



*10 Gebote
für Männer und Frauen*

**DEKALOG FÜR GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT
UND GEGEN GEWALT AN FRAUEN.**

*10 comandamenti
per uomini e donne*

**DECALOGO PER UN CORRETTO RAPPORTO DI GENERE
E CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE.**

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

Vowort

Ein DEKALOG für mehr Geschlechtergerechtigkeit und gegen Gewalt an Frauen

„Ich bin überzeugt, dass Gott für alle Menschen ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben vorgesehen hat. Dieses Ziel verwirklichen wir am besten, indem wir einander wertschätzen, begleiten und unterstützen.“ Unter diese Präambel stellt die Initiativgruppe bestehend aus dem Institut „De Pace Fidei“, „Katholische Frauenbewegung“, „Katholische Männerbewegung“, dem Amt für Dialog, dem Amt für Ehe und Familie und mit zusätzlicher Unterstützung der Mitarbeiterinnen Katrin Gottardi und Barbara Wielander des Frauenhausdienstes von Brixen, ihre Forderungen in Form von zehn Geboten für Männer und Frauen.

Nachdem sich Beauftragte der genannten Einrichtungen im Juni 2021 erstmals getroffen hatten, um die in Südtirol existierenden Präventions- und Unterstützungsinitiativen zum Schutz von Frauen zu stärken, ging der Austausch auch über die Sommermonate weiter.

Premessa

Un DECALOGO per una maggior giustizia di genere e contro la violenza sulle donne

“Sono convinto che Dio abbia previsto per ogni persona una vita realizzata in base alla propria autodeterminazione. Tale fine lo raggiungiamo in maniera ottimale mediante la mutua stima, l’accompagnamento e il sostegno.” Con tale Preambolo il Gruppo iniziatore costituito dall’Istituto “De Pace Fidei”, dai Movimenti femminili e maschili cattolici della Diocesi, dall’Ufficio diocesano per il dialogo e dall’Ufficio diocesano matrimonio e la famiglia e con ulteriore sostegno da parte delle collaboratrici Katrin Gottardi e Barbara Wielander del Centro Antiviolenza di Bressanone, presenta le sue proposte sotto forma di dieci comandamenti per uomini e donne.

Dopo che alcuni responsabili di tali realtà si sono incontrati una prima volta nel mese di giugno 2021 per dare sostegno alle iniziative di prevenzione e di tutela delle donne esistenti in Alto Adige, il confronto è proseguito anche nel corso dell’estate. Che l’urgenza della

Dass sich in der dringlichen Thematik kein zeitlicher Aufschub geleistet werden kann, zeigt die Zunahme von Gewalttaten an Frauen bis hin zu „Femiziden“. Die Initiativgruppe hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, auf welche Weise wir struktureller und individueller Benachteiligung und Gewalt entgegenwirken können. „Als Gesellschaft und Kirche dürfen wir es nicht zulassen, dass solche traurigen und beschämenden Vorfälle auch in unserem Umfeld immer wieder passieren“, so der Direktor des Institutes, Paul Renner. Das Ergebnis der gemeinsamen Überlegungen liegt nun in Form von zehn Geboten vor, die alle persönlich in die Verantwortung nehmen. Es sind keine unerreichbaren Forderungen, sondern alltagsnahe Bekenntnisse. Der vorliegende „Dekalog“ kann auch Grundlage für gezieltes Arbeiten in den Pfarreien und Seelsorgeeinheiten sein. Die Initiativgruppe freut sich über Interesse und Bereitschaft der Unterzeichnung auch vonseiten anderer Organisationen, kirchlicher und außerkirchlicher Prägung. Für Kontaktaufnahme und die digitale Version des „Dekalogs“ Homepage der Philosophisch-Theologischen Hochschule Brixen, Institut „De Pace Fidei“: www.pthsta.it

Entstanden ist dieser „Dekalog“ in der Zeit der Corona-Pandemie, also in einem Kontext, der manche der geschilderten Situationen für Personen und Familien noch verschärfte.

tematica non consenta ulteriori dilazioni temporali lo dimostra l'aumento di atti di violenza contro le donne, che arrivano al femminicidio. Il gruppo iniziatore si è interrogato circa come reagire alle disparità strutturali ed individuali, nonché alla violenza stessa. “Come società e come Chiesa non possiamo permettere che accadano sempre di nuovo anche nel nostro contesto simili tristi e vergognosi episodi”, afferma il Direttore dell'Istituto “De Pace Fidei” don Paolo Renner. Il risultato di queste riflessioni condivise viene ora presentato sotto forma di dieci comandamenti, che invitano ciascuno ad assumersi le proprie responsabilità. Non si tratta di pretese irrealizzabili, bensì di prese di coscienza applicabili nel quotidiano. Il presente “Decalogo” vuol essere anche un sussidio per un lavoro mirato nelle parrocchie e nelle unità pastorali. Il gruppo iniziatore si rallegra dell'interesse e della sottoscrizione anche da parte di altre organizzazioni, sia di natura ecclesiale che laica. Per prendere contatto o per scaricare la versione digitale del “Decalogo” si può visitare la Homepage dello Studio Teologico di Bressanone, Istituto “De Pace Fidei”: www.pthsta.it

Il “Decalogo” è stato scritto nel periodo della pandemia da coronavirus, quindi in un contesto che ha ulteriormente aggravato per alcune persone e famiglie le situazioni descritte.

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...



I GEBOT COMANDAMENTO

Ich unterstütze Kirche, Politik und Gesellschaft dabei, Maßnahmen zu treffen, um Frauen zur Befreiung aus (strukturellen) Gewaltsituationen zu ermächtigen.

Sostengo la Chiesa, la politica e la società nel decidere misure che abilitino le donne a liberarsi da situazioni (strutturali) di violenza.

Ich unterstütze Kirche, Politik und Gesellschaft dabei, Maßnahmen zu treffen, um Frauen zur Befreiung aus (strukturellen) Gewaltsituationen zu ermächtigen.

„Da kann man(n) nichts machen!“ kommt Menschen meist dort schnell über die Lippen, wo sie nicht direkt und unmittelbar helfen können oder wollen. Und doch gilt es zu unterscheiden: Sind Gegebenheiten mit Schuld daran, dass ungleiche Chancen bestehen? Sind ungerechte Rahmenbedingungen vielleicht sogar gewollt oder duldet man / „Mann“ sie?

Wo Frauen benachteiligt werden und wo herrschende Strukturen deren Möglichkeiten beschneiden, dort sind wir gefordert, genau hinzuschauen - genauso wo es traditionell festgefahrene Rollenbilder gibt, wer Spielregeln festlegt und auf welchem Wege sie verbessert werden können. In Politik und Gesellschaft zählt eine einzelne Stimme häufig wenig. Doch wo sich mehrere hinter einem Anliegen versammeln, dort haben Veränderungen eine Chance.

Wenn wir auch nicht direkt und unmittelbar die Welt der Betroffenen verbessern können, so können wir doch überlegen: Wo ergreifen wir im Alltag Partei für Maßnahmen und Haltungen, die Gewaltsituationen bewältigen wollen? Wo zeigen wir Flagge und tragen dazu bei, dass auch andere in unserem Umfeld genau-

Sostengo la Chiesa, la politica e la società nel decidere misure che abilitino le donne a liberarsi da situazioni (strutturali) di violenza.

“Non c'è niente da fare” sono spesso tentate di affermare la maggior parte delle persone, laddove non possono o non vogliono aiutare in maniera diretta e immediata. Eppure si deve distinguere: vi sono circostanze colpevoli per l'esistere di opportunità diverse? Le condizioni di contorno sono forse volute o anche solo tollerate?

Dove le donne risultano svantaggiate e dove le strutture vigenti ne limitano le possibilità, siamo chiamati ad osservare e valutare con attenzione - come pure dove sussistono immagini tradizionali circa i rispettivi ruoli - chi sia a determinare le regole del gioco e in quale maniera si possa migliorarle. Nella politica e nella società una singola voce (un singolo voto) spesso conta poco. Dove però sono in molti a sostenere una determinata causa, i cambiamenti risultano possibili.

Se anche non siamo in grado di migliorare in modo diretto e immediato l'ambiente di vita delle persone in causa, possiamo comunque porci la domanda: dove nel quotidiano prendiamo posizione in favore di misure e atteggiamenti che portino a superare forme di violenza? Dove ci schieriamo e collaboriamo anche

er wahrnehmen, welche Gegebenheiten und Zwänge sich nachteilig auf Frauen auswirken? Wo engagieren wir uns in Aktionen und Gruppen, die Sprachrohr sein wollen, um jenen Frauen eine Stimme zu verleihen, die selbst keine haben?

Jeder und jede von uns hat die Möglichkeit, aktiv zu werden, um diejenigen Menschen in Kirche, Politik und Gesellschaft zu unterstützen, die sich couragiert dafür einsetzen, dass Frauen besser geschützt und so individuelle und strukturelle Gewaltsituationen überwunden werden. Dass immer mehr Menschen in unserem Lande dafür bereit sind und sich offen dafür einsetzen, zeigt eine Vielzahl von der Basis her entstehender Projekte, wie etwa der vor Kurzem stattgefundenen Aktionstag zum „Frauenmarsch“ in Bozen.

Johann Kiem, Hannes Rechenmacher
und Christine Vieider

affinché altri nel nostro contesto di vita si accorgano di quali condizioni e condizionamenti abbiano una ricaduta di lungo impatto sulle donne? Dove ci impegniamo in azioni e in gruppi che intendono fungere da amplificatore, per dare voce a quelle donne che non ne hanno?

