeit*

Fr. 14./Sa. 15. 11.,

Treffpunkt mensch & arbeit,

Wels, Carl-Blum-Str. 3

KAB Frauenstudientag*

Sa. 28. Februar 2026 in Linz

Österreichische Post AG MZ02Z031831M

Retouren: Diözese Linz, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz