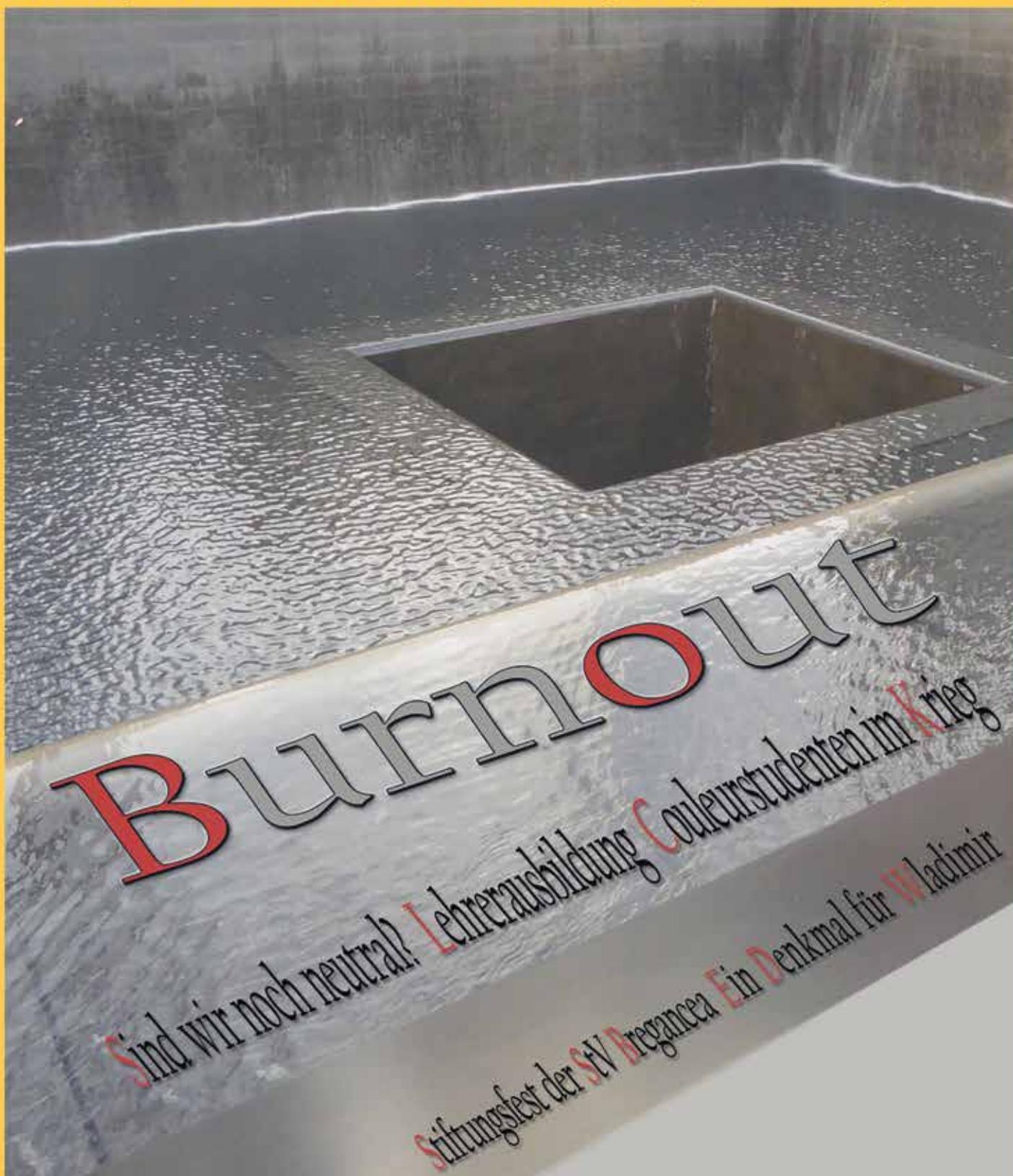


1/2022

der Clunier

41. Jahrgang Ausgabe 147 April 2022

Die verbandsübergreifende Zeitschrift der KMV Clunia Feldkirch und der katholischen Verbindungen Vorarlbergs einschließlich des Vorarlberger Cartellverbandes



Wir danken unseren Spendern (siehe Liste), der Clunia-Philisterkasse, dem VMCV-Landesverband, dem VCV-Landesverband, der ÖVP Vorarlberg, dem Wirtschaftsbund Vorarlberg und den Inseratenfirmen für die finanziellen Beiträge. Alle Spender ermöglichen das Erscheinen und den Versand des Cluniers.

Dr. Melchior Bechter, Le
 Dr. Gerhard Beck, SOB
 Dr. Günter Benzer, R-B
 aLSI HR. Karl Hermann Benzer, R-B
 HR Dir. Mag. Gerhard Blaickner, CLF, Cl
 Dr. Reinhold Böhler, Alb
 Dir. Mjr. Armin Brunner, WSB
 Amtsrat i.R. Herwig Burtscher, SOB
 Dr. Armin Elsässer, R-B
 LAbg. Dr. Clemens Ender, Le
 Dkfm. Dr. Rigobert Engljähringer, CLF, Rg
 DI Georg Feith, HEW, GIL
 Dr. Burkhard Fend, CLF
 DKfm. Ernst Fink, WSB, Nc
 Dr. Cornelia Fischer, BcB
 Dr. Erich Fürnsinn, RNW
 aStR Anton Fürst, OCW
 OStR Mag. Dr. Walter Gächter, Le
 aLR Dr. Rainer Gögele, CLF
 Wolfgang Gottesheim, NBF
 Mag. Dietmar Hagn, Trn
 Dr. Edgar Hauer, MEG
 Dr. Walter Hörburger, Le
 Mag. Bruno Paul Hug, WSB

DI Wolfgang Jenny, CLF, Le
 Dr. Ludwig Jira, OCW, NGL
 Dir. Heiner Kathan
 ADir. Erich-Alfred Kejzar, VIV, GOA
 StR MMag. Benedikt König, AIn
 Dr. Roland Kopf, Le
 ADir. RegRat Otto Krammer, FRW
 Randolph Krzemien, KRK
 Eduard Limberger, WMH
 Andreas Maa, GOW
 Matthias Mader, ABI, AIn
 HR Dr. Klaus Martin, Le
 Mag. Gerhard Mathis, Vi
 aNR Dr. Oskar Mayer, BVW, Am
 Dr. Albert Mayer, AIn
 Dr. Gottfried Mazal, CHK, NbW
 Dr. Josef Metzler, R-B
 Prof. Franz Michal, FRW
 Harald Pfarrmaier, KBB
 Ing. Engelbert Pfurtscheller, ABI
 Gertrude Polnitzky, CCW
 Dir. Bernhard Prenner, FOE, A-F
 DI Dr. W. Prochazka, HEW
 KR Dir. Helmut Puchebner, FRW, Baj, FIP

OStR Mag. Leopold Raab, WMH, AW
 Mag. Gernot Rahs, BbG, NBK
 Hans Reutterer, RGW, MMA
 Johann Salomon, KRW
 Ing. Robert Schilly, VAW
 ORR i.R. Mag. Dr. Otto Schinko, NBK
 Josef Schmöllnerl, GLW
 Dr. Peter Schmölz, SID, AW
 HR Dr. Reinhold Schwarz, KBB, Le
 Dr. Thomas Seifert, KBB, R-B
 Prim. Dr. Wolfgang Simma, KBB, AIn
 Mag. Gerhard Taus, RNW, Am
 Dr. Martina und Mag. Wolfgang Türtscher, CLF, KBB, Le, Cld
 Ing. Markus Villgratter, RBF
 aLSI HR Mag. Dr. Herbert Wehinger, Le
 BM a.D. Jürgen Weiss, WSB
 Prim. Univ.-Prof. Dr. Etienne Wenzl, CLF, ABB, Rd
 Mag. Paul Windisch, BOW, MUR, AUP
 Dr. Rudolf Wrba, NOH
 aLSI HR Mag. Siegfried Zech, R-B

DIFFERENZIERUNG IST DIE WESENTLICHE SÄULE UNSERES SCHULSYSTEMS

WER DAS GYMNASIUM ERHALTEN WILL, MUSS ES VERÄNDERN!

„WENN WIR WOLLEN, DASS AUCH UNSERE ENKEL EIN SOLCHES GYMNASIUM BESUCHEN KÖNNEN, WERDEN WIR DIESEN ANSPRUCH STEIGERN BZW. WIEDERGEWINNEN MÜSSEN!“

Das Gymnasium vermittelt wie keine andere Schulform begabten und motivierten jungen Menschen eine breite, anspruchsvolle und umfassende Allgemeinbildung, die zur Studierfähigkeit führt.



MAG. MATTHIAS HOFER **OBMANN VON PRO GYMNASIUM ÖSTERREICH**

Unsere Forderungen:

- » In die Unterstufe des Gymnasiums werden Schülerinnen und Schüler aufgenommen, die besonders leistungsstark sind. Österreichweit sollen das nicht mehr als etwa ein Fünftel eines Jahrgangs sein. Die Letztentscheidung über die Aufnahme muss bei der aufnehmenden Schule liegen.
- » Leistungsorientierte und inhaltlich anspruchsvoll ausgewiesene Lehrpläne müssen den Anspruch des Gymnasiums sicherstellen. Es ist notwendig, dass wieder verlässlich Wissen, Können und Inhalte, die allgemein als wesentlich anerkannt werden, vermittelt werden.
- » Die „kompetenzorientierte Neue Reifeprüfung“ ist zu evaluieren; insbesondere die Frage, ob sie einen Zuwachs an Wissen und Können gebracht hat, ist zu beantworten.
- » Gymnasialer Anspruch ist nur mit motivierten und fachwissenschaftlich ausgewiesenen Gymnasiallehrern zu haben.

PRO
GYMNASIUM

WWW.PROGYMNASIUM.AT



Dr. Isolde Woolley
TIROL



LSI HR Mag. Gunter Bittner
SALZBURG



Mag. Iris Fries
OBERÖSTERREICH



LSI HR Mag. Brigitte Wöhner
NIEDERÖSTERREICH



Dir. Mag. Robert Baldauf
WIEN



Dir. Mag. Josef Mayer
BURGENLAND



HR Dir. Dr. Gerda Lichtberger
STIERMARCK

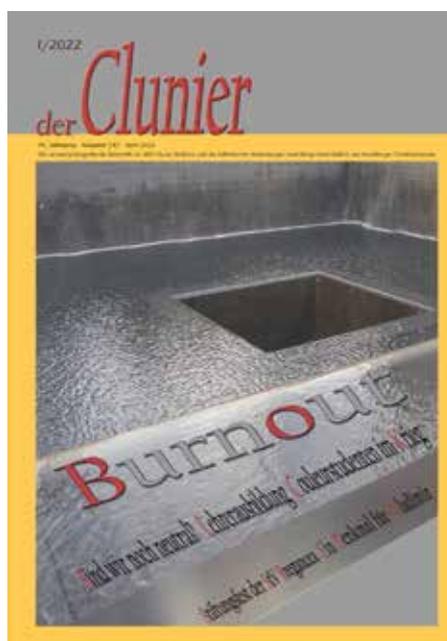


Dir. Mag. Norbert Santner
KÄRNTEN



Mag. Wolfgang Türtscher
VORARLBERG

2	Spenderliste
3	Impressum
4	Brief des Phil-x
4	ÖCV und Studentinnen
5	Brief des Chefredakteurs
6	Sind wir noch neutral?
8	Ein Denkmal für Wladimir
10	Burnout
15	Reform der Reform der Lehrerausbildung
16	Christliche Couleurstudenten im Krieg
17	Buchrezension
18	13. Stiftungsfest der StV Bregancea
20	Kustersberger Fotoalbum - mit Anmerkungen
22	„Giftiges“ Kohlendioxid
22	Personalia/Termine



Das Bild zeigt einen der beiden riesigen Brunnen, die an den Stellen errichtet wurden, an denen die beiden Türme des ehemaligen World Trade Centers standen. Die Brunnen wirken auf die Betrachter unheimlich. Im tiefen Inneren befindet sich ein schwarzer Schacht. In so einem dunklen Seelenschacht leben Menschen mit **Burnout-Syndrom**. Bbr. **Daniel Henss v/o EB Asterix** hat sich die Mühe gemacht, Burnout-Symptome zu beschreiben und Wege aus diesem dunklen Schacht aufzuzeigen. (Seite 10)

Ein Denkmal für Wladimir zeigt die aussichtslose Lage, in die sich Wladimir der Schreckliche manövriert hat. Russland verliert laufend Künstler und Wissenschaftler. Dieser „Brain

Drain“ wird Russland mindestens genauso schaden - wenn nicht mehr - wie die Sanktionsmaßnahmen der westlichen Staaten. Bbr. Dr. **Rudolf Öller v/o Dr. Vitus** hat Russland und die Ukraine in Friedenszeiten bereist und dort mit Menschen gesprochen. (Seite 8).

Ein besonders interessanter Beitrag ist der über **Christliche Couleurstudenten im Krieg**. Es geht um den ukrainischen Studentenverband „Obnova“. Der Bericht stammt von Kbr. **Mag. Frederick Bednar v/o Hammerhai**. Auf EKV-Ebene übte Hammerhai das Amt des Vizepräsidenten der Freien Kurie von 2009-2013 aus und ist seit 2019 Schriftführer der Freien Kurie, somit auch organisatorisch aktiv für die Initiative „**Students for Ukraine**“.

Bbr. **Mag. Wolfgang Türtscher v/o Dr. Swing** behandelt die Frage, was unsere Neutralität bedeutet. In den letzten Wochen ist es in der öffentlichen Diskussion bei eher schlampigen Statements geblieben. Im Clunier erfährt man mehr (Seite 6).

Die genderverweigernde Redaktion wünscht allen Lesern ein **friedliches Osterfest**. Uns allen wünschen wir die Kraft, unsere Hoffnung nie zu verlieren. Corona hat uns schon zugesetzt, jetzt kommt (wieder) ein grausamer und verbrecherischer Krieg dazu. Wenn Ihr wenigstens ein klein wenig fröhlich sein wollt, dann geht wieder einmal zu eurer Verbindung. Siehe dazu Seite 20.

Impressum:

Der Clunier ist die verbandsübergreifende Zeitschrift der KMV Clunia Feldkirch, der katholischen Verbindungen Vorarlbergs einschließlich der Vorarlberger Ferialverbindungen und des Vorarlberger Altherrenlandesbundes des ÖCV. Der Clunier erscheint viermal jährlich und wird durch Spenden und Inserate finanziert.

Auflage 2.350 Stück.

Format: 29,5 x 21 cm (DIN-A4)

Publikum: MKV-, ÖCV-, CV-, KV-, VfM-, VCS-, assoziierte und verbandsfreie Verbindungen in Österreich und befreundete Persönlichkeiten in Deutschland und der Schweiz.

Verleger (Eigentümer), Herausgeber und Medieninhaber: Katholische Mittelschulverbindung Clunia Feldkirch, Vorstadt 26, 6800 Feldkirch. Chefredakteur und Geschäftsführer(in) werden vom CC der KMV Clunia gewählt. Die Redaktionsmitglieder werden vom Chefredakteur ernannt.

Chefredakteur und mit der Herausgabe betraut: *Arno Meusburger*, CLF, WMH, 6800 Feldkirch; info@fotos-text.at

Geschäftsführerin:

Tanja Handle, CLF; tanja.handle@vcon.at

Adressenänderungen an:

Thomas Cziudaj, CLF, diokletian@gmx.at

Redaktionsmitglieder:

Daniel Henss, CLF; *Franz Wodni*, KRW, RHL;

Thomas Cziudaj, CLF, KBB (Adressverwaltung und Versand);

Mag. Dr. *Rudolf Öller*, LBS, KBB, CLF, Rp, Alp (Satz, Layout),

Mag. *Silvia Öller*, BcB, CLF (Lektorat);

Mag. *Wolfgang Türtscher*, CLF, KBB, Le, Cld (Inserate);

Fotos: *Rudolf Öller*, *Silvia Öller*

Titelblatt: *Rudolf Öller*

Bankverbindung: Sparkasse Feldkirch, IBAN: AT20 2060 4008 0000 4160

BIC: SPFKAT2BXXX

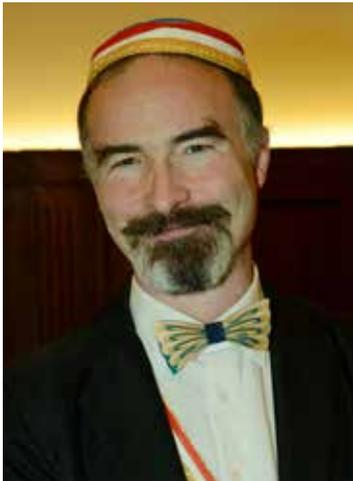
Druckerei Thurnher, Rankweil.

Redaktionsschluss des CLUniers

2/2022 ist am Mo 12. Sept. 2022

www.clunia.at/clunier.php

Brief des Philisterseniors/ÖCV und Studentinnen



Liebe Bundesgeschwister, liebe Freunde der Clunia!

Gerne möchte ich euch ein paar positive Gedanken mitgeben, jetzt wo der Frühling wieder ins Land zieht und man der Natur beim Erwachen zusehen kann. Überall fängt es an zu sprießen.

Wie gerne würde ich auch unseren Verbindungen beim Erwachen und Wachsen zusehen. Doch anders als

in der Natur, passiert dieses Wachsen nicht von allein. Da braucht es uns alle dazu. Doch was kann ich, was kann jeder von uns dazu beitragen?

Leider sind wir immer mehr darauf bedacht, alles für uns selbst zu tun und nur wenig für die anderen. (Ja, es gibt sie noch, die unbeirrbareren Gutmenschen, die sich für andere einsetzen. Aber es werden immer weniger.) Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass auch ihr eigenes Wohlergehen vom Wohlergehen aller abhängig ist. Zu groß ist der Egoismus in unserer Gesellschaft. Und diesen Egoismus haben wir uns selbst aneignet und geben ihn auch fleißig weiter.

Ein Beispiel dafür sind die vielen Kurzvideos (Reels) in den Sozialen Medien. Die meisten Menschen, die solche Videos veröffentlichen, präsentieren sich in einer idealen Welt mit einer idealen Familie und immer einem Lächeln auf dem Gesicht. Manche berichten von ihren schweren Schicksalsschlägen, die sie auf

wundersame Weise überwunden haben. Aber auch diese sind dann schon in der heilen „alles ist gut und ich schau jetzt nur auf mich“-Welt angekommen.

Das Bild, das vermittelt wird, ist aber immer dasselbe: Sei ein Egoist, präsentiere dich selbst und kümmere dich nicht um andere. Dann bist du glücklich.

Es ist schwer, den Kindern heute zu vermitteln, dass die Welt dieser Videos nicht die Welt ist, in der wir leben. Aber es ist möglich! Es erfordert ein bisschen Initiative und ein klein wenig Zeit.

Deshalb mein Appell an alle: Legt einmal euer Handy beiseite und sprecht nur fünf Minuten mit einem wildfremden – möglichst jungen – Menschen, den ihr zufällig trifft. Hört zu und nehmt Kontakt auf. Ihr werdet sehen, wie sich eure und seine Welt verändert.

Frühlingshafte Grüsse, euer Tassilo

ÖCV und Studentinnen

Einen Antrag, den Verbindungen des ÖCV die Möglichkeit zu eröffnen, Studentinnen als Vollmitglieder in ihre Reihen aufnehmen zu können, gibt es auf der diesjährigen CVV zu Christi Himmelfahrt 2022 in Krems.

Antragsteller ist die KaV Norica. Wie 1980, 1981 und 2000 soll es Sache der Verbindungsautonomie sein, ob man Studentinnen aufnimmt oder nicht.

Die Beschäftigung mit diesem Thema hat im ÖCV eine lange Tradition: 1957 versuchte der damalige Vorsitzende der Verbandsführung, **Eduard Chaloupka**, Baj, das Problem durch die Gründung einer „Vereinigung katholischer Jungakademikerinnen“ zu lösen. Es blieb beim Vorsatz. VOP **Roderich Regler**, Am, thematisierte die Sache 1967/68, angeregt durch den StV, der seit 1968 Studentinnen

aufnimmt, und entwarf Modelle, die nicht verwirklicht wurden.

1980 und 1981 versuchten die Vororte Leopoldina I und II, die Vollintegration auf der CVV zu verwirklichen, scheiterten aber genauso wie der Vorort Rheno-Danubia 2000. 2000 führte die Verbandsführung eine notariell begleitete Befragung ihrer Mitglieder durch, wie die CV-Basis das Thema sieht. Die Antwort war eindeutig: Bei einer sensationellen Beteiligung von 55 %, entschieden sich 60,2 % aller Cartellbrüder dafür, den Studentinnen die Vollmitgliedschaft im ÖCV zu gestatten; bei der Altherrenschaft war die Zustimmung mit 61,9 % noch größer, bei den Aktiven gab es mit 49,3 % Prostimmen knapp keine Mehrheit – so entschied denn auch die CVV 2000 in Brixen.

Das Problem dabei ist, wie man die Rolle des Dachverbandes ÖCV (Das gilt auch für den MKV) sieht – gibt



er einen politischen Rahmen vor oder ist er der Hüter der Tradition?

In Vorarlberg ist es klar: Unter dem Dach des VMCV gibt es Männerverbindungen (*Kustersberg, Augia-Brigantina, Sonnenberg*), gemischte Verbindungen mit vollberechtigten Mädchen (*Clunia, Siegburg, Rhennia*), eine Verbindung mit einem Damenstatut (*Wellenstein*) und eine reine Mädchenverbindung (*Bregancea*).

Wie so oft im katholischen Farbstudententum lohnt sich ein Blick in den Westen!

Swing

Brief des Chefredakteurs



Bleiben wir im Gespräch

Von einer „Radikalisierung der Sprache ohne Grautöne“ sowie „einer starken Skandalisierungs- und Beschämungskultur“ sprach dieser Tage der Psychiater Prof. Reinhard Haller bei einem Vortrag. Eine von einzelnen Menschen und Gruppen ausgehende, ohne Rücksicht auf Verluste ausschließlich auf ihre eigenen Interessen und Vorstellungen zielende Hysterisierung fällt auch mir schon seit Jahren auf.

All das ist pures Gift für das Erfolgsmodell der Kooperation, zu dem das Bedenken anderer Meinungen und Überzeugungen sowie das Ausrichten von Entwicklungen und Vorhaben in allen gesellschaftlichen Bereichen auf ihre Zukunftstauglichkeit hin dazugehören. Und tragischer Weise auch die Basis für das starke Ausbreiten des Totalitarismus weltweit.

Verderben vermeiden

Dem Weg ins kulturelle, politische, soziale und wirtschaftliche Verderben müssen so viele Menschen wie möglich durch ihr Denken und Verhalten entgegenwirken. Dazu gehört auch das Suchen und Pflegen des Gesprächs miteinander näher und ferner stehenden Zeitgenossen.

Im Gespräch bleiben muss man aber nicht nur innerhalb von Familien, Firmen, Kommunen oder Vereinen. „Im Gespräch bleiben“ ist auch wichtig für Gemeinschaften von Gleichgesinnten wie es unter anderem in

Korporationen sein soll. Damit können und müssen sie sich selbst und der Gesellschaft einen unverzichtbaren Dienst leisten.

Ein Mittel dazu ist der „Clunier“, der ein Forum zur Auseinandersetzung mit den uns alle angehenden Themen sein, aber auch zu unserer Präsenz in der Öffentlichkeit beitragen soll. In diesem Sinne lade ich möglichst viele Bundesgeschwister – also auch dich – dazu ein, das was sie bewegt, erleben und hoffen, auch schriftlich in unserer Verbindungszeitung zu vermitteln.

Die Gewissheit der Auferstehung und Erlösung, die wir in Kürze beim Osterfest wieder feiern, ist ein gutes Fundament für das Arbeiten an einer besseren Welt. Die Redaktion des „Clu“ wünscht allen Bundesgeschwistern, aber auch sich selbst ein frohes und vor allem möglichst friedliches Ostern!

Arno Meusburger
Chefredakteur

**VOLKS
HOCH
SCHULEN
VORARLBERG**

WIEDER FÜR SIE DA.
DIE VOLKSHOCHSCHULEN
IN VORARLBERG

Vielfältige Weiterbildung im ganz Land.
Schnell – kompetent – innovativ und
nahe am Kunden.

2.500 Veranstaltungen pro Jahr

www.vhs-vorarlberg.at

Österreich - sind wir noch neutral?

Mit dem völkerrechtswidrigen Einmarsch Russlands in die Ukraine am 24. Februar 2022 ist nicht nur klar geworden, dass Europa im Prinzip wehrlos dasteht, sondern auch unsere Neutralität ist ins Gerede gekommen – zwei ausgewiesene Experten, General i.R. Günter Höfler und Altnationalratspräsident Kbr Univ.-Prof. Dr. Andreas Khol v/o Welf, KRW, R-B – halten sie für „obsolet“.

Unser Bundeskanzler, Kbr Karl Nehammer v/o Mars, SOP, hat zwar publikumswirksam ein „Schluss der Debatte“ verordnet, was auch prompt gewirkt hat. Vom Tisch ist die Frage aber nicht.

Es ist auch viel von politischer, wirtschaftlicher und militärischer Neutralität gesprochen worden – das ist ein Unsinn, es gibt nur eine militärische Neutralität. Am 26. Oktober 1955 hat unser Parlament das Neutralitätsgesetz beschlossen, wahrscheinlich eines der kürzesten Gesetze, die wir haben:

(1) Zum Zwecke der dauernden Behauptung seiner Unabhängigkeit nach außen und zum Zwecke der Unverletzlichkeit seines Gebietes erklärt Österreich aus freien Stücken seine immerwährende Neutralität. Österreich wird diese mit allen ihm zu Gebote stehenden Mitteln aufrechterhalten und verteidigen.

(2) Österreich wird zur Sicherung dieser Zwecke in aller Zukunft keinen militärischen Bündnissen beitreten und die Errichtung militärischer Stützpunkte fremder Staaten auf seinem Gebiete nicht zulassen.

Damit wird klar, das kann nur militärisch gesehen werden. Völkerrechtlich ist es so, dass die Neutralität dazu verpflichtet, sich selbst verteidigen zu können. International sieht man das als gegeben an, wenn ca. 2% des BIP für Verteidigung ausgegeben werden; in Österreich sind das 0,6 %, zu besten Zeiten in der Ära Prader 1964-1970 auch einmal 0,9 %,

also weit entfernt von dem Wert, der notwendig wäre. Das ist ein feiner Hinweis darauf, dass wir es mit unserer Neutralität nie so richtig ernst genommen haben.

Wie schaut es nun rechtlich aus? Da empfiehlt sich ein Blick in unsere Bundesverfassung. Dort heißt es seit 2010 im Artikel 23j:

(1) Österreich wirkt an der Gemeinsamen Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union auf Grund des Titels V Kapitel 1 und 2 des Vertrags über die Europäische Union in der Fassung des Vertrags von Lissabon 2007 mit, der in Art. 3 Abs. 5 und in Art. 21 Abs. 1 insbesondere die Wahrung beziehungsweise Achtung der Grundsätze der Charta der Vereinten Nationen vorsieht. Dies schließt die Mitwirkung an Aufgaben gemäß Art. 43 Abs. 1 dieses Vertrags sowie an Maßnahmen ein, mit denen die Wirtschafts- und Finanzbeziehungen zu einem oder mehreren Drittländern ausgesetzt, eingeschränkt oder vollständig eingestellt werden. Auf Beschlüsse des Europäischen Rates über eine gemeinsame Verteidigung ist Art. 50 Abs. 4 sinngemäß anzuwenden.

(2) Für Beschlüsse im Rahmen der Gemeinsamen Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union auf Grund des Titels V Kapitel 2 des Vertrags über die Europäische Union in der Fassung des Vertrags von Lissabon gilt Art. 23e Abs. 3 sinngemäß.

(3) Bei Beschlüssen über die Einleitung einer Mission außerhalb der Europäischen Union, die Aufgaben der militärischen Beratung und Unterstützung, Aufgaben der Konfliktverhütung und der Erhaltung des Friedens oder Kampfeinsätze im Rahmen der Krisenbewältigung einschließlich Frieden schaffender Maßnahmen und Operationen zur Stabilisierung der Lage nach Konflikten umfasst, sowie bei Beschlüssen gemäß Art. 42 Abs. 2 des Vertrags über die Europäische Union in der Fassung des Vertrags von Lissabon betreffend die schrittweise Festlegung einer gemeinsamen Verteidigungspolitik ist das Stimmrecht im



Einvernehmen zwischen dem Bundeskanzler und dem für auswärtige Angelegenheiten zuständigen Bundesminister auszuüben.

(4) Eine Zustimmung zu Maßnahmen gemäß Abs. 3 darf, wenn der zu fassende Beschluss eine Verpflichtung Österreichs zur Entsendung von Einheiten oder einzelnen Personen bewirken würde, nur unter dem Vorbehalt gegeben werden, dass es diesbezüglich noch der Durchführung des für die Entsendung von Einheiten oder einzelnen Personen in das Ausland verfassungsrechtlich vorgesehenen Verfahrens bedarf.

Es geht also klar daraus hervor, dass Österreich an Missionen der EU teilzunehmen hat, auch dann, wenn sie außerhalb Europas stattfinden. Eigentlich haben wir 2010 in unsere Verfassung geschrieben, was der § 42 des EU-Vertrages von uns seit 1995 verlangt. Er wurde prinzipiell in Maastricht beschlossen und ist seit 1.1.1993 in Kraft, in dieser Form seit dem Vertrag von Lissabon 2007; er war uns also beim Beitritt 1995 bekannt:

(1) Die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik ist integraler Bestandteil der Gemeinsamen Außen- und Sicherheitspolitik. Sie sichert der Union eine auf zivile und militärische Mittel gestützte Operationsfähigkeit. Auf diese kann die Union bei Missionen außerhalb der Union zur Friedenssicherung, Konfliktverhütung und Stärkung der internationalen Sicherheit in Übereinstimmung mit den Grundsätzen der Charta der Vereinten Nationen zurückgreifen. Sie erfüllt diese Aufgaben mit Hilfe der Fähigkeiten,

die von den Mitgliedstaaten bereitgestellt werden.

(2) Die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik umfasst die schrittweise Festlegung einer gemeinsamen Verteidigungspolitik der Union. Diese führt zu einer gemeinsamen Verteidigung, sobald der Europäische Rat dies einstimmig beschlossen hat. Er empfiehlt in diesem Fall den Mitgliedstaaten, einen Beschluss in diesem Sinne im Einklang mit ihren verfassungsrechtlichen Vorschriften zu erlassen.

Die Politik der Union nach diesem Abschnitt berührt nicht den besonderen Charakter der Sicherheits- und Verteidigungspolitik bestimmter Mitgliedstaaten; sie achtet die Verpflichtungen einiger Mitgliedstaaten, die ihre gemeinsame Verteidigung in der Nordatlantikvertrags-Organisation (NATO) verwirklicht sehen, aus dem Nordatlantikvertrag und ist vereinbar mit der in jenem Rahmen festgelegten gemeinsamen Sicherheits- und Verteidigungspolitik.

(3) Die Mitgliedstaaten stellen der Union für die Umsetzung der Gemeinsamen Sicherheits- und Verteidigungspolitik zivile und militärische Fähigkeiten als Beitrag zur Verwirklichung der vom Rat festgelegten Ziele zur Verfügung. Die Mitgliedstaaten, die zusammen multinationale Streitkräfte aufstellen, können diese auch für die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik zur Verfügung stellen.

Die Mitgliedstaaten verpflichten sich, ihre militärischen Fähigkeiten schrittweise zu verbessern. Die Agentur für die Bereiche Entwicklung der Verteidigungsfähigkeiten, Forschung, Beschaffung und Rüstung (im Folgenden „Europäische Verteidigungsagentur“) ermittelt den operativen Bedarf und fördert Maßnahmen zur Bedarfsdeckung, trägt zur Ermittlung von Maßnahmen zur Stärkung der industriellen und technologischen Basis des Verteidigungssektors bei und führt diese Maßnahmen gegebenenfalls durch, beteiligt sich an der Festlegung einer europäischen Politik im Bereich der

Fähigkeiten und der Rüstung und unterstützt den Rat bei der Beurteilung der Verbesserung der militärischen Fähigkeiten.

(4) Beschlüsse zur Gemeinsamen Sicherheits- und Verteidigungspolitik, einschließlich der Beschlüsse über die Einleitung einer Mission nach diesem Artikel, werden vom Rat einstimmig auf Vorschlag des Hohen Vertreters der Union für Außen- und Sicherheitspolitik oder auf Initiative eines Mitgliedstaats erlassen. Der Hohe Vertreter kann gegebenenfalls gemeinsam mit der Kommission den Rückgriff auf einzelstaatliche Mittel sowie auf Instrumente der Union vorschlagen.

(5) Der Rat kann zur Wahrung der Werte der Union und im Dienste ihrer Interessen eine Gruppe von Mitgliedstaaten mit der Durchführung einer Mission im Rahmen der Union beauftragen. Die Durchführung einer solchen Mission fällt unter Artikel 44.

(6) Die Mitgliedstaaten, die anspruchsvollere Kriterien in Bezug auf die militärischen Fähigkeiten erfüllen und die im Hinblick auf Missionen mit höchsten Anforderungen untereinander weiter gehende Verpflichtungen eingegangen sind, begründen eine Ständige Strukturierte Zusammenarbeit im Rahmen der Union. Diese Zusammenarbeit erfolgt nach Maßgabe von Artikel 46. Sie berührt nicht die Bestimmungen des Artikels 43.

(7) Im Falle eines bewaffneten Angriffs auf das Hoheitsgebiet eines Mitgliedstaats schulden die anderen Mitgliedstaaten ihm alle in ihrer Macht stehende Hilfe und Unterstützung, im Einklang mit Artikel 51 der Charta der Vereinten Nationen. Dies lässt den besonderen Charakter der Sicherheits- und Verteidigungspolitik bestimmter Mitgliedstaaten unberührt.

Die Verpflichtungen und die Zusammenarbeit in diesem Bereich bleiben im Einklang mit den im Rahmen der Nordatlantikvertrags-Organisation eingegangenen Verpflichtungen, die für die ihr angehörenden Staaten wei-

terhin das Fundament ihrer kollektiven Verteidigung und das Instrument für deren Verwirklichung ist.

Der im EU-Vertrag vorgesehene einstimmige Beschluss nach Absatz 4 ist übrigens durch den Europäischen Rat der Staats- und Regierungschefs in der Erklärung von Versailles am 10. und 11. März 2022 gefasst worden. Diese Bestimmungen sehen auch vor, dass die EU von Österreich verlangen kann, „seine militärischen Fähigkeiten schrittweise zu verbessern“. Das wird wohl bald der Fall sein!

Als am 21. März 2022 die EU verkündet hat, ab 2025 eine 5.000 Mann starke EU-Eingreiftruppe aufzustellen, hat unsere Verteidigungsministerin Mag. Klaudia Tanner verkündet, dass Österreich selbstverständlich dabei sein werde, weil das mit unserer Neutralität vereinbar sei. Nachdem kein Widerspruch erfolgte, muss es wohl so sein!

Fazit: Wir sind so neutral, wie wir uns fühlen! Die österreichische Politik hat eigentlich seit 1955 parteiübergreifend unsere Neutralität nicht wirklich ernst genommen. Da es heute noch so ist, dass mehr als 60 % der Bevölkerung eben an diese Neutralität glaubt und gar der Meinung ist, sie habe uns seit 1955 den Frieden gesichert, wird wohl keine politische Kraft in Österreich, die bei Wahlen einigermaßen gut abschneiden will, diese in Frage stellen! Auch das ist ein Kennzeichen der österreichischen Politik – seit Jahrhunderten übrigens: Man tut so, als ob!

Klassisch neutral in dem Sinn, dass wir uns nirgends einmischen, sind wir nicht mehr!

Mag. Wolfgang Türtscher v/o Dr. Swing, CLF, KBB, Le, Cld, Jg. 1956. Er war nicht nur AHS-Lehrer und Volkshochschuldirektor, sondern auch Milizoffizier von 1976-2002, zuletzt Oberstleutnant und Bataillonskommandant und von 1988 – 1994 Präsident der Gesellschaft für Landesverteidigung und Sicherheitspolitik in Vorarlberg.



Ein Denkmal für Wladimir



Verkaufsstand an der Wolga außerhalb von Moskau: Stalin und Putin gelten in Russland in ländlichen Gebieten als Volkshelden - in Städten bereits weniger.

Der Ausgang des Ukrainekriegs ist nach wie vor ungewiss. Auch dann, wenn die russischen Truppen am Ende militärisch siegen sollten, wird sich jahrelang kein von Russland eingesetzter Beamter, Unternehmer oder Bürgermeister frei in der Ukraine bewegen können. Für einen Schutz dieser Menschen wären mehrere hunderttausend russische Soldaten, Polizisten und Geheimdienstleute notwendig.

Eine Frage allerdings kann jetzt schon mit Sicherheit beantwortet werden. Westliche Universitäten und Forschungsinstitute könnten schon bald überlegen, für Wladimir Putin ein Denkmal zu errichten.

Ketzer

Die Beseitigung gebildeter Bürger und die Dressur der Untertanen waren immer schon die wichtigsten Maßnahmen, den Traum vom „neuen Menschen“ zu verwirklichen. Das Ergebnis war jedes Mal ein Desaster. Auch die Kirche hatte vor Jahrhunderten versucht, unbotmäßige Wissenschaftler zu disziplinieren. Der Astronom und Physiker Galileo Ga-

lilei wurde verurteilt, nachdem er ein von der Kirche abgelehntes Modell unseres Sonnensystems propagiert hatte. In der Folge wanderten die modernen Naturwissenschaften auf die britischen Inseln aus, denn die anglikanische Kirche jagte keine Ketzer. Es ist kein Zufall, dass die industrielle Revolution in Großbritannien ihren Anfang nahm. Kontinentaleuropa folgte mit Verspätung.

Der Diktator Pol Pot wollte in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts in Kambodscha eine kommunistische Gesellschaft errichten. Mit

Hilfe seiner „roten Khmer“ ließ er alle ermorden, die eine mittlere oder höhere Bildung besaßen. Der ungebildete Rest sollte das Rohmaterial für eine neue „gerechte“ Gesellschaft sein. Am Ende hatten ungefähr vier Millionen Kambodschaner, das war die Hälfte der Bevölkerung, einen gewaltsamen Tod erlitten. Übrig blieb ein ruiniertes Staat mit traumatisierten Menschen.

Ein Denkmal für Hitler

Josef Dschughaschwili, genannt Stalin, ließ Intellektuelle genauso verfolgen wie Hitler. Die beiden Despoten hatten jene Leute auf dem Radar, die ihren Ideen im Wege standen. Hitlers Treibjagd auf Juden führte zu einem Massenexodus. Nicht nur jüdische Wissenschaftler wanderten aus, sondern auch nichtjüdische Kollegen, die als „Gesinnungsjuden“ beschimpft wurden. Der in die USA geflüchtete ungarische Atomphysiker Eugene Wigner (geboren als Wigner Jenő Pál in Budapest) sagte einmal: „Die USA sollten für Hitler ein Denkmal errichten als Dank für seinen Beitrag zum Fortschritt der amerikanischen Naturwissenschaften.“ Bis zum zweiten Weltkrieg waren die USA „nur“ ein industrieller Gigant. Wissenschaftlich war wenig los, die Nobelpreise wurden in Europa eingesammelt. Nach dem Krieg war alles anders. Wegen der Fluchtbewegung der Wissenschaftler sind die USA heute eine naturwissenschaftlich-technische Führungsnation. Andere Länder ho-



Atomare Waffen werden in Russland öffentlich zur Schau gestellt. Im Bild: Eine transportable atomare Mittelstreckenrakete in St. Petersburg.

len auf, aber in allen internationalen Vergleichen sind die besten Universitäten der Welt in den USA.

Freiheit des Denkens

Die erste russische Atombombe mit der Bezeichnung RDS-1 (Реактивный Двигатель Специальный) detonierte im Jahr 1949. Die Amerikaner waren entsetzt. Damals wussten sie noch nicht, dass die sowjetische Bombe ein exakter Nachbau der Nagasaki-Atombombe war. Die Baupläne hatte der deutsche Spion Klaus Fuchs in Los Alamos gestohlen, kopiert und über Kurier nach Moskau geschickt. Die Russen arbeiteten damals nicht deshalb mit gestohlenen Plänen, weil sie vielleicht zu dumm gewesen wären. Sie waren auf gestohlene Pläne angewiesen, weil Stalin seine kreativen Leute einsperren oder ermorden ließ.

Beim Raketenbau musste Stalin handeln. Während die Amerikaner viele fähige deutsche und amerikanische Köpfe zur Verfügung hatten, musste Stalin, der Raketen auch aus sowjetischer Produktion sehen wollte, den besten Raketeningenieur, den er hatte (Sergej Koroljow), erst einmal aus dem Gefängnis holen. Koroljow saß im Gulag, weil er ein Intellektueller war.

Highway 101

Um zu verdeutlichen, was Russland auch ohne Putin fehlt, genügt ein Blick auf einen der legendärsten Highways der USA. Der rund 2.500 Kilometer lange Highway 101, der entlang der amerikanischen Westküste verläuft, ist die Straße des Fortschritts. Nirgendwo sonst auf der Welt herrscht eine derartige Dichte an Innovationsfähigkeit und -bereitschaft. Mit dieser Region kann nur



Ernst gemeinte Hinweistafel in einem öffentlichen Verkehrsmittel in Moskau.

die „Blaue Banane“ der Europäischen Union halbwegs mithalten, ein Industrie- und Forschungsgebiet, zu dem auch Westösterreich gehört.

Die bemerkenswerteste Region der U.S. Route 101 in unmittelbarer Nähe von San Francisco ist das Silicon Valley. Es wurde von Studenten der Stanford University (Spitzname „die Farm“) gegründet. Stanford liegt eine knappe Autostunde südlich von San Francisco im Städtchen Palo Alto und wurde 1884 von Leland Stanford und seiner Frau Jane gegründet. Der Lehrbetrieb begann 1891. Stanford zählt heute zu den besten Universitäten der Welt. 30 Stanford-Professoren wurden bisher mit einem Nobelpreis ausgezeichnet. Einer der berühmtesten Absolventen war der ehemalige US-Präsident Herbert Hoover, nach dem der zentrale Turm auf dem Campus benannt ist.

Nur wenige Kilometer von Stanford entfernt befindet sich im kleinen Ort Los Altos ein Einfamilienhaus mit Garage. Hier haben vor vier Jahrzehnten das Verkaufsgenie Steve Jobs und sein kongenialer Elektroniker Steve Wozniak den ersten Personal Computer aus zusammengekauften Bestandteilen gebaut. Heute ist die daraus entstandene Firma Apple eine der wertvollsten Unternehmen der Welt. In Russland wäre solch ein Hu-

sarenstück des freien Denkens und Handelns vollkommen unmöglich.

Die Route 101 hat an ihrem Ende noch ein Glanzstück aufzuweisen. Wenn man in Downtown Los Angeles vom Highway 101 auf den Highway 110 wechselt, das ist ein Rest der alten „Route 66“, erreicht man nach wenigen Minuten die Stadt Pasadena. Hier liegt das „California Institute of Technology“, kurz „Caltech“ genannt. Es ist ein schöner großer Campus, der sich über mehrere Blöcke erstreckt. Caltech ist eine auf Natur- und Ingenieurwissenschaften spezialisierte Privatuniversität. Sie wurde zeitgleich mit Stanford gegründet und pendelt heute in allen weltweiten Vergleichsstudien zwischen dem ersten und fünften Platz.

Freies Denken ist unentbehrlich für Kunst und Wissenschaft. Die Ukraine ist ein Land, das Künstlern und Wissenschaftlern mehr Freiheiten gewährt als Russland. Putin fürchtete möglicherweise, dass freies Denken von der nahen Ukraine nach Osten diffundieren und die Macht seiner steinreichen Kleptokraten unterminieren würde. Der Ukraine-Krieg hat also nicht nur mit der NATO oder der EU zu tun. Es geht auch um die in Europa entstandenen Errungenschaften der Aufklärung. Es geht um die für Diktatoren gefährlichen Gedanken eines Voltaire, eines Rousseau, eines Kant, eines Goethe, eines Newton, eines Lessing, eines Hume.

Russland spürt den „Brain drain“ von freiheitssuchenden Künstlern und Wissenschaftlern bereits deutlich. Die langfristigen Folgen werden für das Land noch schädlicher sein als die aktuellen Sanktionsmaßnahmen. In Westeuropa und in den USA könnten daher eines Tages Denkmale für Wladimir aus St. Petersburg stehen: Dank und Anerkennung für die unentgeltliche Lieferung tausender hervorragender Köpfe.

Mag. Dr. Rudolf Öller
v/o Dr. Vitus



Burnout

1 Burnout - Früherkennung und Maßnahmen

Das Internet ist voll von Ratgebern, die einem ein entspannteres Leben empfehlen und einem sagen, dass man auf die Work-Live-Balance achten soll. Das ist alles schön und gut, aber wenn man so wie ich, das Hobby zum Beruf gemacht hat, ist es extrem schwierig eine klare Linie zu ziehen. Die Grenzen beginnen zu verschwimmen und man muss aufpassen, dass einem das "Hobby" nicht zu viel wird.

Daher wende ich mich mit diesem Kurzartikel an all jene da Draußen, die dasselbe Problem wie ich haben und kurz davor sind den Überblick zu verlieren. Die Psychologen unter euch mögen mir verzeihen, dass ich diesem Artikel nur bedingt auf wissenschaftlichen Grundlagen basiert (Ich bin Bautechniker) erstellt habe. Jedoch berichte ich aus meinen persönlichen Erfahrungen und den Erfahrungen enger Freunde und Bekannten. Daher glaube ich, dass dieser Artikel für viele trotzdem hilfreich sein kann, da es sich um eine Zusammenfassung von Informationen aus erster Hand handelt.

1.1 Was ist ein Burnout?

Zu Deutsch: Burnout ist eine ausgeprägte Form von Stress.

Wikipedia sagt dazu: "Burn-out (aus dem Englischen: burn out, „ausbrennen“) ist ein Oberbegriff für bestimmte Arten von persönlichen Krisen, die als Reaktion auf andauernden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz auftreten."

Ich selbst habe zum Glück nur eine leichte Form davon erlebt, da ich das Problem rechtzeitig erkannt habe und angefangen habe gegenzusteuern. In meinem Umfeld wurden und werden stressbedingte Arbeitsausfälle und Konzentrationsstörungen jedoch immer häufiger und umfangreicher. Gerade die Bauwirtschaft im Allgemeinen ist durch den stetigen Druck in der Arbeit und des übermä-



ßigen Bedarfes an der Auftragsfront besonders gefährdet. Es gibt nur noch wenige, die dem Druck des Bauleitersdaseins standhalten können, wenn es von allen Seiten Kritik hagelt. Besonders Berufsanfänger sind hier sehr gefährdet und die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese an dem Beruf die Zähne ausbeißen wird immer höher. Das hat nicht nur Auswirkungen auf die jeweiligen Personen. Auch das Arbeitsumfeld, die Mitarbeiter, die Arbeitsqualität und natürlich auch die Arbeitsleistung leiden darunter extrem. Gleichzeitig hat das Auswirkungen auf die Reputation der Firmen, in denen Burn-out-Fälle vorkommen, ganz zu schweigen von den krankheitsbedingten Langzeitfolgen der Betroffenen.

Was ist Burnout jetzt eigentlich? Das kann keiner so genau sagen, denn es existieren zu viele verschiedene Ausprägungen, als dass sie vollständig aufzählbar wären. Typische Symptome und Rahmenbedingungen, die ich selbst erlebt habe sind:

- Schnelle Ermüdung während der Arbeitszeiten.
- Konzentrationsstörungen.
- Du bemerkst, dass du nicht mehr die Arbeitsleistung erbringen kannst, die du früher leisten konntest.
- Du kannst dich nicht entscheiden,

was wichtiger ist und wechselst zu oft zwischen verschiedenen Arbeiten hin und her, ohne etwas fertig zu machen und beginnst daher immer wieder von vorne.

- Alles in dir sträubt sich in die Arbeit zu gehen.
- Am Abend bist du total kraftlos und hast auf nichts mehr Lust – du wirst zum ausgewachsenen Couch-Potato.
- Du bekommst ständig Kopfschmerzen und du weißt nicht woher.
- Du bekommst Magenschmerzen und Sodbrennen, wenn du nur an die Arbeit denkst.
- Du kannst nicht mehr abschalten, wenn du aus dem Büro zur Tür hinausgehst und verschleppst deine Arbeitsprobleme nach Hause.
- Du hast Schlafstörungen, da du die Dinge aus deinem Arbeitsalltag ständig wiederholst, wenn du eigentlich



„Wir sind alle nur Menschen und als solche haben wir das Recht, Fehler zu machen. Dies gilt jedoch nur unter einer Einschränkung: Wir sollten aus den Fehlern auch etwas lernen.“

schlafen solltest und dich beschäftigen die Arbeitsprobleme besonders nachts.

Die oben beschriebenen Symptome können auch einzeln auftreten. Das ist dann nicht gleich ein Burnout, aber ein Warnzeichen, dass du das Stresslevel, das du in diesem Moment hast, wohl etwas runterdrehen solltest.

1.2 Wie läuft ein Burnout normalerweise ab?

Die oben genannten Symptome treten ab und an durcheinander auf, grob kann man sie jedoch so sortieren:

1. Chronischer Stress: Es treten die ersten Anzeichen wie Erschöpfung oder Schlafstörungen auf.

2. Abnahme eigener Anstrengungen: Konzentrationsstörungen, du kannst dich nur noch schwer einbringen und engagieren. Die Lockerheit im Beruf fehlt.

3. Depressive Symptome: Ein taubes Gefühl macht sich breit, du fühlst dich leer und hilflos.



4. Abnahme kognitiver Fähigkeiten: Denken wird anstrengender. Fehler häufen sich, du verlierst leicht den Überblick oder fühlst dich total unkreativ. Letzteres tritt oft bei Architekten und den kunstschaaffenden Kollegen auf.

5. Abnahme des Soziallebens: Soziale Aktivitäten in der Freizeit reduzieren sich und die Sozialkontakte schrumpfen. Man beginnt Freunde und Familie von sich zu stoßen, mit neuen Menschen in Kontakt zu treten, wird zusehends schwerer.

6. Psychosomatische Beschwerden: Der Körper meldet sich. Unterschiedliche Ecken des Körpers beginnen zu schmerzen, man bekommt Verdauungsprobleme. Auch in der Freizeit stellt sich kein Erholungseffekt mehr ein. Manch einer beginnt dem Alkohol zu frönen oder andere Rauschmittel zu konsumieren, nur um dem Alltag zu entfliehen und sich kurzfristig zu entspannen.

7. Verzweiflung und akute Krise: Am Ende der Burn-out-Spirale steht der „Zusammenbruch aus heiterem Himmel“ – und eine klinische Depression.

Fassen wir zusammen: Alles beginnt mit Stress. Dabei ist Stress eigentlich eine gute Sache. Wenn der Körper Gefahr erkennt, beginnt in ihm eine biologische Kettenreaktion. Der Körper wird auf Kampf oder Flucht getrimmt, was natürlich extrem viele Ressourcen beansprucht. Ist die Gefahrensituation vorbei, beginnt der Körper wieder damit, seine Ressourcen aufzufüllen.

Alle, die sich mit Stress weiterführend auseinandersetzen wollen, sollten nach den Auswirkungen von Cortisol suchen. Dabei handelt es sich um ein zentrales Hormon, welches den Körper so richtig befeuert.

Bei chronischem Stress wird der Cortisolrhythmus gestört, und es kommt zu einem konstant zu hohen Cortisolspiegel. Dieser schädigt Nerven, Gehirn und verschiedene Organe. Ursprünglich war der Mechanismus wohl dazu gedacht, dass sich der frühe Mensch in Stresssituationen keine falschen Verhaltensweisen antrainiert, heutzutage ist diese Eigenschaft von Cortisol jedoch sehr gefährlich, da wir aus dem Dauerstress gar nicht mehr herauskommen.

1.3 Reagieren Menschen unterschiedlich auf Stress?

Ja, alle Menschen gehen anders mit stressigen Situationen um. So kann es sein, dass der eine ins Burnout schlittert und der andere überhaupt nichts vom Dauerstress spürt. Dabei spielt sich sehr viel im Kopf ab. Der eine hat utopische Idealvorstellungen für sein Privatleben, die ihn unter Druck setzen, der andere erlebt das Gleiche im Berufsleben. Gerade das Gefühl, seinen eigenen Vorstellungen von Qualität nicht zu entsprechen, ist sehr gefährlich. Uns fällt es allgemein sehr schwer mit negativen Gefühlen umzugehen und diese zu akzeptieren. Wir versuchen daher diese zwanghaft in positive Gefühle umzuwandeln. Nur leider ist das oft nicht möglich oder führt dazu, dass wir die Realität als verklärtes Bild sehen, was zu falschen Entscheidungen führt.

1.4 Die Akzeptanz-Methode

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Michael Waadt und Jens Acker und gleichzeitig eine Buchempfehlung. Die nachfolgende Methode habe ich aus dem Buch "Das Selbsthilfebuch gegen Burnout" (ISBN: 9783456858883).

Dabei wird ein Weg skizziert, der aus dem Stressirrgarten, den wir uns selbst angelegt haben, herausführt. Diese Methode beinhaltet unterschiedliche Übungen wie Tagebuch schreiben, Body-Scan und Gedankenverfremden.

- **Säule 1 Akzeptanz:** Manche Dinge lassen sich nicht ändern. Der erste Schritt zur Burn-out-Prävention beginnt damit, dass Sie diese Tatsache akzeptieren. Reden Sie nichts schön, resignieren Sie nicht, aber lassen Sie sowohl die Situation als auch Ihre Gefühle dazu zu.

- **Säule 2 Achtsamkeit:** Das heißt, Dinge, Menschen und Situationen bewusst wahrzunehmen, ohne im Kopf sofort Bezüge zu suchen und Bewertungen vorzunehmen.

- **Säule 3 Defusion:** Das bedeutet, Abstand zu den eigenen Gedanken herzustellen. Unsere Gedanken fußen auf Regeln und Glaubenssätzen, die wir einmal gelernt haben, die aber nicht immer hilfreich sind. Vor allem färben sie subtil und unbewusst unsere Einschätzung einer Situation.

- **Säule 4 Selbst als Kontext:** Sie sind nicht das Bild, das Sie und andere sich von Ihnen machen. Treten Sie in Kontakt mit dem „Beobachter-Ich“. Das ist die Art und Weise, wie Sie Ihre Umwelt betrachten und wahrnehmen. Es ist immer da und bleibt unverändert, egal wie sich Ihre Charakterzüge oder Präferenzen verändern. Wer ein Burn-out vermeiden will, tut gut daran, mit diesem Beobachter-Ich in Kontakt zu sein. Denn je mehr Sie sich bewusst sind, dass Sie als Person unabhängig von zugewiesenen Rollen und Ihrem Selbstbild sind, desto weniger Druck entsteht, diesen gerecht zu werden.

- **Säule 5 Werte:** Die Richtung Ihres Lebens bestimmen Sie mit Ihren Werten. Deshalb müssen Sie sich damit auseinandersetzen, was für Sie im Alltag wirklich Bedeutung hat. Werte sind mehr als Ziele. Sie geben grundlegende Orientierung und sind eine Richtschnur für Entscheidungen. Werte machen Sie verwundbar, geben Ihnen aber auch Freiheit und Autonomie.

- **Säule 6 Commitment:** Wer seine Werte kennt, muss ihnen folgen, auch wenn das schwierig ist. Commitment heißt nicht, dass man sich immer zusammenreißen und unangenehme Situationen durchstehen muss. Es geht nicht um Erfolg oder Leistung, sondern darum, so zu leben, dass man mit sich selbst im Einklang ist. Um zu erkennen, wie Gedanken und Regeln Ihre Wahrnehmung bestimmen, führen Sie Tagebuch. Schreiben Sie Momente auf, die Sie als unangenehm empfinden. Was passiert in diesen Momenten? Was fühlen Sie dabei? Welche Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf? Und wie gehen Sie mit dieser Situation um?

Das Tagebuch hilft Ihnen, zwischen Situation, Gedanken, Gefühlen und Reaktionen zu unterscheiden. Außerdem verschafft sie Ihnen einen Überblick darüber, wo Sie mit der ACT ansetzen können. Je nach Kernprozess können Sie dazu verschiedene Übungen anwenden:

- **Gedanken verfremden:** Sie können die Defusion der Gedanken trainieren, indem Sie Ihre Gedanken verfremden. Sprechen Sie einen Gedanken bewusst schnell und mehrmals hintereinander aus. Sprechen Sie ihn im Stil eines Nachrichtensprechers. So identifizieren Sie sich weniger mit dem Gedanken. Sie können den Gedanken und die entsprechenden Gefühle auch verdinglichen. Stellen Sie sich vor, Sie stellen ihn kurz auf den Boden und betrachten ihn: Welche Größe hat er, welche Farbe, wie fühlt er sich an? Nehmen Sie ihn anschließend wieder zu sich und beobachten Sie, wie es Ihnen damit geht.

- **Body-Scan:** Führen Sie von Zeit zu Zeit einen sogenannten Body-Scan durch. In dieser Übung trainieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile Ihres Körpers zu richten. Spüren Sie genau, wie sich ein Körperteil anfühlt, und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- **Negative Gedanken begrüßen und akzeptieren:** Gehen Sie joggen, um sich fit zu halten? Oder wollen Sie in Wirklichkeit einem Streit aus dem Weg gehen? Manchmal verkleidet sich Vermeidungsverhalten als scheinbar aktive Strategie. Doch Vermeidungsstrategien funktionieren nur kurzfristig. Früher oder später müssen Sie unguete Gefühle akzeptieren und sich ihnen bewusst zuwenden. Manchmal hilft es, einem bedrückenden Gedanken einen Namen zu geben und ihn anzureden wie einen alten Bekannten. Lässt die Angst vor einem kommenden Meeting Sie nicht einschlafen, lassen Sie sie zu. Beobachten Sie, wie die Angst sich anfühlt und welche negativen Gedanken kommen und gehen. Dasselbe gilt,

wenn Sie einen wichtigen Telefonanruf vermeiden wollen: Danken Sie all Ihren aufkommenden Bedenken für deren Beitrag, aber bleiben Sie trotzdem konsequent und tätigen Sie den Anruf.

• **Kontakt zum Beobachter-Ich aufnehmen:** Fragen Sie sich ruhig mal: „Wer bin ich?“ Nehmen Sie sich Zeit für Übungen, die Sie in Kontakt mit Ihrem Beobachter-Ich bringen. Zum Beispiel, indem Sie sich in vergangene Situationen zurückversetzen. Das können Momente aus Ihrem letzten Urlaub, Ihrer Jugend, Ihrer Kindheit sein. Spüren Sie, dass es immer dieselbe Person war, die diese Momente beobachtet hat – Ihr Beobachter-Ich, das sich seither nie verändert hat. Eine andere Möglichkeit besteht darin, verschiedene Ihrer Charaktereigenschaften auf kleine Zettel zu schreiben und dann sechs Zettel auszusuchen, mit denen Sie eine Identität für sich zusammenstellen. Fühlen Sie sich in diese Identität ein. Die Person, die diese Identität einnimmt und sie spürt, sind Sie – Ihr Beobachter-Ich.

• **Werte herausarbeiten:** Da Sie im Leben immer wieder eine Wahl treffen müssen, können Sie das auch bewusst und gemäß Ihren Werten tun. Je früher Sie diese Werte definieren, desto besser. Dazu schreiben Sie zum Beispiel Ihre eigene Grabrede. So halten Sie fest, was Ihnen im Leben wichtig ist. Erstellen Sie auch eine Werteliste oder einen Wertekompass. Verschaffen Sie sich außerdem einen Überblick über die Lebensbereiche, aus denen Sie Kraft schöpfen. Oft sind wir uns dieser Ressourcen nicht bewusst. Sprechen Sie auch mit anderen über Ihre Werte und Ziele. Das schafft Verbindlichkeit.

• **Gesund leben:** Was und wie Sie essen, kann Ihre Gefühle beeinflussen. Stress, Trauer oder Langeweile können Sie über die Nahrungsaufnahme abbauen. So entstehen allerdings schnell Essstörungen oder Übergewicht. Essen Sie also bewusst, vermeiden Sie energiereiche Nahrung und achten Sie auf die Zufuhr von

Omega-3-Fettsäuren durch fischreiche Nahrung. Treiben Sie Sport, achten Sie auf ausreichend Schlaf und mäßigen Sie Ihren Konsum von Alkohol, Koffein und Nikotin.

1.5 Was hat mir nun tatsächlich geholfen?

Ich habe verschiedene Lösungsstrategien für mich entwickelt. Je nach Situation oder Problem wende ich eine andere davon an. Diese Liste lässt sich auch noch beliebig erweitern. Vielleicht hat der eine oder andere Leser ja noch eine Idee für mich. Ich freue mich auf Eure Mails.

Sport

Ich habe begonnen mindestens zweimal pro Woche irgendeinen Sport zu betreiben. Wichtig für mich ist dabei, den Sport so auszuführen, dass mein Hirn abschalten kann. Eine Möglichkeit ist die Kombination aus guter Musik und einem Laufband. Das wird dann für mindestens 30 Minuten malträtiert, bis ich merke, dass ich entweder wieder kreativer werde oder nach einem sehr anstrengenden Tag einfach an nichts mehr denke. Besonders letzteres hat für die nachfolgenden Tage sehr positive Effekte. Dabei ist es egal, ob man schnell oder langsam läuft. Jeder hat da seine eigenen Vorlieben und seine eigene Geschwindigkeit. Ich persönlich drehe das Ding auf, bis ich nicht mehr kann. Das hat dann zwar keinen besonderen Trainingserfolg, aber um das Hirn abzuschalten hilft es. Wenn das Wetter schön ist, mache ich das übrigens auch mit Vorliebe irgendwo in der Natur oder im Wald. Witzigerweise finde ich dabei Musik im Ohr sogar eher störend, während sie auf dem Laufband von Vorteil ist.



Spazieren gehen

Wenn Sport nichts für einen ist, hilft es auch, einfach zur Tür hinaus zu spazieren und in irgendeine Richtung loszulaufen. Das haben übrigens auch einige Gelehrte in Griechenland mit ihren Studienklassen praktiziert. Das waren dann zwar eher Lernspaziergänge, das Prinzip bleibt jedoch das Gleiche: „Die Suche nach einer neuen Perspektive“. Dabei ist es egal, ob es mitten in der Nacht oder am Tag ist. Frische Luft ist nie verkehrt.

Der Vorsatz: „Ich denke jetzt nicht mehr drüber nach“

Nachdem ich aus der Firma hinaus spaziert war, setze ich einen Vorsatz um (oder versuche es zumindest): „Die Arbeit wird mir egal.“

Ich versuche aktiv eine „Egal-Gefühl“ zu entwickeln, sobald ich das Firmengebäude in den Feierabend verlasse. Leider ist das bei mir sehr schwer, da für mich viele Bereiche meiner Arbeit eher ein Hobby sind und ich mich gerne auch außerhalb der Arbeit damit beschäftigen würde. Ich muss mich jedoch dazu zwingen, nach der Arbeitszeit etwas anderes zu machen, sonst zerbreche ich wahrscheinlich über kurz oder lang daran. Als Notlösung schiebe ich die aktuellen Probleme in der Firma weg

und beschäftige mich mit anderen Dingen wie "Windlastberechnungen in unterschiedlichen Ländern" oder "Rechnerische Dimensionierung von Asphalt" Das sind Dinge, die ich akut nicht benötige, von denen ich aber weiß, dass ich sie später irgendwann brauchen werde. Der Vorteil: Dann habe ich schon etwas vorbereitet, auf das ich zurückgreifen kann. Siehe zu dem Thema auch meinen Artikel zu den Lerntheorien im vorigen CLU.



Der Tee am Abend

Wenn ich zu aufgekratzt bin und nicht schlafen kann, stehe ich wieder auf, auch wenn ich schon im Bett liege und stelle mich an den Herd um Wasser zu kochen. Dann kommt der Schlaf- und Nerventee von Sidroga (Bei uns bekommt man den in der Apotheke) zum Einsatz. Der sollte 10-15 Minuten ziehen, bevor man ihn trinkt. Ich weiß nicht genau wieso, aber das Zusehen beim Blubbern, wenn das Wasser kocht und dem Tee zuzusehen, wie er vor sich hin zieht, helfen mir beim Abschalten. Ich habe jedoch schlechte Erfahrungen damit gemacht, nebenher noch was zu lesen oder im Internet zu surfen. Zu dem Zeitpunkt sollte man nämlich wirklich einfach abschalten. Nach dem Teepäuschen heißt es wieder zurück ins Bett. In 90% der Fälle hilft das, sonst heißt es auch hier, raus an die frische Luft.

Dann wird es eben heute nicht fertig

Man muss nicht immer alles fertig machen. Man benötigt ein gut ausgeprägtes Bewusstsein für die jeweilige Wichtigkeit eines Arbeitsbereiches, um diese auch entsprechend reihen zu können. Oft ist es jedoch so, dass Vorgesetzte, die vom Aufwand, der in einer Tätigkeit steckt, keine Ahnung haben und daher utopische Abgabetermine vorgeben. Dann heißt es einfach, NEIN zu sagen. Wichtig

gabedatum ein wenig aufgeweicht. Sollte der Vorgesetzte trotzdem auf seinem Termin beharren, frage ihn klar: "Sind das, gesetzt den Fall, ich kann dein Projekt nicht vorreihen oder werde wider Erwarten früher fertig, befohlene Überstunden?" Wenn dann noch ein paar andere mit am Tisch sitzen wird sich der Termin nach dieser Formulierung wahrscheinlich in Luft auflösen. Sollte der Vorgesetzte jedoch darauf beharren und diese Entscheidung nicht gut begründen können, ist jetzt der Moment da, an dem du deinen Job hinterfragen musst.

Ein anderes Hobby suchen

Ja, vielleicht sollte man einfach etwas anderes machen. Musizieren, Sport treiben oder mit Freunden kommunizieren bringt dich auf andere Gedanken und wenn du es auch noch schaffst, dir diese Tätigkeit regelmäßig zu gönnen, wirst du wahrscheinlich auch früher aus der Arbeit heimgehen.

Der letzte Ausweg: Ein anderer Arbeitgeber oder eine andere Abteilung.

Auch wenn ich der Meinung bin, dass man, will man gut in seinem Beruf werden, mehr als 10 Jahre in einem Unternehmen bleiben sollte, kann es manchmal notwendig sein zu wechseln. Sollten also alle Stricke reißen, nützen wohl alle Maßnahmen nichts mehr. Wenn man zu verstrickt in das Unternehmen ist, wenn zu den persönlichen Problemen auch noch andere zwischenmenschliche Dinge hinzukommen, die einem so gar nicht in den Kram passen, dann muss man sich wohl oder übel einen anderen Arbeitsplatz suchen. Wenn die Firma groß genug ist, kann man es mit einem Abteilungswechsel versuchen, sollte sie jedoch zu klein dafür sein, ist frische Luft schnuppern bei einem anderen Arbeitgeber angesagt.

*DI(FH) Daniel Henss
v/o EB Asterix*



Reform der Reform der Lehrerausbildung



Ein kurzes Gesamtschul-Aufflackern bei den Grünen, den NEOS und der SPÖ in Vorarlberg, die die im Koma liegende Gesamtschul-Modellregion reanimieren wollten, sowie ein trotzi-ger bis verzweifelter Kommentar des Gesamtschulapologeten Karl-Heinz Gruber im „Standard“ – das ist alles, was man in den letzten Monaten und Jahren von der Gesamtschulfraktion zu hören bekam.

Die Proponenten spüren es wohl selbst: Es gibt in der Bevölkerung keine Mehrheit für die Gesamtschule, in Wahrheit kräht kein Hahn mehr nach ihr. Und trotzdem haben wir mit ihren negativen Auswirkungen auf unser Schulsystem zu kämpfen. Das Scheitern des Konzepts der „Neuen Mittelschule (NMS)“ sei hier nur am Rande erwähnt. Nicht nur, dass die NMS Unsummen an Finanzmittel gekostet hat, vor allem machte sie zu vielen Schülern falsche Hoffnungen, die sich hinterher als Bildungssack-gasse herausstellten.

Erst unter Bildungsminister Faß-mann wurde hier die Notbremse gezogen, die NMS zur „Mittelschule (MS)“ reformiert und wieder dem bewährten System der alten Haupt-schule angenähert.

„Die Induktionsphase ist ge-scheitert!“

Noch schwerwiegender wirkt sich allerdings die Reform der Lehrerausbildung aus. Das Ziel war die Ver-einheitlichung der Lehrerausbildung über alle Schularten. Entstanden ist ein zeitlich wie inhaltlich aufge-blähtes Studium, das nicht nur am „Markt“ vorbei produziert, sondern dadurch auch für dramatisch hohe Drop-Out-Quoten sorgt. In Kombi-nation mit der laufenden Pensionie-rungswelle im Schulbereich steuern wir so auf einen veritablen Lehrer-

Die Proponenten spüren es wohl selbst: Es gibt in der Bevölkerung keine Mehrheit für die Gesamtschule, in Wahrheit kräht kein Hahn mehr nach ihr.

mangel zu. Hat man sich einmal bis zum Bachelor durchgebissen, wartet ein Sprung in ziemlich kaltes Was-ser. Das Unterrichtspraktikum als sanften Berufseinstieg mit nur einer Klasse je Fach inklusive zweier fach-kundiger Betreuungslehrer als Unter-stützung gibt es nicht mehr. Nun nennt sich das erste Dienstjahr In-duktionsphase, in der man bis zu einer vollen Lehrverpflichtung unter-richtet. Anstatt zweier fachkundiger Betreuungslehrer gibt es nun einen – in den meisten Fällen – fachfremden Mentor. Zusätzlich ist innerhalb der ersten fünf Dienstjahre berufsbegleitend der Master zu absolvieren. Ohne diesen droht die Kündigung und es darf in der Oberstufe nicht unterrichtet werden. Wenig überraschend füh-len sich angehende Lehrer unter sol-chen Bedingungen massiv überlastet und schmeißen schon nach kurzer Zeit den Lehrberuf hin.

„Bildungsminister Faßmann war der Handlungsbedarf bewusst!“

Was Lehrervertreter noch vor Ein-führung der neuen Lehrerbildung

vorhergesagt haben, verschärft nun zusätzlich die Corona-Pandemie. Quer durch das gesamte Bundesge-biet wird ein eklatanter Mangel an Lehrpersonen beklagt. Speziell in den Volksschulen (die Ausbildung zum Volksschullehrer dauert nun fünf Jahre), zunehmend aber auch in den anderen Schularten. In Vorarl-berg wurde kürzlich ein „Fernstu-dium Volksschule“ eingerichtet, das berufsbegleitend möglich sein soll und sich speziell an ältere Studieren-de, die in den Lehrberuf wechseln wollen, richtet. Es ist dies ein wei-terer Beleg dafür, dass es rasch die Reform der Reform der Lehrerausbildung braucht. Die Besonderheiten und Notwendigkeiten jeder Schulart müssen wieder verstärkt Eingang in die Lehrerausbildung finden, der Weg der Gleichmacherei ist auch hier gescheitert. Dem ehemaligen Bildungsminister Faßmann war der Handlungsbedarf mehr als bewusst, er leitete erste Schritte für eine Ver-besserung ein.

Vom neuen Bildungsminister Pola-schek ist bekannt, dass er als Experte maßgeblich an der Entwicklung der neuen Lehrerausbildung mitgewirkt hat. Es bleibt abzuwarten, ob er über seinen Schatten springen wird und sein eigenes Werk reformiert.

Mag. Matthias Hofer v/o Gauß; geb. 1973 in Wien, NOH, BOW, Alp, 1995/96 Mitglied des Vorortes Al-penland; studierte Mathematik und Physik an der Universität Wien, un-terrichtete dann 13 Jahre an verschie-denen Wiener Gymnasien, u.a. zehn Jahre am privaten Gymnasium der Ursulinen in Wien-Mauer und ab dem Schuljahr 2013/14 am BRG Imst. Er ist seit 2007 Bundesobmann der AHS-Lehrer im ÖAAB, war von 2005 bis 2021 Mitglied der Bundesleitung der AHS-Gewerkschaft und seit 2014 Vorsitzender des Fachausschusses AHS Tirol und der ÖPU Tirol. 2014 war er Mitbegründer von „Pro Gym-nasium“ und ist seit 2021 dessen Bun-desobmann.



Christliche Couleurstudenten im Krieg



Christliche Couleurstudenten im Krieg - Ein Einblick in den ukrainischen Studentenverband „Obnova“.

Die Schrecken des aktuellen Krieges in der Ukraine rücken uns wieder längst überwunden geglaubte Gefahren, Ängste und Sorgen nahe. Ältere Semester mögen sich an die Situation in Jugoslawien vor gut 30 Jahren erinnern fühlen. Doch unterscheidet der nunmehrige Krieg sich insofern, dass erstmals seit dem 2. Weltkrieg wieder christliche Couleurstudenten im EKV direkt betroffen sind, ja teilweise gar an die Front müssen. Dies berührt uns auch in Österreich und auch wir wollen daher unseren Beitrag leisten, unsere Kartell- und Farbengeschwister bestmöglich zu unterstützen. Wir christlich Korporierten legen somit sowohl im Sinne unseres Prinzips „Religio“ als auch der „Amicitia“ hier bereits eine enorme Hilfsbereitschaft an den Tag, für die ich an dieser Stelle zunächst meinen herzlichen Dank aussprechen möchte.

Doch lenkt der Krieg unweigerlich ebenso das Augenmerk auf die Frage, wie sich denn das christliche Couleurstudententum in der Ukraine tat-

sächlich bisher gestaltet hat und hoffentlich so bald wie möglich wieder fortgesetzt werden kann? Und was hat es eigentlich mit der in diesen Tagen oft genannten „Obnova“ auf sich? Diesen Fragen wollen wir hier nachgehen.