Ciascuno e ciascuna di noi ha la possibilità di attivarsi per sostenere quelle persone che nella chiesa nella politica e nella società si impegnano con coraggio affinché le donne siano meglio tutelate e si superino situazioni di violenza sia individuali che strutturali. Che sempre più persone nella nostra terra siano aperte e impegnate, lo mostra tutta una serie di progetti che scaturiscono dalla base, come ad esempio la “Marcia delle donne” che ha luogo in novembre.

Johann Kiem, Hannes Rechenmacher
e Christine Vieider

*10 Gebote
für Männer und Frauen*

DEKALOG FÜR GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT
UND GEGEN GEWALT AN FRAUEN.

*10 comandamenti
per uomini e donne*

DECALOGO PER UN CORRETTO RAPPORTO DI GENERE
E CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE.

II

GEBOT COMANDAMENTO

Ich kenne und nenne die Orte und Institutionen, wo Frauen und Männer Hilfe erhalten. Ich nehme an der Hilfe teil.

Conosco e nomino i luoghi e le istituzioni dove donne e uomini ricevono aiuto e partecipo a tali iniziative.

Ich kenne und nenne die Orte und Institutionen, wo Frauen und Männer Hilfe erhalten. Ich nehme an der Hilfe teil.

Es ist manchmal leicht gesagt und doch eine große Herausforderung, Menschen in ihrer Not zu unterstützen ohne dabei ihre Würde aus den Augen zu verlieren. Es gibt in Südtirol ein breit gefächertes Unterstützungsangebot für Frauen und Männer, wo sie professionelle Hilfe erhalten. Es ist uns ein Anliegen, über die Angebote zu informieren, damit so viele Menschen wie möglich darüber Bescheid wissen und die Informationen bei Bedarf auch weitergegeben werden: Über das Gespräch werden Situationen reflektiert und das kann der Beginn einer positiven Veränderung sein. Es braucht oft Mut und Überwindung dazu, aber es lohnt sich allemal. Die folgenden Kontaktdaten stellen Auswahl von verfügbaren Diensten dar, darüber hinaus gibt es noch weitere Anlaufstellen.

Katrin Gottardi und Barbara Wielander

FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN

Es gibt in Südtirol fünf Frauenhausdienste, die Frauen in Gewaltsituationen vorübergehend Unterkunft, Schutz und Sicherheit bieten. Zudem gibt es vier fachspezifische Beratungsstellen, die für Frauen frauenspezifische und fachliche Be-

Conosco e nomino i luoghi e le istituzioni dove donne e uomini ricevono aiuto e partecipano a tali iniziative.

Si fa presto a dirlo, anche se poi resta una grossa sfida, il fatto di voler dare sostegno a persone in difficoltà, senza perdere di vista la loro dignità. In Alto Adige esiste un'ampia rete di offerte di sostegno per donne e uomini, dove possono ottenere un aiuto professionale. È nostro impegno offrire informazioni circa tali opportunità, affinché il maggior numero possibile di persone acquisisca tali riferimenti e li possa eventualmente anche trasmettere oltre: dialogando si può riflettere sulle situazioni e ciò può costituire l'inizio di un cambiamento in positivo. Spesso occorrono coraggio e forza di convincimento per fare ciò, ma ne vale di sicuro la pena. I recapiti di seguito indicati sono una cernita dei servizi disponibili, sebbene esistano altri punti di contatti per tali eventualità.

Katrin Gottardi e Barbara Wielander

DONNE IN SITUAZIONI DI VIOLENZA

In Alto Adige esistono cinque strutture che offrono ospitalità temporanea, protezione e sicurezza a donne che subiscono situazioni di violenza. Vi sono inoltre diversi consultori dedicati, che offrono assistenza specifica – anche in forma anonima – alle

ratung, auch anonym, anbieten. Dritte und Dienste können Informationen rund ums Thema und Unterstützung bei Betroffenheit erhalten.

Frauenhausdienst - Brixen

Romstraße 7 /

grüne Nummer 800 601 330 (24h)

Frauenhausdienst - Bozen

Neubruchweg 21 /

grüne Nummer 800 276 433 (24h)

Frauenhausdienst - Meran

Freiheitsstraße 184 A /

grüne Nummer 800 014 008 (24h)

Frauenhausdienst - Bruneck

Michael-Pacher-Straße 6 /

grüne Nummer 800 310 303 (Bürozeiten)

Haus der geschützten Wohnungen Bozen

grüne Nummer 800 892828 (Bürozeiten)

BERATUNG, BEGLEITUNG VON MÄNNERN

Männerberatungsstelle der Caritas

Gummerplatz 6 / Bozen / T 0471 324 649

Gespräche sind in Bozen, Meran und Brixen möglich

donne. Tali realtà sono in grado di offrire informazioni in materia e sostegno in caso si sia coinvolte.

Servizio casa delle donne - Bressanone

Via Roma 7 /

numero verde 800 601 330 (24h)

Servizio casa delle donne - Bolzano

Via del Ronco 21 /

numero verde 800 276 433 (24h)

Servizio casa delle donne - Merano

Corso Libertà 184 /

numero verde 800 014 008 (24h)

Servizio casa delle donne - Brunico

Via Michael Pacher 6 /

numero verde 800 310 303 (orari di ufficio)

Case di abitazioni protette Bolzano

numero verde 800 892 828 (orari d'ufficio)

CONSULENZA/ACCOMPAGNAMENTO PER UOMINI

Centro consulenza per uomini della Caritas

Bolzano / piazza Gummer 6 / T 0471 324 649

Colloqui possibili a Bolzano, Merano e Bressanone

MIP-Männerinitiative Pustertal

T 0474 555 848 / Handynummer 340 18 96 431
(auch WhatsApp möglich)

Väter aktiv – Kinder brauchen aktive Väter

Rennstallweg 7 / Meran
M 389 193 00 32 (dt.) / M 350 075 20 30 (it. + dt.)

UNTERSTÜTZUNG FÜR EINZELPERSONEN, PAARE, ELTERN, FAMILIEN

Verein Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol

Familienberatungsstelle Bozen

Sparkassenstraße 13 / T 0471 973 519

Familienberatungsstelle Meran

Rennweg 6 / T 0473 210 612

Familienberatungsstelle Bruneck

Oberragen 15 / T 0474 555 638

Familienberatungsstelle Schlanders

Hauptstraße 14 /
T 0473 210612 (Beratungsstelle Meran)

Familienberatungsstelle St. Ulrich

J.-B.-Purger-Str. 16 /
T 0471 973 519 (Beratungsstelle Bozen)

MIP Iniziativa per uomini della Val Pusteria

Tel. 0474 555 848 / M 340 189 64 31
(possibile anche via Whatsapp)

Väter aktiv – I bambini necessitano di padri attivi

Merano, via delle Corse, 7
M 389 193 00 32 (ted.) / M 350 075 20 30 (it. + ted.)

SOSTEGNO A PERSONE SINGOLE, COPPIE, GENITORI, FAMIGLIE

Associazione altoatesina

consulenza matrimoniale e educativa

Consultorio familiare Bolzano

Via Cassa di Risparmio 13 / T 0471 973 519

Consultorio familiare Merano

Via delle Corse 6 / T 0473 210 612

Consultorio familiare Brunico

Oberragen 15 / T 0474 555 638

Consultorio familiare Silandro

Via Principale 14 /
T 0473 210 612 (centrale di Merano)

Consultorio familiare Ortisei

Via J.B. Purger 16 /
T 0471 973 519 (centrale di Bolzano)

Familienberatungsstelle M. Kolbe

Bozen / Mendelstraße 19 / T 0471 401 956
Leifers / N.-Sauro-Straße 20 / T 0471 950 600
Meran / Freiheitsstraße 106 / T 0473 233 411
Brixen / Trattengasse 13 / T 0472 830 920
Sterzing / Bahnhofstraße 11 / T 349 654 34 57

„Frauen helfen Frauen“ Bozen Beratungsstelle
Dr.-Streiter-Gasse 1/B / T 0471 973 399 (Bürozeiten)

„Frauen helfen Frauen“ Meran Beratungsstelle
Lauben 250 / T 0473 211 611 (Bürozeiten)

„Frauen helfen Frauen“ Bruneck Beratungsstelle
Paul-von-Sternbach-Straße, 6 /
T 0474 410 303 (Bürozeiten)

Ombudsstelle

für innerkirchliche Missbrauchsfälle

Ombudsfrau: Dr. Maria Sparber
M 348 376 30 34 / ombudsstelle.sportello@bz-bx.net

Diözesaner Dienst für den Schutz von Minderjährigen und schutzbedürftigen Personen

Verantwortlicher: Gottfried Ugolini
M 339 669 14 83 /
praevention.prevenzione@bz-bx.net

Consutorio familiare M. Kolbe

Bolzano / Via Mendola 19 / T 0471 401 956
Laives / Via N. Sauro 20 / T 0471 950 600
Merano / Corso Libertà 106 / T 0473 233 411
Bressanone / Via Tratten 13 / T 0472 830 920
Vipiteno / Via Stazione 11 / M 349 654 34 57

“Frauen helfen Frauen” Bolzano Consutorio
Via Dr. Streiter 1/B / T 0471 973 399 (orari d’ufficio)

“Frauen helfen Frauen” Merano Consutorio
Portici, 250 / T 0473 211 611 (orari d’ufficio)

“Frauen helfen Frauen” Brunico Consutorio
Via Paul von Sternbach, 6 /
T 0474 410 303 (orari d’ufficio)

Centro di ascolto

per abusi nell’ambito ecclesiale

Responsabile: dott.ssa Maria Sparber
M 348 376 30 34 / ombudsstelle.sportello@bz-bx.net

Servizio diocesano per la tutela dei minori e delle persone vulnerabili

Responsabile: Gottfried Ugolini
M 339 669 14 83 /
praevention.prevenzione@bz-bx.net

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

III

GEBOT COMANDAMENTO

Ich setze mich dafür ein, dass Frauen und Männer – gerade mit Kindern – eine Entlastung im Privatbereich erfahren, besonders in Krisen- oder Notsituationen.

