

ZEIT Fenster

Lebenswürde, Lebenssinn



2 VORWORT

Eine Wohltat, Tabus zu brechen



Aglaia Poscher-Mika
Frauenreferentin der
Diözese Feldkirch
und ausgebildete
Musiktherapeutin

Geschätzte Mitmenschen,

Auf dem Weg zu dieser Ausgabe haben wir viele Gespräche über nicht ganz alltägliche Dinge geführt. Wir haben Momente der Stille erlebt, weil uns die Themen selbst betroffen gemacht haben. Und wir haben erleichtert miteinander gelacht, weil es eine Wohltat war, Tabus zu brechen und gemeinsam unter die Oberfläche des Lebens zu blicken. Dabei gehören doch gerade Lebensbeginn und Lebensende genauso zum Leben wie alle Höhen und Tiefen dazwischen? Und warum fällt es uns im Alltag oft so schwer, uns mit besonderen Lebenserfahrungen oder Charaktereigenschaften einer anderen Person mitzuteilen – wenn wir doch davon ausgehen können, dass jedem Menschen schon mal eine besondere Lebenswende zugemutet wurde?

Und damit stellen sich weitere Fragen, denn Inklusion und Akzeptanz beginnen bei der Sprache: Sprechen wir von psychischer Erkrankung oder psychischer Gesundheit? Fokussieren wir uns als Gesellschaft auf Defizite oder auf das, was gut ist und gestärkt werden sollte? Sagen wir: „Dieser Bub ist Autist“ – oder sprechen wir von einem Kind mit Auffälligkeiten innerhalb des Autismus-Spektrums? Letzteres muss an sich noch keine Krankheit oder Behinderung bedeuten.

Eine weitere ethische Frage kam auf: Werden insbesondere Frauen allzu oft Antidepressiva verschrieben, damit sie endlich nicht mehr „so emotional“ sind? Geht es nur darum, innerhalb einer Leistungsgesellschaft gut funktionieren zu können? Oder wäre eine Auszeit oder Therapie längerfristig gesehen effizienter als die Einnahme von Psychopharmaka als Antwort auf eine schwierige Lebensphase?

Gefühle sind oftmals mit Scham besetzt. In der Öffentlichkeit zu weinen oder auch mal Wut zu zeigen, ist scheinbar tabu. Und wenn es doch passiert, entschuldigen wir uns vielmals, sobald wir die Worte finden. Und dann gibt es da noch geschlechtsspezifische Gefühle: Ein Mann, der weint? Eine Frau, die Aggressionen zeigt? Das ist scheinbar noch schwieriger auszuhalten, als die Gefühle, die zumindest den Klischees entsprechen.



Gemeinsam. Wir Menschen können uns gegenseitig helfen, indem wir füreinander da sind.

Menschen, die psychische Probleme haben oder bekommen, schämen sich oftmals dafür – auch wenn sie selbst nicht dafür verantwortlich sind. Wer spricht schon offen über Ängste, Aggressionen oder Depressionen? Dabei leben wir in einer Welt, in der es andererseits auch fast nicht möglich ist, zu sagen: „Danke, mir geht es wunderbar, ich bin rundum glücklich und zufrieden.“ Denn spätestens ein Blick in die täglichen Nachrichten lässt große Ängste aufkommen, die berechtigt und allzu menschlich sind.

Wie wertvoll ist es da, wenn sich Betroffene und deren Angehörige gut unterstützt fühlen. Einerseits von Fachpersonal, welches trotz diagnostischer Fachbegriffe und Medikamentenliste immer die Würde des Individuums im Blick hat und weiß: Das Mensch-Sein können wir keinem Menschen absprechen, auch wenn sich jemand in einem gesundheitlichen Ausnahmezustand befindet. Andererseits ist da die Gesellschaft, innerhalb derer wir alle Verantwortung tragen: Schon allein die Blicke, die kleinen Worte oder die Hilfeleistungen, welche wir Betroffenen zukommen lassen, machen einen riesigen Unterschied. Fühlt sich ein Mensch angenommen oder nicht? Wird durch eine Begegnung Scham ausgelöst, oder beginnt der Heilungsprozess mit diesem einen, liebevollen Blick? Aus vielen Gleichnissen der Evangelien wissen wir, dass Jesus allein durch seine Präsenz Menschen heilen konnte. Schon die Begegnung mit ihm, gepaart mit dem einen Glauben, befreite die Menschen von ihren Leiden. Ein Funke dessen darf in uns allen wohnen, wenn wir die Nachfolge Jesu anstreben.