„Obnova“ steht für Erneuerung und wurde initial 1930 aus der griechisch-katholisch bzw. ukrainisch-katholischen Gemeinde, also vornehmlich von ukrainischen katholischen Studenten in Lemberg (Lviv) gegründet. Einige Quellen erwähnen hier bereits 1929, doch führt die „Tovaristvo ukrainskih studenti-katoliki OBNOVA“ 1930 als offizielles Gründungsjahr. Lemberg war, damals Polen zugehörig, zu diesem Zeitpunkt ein Schmelztiegel und sowohl relevant für die polnische Kultur als auch für das aufstrebende ukrainische Nationalgefühl bzw. deren Wunsch nach einem eigenen Staat. Der Grundgedanke von „Obnova“ sah demnach im Sinne des Zeitgeistes also die Förderung eines ukrainischen Patriotismus, der jedoch auf christlichem Fundament als wesentliches Merkmal der Traditionsverbundenheit begründet sein und nicht den revolutionären Umtrieben vieler anderer Bewegungen jener Zeit entsprechen sollte.

Die Vereinigung wurde vor allem durch Aktionen unter Jugendlichen bekannt. Es fanden regelmäßig Veranstaltungen für Jugendliche statt, ebenso wie akademische Abende. Federführend in der Jugendarbeit beteiligt und auch Gründungsmitglied war der selige Pfarrer Mykola Konrad, welcher auch an der Theologischen Akademie Lemberg gelehrt hat. Er prägte als Seelsorger und Forscher die frühe Zeit von Obnova. Der Ausbruch des 2. Weltkriegs unterband jedoch jäh deren Bestrebungen. Lemberg und die Westukraine wurden der Sowjetunion einverleibt. Obnova wurde wie auch andere christlich gesinnte Organisationen verboten, Mykola Konrad selbst wurde 1941 vom sowjetischen NKWD gefoltert und umgebracht. In der

kommunistischen Zeit wanderten viele Ukrainer, damit auch Obnoven, in die USA aus. Es gibt Belege von Obnova-Vereinen in Philadelphia, die zumindest in den 1960ern aktiv waren. In der Ukraine selbst konnte sich kein aktives Verbindungsleben entwickeln. Der Gedanke lebte allerdings fort.

Und so kam es, dass mit dem Fall der UdSSR und der Etablierung der Ukraine als eigenständiger Staat auch Obnova sich wieder in Lemberg rekonstituieren konnte, und zwar im Wintersemester 1992/93. Inwiefern hier auch der Einfluss europäisch ge-

Der Krieg hat das Verbandsleben schwer beeinträchtigt, doch zeigen sich die Obnoven in aufopferungsvollem und tatkräftigem Einsatz, sei es nach erfolgter Flucht etwa von Mitteleuropa aus mit der Organisation von Hilfstransporten als auch bei der Koordination direkt vor Ort.

sinnter Kartell- und Farbengeschwister aus „arrivierten“ Verbindungen bereits eine Rolle gespielt hat, ist mir bisher nicht bekannt. Allerdings kam es sehr bald danach bereits zum Beitritt der Obnova in den Europäischen Kartellverband christlicher Studentenverbände (EKV) bzw. erfolgte als Einzelverbindung die Zuordnung zur Kurie freier Vereinigungen im EKV. Mit e.v. AV Austria-Sagitta besteht seit den späten 1990ern eine enge Zusammenarbeit mit dem Projekt „Sprache verbindet“, in welchem ein Austausch für deutsche und ukrainische Sprachprogramme vorgenommen worden ist und die auch in einem Freundschaftsabkommen gemündet hat.

Im Laufe der kommenden Jahre blieb es diesmal aber nicht nur bei einer einzelnen „Erneuerung“, sondern es hat in Folge eine Art „Föderalisie-

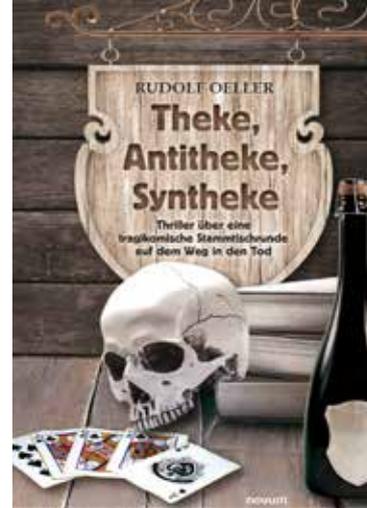
„rung“ mit der Gründung von Sektionen gegeben, die sich später (bzw. seit der letzten Reform vor ein paar Jahren) zu eigenständigen Verbindungen bzw. Aktivitates entwickelt haben. Diese sind an folgenden neuen Standorten aktiv: Ternopil (seit 1997), Czernowitz/Chernitvsi (seit 1998), Ivano-Frankivsk (seit 2004), Kiew/Kyiv (seit 2006) sowie im polnischen Lublin (seit 2016). Zudem wurde in Krakau 2017 ein Obnova-Ableger gegründet, welcher aber noch nicht formell dem „Obnova-Verband“ angehört und derzeit auch wieder inaktiv ist (wenngleich eine Reaktivierung und Integration in Bälde angenommen werden kann). Wenngleich also die Organisation nach wie vor über die Freie Kurie im EKV erfolgt, ist mittelfristig eine Zuordnung als eigener Verband im EKV angedacht.

Im Selbstverständnis sieht sich Obnova damals wie heute primär als Gemeinschaft ukrainischer katholischer Studenten, und der Zugang steht seit jeher Frauen wie Männern offen. Im Vergleich bewegen sie sich in etwa zwischen dem, was wir als Studentenverbindung bzw. Hochschulgemeinde bezeichnen. Neben ihrem Engagement im EKV wirkt Obnova auch u.a. in der Initiative „Pax Romana“ mit. Das Verbands- und Verbindungsleben ist am ehesten mit dem deutschen Unitas-Verband (UV), welcher ebenfalls im EKV aktiv ist, vergleichbar. In Friedenszeiten besteht das Programm demnach primär aus geselligen und kirchenpolitischen sowie universitären Aktivitäten. Die „Kneipe“ (wird auch so genannt) ist eher ein gemütlicher Singabend ohne klaren Content, was allerdings einfach am fehlenden Bezug liegt, da einzelne Mitglieder sehr wohl einige Gepflogenheiten übernommen haben und auch ein blau-gelb-weißes Band tragen – dies ist jedoch weder auf einzelne Verbindungen oder dem Status innerhalb der Verbindung beschränkt. Auch ist die Ausrichtung der einzelnen Bünde unterschiedlich geprägt: Während etwa die Verbindungen in Lemberg und Ternopil sehr hohen Wert auf Religion legen,

steht in Kiew eher der studentische Aspekt im Vordergrund. Strukturell sind in erster Linie die Aktivitates als einzelne Verbindungen organisiert, die Philisterschaft ist auf Verbandsebene organisiert. Ebenso existiert nunmehr eine föderative Dachorganisation mit verantwortlichen Amtsträgern.

Der Krieg hat das Verbandsleben schwer beeinträchtigt, doch zeigen sich die Obnoven in aufopferungsvollem und tatkräftigem Einsatz, sei es nach erfolgter Flucht etwa von Mitteleuropa aus mit der Organisation von Hilfstransporten als auch bei der Koordination direkt vor Ort. Aktuell sind die Kartell- und Farbenschwister Obnovae in erster Linie verstreut über die Ukraine im Zivilschutz sowie dem Management von Hilfslieferungen etc. eingesetzt. Einzelne Mitglieder leisten auch auf militärischem Wege ihren Beitrag, doch steht über allem der aufrichtige Kampf sowie der christliche Gedanke und der Glaube an eine freie, selbständige Ukraine in einem demokratischen, vereinten Europa. In Gedanken, Gebeten, Worten und Werken wollen wir sie unterstützen!

Mag. Frederick Bednar v/o Hammerhai, geb. 1984, studierte an der WU Wien Wirtschaftswissenschaften (Management Science) und ist beruflich nun in der IT-Branche als Data Science Consultant tätig. Verbindungstechnisch ist Hammerhai seit 2004 bei e.v. KAV Merkenstein im EKV korporiert. Er bekleidete in seiner Aktivenzeit je zweimal das Amt des Seniors sowie des Fuxmajors, weiters das des Conseniors und des Schriftführers sowie diverse Funktionen. Nach seiner Philistrierung 2013 war er von 2015-2021 Philistersenior der Verbindung. Auf EKV-Ebene übte Hammerhai das Amt des Vizepräsidenten der Freien Kurie von 2009-2013 aus und ist seit 2019 Schriftführer der Freien Kurie, sohin auch organisatorisch aktiv für die Initiative „Students for Ukraine“.



Rezension: Rudolf Oeller: Theke, Antiheke, Syntheke – novum Verlag, 2021

*Rudolf Öller v/o Dr. Vitus war und ist seit seiner Zeit publizistisch tätig. Die Coronazeit nützte er, um seinen ersten Roman zu schreiben: **Theke, Antiheke, Syntheke. Thriller über eine tragikomische Stammtischrunde auf dem Weg in den Tod.***

Die Namensgebung orientiert sich am Hegelschen dialektischen Dreischritt von These, Antithese und Synthese. Vitus würde seinen Roman wohl selbst als „schräg“ bezeichnen.

Die ersten zwei Drittel des Romans erleben wir eine sehr heterogene Stammtischrunde, die aber den Ehrgeiz hat, hinter die Dinge zu sehen. So erfahren wir viel über europäische Geistesgeschichte, Naturwissenschaften etc. Das letzte Drittel wird dann spannend - die Stammtischmitglieder kommen, bis auf zwei, ums Leben - sie werden ermordet, von einem Wahnsinnigen, der Teil des Stammtisches war. Beim Tod erfahren wir, dass alle eine „doppelte Existenz“ geführt haben.

Der Roman ist nicht nur unterhaltsam, sondern macht auch nachdenklich. Wir fragen zu wenig und lassen uns gerne täuschen, hauptsächlich, der „Schein stimmt.“

Wenn man erfährt, dass Vitus einen Roman geschrieben hat, denkt man an Action, an Komödie, an Deftiges – das ist es nicht. Der Roman macht nachdenklich – vor allem darüber, dass wir doch sehr oberflächlich leben und Wesentliches oft nicht erkennen.

Prädikat: lesenswert!

Swing



13. Stiftungsfest der St.V. Bregancea



Endlich wieder Stiftungsfest! Nach der Ankündigung der Regierung Lockerungen der rigorosen Corona-Bestimmungen einzuführen, haben sich die Chargen der St.V. Bregancea schnell entschlossen, das 13. Stiftungsfest abzuhalten. Fünfzig Gäste waren zugelassen, fast genauso viele füllten den Saal im Gasthaus „Zum goldenen Hirschen“ am 19. Februar 2022. Die Freude über die Möglichkeit wieder ein normales Verbindungsleben nach zwei eher düsteren Jahren führen zu können, drückte sich in der angenehmen, gelösten Stimmung des Abends aus.

An der Spitze des Kommerspräsidiums stand **Seniора Emilie Hänel v/o Elaine**, ihr zur Seite die Conchargen **Anna Dörler v/o Mika** und **Shirin Fedak v/o Sinusia**. Für den Landesverband chargierten die Kartellbrüder der Freundschaftsverbinding KMV Kustersberg **Benedikt Thoma v/o Bacchus**, **Florian Gruber v/o Perkeo** und **Lennart Stoffers v/o**

Veritas. Im Kontrarium waren die Kartellschwestern **Monique Wolff v/o Tinnitus** als Seniора und **Clara Plankensteiner v/o Tetris** als Fuchsmajora der Freundschaftsverbinding AV Aurora zu Innsbruck. Tetris hat sich im vorausgegangenen CC bereit erklärt, Sinusia als FM der BcB zu unterstützen. Tinnitus ist unsere Bundesschwester Xenia, die im Sommersemester als Conseniора der Bregancea zur Verfügung stehen wird.

Begrüßt wurde der Landesverbandsvorsitzende **Jan Moosbrugger v/o Ray**, der Philisterseniör der KBB Mag. **Reinhard Kaindl v/o Whiskey**, die Gründerin e.v. AV Stella Vindelicia Dr. **Cornelia Fischer v/o Bsr. Guta** und die drei Doktoros cerevisiae Mag. Dr. **Rudolf Öller v/o Dr. cer. Vitus** und Mag. **Silvia Öller v/o Dr. cer. Maus**, sowie MMag. **Paul Christa v/o Dr. cer. Römer**. Wir freuten uns auch über den Besuch der Kartellgeschwister e.v. AV Claudiana zu Innsbruck.

Die BcB-Philisterseniора MR Dr. **Claudia Riedlinger v/o Alldra** hielt die Laudatio für **Petra Riechert v/o Bavaria**, der das Ehrenphilisterband der St.V. Bregancea verliehen wurde. Ihren Einstand bei der Verbinding hatte Bavaria mit einer sensationellen Festrede in (gemäßigtem) bayrischen Dialekt über ihre Begeisterung und Motivation unserem Wertebund angehören zu dürfen. Mit einem Geschenkkorb bedankte sich Phil-x Alldra bei unserem treuen Kistenschinder MMag. **Paul Christa v/o Dr. cer. Römer**.

Um 23 Uhr verklang der Kommers mit dem letzten Allgemeinen. Unter großem Beifall und Jubel wurde unsere Seniора Elaine aus dem Saal getragen. Wir danken ihr und allen Gästen für diesen wunderbaren Festabend.

*Mag. Silvia Öller
v/o Dr. cer. Maus*





Fest wie die Felsen - Kustersberger Album



KBB-Budenbilder aus den Jahren 2015 ...



2016



2017



2. Reihe: Budenbilder aus dem Herbst 2021



3. Reihe: Budenbilder aus dem Frühjahr 2022



Die Coronakrise hat viele Vereine und Verbindungen arg gebeutelt. Ungefähr ein Drittel aller MKV-Verbindungen hat zurzeit keine Füchse. Es gibt aber auch Verbindungen, die durchgetaucht sind, als ob es nie eine Krise gegeben hätte. Eine dieser Verbindungen ist die KMV Kustersberg. (www.kustersberg.at)

Vom Sommer 2021 bis heute (Stand April 2022) gab es bei der Kustersberg 13 (in Worten: dreizehn) offizielle Veranstaltungen – nicht gezählt die Konvente, Fußball- und Budenabenden, deren Zahl nicht dokumentiert

ist. Die Kustersberg hat zurzeit 9 ortsansässige aktive Burschen, 32 inaktive (ex loco) und in Kürze zu philistrierende Burschen sowie 6 Füchse.

Keine Verbindung sollte den Fehler machen, sich auf Lorbeeren auszuruhen. Ein schwerer Fehler liegt auch darin, auf andere Verbindungen schadenfroh zu schielen, die vielleicht drei Aktive weniger oder gar keine Aktive haben. Über diese Fehler wurde im Rahmen des Zukunftsdialogs am 18. Oktober auf der Kustersbergbude ausgiebig diskutiert. Die KBB hat nie geschielt, sondern immer die amicitia gepflegt.

Die Frage, wie man eine Verbindung am Leben erhält, wurde auf aber tausenden Konventen schon oft behandelt. Uralte Protokolle aus längst vergangenen Tagen zeigen, dass dieses Thema immer und immer wieder auftaucht. Täglich grüßt das Mitglieder-Murmeltier.

Als alter Couleursaurier, der in seinem Leben schon viele freudvolle Ereignisse aber auch Dramen in Verbindungen erlebt hat, darf ich auf zwei Faktoren hinweisen, die mir in all den Jahren aufgefallen sind.

Ein Problem ist die Keilung. Hin-



2018



2019



2020



ter Keilverweigerung steckt oft die Ängstlichkeit, für hinterwäldlerisch oder – Gott bewahre – konservativ gehalten zu werden. Das gilt als besonders schlimm, denn wir wollen doch alle fortschrittlich sein. Katholische Verbindung? Aber sowas von gaga! Als ich noch Ph-x der Kustersberg war, habe ich im Gymnasium Blumenstraße „hemdsärmelig“ gekeilt, wie es ein Bundesbruder einmal ausgedrückt hat. Ich wurde von Kollegen mehrmals gefragt, ob ich mir denn nicht zu viel traue. Das könnte für mich Nachteile haben. Diese Ängstlichkeit muss man sich auf der Zunge zergehen lassen:

Wir sind Mitglieder von Verbindungen, die eingetragene Vereine sind. Unsere Prinzipien sind bekannt und auf unsere Traditionen dürfen wir stolz sein. Wir haben kein kaputtes Weltbild wie die meisten Ideologen, und extreme politische Utopien sind uns links wie rechts wie islamistisch fremd. Was links- und rechtsradikale Ideologen betrifft, so sind das die letzten Zeitgenossen, die unseren Respekt verdienen.

Ein zweites Problem in Verbindungen ist eine länger anhaltende Zerstrittenheit. Es geht nicht um Meinungsverschiedenheiten auf Konventen,

die manchmal heftig verlaufen können. Das Verteidigen des eigenen Standpunktes ist in Ordnung, wenn man danach gemeinsames ein Bier (oder mehrere) trinken kann. Wenn man aber auf Kommensen und Kneipen zu hören bekommt, dass „mein Sohn niemals zu diesen Streithanseln“ gehen wird, dann ist Feuer am Dach. Verbindungen, die über stabile Gruppen von Philistern verfügt, die Zwistigkeiten im Frühstadium erkennen und cum amicitia auflösen können, sind zu beneiden.

Vitus



„Giftiges“ Kohlendioxid und andere Stilblüten der Halbbildung.

Am 9. 11. 2021 sprach ZiB 2 Moderator Martin Thür von „giftigem CO₂“.

Mit dieser Wortwahl hat Herr Thür weder chemisches Grundwissen noch Hausverstand bewiesen. Kohlendioxid entsteht bei der Verbrennung kohlenstoffhaltiger Substanzen, die in erster Linie Lebewesen aufbauen. Unsere Nahrung besteht aus Pflanzen (und Tieren), also aus organischen Stoffen, bei deren Ab- und Umbau in unserem Körper Kohlendioxid entsteht, den wir in der Atemluft ausatmen. Es wäre wohl nicht gesund, wenn darin ein giftiges Gas enthalten wäre. Da unsere fossilen Brennstoffe wie Kohle, Erdöl und Erdgas vor Jahrtausenden von Lebewesen waren, die durch geologische Prozesse verändert worden sind, enthalten sie reichlich Kohlenstoff, der bei der Verbrennung zu Kohlendioxid oxidiert, das durch Schornsteine oder Auspuffrohre in die Atmosphäre geblasen wird. In seltenen Fällen, dann wenn bei der Verbrennung nicht ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht, entsteht Kohlen(mon)oxid CO, das tatsächlich giftig ist. Es verbindet sich rasend gern mit den roten Blutkörperchen, die dann nicht mehr in der Lage sind, Sauerstoff aufzunehmen, und es kommt zu einem inneren Erstickungstod.

Erzeugung von Energie

Das muss einmal klar gesagt werden: Kein Mensch kann Energie erzeugen. Wir können nur Energie von einer Form in eine andere umwandeln.

Um beim obigen Beispiel zu bleiben: Durch Verbrennung der Nährstoffe wandeln wir die darin steckende chemische Energie in Bewegungsenergie um. Die VKW wandelt die Bewegungsenergie des fließenden Wassers in Rotationsenergie in der Turbine und im Generator um, der diese wiederum in elektrische Energie verwandelt. Diese wird bei Atomkraftwerken und Kohlekraftwerken

aus Wärmeenergie gewonnen. Auch bei Windrotoren oder Solarenergie findet eine energetische Umwandlung statt. Hier ist besonders deutlich zu sehen, dass alle Energie (ausgenommen die Erdwärme) aus der Sonne kommt.

Da wir Energie nicht aus dem Nichts herbeizaubern können, ist die Frage berechtigt, wie wir unseren Hunger nach elektrischer Energie stillen können, wenn wir alle nur mit E-Autos unterwegs sein werden und unsere Heizungen nicht mehr mit fossilen Brennstoffen befeuert werden können.

Die mRNA-Impfung

Von Impfgegnern hört man das Argument, dass die mRNA das Erbgut verändert. Bei den mRNA-Impfstoffen von Pfizer/Biontech und Moderna liegt der genetische Bauplan für das Spike-Protein (Andockmolekül) von SARS-CoV-2 als so genannte messenger-RNA in winzig kleinen Fetttropfchen verpackt vor.

Nach der Impfung gelangen diese in die menschlichen Zellen, wo deren mRNA mithilfe der zelleigenen Ribosomen (Proteinfabriken) direkt abgelesen und dabei das Spike-Protein des Virus hergestellt wird. Dieser Vorgang findet ausschließlich im Zellplasma statt.

Die mRNA hat keinen Kontakt zur menschlichen DNA, die im Zellkern verpackt ist. Die mRNA-Moleküle sind kurzlebig und werden schnell wieder abgebaut. Von einem Eingriff in unsere Gene durch mRNA-Impfstoffe kann also keine Rede sein.

Es ist keine Schande, nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen. (Platon.)

*Mag. Silvia Öller
v/o Dr. cer. Maus*



Am 2. Jänner 2022 um 1:46 Uhr hat Bsr. **Marion Liernberger v/o Mary** im LKH Bludenz einen Sohn zur Welt gebracht. Somit ist Lorenz der erste „Cluniamärker“, der das Licht der Welt erblickt hat. Neben Mutter und Kind hat auch der glückliche Vater Bbr. **Peter Liernberger v/o Pumuckl** die Geburt gut überstanden und ist wohlauf.



Mag. **Christof Dünser v/o Stieglitz**, Le, M, wurde am 4. April 2022 im Bildungsministerium in Wien mit dem „Silbernen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich“ ausgezeichnet. Er erhält die Auszeichnung für seine langjährigen Verdienste um die Erwachsenenbildung, insbesondere im Rahmen der VHS Götzis, von 1990 – 2015. Cbr. Stieglitz ist Ehrenmitglied der VHS Götzis, er war Geschäftsführer, Leiter des Zweiten Bildungsweges und Direktor des Vorarlberger Abendgymnasiums. Die Verleihung fand „coronabedingt“ leider nur im kleinen Kreis statt.



Geburtstage:

55:
LH Mag. **Markus Wallner v/o Wal-
li**, 20. 7. 1967

60:
Dipl.-Ing. **Wolfgang Sandholzer
v/o Sandy**, 13. 6. 1962

80:
FA Dr. med. dent. **Armin Elsässer
v/o Wotan**, 3. 4. 1942

Generalvikar Dompfarrer Msgr.
Rudolf Bischof v/o Rudl, 12. 6.
1942

HR i.R. Dipl.-Ing. **Norbert Rusch
v/o Tell**, 1.7.1942

95:
Dir. i.R. **Norbert Kräutler v/o Figa-
ro**, 18.7.1927

Wir trauern um:

Abt. Ltr. Mag. Dr. **Othmar Kessler
v/o Omar**, Jahrgang 1931, Urphi-
lister der K. a. V. Rheno-Danubia,
verstorben am 15. 1.2022.

Dipl.-Ing. **Gero Müller v/o Dr. cer.
Sinus**, Jahrgang 1929, Urphilister
der KÖStV Traungau Graz, verstor-
ben am 3. 2. 2022.

Fredy Mayer, Jahrgang 1936,
Urphilister der KMV Sonnenberg
Bludenz, Kulturstadtrat in Bludenz,
Mitglied der Vorarlberger Landes-
regierung von 1974-1993, Präsident
des Vorarlberger und des Öster-
reichischen Roten Kreuzes, Träger
des Goldenen Ehrenzeichens der
Republik Österreich und des Lan-
des Vorarlberg, Ehrenpräsident des
Österreichischen Roten Kreuzes;
verstorben am 1. 3. 2022.

Termine im SS 2022:

9. - 11. 4.: VMCV-Landesverbands-
schulung;

**Sa 16. 4.: Clunia: 16:00 PhC, 18:00
CC (jeweils Bude), 20:00 Oster-
kommers (Hotel Montfort).**

Mi 20. 4.: 19:00 WA „Bundesheer“
mit Bbr. Mag. Wolfgang Türtscher
v/o Dr. Swing, KBB-Bude in Bre-
genz. (www.kustersberg.at)

22./23. 4.: 39. ABB-Stiftungsfest.

3. - 6. 6. MKV-Pennälertag in Wels.

**So 26. 6.: Festveranstaltung 40 Jah-
re Clunier** (gesonderte Einladung).

**Fr 1. 7.: 19:00 CLF-Abschlussknei-
pe (Bude).**

**Typisch Vorarlberger.
99,9991 % Verfügbarkeit und
doch nicht ganz zufrieden.**



vorarlberg netz betreibt seit Jahren eines der sichersten
und zuverlässigsten Energienetze Europas. Trotzdem
arbeiten wir täglich daran, noch besser zu werden.

**Einfach nachhaltiger –
auch fürs Klima**

HABERKORN

Wir arbeiten

**CO₂
neutral**

HABERKORN

Wir bei Haberkorn sind überzeugt, dass eine Wirtschaft, die nur auf Gewinn- und BIP-Wachstum ausgerichtet ist, langfristig nicht erfolgreich sein kann. Nachhaltiges Handeln ist für uns zugleich gesellschaftliche Verpflichtung und langfristige Voraussetzung für unternehmerischen Erfolg. Mit einer Vielzahl von Maßnahmen konnten wir zum Beispiel unsere CO₂-Bilanz um über 30 % verbessern. Den Rest kompensieren wir und arbeiten dadurch 100 % CO₂-neutral.

www.haberkorn.com