Mi impegno, affinché donne e uomini – specie se con figli – ottengano un sollievo nell'ambito privato, specialmente in situazioni di crisi o di bisogno.

Ich setze mich dafür ein, dass Frauen und Männer – gerade mit Kindern – eine Entlastung im Privatbereich erfahren, besonders in Krisen- oder Notsituationen.

Nicht erst seit Corona sollte bekannt sein, dass Familien und Alleinerziehende mit jüngeren und älteren Kindern gesellschaftliche Veränderungen und Umstände oftmals besonders zu spüren bekommen. Wohl aber haben die mittlerweile fast zwei Jahre der Pandemie mal stärker und mal schwächer gleich dem sprichwörtlichen Brennglas die öffentliche Aufmerksamkeit sich darauf richten lassen: Wie können wir als Familien die Kinder – nicht selten mehrere zugleich – im „Homeschooling“ gut betreuen? Wie schaffen wir es die Großeltern oder andere Verwandte zu „ersetzen“, die wegen des Lockdowns und der sozialen Distanzierung nicht mithelfen können? Wie kriegen wir die ständig wechselnden Arbeitssituationen zwischen „Homeoffice“, Quarantänen, Notdiensten und ausfallenden Beschäftigungsverhältnissen unter einen Hut? Und wird das Einkommen ausreichen?

Waren einige der komplexen Herausforderungen zuvor in eher individuellen Notsituationen zu bewältigen, so hat die gegenwärtige Krise es wohl nochmals auf eine Ebene breiterer familiärer Betroffenheit gehoben. Entscheidend hinzu kommt noch die „innere Dimension“, welche vor allem emotional gelebt

Mi impegno, affinché donne e uomini – specie se con figli – ottengano un sollievo nell’ambito privato, specialmente in situazioni di crisi o di bisogno.

É noto già da prima che esplodesse la pandemia dovuta al virus COVID-19 che sono soprattutto le famiglie con un solo genitore, con figli più piccoli o già grandi, quelle che spesso avvertono in modo più marcato i cambiamenti sociali ed epocali. I due anni di pandemia hanno posto di nuovo sotto la lente di ingrandimento alcune questioni di fondo a tale riguardo: come possiamo seguire in maniera adeguata i figli – spesso più di uno – in “homeschooling”? Come riusciamo a sostituire i nonni o altri parenti, che a causa del lockdown e del distanziamento non possono più fornirci aiuto? Come possiamo combinare le condizioni di lavoro, in perenne bilico tra “homeoffice”, quarantene, servizi d’emergenza e rapporti di lavoro che vengono terminati? E basteranno i redditi?

Se in precedenza alcune delle complesse sfide potevano essere affrontate nel senso di un’emergenza individuale, la crisi presente le ha elevate ad un livello di maggior coinvolgimento delle famiglie. In modo decisivo si aggiunge a tale scenario anche la “dimensione interiore”, che ci accompagna soprattutto a livello di emozioni. Le incertezze e preoccupazioni degli adulti, che soffrono un aumento di pressione esterna

mitschwingt. Sorgen und Verunsicherungen der Erwachsenen, die unter gesteigertem Druck und Stress stehen, bedingen dann auch gerne „dicke Luft“ in den eigenen vier Wänden und häufigen Streit zwischen den Partnern; mitunter bis hin zu Akten psychischer und körperlicher Gewalt vor allem gegen die Frauen. Die Kinder sind freilich davon mit betroffen und müssen nicht selten als Ventil für Angestautes herhalten. Oder auch umgekehrt entladen sich (Corona-)Frustrationen der Mädchen und Jungen an ihren Eltern. So oder so – die ganze Familie leidet darunter! Haben manche die ersten Lockdown-Erfahrungen eventuell noch als kostbare Abwechslung und Zeit für das Familieninnenleben empfunden, so ist es danach vordergründig die Wahrnehmung der Belastung. Die Schaffung guter Rahmenbedingung für die soziale Institution der Familie ist freilich kontinuierliche Aufgabe von Politik, Arbeitgeber/inne/n und Gewerkschaften, aber ich als Einzelne und Einzelner kann auch begünstigend darauf einwirken: Ob ich selber Kinder habe oder es sich um Familien in meinem verwandtschaftlichen Umfeld handelt, frühzeitige Achtsamkeit auf Gefühle und Einfühlungsvermögen für andere sind gewiss gute Ratgeber/innen. Vor der Intervention kommt schließlich die Prävention!

Johann Kiem

e di stress, causano non di rado anche un'atmosfera pesante tra le quattro mura domestiche e frequenti litigi tra i partner; il che porta anche ad atti di violenza psichica o addirittura fisica, specie nei confronti delle donne. I figli ne sono ovviamente partecipi e non di rado si trovano a fungere da valvola di sfogo delle frustrazioni. Succede anche, al contrario, che siano le tensioni (dovute al Covid) di ragazzi e ragazze a scaricarsi sui genitori. In un modo o nell'altro, la famiglia ne soffre. Se in caso alcuni hanno avvertito le prime esperienze di Lockdown come una preziosa alternativa e come tempo da dedicare alla vita in famiglia, in seguito si è piuttosto fatta strada l'esperienza di qualcosa di opprimente. La creazione di buone condizioni di contorno per l'istituzione sociale della famiglia è senza dubbio compito della politica, dei datori di lavoro e dei sindacati, ma anche io come singola o come singolo posso agire in maniera favorevole in tal senso. Che io stesso abbia figli o che si tratti di famiglie nella mia cerchia di parentela, una tempestiva attenzione ai sentimenti e un'empatia verso gli altri sono certamente delle risorse preziose. Prima di arrivare a degli interventi deve esistere infatti la prevenzione!

Johann Kiem

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

IV

GEBOT COMANDAMENTO

**Ich helfe mit, sichere Räume zu schaffen für
Mädchen und Frauen.**

**Contribuisco a creare spazi sicuri per ragazze e
donne.**

Ich helfe mit, sichere Räume zu schaffen für Mädchen und Frauen.

Ich kann nur von mir selber sprechen, wenn ich authentisch sein will. Bei mir war eine Erfahrung genug, um über Jahre einen tiefen Schmerz gut verschlossen abzukapseln. Diese Fähigkeit des Abkapselns war lange mein sicherster Raum.

Ich kann die alte Wunde als Verhärtung spüren, ebenso die Scham, die sie umgibt. Beides hindert mich daran, im Außen frei zu sein. Dieser Teil in mir wird immer noch geschützt von einem Misstrauen gegenüber Männern, von einer kleinen Distanz und subtilen Überheblichkeit, sobald der Schmerz wieder auftaucht. Im Zweifelsfall nehme ich innerlich Abstand. Diese Entkoppelung gibt mir die Chance, mich vor Situationen, die den Schmerz aktivieren, unbemerkt in Sicherheit zu bringen. Dass mir dabei auch Kontakt entgeht, nehme ich in Kauf. Ob es anderen Frauen ähnlich geht?

Wollen wir eine Gesellschaft, in der Gewalterfahrungen abgekapselt bleiben? Können wir Gewalt verhindern, wenn wir Räume schaffen für ein sicheres Gruppengespräch? Keine Beratung, keine Debatte, einfach die Möglichkeit, in einem sicheren Feld Gefühle, Erfahrungen, Ängste und Hoffnungen erstmals auszusprechen. Im Online-Traumakurs bei Thomas Hübl mache ich diese Erfahrung des Einander-Haltens seit

Contribuisco a creare spazi sicuri per ragazze e donne.

Posso parlare solo a partire da me stessa, se voglio essere sincera. A me è bastata una sola esperienza negativa, per vedermi costretta a rinchiudere in me un dolore profondo. Questa capacità di incapsulare il dolore è stata a lungo il mio spazio sicuro.

Riesco ad avvertire questa vecchia ferita come un indurimento, come pure il senso di vergogna che la circonda. Entrambe le cose mi impediscono di essere pienamente libera all'esterno. Questa parte di me risulta ancora protetta da una forma di sospetto nei confronti degli uomini, da una piccola distanza ed una sottile irritabilità, non appena il dolore riaffiora. In casi dubbi, prendo interiormente le distanze. Questa presa di distanza mi offre l'opportunità di portarmi inconsapevolmente al sicuro quando incontro situazioni che riattivano tale dolore. Ho ben presente che ciò mi inibisce nel prendere contatto con altre persone. Ma ci sono altre donne che provano le stesse sensazioni?

Vogliamo essere una società in cui le esperienze di violenza subita vengono incapsulate? Riusciamo ad impedire la violenza, creando spazi in cui si possano svolgere in sicurezza dei colloqui di gruppo? Non intendo consulenza o dibattiti, ma semplicemente spazi per esprimere per la prima volta in sicurezza esperienze,

Jänner wöchentlich. Es ist unglaublich wie sehr das befreit und befriedet.