Aglaia Maria Poscher-Mika

Impressum

ZEITFenster. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt. **Redaktion:** Aglaia Poscher-Mika, Jürgen Mathis, Juliana Troy, Ingmar Jochum, Silvia Wasner
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485, E kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at, www.kirchenblatt.at

Fotos: S1: unsplash.com/Roxxie Blackham; S2: Kath. Kirche Vorarlberg, unsplash.com/womanizertoy; S3: IMABE_J.Rauscher; S4: unsplash.com/Omar Lopez, unsplash.com/Simon Wilkes, S5: unsplash.com/Aaron Burden, KKV; S6: Hospiz Vorarlberg, Caritas Vorarlberg; S7: Kirstin Hauk, KKV/Dietmar Steinmair; Seite 8: unsplash.com/Sam Mcnamara **Druck:** Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.

3 LEBENSSCHUTZ

Was macht ein gutes Leben aus?



Mag. Susanne Kummer
Direktorin des
Instituts für Medizin,
Anthropologie und
Bioethik in Wien

Interview: Jürgen Mathis

Sehr geehrte Frau Susanne Kummer, die große Überschrift unseres Themas heißt Lebensschutz und das betrifft viele Lebensbereiche. Welche Bedeutung hat „Glücksforschung“ für Sie als Philosophin in diesem Zusammenhang?

Susanne Kummer: Ich bin Ethikerin. Die Grundfrage der Ethik lautet: „Was macht ein gutes Leben aus?“ Diese Frage reicht weit zurück. Es geht um mein Leben, das erscheint zunächst als rein individuelle Aufgabe. Aber bald ist klar, dass wir als soziale Wesen nicht allein glücklich werden können. Der Satz „Jeder ist seines Glückes Schmied“ ist nur die halbe Wahrheit. Geglücktes Leben hat viel mit Beziehung und Gemeinschaft zu tun. Wenn wir das ausblenden, werde ich auf mich allein zurückgeworfen und es kann zur Überforderung kommen. Heute wird versucht, Glück zu „machen“, und das wird vielfach mit einem perfekten Leben gleichgesetzt. Äußere Ansprüche wie schön, fit und erfolgreich erzeugen Druck, sind oberflächliches Glück und haben mit Selbstbestimmung wenig zu tun. Wir laufen Gefahr, einer seelenlosen Körperfixiertheit nachzulaufen und werden selbst zu einem austauschbaren Produkt. Es braucht eine Gegenbewegung, um zu entdecken, dass das Leben eine „Gabe“, nicht nur „Habe“ ist.

Sie haben kürzlich betont, dass sie speziell als Frau froh darüber sind, jetzt und nicht vor 100 Jahren zu leben.

Kummer: Ich halte es für sehr wichtig, dass Frauen die Gesellschaft mitgestalten und wirkmächtig sind. Sie müssen ihren vom Mann differenzierten Beitrag einbringen. Das ist heute besser möglich als noch vor 100 Jahren. Da wurde meine Großmutter als Medizinstudentin vom Professor noch verächtlich gemacht, weil sie eine Frau an der Universität war. Frauen waren sehr lange im Bereich des öffentlichen Lebens kaum präsent. Der Kampf lief mit dem Feminismus der 70er-Jahre für die Befreiung der Frau auf eine Gleichmacherei hinaus.

Klar ist: Wir brauchen Chancengleichheit und Gerechtigkeit, aber kein Narrativ der Opferrolle. Verschiedene Lebensentwürfe müssen ermöglicht und lebensfeindliche Kulturen und Diktate beendet werden. Viele Frauen wünschen sich beispielsweise zwei Kinder. De facto haben sie im Schnitt nur 1,4 Kinder. Da müssen wir uns fragen, was wir als Gesellschaft falsch machen.

Was ist Selbstbestimmung Ihrer Meinung nach?

Kummer: Für viele Frauen findet nicht Selbst-, sondern Fremdbestimmung statt. Da müssen wir viel genauer hinschauen. Auch beim Thema Schwangerschaft. Studien zeigen, dass 60 Prozent der Frauen, die eine Abtreibung vornehmen lassen, sagen, dass sie das Kind bekommen hätten, wenn genug Unterstützung vorhanden wäre. Oder der Druck von Dritten, beispielsweise vom Partner, der sagt: „Ich will das Kind nicht.“ Autonomie heißt hier, dass diesen Frauen jemand beisteht und hilft, ihr „Ja“ zum Kind zu realisieren. Auch das ist Solidarität, anstatt sie nach einer Abtreibung mit ihrem stillen Leid allein zu lassen. Diese Nöte dürfen nicht tabuisiert werden, und es steht niemandem zu, andere zu verurteilen. Was auch immer jemand zu seiner Entscheidung geführt hat, alle brauchen Unterstützung. Es braucht Selbstbestimmung in einer Not- und Angstsituation.

Das Recht auf Leben steht in der EU-Grundrechtecharta, nun soll auch ein „Recht auf Abtreibung“, für die Selbstbestimmung der Frau, verankert werden. Darf man als Mann noch über dieses schwierige Thema sprechen?

Kummer: Wir müssen tatsächlich eine neue Ebene des Diskurses finden, in der beides Platz hat: die Selbstbestimmung der Frau UND das Lebensrecht des Kindes. Momentan sind die Fronten sehr verhärtet. Früher hieß es, dass eine Abtreibung aus Not erfolgte, aber sicher nicht die beste Wahl ist. Heute lautet die These: Abtreibung ist legitim aus der Tatsache heraus, ein Akt der Selbstbestimmung der Frau zu sein, und sei Ausdruck ihres Rechts auf Lebensentfaltung und Freiheit. Das ist neu. Dabei wird dem Noch-Nicht-Geborenen sein Menschsein abgesprochen. Damit teilt man Menschen in Klassen ein: Die Geborenen und die Noch-Nicht-Geborenen. Da bewegen wir uns auf einer schiefen Bahn, die letztlich auch den Frauen schadet. Wir dürfen nicht vergessen: Jeder von uns war auch einmal ein Noch-Nicht-Geborener und hat auf ein Ultraschallbild gepasst.

Was braucht unsere Gesellschaft in den vielen Herausforderungen?

Kummer: Jeder ist wertvoll, unabhängig davon, wie alt, abhängig, gebrechlich oder jung jemand ist. Es braucht Menschen, die anderen die Hand reichen, sich Zeit nehmen, zuhören und sich für andere mitverantwortlich fühlen. Wir dürfen und sollen uns gegenseitig sagen: „Du bist wertvoll für die Gemeinschaft, und du bist mir wichtig.“

4 PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Depressive Phasen überstehen



MMag. Dr.
Juliana L. Troy
Krankenhauseel-
sorgerin in Rankweil

Von Aglaia Maria Poscher Mika und Juliana Troy

Ingrid erfreut sich grundsätzlich guter Gesundheit. Sie war schon immer ein sozialer Mensch, hat sich zunächst als Apothekenhelferin ausbilden lassen, um dann noch die Sozialakademie zu besuchen. Später war ihr beruflicher Weg geprägt von Resilienz, und dank ihrer Zielstrebigkeit hatte sie oftmals Leitungspositionen inne. Doch das Leben hat ihr einiges abverlangt. Wer ihre Geschichte hört, kann nur gut verstehen, warum diese starke Frau Lebensphasen durchleben musste, in denen sie kaum mehr Kraft für das Allernötigste hatte.

Zunächst war da der Tod ihres Ehemannes, verursacht durch einen Unfall. Die gemeinsamen Kinder waren drei und acht Jahre alt. Da blieb Ingrid nichts anderes übrig, als stark zu bleiben und Schock und Trauer hintanzustellen: „Ich darf nicht zusammenbrechen“ – (nur) so viel war klar für sie. Als einige Jahre später ihre zweite Ehe, trotz vieler Bemühungen, in die Brüche ging, wurde eine alte Wunde in ihr aufgerissen. Die gemeinsamen Jahre von heilsamer Zweisamkeit waren plötzlich vorbei. Was folgte, kostete viel Durchhaltevermögen: Ingrid ließ eine Hausrenovierung durchführen, wobei vieles nicht glatt gelaufen ist; eine unehrliche Mieterin setzte sie unter legalen Druck; Schlafstörungen raubten ihr zusätzliche Kräfte; und als ihr in Aussicht gestellt wurde, dass sie ihre geliebte Arbeit im „Kinderhaus“ verlieren würde, weil die Einrichtung geschlossen wird, kam der Zusammenbruch: Panik und Verwirrung machten ihr so sehr zu schaffen, dass sie nicht mehr arbeiten konnte.

Dabei war ihr einziger Wunsch dieser: auch nur eine Woche lang an einem friedlichen Ort gut schlafen zu können. Leider bekam sie stattdessen Antidepressiva, die neue Ängste verursachten. Ihre Reaktionen darauf waren Rückzug und Scham-



Geborgenheit. Je beschützter sich ein Mensch fühlt, umso geschützter ist er vor Lebenskrisen.



Zurück ins Leben Auch auf depressive Abschnitte folgen Phasen des Lichts.

gefühle. Erst später wandte sie sich an einen Facharzt. Aus diesen Phasen, in welchen sie sich von sich selbst entfremdet fühlte, zieht sie folgende Schlüsse: Man darf und soll sich helfen lassen! Denn das eigene Leiden hat Auswirkungen auf andere. Und man soll über diese belastenden Gefühle reden – aber mit den richtigen Menschen! Da ist es auch in Ordnung, einmal die Therapeutin zu wechseln, wenn es sich nicht stimmig anfühlt.

Wertvolle Unterstützung. Unschätzbar wertvoll waren in den schwersten Zeiten ihre Kinder sowie die besten Freundinnen. Sie sind gekommen, haben sie motiviert aufzustehen und aus dem Haus zu kommen. Und in dieser Zeit, wo ihr jegliche Lebensfreude abhandengekommen schien, hatte Ingrid dennoch die Hoffnung, dass das Leben weitergeht – und dass sie irgendwann wieder von Herzen lachen kann, vielleicht sogar einmal Oma wird... Heute ist die engagierte und sympathische Pensionistin bereit, ihre Lebenserfahrung positiv zu bewerten. Und zu ihrer großen Freude ist das erste Enkelkind unterwegs. „Es darf mir gut gehen – trotzdem bin ich offen für die Sorgen und Nöte anderer“, so ihre persönliche Definition von psychischer Gesundheit.

Was trägt in einer Krise?

Menschen haben unterschiedliche Strategien, um mit Krisen und Lebensbrüchen umzugehen. Eine positive Grundeinstellung, ein gesundes Selbstwertgefühl sowie ein funktionierendes soziales Netzwerk sind dabei von großer Bedeutung. Je getragener und aufgehobener sich ein Mensch in schwierigen Lebenslagen fühlt, desto leichter tut er sich, diese zu meistern und die Krise zu bewältigen. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von Resilienzfaktoren, die es ermöglichen, dem Menschen einen konstruktiven Umgang mit Krisen zu

5 PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ermöglichen. Psychisch kranke Menschen reagieren sehr sensibel auf jede Veränderung. Sie sind sehr feinfühlig und haben ein sehr gutes Gespür für ihr Gegenüber. Doch wenn die Welt und das Leben über einen sprichwörtlich zusammenbrechen, oder wenn alles nur noch grau und hoffnungslos erscheint, ist es schwer, mit sich und seinem Gegenüber in Kontakt zu treten. Wo die genannten Resilienzfaktoren wegbrechen, scheint auf den ersten Blick alles ausweglos. Es ist, als gingen jegliche Hilfeversuche ins Leere. Der sich in der Krise befindliche Mensch driftet immer weiter ab. Schwere depressive Zustände, Suizidgedanken, Suizidversuche u.ä. können die Folge sein.

Auch wenn ich gehe im dunklen Tal. Die Dunkelheit einer solchen Lebensphase ist für Außenstehende kaum fassbar. Das macht eine Begleitung ungleich schwerer. Psychisch kranke Menschen, die sich in einer schweren (Lebens-)Krise befinden, brauchen keine Ratschläge. Sie brauchen auch kaum Worte. Die seelsorgliche Arbeit im psychiatrischen Kontext kann mit Vers 4 aus Psalm 23 zusammengefasst werden. „Auch wenn ich gehe im finsternen Tal (...) du bist bei mir, ...) Unser Tun ist geprägt vom wohlwollenden Dasein, vom Mitaushalten dessen,

was belastet und manchmal auch vom stellvertretenden Hinhalten all dessen an jenen Gott, von dem ich glaube, dass er das Leben will.



