

Ein ökumenisches Magazin

Ausgabe 5, September 2025

Rückenwind

Hinterbrühl + Maria Enzersdorf + Mödling



Dankbarkeit

Interview

Als Manager im
Südsudan Sinn und
Freude im Job erfahren

Ökologie

Dankbarkeit für die
Schöpfung ermöglicht
eine neue Haltung

Netzwerke

Bruder David Steindl-Rast:
Begründer von Netz-
werken der Dankbarkeit

Inhalt

3

Editorial

4

Vom Management
in die Entwicklungsarbeit

..... Gabi Satke im Gespräch
mit Werner Fritz

6

Dankbar für
die Schöpfung Gottes

..... Franz Helm

7

Dankbarkeit in dunkler Zeit

..... Rupert Bergmann

8

Dankbarkeit ganz
persönlich

..... von Menschen,
die unter uns leben

10

Gratefulness –
Alles ist Geschenk

..... Toni Salomon im Gespräch
mit Robert Graf

12

Ergebnisse zu
unserer Umfrage

..... Dominik Rümmele

13

Gelebte Ökumene

..... Wanderausstellung,
TrauerRaum

14

Bücherecke

15

Kinderseite

..... Tini Ebner-Rümmele

Zum Bild auf dem Deckblatt

Dankbarkeit entsteht im Herzen
und ist etwas sehr Persönliches!

Sie ist ein Gefühl oder eine Haltung, um unsere Wertschätzung gegenüber etwas, das wir als positiv, hilfreich oder wohltuend empfinden, auszudrücken. Und ganz einfach gesagt, kommen wir täglich – unser ganzes Leben lang – damit in Berührung.

Als Anregung einige Momente:

◇ Der Tag empfängt mich mit Sonne und lädt mich ein.

◇ Ich kenne inspirierende Menschen, die mir gut tun.

◇ In der Natur finde ich meinen Platz, der mich stärkt.

◇ Ich wohne in einem Land, in dem Frieden herrscht.

◇ Ich genieße ausreichendes Essen mit köstlichen Speisen auf meinem Tisch.

◇ Du schenkst mir ein Lächeln – einfach so.

◇ Ich vertraue dir.

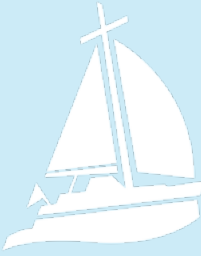
◇ In Freude geht mir das Herz über.

◇ In meiner Trauer vermisse ich ein Du, spüre ein Du als Mensch und finde Trost in meinen Erinnerungen.

◇ Meine körperlichen und sonstigen Einschränkungen verhindern nicht, dass ich dem Leben positiv zugewandt bleibe.

Aus tiefstem Herzen – Danke!

In eigener Sache



Rückenwind gefällt Ihnen – das freut uns!

Bleiben wir in **Kontakt** –
wir freuen uns auf Ihren **Leserbrief**.
E-Mail: redaktion.rueckenwind@gmx.at

Unterstützen Sie **Rückenwind** finanziell mit Ihrem
Druckkostenbeitrag: AT45 3225 0000 0403 3999

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!

Rückenwind
online



Die nächste Ausgabe von **Rückenwind** erscheint im Dezember 2025

Impressum

Grundlegende Richtung des Mediums Das Magazin **Rückenwind** ist ein Informations- und Diskussionsmedium zu Fragen der Zeit aus christlich-ökumenischer Sicht. Erscheint vierteljährlich.
Medieninhaber und Herausgeber Pfarre Maria Enzersdorf-Zum Heiligen Geist. Theißplatz 1, 2344 Maria Enzersdorf
Redaktion Redaktionsteam der Katholischen Pfarren Hinterbrühl und Maria Enzersdorf sowie der Evangelischen Gemeinde Mödling
Kontakt Redaktion Dr. Thomas Lebzelter, redaktion.rueckenwind@gmx.at
Layout Dipl.-Ing. Johannes Scharf

Offenlegung nach § 25 MedienG.

Vertretungsbefugtes Organ des Medieninhabers Pfarrmoderator Pater Elmar Pitterle SVD, Theißplatz 1, 2344 Maria Enzersdorf
Fotos Adobe Stock (Seite 1, 2, 3, 8+9, 11, 13 (2x), 14, 15 (3x), 16); Elli Sellmaier (Seite 5); Ernesto Joseph Chakaya (Seite 4); Ev. Pfarre Mödling (Seite 13 (2x)); Fotostudio Roland Holitzky (Seite 4); G&G Verlag (Seite 15); Herder-Verlag (Seite 14 (2x)); Heyne-Verlag (Seite 14); Katholische Kirche in Österreich (Seite 6); Ordensgemeinschaften (Seite 10); Privat (Seite 6 (2x), 7 (2x), 8 (3x), 9 (3x), 10, 12, 13 (2x), 15); Rupert Bergmann (Seite 7 (2x)); Werner Fritz (Seite 4, 5).
Druck Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau
Drucksorte Gedruckt auf VIVUS Recycling Papier
Verteilung Firma Ing. Köck OG, Davidgasse 86, 1100 Wien

Editorial

Geschätzte Leser:innen,

mit dem September neigt sich auch der Sommer dem Ende zu. Rilkes berühmtes Gedicht „Herbsttag“ fällt mir spontan dazu ein. Der Herbst ist eine Zeit des Nach-Innen-Schauens und eine gute Gelegenheit nachzudenken, wofür man rückblickend Dankbarkeit empfindet. So ist es auch das Thema unserer Septemberausgabe geworden.

schichte lesen Sie im Interview mit Werner Fritz gleich am Beginn unserer Ausgabe.

Dankbarkeit und Achtsamkeit erscheinen als Paar. Im Achtsam-Sein auf etwas oder jemanden kommt meine Dankbarkeit dafür zum Ausdruck, dass es dieses Etwas oder diesen für mich besonders gewordenen Menschen gibt.

zurückgeht und diese Idee verbreiten will. Auch in unseren Gemeinden haben wir uns wieder umgehört und Stimmen zum Thema Dankbarkeit eingefangen. Sie finden diese in der Blattmitte.