Auch in Dialog-Kreisen mit Jutta Wieser, einer erfahrenen Dialog-Begleiterin, durfte ich erleben, wie tief ein ehrlicher Austausch, ein schlichtes „Gesehen-Werden“ wirken. Ein Schmerz darf auftauchen und wird gewürdigt. Ohne ein Eingreifen, ohne ein Drängen, ohne Debatte und Ratschläge. Eben ein sicherer Raum.

Solche begleiteten Dialog-Räume sollte es viel öfter geben. Vielleicht können wir sie gemeinsam ermöglichen? Wer sie anbieten möchte im eigenen Umfeld, wende sich bitte an depacefidei@pthsta.it. Wenn sich genug Menschen mutig für eine neue Gesprächskultur entscheiden, sie aktiv mitgestalten und darin begleitet werden, sind wir vielleicht in der Lage, auch zwischen uns sichere Räume zu schaffen.

Judith Hafner

Buchempfehlung zum Thema: “Wir brechen das Schweigen“ (Georg Lembergh, Veronika Oberbichler /Edition Raetia) – Ein bewegendes und aufrüttelndes Zeugnis unmittelbar von Missbrauch betroffener Menschen aus Südtirol. Es empfiehlt sich das Buch auch in Gruppen zu lesen und zu besprechen, damit wir u.a. sensibler werden für unausgesprochene Ängste.

paure e speranze. Nel corso online per la rielaborazione dei traumi offerto da Thomas Hübl e che seguo dal gennaio di quest’anno, faccio ogni settimana questa esperienza del mutuo sostegno. E’ incredibile quanto ciò liberi e doni pace profonda.

Anche il circolo di dialogo con Jutta Wieser, una esperata accompagnatrice nel dialogare, ho potuto sperimentare quanto profondamente possa operare un confronto onesto, un semplice “esser visti”. Il dolore può affiorare e viene preso sul serio. Senza che vi siano interventi, impulsi, dibattiti e consigli. Insomma proprio uno spazio sicuro.

Simili spazi di dialogo accompagnato dovrebbero essere offerti molto più spesso. Forse ne possiamo attivare alcuni noi stessi? Chi li volesse proporre nel proprio ambito di interesse, si rivolga per favore a depacefidei@pthsta.it. Se un numero sufficiente di persone si mettono a disposizione per una nuova cultura del dialogo, la promuovono attivamente e vengono accompagnate in tale proposito, saremo forse in grado di proporre spazi sicuri anche tra di noi.

Judith Hafner

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...



V

GEBOT COMANDAMENTO

Ich spreche wertschätzend von Frauen. Ich suche und verbreite starke Frauenbilder, auch aus der Bibel und der christlichen Tradition.

Parlo con stima delle donne. Cerco e diffondo profili di donne forti, anche nella Bibbia e nella tradizione cristiana.

Ich spreche wertschätzend von Frauen. Ich suche und verbreite starke Frauenbilder, auch aus der Bibel und der christlichen Tradition.

Starke Frauenbilder – ja, es gibt sie, in der Bibel und ja, auch in der christlichen Tradition. Und doch muss die Frage erlaubt sein. Von welcher Stärke reden wir? Von physischer, psychisch-mentaler, rationaler, moralischer Stärke? Physische Stärke wird in der Bibel überwiegend als männliche Eigenschaft gehandelt. Und doch reicht sie nicht aus, wenn es darum geht, sich an der Macht zu halten, denn gerade die Bibel unterwandert selbst immer wieder diese Vorstellung. So spricht die Witwe Judit in ihrem Gebet an Gott Klartext: „Deine Herrschaft braucht keine starken Männer!“ (Jdt 9,11). Also doch eher eine psychische oder gar rationale Stärke? Einige denken da vielleicht an die syrophönizische Frau (Mt 7,24-30), die nicht nur – im Gegensatz zu den zwölf Jüngern – die Gleichnisrede Jesu zu verstehen vermag, sondern auch als einzige Person in den Evangelien ein Streitgespräch mit Jesus gewinnt, Jesus praktisch von ihr lernt.

Die Bibel hat sie alle in ihrem großen Gedächtnisspeicher bewahrt: die Richterin Debora, die Prophetin Hulda, die Gemeindeleiterin Phöbe, die Apostelin Junia, die Auferstehungszeugin Maria von Magdala und viele andere mehr...

Parlo con stima delle donne. Cerco e diffondo profili di donne forti, anche nella Bibbia e nella tradizione cristiana.

Profili di donne forti: sì, ce ne sono nella Bibbia e anche nella tradizione cristiana. Sia però lecito domandare: di quale forza stiamo parlando? Di forza fisica, mentale, psichica, razionale, morale? Nella Bibbia la forza fisica viene per lo più presentata come una qualità maschile. Eppure questa non è sufficiente quando si intende restare al potere e la Bibbia ribadisce sempre di nuovo tale visione. La vedova Giuditta si esprime molto chiaramente nella sua preghiera: “Perché la tua forza non sta nel numero, né si regge sugli armati” (Gdt 9,11). Si tratta allora forse di una forza piuttosto di ordine psichico o addirittura razionale? Alcuni penseranno qui alla donna sirofenicia (Mt 7,24-30), che – a differenza dei discepoli - non solo ha compreso il discorso in parabole di Gesù, bensì come unica persona nei Vangeli riesce ad avere ragione rispetto a Gesù in una disputa, così che lui in pratica deve imparare da lei.

La Bibbia le conserva tutte nel suo enorme potenziale di memoria: la giudice Debora, la profetessa Hulda, la responsabile di comunità Febe, l’apostola Giunia, la testimone della risurrezione Maria di Magdala e molte altre...

Vielleicht kann Stärke aber auch „Sensibilität“ bedeuten, Sensibilität gegenüber den „Zeichen der Zeit“? Wenn die Beginen wie Mechthild von Magdeburg beispielsweise, sich schon im 13. Jahrhundert – also noch lange vor Luther – für die Verwendung der Volkssprache in den Bibelübersetzungen einsetzen, dann legen sie ein Gespür an den Tag, für das, was gerade in ihrer Zeit notwendig ist. Auch, dass sie die Armut zu einem Thema der Theologie, der Gottesfrage machten, obwohl ihnen der Zugang zur Universität verwehrt war, dass sie also lange vor der lateinamerikanischen Befreiungstheologie des 20. Jahrhunderts die Armen in den Mittelpunkt ihres Nachdenkens über Gott stellten (Option für die Armen), ist wenigen bekannt. Oder, wenn Teresa von Avila 200 Jahre später – während in Europa darüber diskutiert wird, ob die Frauen überhaupt Menschen seien – ihrer Zeitgenossenschaft Folgendes ankreidet: „Ich werfe unserer Zeit vor, dass sie starke und zu allem Guten begabte Geister zurückstößt, nur weil es sich um Frauen handelt.“

Es gibt sie, die Frauen – damals wie heute –, die ihre „Ermächtigung“ (Empowerment) u.a. von ihrem Glauben her erwirken und zu leben versuchen. Manchmal müssen wir sie nur neu entdecken und sie wertschätzend in unser Blickfeld rücken.

Maria Theresia Ploner

Ma allora forse forza può significare anche “sensibilità”, sensibilità di fronte ai “segni dei tempi”? Quando il movimento delle beghine (come ad esempio lo fu Mechthild di Magdeburg) già nel 13. secolo – ovvero molto prima di Lutero – si esprimeva a favore dell’impiego della lingua popolare nelle traduzioni della Bibbia, mostrava una chiara sensibilità per ciò che risultava necessario nel loro tempo. Solo a pochi è noto che – sebbene fosse loro vietato l’accesso alle università – fecero della povertà un tema centrale della teologia, anche della questione su Dio, ponendo i poveri al centro della propria riflessione, molto prima che nel 20. secolo nascesse la teologia della liberazione in America Latina. E come non pensare a Teresa d’Avila che 200 anni dopo – mentre in Europa si discuteva ancora se le donne fossero affatto persone umane – imputava al suo tempo quanto segue: “Rinfaccio al nostro tempo, che esso rigetta alcuni spiriti forti e soprattutto buoni, solo perché si tratta di donne”.

Ci sono – oggi come allora – donne che cercano di trarre e vivere la loro “abilitazione” (Empowerment) a partire dalla propria fede. A volte dobbiamo solo riscoprirle e porle nel nostro campo visivo con rispetto ed apprezzamento.

Maria Theresia Ploner

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

VI

GEBOT COMANDAMENTO

**Ich spreche einengende Frauen- und
Männerbilder an.**

**Intervengo quando si presentano immagini
riduttive rispetto a donne o uomini.**

Ich spreche einengende Frauen- und Männerbilder an.

„Wie viel Wolle geben denn die Schafe?“ will der Spaziergänger vom Hirten wissen. „Die Schwarzen oder die Weißen?“ gibt der zurück. „Die schwarzen.“ „Sechs Kilo.“ „Und die weißen?“ „Auch sechs Kilo.“ In der Geschichte von Anthony de Mello will dann der Spaziergänger wissen, warum dann der Hirte überhaupt die Unterscheidung träge. „Na, die schwarzen gehören mir!“ „Und die weißen?“ „Auch mir!“ De Mello meint abschließend: Der Verstand schafft Kategorien, wo das sehende Herz Einheit erkennt.