Psalm 23: Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir...

Zwischen Himmel und Erde gefangen

von Aglaia Maria Poscher-Mika

„Ich habe noch nie einen Menschen erlebt, der so intensiv lieben und fühlen kann.“ Eine Mutter schildert ihr Leben mit einem Kind mit Autismus.

„Unsere Gesellschaft ist getrieben von der Illusion des ‚schneller, weiter, höher‘ – doch kaum einer weiß genau, wohin es gehen soll. Unser Kind hingegen zwingt uns zur Entschleunigung und zu sanften Übergängen. Das kann sehr heilsam sein.“ Trotz aller Herausforderungen, die ein Alltag mit zwei Kleinkindern bringt, hat Katharina eine bewundernswert positive Einstellung zu ihrer speziellen Lebenswende: der ältere ihrer beiden Söhne wurde mit Autismus diagnostiziert. Das kam natürlich nicht aus heiterem Himmel. Doch richtig auffällig wurde es erst, als ihr zweiter Sohn geboren wurde und viele Meilensteine seiner Entwicklung auf andere Art gemeistert hat. Das erklärte die Herausforderungen von Samuels Geburt und Babyzeit ganz ohne Worte. Plötzlich war klar: Dieses Kind ist zu sensibel für diese Welt. Es hat sich scheinbar mit Händen und Füßen dagegengestemmt, als es mit Hilfe von zwei Hebammen und drei Ärzten zur Geburt

bewegt werden sollte. Und noch immer scheint es so, als sei es zwischen Himmel und Erde gefangen, und noch nicht in dieser Welt angekommen, meint Katharina, die sich schon viele Sinnfragen innerhalb ihrer noch jungen Mutterschaft gestellt hat. Das Leben mit so einem Kind sei unglaublich intensiv. „Wer sagt, dass Menschen mit Autismus keine Gefühle hätten? Ich habe noch nie einen Menschen erlebt, der so intensiv lieben und fühlen kann.“ Zwar ist der Familienalltag auch geprägt von anderen Gefühlen, denn Menschen mit Autismus erleben alles äußerst intensiv – es ist, als hätten sie keine Filter in der Reizverarbeitung, und sind demzufolge häufig überspannt. Die ganze Familie braucht Nerven wie Drahtseile und zudem Kraftquellen, die sie in Momenten zu großer Intensität tragen. Zum Glück ist das auch in ihrer Partnerschaft zu finden, weiß Katharina zu schätzen. Auch Humor, Vergebung, Wertschätzung der kleinsten Dinge sowie enge Bezugspersonen schenken Katharina und ihrem Mann die Kraft, die sie für diese ganz besondere Elternschaft brauchen. Ihr Wunsch ist, dass ihr Sohn als dieser wunderbare Mensch gesehen wird, der er ist, und dass Eltern zukünftig institutionell besser unterstützt werden.

6 LEBEN UND STERBEN

Es geht um das Leben – im Hier und Jetzt



Dr. Karl Bitschnau
Leiter Hospiz
Vorarlberg seit
1994, Vizepräsident
des Dachverbandes
Hospiz Österreich

Interview: Ingmar Jochum

Einem Menschen, dessen Zeit auf dieser Erde langsam zu Ende geht, Gesellschaft zu leisten, zuzuhören oder einfach für sie/ihn da zu sein, gehört zu den Aufgaben der Hospiz Vorarlberg. Auch trauernden Menschen und Angehörigen wird wertvolle Unterstützung angeboten. Dr. Karl Bitschnau leitet die Hospiz Vorarlberg nun schon seit 30 Jahren. In einem Gespräch spricht er über das Leben, das Ende und den Glauben.

Sterbebegleitung, stimmt dieser Begriff? Müsste es nicht Lebensbegleitung bis zum Tod heißen?

Karl Bitschnau: Der Tod an sich interessiert mich eigentlich am wenigsten. Es geht vielmehr darum, Lebende bis zuletzt zu begleiten und für die Angehörigen da zu sein. Selbst in widrigen Umständen eine hohe Lebensqualität zu haben, ist das Entscheidende. Dabei ist viel Fingerspitzengefühl gefragt. Zudem gibt es bei der Begleitung der Menschen verschiedene Dimensionen. Die körperliche bzw. medizinische, die psychische, die soziale und die spirituelle Ebene. Und es gilt, für all diese Bereiche offen zu sein. Hier ist viel Fingerspitzengefühl und Respekt vor den Wünschen eines jeden Menschen gefragt.

Sie beschäftigen sich seit Jahrzehnten berufsbedingt mit dem Sterben. Hat Sie das verändert? Wie geht man mit einer solchen Aufgabe um?

Bitschnau: Wie viele andere, habe auch ich den Tod als Thema lange Zeit von mir weggeschoben. Eine eigene, inzwischen Gott sei Dank schon lange zurückliegende Krebserkrankung hat mich mit dem Thema dann konfrontiert. Das Spannende ist ja, dass das Beschäftigen mit dem Tod weniger Energie verbraucht, als das Verdrängen. Die Realität des Todes relativiert auch vieles. Zudem werden wir uns auch immer wieder der Frage bewusst: Was will ich

eigentlich vom Leben? Was möchte ich gemacht haben? Es macht auch dankbar für das, was man hat. Und man beschäftigt sich mit der Frage, was ist wirklich wichtig?

Wie finden Sie den Ausgleich von Ihrer Tätigkeit?

Bitschnau: Da eine gewisse Distanz zwischen dem Arbeitsplatz und meinem Zuhause liegt, kann ich die Zeit, die ich im Zug verbringe, dazu nutzen, mich fallen zu lassen, gedankenversunken aus dem Fenster zu schauen. Da löst sich schon ganz viel. Es ist auch eine Grundentscheidung, nicht alles vom Arbeitsplatz mit nach Hause zu nehmen. Natürlich sind auch Hobbys hilfreich, um abzuschalten. Ich arbeite gerne im Garten oder fotografiere oder klimpere auf dem Keyboard vor mich hin. Und natürlich ist die Familie da ganz wichtig, Enkelkinder sind ein herrlicher Ausgleich.

Gibt es auch einen spirituellen Ausgleich? Hilft Ihnen der Glaube?

Bitschnau: Die Anbindung an meine Religion ist mir schon sehr wichtig. Die Gemeinschaft in unserer Pfarre. Aber auch im Besonderen das Zwiegespräch mit Gott. Das hilft, die innere Ruhe zu finden, wieder klarer zu sehen. Es ist hilfreich und tröstlich, daran zu glauben, dass es nach dem Tod weitergeht. Und die Beziehungen zu den Verstorbenen sind nach dem Tod ja nicht wirklich zu Ende, man ist weiter verbunden: gedanklich, seelisch und emotional.

Wie geht man auf Menschen zu, wenn man weiß, es geht dem Ende zu?

Bitschnau: Einfach den Menschen annehmen wie er ist. Wenn wir Probleme mit unserer eigenen Sterblichkeit haben, wird der Umgang mit Sterbenden schwer, weil wir mit etwas konfrontiert werden, das wir selbst nicht wahrhaben wollen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: einfach normal miteinander umgehen. Damit hilft man auch den sterbenskranken Menschen am meisten.

Wie ist Ihre Meinung zum Thema „Tod auf Verlangen“?

Bitschnau: Wir wollen die Menschen begleiten, egal wie sie sich entscheiden. Assistenz beim Suizid können wir nicht leisten. Wir setzen uns aber in jedem Fall dafür ein, eine hohe Lebensqualität bis zuletzt zu bieten.

Wie kann man mit der Trauer umgehen?

Bitschnau: Einen Menschen zu verabschieden, der nicht mehr bei uns ist, benötigt einen Trauerprozess. Dieser Weg muss gegangen werden, sonst holt es uns immer wieder ein.



Leben bis zuletzt: Die Mitarbeiter:innen der Hospizbewegung begleiten schwerkranke Menschen und deren Angehörige.

Weitere Infos: www.hospiz-vorarlberg.at

7 TIPPS, KONTAKTE, PROGRAMM

Woche für das Leben

Um den Wert und die Würde des menschlichen Lebens bewusst zu machen, lädt die Katholische Kirche alljährlich zu einer „Woche für das Leben“ ein. Zu diesem Anlass finden auch einige Veranstaltungen statt. Ein paar Anregungen finden sich auf dieser Seite.