Auch wir sind natürlich dankbar, und zwar diesmal für all die Rückmeldungen, die wir auf unsere Umfrage in der Juni-Ausgabe er-

Herbstzeit – Erntedank

Sucht man das Wort „dankbar“ im Internet, so findet man die Definition: „geneigt und bereit, etwas Gutes, das einem zuteilwurde, anzuerkennen und sich dafür erkenntlich zu zeigen.“ Das Gute anzuerkennen ist der erste Schritt. Dafür müssen wir hinterfragen, wie oft wir etwas Gutes als selbstverständlich entgegennehmen. Haben wir das Gute erkannt, folgt die Handlung, das Zeigen der Dankbarkeit. Eine solche Ge-

Die Schöpfung nicht als selbstverständlich anzusehen und auf sie im Rahmen unserer Möglichkeiten zu achten, ist Dankbarkeit dafür, dass wir eigentlich in einem Paradies leben.

Dankbarkeit kann eine Lebenshaltung werden. In unserem Artikel „Gratefulness – Alles Leben ist Geschenk“ betrachten wir eine Bewegung, die auf den Benediktinermönch David Steindl-Rast

halten haben. Es hat uns sehr gefreut, dass Sie, liebe Leser:innen, dem Rückenwind ein so positives Zeugnis ausgestellt haben. Wir sehen dies als einen Auftrag, Ihnen auch in den kommenden Monaten ein qualitativ hochwertiges Magazin zu liefern. Die Umfrage läuft noch weiter, Sie können sich also noch daran beteiligen. Auch über persönliche Rückmeldungen freuen wir uns immer. □

Ein großes Dankeschön!
Das Redaktionsteam

pfarre-maria-enzersdorf.at

pfarre-hinterbruehl.at

evangab.at

Seite 2 Rückenwind | Ausgabe 5 | September 2025 Rückenwind | Ausgabe 5 | September 2025 Seite 3

Vom Management in die Entwicklungsarbeit



Herr Fritz, wie kam es zu dieser einschneidenden beruflichen Neuorientierung?

Angefangen hat alles mit einer Radiosendung 2022, in welcher der Direktor eines Hilfswerks von seiner Arbeit berichtete. Das hat mich sehr angesprochen und ich wollte ehrenamtlich mitarbeiten. Nach einem persönlichen Gespräch entschied ich mich hauptamtlich einzusteigen – das war eine sehr schnelle Entscheidung! Doch der Rahmen passte nicht. Zur selben Zeit inserierte die Caritas den Job eines Country Managers im Südsudan. Nach Rücksprache mit Familie und Freunden, sowie Austausch mit einem Coach, habe ich mich beworben und wenig später den neuen Job im Südsudan angetreten.



Waisenkinder in Diabio

Werner Fritz (li.) arbeitet seit 2022 für die Caritas im Südsudan, nachdem er zuvor bei der Asfinag ein 110-köpfiges Team geleitet hat. Zu seinen Beweggründen und was die neue Tätigkeit für ihn wertvoll macht, hat **Gabi Satke** von der Redaktion nachgefragt.



Team des Caritas Büros Österreich

Was waren die ausschlaggebenden Punkte in den Gesprächen?

Beschäftigt haben mich die schlechte Sicherheitssituation im Land, die katastrophale medizinische Versorgung und auch das deutlich niedrigere Gehalt. Gewonnen hat schließlich das hohe Interesse an den Projekten, der Reiz in einem der schwierigsten Ländern der Welt ein Team zu leiten und die Caritas als verlässliche Partnerin.

Haben Sie schon früher einmal über Entwicklungshilfe nachgedacht?

Mit Entwicklungshilfe habe ich mich schon in meiner Studienzeit beschäftigt. Ich habe meine Diplomarbeit in und über Nicaragua geschrieben. Für längere Zeit ins Ausland zu gehen, stand damals nicht auf meiner Agenda.

Was hat sich seither verändert?

Ich bin als Persönlichkeit gefestigter und kann alles einbringen, was ich mir in der Zwischenzeit angeeignet habe. Es ist eine neue Herausforderung, die ich mit 55 Jahren angenommen habe und die mich erfüllt. Ich habe diese Entscheidung nicht aus einer Krise heraus getroffen. Alles im Leben kommt zu seiner Zeit. Ich will keine Etappe missen.

Was umfasst Ihre Tätigkeit und was macht sie wertvoll für Sie?

Wir unterstützen unterernährte Kinder in Baby Feeding Centern, schulen Menschen im Bereich der nachhaltigen Landwirtschaft, geben Geflüchteten ein Dach über dem Kopf, bilden Lehrer aus, bauen Schulen, stärken Frauen und Mädchen und finanzieren Projekte für die Arbeit mit vom Krieg Traumatisierten.

Caritas Österreich arbeitet mit kleinen Partnerunternehmen zusammen, die vereinsmäßig organisiert sind. Diese setzen die Projekte um und wir unterstützen sie dabei. Gleichzeitig helfen wir beim Aufbau ihrer eigenen Organisation, dem sogenannten „Capacity Building“.

Meine Aufgaben betreffen die Leitung des Teams mit acht südsudanesischen Kolleg:innen, die Vertretung der Caritas im Land, die Unterstützung unserer Partnerorganisationen und das Programm-Management.

Ja, ich sehe Sinn in dem, was ich tue, genieße mein kleines Abenteuer und liebe meinen Job.

Haben Sie ein Lieblingsprojekt?

Ja, habe ich. Wir bauen gerade mitten im Regenwald eine Schule für 400 Kinder. Das erste von zwei Gebäuden der „Bishop Hiiboro Primary School“ wird bis Weihnachten fertig werden, für das zweite sammeln wir noch Spenden.

Der Ort heißt Diabio und liegt im Südwesten des Landes ganz in der Nähe des Kriegsgebiets rund um Tambura.

Die Umsetzung eines solchen Projekts ist eine große Herausforderung. Der Südsudan ist ein Land, das mit rund 600 % Inflation, politischer Instabilität, extrem



Bischof Hiiboro Schule in Diabio – neue Schule für 400 Kinder

hoher Analphabetenrate, Korruption und schwierigen Rahmenbedingungen zu kämpfen hat. Gleichzeitig sind viele unserer lokalen Partner:innen auf unsere Unterstützung angewiesen. Anders als hierzulande lassen sich Termine und Abläufe nicht so leicht planen.

Der Schweizer Theologe Karl Barth sagte einmal: „Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.“ Darf ich Sie dazu um ein paar abschließende Gedanken ersuchen?

Ich hatte eine großartige Kindheit und bin – wie man so schön sagt – gut behütet aufgewachsen. Es hat mich als junger Erwachsener dann beschäftigt und manchmal auch eingeschränkt, wie ich all das, was ich bekommen habe, zurückgeben kann. Jetzt freue ich mich einfach über mein Leben und bin glücklich.

Der zweite Aspekt, der mir spontan einfällt, betrifft die Leute im Südsudan, die wir mit den Projekten erreichen – 95.000 sind es im Jahr.