In dieselbe Kerbe schlägt der Apostel Paulus: Nach dem ersten Schöpfungsbericht erschafft Gott den Menschen in zwei Gruppen: männlich und weiblich. Im Galaterbrief ordnet der Apostel die Unterschiede in ein verbindendes Größeres ein: „Es gibt nicht mehr ... männlich und weiblich; denn ihr alle seid einer in Christus Jesus.“ (Gal 3,28)

Zusammenleben braucht Struktur und Ordnung. Wenn wir alle Konventionen jeden Tag neu aushandeln müssten, könnte eine komplexe Gesellschaft wie die unsere kaum funktionieren. Zugleich sind Rollenzuschreibungen mehr „Krücken“ denn Realität. Je mehr sehendes Herz, desto freier können wir uns bewegen. Der springende Punkt ist: Woraus

Intervengo quando si presentano immagini riduttive rispetto a donne o uomini.

„Quanta lana producono le pecore?“ vuol sapere il viandante dal pastore. „Le bianche o le nere?“ risponde quello. „Le nere!“ „Sei chili.“ „E le bianche?“ „Anche sei chili.“ In questa storiella di Anthony de Mello il viandante vuole poi sapere, perché allora il pastore faccia questa differenza. „Beh, le nere sono mie!“ „E le bianche?“ „Anche!“ De Mello conclude alla fine che l'intelletto crea delle categorie laddove il cuore vede unità.

Nella medesima direzione si esprime l'apostolo Paolo: secondo il primo racconto della creazione, Dio crea gli esseri umani in due gruppi: uomini e donne. Nella lettera ai Galati l'Apostolo fa rientrare le differenze entro una realtà più grande che le include: „Non c'è più...uomo né donna, perché voi siete uno in Cristo Gesù“ (Gal 3,28).

Per convivere occorrono strutture e ordine. Se dovessimo ridiscutere ogni giorno tutte le convenzioni, una società complessa come la nostra non potrebbe sussistere. Al contempo l'attribuzione di ruoli corrisponde più a una sorta di stampelle che non alla realtà. Più lasciamo vedere il cuore e più saremo in grado di muoverci in libertà. Il nocciolo della questione è questo: a partire da che cosa svi-

entwickle ich meine Identität? Aus der Abgrenzung? Weine ich als Mann deshalb nicht, weil Tränen „Frauensache“ sind? Darf eine Frau ihre Sexualität nicht selbstbewusst leben, weil sie dann nicht mehr dem Beuteschema des männlichen Jägers entspricht? Oder entwickle ich meine Identität aus einer positiven Selbstbewusstheit heraus: Was für mich stimmig ist, wird Teil meiner Persönlichkeit. Sie bringe ich authentisch in meine Beziehungen ein, um meinen Teil beizutragen, dieses unser Leben gemeinsam gelingen zu lassen.

Der erste große Schritt ist, bei sich selbst anfangen. Das kann verunsichern, kann aber auch lebendiger werden lassen. Wo setze ich mir selber Grenzen, die mich einengen? Kann ich mich der Mehrdeutigkeit und Vielfältigkeit des Lebens anvertrauen? Der nächste Schritt ist genauso wichtig: Wo werden einengende Frauen- und Männerbilder in meinem Umfeld zementiert? Mit einem Augenzwinkern kann die eine oder andere Bemerkung den Beton der Schwarz-Weiß-Logik aufbrechen und dem sehenden Herzen mehr Raum geben.

Hannes Rechenmacher

luppo la mia identità? Dalla esclusione? Dato che sono uomo non piango, perché le lacrime sono “roba da donne”? La donna non può vivere in modo consapevole la propria sessualità, perché senno non corrisponderebbe più all’immagine di preda del maschio cacciatore? Oppure sviluppo la mia identità a partire da una autoconsapevolezza positiva. Ciò che per me risulta adeguato, diviene parte della mia personalità. Questa la faccio entrare in modo autentico nelle mie relazioni, per offrire il mio contributo a far riuscire questa nostra vita in comune.

Il primo grande passo consiste nel cominciare da se stessi. Ciò può rendere insicuri ma anche conferire maggiore vitalità. Dove mi costruisco io stesso delle barriere che mi opprimono? Riesco a concepire la poliedricità e la pluralità della vita? Il secondo passo è altrettanto importante: dove vengono cementate nel mio ambiente immagini riduttive di donne o di uomini? Basta un attimo per demolire l’una o l’altra osservazione della logica bianco-nero e offrire più spazio alla visione del cuore.

Hannes Rechenmacher

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

VII

GEBOT COMANDAMENTO

Ich lehne abwertende und sexistische Witze ab.

Rigetto barzellette denigratorie o sessiste.

Ich lehne abwertende und sexistische Witze ab.

Als ich vor Jahren beim Pizza-Essen einen amüsanten, aber nicht unfreundlichen Witz über die Juden erzählte, merkte ich, dass alle lachten, außer eine Dame aus meiner Basisgemeinde in Meran. Sie schaute mich ernst an und sagte: „Ich bin nicht einverstanden, dass man sich lustig macht über Menschen, die so viel gelitten haben. Mein Vater war ein Jude und ist an den Folgen seiner Inhaftierung in einem KZ gestorben. Du solltest eher betonen, wie intelligent und wohltuend die Juden in der Geschichte der Menschheit gewirkt haben!“ Diese kritische Bemerkung hat mich sehr tief getroffen. Seitdem passe ich gut auf, damit ich nicht in einer anscheinend harmlosen Weise, alte Vorurteile und ungute Botschaften verbreite.

Dieselbe Überlegung gilt natürlich ebenfalls ganz besonders, wenn es sich um Frauen handelt. Die Juden stellen nämlich ein bescheidenes Prozent der Menschheit dar, die Frauen mehr als die Hälfte. Und wenn man bloß schon mal überlegt, dass wir alle ja selber von einer Frau geboren wurden, verbietet es sich noch mehr in makabrem Humor über Frauen zu sprechen, denn dadurch würde man indirekt gar seine eigene Mutter beleidigen.

Es wird unter anderem ja gesagt, die Frauen seien gesprächiger, als die Männer. Das mag sein, aber dann wohl auch weil wir Männer oft nicht aufmerksam zuhören und somit die Frauen alles zweimal wie-

Rigetto barzellette denigratorie o sessiste.

Anni fa mi trovavo in pizzeria con alcuni amici e ho raccontato una barzelletta – a mio parere carina – sugli ebrei. Mentre tutti ridevano, ho notato una signora della mia Comunità di base che mi guardava con aria seria e poi mi ha detto: “non sono d’accordo, che si rida su persone che hanno tanto sofferto. Mio padre è stato in un capo di concentramento ed è morto per le conseguenze dello stesso. Dovresti invece spiegare quanto siano intelligenti gli ebrei e quale importante apporto abbiano fornito alla storia e al progresso del genere umano!” Quest’osservazione critica mi ha colpito profondamente. Da allora cerco di fare attenzione a non divenire veicolo inconsapevole di antichi pregiudizi, apparentemente innocui ma comunque negativi.

La medesima considerazione vale naturalmente anche quando si tratta di donne. Gli ebrei rappresentano infatti una porzione minima dell’umanità, mentre le donne sono più della metà. E se ci si ferma a riflettere sul fatto che noi uomini stessi siamo nati da una donna, va da sé che non si può parlare con umore sarcastico delle donne, perché così facendo si offenderebbe indirettamente la propria stessa madre.

Si dice comunemente che le donne siano più loquaci degli uomini. Può anche essere: ma ciò dipende forse anche dal fatto che noi uomini spesso non ascoltiamo con la debita attenzione, così che loro sono costrette a

derholen müssen. Abwertende und sexistische Witze machen uns zu Komplizen einer langen und fatalen Geschichte der Leugnung, der Unterwerfung, der Verachtung, der Gewalt.

Gerade in unserer heutigen Zeit, wo leider so viele Frauen von ihren Partnern oder Ex-Partnern umgebracht werden, sollte uns die Lust am Lachen vergehen. Das Problem ist viel zu ernst dafür. Und trotzdem möchte ich es mir nicht nehmen lassen, doch eine Prise Humor einzubringen, mit einem – so meine ich es – „korrekten“ Witz: „Adam und Eva befinden sich im Garten Eden und der Herrgott kommt und sagt ihnen, er habe zwei Geschenke für sie. Das erste sei das „Pimperle“. Beide fragen, wozu man es brauchen könnte. Nach der entsprechenden Erklärung, bemächtigt sich der Adam blitzschnell des Organs und fängt an überall hinzulaufen und zu pinkeln, ganz erfreut über die damit erlangte Freiheit. Der Herrgott und Eva schauen enttäuscht auf ihn und seine kindische Freude und Eile, bis Eva die Frage stellt: „Lieber Gott. Was ist das zweite Geschenk, das für mich übrig bleibt?“ Die Intelligenz, Eva. Die Intelligenz!“ Und wenn auch wir Männer meinen ebenfalls zurecht die Gabe der Intelligenz bekommen zu haben, dann sollen wir auch die Zivilcourage haben, uns gegen abwertende und sexistische Witze und Äußerungen zu positionieren, statt wie viel zu oft bloß zu schweigen oder mitzulachen.

Paul Renner

ripetere tutto due volte. Ammettiamo allora con chiarezza che il raccontare barzellette denigratorie o sessiste, ci rende complici di una lunga e fatale storia di negazione, di sottomissione, di disprezzo, di violenza.