Gesellschaftspolitischer Stammtisch: Wie bewältige ich Krisen – von Chancen, Hoffnungen und Lebensperspektiven, 3. Juni, 19 Uhr, Bildungshaus St. Arbogast, Podiumsgäste: Inge Patsch (Autorin und Logotherapeutin), Karl Bitschnau (Hospiz Vorarlberg), weitere Gäste sind angefragt. Die Teilnahme ist kostenlos.



Gesellschaftspolitischer Stammtisch. Wie bewältige ich Krisen? Eine Diskussion findet in St. Arbogast statt.

Marsch für das Leben

26. Mai, 14 Uhr Vortrag am Kornmarktplatz in Bregenz, 15.15 Uhr Marsch, Weitere Informationen: plattform-leben-vorarlberg.at

Termine im efz

Beziehungstage, zur Vertiefung der Beziehung oder als Ehevorbereitung, Termine ersichtlich auf www.efz.at/termine

Gebetswoche Kloster St. Josef Lauterach

25. Mai bis 2.6., Klosterstraße 1, Lauterach, Verein Miriam
 - Vortrag/Impuls 25. Mai, 20.30 Uhr: Andrea Müller-Lattendorf (Abtreibungsüberlebende)
 - Vortrag 28. Mai, 20 Uhr, Michael Ragg, „Wie gelingt Sterben in Würde?“
 - Täglich hl. Messe um 19 Uhr
 - Durchgehende Anbetung vom 26. Mai, 20 Uhr bis 2. Juni 19 Uhr.



Hilfe suchen und finden: Die Diözese bietet unterschiedliche Formen der Unterstützung für Hilfesuchende an.

Stiftung Jugend und Leben

Eine diözesane Einrichtung, die zum Ziel hat, Menschen, die in Vorarlberg in Not geraten sind, durch finanzielle Sachleistungen unter die Arme zu greifen. Unterstützt werden Kinder und Jugendliche mit ihren Familien und ältere Menschen, die sozial benachteiligt sind oder in irgendeiner Form von der Gesellschaft ausgeschlossen werden. Gefördert werden Einzelpersonen als auch Projekte. Das Ansuchen erfolgt über ein Internetformular und kann von Personen gestellt werden, die auf die Nöte aufmerksam werden. Kontakt: Diözese Feldkirch, Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-402 E jugendundleben@kath-kirche-vorarlberg.at at www.kkv.or.at/jugendundleben

Schwanger.li

ist eine Fachstelle für psychosoziale Schwangerenberatung. Das erfahrene Team berät und unterstützt Frauen, Männer und Paare bei Fragen, Sorgen oder Problemen rund um Schwangerschaft und Geburt. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Mehr unter: schwanger.li

Das Männer*café

Das Männer*café ist ein Ort, der speziell für Männer geschaffen wurde und bietet einen äußeren sicheren Raum. Es ist ein Ort, an dem Männer sich treffen, austauschen und unterstützen, ohne Angst vor Verurteilung oder Stigmatisierung zu haben. Im Männer*café kann man offen über Gefühle, Herausforderungen und Erfahrungen sprechen, sei es im persönlichen oder beruflichen Bereich. Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, von 14 bis 18 Uhr Mariahilfstrasse 29 Top 24, Bregenz T 06642430364, E office@maennerfragen.at



Zum Nachdenken ...

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geiste der Geschwisterlichkeit begegnen.“

Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte

Die Grundsätze der Behindertenrechtskonvention

- » die Achtung der dem Menschen innewohnenden Würde, seiner individuellen Autonomie, einschließlich der Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen, sowie seiner Unabhängigkeit;
- » die Nichtdiskriminierung;
- » die volle und wirksame Teilhabe an der Gesellschaft und Einbeziehung in die Gesellschaft;
- » die Achtung vor der Unterschiedlichkeit von Menschen mit Behinderungen und die Akzeptanz dieser Menschen als Teil der menschlichen Vielfalt und der Menschheit;
- » die Chancengleichheit;
- » die Zugänglichkeit;
- » die Gleichberechtigung von Mann und Frau;
- » die Achtung vor den sich entwickelnden Fähigkeiten von Kindern mit Behinderungen und die Achtung ihres Rechts auf Wahrung ihrer Identität.