Sie freuen sich über die **überlebenswichtige Hilfe** der Caritas – und sagen einfach: „Danke!“ □

Jede Spende zählt!

Für Privatpersonen:
BIC: GIBAAUWXXX
IBAN: AT23 2011 1000 0123 4560
Oder im Internet:
www.caritas.at/spenden-helfen/auslandshilfe/auslandsprojekte/africa/suedsudan



Baby Feeding Center in der Hauptstadt Juba

Dankbar für die Schöpfung Gottes



Begegnen wir unserer kostbaren Erde mit Respekt und Dankbarkeit, entsteht mit dieser Verantwortung eine Bewegung, die uns Menschen verbindet und handeln lässt. Mit sehr klaren Worten beschreibt **Pater Franz Helm SVD** diesen komplexen Kreislauf.

bunden ist, so der Papst. „O Gott, dreifaltig Einer, du kostbare Gemeinschaft unendlicher Liebe, lehre uns, dich zu betrachten in der Schönheit des Universums, wo uns alles von dir spricht. Erwecke unseren Lobpreis und unseren Dank für jedes Wesen, das du erschaffen hast. Schenke uns die Gnade, uns innig vereint zu fühlen mit allem, was ist.“ So heißt es am Ende der Enzyklika im „Christlichen Gebet für die Schöpfung“.

Sauerstoff, den sie produzieren. Manchmal umarme ich dankbar einen Baum, einfach um auszudrücken, dass wir zutiefst verbunden sind. Das CO₂, das ich ausatme, ist ja wieder gut für ihn. Alles ist miteinander verbunden, und wir sind füreinander verantwortlich, in diesem Kosmos, der ein von Gott geschenktes Beziehungs- und Lebensnetz darstellt.

Der Blick nach vorne

Wir steuern auf eine schwerwiegende ökologische Krise zu. Extremwetterereignisse wie Hitzewellen, Starkregen und Überschwemmungen nehmen zu. Das macht uns bewusst: Eine ökologische Umkehr ist dringend notwendig! Die ökumenische „Schöpfungszeit“ im September erinnert daran.

Ein Leitfaden für die Hilfe

Erstaunlich finde ich, dass Papst Franziskus in seiner Umweltenzyklika „Laudato Si“ (LS) nicht die Furcht vor Katastrophen als erste notwendige Haltung für die ökologische Umkehr nennt, sondern „Dankbarkeit“. Wenn wir „die Welt als ein vom himmlischen Vater erhaltenes Geschenk“ erkennen (LS 220), werden wir auch



Gemeinsam für unsere Zukunft

Eingebettet im großen Kreislauf dieser Welt

In seiner Erntedankpredigt sagte einmal ein alter Pfarrer: „Danken heißt denken!“ Das hat sich bei mir eingeprägt. Wenn ich nachzudenken beginne über all das, was mir durch die Schöpfung geschenkt ist, komme ich aus dem Staunen nicht mehr heraus. Sogenannte „tote Materie“ wie Eisen ist ein wichtiger Werkstoff für alle möglichen Gegenstände. Und zugleich ist es lebenswichtiges Spurenelement für meinen Organismus. Bäume sind Werkstoff für Möbel und Häuserbau. Aber zuvor schon haben sie mein Leben und Überleben ermöglicht durch den

Leider ist vielen dieses Bewusstsein noch fremd, und die Ausbeutung und der oft gedankenlose Gebrauch der Natur führt zu ihrer Zerstörung. Wann lernen wir endlich, der Natur nur so viel zu entnehmen, wie sich wieder regenerieren kann? Wann endlich begreifen wir, dass es auf einer endlichen Erde kein unendliches Wachstum geben kann?

Dankbar bin ich für alle, die das schon begriffen haben und sich einsetzen für die notwendige ökosoziale Veränderung. Diese Dankbarkeit ist auch in „Laudato Si“ ausgedrückt, wo es heißt: „Besonderen Dank verdienen die, welche mit Nachdruck darum



Kraftquelle Natur:
Leberblümchen am Anninger

Sorge tragen für diese Welt und begreifen, dass in der Schöpfung Gottes alles miteinander ver-

ringen, die dramatischen Folgen der Umweltzerstörung im Leben der Ärmsten der Welt zu lösen.“ (LS 13) Indigene „Wächter der Erde“ im Amazonasgebiet verteidigen oft mit dem Einsatz ihres Lebens die Urwälder und die Flüsse gegen den Raubbau profitgieriger Menschen und Konzerne. Vor ihnen habe ich großen Respekt. Sie haben einen fixen Platz in meinen Dankgebeten. Genauso wie die vielen jungen Menschen, die forschen, protestieren und kämpfen für eine gute Zukunft auf dem Planeten Erde. □



Selbstschutz: Franz Helm mit Rad und Helm vor St. Gabriel



Umweltschutz: Protestaktion Lichtenwörth 2024

Dankbarkeit in dunkler Zeit

Dankbar sein in guten Zeiten ist keine Kunst. Dankbar sein in schweren Zeiten, benötigt viele kleine Schritte. Hilfreiche Gedanken aus persönlicher Betroffenheit teilt **Rupert Bergmann**.

Mit Unvorstellbarem konfrontiert ...

So einfach es scheinbar in guten Zeiten ist, dankbar zu sein für die Dinge des Lebens, für Geschenkte, für Begegnungen und schöne Ereignisse, so schwierig und anstrengend kann es sein, in schweren Lebenssituationen Dankbarkeit zu finden oder gar zu bewahren. Verschiedene Aspekte können dann eine Rolle spielen: Einen schweren Unfall zu überleben, und dann dankbar dafür zu sein, erscheint spontan "recht einfach", aber wie sieht es mit Dankbarkeit in den Zeiten danach aus, wenn sich schwerwiegendere psychologische Folgen einstellen, oder wenn es durch den Unfall gar zum Tod von anderen Menschen und damit verbundenem Verlust von Lebensqualität und Lebensperspektive kommt?

... Trauer in Dankbarkeit wandeln

Seit einiger Zeit von einer ähnlichen Situation persönlich betroffen, möchte ich ein paar persönliche Gedanken aus meiner Erfahrung teilen. Natürlich gibt es – je tiefgreifender, tragischer der Einschnitt im Leben ist – auch

verschiedene "Schweregrade der Betroffenheit". Essentiell ist es dann sicher, sich **Hilfe zu holen** und zuzulassen; sich bei allen Aktivitäten nicht zu überfordern; das Mögliche erkennen und auf **kleine Schritte** der Heilung zu schauen; die **kleinen Dinge** des Lebens wahrnehmen, die etwas Freude bereiten, auch wenn diese nur vorübergehend ist; dort vielleicht mit einer **kleinen Dankbarkeit** beginnen. Und in Geduld und mit Durchhaltevermögen an einem Leben in Glauben und Gebet fest-



halten, in der Hoffnung auf die Worte aus Matthäus 11,28-29: „Kommt alle her, die ihr mühselig und beladen seid, ich werde euch erquicken, ihr werdet Ruhe finden für eure Seele“. □



Aus Dankbarkeit für erhörtes Gebet öffentlich angebrachte Marmortafeln vor der Maria-Lourdes-Grotte im Franziskanerkloster Maria Enzersdorf



„Mein neues Leben“

Vor ein paar Jahren konnte ich mir nicht vorstellen, so zu leben wie heute. Damals war mein Leben wie ein dunkler Gang ohne Ausgang. Jeder Tag begann mit Angst und endete damit. Wir lebten dort, wo Explosionen zu hören waren, und die Zukunft schien weit weg und nicht echt.

Eines Tages sind wir weggefahren. Ich weiß nicht, was passiert wäre, wenn wir geblieben wären. Aber ich bin sicher: Vielleicht gäbe es mein Leben nicht mehr. Jetzt ist jeder Morgen für mich ein Geschenk. Ich wache in einer Welt auf, in der ich ruhig atmen, zur Schule gehen, lachen, Freunde treffen und Pläne machen kann.

Ich bin meinen Eltern dankbar, dass sie immer für mich da sind – auch wenn es schwer ist – und dass sie meine Ideen unterstützen, auch wenn sie ungewöhnlich sind. Malen, Flöte spielen, Schwimmen, Sprachen lernen – das alles gehört jetzt zu meinem Leben. Ich spreche vier Sprachen, auch wenn eine davon für mich noch schwer ist. Früher hatte ich Angst vor Neuem, aber es gab Menschen, die an mich geglaubt haben, sogar mehr als ich selbst.

Ich lerne neue Leute kennen, und jede Begegnung öffnet mir eine neue Tür in dieser großen Welt. Ich sehe die Welt jetzt ohne Angst – mit Neugier und mit dem Glauben, dass alles möglich ist.

Was kann besser sein, als einfach zu leben? Zu leben und zu spüren, wie das Herz schlägt, wie neue Träume entstehen und Schritt für Schritt wahr werden.

Yeva Polovets

Schülerin, aus Berdjansk/Ukraine (dzt. wohnhaft im Pfarrhof Hinterbrühl)

Ich bin dankbar für eine lange Partnerschaft und dafür, dass ich das Zusammensein mit Familie und Freunden oft genießen kann.

Ich kann selbständig leben, in der Natur unterwegs sein und im Garten arbeiten.

Das vielfältige Kulturangebot darf ich nützen und für die Frauenrunde Hinterbrühl Veranstaltungen organisieren und mitgestalten.

Jeden Tag darf ich Neues lernen und auf Gottes Hilfe vertrauen.

Erni Cech
Pensionistin



Dankbarkeit ganz persönlich

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם שהחיינו וקיימנו והגייסנו לזמן הזה:

Es gibt einen jüdischen Segensspruch, den ich sehr mag.

Er heißt: „Gepriesen bist du, Ewiger, unser Gott, König der Welt, der du uns am Leben und bei Gesundheit erhältst und uns diese Zeit hast erreichen lassen.“ Er kann zu vielen Gelegenheiten gesprochen werden. Etwa zu Beginn eines Feiertages oder wenn man einen Freund trifft, den man länger nicht gesehen hat oder auch, wenn man etwas Schönes erwirbt.

Es spricht für den jüdischen Realitätssinn, Gott dafür zu loben, dass wir am Leben sind, denn würden wir nicht leben, könnten wir Gott auch nicht loben (im Psalm 115,17 heißt es ja: „Die Toten loben Gott nicht“).

Nichts ist selbstverständlich, am wenigsten, dass es uns gut geht. Ich habe das in meiner Familie oft und oft erfahren. So ist allein die Tatsache, dass wir leben und es uns einigermaßen gut geht, Grund genug für Dankbarkeit und auch Anlass genug, das in einem kurzen Gebet auszudrücken!

Stefan Welzig
Pensionist



Ich bin Gott sehr dankbar dafür, dass ich Ihn als tägliche Stütze in meinem Leben entdecken durfte.

Das Mitfeiern der hl. Messe und die Begegnung mit Jesus in den Sakramenten der Kirche sind für mich eine spürbare Stärkung in meinem Alltag und in meinen täglichen Aufgaben.

Im Gebet mich für Gott zu öffnen und mit Ihm reden zu können, erhebt meinen Blick und meine Gedanken – weg von mir und dem Kreisen um meine eigenen kleinen und großen Probleme – hinauf zu einer höheren Wirklichkeit, zu einer Schönheit und einer Klarheit, die mir gut tut – mir, meinem Herz und meiner Seele und so eigentlich meinem ganzen Ich.

Das immer wieder zu erleben und auszukosten, innerhalb und auch außerhalb des Raumes der Kirche, macht mich sehr froh und dankbar.

Christian Zaruba

Organist in der Franziskanerkirche Maria Enzersdorf und im Stift Heiligenkreuz

Dankbar zu sein, das klingt so leicht. Manchmal ist es das ja auch, aber manchmal fällt es mir schwer, dankbar zu sein. Wenn die Schattenseiten des Lebens sich zeigen, fühlt sich Dankbarkeit oft fern an. Wir leben in einer Welt, wo uns ständig etwas zu fehlen scheint: mehr Erfolg, mehr Zeit, mehr Anerkennung, mehr Geld, usw. Unser Blick ist oftmals auf den Mangel gerichtet, statt auf die Fülle, auf das, was da ist. Doch wenn ich genau hinschaue, achtsam bin für die kleinen Dinge, sehe ich vieles, wofür ich dankbar sein kann.

Ich bin dankbar für mein Leben in Freiheit und Frieden; für meine Familie, meine Freunde und alle Menschen, die mich begleiten, lieben, herausfordern und wachsen lassen. Ich bin dankbar für meine Gesundheit, die nicht selbstverständlich ist; für meinen Beruf, der mich erfüllt; für Musik, die mich berührt; für die Schönheit der Natur und meinen Garten; ... und das Innere, all das zu sehen und fühlen zu dürfen.

Ich habe mir angewöhnt, immer wieder Dankbarkeitsübungen zu machen: 3 Dinge täglich aufzuschreiben, für die ich dankbar bin – Kleinigkeiten im Alltag. Besonders an schweren Tagen spüre ich dann die positive Kraft von Dankbarkeit, die meine Lebensfreude steigert. Es ist erstaunlich, wie sich mein Blick auf die Welt verändert, wenn ich regelmäßig innehalte und dankbar bin.

Michaela Holletschek
VS-Lehrerin



Es gibt so vieles, wofür ich dankbar bin.

Zuerst für Gott und seine Liebe, für meine irdische und meine himmlische Mutter, dass ich überhaupt "noch" lebe, weil ich als Kleinkind sehr krank war und mit Atembeschwerden zu kämpfen hatte, die mich dem Tod nahebrachten.

Dankbar bin ich für meine Berufung zum Ordensleben im Franziskaner Orden, zuerst als sogenannter Laienbruder und später als Priester.

Dankbar bin ich für die tägliche Erfahrung der tröstenden und stärkenden Nähe Gottes und guter Menschen, welche mich schon etwas vom Reich Gottes und von der ewigen Freude des Himmels verspüren lassen.

P. Helmut Glieder OFM
Franziskaner im Kloster Maria Enzersdorf



Gratefulness – Alles ist Geschenk



Weltweit hat sich ein Netzwerk gebildet, das DANKBAR LEBEN als Lebenshaltung verbreiten hilft.

Es ist dies eine grundlegende Haltung, die das gesamte Leben umfasst. Es geht darum, die Gabe des gegenwärtigen Augenblicks als Geschenk zu erkennen und zu schätzen, nicht nur in positiven Situationen, sondern auch in Herausforderungen und Schwierigkeiten. Diese Haltung soll zu einem erfüllten und sinnerfüllten Leben führen, in dem man sich als Teil eines größeren Ganzen wahrnimmt und die Verbundenheit mit allem und jedem spürt.

Im Gespräch mit **Robert Graf** (li.), dem Mit-Initiator des deutschsprachigen Netzwerkes www.dankbar-leben-begegnungsraeume.net, konnte unser Redakteur **Toni Salomon** viele Informationen und praktische Tipps gewinnen.

Weben im globalen Netzwerk der Dankbarkeit

Es ist ein weltumspannendes Netzwerk, das 2000 seinen Ausgangspunkt in den USA nahm. Der damals schon über 70-jährige Benediktinermönch David Steindl-Rast OSB gründete das Internet-Netzwerk gratefulness.org, dem die deutschsprachige Webseite www.dankbar-leben.org nach seiner Rückkehr nach Europa etwa 2012 folgte.

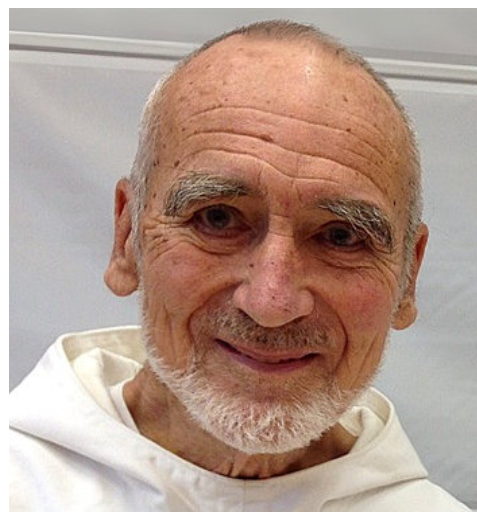
Ob in den USA, in Europa, in Österreich, oder sonst wo auf der Welt – das Anliegen ist stets dasselbe: Menschen darin zu unterstützen und zu begleiten, ein glückliches Leben zu führen, der Freude in ihrem Leben Platz zu geben. Die Quelle dafür ist Dankbarkeit. „**Die Wurzel der Freude ist Dankbarkeit. Es ist nicht Freude, die uns dankbar macht – es ist Dankbarkeit, die uns Freude macht**“ – so die Erkenntnis und Kernaussage von Bruder David Steindl-Rast.

Kann man lernen, dankbar zu leben? Wie kann man dankbar sein in Lebenssituationen, die einen bedrängen? Kann Dankbarkeit als Lebenshaltung eingeübt werden? Wenn ja, wie? Fragen, worauf die (inter-)nationalen und regionalen Netzwerke von „Dankbar leben“ Antworten zu geben versuchen und eine Fülle

von ganz unterschiedlichen Angeboten anbieten.

Konkrete Angebote

Robert Graf hat vor etwa 5 Jahren gemeinsam mit Kollegen und Kolleginnen aus der Schweiz und Deutschland das **deutschsprachige Netzwerk „dankbar-leben-begegnungsräume“** gegründet. Im Gespräch erzählte er von den vielfältigen Angeboten, an denen man sich Woche für Woche online



Bruder David Steindl-Rast OSB

beteiligen kann: Jeden Sonntag gibt es um 20:30 Uhr BEGEGNUNG IN DER STILLE, jeden Montag um 08:00 Uhr eine Stunde LICHTMEDITATION, jeden Dienstag um 18:00 Uhr den OFFENEN RAUM (ohne Unterbrechung seit

März 2020) und Donnerstag um 09:00 Uhr eine DYADE zur Vertiefung des persönlichen Entwicklungsweges. Alles abrufbar auf der Website dankbar-leben-begegnungsraeume.net. Die vielfältigen Angebote zu nützen, ist ganz einfach und auch anonym möglich.

Begeisterung ist Robert Graf anzumerken, wenn er über diverse Präsenz-Angebote zum Thema „dankbar leben“ erzählt: Wochenenden, Workshops und Retreats werden über das Netzwerk angeboten. Neu ist sogar ein ganzer Zyklus von Workshops zum Thema „Miteinander“. Und regelmäßig verschickt er ein Info-Mail an Interessierte. Was ihn dabei so fasziniert, ist die Möglichkeit, im Austausch mit anderen Menschen zu einer anderen Weltsicht, einem anderen Miteinander als Gesellschaft zu kommen. Eine neue Lebenshaltung bahnt sich an.

Eine neue Lebenshaltung

Als Top-Manager internationaler Konzerne weiß Robert Graf nur zu gut, welche Werte in der Wirtschaft maßgeblich sind. Auch in den meisten gesellschaftlichen Gruppen geht es oft mehr um Schein als Sein. Werte, die die wahren, tiefen Bedürfnisse des Menschen, die Herzensbedürfnisse, nicht zu stillen vermögen. Als er 2014 bei einer Veranstal-

tung die Botschaft von Bruder David gehört hat, „**die Zukunft der Welt liegt nicht in Machtpyramiden, sondern in Netzwerken von Haus zu Haus**“, fühlte er sich in seiner tiefsten inneren Sehnsucht angesprochen. Seither bemüht er sich darum, diese Überzeugung anderen Menschen

näher zu bringen. Als Coach und Trainer von Seminaren für Führungskräfte ebenso wie über die Netzwerke, in denen die Lebenshaltung der Dankbarkeit verbreitet und vertieft wird.

Zentral dabei ist der Blick auf das Leben als Geschenk. Alles, was ist,



Verbundenheit zur Stärkung der Dankbarkeit – über Alter, Geschlecht oder Ethnie hinweg

ist uns Menschen geschenkt. Dankbarkeit öffnet die Augen und das Bewusstsein für die Fülle des Lebens, die uns umgibt. Wie man zu dieser Haltung der Dankbarkeit kommen kann, erklärt Bruder David mit einem einfachen Vergleich aus dem Straßenverkehr. STOP – LOOK – GO. Das lernt bereits jedes Kind, bevor es über die Straße geht. STOP bedeutet: Innehalten; den Moment gewahren werden; das Jetzt erkennen. LOOK bedeutet: Inne werden: zu Bewusstsein bringen, was ich im Jetzt erkenne. GO bedeutet: Handeln, eine Möglichkeit ergreifen, etwas tun. So simpel diese Anleitung klingt, so schwierig ist es, sich die Haltung der Dankbarkeit im Alltag anzueignen. Der Austausch mit Gleichgesinnten, das Einüben im Alltag mit Hilfe von gezielten Anregungen, Angebote der verschiedenen Netzwerke unterstützen dabei. Robert Graf ist wie Bruder David davon überzeugt, dass die Welt, die Gesellschaft sich verändert, wenn es viele kleine Zellen, Gruppen von Menschen gibt, die Dankbarkeit zu ihrem Lebensmotto machen. □

Netzwerke

Dankbar leben*

Europäisches Netzwerk dankbar leben

- www.dankbar-leben.org
- „Dankbarkeit verstehen wir als **Haltung einer dialogischen Achtsamkeit**. Mit dialogisch ist gemeint, dass wir diese Achtsamkeit interaktiv in **Beziehung** zu unseren Mitmenschen leben: „Herz spricht zu Herz“.“

dankbar leben
begegnungsräume

Dankbar leben Begegnungsräume

- dankbar-leben-begegnungsraeume.net
- „Wir möchten dankbar leben als eine Praxis des Herzens, die Verbundenheit mit allem was ist, in der Welt verbreiten und laden dich ein, dich gemeinsam mit uns auf den Weg zu machen, um diese Haltung zu üben“.

Grateful Living

US Amerikanisches Netzwerk

- grateful.org
- „Wir befähigen Menschen, durch die transformative Praxis des dankbaren Lebens ein sinnvolles Leben zu führen. Dankbarkeit zu üben ist in Zeiten der Widrigkeiten und Ungewissheit schwer. Wir existieren, um die transformativen Programme, Werkzeuge für das tägliche Leben und eine unterstützende Gemeinschaft bereitzustellen, die für eine dankbarere Welt benötigt werden.“

GRAF

Neue lokale Netzwerke und Gesprächskreise

- Robert Graf unterstützt Interessierte bei der Gründung eigener kleiner Netzwerke und Gesprächskreise.
- Kontakt: coaching@robert-graf.at

Bruder David Steindl-Rast OSB

Bruder David hat heuer am 12. Juli seinen 99. Geburtstag gefeiert. Er lebt als Benediktinermönch im Europa Kloster Gut Aich und gilt weltweit als einer der bekanntesten Mystiker der Gegenwart. Bruder David ist im Internet sehr präsent – beispielsweise:

- www.bibliothek-david-steindl-rast.ch – umfassende Online-Bibliothek
- bruder david.bot/de/ – Chatbot

Ergebnisse zu unserer Umfrage



Wer sind die Leser:innen von **Rückenwind**? **Dominik Rümmele** hat sich die vorläufigen Ergebnisse der Umfrage, die mit der Ausgabe 04 gestartet wurde, genauer angesehen.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Zuallererst möchten wir uns recht herzlich bei allen bedanken, die bereits unserem Aufruf in der letzten Ausgabe gefolgt sind und sich an unserer Onlinebefragung beteiligt haben. Mit Stand vom 20. August haben uns 34 vollständig ausgefüllte Fragebögen erreicht.

Der Großteil der Teilnehmer:innen (73,5%) ist 60 oder mehr Jahre alt, ca. ein Viertel 40 bis 59 (siehe „Grafik: Altersgruppe“). 79,4% beschreiben sich als katholisch, gefolgt von „christlich, aber nicht katholisch oder evangelisch“ mit 8,8% und evangelisch mit 5,9% (siehe „Grafik: Religionszugehörigkeit“). Mit 67,6% wohnt die Mehrheit in Maria Enzersdorf vor Mödling (17,6%), Hinterbrühl (8,8%) und anderen Orten (5,9%).

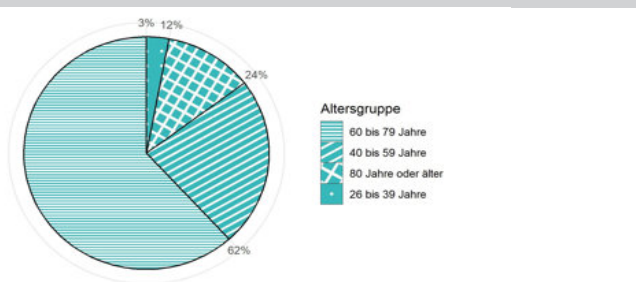
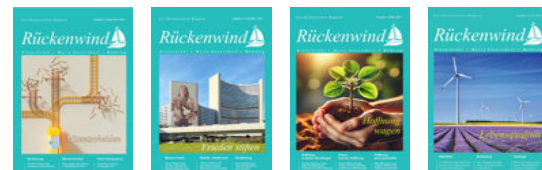
Fast die Hälfte der Befragten hatte vor Bearbeitung der Umfrage alle bisherigen Nummern gelesen, im Mittel waren es drei Ausgaben (siehe „Grafik: Anzahl der gelesenen Ausgaben“). Es freut uns, dass der **Rückenwind** dabei offenbar einen positiven Anklang gefunden hat: Der Gesamteindruck unseres Magazins wurde im Schnitt mit 4,4 von fünf Sternen bewertet (siehe „Grafik: Bewertung von **Rückenwind**“), die Themenauswahl mit 4,3 von fünf. Außerdem gaben die Befragten ihre Bereitschaft, den **Rückenwind** weiterzuempfehlen, mit durchschnittlich 4,3 von 5 Punkten an.

Des Weiteren bedanken wir uns für die zahlreichen lobenden Worte, Wünsche und Anregungen, die uns über das offene Feedbackfeld zugesendet wurden. Das ökumenische Konzept und der regionale Charakter des Magazins wurden dabei positiv hervorgehoben, einige wünschen sich jedoch mehr Platz für lokale Berichte, Ankündigungen und Informationen der drei Pfarren. Auch eine Rubrik für Jugendliche und mehr Artikel mit einer expliziten Diskussion bestimmter Glaubensinhalte wurden angeregt.

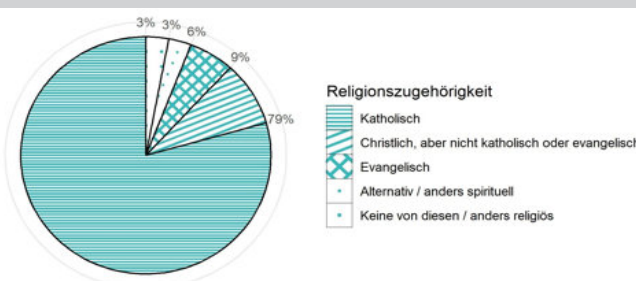
Was noch wichtig zu erwähnen ist: Die Umfrage läuft noch! Wir würden uns weiterhin sehr freuen, wenn Sie sich drei bis vier Minuten Zeit nehmen, um uns Ihr Feedback zu geben. Es dauert nur kurz, stellt für uns aber eine ganz wichtige Rückmeldung dar.



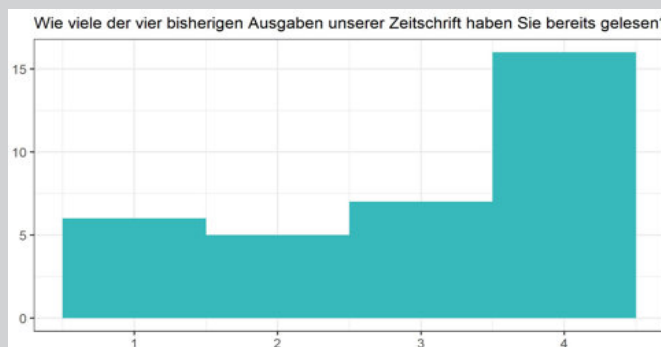
Vielen herzlichen Dank!
Weiter viel Freude mit **Rückenwind!**



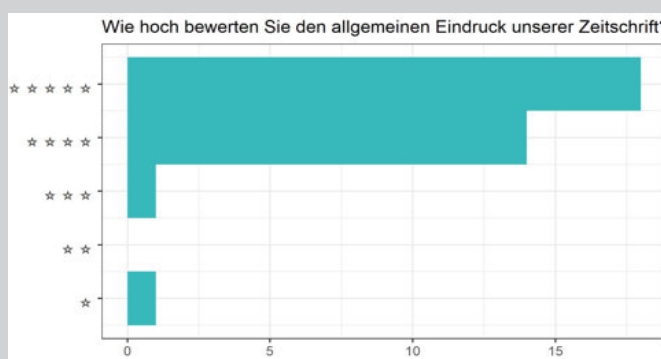
Grafik: Altersgruppe



Grafik: Religionszugehörigkeit



Grafik: Anzahl der gelesenen Ausgaben



Grafik: Bewertung von **Rückenwind**

Gelebte Ökumene

150-Jahr Feier der evangelischen Kirche Mödling | Wanderausstellung



Pfaff:innenchor beim evangelischen Kirchentag

Die evangelische Kirche Mödling blickt dankbar auf den bisherigen Höhepunkt der heurigen 150-Jahr Feier als eigenständig Gemeinde zurück. Im Juni konnte bei herrlichem Wetter der evangelische Kirchentag NÖ in Mödling unter dem Motto „Zurück in die Zukunft – Kirche zwischen Wurzeln und Visionen“ gefeiert werden. Weit über 200 Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus allen Gemeinden Niederösterreichs nahmen am Gottesdienst im Garten des **Gemeindehauses An der Goldenen Stiege** teil. Neben zahlreichen Ehrengästen durften wir auch die designierte neue evangelische Bischöfin Cornelia Richter begrüßen. Ein buntes Programm für Jung und Alt ließ den Tag zu einem fröhlichen Miteinander werden, das zumindest für eine Weile die Sorge um die Zukunft der Kirche(n) in Österreich in den Hintergrund stellte.

Im Rahmen des Jubiläumsjahres findet am 9. November um 10 Uhr ein Gottesdienst statt, den unser ehemaliger Vikar Dr. Leonhard Jungwirth anlässlich des **Gedenkens der Reichspogromnacht** gestalten wird.

Ein ganzjähriges Ereignis im Rahmen des Jubiläumsjahres ist die **Wanderausstellung**, die auf 4 Roll-ups einen Überblick über Geschichte und Selbstverständnis der Evangelischen Pfarre in Mödling gibt. Auf ihrem Weg durch die Gemeinden im Bezirk macht die Ausstellung von 24.11. bis 8.12.2025 in der Pfarre Hinterbrühl Station.



Wanderausstellung mit dem Redaktionsteam der evangelischen Pfarre Mödling



TrauerRaum Maria Enzersdorf



Station im TrauerRaum: Hoffnungsvoll

In der liebevoll geschmückten Verabschiedungshalle am Friedhof Maria Enzersdorf sind Besucherinnen und Besucher eingeladen, an verschiedenen Stationen innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und kleine Trauerrituale durchzuführen. Man kann in der Stille für sich sein oder in einem Gespräch Trost finden.

Der **TrauerRaum** Maria Enzersdorf ist ein Gemeinschaftsprojekt von Verein Hospiz Mödling, Pfarre Maria Enzersdorf Zum Hl. Geist und der Evangelischen Pfarrgemeinde A.B. Mödling.

Der Eintritt ist frei.

1. und 2. November 2025
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

Verabschiedungshalle am Friedhof Maria Enzersdorf
Grenzgasse 7, 2344 Maria Enzersdorf



Station im TrauerRaum: Ein Licht für Hoffnung und Zuversicht

Titel Das kleine Buch der Dankbarkeit
Autor Robert A. Emmons
Herausgeber Wihlem Heyne Verlag
Seiten 96



Bewusst das Leben wertschätzen für mehr Zufriedenheit und Glück – dazu will der kleine Band anregen. In unserem Leben liegt viel mehr an Schöner verborgen, als wir glauben. Es ist so einfach – und hat doch eine verblüffende Wirkung: bewusst dankbar zu sein für alles, was uns an Gutem widerfährt. Die kleinen Übungen lassen uns erfahren, wie es gelingt, in kurzer Zeit alles Positive wahrzunehmen, als Geschenk zu betrachten und wirklich wertzuschätzen. So ist es möglich, wie von selbst optimistischer, gesünder und glücklicher zu werden.

„Vor-
gelesen“
von Toni
Salomon

Titel Einfach leben – dankbar leben
Autor David Steindl-Rast
Herausgeber Herder Verlag
Seiten 192



Ein gutes Wort für jeden Tag. Einfach leben – 365 Impulse zur Achtsamkeit: Einen Gedanken mit in den Tag nehmen, der trägt und weiterbringt. Der uns die Augen öffnet, innehalten lässt und einen Impuls zum Handeln gibt. Ein Wort, das uns in den Alltag begleitet und das anregt, das Staunen wieder zu lernen. Das uns inspiriert, die vielen Gelegenheiten wahrzunehmen, in denen wir die Verbundenheit mit allem spüren, und diese Verbundenheit dankbar zu bejahen. David Steindl-Rast lehrt Dankbarkeit als spirituelle Grundhaltung. Seine Texte laden ein, sich einzuüben in diese Haltung. Seine Worte treffen ins Herz und verwandeln den Alltag. Sie werden zur Quelle neuer Kraft. Es sind 365 Worte, die die Seele nähren: Ein Geschenk für jeden Tag.

Titel Leo XIV. – DER NEUE PAPST
Autor Andreas R. Batlogg
Herausgeber Herder Verlag
Seiten 176



„Dieses Buch (...) erscheint zu Beginn eines neuen, noch ganz taufrischen Pontifikats mit einer biografischen Skizze. Seit dem Abend des 8. Mai 2025 hat die Kirche wieder einen Nachfolger Petri, den 267. Papst. Seine ersten Worte, seine ersten Ansprachen und Entscheidungen waren vielversprechend. Und auch sein Name steht wie der von Franziskus im Jahr 2013 für ein Programm: Leo XIV.“ (aus dem Vorwort)

Andreas R. Batlogg SJ stellt in seinem Buch den neuen Papst, seine biographischen Hintergründe und sein Denken vor. Fesselnd erzählt er Anekdoten aus Leos Leben, lässt Weggefährten zu Wort kommen und blickt auch auf Franziskus und dessen Erbe zurück. Außerdem skizziert Batlogg die Herausforderungen der Kirche und erklärt, was die Welt von Leo XIV. erwarten kann.

„Vor-
gelesen“
von Gabi
Satke

Der erste amerikanische Papst

Die Redaktion freut sich über Papst Leo XIV. und über seine zentralen Themen:

Frieden, Synodalität und die Einheit der Kirchen

Papst Leo XIV. ist in mehrfacher Hinsicht der Erste

- ◇ Robert Provost (geb. 14.09.1955) ist der erste amerikanische Papst für 1,4 Milliarden katholischer Christinnen und Christen weltweit – so viele wie nie zuvor.
- ◇ Er ist somit der erste englischsprachige Papst der Geschichte.
- ◇ Im Orden der Augustiner Chorherrn ist er der Erste, der zum Papst gewählt wurde.
- ◇ Ein Papst, der lachelt. Eine Besonderheit, die an ihm auffällt. Lächeln ermöglicht Kommunikation – die Möglichkeit miteinander zu reden.
- ◇ Besonders ist auch der Zeitpunkt des Papstwechsels im Heiligen Jahr 2025. Eher selten fallen diese Ereignisse zusammen.

Was wir über ihn persönlich wissen

Robert Prevost wurde in Chicago geboren und wuchs in einem Vorort Chicagos auf. Schon früh wollte er Priester werden. Er studierte Mathematik und Philosophie an der Privatuniversität Villanova bei Philadelphia, lernte Italienisch und studierte Theologie in Rom. 1982 wurde er dort zum Priester geweiht. Als Missionar wirkte er in Peru, wo er als Bischof der Diözese Chiclayo sehr geschätzt wurde.

Als Generalprior der Augustiner Chorherrn bereiste er in zwölf Jahren fast vierzig (40!) Länder. Er koordinierte die missionarische Arbeit des Ordens, besuchte Gemeinden, Schulen und Krankenhäuser.

Papst Franziskus holte ihn nach Rom in die Kurie – verantwortlich für Bischofsnennungen.

Direkter Bezug zu Österreich

Als Kardinal besuchte er die Augustiner in der Wiener Augustinerkirche zum 675. Weihejubiläum, kurz bevor er zum Papst gewählt wurde. Kardinal Schönborn konnte mit ihm besprechen, dass Wien seit Januar 2025 auf einen neuen Erzbischof wartet.

Verfasst
von Redakteurin
Eva Habison



Erntedank!

In der großen Schüssel liegt ganz allein ein saftiger, roter Apfel. Welche Früchte, die bei uns wachsen, kennst du noch?

Male ein paar mit deinen Bunt- oder Filzstiften dazu. Toll, dann ist die Schüssel voll!

Danke, guter Gott, für die vielen bunten, köstlichen, großen und kleinen Früchte!

Beim Malen kannst du überlegen, wofür du noch dankbar bist.



© Tini Ebner-Rümmele

Titel „Danke!“, sagt der kleine Fuchs
Autorin Ulrike Motschiunig
Illustration Florence Dailleux
Herausgeber G&G Verlag
Seiten 32
Lesealter ab 3 Jahre



"Tschiwie, tirilir!" Heute zwitschern die Vögel besonders fröhlich durch den Wald. Entzückt springt der kleine Fuchs auf der Waldlichtung herum, die sich in ein taufrisches Blütenmeer verwandelt hat. Von den zauberhaften Eindrücken überwältigt genießt er das besondere Gefühl, das ihn durchströmt. Doch was genau fühlt er eigentlich?

Schon bald entdeckt der kleine Fuchs, was es bedeutet, dankbar zu sein ...

Ein liebevoll illustriertes Bilderbuch über das wunderbare Gefühl der Dankbarkeit. Die Geschichten vom kleinen Fuchs mag ich persönlich sehr gerne und kann auch alle anderen Bände empfehlen!

„Vor-
gelesen“
von Tini
Ebner-
Rümmele

**Dankbar zu leben
macht das Leben bedeutungsvoll
und erfüllt es mit Glück.**

Br. David Steindl-Rast, OSB