Proprio ai nostri tempi, in cui purtroppo molte donne vengono uccise dai loro partner o ex-partner, dovrebbe passarci la voglia di ridere su certi temi. Il problema è troppo serio per permettercelo. Eppure non voglio esimermi dall'offrire una briciola di buonumore mediante una barzelletta – a mio parere – “corretta”. Adamo ed Eva si trovano nel giardino dell'Eden e il Padreterno viene e dice di aver portato loro due regali. Il primo sarebbe il “pisellino”. Entrambi chiedono a cosa serva e dopo la debita spiegazione, Adamo pronto si impossessa dell'organo ed inizia a correre ovunque e a fare pipì per ogni dove, contento della libertà che tale strumento gli concede. Il buon Dio ed Eva lo guardano sconsolati, delusi per la sua fretta e la sua gioia infantile, finché Eva pone la domanda: “Signore, e quale sarebbe il secondo dono?” “L'intelligenza, Eva, l'intelligenza!”

Se dunque anche noi uomini rivendichiamo – a ragione – di aver ricevuto il dono dell'intelligenza, dobbiamo avere anche la coerenza di esprimerci contro le barzellette denigratorie e sessiste, prendendo una posizione netta in merito, anziché tacere o partecipare alle risate.

Don Paolo Renner

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

VIII

GEBOT COMANDAMENTO

**Ich sage „Nein“ zu verbaler Gewalt und
Hassrede.**

**Dico “no!” alla violenza verbale e a discorsi
ispirati da odio.**

Ich sage „Nein“

zu verbaler Gewalt und Hassrede.

„Worte verletzen mehr als Taten.“ Grundsätzlich kann dem zugestimmt werden und doch mag das Wörtchen „mehr“ etwas befremdlich vorkommen. Es geht auch nicht darum zu bemessen, was grundsätzlich schwerwiegender ist, denn Worte und Taten vermögen beide tiefe Wunden bei einem Menschen zu hinterlassen. Auch großer seelischer Schmerz kann leider genauso wie körperliche Gewalt gar ein Leben kosten. Oftmals gehen physische und psychische Unterdrückung gemeinsam einher. Gerade heute kommt eine Dimension immer stärker hinzu, die noch die Grenzen von häuslicher bis öffentlicher verbaler Gewalt und Hassrede überfließt: die Social Media.

Die deutsche Politikerin Renate Künast ist eine von vielen Personen des öffentlichen Lebens, die sich einem (juristischen) Kampf gegen Beleidigungen im Internet stellt (vgl. Online-Ausgabe SZ, 24.02.2020): Hatte in einer ersten Phase das Berliner Landgericht entschieden, dass Online-Kommentare wie „Dreckschwein“, „Schlampe“ und noch drastischere sexistische Ausdrücke keine Beleidigungen im engeren Sinne seien und sie solche Kommentare als freie Meinungsäußerung hinnehmen müsste, revidierte die nächsthöhere Instanz die ursprüngliche Entscheidung später weitgehend. Ob solche Prozesse dann nach wiederholtem

Dico “no!”

alla violenza verbale e a discorsi ispirati da odio.

„Le parole feriscono più delle azioni!“ In linea di principio si può essere d'accordo eppure quella parolina “più” suona un po' strana. Non si tratta di stabilire cosa sia più grave se le parole o le azioni, dato che entrambe possono lasciare ferite profonde in una persona. Anche una grave sofferenza spirituale può costare una vita quanto la violenza fisica. Spesso l'oppressione fisica e quella psichica procedono di pari passo. Proprio ai nostri giorni si aggiunge un'altra dimensione che supera le barriere della violenza verbale e dei messaggi di odio domestici e pubblici, ovvero i social media.

La politica tedesca Renate Künast è una delle molte persone della vita pubblica che si impegna per una lotta (legale) contro le offese via Internet (cfr. la versione online della Süddeutsche Zeitung del 24.02.2020). Se in una prima fase il Tribunale del Land Berlino aveva deciso che commenti online quali „lurida scrofa“, „battona“ ed altre espressioni sessiste ancora più drastiche non rappresentavano un'offesa nel senso stretto del termine e che tali espressioni andassero recepite come libere manifestazioni di opinioni personali, un'istanza superiore dovette ampiamente rivedere tale giudizio. Che simili processi dopo lunghi tiramolla abbiano un „esito positivo“, dipende in maniera decisiva pure dal fatto che i fornitori di tali forum sociali

Hin und Her einen „guten Ausgang“ nehmen, hängt entscheidend auch davon ab, ob die Anbieter sozialer Foren Nutzerdaten weitergeben und zukünftig derlei „Kommentare“ überhaupt zulassen. Gerade im Graubereich des „Cyber-Mobbings“ nehmen an und für sich schon im „realen“ Leben schmerzhafteste Fragestellungen noch subtilere Züge an: „Was macht es mit jemandem, wenn sie/er immer wieder beleidigende Kommentare über sich und andere liest?“, „Wer legt die soziale Messlatte fest und bestimmt, welcher Ton innerhalb einer Chat-Gruppe angemessen ist?“, „Was kann ich selber tun, wenn ich im Netz gemobbt werde?“, „Was soll ich machen, wenn ich mich selbst dabei ertappe, dass ich andere auf Plattformen beleidige?“ Im weltweiten Netz, das bekanntlich nichts vergisst, sind Zeit und Raum ein Stück weit aufgelöst. In besonders schlimmen Fällen sind Opfer sieben Tage in der Woche 24 Stunden lang Angriffen ausgesetzt, da dort keine sicheren Rückzugsräume existieren und rasend schnell große Personenkreise erreicht werden. Setze ich mich in meinem Alltag und Reden auch bewusst für ein klares „Nein“ gegen verbale Gewalt und Hassrede ein, um für Respekt im gegenseitigem Umgang und in der Sprachkultur zu sensibilisieren, so ist dennoch klar, dass ich vielfach nur begrenzten Einfluss habe. Ebenfalls in virtuellen Welten gibt es Tipps für Betroffene, die leichter gesagt als dann umgesetzt sind: „Mit Fakten und Freundlichkeit gegen Hass!“, „Beleidigungen ignorieren, wo es geht nicht antwor-

trasmittano i dati degli utenti e in futuro ammettano o meno commenti di tal genere. Proprio nel limbo del „Cyber-Mobbing“ quesiti che già nella vita „reale“ risultano dolorosi, acquisiscono tratti ancora più sottili: „Cosa succede a chi legge di continuo commenti offensivi su di sé o su altre persone?“, „Chi determina l’asticella sociale e decide quale sia il tono ammissibile all’interno di una chat?“, „Cosa posso fare io stesso nel caso venga soggetto a mobbing sul Web?“, „Cosa devo fare se sorprendo me stesso ad esprimermi in modo offensivo su simili piattaforme? “ Nella rete mondiale, che come sappiamo non dimentica nulla, il tempo e lo spazio sono assai vanificati. In casi particolarmente negativi, le vittime sono esposte agli attacchi sette giorni alla settimana, 24 ore al giorno, dato che non esistono spazi di sicurezza e che si possono raggiungere velocemente ampi gruppi di persone. Anche se nel mio agire e parlare quotidiano mi impegno in modo cosciente per un chiaro „no!“ ad ogni violenza verbale e ogni discorso di odio, al fine di sensibilizzare al rispetto mutuo e ad una cultura del linguaggio, è purtuttavia chiaro che per lo più io stesso possiedo una sfera di influenza limitata. Ugualmente, in rete vi sono consigli per le vittime, che sono più facili da dirsi che da attuarsi: „Con fatti e cortesia contro l’odio!“, „Ignorare le offese e, ove possibile, non rispondere!“, „Cercare alleati, formare dei gruppi!“, „Mettere al sicuro le prove!“ „Bloccare chi pratica il mobbing!“ „Denunciare gli episodi ai fornitori e in casi particolarmente

ten!“, „Sich Verbündete suchen, Gruppen bilden!“, „Beweise sichern!“ „Mobber/innen sperren!“ „Vorfälle dem Anbieter melden und in besonders schlimmen Fällen die Polizei einschalten!“, „Als Kinder und Jugendliche die Unterstützung erwachsener Vertrauenspersonen suchen!“

Johann Kiem

gravi chiamare in causa la polizia!“, „Bambini e giovani cerchino il supporto di persone adulte di loro fiducia!“

Johann Kiem

IX

GEBOT COMANDAMENTO

Ich bin sensibel dafür, ob Frauen und Männer in meinem Umfeld in Angst leben oder unter Überforderung leiden und spreche sie darauf an.

Sono sensibile se donne o uomini nel mio contesto vivono nella paura o soffrono di eccessive pretese e le/li interpellò al riguardo.

Ich bin sensibel dafür, ob Frauen und Männer in meinem Umfeld in Angst leben oder unter Überforderung leiden und spreche sie darauf an.

In meinem Umfeld Frauen und Männer, die in Angst leben? Ob es diese Personen um mich herum gibt, kann ich nur in Erfahrung bringen, wenn ich meine Augen und Ohren öffne. Oft schweigen Opfer, trauen sich aus Scham und Angst nicht über erlittenes Unrecht zu sprechen. Es kommt darauf an, im eigenen Umfeld sensibel zu sein, hinzuschauen und zuzuhören.

In meinem Umfeld Frauen und Männer, die in Angst leben? Diese Angst kann unterschiedliche Gesichter haben – Gewalt in Ehe und Partnerschaft, sexuelle und verbale Belästigungen am Arbeitsplatz, Hetze in der digitalen Welt... Das eigene Verhalten kann dazu ermutigen, dass diese Angst thematisiert und Unterstützung gesucht wird.

In meinem Umfeld Frauen und Männer, die in Angst leben? Wenn ja – wie soll bzw. kann ich diese Angst ansprechen? Sensibilität ist nur der erste Schritt, den Mut zu haben, erlittenes Unrecht, Angst oder Überforderung anzusprechen, ist viel schwieriger, aber oft Notwendig.

In meinem Umfeld Frauen und Männer, die in Angst leben? Ja, es gibt sie – und ich will bewusst sensibel

Sono sensibile se donne o uomini nel mio contesto vivono nella paura o soffrono di eccessive pretese e le/li interpellò al riguardo.

Ci sono nei miei paraggi donne o uomini che vivono nella paura? Se tali persone esistano, lo posso apprendere unicamente aprendo occhi e orecchie. Spesso le vittime tacciono, non hanno il coraggio di parlare delle ingiustizie subite, per timore o per pudore. Si tratta di essere sensibili nei propri ambiti di vita, di guardare ed ascoltare con attenzione.

Ci sono nei miei paraggi donne o uomini che vivono nella paura? Tale paura può assumere volti molto diversi: violenza nel matrimonio e nel rapporto con il partner, molestie sessuali o verbali sul posto di lavoro, persecuzioni nel mondo digitale... L'atteggiamento che assumiamo può incoraggiare le vittime a tematizzare tali paure e a cercare sostegno.

Ci sono nei miei paraggi uomini e donne che vivono nella paura? In caso positivo, come posso invitarli a parlare di tale paura? La sensibilità è solo il primo passo per trovare il coraggio di esprimere di aver subito ingiustizie, paura o pretese eccessive: è difficile ma assolutamente necessaria.

Ci sono nei miei paraggi donne o uomini che vivono nella paura? Sì, ci sono e io voglio coscientemente

darauf achten; ich will nicht schweigen, wenn ich davon erfahre, sondern mich für ein Klima des Dialogs stark machen, um Not zu wenden oder Unrecht zu verhindern.

Martin Pezzeri

essere sensibile nel porre attenzione a tale fatto; non voglio tacere se ne vengo a conoscenza, bensì voglio impegnarmi per un clima di dialogo, per risolvere le situazioni di sofferenza e per impedire l'ingiustizia.

Martin Pezzeri

10 Gebote
für Männer und Frauen...

10 comandamenti
per uomini e donne...

X

GEBOT COMANDAMENTO

Ich nehme wahr, wie es der Person, der ich gerade begegne, geht und respektiere die Grenzen, die sie setzt. „Nein“ ist „nein“ – immer und ohne Ausnahme.

Mi impegno a percepire cosa provi la persona che incontro e rispetto i limiti che la stessa pone. Un „no!“ è sempre un „no!“, senza eccezioni.

Ich nehme wahr, wie es der Person, der ich gerade begegne, geht und respektiere die Grenzen, die sie setzt. „Nein“ ist „nein“ – immer und ohne Ausnahme.

Als ich eingeladen wurde, über dieses Thema zu schreiben, habe ich mit Begeisterung zugesagt. Weil es mir so wichtig erscheint, dass Menschen angenommen werden, wie sie sind, dass Raum dafür gelassen wird, dazusein, so wie man gerade ist, dass Grenzen respektiert werden, ohne bewertet zu werden. Das selber zu leben und mich dafür einzusetzen, ist mir ein Herzensanliegen, hierin liegt in meinen Augen das Geheimnis für ein gutes und beglückendes Zusammenleben.

Doch als ich da saß, um mir weitere Gedanken darüber zu machen, kam es mir auf einmal so vor, als ob doch eigentlich in der Überschrift alles gesagt wäre, schlicht und einfach, klar. Was kann dem noch hinzugefügt werden? Bedarf es da weiterer Erklärungen? Ist das nicht selbstverständlich? Oder ist es doch nicht so einfach? Und wenn nicht, was hindert uns, einander so zu begegnen, dass wir wahrnehmen können, wie der Mensch, mit dem ich gerade beisammen bin, da ist? Wie es mir geht? Dass ich seine und meine Grenzen annehmen kann, immer und ohne Ausnahme?

Zeitmangel, fällt mir dazu gleich ein. Wie achtsam sein,

Mi impegno a percepire cosa provi la persona che incontro e rispetto i limiti che la stessa pone. Un „no!“ è sempre un „no!“, senza eccezioni.

Quando fui invitata a scrivere su questo tema, risposi con entusiasmo. Mi sembra infatti molto importante che le persone vengano accolte, così come sono, che si lasci spazio per essere, così come si è fatti, che vengano rispettate i limiti senza che si venga giudicati. È per me un impegno prioritario vivere tale realtà ed impegnarmi per la stessa; qui sta – a mio parere – il segreto per una convivenza buona e soddisfacente.

Quando però mi sedetti per formulare dei pensieri al riguardo, ebbi l'impressione che nel titolo del comandamento fosse già espresso tutto, in maniera semplice e chiara. Cosa potevo aggiungere ancora? Occorrono spiegazioni ulteriori? Non si tratta forse di cose ovvie? Oppure le cose non stanno in modo così semplice? E in caso negativo, cosa ci impedisce di incontrarci avvertendo come si senta la persona che mi trovo di fronte? Come mi sento io? Riesco ad accettare i suoi e i miei limiti sempre e senza eccezioni?

Mi viene subito in mente la mancanza di tempo. Come faccio ad essere attento, se mi trovo sotto pressione, magari non solo di tempo ma in generale sotto pressione da ansia di prestazioni? Come fac-

wenn ich unter Druck stehe, vielleicht nicht nur zeitlich, sondern auch sonst, unter Leistungsdruck z.B.? Wie da wahrnehmen, wie mein Gegenüber jetzt da ist? Ich muss meine Anforderungen an ihn stellen, da kann ich keine Rücksicht nehmen auf Grenzen. Schnell muss, will ich alles haben, reibungslos soll alles ablaufen. Wie? Es geht dir heute nicht gut? Du hast starke Kopfschmerzen, du kannst schon seit langem nicht gut schlafen und bist müde? Du hast Angst vor etwas? Du hattest gerade vorhin einen Streit mit jemandem, was dich betrübt und belastet? Du hast keine Lust... du sagst unser geplantes Treffen ab? Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es wirklich nicht immer einfach ist, ein NEIN hinzunehmen. In manchen Situationen kann es auch sehr herausfordernd sein, dieses Nein anzunehmen, umzudenken, umzuplanen, zu verzichten, ja, auch abgelehnt zu werden.

Hinderlich für eine tolerante Haltung Menschen gegenüber und ihre liebevolle Annahme können auch negative Prägungen aus der eigenen Kindheit sein, die noch nicht überwunden werden konnten.

Und nicht zuletzt erschweren die Erwartungen an uns selbst und andere gute zwischenmenschliche Beziehungen, die Vorstellungen darüber, wie ich und wie die anderen sein sollten. Vielleicht liegt gerade darin die Ursache für Unzufriedenheit, Angst und Ungeduld, lauter Zustände, die nur sehr schwer ein NEIN zulassen

ad avvertire lo stato di chi mi sta di fronte? Devo esprimergli le mie esigenze, e non posso prendermi cura di eventuali limiti. Devo sbrigarmi. Voglio avere tutto e tutto deve scorrere senza impedimenti. Come? Non ti senti bene oggi? Hai un forte mal di testa, da tempo non riesci a dormire bene e ti senti stanco? Hai paura di qualcosa? Hai avuto poco fa un litigio con qualcuno che ti rattrista e ti affligge? Non hai voglia...e disdici il nostro appuntamento? Per esperienza personale so che non è sempre facile accettare un NO. In certe situazioni può risultare una sfida notevole l'accettare tale rifiuto, cambiare pensiero, pianificare diversamente, rinunciare o anche venir rifiutati.

Un impedimento nei confronti di un atteggiamento tollerante verso le persone e la loro accoglienza amorevole possono rivelarsi anche delle impressioni negative, derivanti dalla propria infanzia e non ancora superate.

E non da ultimo lo sono anche le aspettative che nutriamo verso noi stessi e gli altri circa buoni rapporti interpersonali e le immagini ideali di come dovremmo essere io e gli altri. Forse è proprio qui che si radica la causa dell'insoddisfazione, della paura, dell'impazienza, tutte condizioni che di rado accettano un NO. Tutto viene misurato in base alle aspettative. Ma in tal modo non vengono forse pesantemente limita-

sen. Alles wird an Erwartungen gemessen. Ist es nicht so, dass dadurch die Fähigkeit des Spürens und Wahrnehmens der Realität stark eingeschränkt wird? Wo bleibt da, angesichts vorgefertigter Bilder, noch Platz für Lebendigkeit, Wachheit, Achtsamkeit und Aufgeschlossenheit?

Wenn meine Erwartungen an dich sich erfüllen... du zu allem, was ich mir wünsche, JA sagst, dann liebe ich dich. Wenn du aber NEIN sagst, bin ich enttäuscht und wende mich ab. Allein schon durch das Schreiben schnüren mir dieser Zeilen die Luft ab. Um wie viel freier fühle ich mich, wenn ich zum Abschluss uns allen wünsche: Begegnen wir uns alle einander – auch ich mir selbst (sehr wichtig!) – mit größtmöglichem Respekt, auch in Anbetracht von vermeintlichem Fehlverhalten oder Schwächen. Versuchen wir einander und uns selbst Raum zu lassen für unser So-Sein, jetzt gerade. Trauen wir uns das Recht zu in Anspruch zu nehmen, unsere Grenzen klar zu kommunizieren: Wenn ich Nein sage, ist es Nein. Bitte respektiere das, ich habe meine Gründe. Und wenn ich spüre, dass du das annimmst, dann kann vielleicht eine Veränderung stattfinden.

Lidia Pellegrini

te la facoltà del sapersi sintonizzare e del percepire la realtà? Dove resta, di fronte a tali immagini predefinite, ancora spazio per la vitalità, la vigilanza, l'attenzione e l'apertura di fondo?

Se le mie aspettative nei tuoi confronti vengono esaudite...se tu dici SÌ a tutto ciò che desidero, allora ti voglio bene. Se però tu dici NO, sono deluso e mi allontano. Anche solo scrivendo queste righe sento che mi manca l'aria. E quanto più libera mi sento se in conclusione auguro a noi tutti: incontriamoci gli uni gli altri – anche io con me stessa (molto importante!) – con il massimo rispetto possibile, anche di fronte a quelli che consideriamo atteggiamenti o debolezze. Cerchiamo di lasciare spazio a noi stessi e agli altri per il nostro essere-così, proprio adesso. Concediamoci il diritto di comunicare con chiarezza i nostri limiti: se dico “no! È semplicemente “no!”. Per favore rispettalo, ho i miei motivi. E se avverto che tu lo accetti, allora forse sarà possibile un cambiamento.

Lidia Pellegrini

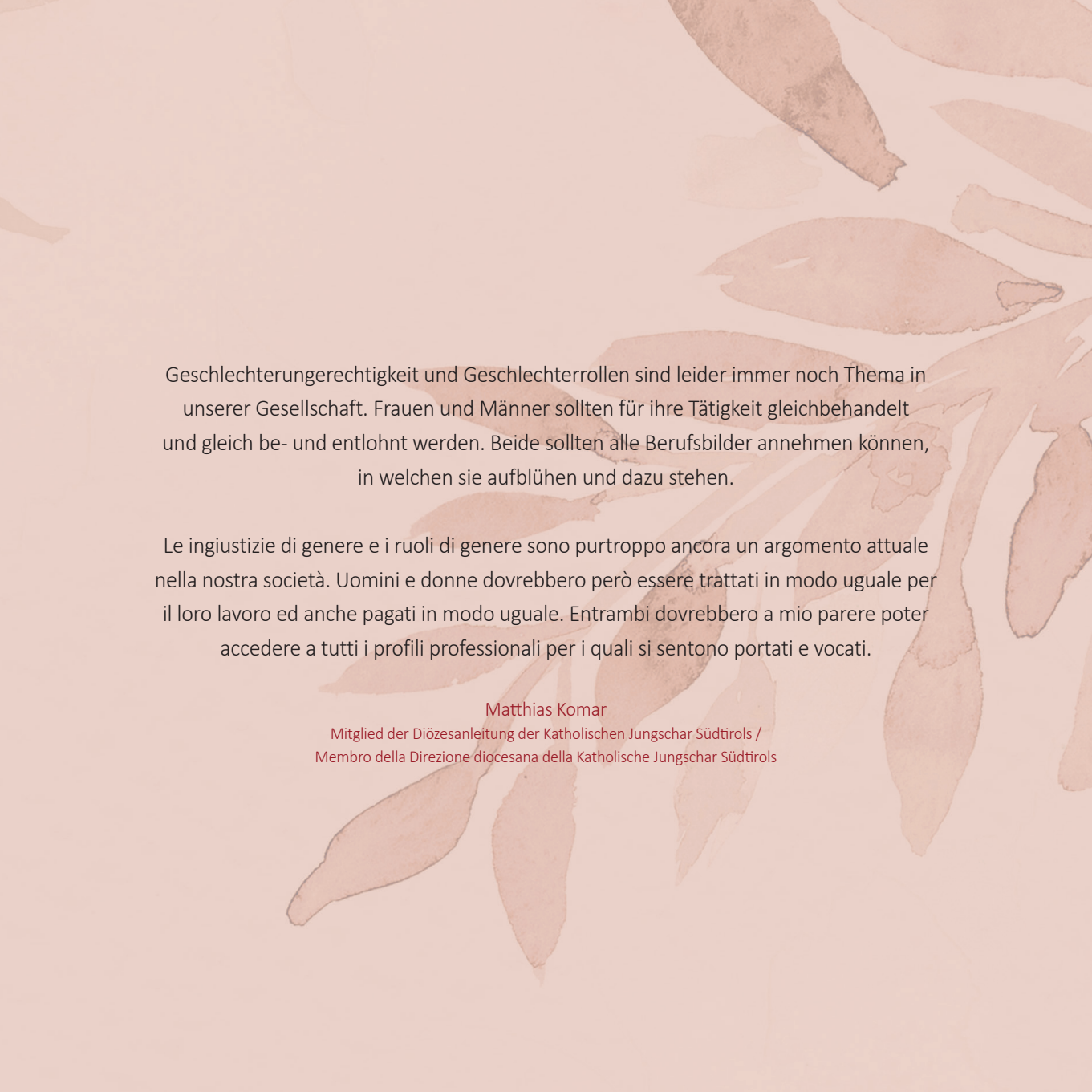


Gewalt an sich ist so vielfältig, wie die Menschen, welche sie bereits erfahren mussten. Dabei können besonders Kinder sie oft nicht verbalisieren und um Hilfe bitten. Der Kinderschutz und die Kinderrechte sind essentiell, sie bieten Unterstützung bzw. eine wichtige Grundlage, um den Betroffenen beizustehen.

La violenza prende forme assai diverse, come pure le persone che l'hanno dovuta subire. Sono però soprattutto i bambini che spesso non riescono a verbalizzarla e a chiedere aiuto. La tutela dei minori e i loro diritti sono perciò essenziali, perché danno sostegno ed una base importante per offrire vicinanza alle vittime.

Philipp Donat

1. Vorsitzender der Katholischen Jungschar Südtirols / 1° Responsabile della Katholische Jungschar Südtirols



Geschlechtergerechtigkeit und Geschlechterrollen sind leider immer noch Thema in unserer Gesellschaft. Frauen und Männer sollten für ihre Tätigkeit gleichbehandelt und gleich be- und entlohnt werden. Beide sollten alle Berufsbilder annehmen können, in welchen sie aufblühen und dazu stehen.

Le ingiustizie di genere e i ruoli di genere sono purtroppo ancora un argomento attuale nella nostra società. Uomini e donne dovrebbero però essere trattati in modo uguale per il loro lavoro ed anche pagati in modo uguale. Entrambi dovrebbero a mio parere poter accedere a tutti i profili professionali per i quali si sentono portati e vocati.

Matthias Komar


Mitglied der Diözesanleitung der Katholischen Jungschar Südtirols /
Membro della Direzione diocesana della Katholische Jungschar Südtirols

Wir sind im Alltag immer wieder mit Bildern konfrontiert, wie "sie" zu sein oder "er" sich zu verhalten hat. Bei der Jungschar versuchen wir diese Rollenbilder zu hinterfragen, dem Interesse der Kinder keine Grenzen zu setzen und sie zu bestärken, ganz sie selbst zu sein.

Ogni giorno ci troviamo di fronte ad immagini stereotipe di come dovrebbero essere e comportarsi "lei" o "lui". Nella Jungschar cerchiamo di interrogare queste immagini di ruolo, di non porre confini all'interesse dei bambini e di aiutarli ad essere pienamente se stessi.

Magdalena Ferdigg

2. Vorsitzende der Katholischen Jungschar Südtirols / 2^ Responsabile della Katholische Jungschar Südtirols



Viele Dinge liegen nicht allein in unserer Hand. Wir können nicht entscheiden, ob heute die Sonne scheint, ob Viruswellen gestoppt werden oder ob Krieg oder Frieden herrscht. Aber jeden Tag können wir uns aktiv dafür entscheiden, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen. Denn jeder Schlag, egal ob er ein blaues Auge verursacht oder ins Leere geht, trifft die Würde des Gegenübers. Diese zu schützen, liegt in unsrer aller Hand.

Molte cose non dipendono in prima istanza da noi stessi. Non possiamo decidere se oggi splenderà il sole, se le ondate di virus verranno bloccate, se vi saranno guerra o pace. Ogni giorno possiamo però deciderci in maniera attiva circa come intendiamo comportarci nei confronti del nostro prossimo. Infatti ogni colpo inferto, sia che provochi un occhio nero o che vada a vuoto, colpisce la dignità di chi ci sta di fronte. Tutelarla dipende davvero dalle nostre decisioni.

Eva Prunner

Mitglied und Genderbeauftragte des Hauptausschusses von Südtirols Katholischer Jugend /
Membro ed incaricata delle questioni relative al gender della giunta esecutiva della Südtirols Katholische Jugend

Gewalt an Frauen darf weder gesellschaftlich toleriert, noch ignoriert werden!
Auch in Südtirol geschieht Gewalt an Frauen – jede:r von uns kann dazu beitragen
Schutzräume zu erschaffen, damit jede Person, unabhängig von ihrem Geschlecht,
in Freiheit und Frieden leben kann.

La violenza contro le donne non può essere tollerata né ignorata da parte della
società. Anche in Alto Adige avvengono violenze contro le donne –
ognuno/a di noi può contribuire a creare ambiti protetti, in modo che ogni
persona possa vivere in libertà e pace, a prescindere dal suo genere.

Katja Engl

3. Landesleiterin von Südtirols Katholischer Jugend / 3^a Coordinatrice della Südtirols Katholische Jugend



DE PACE
FIDEI

beherzt bewegt
Katholische Frauenbewegung
begeistert 


Katholische Männerbewegung

 Katholische Jungschar
Südtirols

SÜDTIROLS
KATHOLISCHE
JUGEND 

il SEGNO 

Katholisches
Sonntagsblatt
Kirchenzeitschrift der Diözesen Bozen-Brixen



DIOZESSE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

AUTONOME PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL  PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur