

# NICHTRAUCHER ZEITUNG

# 4 2024



Wichtige Informationen für Nichtraucher und abgewöhnungswillige Raucher

Aktiv seit 1975 (!) • Auflage 2.000 • € 10,00 • erscheint letztmalig (!)

Zurück an: Thomas-Riss-Weg 10, 6020 Innsbruck **!** Kein Interesse? Bitte dies auf dem Adressenschild vermerken und in den nächsten Postkasten werfen (unfrankiert und ohne Kuvert)! Werben Sie nach Möglichkeit weitere Mitglieder! Danke!

## Hilfen zur Lebensbewältigung!

Die Tabak-Nikotindroge, Alkohol und andere Suchtmittel sind keine Problemlöser, das wissen wir alle. Die „praktische Seelsorge für den Alltag“ geht auf verschiedene Problemsituationen ein und gibt Lösungsansätze. Die Autoren sind an Jesus Christus gläubige Personen. Vielen Menschen hat dieses Konzept schon geholfen. Es ist mein „Abschiedsgeschenk“ an Sie. Finanziert von der Christlichen Buchhandlung. Ich bete, dass dieses Konzept Ihnen zum Segen wird. *Robert Rockenbauer*

Sehr geehrte Damen und Herren!



Wir haben viel erreicht und können stolz auf eine beeindruckende Leistungsbilanz zurückblicken, siehe S. 9-15. Leider sind wir den Anforderungen des aktuellen Gender-

diskurses und den Empfindlichkeiten der Antidiskriminierungsstelle des Landes Tirol begegnet. Trotz wiederholter Versuche, Gesundheitslandesrätin Dr. Hagele umzustimmen und eine Subvention für die einzige Nichtraucherorganisation in Österreich auch im Jahr 2025 zu ermöglichen (siehe S. 2-6), waren diese Bemühungen nicht erfolgreich. Viele wichtige Artikel können wir nicht mehr veröffentlichen, die einen Einblick in das Tabak-Nikotindrogensystem geben würden. Statt Aufdeckung und Bewusstmachung folgt ein Stillschweigen und Akzeptanz eines immer noch sehr mangelhaften Nichtraucherschutzes in Österreich. Die Bevölkerung ist viel zu wenig über die Schädlichkeit des Passivrauchens aufgeklärt. Das ist ein echtes Problem! Und die Politik weigert sich, die EU-Empfehlung für ein Rauchverbot im Frei-

en umzusetzen.

Durch den Finanzstopp des Landes Tirol werden wir mit einem Schlag kaltgestellt. Die Herstellung und Versendung der Nichtraucher-Zeitung (NRZ) ist Geschichte. Sie halten daher die **letzte Ausgabe der NRZ** in Händen. Ein besonderes Erinnerungsstück! Es ist traurig, dass unsere Einsatzbereitschaft für mehr Nichtraucherschutz und Aufklärungsarbeit nicht entsprechend gewürdigt wird!

Um weiterhin mit Ihnen in Kontakt zu bleiben, bitten wir um Ihre **E-Mail-Adresse**, so sie uns noch

wenden statt vernichten!

**Genderhinweis:** In dieser Vereinszeitung verwenden wir aus Platzgründen an manchen Stellen das generische Maskulinum. Dies ist nicht diskriminierend gemeint und schließt selbstverständlich alle Geschlechter ein.

Auch 2025 haben wir noch **Aufwendungen** wie z.B. Strom, Telefon, Bankspesen, Büromaterial, eventuell Reparaturen (z.B. Computer) usw. und vor allem die **Miete** von monatlich 550,- Euro. Wir bitten Sie daher weiterhin um Ihre **Unterstützung!**

## Danke! Danke! Danke!

nicht bekannt ist.

Wir müssen dringend unser **Lager räumen. Aufkleber, Plakate, Flugblätter** (siehe Materialkatalog auf unserer Homepage) sind für Schulen, Vereine, Ämter, Kirchen u. Organisationen usw. **kostenlos**, auch in größeren Mengen! Selbstabholung nach vorheriger schriftlicher oder telefonischer Bestellung: Beratungszentrum, Haller Straße 3, 6020 Innsbruck! Bei Zustellung verrechnen wir die Postgebühr. Was nicht gebraucht wird, landet letztlich auf dem Recyclinghof. Daher: Lieber ver-

**Zahlschein liegt bei! Allen Unterstützern ein herzliches Dankeschön!** Ohne Sie wären wir nicht so weit gekommen.

Großer **Dank** gilt den jahrelangen **Korrekturleserinnen** Sissy, Elisabeth, Carmen und Daniela.

**Dank** gilt allen, die in der Vergangenheit aktiv mitgewirkt haben! Besonderer **Dank** gilt Herrn **Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger** und Herrn **Dr. Helmut Weber** für beste Zusammenarbeit und die vielen guten Artikel. **Danke an alle!**

*Robert Rockenbauer, Bundesleiter*

**Wer die Nichtraucher-Zeitung liest ist besser informiert!**

# Land Tirol versetzt Nichtraucherverein den Todesstoß kurz vor dem 50-Jahr-Jubiläum

Pressekonferenz,  
Donnerstag, 5.9.2024,  
Hotel Grauer Bär, 6020 Innsbruck

Sehr geehrte Pressevertreter!

Ich kann auf eine 49-jährige erfolgreiche und intensive Aufklärungsarbeit zurückblicken. Es ist uns mit verschiedenen Aktionen gelungen, das Bewusstsein der Nichtraucher zu stärken (siehe Seiten 9-15). Das wiederum führte dazu, dass der Nichtraucherschutz immer stärker gesetzlich verankert wurde, bis hin zum absoluten Rauchverbot in der Gastronomie ab 1.11.2019, trotz heftigster Widerstände der Wirtschaftskammer. **Wir waren damals und auch heute unserer Zeit meist um 20 Jahre voraus.** Denken Sie nur, wo früher überall geraucht wurde: am Arbeitsplatz, in Geschäften, Warteräumen, Liften, Telefonkabinen, Reisebussen, Flugzeugen, Kino- und Theaterfoyers, Amtsräumen, Villacher Fasching, Diskussionssendungen im Fernsehen (z.B. Club 2) usw. Und heute? Immer noch kein Rauchverbot in der Außen-gastronomie, in Schwimmbädern und Liegewiesen, in Parks, bei Bus- und Straßenbahnhaltestellen und überall dort, wo mehrere Menschen zusammentreffen.

Doch statt mit Anerkennung und Unterstützung werde ich mit einem unerwarteten Finanzstopp durch das Land Tirol konfrontiert – mit fatalen Folgen. **Bleiben die Zahlungen des Landes aus, zieht sich auch die Stadt Innsbruck aus der Förderung zurück.** Das ist für mich ein absoluter Todesstoß! Die öffentliche Hand finanziert etwa ein Drittel des Sachaufwandes bei Gesamtausgaben von rund 30.000 Euro. Ohne diese Finanzmittel bin ich zum Aufgeben gezwungen. Dabei sind wir in Öster-

reich die einzige Organisation, die sich seit 1975 dem Nichtraucherschutz, der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit widmet.

Ich war geschockt, als Landessanitätsdirektor Dr. Katzgraber am 19. Januar 2024 anrief und mir mitteilte, dass die Schutzgemeinschaft ab 2024 keine Subvention mehr erhält. Er sagte gleich zu Beginn des halbstündigen Gesprächs, dass er nur Überbringer einer schlechten Nachricht sei und es nicht um die angesuchten 7.000,- Euro gehe. Mein Argument, dass es doch nicht im Sinne eines fairen und respektvollen Miteinanders sein kann, die Schutzgemeinschaft in ein finanzielles Debakel zu stürzen, war teilweise erfolgreich. Die Landesregierung gewährte daraufhin für 2024 eine **letztmalige Subvention in Höhe von 5.000,- Euro.** Diese Subventionskürzung verursacht jedoch harte Einschnitte. Die **Auflage der Nichtraucher-Zeitung** - unsere wichtigste und nachhaltigste, gleichzeitig auch kostenintensivste Arbeit – musste von zuletzt 2.500 auf 1.700 Exemplare reduziert und die Seitenzahl von 20 auf 16 Seiten gekürzt werden. Die Auflage lag einst bei 11.500 Stück. **Je höher die Auflage, umso erfolgreicher die Informationsvermittlung!** Warum will die Landesregierung hier eine Einschränkung bzw. einen Stopp?

Ich bin total verzweifelt. Der Verein benötigt diese Förderungen von Stadt und Land unter anderem, um die Miete zu bezahlen. **Ohne Räumlichkeiten gibt es keinen Verein. Ein Lebenswerk wird zerstört – und das kurz vor dem 50-Jahr-Jubiläum im März 2025.**

Aber warum wurde die Förderung überhaupt gestoppt? Die **Service-**

**stelle für Gleichbehandlung & Antidiskriminierung** beanstandete Textpassagen aus der Vergangenheit. So wurde z. B. der Hinweis in der Nichtraucher-Zeitung, dass wir **Gendern als sprachliche Verunstaltung** sehen und deshalb darauf verzichten, kritisiert. Mit einem Hilferuf wandte ich mich an **Landeshauptmann Anton Mattle** und fragte, ob der Landesregierung das Gendern tatsächlich wichtiger sei als Gesundheitsvorsorge, Jugendaufklärungsarbeit und das Bemühen, Rauchern bei der Entwöhnung zu helfen. Diese wichtigen Themen vermittelt die Nichtraucher-Zeitung wie kein anderes Medium in Österreich. Eine persönliche Antwort erhielt ich nicht.

Doch das ist noch nicht alles: Die **Tiroler Kinder- und Jugendanwaltschaft** lehnte aufgrund der Beanstandungen des Landes die Zusammenarbeit beim Jugendschutz vor Tabak und Nikotin ab und schickte die Nichtraucher-Zeitungen 2023 und 2024 zurück und verweigert jegliches Gespräch. Seitdem fühle ich mich total **stigmatisiert, ausgegrenzt. Bin ich zum Feindbild der Regierung geworden?**

Die jetzt genannten Gründe haben bisher nie zur Diskussion gestanden. Ich bot sogar der Antidiskriminierungsstelle an, die Nichtraucher-Zeitung vor Drucklegung zu prüfen, aber auch das konnte Landesrätin Hagele nicht zum Einlenken bewegen. Ich bekam lediglich die höfliche Mitteilung, dass **neuerliche Subventionen seitens des Landes Tirol nicht vorgesehen sind.**

Ich frage: Zensuriert das Land Tirol seit neuestem Vereinszeitschriften? Ist Meinungsfreiheit nur noch ohne Subvention möglich?

## I M P R E S S U M :

### **Medieninhaber und Verleger:**

Österreichische Schutzgemeinschaft für Nichtraucher

Thomas-Riss-Weg 10, 6020 Innsbruck

**Bundesleiter Robert Rockenbauer (RoRo)**

### **Hersteller:**

Wallig, Rossgasse 1, 6020 Innsbruck

### **Mitgliedsbeitrag:**

Mitgliedsbeitrag 30 Euro inkl. 4 Zeitungen.

### **Bankverbindung Tiroler Sparkasse:**

IBAN: AT56 2050 3000 0007 5960

BIC: SPIHAT22XXX

### **Offenlegung:**

Die **NichtRaucher-Zeitung** dient in erster Linie der Bewusstseinsstärkung und Aufklärung der Nichtraucher und wird **an Mitglieder kostenlos verteilt.**

Veröffentlichungen aus der **NichtRaucher-Zeitung** (NRZ) in anderen Medien sind

unter Hinweis der Quelle und Zusendung eines Belegexemplares erwünscht!

### **Persönlich und telefonisch erreichbar:**

Beratungszentrum, Haller Str. 3

6020 Innsbruck

**Montag - Freitag**

**10:15 - 12:30 Uhr, 15 - 18 Uhr**

Telefon 0664 / 9302 958, Fax 0512/268025

**www.nichtraucherverein.at**

**nichtraucherschutz@aon.at**

Besonders ärgerlich und total unverständlich ist das **plötzliche Ende der Förderung ohne Vorwarnung**. Bei einem wertschätzenden Miteinander hätte man mich darüber informieren können, welche Textpassagen beanstandet wurden, damit ich darauf hätte reagieren können. Aber auf ungenannte Beanstandungen kann ich nicht reagieren, um 2025 weiter gefördert zu werden. **Der Hinweis betreffend Gendern wurde ab 2024 gestrichen**. Nachdem das, was beanstandet wurde, entfernt wurde, müsste doch auch wieder die Subvention gewährt werden, wie all die 46 Jahre zuvor. Die ersten 3 Jahre haben wir nicht angesucht.

**Wer die NRZ liest, ist besser informiert**, und das sollte doch weiterhin gefördert werden. **Durch die internationale Vernetzung sind**

**wir stets auf dem neuesten Stand**. Diese Arbeit aufzugeben, würde nur die Tabak-Nikotindrogenindustrie freuen – zum Schaden der Aufklärung und des Nichtraucher-schutzes. Was sind also die wirklichen Gründe für den Finanzstopp? Warum distanziert sich das Land Tirol so sehr von der Schutzgemeinschaft für Nichtraucher, dass sogar das Logo des Landes von unserer Homepage entfernt werden musste? **Wer steht dahinter, dass die Schutzgemeinschaft keine Subvention mehr erhalten soll? In wessen Interesse läuft dieses unrühmliche Schauspiel? Viele Fragen und keine Antworten.**

Wir haben unser Ziel einer rauchfreien Gesellschaft noch lange nicht erreicht. Dieses wäre der Fall, wenn nur noch fünf Prozent der Bevölke-

rung rauchen würden. Es gebe noch viel zu tun, im Interesse eines wirksamen Nichtraucherschutzes auch im Freien und sicher auch im Interesse vieler Raucherinnen und Raucher selbst.

(Beitrag gekürzt, um Wiederholungen im nachfolgenden Brief an Landesrätin Hagele zu vermeiden.

Robert Rockenbauer

Bundesleiter der Österreichischen Schutzgemeinschaft für Nichtraucher



Papieraufkleber A/17b  
1 Streifen = 5 Stück  
Ø 4 cm, 0,40 Euro

## Brief an Gesundheitslandesrätin Dr. Hagele

### PERSÖNLICH AN:

Frau Gesundheitslandesrätin  
MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Cornelia Hagele  
Landhaus  
6020 Innsbruck

Betreff

**APA-Bericht anlässlich der  
Pressekonferenz am 5.9.2024**

Sehr geehrte Frau Landesrätin!

Gegenüber der APA lassen Sie ausrichten, dass das Land Tirol im Sinne des Nichtraucherschutzes auch **andere Organisationen** unterstützt: „Dazu zählen mitunter Angebote des Vereins Suchtberatung, der Suchthilfe Tirol, des Jugendrotkreuzes, des Rauchfrei-Telefons oder auch des Programms Gesunde Schule“. Schon die Namen machen deutlich, dass es hier um Raucherberatung, Raucherentwöhnung und Suchtberatung geht. Betreffend Nichtraucher-schutz sind diese Organisationen noch nie in der Öffentlichkeit wahrgenommen worden. Wir behaupten daher, dass wir die einzige gemeinnützige Vereinigung in Österreich sind, die sich seit 1975 ehrenamtlich für die Bewusstseinsstärkung der Nichtraucher einsetzt und wertvolle Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit in Schulen und Medien leistet. Unser umfangreicher Materialkatalog ist einzigartig in ganz Europa ([www.nichtraucherverein.at](http://www.nichtraucherverein.at)). Damit wird

das Image fürs Nichtrauchen verbessert und nichtrauchende Schüler und Schülerinnen erhalten Argumente, weiterhin Nichtraucher oder Nicht-raucherin zu bleiben. **Unsere Arbeit ist daher für die Gesundheitsvorsorge weiterhin essentiell**. Die Nichtraucher-Zeitung gilt als unverzichtbare Informationsquelle für alle Akteure im Bereich des Nichtraucherschutzes – ob für Ärzte, Gesundheitsfachleute, Lehrer, politisch Engagierte, Publizisten oder für Nichtraucher und Raucher selbst. **Es gibt nichts Vergleichbares!**

Ich finde es nicht fair und respektvoll, ohne Vorwarnung einfach die Subvention zu streichen, denn damit verlieren wir auch die Unterstützung durch die Stadt Innsbruck.

Ohne Unterstützung der öffentlichen Hand können wir nicht weiterarbeiten. Das sollte Ihnen als Gesundheitspolitikerin nicht egal sein, es sei denn, die Auflösung der Schutzgemeinschaft ist von Ihnen gewollt! Das wäre dann ein handfester Skandal! Nie wurden uns Förderrichtlinien vorgelegt. Und was will das heißen: Gender-Mainstreaming und Gender-Budgeting. Der Hinweis bezüglich Gendern wurde ja aufgrund des Gesprächs mit Herrn Dr. Katzgraber gestrichen. Auf ungenannte Beanstandungen kann ich jedoch nicht reagieren. Das werden Sie doch verstehen. Bei Problemen muss man miteinan-

der reden, dann gibt es auch Lösungen.

Die Behauptung gegenüber der APA, dass in der Nichtraucher-Zeitung immer wieder **aggressive Ausdrucksformen** festgestellt wurden, mag für Sie eine Begründung für den Finanzstopp sein und eine willkommene Rechtfertigung gegenüber der Öffentlichkeit, aber sie entspricht nicht der Wahrheit. Raucher mit Glacéhandschuhen anzufassen ist der falsche Weg. Raucher haben auf Nichtraucher Rücksicht zu nehmen und nicht umgekehrt. Rauchen muss wie Luftverschmutzung oder Kindes-misshandlung gesellschaftlich geächtet werden. Nicht nur der OGH hat ein **„Grundrecht auf rauchfreie Luft“** festgestellt, sondern auch der VfGH am 1.10.2009. Was aggressiv ist, hängt wohl von einem unterschiedlich persönlichen Empfinden ab. Auch davon, ob man RaucherIn oder NichtraucherIn ist. **Wer bestimmt also, was aggressiv ist?** Die Artikel werden bei unseren Leserinnen und Lesern nicht als aggressiv wahrgenommen, sondern als der Wahrheit entsprechend. Ich kündige auch nicht das Abo der „TT“, nur weil mir ein Artikel nicht gefällt.

Wer setzt Sie so unter Druck, dass Sie nicht anders können? Was sind die ehrlichen Gründe für den Finanzstopp? Wer hat veranlasst, ein Haar in der Suppe zu suchen? Warum wol-

len Sie unsere einzigartige und erfolgreiche Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit nicht weiter unterstützen? **Ohne Aufklärung sind die Schüler von heute die Raucher von morgen!**

Außerdem wollen wir ausdrücklich festhalten, dass die Servicestelle für Gleichbehandlung & Antidiskriminierung nur **oberflächlich geprüft** hat. Bei genauer Betrachtung hätte man feststellen müssen, dass alle Artikel gendergerecht geschrieben wurden. **Den Ausdrucksstil der Artikel anzukreiden ist unfair, denn das ist ein subjektives Empfinden** und die Beanstandungen sind an den Haaren herbeigezogen. 49 Jahre ohne Beanstandung und viel Lob für diese kompakte und gut dargestellte vierteljährlich erscheinende Zeitung, und dann sind wir plötzlich nicht mehr förderwürdig? Das ist für den Normalbürger nicht nachvollziehbar. Bei gutem Willen lassen sich alle Anschuldigungen klären und aus der Welt schaffen.

Die APA-Meldung kann man auch so verstehen, dass man die Schutzgemeinschaft nicht mehr braucht, da

diese Aufgaben nun von den anderen Organisationen wahrgenommen werden. Selbst bei nur oberflächlicher Durchsicht kann man erkennen, dass viele unserer Artikel von **internationalen Studien** stammen. Aber auch **tagesaktuelle Themen** aus dem deutschsprachigen Raum lesen Sie in der **Nichtraucherzeitung, die sich zu einer wichtigen Fachzeitschrift etabliert hat**. So eine umfassende Information, dank der internationalen Vernetzung, sollte deshalb gerade von der Kinder- u. Jugendanwaltschaft als Unterstützung angesehen und nicht wegen formaler Beanstandungen abgelehnt werden. Das ist ja völlig kontraproduktiv! **Unterstützung statt Ausgrenzung muss das Motto sein! Gilt die Gleichbehandlung nicht für alle?**

Tatsache ist, dass wir als Österreichische Schutzgemeinschaft für Nichtraucher viel erreicht haben. Aber es ist noch viel zu tun und dafür wäre ich bereit, mich höchstens noch zwei, drei Jahre für den Nichtraucherschutz (z. B. im Freien und beim Problem mit rauchenden Nachbarn) einzusetzen. Voraussetzung ist die Be-

zahlung der Miete, was ohne Förderung des Landes Tirol nicht möglich ist.

Es wäre interessant zu wissen, wie hoch die Förderungen der anderen von Ihnen genannten Organisationen sind. Wir behaupten, dass es keine vergleichbaren Angebote gibt, die so sparsam organisiert sind wie die Österreichische Schutzgemeinschaft für Nichtraucher. Andere Vereine bekommen z.T. viel Geld für Personalkosten. Wir arbeiten ehrenamtlich und bitten nur um einen Teil des Sachaufwandes! Das muss wohl möglich sein, auch wenn der einen oder anderen Person eine Wortwahl nicht gefällt.

**Sehr geehrte Frau Landesrätin, bitte überdenken Sie nochmals die Sachlage und gewähren Sie eine Förderung für 2025, damit auch die Stadt Innsbruck wieder eine Subvention ermöglichen kann und wir ein 50-Jahresjubiläum im März 2025 feiern können!**

Mit freundlichen Grüßen  
Robert Rockenbauer  
12.9.2024

**Was weiß die Künstliche Intelligenz über Robert Rockenbauer zu berichten?**

## **Kennst du Robert Rockenbauer vom Nichtraucherschutz?**

### **ChatGPT:**

Ja, **Robert Rockenbauer** ist ein bekannter österreichischer Aktivist und Befürworter des **Nichtraucherschutzes**. Er ist insbesondere als Vorsitzender und Sprecher der Plattform **„NichtraucherInnen für Nichtraucherschutz“** in Österreich aktiv. Rockenbauer setzt sich seit Jahren intensiv für strengere Rauchverbote und Maßnahmen zum Schutz von Nichtrauchern vor Passivrauchen ein.

### **Hier einige zentrale Punkte zu seiner Arbeit und seinem Engagement:**

#### **1. Einsatz für Nichtraucherschutz**

**Robert Rockenbauer** hat sich im Laufe seiner Aktivistikarriere dafür eingesetzt, den Schutz von Nichtrauchern in Österreich zu stärken. Dies umfasst besonders öffentliche Räume wie Restaurants, Cafés, Schulen und Arbeits-

plätze.

- Er war eine treibende Kraft hinter der Kampagne zur **Einführung eines generellen Rauchverbots in der Gastronomie**, das nach vielen politischen Debatten und Kampagnen 2019 schließlich in Österreich in Kraft trat.

#### **2. Initiative für Volksbegehren**

- Eine seiner bekanntesten Initiativen war das **Volksbegehren „Don't smoke“**, das 2018 gestartet wurde und fast **900.000 Unterschriften** sammelte. Das Volksbegehren forderte ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie, um Nichtraucher vor Passivrauch zu schützen. Es war ein bedeutendes Zeichen für den Wunsch eines großen Teils der österreichischen Bevölkerung nach mehr Nichtraucherschutz.

#### **3. Kampf gegen Rückschritte im Rauchverbot**

- Rockenbauer war auch eine starke Stimme gegen die Versuche, bereits be-

schlossene Nichtraucherschutzgesetze wieder zu lockern. Dies wurde besonders nach der Regierungsbildung der ÖVP-FPÖ-Koalition im Jahr 2017 relevant, als das geplante Rauchverbot in der Gastronomie kurzzeitig aufgehoben wurde. Dank massiver Proteste und des Drucks durch Initiativen wie „Don't smoke“ wurde das Verbot schließlich 2019 doch umgesetzt.

#### **4. Mediale Präsenz und Engagement**

- Robert Rockenbauer ist oft in den Medien präsent, wenn es um Themen rund um Rauchverbote, Passivrauchen und Gesundheitsrisiken durch Rauchen geht. Er arbeitet eng mit **Gesundheitsorganisationen** und anderen **Nichtregierungsorganisationen** zusammen, um den Druck auf die Politik zu erhöhen und den Schutz von Nichtrauchern zu gewährleisten.

#### **5. Zielgruppen und**

### Bildungsarbeit

• Neben der politischen Arbeit legt Rockenbauer großen Wert auf **Aufklärungsarbeit**, besonders bei Jugendlichen. Er engagiert sich in Kampagnen, die das Bewusstsein für die gesundheitlichen Gefahren des Rauchens schärfen und jungen Menschen dabei helfen sollen, gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen.

### 6. Herausforderungen und Gegenwind

• Trotz seiner Erfolge sah sich Robert Rockenbauer auch regelmäßig

Kritik und Widerstand gegenüber, vor allem aus der Gastronomie und von Rauchern, die in strikten Rauchverboten eine Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit sehen. Er bleibt jedoch ein beharrlicher Verfechter des öffentlichen Gesundheits- und Nichtraucher-schutzes.

**Robert Rockenbauer hat sich durch sein Engagement einen wichtigen Platz in der österreichischen Gesundheitsdebatte erkämpft und ist eine der zentralen Persönlichkeiten im Kampf für strengere Nichtraucherschutzgesetze in Österreich.**

### Korrektur von Robert Rockenbauer:

Punkt 2 ist nicht richtig. Es war die Krebshilfe mit Dr. Sevelda und mehreren Partnerorganisationen, die das Don't smoke Volksbegehren initiierten. Wir waren der Wegbereiter und haben natürlich fleißig mitgeholfen, wären aber organisatorisch nicht in der Lage gewesen, so ein Volksbegehren durchzuführen.

Für mich ist es sehr erstaunlich, was ChatGPT über mich weiß, was aber der Tiroler Landesregierung egal ist: Wir sind wegen Kleinlichkeiten nicht mehr förderwürdig! Aus, Schluss, basta!

## Letzter Brief an Gesundheitslandesrätin Dr. Hagele

Sehr geehrte Frau Landesrätin!

**30.9.2024** - Im Anhang (siehe Beitrag oben) lesen Sie einen Beitrag der KI über Robert Rockenbauer. Ich wiederhole den Schlusssatz: *„Robert Rockenbauer hat sich durch sein Engagement einen wichtigen Platz in der österreichischen Gesundheitsdebatte erkämpft und ist eine der zentralen Persönlichkeiten im Kampf für strengere Nichtraucherschutzgesetze in Österreich.“*

Im Namen der Schutzgemeinschaft möchte ich im Stile von ChatGPT einige wichtige Punkte hervorheben, die verdeutlichen, warum es essenziell ist, unsere Arbeit weiterhin zu unterstützen – es gibt noch viel zu tun!

**1. Umweltschäden:** Zigarettenstummel bestehen aus Kunststofffasern (Celluloseacetat), die bis zu 15 Jahre benötigen, um sich zu zersetzen. Sie verschmutzen Straßen, Strände und Naturgebiete erheblich.

**2. Giftstoffe:** Diese Stummel enthalten giftige Chemikalien wie Nikotin, Arsen, Blei und Cadmium, die ins Erdreich und in das Wasser gelangen können. Dadurch werden Böden und Gewässer kontaminiert und Pflanzen sowie Tiere gefährdet.

**3. Gefahr für Tiere:** Vögel, Fische und andere Tiere verwechseln Zigarettenstummel oft mit Nahrung. Das Verschlucken der Stummel kann schwere gesundheitliche Probleme und sogar den Tod der Tiere verursachen.

**4. Brandgefahr:** Glimmende Zi-

garettensummel stellen besonders in trockenen Gebieten oder in der Nähe leicht entflammbarer Materialien eine erhebliche Brandgefahr dar.

**5. Visuelle Verschmutzung:** Zigarettenstummel tragen zur Müllbelastung in öffentlichen Räumen bei und beeinträchtigen das ästhetische Erscheinungsbild von Städten, Parks und Stränden.

**6. Kosten für die Müllentsorgung:** Städte und Gemeinden müssen erhebliche Mittel aufwenden, um weggeworfene Zigarettenstummel zu beseitigen. Diese Kosten tragen letztlich die SteuerzahlerInnen.

**7. Geruchs- und Umweltbelastung:** Zigarettenstummel beeinträchtigen nicht nur die Optik, sondern auch die Luftqualität. Der Geruch von kaltem Rauch kann schöne Orte schnell negativ beeinflussen.

Zigarettenstummel sind ein weit verbreitetes Umweltproblem, das durch verantwortungsvolle Entsorgung vermieden werden kann. Wir setzen uns kontinuierlich in unserer Öffentlichkeitsarbeit für ein Rauchverbot in Wäldern und im Auto ein, da über 99 % der Zigarettenstummel auf Wegen und Straßen landen, viele davon in der Kanalisation und letztlich an den Stränden.

Unsere Forderungen für eine Reform des Tabakgesetzes liegen bereits beim Gesundheitsministerium, und wir müssen weiterhin auf deren Umsetzung drängen.

**Sehr geehrte Frau Landesrätin, wir sind die einzige Orga-**

**nisation in Österreich, die sich so umfassend für Nichtraucherschutz, den Schutz vor Passivrauch und den Schutz der Umwelt engagiert. Unsere vierteljährlich erscheinende Nichtraucher-Zeitung ist in ihrer Art einzigartig und sollte nicht aufgrund unterschiedlicher Auffassungen in Bezug auf Ausdrucksweisen geopfert werden.** Wir haben uns intensiv mit dem Thema Gendermainstreaming auseinandergesetzt und verpflichten uns, es zukünftig bestmöglich in unseren Arbeitsprozessen zu verankern. Eine Förderung sollte daher weiterhin möglich sein.

Aktuell erhalte ich beispielsweise eine Nachricht von einer Nichtraucherin, die unter einer kettenrauchenden Nachbarin leidet. Natürlich bin ich gerne bereit, wieder mit juristischen Argumenten zu helfen, um auch dieser Person rauchfreie Zeiten zu ermöglichen. Solche Fälle werden in Zukunft zunehmen. Unterstützung ist jedoch nur möglich, wenn die Schutzgemeinschaft weiterhin ihre Räumlichkeiten finanzieren kann, was ohne der Hilfe des Landes Tirol und der Stadt Innsbruck nicht möglich ist. Damit die Stadt Innsbruck weiterhin 3.000,- Euro gewähren kann, braucht es vom Land Tirol 6.000,- Euro. (Die Stadt zahlt die Hälfte vom Land.)

Aus gesundheitspolitischer Sicht wäre es unverständlich, die finanzielle Unterstützung für die einzige Nichtraucherschutzorganisation in Österreich einzustellen.

Mit freundlichen Grüßen  
Robert Rockenbauer

>

**Antwort 1.10.2024:**

Sehr geehrter Herr Rockenbauer!

Vielen Dank für Ihr E-Mail an Frau Landesrätin Dr. Hagele und den übermittelten Beitrag zu ihrem Namen von ChatGPT. **Es ist unbestritten, dass Sie große Verdienste für den Nichtrauchererschutz in den vergangenen Jahrzehnten geleistet haben und ich danke Ihnen für Ihren unermüdlichen Einsatz!** Bezüglich ihres Ansuchens um weitere finanzielle Unterstützung ihres Vereins und der Nichtraucherzeitung dürfen wir höflich auf die zuletzt geführte ausführliche Korrespondenz verweisen und in diesem Sinne nochmals festhalten, dass weitere Förderungen für das Jahr 2025 seitens des Landes Tirol in dieser Angelegenheit nicht vorgesehen sind. Wir bitten um Verständnis und verbleiben

mit freundlichen Grüßen

*MMMg. Dr. Michael Kraler*

Sehr geehrter Herr Mag. Kraler!

**1.10.2024** - Mich würde der Grund der Ablehnung interessieren. Wir gendern seit 2024 wie es die Landesregierung verlangt. Und ob eine Äußerung aggressiv ist, ist ein subjektives

Empfinden. Wenn also die Beanstandungen wegfallen, dann müsste doch auch wieder eine Subvention möglich sein. **Alles andere ist so auszulegen, dass Frau Landesrätin Dr. Hagele nicht mehr will, dass wir uns für den Nichtrauchererschutz einsetzen. Das widerspricht einer präventiven Gesundheitsvorsorge.** Und das bei nur 6.000,- oder 7.000,- Euro im Jahr! Ohne Räume ist unser Einsatz nicht mehr möglich, denn ohne finanzielle Unterstützung können wir die Miete nicht bezahlen. Das ist doch nicht schwer zu verstehen, oder?

Die Antwort auf unser Schreiben vom 12.9.2024 „**APA-Bericht anlässlich der Pressekonferenz am 5.9.2024**“ ist zwar noch nicht beantwortet, aber ich erwarte, dass dieser Beitrag wenigstens gelesen wurde.

Niemand in meinem Umfeld kann die Haltung von Frau Landesrätin Hagele verstehen. Die Existenz eines Vereins zu vernichten wird medial sicher noch Auswirkungen haben. So eine Haltung gegenüber verdienten Persönlichkeiten kann nicht gut gehen! Das meine nicht nur ich.

Mit freundlichen Grüßen

*Robert Rockenbauer*

## Selbstverständlichkeit für Rauchverbot

**Reisende können beobachten, dass ein Rauchverbot im Freien auf den Terrassen der Restaurants und Kaffeehäuser keine Ungeheuerlichkeit, sondern eine Selbstverständlichkeit ist.** Eine Vorstellung, die im Raucherland Österreich wohl schon in der Theorie Schnappatmung auslöst.

Während bei uns beispielsweise am Sonntag zwar Zigaretten, aber keine Schmerzmittel gekauft werden können, dürfen in den Niederlanden seit Juli Tabakwaren gar nicht mehr

sichtbar angeboten werden. Jegliche Werbung ist untersagt. Nichts darf Interesse wecken, schließlich will die Regierung bis 2040 den Anteil der Raucher auf weniger als fünf Prozent der Bevölkerung drücken. Politik mit Hausverstand, sagen die einen. Bevormundung schreien die anderen – vor allem in Ländern, wo die Angst und die Sorge vor Veränderung in vielerlei Hinsicht besonders stark ausgeprägt sind. Österreich zum Beispiel.

*Kathrin Gulnerits, News, 2.8.2024*

## Zigarettenfilter schädlich und nutzlos

Zigarettenfilter mögen klein erscheinen, aber ihre Auswirkungen sind enorm. Sie sind eine der Hauptquellen für die Verschmutzung durch Mikroplastik, das Meereslebewesen gefährdet, unsere Nahrungskette verunreinigt und Risiken für die menschliche Gesundheit birgt. Außerdem erleichtern sie es Kindern, mit dem Rauchen anzufangen, und tragen

nicht dazu bei, die schädlichen Folgen des Rauchens zu mindern.

Zigarettenfilter sind aus Sicht der Gesundheit nutzlos! Tatsächlich könnten Filter das Problem sogar verschlimmern, da sie den Eindruck vermitteln, dass Filterzigaretten weniger schädlich sind.

Übliche Filter bestehen aus Cellulose, die zum Kunststoff Cellulosea-

## Rockenbauers Wirken

Ich kenne Herrn Rockenbauer fast seit Beginn seiner Tätigkeit als Nichtraucher-Papst, wie er mehrfach betitelt wurde! Anfangs hatte ich meine Zweifel, ob er diese riesige Aufgabe meistern kann?

In den 70er Jahren war Rauchen einfach „in“! Überall wurde geraucht! Zigarettenwerbung überall.

Jahrzehntelang wurde er angefeindet und desavouiert! Anscheinend hat ihn das nur noch stärker gemacht! So überzeugt war Herr Rockenbauer über seine Vision, den Nichtraucher schützen zu müssen!

Widerstände auf allen Ebenen – die Wirtschaftskammer, die Tabakindustrie, die Raucherlobby und Politiker, die kein Verständnis für den Nichtrauchererschutz hatten!

Aber nach 20, 30 Jahren hat die Bevölkerung die Wichtigkeit des Schutzes vor Passivrauch erkannt. Langsam, aber stetig. Die Anfeindungen haben etwas nachgelassen!

Heute darf ich sagen, dass Herr Robert Rockenbauer der Urvater des Begriffs „Rauchfreie Gastronomie“ ist! Das ist Fakt!

**Für seine Leistung bekam Rockenbauer 1992 das „Silberne Verdienstzeichen der Republik Österreich“!**

Was wir aber heute erleben, ist ein Skandal hoch drei! Sein Lebenswerk wird mit Füßen getreten! Statt Ehrung, oder Würdigung zu erhalten, wird er von der Landesregierung von heute auf morgen kaltgestellt! Die Förderungen für diese bedeutende Arbeit wird aus fadenscheinigen Gründen eingestellt!

Das kann kein Mensch verstehen, liebe Landesregierung!

*Wilhelm Andreas Haller, 85*

*Kassaprüfer der Schutzgemeinschaft für Nichtraucher, 5.9.2024*

cetat umgewandelt und mit verschiedenen Chemikalien behandelt wird. Es dauert viele Jahre, bis sich Filter soweit zersetzen, dass sie nicht mehr mit freiem Auge sichtbar sind.

Zigarettenreste sind der weltweit am häufigsten geworfene Müll. Fachleute schätzen, dass jedes Jahr ungefähr 4,5 Billionen Zigarettenkippen weggeschmissen werden.

**Wann endlich wird ein Zigarettenpfand eingeführt?**

## EU will Rauchen auch draußen einschränken

**Straßburg** - Die EU-Kommission fordert mehr rauchfreie Zonen, um Menschen vor Passivrauchen zu schützen und die Zahl der Krebstoten zu senken. „Jedes Jahr verlieren in der EU 700.000 Menschen ihr Leben aufgrund von Tabakkonsum, darunter Zehntausende aufgrund von Passivrauchen“, teilte die scheidende Gesundheitskommissarin Stella Kyriakides mit. „In einer Europäischen Gesundheitsunion haben wir die Pflicht, unsere Bürger, insbesondere Kinder und Jugendliche, vor der Belastung durch schädlichen Rauch und Emis-

sionen zu schützen.“

Bereiche, in denen sich Kinder und Jugendliche häufig aufhalten, wie zum Beispiel öffentliche Spielplätze und Schwimmbäder, aber auch Haltestellen und Bahnhöfe sollen deshalb nach Wunsch der Kommission in Zukunft rauchfrei bleiben. Die Verbote sollen demnach nicht nur für Zigaretten, sondern auch für E-Zigaretten und Tabakerhitzer gelten.

### „Tabakfreie Generation“ bis 2040

Der Vorschlag solle die Entnormalisierung des Tabakkonsums voran-

treiben, teilte die Kommission mit. Im Rahmen der Krebsbekämpfung hat sich die EU-Kommission das Ziel gesetzt, bis 2040 eine „tabakfreie Generation“ zu erreichen, in der weniger als fünf Prozent der Bevölkerung rauchen. Da vor allem die Mitgliedstaaten für Gesundheitspolitik zuständig sind, kann die EU-Kommission nur Handlungsempfehlungen für die nationale Politik aussprechen. Ihre Vorschläge zur Ausweitung rauchfreier Gebiete sind rechtlich nicht verbindlich.

dpa, 30.9.2024

## Rauchverbot im Freien überfällig

**Pressemeldung 9.10.2024** - Dass sich die EU-Kommission für einen besseren Schutz vor Passivrauchen auch im Freien einsetzt, entspricht ganz den jahrelangen Forderungen der Österreichischen Schutzgemeinschaft für Nichtraucher. Bundesleiter Robert Rockenbauer freut sich über diese Initiative und will es nicht mehr länger hinnehmen, dass nichtrauchende Gäste in der Außen-gastronomie eingenebelt und gesundheitlich gefährdet werden. Es sei ein Gebot der Stunde, diesen Schutz endlich emotionsfrei umzusetzen. Der Aufschrei der Wirtschaftskammer und deren politische Partei ÖVP, werde genauso verpuffen, wie beim absoluten Rauchverbot in der Gastronomie. Auch damals prophezeite man tausende Betriebsschließungen. Und was ist passiert? Kein Wettbewerbsnachteil, keine Schließungen, alle haben die gleichen Bedingungen und alle sind heute froh, dass es diese Regelung gibt. Ein Gesundheitsminister,

der sich nicht für stärkeren Nicht-raucherschutz im Freien ausspreche, verrät die Schutzinteressen der Nichtraucherinnen und Nichtraucher.

Überfällig ist auch das Rauchverbot in Schwimmbädern, Liegewiesen, Parks usw. Besonders verwerflich sei das Rauchen bei Bus- und Straßenbahnhaltestellen, egal ob überdacht oder offen, denn hier wird oft der letzte Lungenzug erst in Bus oder Bahn ausgeatmet, sehr zum Leidwesen der Personen, die ein rauchfreies Verkehrsmittel gewählt haben und letztlich doch nicht rauchfrei unterwegs sein können. „Das muss ein Ende haben“, fordert Rockenbauer, der sich schon seit 1975 für den Schutz der Nichtraucher einsetzt.

Aber das sei noch nicht genug: Ein Rauchverbot fordert die Schutzgemeinschaft in Sportstätten, bei Flohmärkten, Bauernmärkten, Freizeitveranstaltungen, dicht frequentierten Fußgängerzonen und überall dort, wo mehrere Menschen zusammenkom-

men. **„Niemand darf in seiner Gesundheit durch das Verhalten anderer gefährdet werden.“** Das Rauchverbot hat natürlich nicht nur für normale Tabakzigaretten zu gelten, sondern auch für E-Zigaretten oder Vapes. Verwunderlich sei für Rockenbauer, dass es noch immer kein Rauchverbot im Wald gebe.

Will man Kinder und Jugendliche vom Rauchen abhalten, müssen die Rauchmöglichkeiten weiterhin drastisch eingeschränkt werden. Derzeit gäbe es nach Ansicht Rockenbauers viel zu viele schlechte Vorbilder in allen Gesellschaftsschichten. Man brauche sich über die Zunahme jugendlicher Raucherinnen und Raucher nicht wundern. „Die Jugend darf uns nicht egal sein, sie ist unsere Zukunft!“

*Wurde als Leserbrief in der Ich-Form am 12.10.2024 in der Tiroler Tageszeitung leicht gekürzt veröffentlicht und Auszugsweise auch in anderen Medien.*



Der Präsident der Ärzteiniziativa, **Prim. MR Dr. Kurt Aigner**, ist am **24. September 2024** nach schwerer Krankheit im 80. Lebensjahr friedlich entschlafen. Kurt Aigner hat die Pneumologie in Österreich jahrzehntelang maßgeblich mitgestaltet: als Primar für Pneumologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen hat er wesentlich zur Weiterentwicklung in eine Abteilung mit spitzmedizinischen Schwerpunkten beigetragen. Im Jahr 1989 gründete er dort das erste Schlaflabor Österreichs, das er fortan leitete. Neben seiner hauptamtlichen Tätigkeit engagierte sich Aigner auch viele Jahre in unserer Fachgesellschaft: er war Leiter des Arbeitskreises Lunge-Umwelt-Arbeitsmedizin sowie ÖGP Präsident (1997-1998). Als Medienreferent verantwortete er lange Zeit unsere Mitgliederzeitschrift Airmail. 2010 wurde ihm als Dank die Ehrenmitgliedschaft der ÖGP verliehen.

*Österr. Gesellschaft f. Pneumologie (Beitrag gekürzt)*

Bei einer Radiosendung am 7.1.2009 in Helfenberg (OÖ) mit sieben Diskutanten, durfte ich Herrn Prim. Aigner persönlich kennenlernen. Wir diskutierten hart gegen den auch teilnehmenden Beppo Mauhart von den Austria Tabakwerken, der in 30 Jahren nichts dazugelernt hatte. Seit 1997 war Herr Prim. Aigner bei uns Mitglied. Er stand voll und ganz hinter der Schutzgemeinschaft für Nichtraucher wie nur wenige Ärzte. *Robert Rockenbauer*

Die **Nichtraucherzeitungen** (NRZ) **2021 - 2023 umfassen insgesamt 448 Seiten! 8 Sonderausgaben der Jahre 2021 - 2022** geben einen höchst interessanten Rückblick auf unsere sehr erfolgreiche Arbeit ab 1975. Erstmals wurde die **NRZ in Farbe** gedruckt und bekam damit eine wesentliche Wertsteigerung. Der Preis pro Ausgabe erhöhte sich auf 10,- Euro, der Jahresbeitrag blieb mit 30,- Euro gleich. Die **Sonderausgaben I - VIII** mit insgesamt 352 Seiten können **für nur 40,- Euro** eigens nachbestellt werden, da aufgrund der vielen Bilder die Onlineausgaben auf unserer Homepage von schlechter Qualität sind.

Das Ziel war von Anfang an eine **breite Streuung der NRZ**. Im Gegensatz zu den deutschen NR-Organisationen versenden wir die Zeitung nicht nur an Mitglieder, sondern auch an Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken, Kuranstalten, Gemeinden, Sozial- u. Gesundheitssprengel, Politiker, National- und Bundesräte, Ämter, Institutionen, Gesundheitsvereinigungen usw. Von daher ist auch die Subventionierung von Stadt, Land und Gesundheitsministerium gerechtfertigt.

## 14.10.2024: Hauptversammlung

In den 3 Berichtsjahren wurden **21 Presseberichte** verfasst. Es gab viele Veröffentlichungen in den Medien. Mit unserer Öffentlichkeitsarbeit tragen wir wesentlich zur Bewusstseinsstärkung der Nichtraucher bei. Die Bevölkerung wird immer besser für dieses Problem Rauchen sensibilisiert, was sich darin äußert, dass immer mehr Menschen rauchfreie Räume auch im Freien einfordern und gegen rauchende Nachbarn nun auch mit Erfolg gerichtlich vorgehen.

In der **Bilanz** erzielten wir 2021 ein Plus von 119,26 Euro, 2022 ein Minus von 2.976,50 Euro und 2023 konnte dieses Minus durch besonders hohe Einzelspenden ausgeglichen werden. Danke! Der Saldovortrag für 2024 beträgt 341,87 Euro. Das ist zu wenig, da schon am 1. Jänner Miete, Strom und Telefon usw. in Höhe von ca. 800,- Euro bezahlt werden müssen. Bis die erste Subvention eintrifft, muss ich immer das Konto mit einer Zwischenfinanzierung decken.

Da wir **ab 2025 keine Subven-**

**tionen** mehr erhalten, war dies ein langer Beratungspunkt in der Hauptversammlung. Wegen fehlender finanzieller Mittel müssen wir die Herausgabe der NRZ leider einstellen. **Da wir aber weiterhin gewisse Aufwendungen haben** (Miete, Strom, Telefon, Fahrtspesen, Bankspesen usw.), **bitten wir weiterhin um Ihre Spende bzw. den Jahresbeitrag von 30,- Euro. Danke!**

Besonders wichtig ist nun, dass wir mittels Mails wichtige Informationen weiterleiten können. Wir bitten daher um Bekanntgabe Ihrer **E-Mail-Adresse** und garantieren, dass diese nicht an Dritte weitergegeben wird.

Ob und wann es zur **Auflösung des Beratungszentrums für Nichtraucher und Raucher** in der Haller Straße 3 in Innsbruck kommen wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die wir im Detail noch nicht kennen. Jedenfalls arbeite ich hier 27,5 Stunden/Woche. Noch!

Alle Mitglieder der Bundesleitung haben sich der **Wiederwahl** zur Verfügung gestellt, wofür besonderer Dank ausgesprochen wurde.

*Robert Rockenbauer, Bundesleiter*

### Bericht der Kassaprüfer

Die unterzeichnenden Kassaprüfer haben am 28.8.2024 die Kassengebarung der „**Österreichischen Schutzgemeinschaft für Nichtraucher**“ für die Jahre **2021 bis 2023** geprüft und geben hiermit folgendes Ergebnis bekannt:

Die Buchhaltung wird in Form eines Kassabuches mit Ein- und Ausgabenrechnung und Bankbelegen geführt. Nach auszugsweiser gründlicher Belegprüfung wurde festgestellt, dass die Kassa als auch die Bankbelege sehr genau und sorgfältig geführt werden. Es sind keinerlei Unregelmäßigkeiten festzustellen. Die Unterzeichnenden stellen mit Überzeugung den Antrag, der Kassierin die volle Entlastung auszusprechen!

Was die Zukunft betrifft, ziehen leider dunkle Wolken auf! Die Tiroler Landesregierung hat die jahrzehntelange Unterstützung ohne Vorwarnung aufgekündigt. Damit fällt auch die Unterstützung der Stadt Innsbruck weg. Es ist unfassbar und nicht nachvollziehbar, dass diese bedeutende Arbeit für die Volksgesundheit plötzlich keine Würdigung mehr erfährt!

Erschwerend kommt noch ein Rückgang der Spendenbereitschaft hinzu. Herr Rockenbauer ist in tiefer Sorge, aber auch seelisch belastet, da seine aufopfernde Arbeit keine Wertschätzung erfährt.

Der Saldo beträgt zum 31.12.2023 ein Plus von 341,87 Euro.

1. Kassaprüfer: *Wilhelm Andreas Haller*
2. Kassaprüfer: *Waltraud Serafin*

## CHRISTLICHE BUCHHANDLUNG Robert Rockenbauer

6020 Innsbruck, Haller Str. 3

Montag - Freitag

10.15 - 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr

und nach Vereinbarung

Telefon 0664 9302 958

[www.christlichebuchhandlung.at](http://www.christlichebuchhandlung.at)

**Große Auswahl - Beste Beratung**

**Parkplätze vor dem Geschäft**

**33  
Jahre  
1991  
2024**

- Fachbuchhandlung für biblisch fundierte Literatur. Für alle christlichen Konfessionen u. Altersgruppen.
- Große Auswahl an Geschenkartikeln aller Art.
- Aufgrund des 33-jährigen Bestehens gibt es sehr viele Sonderangebote mit 20, 30 und 40 Prozent Rabatt!
- **Sie finden:** Bibeln, Sachbücher zur Bibel, Kommentare, Glaubenshilfen, Lebenshilfen, Andachten, Gebete, Ehe, Familie, Erziehung, Gesundheit, Bilderbücher, Kinderbibeln, Biografien, Romane, Bildbände, Billets, Karten, Poster, div. Geschenkartikel, Kalender, Weihnachtliches usw.

# **HILFEN ZUR LEBENSBEWÄLTIGUNG**

**Praktische Seelsorge für den Alltag**

aus der Gesundheitsausstellung (1980 - 1992)  
von Robert Rockenbauer

---

**Selbstannahme  
Minderwertigkeitsgefühl**

**Neurosen  
Depression**

**Angst  
Ärger**

**Neid**

**Unzufriedenheit**

**Aggression**

**Zorn**

**„Innere Gesundheit“**

**Wie Ihre Ehe glücklich wird**

---

Herausgeber: Christliche Buchhandlung, Haller Straße 3, 6020 Innsbruck  
[www.christlichebuchhandlung.at](http://www.christlichebuchhandlung.at) • [christ-buch@aon.at](mailto:christ-buch@aon.at)  
Telefon 0664 9302 958 • Fax 0512 268025

Sehr geehrte Leser!

Als ich mich 1975 für die Rechte der Nichtraucher einsetzte und viele Erfolge erzielen konnte, war mir bald klar, dass Nichtrauchen zwar die wichtigste Voraussetzung für die Gesundheit ist, das allein aber nicht genügt. Richtige Bewegung und richtige Ernährung gehören ebenso dazu. 1980 hatte ich plötzlich die Idee, eine Gesundheitsausstellung zu organisieren, wo die Besucher motiviert werden, sich für eine gesundheitsbewusste Lebensweise einzusetzen. Zur Gesundheit zählt nicht nur das Freisein von Krankheit, sondern auch das Wohlbefinden. **Schnell war mir klar, dass ich viele seelsorgerliche Themen bearbeiten muss, damit das Leben schöner wird.** Die Gesundheitsausstellungen in den Stadtsälen in Innsbruck (1980 - 1990) u. Congress Innsbruck (1991 - 1992) wurden jedes Jahr größer und erfolgreicher. In der Sonderausgabe der Nichtraucher-Zeitung III/2021, Seite 10 - 23, sind die 13 Ausstellungen kurz beschrieben ([http://www.nichtraucherverein.at/wp-content/uploads/2022/09/NRZ-Sonder\\_3.pdf](http://www.nichtraucherverein.at/wp-content/uploads/2022/09/NRZ-Sonder_3.pdf)).

Die von mir geschriebenen 182 Schautafeln (70 x 100 cm Hochformat; 6 Leitsätze im Querformat) umfassen 14 große Themenbereiche: Leitsätze, Baby - Kind - Familie - Ältere Menschen, Suchtgifte, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung, Körperpflege - Gesundheitsthemen, Freizeit, Wohnen - Schlafen, Bekleidung, Arbeitswelt, Umwelt, Biologischer Landbau. **59 Tafeln davon sind der Seelsorge gewidmet.** Diese wurden in einer 1. Auflage 1987 zu einer 16-seitigen Broschüre zusammengefasst und ist längst ausverkauft. Deshalb werden die seelsorgerlichen Themen aufgrund ihrer hilfreichen und praktischen Seelsorge hier nochmals **unverändert** veröffentlicht. **Mit der männlichen Form sollen sich alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen fühlen.** Ich wünsche Ihnen wertvolle Erkenntnisse und Gottes Hilfe bei der positiven Bewältigung verschiedener Problemsituationen. Die Schautafeln können Sie für Ausstellungen gerne kostenlos ausleihen.

Robert Rockenbauer  
Gesundheitsaufklärer (1980-1992)  
Christlicher Büchermissionar ab 1997

gemäßes Lieben quält nur sich und andere.

Gottes Gebot „*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst*“ (Matth. 22,38, Mark. 12,30, Luk 10,27), wird häufig falsch verstanden in ein „Liebe deinen Nächsten statt deiner selbst“. **Es gibt keine Nächstenliebe ohne Selbstliebe!** In Gottes Gebot steht die Aufforderung „Nimm dich selbst an!“ Nur wer sich selbst annimmt, kann den anderen annehmen. Nur wer sich selbst liebt, kann den anderen lieben. Wir sind so auf Selbstaufgabe, Selbstaufopferung, Selbstverleugnung getrimmt, dass uns die Aufforderung zur Selbstliebe fast als eine Aufforderung zur Gottlosigkeit erscheint.

**Wer sich selbst nicht liebt, ist ein Egoist.** Er muss zwangsläufig zum Egoisten werden, sich gewissermaßen selbst ständig hinterherlaufen, sich selbst ständig suchen, er wird selbstsüchtig; meint aber er wird dabei selbstständig. Die Süchtigen suchen alle sich selbst und meinen sich zu finden in der kurzen Zeitspanne von Rausch und Traum, in einer Selbst-„Befriedigung“ durch Trinken, Rauchen, Essen oder Sex, die nur ein tieferes Unbefriedigtsein zurücklässt und ein neues süchtiges Suchen veranlasst. Unsere Zeit ist so süchtig, so selbstsüchtig, weil es so wenig Selbstliebe, Selbstfindung, Selbstannahme gibt. **Selbstliebe und Selbstsucht schließen einander aus.** „*Denn die Liebe sucht nicht das Ihre*“ (1. Kor. 13,5). Sie hat gefunden. Darum kann sie es verschenken. Ich kann nur geben, was ich habe, nur loslassen, was ich halte, nur verlieren, was ich besitze, nur verleugnen, was ich bin, nur „hassen“, was ich liebe. (Mit dem Wort „hassen“ meint die Bibel in die-

**Gesundheit durch Selbstkontrolle leicht gemacht.** Die 130 Schautafeln bei der 2. Gesundheitsausstellung mit gesundheitsbezogenen Texten hat Rockenbauer eigenhändig mit Filzstift beschrieben. Dazu brauchte er pro Tag drei Stunden und zuvor vier Stunden zum Erlernen des Schriftzuges, ganz abgesehen von der geistigen Konzentration, die erforderlich war, um den Inhalt der Tafeln zu erarbeiten. Das ist Idealismus in Reinkultur. Die Sprüche sind weise. Z. B. „Was der Rost dem Eisen, ist der Neid dem Menschen“ oder „Durch Ärger wird alles nur noch ärger“ und „Selbstmitleid ist die Hauptursache der Schwermut“. Aus diesen Zitaten erkennt man, dass es Rockenbauer nicht nur um Vollwertnahrung, Kneippanwendungen und die Selbstkontrolle des Blutdrucks geht. Er schließt das Seelische in die durch seine Tafeln gebildeten Kojen ein. Die „Depressionsecke“ hat er besonders wortreich ausgestattet. Die Texte entstammen der Fachliteratur. Die Ausstellung bietet sogar biblische Hilfe an. **Herbert Buzas, Tiroler Tageszeitung, Juni 1981**

## Selbstannahme: „Liebe dich selbst“

Bin ich damit einverstanden der zu sein, der ich bin? Kann ich meine Grenzen, die mir gezogen sind, akzeptieren? Habe ich mich voll und ganz angenommen? Mit meinen Gaben? Mein Geschlecht? Meine Sexualität? Mein Lebensalter? Sage ich ja zu

meiner materiellen Lage? Meinem Gesundheitszustand? Meinem Aussehen?

**Wer sich nicht oder nur ungenügend angenommen weiß, ist auch nicht oder nur ungenügend zur Liebe anderen gegenüber - auch Gott gegenüber, fähig.** Da die Selbstliebe des Menschen aber nicht angeboren ist, muss sie erworben werden. Pflicht-



1989: Koje der Christlichen Buchhandlung mit Schautafel „Innere Gesundheit“ (siehe Seite 15)

sem Zusammenhang keinen emotionalen Hass, sondern die Fähigkeit, Abstand zu nehmen von eigenen Wünschen und Bedürfnissen, ohne Rücksicht auf sich selbst.)

Die Selbstliebe sagt: „Ich liebe mich“ - also mich selbst - und ist fähig, von sich wegzusehen. Der Autoerotismus sagt: „Ich liebe Ich“ - also nur mein Ich -, und blickt ständig auf sich selbst zurück. Die Selbstliebe muss erworben werden. Der Autoerotismus ist uns angeboren. (Autoerotik ist jede sexuelle Aktivität, an der nur ein Teilnehmer beteiligt ist, Anm.) Bleiben wir in dieser Phase stecken, in der wir ganz auf uns selbst zentriert sind, wird uns das Erlernen der Selbstliebe nicht gelingen.

**Wie kann ich lernen, mich selbst zu lieben?** Indem ich lerne, mich lieben zu lassen. Ich kann mich nur annehmen, wenn ich angenommen bin, nur lieben, wenn ich geliebt werde und mich selbst lieben lasse. Der Mensch kommt zu sich selbst erst über das Du.

Schon der Säugling bekommt an der Mutterbrust das Gefühl der Liebe und Geborgenheit. Er weiß sich angenommen und bekommt ein Urvertrauen in diese Welt, das es ihm auch später leichter macht, sich selbst anzunehmen, das Erlernen der Liebe zu sich selbst zu ermöglichen.

Aber nicht nur Säuglinge und Kleinkinder, sondern auch Erwachsene brauchen diese Erfahrung des Geliebtwerdens und Angenommenseins. Wie gut tut doch ein positives Wort, ein kleines Lob, eine Anerkennung, eine Bestätigung. Kein Mensch kann seine Arbeit auf lange Zeit durchhalten ohne Anerkennung und Bestätigung. Wenige Frauen sind sich bewusst, wie sehr ein Mann vom Lob einer Frau abhängig ist, mehr als umgekehrt. Anerkennung ist unser „tägliches Brot“. Wir sollten mehr das Loben „üben“ als Kritik.

**Was geschieht, wenn das Du ausfällt?** Wenn das Liebesdefizit von keiner Seite aufgefüllt wird? Wenn ein Kind ohne Vaterliebe und Mutterliebe aufwächst? Bleibt ein solcher Mensch dann hoffnungslos allein? Bleibt ihm dann nur mehr die Flucht in die Sucht, in eine Selbstbefriedigung ganz gleich welcher Art? Für ihn fängt dann der Teufelskreis an

sich zu drehen: Er kann nicht lieben, weder sich noch andere, weil er nicht geliebt wird, und er wird nicht geliebt, weil er nicht liebt.

Psychologie und Philosophie können den Teufelskreis beschreiben und erklären, aber nicht da heraushelfen. Er muss von außen durchbrochen werden. Jesus Christus ist der Einbruch in den Teufelskreis. „*Lasst uns ihn lieben, denn er hat uns zuerst geliebt*“ (1. Joh. 4,19) Lasset uns IHN annehmen, denn ER hat uns zuerst angenommen. Gott hat angefangen mit dem Lieben. ER hat den ersten Schritt getan.

**Wer sich von Christus finden lässt, findet auch sich selbst.** Er kann sich annehmen wie er ist, samt seiner Verpackung, d.h. seine negativen Seiten genauso wie die positiven Eigenschaften. Der Gott, der Mensch wurde, will in jedem Menschen Wohnung nehmen. Deshalb gibt es für jeden Annahme!

Wer Christus annimmt, bewusst bittet in sein Leben zu kommen, der wird verändert. Er wird lernen, immer mehr sein Leben Christus zu überlassen, sich von IHM lieben zu lassen. Das gibt wiederum die Kraft und Macht, an sich zu arbeiten, um in das Bild hineinzuwachsen, das Gott mit ihm gemeint hat.

Die Liebe arbeitet. Sie ist mehr als nur Annahme. Sie meißelt das Bild heraus, das Gott haben will. Es ist dies ein lebenslanger Prozess, der wachstümlich geschieht. Und Wachstum ist immer mit Schmerzen verbunden. Die Selbstannahme ist aber nur der erste Schritt, der Startpunkt, der notwendige - Not abwendende - Ansatzpunkt. Sie entbindet mich nicht von der Arbeit an mir selbst, sondern beauftragt mich und macht es mir überhaupt erst möglich.

#### Folgen mangelnder Selbstliebe:

- Flucht in die Sucht
- Falsche Berufswahl - Helferberufe - um eigenes Liebesdefizit aufzufüllen
- Partnerwahl und Ehe aus dem Motiv, einen Liebesmangel wettzumachen. Die Ehe ist kein Sanatorium für Liebeskrüppel
- Leibfeindlichkeit - Ehestörungen im sexuellen Bereich
- Fresssucht und Magersucht
- Selbstbefriedigung
- Selbstmord

- Angst vor dem Leben
- Schwermut

Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „**Liebe dich selbst**“ von **Walter Trobisch**.

**Anmerkung RoRo:** Die „Selbstannahme“ gehört zu den wichtigsten Themen in meiner Beratungstätigkeit und seelsorgerlichen Gesprächen. Wenn es hier nicht stimmt, dann ist auch vieles andere nicht im Reinen! Bitte lesen Sie auch die anderen Themenbereiche am Besten von Anfang bis Ende und leiten Sie diese „Hilfen zur Lebensbewältigung“ auch an andere Personen weiter. Danke!

## Minderwertigkeitsgefühl

### Einleitung

Die Menschheit ist in eine Sackgasse geraten. Das selbsterschaffene Paradies wird zur Todesfalle. Versucht der Mensch ein Problem zu lösen, so beschwört er zugleich ein neues, noch schwerwiegenderes herauf. Er befragt die Wissenschaft - und fühlt sich alleingelassen und verraten. Er versucht, dieses Wesen Mensch zu erfassen und erhebt die Psychologie zu seinem Gott, als könnte ihm von dort Hilfe kommen. Und mit welchem Aufwand wird das Ich durchanalysiert! Aber ist der Mensch dadurch menschlicher geworden? Hat er den Sinn seines Daseins erkannt?

Wie lange noch kann sich die Menschheit den Luxus der Psychologie leisten? Solange die Psychologie unsere Dienerin ist, können wir uns gewisse Einsichten zunutze machen. Doch hüten wir uns, dass sie uns nicht in ihre Dienste zwingt; denn was uns heute fehlt, sind nicht detailliertes Wissen und neue Methoden, sondern Weisheit, die den Mut hat, auf die Stimme in uns zu hören. Die zurechtbiegt, was verboten ist; verbindet, was verwundet ist; aufrichtet, was daniederliegt. Eine Weisheit, die dem Menschen zu seinem Menschsein verhilft.

**Jeder Fort-Schritt ist zugleich ein weiterer Schritt fort. Fort von dem Ursprung, der auch das Ziel des Menschen ist.**

### Die verlorene Identität

Identifizierung ist die völlige Übereinstimmung, die Wesensgleichheit. Wie das Spiegelbild, das eine Person wiederspiegelt. Identität umfasst den Kern des Menschen, sein Wesen, seine Persönlichkeit. Identität ist keine Maske, die man tragen oder ablegen kann. Identität ist die wirkliche Seinsweise. Das, was der Mensch wirklich ist.

Wenn ich meine Identität verloren habe, so weiß ich nicht mehr, wer ich bin. Bin ich der eine - oder der andere. Oder vielleicht beide zugleich? Ich lasse mich zu Handlungen oder Bemerkungen hinreißen, vor denen ich erschrecke, weil sie mir fremd sind. Ich selbst bin mir ein Fremder geworden.

Solange ich nicht zu mir selbst zurückgefunden habe, leidet dieses Ich und sehnt sich nach der Vereinigung, dem Eins-Sein mit sich selbst.

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst, das im Laufe der Jahre geprägt worden ist und durch Beziehung zu einem anderen, dem Gegenüber, entsteht. Entscheidend ist, wovon die Phantasie unserer Kinder genährt und geprägt wird. Das Kind bekommt zunächst ein Bild und eine Meinung, indem es die Meinung anderer übernimmt. Es lebt von der Nachahmung. Es ahmt die Eltern nach, die Sprache der Eltern, die Bewegung.

Später im Kindergarten oder Schule muss es feststellen, dass dem Bild, das ihm bisher vermittelt worden war, ein anderes gegenübergestellt wird. Dabei kann es zu einer frühkindlichen Identitätskrise kommen. Das Kind sieht sich entthront und stellt enttäuscht fest: Ich bin ja gar nicht die Klügste, die Beste! Es gibt noch Klügere! Mit etwa 3 Jahren erkennt das Kind sein eigenes Ich und fängt an, andere zu beobachten. Erst so kann es seinen eigenen Standpunkt bestimmen. Der andere wird zum Spiegel. Solch eine Phase erstreckt sich über viele Jahre, bis man zu einer reifen, erwachsenen Identität gelangt ist.

Wenn aber ein Mensch in einem Alter, in dem er längst zu einer realitätsbezogenen Selbsteinschätzung gelangt sein sollte, sich immer noch mit den anderen vergleicht und daher seinen eigenen Wert einstuft, ist in seiner Selbstfindung irgend etwas nicht in Ordnung. Diese Identitätskrise führt zu Minderwertigkeitskom-

plexen und zur Selbstablehnung. Denn mit dem Bewusstwerden des Ichs erwacht auch zugleich das Wertgefühl.

Jeder hat in irgendeiner Form mit Minderwertigkeitsgefühlen zu tun. Bei dem einen ist dieses Gefühl stärker, bei einem anderen weniger stark ausgeprägt. Der eine hat seine vermeintliche Minderwertigkeit aufgearbeitet, bei einem anderen hat sich dieses Bewusstsein zu einem Komplex gesteigert, sodass das Gefühl des Minderwertigseins das Leben bestimmt. Ein Minderwertigkeitsgefühl wird lange vorbereitet (siehe auch „Neurosen“).

### Ausgleichsversuche oder Irrwege

Die heutige Lebensphilosophie propagiert die Befreiung des Menschen. Jede Grenze wird als Einengung der Persönlichkeit angesehen. Selbstentfaltung wird gleichgesetzt mit Zügellosigkeit und Selbstverwirklichung mit narzistischem Geltungsbedürfnis. Dadurch, dass der Mensch die Verantwortung für sein Leben von sich auf den anderen abwälzt, hat er es verlernt, Kräfte zu entwickeln, mit denen er selbst Probleme meistern und Schmerzen ertragen kann.

Die Lust wird zum Lebensziel. Das Recht auf Lust wird höher gewertet als die Verantwortung füreinander. Der Lustgewinn hinterlässt aber nur ein Unlustgefühl, das wiederum zu neuer Lustsuche verleitet. Denn jede kurzfristige Lustbefriedigung löst neue Begierden aus. So entsteht die Sucht, die einen Menschen versklavt.

Und wenn die herkömmlichen Methoden ihm nicht zu seinem Glück verhelfen, dann versucht er es bei der Magie, der Astrologie oder den fernöstlichen Wunderreligionen. Dieser durch ideologische Einflüsse entstellte Mensch, der sein ganzes Streben an ein Fehlziel verschwendet, leidet unbewusst an dieser inneren Kluft zwischen dem Soll und dem Ist. Er macht äußere Faktoren verantwortlich für seine innere Unausgeglichenheit. Er kennt weder Ursprung noch Ziel seines Lebens.

Die Ausgleichsversuche sind sehr unterschiedlich. Der eine flieht in die Passivität, der andere flüchtet in die Aktivität. Rückzug und Angriff entstammen aber doch ein und derselben Wurzel und haben ein und dasselbe Ziel. Sie entstammen der Verletzbarkeit des Menschen und dienen dem Schutz des eigenen Selbst.

**1. Ich bin nicht da.** Wenn ich nicht da bin, kann mich niemand zur Verantwortung ziehen, niemand kann mir Vorwürfe machen. Wie bei einer mathematischen Gleichung kommt dieser Mensch zu dem Schluss, dass sein Leben nicht lebenswert ist. Er ist von der Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit seines Lebens überzeugt und flüchtet in den Selbstmord.

**2. Totstellreflex.** Wie bei einem Totstellreflex entzieht sich der Mensch allen unangenehmen Auseinandersetzungen und lebt einsam vor sich hin. Am liebsten möchte er mit sich selbst nichts mehr zu tun haben. Er möchte am liebsten gar nicht gesehen werden.

**3. Niemand ist so krank wie ich.** Die Krankheit wird zum Lebensinhalt. Sie wird zu einem Mittel, den anderen sich untertan zu machen. Denn nur in der Krankheit können sie König sein. Hier können sie herrschen, befehlen. Die kleinsten Verletzungen werden ängstlich behütet, geringe Beschwerden sorgsam gepflegt und körperliches Missbehagen ärztlich bescheinigt. Wenn ich krank bin, muss ich geschützt werden, werde ich versorgt, kann niemand etwas von mir fordern.

### 4. Die Flucht in den Traum.

Immer mehr Menschen greifen nach Drogen und Alkohol, um der grauen Wirklichkeit zu entfliehen. Sie verleugnen die harte Realität. Sie sind auf der Flucht und würden am liebsten alle Menschen meiden aus Angst, verletzt oder gefühlsmäßig in eine Sackgasse gedrängt zu werden.

**5. Die Anpassung.** Eine gewisse Anpassung ist immer erforderlich und gilt als Zeichen der Reife. Anpassung aus Angst ist aber gefährlich. Weil der Einzelne nicht weiß, wer er ist, identifiziert er sich mit einer Gruppe. Er denkt, was die Gruppe denkt, und hält für gut, was die Gruppe entscheidet. Der Herdentrieb ist stärker als das Bedürfnis nach Individualität. Verantwortung wird von sich abgewälzt.

**6. Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie ...** Frömmigkeit wird zum Mittel, das eigene Selbst aufzublähen. Die Verliebtheit in das eigene Ich macht sie blind für den

Herrschaftsanspruch Gottes. Sie wollen Bewunderung finden bei Menschen und bei Gott. Mit ihrer scheinbaren Selbstlosigkeit wollen sie Menschen imponieren und mit ihrer Pseudo-Demut - Gott.

**7. Ich will dir helfen!** Das soziale Engagement kann dazu dienen, das eigene Minderwertigkeitsgefühl zu verarbeiten. Es geht dabei nicht um denjenigen, dem geholfen werden soll, sondern um den Helfer selbst. Um das eigene Wertgefühl zu steigern, braucht er die Schwäche des anderen. Ein echter Helfer freut sich, wenn dem Hilfesuchenden geholfen wird. Er erhebt keinen Anspruch auf ihn. Er braucht nicht die Schwachheit des anderen.

**8. Eifersucht.** Bis zu einem gewissen Grad ist Eifersucht ein durchaus normales Empfinden und innerhalb der ehelichen Gemeinschaft ein gewisser Schutzmechanismus. Eifersucht aber, die dem anderen keinen freien Raum lässt, ihn vielmehr mit Misstrauen überwacht und alles was er tut, kontrolliert, ist ein tötendes Gift, ein Teufelskreis. „Wenn du nicht so ein schlechtes Gewissen hättest, würdest du dich nicht so verteidigen“, schweigt der Angeklagte hingegen, wird die Eifersucht als begründet angesehen.

**9. Sexualität als Selbstbestätigung.** Auch die Sexualität kann als Mittel benutzt werden, sich selbst herauszustellen. Die Sexualität wird zum Statussymbol. Diese Menschen suchen Selbstbestätigung im Ehebruch und in der Prostitution. Hier meinen sie, jemand sein zu können. Nur hier glauben sie, Anerkennung zu finden; manchmal auch Rache.

**10. Anerkennung um jeden Preis.** Welch eine Anstrengung wird unternommen, um der Tünche eine glaubhafte Tönung zu geben! So polierte der Mensch sein Selbst, er kaschierte und bläht auf, um über die nüchterne Wirklichkeit hinwegzutäuschen. Wer so um Anerkennung kämpft, ist tief misstrauisch, fühlt sich leicht angegriffen und meint, sich verteidigen zu müssen. Unentwegt reflektiert er: Wie wirke ich auf den anderen, was denkt der von mir? Was reden die anderen hinter mei-

nem Rücken?

Um ihr Unsicherheitsgefühl zu überwinden, versuchen sie, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und greifen an, sie dulden keinen Rivalen.

#### **11. Die negative Berühmtheit.**

Es gibt Menschen, die müssen bei der neuen Bekanntschaft ihr eigenes Schicksal mit Nachdruck und Trauermiene ausbreiten. Sie werben um Mitleid. Jedes Mal neu. Das Geltungsstreben ist extrem stark ausgebildet. Und wenn es auf positive Weise nicht befriedigt werden kann, dann will man der Letzte sein; denn auch der Letzte ist von hinten gesehen immer noch der Erste.

#### **12. Das verlockende Angebot.**

Er versucht es mit Materialismus und Sozialismus, in Kunst und Religion, in Magie und Wissenschaft. Er greift gierig nach allen Angeboten, die ihm versprechen, sein inneres Vakuum auszufüllen. Er glaubt, durch Entspannung und Meditation in das Verborgene vorstoßen zu können und hofft, in andere Weiten und andere Dimensionen geführt zu werden. Sowohl der materialistische als auch der buddhistische Versuch wollen erreichen, das vorhandene Defizit, die innere Unzufriedenheit, das Gefühl der Minderwertigkeit, durch Leistung auszugleichen.

Die überhöhte Anforderung und übersteigerten Ansprüche sowie die verführerische Lebensphilosophie aber sind nur Symptome, nicht Ursache einer Störung. **Die eigentliche Ursache für all diese Scheinlösungen mit denen der Mensch sich selbst in seiner tiefen Unzufriedenheit zu behandeln sucht, ist das mangelnde Selbstwertgefühl.**

Er schießt nach dem, was er nicht hat - und seiner Bestimmung nach auch nicht erreichen soll. Die satanische Verheißung „ihr werdet sein wie Gott“ (1. Mose 3,5) öffnete dem Menschen die Augen, dass er sich selbst erkannte und anfang, sich an Gott zu messen. „Ihr werdet sein wie Gott“, d.h.: nicht untertan, nicht abhängig. Selbst entscheiden über Wert und Unwert. Eigene Gesetze aufstellen. Das ist der ewige Menschheitstraum, das Bild, das ihm vor Augen steht und dem er auch heute nacheifert.

Er will Schöpfer sein, statt Geschöpf.

Er übersieht die Grenzen.

#### **Das verborgene Prinzip**

Das Minderwertigkeitsgefühl ist eine andere Form des schlechten Gewissens. Ich fühle mich meinem Ideal, dem Bild, das ich in mir trage, gegenüber schuldig. Wenn ich mich gegenüber dem Bild schuldig fühle, so mache ich dieses Bild zu meinem Götzen, dem ich diene und auf den ich ausgerichtet bin. So wird aus der Pseudo-Schuld eine echte Schuld.

Das Minderwertigkeitsgefühl basiert auf dem Prinzip des Gleichgewichts, oder mit anderen Worten: auf dem Prinzip Schuld und Sühne.

Ein Vergehen fordert Bestrafung, Schuld fordert Sühne. Das gilt in moralischer Hinsicht wie auch in wirtschaftlicher. Will man etwas erwerben, muss man eine angemessene Gegenleistung erbringen.

Da der Mensch diese Schuld nicht einfach akzeptieren kann, will er sühnen, also mit Leistung bezahlen. So wird der Leistungsdrang ein Versuch, Schuld zu sühnen. Trotz aller Anstrengungen wird das Defizit nicht ausgeglichen. Der Mensch bleibt ein Schuldner und registriert diese Schuld mit dem Schuldgefühl.

#### **Die Rückführung**

Der Mensch bleibt trotz aller Anstrengungen unvollkommen, er bleibt Mensch. Die Fähigkeit des Menschen reicht nicht aus, diese Kluft, die durch die Schuld entstanden ist, zu überbrücken.

Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde (1. Mose 1,26). Ich frage also sein Spiegelbild in mir. Und sein Atem ist es, der mich belebt, mir Impulse gibt und mir zugleich Unsterblichkeit verleiht. Bei der Erschaffung des Menschen investierte Gott gleichsam sich selbst. Gott hat den Menschen geschaffen, um mit ihm Gemeinschaft zu haben. Er bestimmte sich zur einen Hälfte und den Menschen zur anderen.

Losgelöst von Gott kann er nicht seine von Gott gegebene Aufgabe erfüllen. So wird das Dasein sinnlos und damit zur Qual. Solange der Mensch kein Ziel hat, ist er unglücklich. So läuft er Scheinzielen nach. Er greift nach dem Baum und stellt fest, dass er aus dem Paradies seiner Träume vertrieben ist. Da wird das Bild zum Trug-Bild, das Ziel zum Schein-Ziel

und der Weg zum Irr-Weg. So wird der Mensch schuldig vor Gott.

In dieser Verlorenheit hat Gott der Menschheit eine Liebeserklärung gemacht. Nicht aufgrund einer Leistung oder einer besonderen Fähigkeit, sondern aus Liebe, also aufgrund seines Wesens. Darum hat Gott selbst die Konsequenz menschlicher Schuld auf sich genommen. So wurde Jesus durch sein stellvertretendes Sterben der einzige Weg, der den Menschen zu seinem Ursprung wieder zurückführen konnte. **Die Vergebung ist ein Geschenk der Liebe.** Wenn ich mich geliebt weiß, brauche ich mich nicht selbst zu hassen; denn die Vergebung ist zugleich Zeichen des Angenommenseins. **Wenn ich mich angenommen weiß, brauche ich mich nicht selbst abzulehnen.**

Wenn ich mich in meiner Unvollkommenheit annehme, sage ich grundsätzlich Ja zu meinem Menschsein. Und zugleich bekenne ich mich zu meinen Grenzen, die zu diesem meinem Menschsein gehören.

Man muss zu dem stehen, was man ist. Diese realistische Selbsteinschätzung ist wichtig. Erst dann kann ich werden, der ich sein soll. Wenn ich sein darf, wer ich bin, dann ist es nicht mehr wichtig, was andere von mir denken oder über mich reden. Dann brauche ich keine Angst mehr zu haben, in meiner Unvollkommenheit entdeckt zu werden. Dann habe ich nichts mehr zu verlieren. Dann bin ich frei. Ich muss aber auch lernen, mich mit meiner Begabung anzunehmen.

Minderwertigkeitsgefühle hängen mit unserem Denken zusammen. Wenn unser Denken unser Leben vergiftet, dann wird es Zeit, dass wir unser Denken korrigieren. Das ist sicher nicht leicht, da sich unser Denkmuster im Laufe vieler Jahre eingearbeitet hat.

**Das Geheimnis in der Bewältigung des Minderwertigkeitsgefühls liegt also darin, das zu sein, was wir sind, und das zu tun, was von uns gefordert ist, um letztlich das zu werden, was wir sein sollen.**

Ein Mensch, der sich von Gott angenommen weiß, kann sich auch selbst annehmen (siehe auch „Liebe dich selbst“). Jesus ist gekommen, um den Menschen zu seinem Schöpfer und damit zu seinem Ursprung

zurückzubringen. Damit schließt sich der Kreis.

Kennst du Jesus schon? Wenn nicht, dann lade ihn noch heute in dein Leben ein. Sag einfach: „*Komm Herr Jesus in mein Leben und vergib mir all meine Sünden. Danke, dass du für mich am Kreuz gestorben bist. Sei du von nun an Herr und Heiland in meinem Leben.*“ Er wird dein Vertrauen niemals enttäuschen.

Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „**Das verlorene Ich**“ von **Dr. Michiaki Horie**. (Neurologe, Psychologe, Seelsorger)

## Neurosen

Jeder Mensch hat eine individuelle Ausstrahlung, seine eigene Prägung; denn ein jeder trägt seine eigene Geschichte.

Das Bild einer Persönlichkeit wird aus **drei Bausteinen** geformt:

- 1. Veranlagung**
- 2. Umweltprägung**
- 3. Erlebnisverarbeitung**

Entsprechend wie einer dieser Bausteine beschädigt ist, zeigt sich die ganze Persönlichkeit gestört.

Eine Neurose ist eine Störung der Erlebnisverarbeitung mit Verdrängung, d.h. also, hier sind der zweite (Umwelteinflüsse) und der dritte Baustein (Erlebnisverarbeitung) einer Persönlichkeit beschädigt. Unangenehme Erlebnisse werden in das Unterbewusstsein verdrängt. Man will sie nicht wahrhaben und versucht, so zu leben, als gäbe es sie nicht.

Was einen Mensch aber zutiefst getroffen hat, kann er nicht einfach zudecken. Wenn er das versucht, so wird das körperliche und seelische Folgen nach sich ziehen.

### Die Symptome der Neurose

Erbrechen, Magen-Darm- oder Gallenbeschwerden, Nierenkoliken, Zittern am ganzen Körper, Lähmungen, Sprachstörungen, Herzbeschwerden, Asthmaanfälle, schwer zu behandelnde Ekzeme, unter Zwängen leiden, Zwangsgedanken - kommt aus dem Gedankenstrudel nicht heraus, Misstrauen ...

Alle diese Symptome haben eins gemeinsam: sie engen den Menschen ein, hindern ihn in seiner gesunden

Entfaltung und lassen ihn so zu einem Zerrbild seiner selbst werden. Und weil ein Neurotiker nicht das sein kann, was er ohne seine Störung sein könnte, leidet er. Aber er ist nicht in der Lage, aus diesem Teufelskreis herauszukommen.

Eine Neurose ist aber nicht nur für den Betroffenen selbst quälend, sondern auch für seine Umgebung.

Es ist äußerst schwierig, mit solchen Menschen umzugehen. Sie haben immer recht, sind immer unschuldig. Ihr eigenes Fehlverhalten wird so verharmlost, dass wir am Ende davon überzeugt sind, selbst die Schuldigen zu sein.

Diese leicht beleidigten Menschen sind im allgemeinen nicht aufrichtig, auch wenn sie selbst davon überzeugt sind, ganz ehrlich zu sein.

Durch ihre leichte Verletzbarkeit isolieren sie sich und sind dabei tief unglücklich.

### Die Psycho-Neurosen

Dazu zählen die Angstneurosen, die neurotische Depression und die Zwangsneurose.

### Die Organ-Neurosen

Hier werden aufkommende Schwierigkeiten nicht im psychischen, sondern vorwiegend im physischen Raum verarbeitet. So kann ein Mensch beispielsweise jahrelang mit Migräne zu tun haben oder unter Magenbeschwerden leiden. Dahinter steckt aber keine organische Erkrankung, sondern eine gestörte zwischenmenschliche Beziehung. Kein Arzt kann sie darum heilen.

### Wie entsteht eine Neurose?

Der menschliche Trieb - sei es der Arterhaltungs- oder der Selbsterhaltungstrieb - spielt in der Entwicklung eines Menschen eine wichtige Rolle. Der Trieb ist gleichsam der Motor, der den Menschen in Gang setzt und Fähigkeiten in ihm mobilisiert. Entscheidend ist nun, dass der Trieb in einer angemessenen Weise in der Persönlichkeit integriert wird, d.h., dass er weder wild und hemmungslos sich austragen kann, noch ständig unterdrückt wird. Der Ausgangspunkt einer Neurose liegt daher in einer gestörten frühkindlichen zwischenmenschlichen Beziehung, d.h. der natürliche, gesunde Trieb wird in seiner Entfaltung gehemmt.

**Wer wird neurotisch?**

Jeder hat mit Schwierigkeiten zu kämpfen und kein Mensch bleibt vor Problemen verschont. Aber nicht jeder wird depressiv oder neurotisch.

Das Kind, das einem ständigen Konflikt ausgesetzt ist und in einer dauernden Spannung lebt, ist für eine Neurose vorbereitet. Je nach Persönlichkeitsstruktur erhält dann die entstandene Neurose ihren besonderen Akzent.

**Wir unterscheiden vier Persönlichkeitstypen:**

**1. Der schizoide Persönlichkeitstyp** (hat mit Schizophrenie nichts zu tun!).

Der schizoide Mensch ist von Natur aus distanziert und unpersönlich kühl. Er fühlt sich leicht bedroht. Er will anonym bleiben und hat Angst vor menschlicher Nähe. Mit seiner oft überdurchschnittlichen Intelligenz beobachtet er kritisch, bevor er Stellung bezieht.

**2. Der depressive Persönlichkeitstyp.** Schon seine Bewegungen strahlen eine gewisse Müdigkeit aus. Was er erlebt, wird tief in sein Innerstes hineingenommen und dort verarbeitet, lange und schwer, wobei er nicht mit Selbstvorwürfen spart. Er sehnt sich nach menschlicher Nähe, sodass er teilweise distanzlos wirkt. Trennung vom Du erlebt er als Bedrohung. Das Verlassenheitsgefühl kann sich bis zur Verzweiflung steigern. Allein eine enge Bindung verpricht ihm Sicherheit und Geborgenheit. So setzt er seine Hilflosigkeit ein, um den anderen an sich zu ketten. Gelingt ihm das nicht, gerät er in Panik. Ist er sich seines Partners gewiss, so kann er sich ihm völlig ausliefern. Er ist warmherzig, einfühlsam, opferbereit.

**3. Der zwanghafte Persönlichkeitstyp.** Dieser Mensch ist außerordentlich gewissenhaft und zuverlässig, sodass man ihm gern Verantwortung übertragen wird. Er hat Schwierigkeit, sich umzustellen. Er ist stur und fanatisch: aber zugleich pflichtbewusst, ausdauernd und treu. Er ist sehr ordnungsliebend. Alles muss genauestens eingeordnet werden. Wenn etwas nicht nach einem vorgeschriebenen Schema verläuft, ist dieser Betreffende außer sich. Hat er irgendwelche

körperliche Beschwerden, so sind auch diese systematisch geordnet.

**4. Der hysterische Persönlichkeitstyp.** Dieser Mensch versucht um jeden Preis zur Geltung zu kommen. Gelingt ihm das nicht, ist er beleidigt. Er zeigt ein auffälliges Gehabe und versteht es, äußerst dramatisch seine Krankheiten zu schildern. Er liebt das Wagnis, das Neue. Er hat Angst vor Dauer. Er verachtet jede Tradition. Seine übersteigerte Selbstliebe sucht nach Bestätigung und Anerkennung. Diese Menschen sind sehr kontaktfreudig, großzügig, anpassungsfähig, mutig, wandlungsfähig, impulsiv, interessante Gesellschafter.

Diese Typenübersicht kann nur sehr grob sein; denn im allgemeinen haben wir es ja mit Mischformen zu tun.

**Welche Störfaktoren können nun die Entwicklung eines Kindes negativ beeinflussen?**

**1. Verwöhnung.** Das Kind erfährt kaum eine Korrektur. Jeder Wunsch wird ihm nach Möglichkeit sofort erfüllt. Es hat nie gelernt zu verzichten. Durch diese Verwöhnung wird das Kind fordernd - aber zugleich auch schwach. Es hat ja nie gelernt, mit Schwierigkeiten umzugehen und konnte von daher niemals seine Fähigkeiten erproben. In alltäglichen Situationen erkennt es dann bald die Überlegenheit anderer Kinder und wird unzufrieden, u. U. auch aggressiv.

Es ist daher wichtig, dass Kinder mit Situationen konfrontiert werden, in denen sie sich bewähren können.

Die Verwöhnung im Kindesalter führt später zu Minderwertigkeitskomplexen, wenn der Heranwachsende erfährt, dass doch nicht alles so klappt, wie er es gewohnt war. Enttäuscht zieht er sich zurück. Er baut sein Leben nicht auf, er mauert sich ein, um das bisschen Leben, das ihm verblieben ist, zu schützen. Nicht selten wird er süchtig.

**2. Demütigung.** Die Demütigung ist das Gegenbild der Verwöhnung. Das Kind wird Jahr für Jahr mit dem Urteil entmutigt: „Du schaffst das doch nicht“ oder „du taugst zu nichts, du wirst einmal genauso wie dein Vater“ usw.

Diese Sätze hört das Kind so oft,

bis es schließlich davon überzeugt ist, zu nichts nütze zu sein. Es kommt zum Schluss: „Wenn ich sowieso nicht zu gebrauchen bin, warum soll ich mich dann noch anstrengen?“ Das Kind verschließt sich in seiner eigenen kleinen Welt, Aggressionen machen sich breit.

**3. Doppelzüngige Botschaft.**

Die Mutter hat es nie geschafft, ihr Kind mit einer selbstverständlichen, selbstlosen Liebe zu empfangen. Aus irgendeinem Grund lehnt sie innerlich das Kind ab. Um die eigenen Schuldgefühle abzubauen, wird die Ablehnung jedoch überspielt. Das Verhältnis zwischen Mutter und Kind wird immer verwickelter, immer undurchsichtiger.

Sie nimmt das Wort „Liebe“ zwar in den Mund, beweist aber durch ihr Verhalten das Gegenteil. Das Kind verliert die Orientierung. Das Kind spürt die Ablehnung seiner Mutter, kann aber nicht entfliehen, da es wie ein Gefangener von der Mutter zurückgehalten wird.

**4. Zu hohe Anforderung.** Da ist eine übergewissenhafte Mutter, die nichts an ihrem Kind versäumen möchte. Sie will das Kind vollkommen erziehen, damit ihr später niemand etwas nachsagen kann. So wird das Kind ständig ermahnt, korrigiert und dem Bild der Mutter entsprechend zurechtgebogen. Das Kind steht unter dem Leistungsdruck der unzufriedenen Mutter, die ihren eigenen Minderwertigkeitskomplex durch die hohe Leistung des Kindes kompensieren will. Das Kind fühlt sich überfordert und leidet unter Versagensangst.

Die hohe Anforderung kann aber auch vom Kind selbst ausgehen. Es will nicht im Schatten seines bekannten Vaters stehen und kämpft darum, ihm ebenbürtig zu sein.

**5. Bindungslosigkeit.** Das Kind bleibt sich selbst überlassen und wächst ohne feste Bindung zu seinen Eltern auf. Da es als Kind keine Möglichkeit hatte, eine enge Beziehung zur Mutter zu knüpfen, fällt es ihm im späteren Leben äußerst schwer, gesunde Kontakte zu schließen. Dieser Mensch hat es nie gelernt, sich auf ein bestimmtes Gegenüber einzuspielen. Es fällt ihm schwer, Verantwortung zu übernehmen oder einer kontinuierlichen Arbeit nachzugehen. Seine Be-

ziehungen sind wechselhaft und seine Ausdauer gering. Für eine Ehe kaum tauglich.

### 6. Überängstliche Erziehung.

Die ängstliche Einschränkung erlaubt es dem Kind nicht, Eigeninitiativen zu entwickeln. Der Lebensraum in dem sich das Kind bewegen darf, ist äußerst beengt. Hinter allem lauert ja eine todbringende Gefahr. Damit ist ein guter Nährboden für eine spätere Neurose geschaffen.

Ein Mensch, der in einer dieser Beziehungen aufgewachsen ist, gerät in einem Alter, wenn von ihm Verantwortung gefragt ist, in eine sogenannte Identitätskrise. Er ist unfähig, sich selbst und seine Umwelt richtig einzuschätzen. Durch eine jahrelange Einübung ist der Heranwachsende derart verunsichert, dass er nicht in der Lage ist, seine Rolle zu übernehmen. Er versagt als Sohn oder Tochter, als Schüler, als Kollege oder Vorgesetzter, als Ehemann oder Vater, als Ehefrau oder Mutter.

Der neurotische Mensch ist innerlich zerrissen. Einerseits möchte er seine Mauer durchbrechen, andererseits reibt er sich an dieser Mauer wund, weil er sie nicht überspringen kann. Er hat Angst und will sich schützen. Und oft bietet seine Krankheit ihm Schutz, denn wer krank ist, der muss geschont werden. Für ihn wirkt es vorteilhafter krank zu sein, als sich mit Schwierigkeiten auseinanderzusetzen.

#### Wie begegnen wir einer sogenannten Neurose?

#### 1. Zusammenhänge aufdecken.

In der Psychotherapie werden Zusammenhänge aufgedeckt, weil die Zusammenhänge meist unbewusst sind. Plötzlich erkennt der andere: „Ja, so ist es, genauso war es!“

Es ist ratsam nur das aufzunehmen, was der andere von sich aus preisgibt, ohne mit Gewalt in die Kindheit vorstoßen zu wollen und alle Motive bloßzulegen.

#### 2. Neue Beziehungen knüpfen.

Da der seelisch gestörte Mensch zu gehemmt ist, kann es für ihn eine große Hilfe sein, wenn Kontakte von außen geschlossen werden. Gerade neue Beziehungen sind für eine Stabilisierung ganz entscheidend. Einmal wird er abgelenkt, zum anderen wird

sein Lebensradius erweitert.

**3. Bewusste Entscheidungen treffen.** Der Betroffene muss lernen, sich ganz bewusst für dieses oder jenes zu entscheiden. Doch zunächst muss er lernen, sich dafür zu entscheiden, in der Welt zu sein. „**Ich entscheide mich dafür, dass ich in dieser Welt lebe, und ich sage ja zu dem, was auf mich zukommt. Ich akzeptiere diese Welt mit ihren Menschen - und mich mittendrin.**“

#### 4. Neue Einstellung gewinnen.

Die Denkstruktur muss sich verändern. Das Denken des Neurotikers kreist lediglich um sich selbst und seine Schwierigkeiten. Dieser Egozirkel muss gesprengt werden. Er muss in die Weite vorstoßen. Das Interesse an seiner Umwelt muss geweckt werden. Auch gilt es Illusionen zu zerschlagen. Er muss lernen, sich realistisch einzuschätzen.

#### 5. Verantwortung übernehmen.

Der neurotische Mensch zieht sich gerne zurück und flieht in die Passivität. Da er sich wenig zutraut ist er oft gehemmt. Er vermeidet alles, was ihn fordert. Er gibt schnell auf. Damit er aus dieser Ohne-mich-Haltung herausfindet, ist es gut, wenn ihm Verantwortung übertragen wird. Auch wenn er sich zunächst dagegen wehrt und sich in seine vertraute Randlage zurückziehen möchte.

#### 6. Geistige Umschulung.

Das Leben muss neu kanalisiert werden, d.h. ein neuer Graben muss entstehen. Das geht nicht ohne Mühe und Schweiß. War der neue Kanal nicht tief genug, fällt er in das alte Verhaltensmuster zurück. Da heißt es, stets das Ziel im Auge zu behalten. Anstatt Superleistungen zu erwarten, sollten wir zu kleinsten Schritten ermutigen. Wenn wir darüber hinaus noch üben, auch für Schwierigkeiten dankbar zu sein, dann gehen wir den biblischen Weg. Danken schützt die Seele vor dem Wanken.

#### 7. Vergebung.

Der neurotisch Gestörte lebt oft in einem heimlichen Kriegszustand. Er hat einen Feind, mit dem er kämpft. Dabei kann es durchaus geschehen, dass die beschuldigte Person bereits mehr als 20 Jahre tot ist. Aber der Groll gegen diesen Menschen lebt noch fort und wird u. U.

auf eine lebendige Ersatzperson übertragen. Wir müssen dem Betroffenen klarmachen, dass er endlich den Kriegszustand beenden muss. Sein Problem kann nur durch eine bewusste Vergebung gelöst werden. **Durch die Vergebung wird der neurotisch Gestörte zum Handelnden, er, der ein Leben lang behandelt wurde! Durch eine bewusste Vergebung distanziert er sich von seinem Problem und bezieht eine neue Position.**

Menschlich gesehen mag das unmöglich erscheinen. Wer sich aber für diesen Weg entscheidet, der hat Gott auf seiner Seite. Eine größere Hilfe gibt es nicht.

Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „**Resignieren oder Hoffen**“ von **Dr. Michiaki Horie** (Neurologe, Psychologe, Seelsorger).

**Anmerkung RoRo:** Als Buchermisionar kann ich Ihnen viele hilfreiche Bücher anbieten. Siehe Inserat

## Ausweg aus Depressionen

Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch irgendwann einmal depressiv reagiert. Schwermut ist ein universelles Problem. Sie befällt Menschen ohne Ansehen der Person. Viele Menschen geben nicht zu, dass sie unter dieser Krankheit leiden, weil sie fürchten, sich damit für geistig minderbemittelt zu erklären. Wenn der Mensch traurig ist, neigt er zu depressiven Reaktionen.

Viele führen ihre Depression auf rein körperliche Ursachen zurück, um sich so von jeder Eigenverantwortung freizusprechen. Damit gefährden sie aber ihre Heilung. **Eine Heilung ist nur möglich, wenn der Mensch bereitwillig zugibt, dass nicht die äußeren Gegebenheiten, sondern seine innere Haltung die Ursache seiner Traurigkeit und Depression ist.**

**Die wesentlichen Symptome, die zur Diagnose der Depression führen:** Verstimmung, Selbstanklage, Selbsterniedrigung, Todeswunsch, physische und vegetative Symptome

(Erregung, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust, Schlafstörungen) und der Wahn, unvergebare Sünden begangen zu haben.

#### Abwehrkämpfe gegen die Depression:

Selbsterhaltung ist das Grundgesetz des Lebens. Der natürliche Kampf ums Dasein führt automatisch zu einer veränderten Gefühlslage, diese zu anderen Verhaltensweisen und manchmal zu einer Änderung des äußeren Erscheinungsbildes. Der Selbstmord ist oft der letzte Versuch eines Menschen, sich aus dem schrecklichen Joch der Depression zu befreien.

**Exhibitionismus.** Wutanfälle, Angeberei und andere Versuche, Aufmerksamkeit zu erregen, zeigen sich schon in der Kindheit; später oft Spilleidenschaft; rücksichtslose Raserei mit Auto und Motorrad bei jungen Männern, oder wahllose Sexualkontakte bei Mädchen dieses Alters; Zechtouren bei der Elterngeneration sind mögliche Ausdrucksformen. Dieser zwanghafte Drang, Leben und guten Ruf oder Vergnügen aufs Spiel zu setzen, ist eine unbewusste Herausforderung des Schicksals aufgrund von Schuldgefühlen.

#### Anklammerungstendenzen.

Übergroße Anhänglichkeit ist eine andere Form der Depression. Anklammerungstendenzen, die man allabendlich in manchen Familien beobachten kann, ehe das Licht gelöscht wird, erhalten sich bis ins Erwachsenenalter.

Ein Mensch kann sich auch unentbehrlich machen. Ablehnung durch den Chef oder eine Vaterfigur kann für selbstunsichere Männer so furchtbar sein, dass sie bis spät in die Nacht arbeiten und ihre Familie vernachlässigen.

**Aggression.** Eine beängstigende Form der Depressionsabwehr ist die Aggression entweder gegen den, von dem man abgelehnt wurde, oder häufiger gegen sich selbst.

#### Symptome der Depression:

Es gibt drei Stadien der Depression: leicht, schwer, sehr schwer; Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.

#### Physische und vegetative Symptome:

- 1) Abnormes Schlafverhalten
- 2) Apathie - Lethargie - Lustlosigkeit
- 3) Appetitabnahme
- 4) Abnahme des Geschlechtstriebes
- 5) Ungepflegtes Äußeres
- 6) Zahlreiche körperliche Beschwerden

#### Seelische Symptome der Depression:

- 1) Erkalten der Gefühle (Wenn man sich selbst und die Mitmenschen nicht liebt, zerstört man sein eigenes Leben).
- 2) Traurigkeit (Gesichtsausdruck ist davon geprägt).
- 3) Weinen („Heulendes Elend“).
- 4) Feindselige Gefühle („Ich hasse mich“).
- 5) Reizbarkeit („Alles geht mir auf die Nerven“).
- 6) Angst, Furcht und Sorge (Verlassenheit, Flucht vor der Vergangenheit und Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Tod).
- 7) Hoffnungslosigkeit („Ich sehe nicht den kleinsten Hoffnungsschimmer“).

#### Die depressiven Phasen:

Wetter, Jahreszeiten, Wochentage („schwarzer Montag“), politische und gesellschaftliche Ereignisse, Farben und Musik und viele andere Dinge nehmen Einfluss auf die Stimmungslage des Einzelnen.

Jedes Lebensalter hat spezifische Anlässe zu depressiven Reaktionen. Je nach Temperament, Persönlichkeit, Lebensumstände und innerer Einstellung, erleben die Menschen Stimmungsschwankungen.

Unsere Schwierigkeiten erscheinen viel größer, wenn wir müde sind. Ab 21:30 Uhr daher nichts Negatives bereden!

Bei richtigem Problembewusstsein kann die sklavische Abhängigkeit von unserer psychischen Verfassung verhindert werden.

Die ersten Anzeichen einer Schwermut durch Pfeifen und Singen verscheuchen. Niedergeschlagenheit oder pessimistische Einstellung verschlimmern die Schwermut. („Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen“, Psalm 121.) Der Blick nach unten ist selbstzerstörend.

#### Ursachen der Depression:

Fast immer wird die Depression durch ein äußeres Ereignis ausgelöst. Die folgenden Ursachen sind zwar allgemeingültig und von grundlegender Bedeutung, treffen aber nicht auf jeden zu.

**1. Enttäuschung.** Leben bedeutet, auch enttäuscht zu werden, weil etwas oder jemand den Erwartungen nicht entspricht. Enttäuschungen über einen Menschen, den man liebt, sind wohl am schwersten zu verkraften. Eine der wichtigsten Ursachen für die Depression ist die Trennung von einem Liebesobjekt.

**2. Mangelndes Selbstwertgefühl.** „Ich kann mich selbst nicht ausstehen“, „Mit mir ist nichts anzufangen“. Unrealistische Zukunftserwartungen des Schwermütigen stehen einer Selbstannahme im Wege.

**3. Falsche Maßstäbe.** Die eigenen Schwächen werden den stärkeren Seiten eines anderen gegenübergestellt. Dies ist völlig unsinnig, weil man die Schwächen des anderen nicht kennt, daher zwangsläufig Neid entsteht, der die Gedanken um die eigene Unzufriedenheit kreisen lässt.

**4. Ambivalenz.** Man hat das Gefühl, in der Falle zu sitzen, d.h. sich aus einer unerträglichen Situation nicht befreien zu können.

**5. Krankheit.** Eine langwierige Erkrankung schwächt die Widerstandskraft gegen die Schwermut. Auch Medikamente können Depressionen auslösen. Wahrscheinlich liegt das Selbstmitleid nie näher als während einer Krankheit.

**6. Funktionsstörungen des Körpers.** Negative oder selbstzerstörende Gedanken können die Körperfunktion stören und die empfindlichen chemischen und hormonellen Vorgänge aus dem Gleichgewicht bringen.

**7. Postnatum-Depression.** Psychische Erschöpfung nach der Geburt. Bestes Mittel dagegen ist ein zärtlicher, liebevoller und fürsorglicher Ehemann. Er ist ja auch Mit-Verursacher dieses Zustandes seiner Frau

und soll versuchen, ihr Selbstvertrauen zu heben.

**8. Übersteigerte geistige Aktivität.** Durch mangelnde geistige Entspannung leidet der sonst aktive und schöpferische Mensch meist im 5. oder 6. Lebensjahrzehnt unter Ideenflucht. Seine Konzentrationsfähigkeit lässt zum 1. Mal nach; eine für einen normalerweise selbstsicheren Menschen zermürbende Erfahrung. Lernt er nicht, effektiv mit seiner Zeit und seinen privaten Angelegenheiten umzugehen, verschlimmert sich die Ideenflucht. Daher die Arbeitsleistung verringern und mehr Wert auf die Gestaltung der Freizeit legen.

**9. Ablehnung.** Jeder Mensch hat ein ungeheuer großes Bedürfnis von Liebe. Bleibt es unbefriedigt, wählt man die Depression als Ausweg und Lösung.

**10. Unangemessene Ziele.** Der Mensch setzt sich Ziele und versucht, sie zu erreichen. Verliert er sie aus den Augen, gibt er den Kampf auf. Wenn er das wichtigste Ziel erreicht hat, folgt zwangsläufig eine depressive Phase. Deshalb sollte jeder Mensch kurzfristig und langfristig planen und die Rangfolge der Pläne häufig prüfen. Zielbewusste Menschen haben bei der Verwirklichung eines Planes meist schon drei neue geschmiedet.

**11. Selbstmitleid.** Das Selbstmitleid ist die Hauptursache der Schwermut, welche aber meist vom Betroffenen geleugnet wird. Der „Tumor“ Selbstmitleid lässt sich nicht ohne Schmerzen entfernen. Ändert sich die Denkstruktur Selbstmitleid nicht, besteht für den Patienten keine Hoffnung.

**sung.** Das erste Glied in der die Depression hervorrufenden Kettenreaktion ist der Ärger. **Wird Ärger und Aggression durch Liebe ersetzt, kann uns die Schwermut nichts anhaben!**

**Heilmethoden der Depression:**

**1. Die medikamentöse Behandlung.** Diese Therapie ist längst nicht so erfolgreich, wie der Laie annimmt. Etwa nur 20 Prozent der akut depressiven Patienten können durch Medikamente geheilt werden.

**2. Elektrotherapie.** Dem Nichtmediziner macht die Schocktherapie Angst. Man leitet schwachen Strom von den Schläfen aus durch den Kopf, wobei die dadurch ausgelösten Nervenreflexe den Heilungsprozess in Gang bringen. Innerhalb der Ärzteschaft ist die Schocktherapie umstritten. Sie ist eine Symptombehandlung, beseitigt aber nicht die Ursache, weshalb immer wieder neue Elektroschocks notwendig werden.

**3) Psychotherapie.** Diese „Gesprächstherapie“ ist die häufigste Behandlung bei depressiven Patienten. Der wesentlichste Teil der Psychotherapie besteht darin, dass der verzweifelte, sich zurückgewiesene, hoffnungslos und einsam fühlende Patient beim Therapeuten Geduld, Verständnis und Interesse spürt. Lange Dauer und hohe Kosten sind der Nachteil dieser Therapie.

**Es muss einen besseren Weg geben.**

**4) Geistliche Therapie.** Das nichtchristliche Menschenbild als Leib, Seele und Geist ist völlig unzureichend und wird die menschlichen Probleme nie dauerhaft lösen können.

**Der Depressive braucht die Hilfe von außerhalb!**

So wie der

Mensch seine körperlichen Bedürfnisse wie Hunger und Durst, seine seelischen wie Liebe, seine geistigen wie den Wissensdurst spürt, hat er auch große geistliche Bedürfnisse, die sich in seiner Suche nach Gott zeigen. Geist, Seele und Leib können ihm kei-

ne dauerhafte Befriedigung geben. **Der für Gott bestimmte Platz im Herzen eines jeden Menschen kann nur von Gott selbst ausgefüllt werden!**

Jesus Christus ist Gottes Antwort auf die innere Leere jedes Menschen. Neben der leiblichen Geburt ist auch eine geistliche Geburt notwendig, die dadurch geschieht, dass man persönlich Jesus Christus als Herrn und Retter aufnimmt. Dieser gibt den Menschen die nötige Kraft, psychische Probleme zu bewältigen. Das gilt besonders bei Depressiven.

**Schritte zum Sieg über die Depression:**

**1.** Nehmen Sie Jesus Christus als Ihren Retter an. „*Wer den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden*“ (Römer 10,13).

**2.** Führen Sie ein Leben im Heiligen Geist. Wer bestimmt über Ihr Leben? Sie oder Jesus Christus?

**3.** Vergeben Sie denen, die an Ihnen schuldig werden. Unversöhnlichkeit beschränkt sich nie auf einen einzigen Menschen. Wie ein Krebs breitet sie sich in den Gedanken aus, bis Liebe und andere positive Gefühle nicht mehr möglich sind.

**4.** Lassen Sie Ihr Denken täglich erneuern. Alle Weisheit kommt von Gott und findet sich in der Sammlung göttlicher Wahrheiten, die wir Bibel nennen.

**5.** Nutzen Sie das tägliche Gebet um Kraft zu tanken.

➤ Nehmen Sie sich als Geschöpf Gottes an.

➤ Nehmen Sie Gottes Vergebung für Ihre Sünden an.

➤ Beziehen Sie Gott in Ihr Selbstbild ein.

➤ Denken Sie immer daran, dass Gott Ihr Leben verändert.

➤ Stellen Sie sich im Glauben Ihre wichtigsten Ziele vor Augen und schreiben Sie sie auf.

➤ Rechnen Sie damit, dass Gott ein Leben im Überfluss für Sie bereit hat.

➤ Suchen Sie zuerst Gottes Reich.

➤ Stellen Sie sich Gott zum Dienst für andere zur Verfügung.

➤ Danken Sie bei allem.

**Dankbarkeit ist die richtige Grundhaltung. Ein dankbarer Mensch ist glücklich. Danken**

**Depressionsformel:**

**Beleidigung + Wut x Selbstmitleid = Depression**

**Kränkung + Wut x Selbstmitleid = Depression**

**Ablehnung + Wut x Selbstmitleid = Depression**

Das Selbstmitleid versteckt sich hinter der Maske von Entschuldigungen und Selbstrechtfertigungen.

**Schwermut entsteht durch die Reaktion auf Beleidigung, Enttäuschung oder Zurückwei-**

**soll zur Gewohnheit werden. Danken schützt die Seele vor dem Wanken!**

Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „**Ausweg aus Depressionen**“ von **Tim LaHaye** (Ehe- u. Familienberater, gläubiger Christ).

**Anmerkung RoRo:** Mit diesem Text habe ich schon vielen Menschen helfen können. Möge es auch Ihnen oder Ihren Angehörigen, Bekannten und Freunden eine Hilfe sein.

## Angst

**Die Angst hat die Ursache darin, dass der Mensch niemanden und nichts mehr hat, bei dem er geborgen ist. Angst ist ein Grundgefühl des Menschen und so alt wie die Menschheit selbst.** Ihre Herkunft liegt im Sündenfall, im Ungehorsam gegenüber Gott und ist ein Ausdruck des Getrenntseins von Gott. Seit Adam haben alle den Ungehorsam gegen Gott und die Lösung von ihm nachvollzogen. Darum kann sich niemand der Angst entziehen.

Angst ist ein unangenehmes, unbestimmtes und nicht so recht ergründbares Gefühl, das den Menschen beengt und unfrei macht, ja sogar bedroht.

**Angst bewirkt eine Vielzahl seelischer Konflikte**

Sie wühlt das Seelenleben bis auf den Grund auf. Sie bewirkt Aufgeregtheit und Gereiztheit, Niedergedrücktsein und Unsicherheit, Entschluss- und Konzentrationsunfähigkeit, Verzweiflung und Selbstmordabsichten.

**Angst bewirkt eine Vielzahl physischer Störungen und Krankheiten**

Als Folge von Angst kommt es bei manchen Menschen zu erhöhtem Blutdruck, zu erschwerter Atmung, zu Schweißausbrüchen und Stottern. Sogar Herzinfarkte stehen mit der Angst in Zusammenhang. Angst hemmt die Lebenslust, lähmt die Lebensfreude, verhindert das Lebensglück und stört das Glaubensleben.

**Es gibt verschiedene Arten von Ängsten:**

**Die Lebensangst.** Sie ist die Angst vor allem, was das Leben bedroht. Die Angst vor Schwierigkeiten und Leiden. Die Angst vor den Anforderungen des Berufs. Angst vor Krieg, Krankheiten, Einsamkeit, Unglücksfällen, Schicksalsschlägen und Tod.

**Die ichhafte Angst.** Die Ichhaftigkeit kann einen Menschen so beherrschen, dass sie sein gesamtes Gedankenleben und Handeln unter Kontrolle bringt. Sie äußert sich darin, dass der Mensch Angst bekommt, man könnte ihm eines Tages nicht mehr die gebührende Ehrerbietung und Achtung entgegenbringen. Die Angst, etwas verkehrt zu machen, oder die gestellten Erwartungen nicht erfüllen zu können.

**Die krankhafte Angst.** Sie ist meist die Folge einer psychischen Störung. Der Betreffende fühlt sich überall und von allen Seiten bedroht. Er meint, jeder Mensch sei ihm feindlich gesinnt. Darum ist er zu allem und zu jedem misstrauisch. (In diesem Fall ist eine psychotherapeutische Behandlung notwendig.)

**Die religiöse Angst.** Diese Menschen haben Angst, eine Sünde gegen den Heiligen Geist begangen zu haben, oder dass Gott sie verlassen habe, oder dass sie auf ewig verloren sind usw. (Hier kann nur ein guter Seelsorger helfen.)

**Welche Angst auch immer - sie quält.** Angst begründet sich in der mangelnden Geborgenheit. Mangelnde, unbefriedigende Geborgenheit begründet sich in einer unerfüllten Stillung der Sehnsucht. **Und die Sehnsucht kann nur Gott füllen, weil er unser Schöpfer ist.**

Ein Kind braucht liebende Zuwendung. In den Armen seiner Mutter hat es keine Angst, obwohl die schwachen mütterlichen Arme doch nur einen geringen Schutz bieten können. Aber die Geborgenheit ist nicht begründet durch die Stärke des äußeren Schutzes, sondern durch die warme umhüllende Liebe.

Der Mensch braucht diese liebende Zuwendung von Gott, seinem Schöpfer. Er braucht die personhafte

Anrede eines personhaften Gottes. Der Mensch braucht eine Beziehung zu seinem Schöpfer.

**Wenn die Angst das Grundgefühl des von Gott entbundenen Menschen ist, muss die Befreiung dadurch geschehen, dass eine neue und feste Bindung an Gott entsteht.**

Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „**So wird das Leben schöner**“ von **Pastor Fritz May**.

## Ärger

**Durch Ärger wird alles nur noch ärger!**

Das Sich-Ärgern kommt aus unserem Charakter, aus unserer übertriebenen Ichhaftigkeit, aus unserem unbeugsamen Eigenwillen.

Das führt zunächst zum verhaltenen Ärger, also zur Verstimmung und Gereiztheit und mündet schließlich in einen offenen Ärger, der sich in Worten und Taten entlädt.

**Die tieferen Gründe für unser schnelles Verärgertsein sind:**

- Wir wollen geehrt werden.
- Alles soll nach unseren Vorstellungen und Plänen gehen.
- Alle sollen so handeln, wie wir es wollen.

Wo dies nicht der Fall ist, empören wir uns, werden sauer und ärgern uns über Menschen und Verhältnisse.

**Ärger schadet unserer gesamten Persönlichkeit**

Verärgertsein über Menschen und unliebsame Ereignisse verdirbt unser gesamtes Denken, Reden und Tun. Wir geraten in einen Zustand der Gereiztheit und begegnen Menschen und Ereignissen mit Vorurteilen und negativer Kritik, die sich schließlich in unkontrollierten Gefühlsausbrüchen und unbedachten Worten und Taten äußern. Dadurch werden wir blind für die eigenen Fehler und verlieren die Herrschaft über uns selbst.

**Ärger schadet unserer Gesundheit**

Ständiger Ärger ist die Ursache für

zahlreiche physische und psychische Erkrankungen. Der Ärger „frisst“ und „nagt“ am Herzen, im Magen, an der Galle und an den Nerven.

#### Ärger schadet unserem Glaubensleben

Mit Ärger kann man weder beten noch die Bibel lesen, weder Segen empfangen und auch nicht für andere Menschen zum Segen werden. Unser Glaubensleben wird empfindlich geschwächt, da nicht mehr die Liebe Jesus Christus uns regiert, sondern unser „dickes Ich“ mit seinem unbeugsamen Eigenwillen.

#### Ärger schadet der Gemeinschaft

Wir meiden die Nähe dessen, über den wir uns ärgern. Wer will schon mit einem Menschen zusammenarbeiten oder zusammenleben, über den man sich dauernd ärgert oder der sich über uns ärgert? Ärger stiftet in seiner schlimmsten Form sogar Unfrieden.

#### Wie wird man mit der verhängnisvollen Charaktereigenschaft des Ärgers fertig?

Heruntergeschluckter Ärger ist kein bewältigter, sondern ein verdrängter Ärger, der wie eine Zeitbombe in uns tickt und plötzlich durch erneuten Ärger explodieren kann. Auch „Dampf ablassen“ und „Ärger freien Lauf lassen“ führt nicht zum Erfolg. Dadurch wird alles nur noch schlimmer.

**1. Machen Sie sich Ihren Ärger bewusst.** Worüber ärgern Sie sich? Sagen Sie sich, dass sich Ärger niemals lohnt und niemandem nützt. Auch Ihnen nicht. Sich mit Ärger abzugeben ist reine Zeit- und Kraftverschwendung! Machen Sie sich bewusst, dass Ärger eine Folge der Ichhaftigkeit ist.

**2. Sprechen Sie über Ihren Ärger.** Sprechen Sie nach Möglichkeit mit dem Betreffenden, über den Sie sich ärgern. Bekennen Sie ihm ihr Verärgertsein. Begründen Sie Ihren Ärger. Sagen Sie ihm, dass es Ihnen leid tut. In den meisten Fällen wird sich herausstellen, dass der andere Sie weder bewusst ärgern wollte noch wusste, dass Sie sich über ihn ärgern. Dadurch wird Ihrem Verärgertsein

der Boden entzogen und die Grundlage gelegt zu einem neuen Verhältnis zum anderen.

**3. Ein Leben völlig ohne Ärger gibt es nicht.** Wir sollen den, der uns ärgert, und das, was uns ärgerlich machen will, Gott nennen und IHM anbefehlen. Dadurch werden wir nicht mehr sofort ärgerlich sein. Und wenn wir uns gelegentlich noch ärgern, sollte es Ärger über uns selbst sein, dass wir uns überhaupt noch ärgern.

**4. Statt sich zu ärgern sollten Sie sich ändern.** Erwarten Sie diese Änderung nicht vom anderen Menschen, sondern zuallererst von sich selbst. Gott will, dass Sie sich ändern. Das können Sie nicht aus eigener Kraft, sondern nur mit Seiner Hilfe. Bitten Sie IHN, Ihren Charakter zu reinigen und zu heiligen. Dann werden Sie fähig, in Ruhe und Gelassenheit Ärgerlichkeiten hinzunehmen, ohne sich darüber gleich aufzuregen.

**5. Überlassen Sie Jesus Christus die totale Herrschaft in Ihrem Leben.** Prüfen Sie, ob Jesus schon, oder ob er noch, die unumschränkte Herrschaft in Ihrem Leben ausübt. Überlassen Sie IHM Ihren Willen, den Einsatz Ihrer Glieder, die Führung Ihres Lebens. Dann wird ER Ihren Charakter zum Positiven umwandeln, Ihr Temperament zügeln, Ihr Denken, Reden und Tun erneuern, Ihnen Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung schenken.

Sie werden dann sich freuen, statt ärgerlich sein; freundlich sein, statt hassen; barmherzig sein, statt brutal zu handeln; Frieden schließen, statt Krieg zu führen.

Befreiung geschieht nicht bei allen sofort. Manchmal geschieht es wachstümlich; Sie machen einen geistlichen Reifeprozess durch.

*Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „So wird das Leben schöner“ von Pastor Fritz May.*

## Neid

**Was der Rost dem Eisen, ist der Neid dem Menschen.**

Man fühlt sich gegenüber seinem Mitmenschen im Blick auf seinen materiellen Besitz und seinen ideellen oder geistigen Werten benachteiligt. Man meint weniger zu haben als der andere oder weniger zu sein als der andere. Aus dieser angeblichen Benachteiligung erwächst die Missgunst. Man gönnt dem anderen seinen Besitz nicht. Man beneidet ihn um seine berufliche Stellung. Um sein Können. Man schaut neidisch auf seinen Erfolg. Warum?

Weil man den Besitz des anderen als eigene Armut, sein Können als eigenes Versagen, seine Erfolge als eigene Misserfolge empfindet. Wer dem anderen den materiellen Besitz und die geistigen Werte neidet, wünscht sie auch zu besitzen. Aus diesem auch-haben-wollen wird sehr bald ein mehr-haben-wollen. Ich will mehr haben, mehr leisten können als der andere, erfolgreicher sein als der andere.

Der Neid wird schließlich zur mörderischen Sucht. Denn das unbändige Besitz- und Überlegenheitsstreben, der unbefriedigte Macht- und Geltungsdrang, sind wie ein Gifttier in unserem Körper.

Aus Neid wird Hass und drängt letztlich zur zerstörerischen Tat. Neid vergiftet unser gesamtes Innenleben wie ein immer größer werdender Eiterherd. Er ruiniert uns nach Geist, Seele und Leib und schadet uns mehr als dem, über den wir neidisch sind.

**Bewunderung über andere nimmt dem Neid die Zerstörungskraft.**

#### Seelsorgerliche Hilfen gegen Neid:

**1. Was steckt hinter dem Neid?** Hinter dem Neid steckt meist Undankbarkeit. Wenn Sie auf die Gaben und das Glück, die Erfolge und den Segen des anderen neidisch sind, dann doch nur, weil Sie mit dem was Gott Ihnen an diesen Dingen gegeben hat, nicht zufrieden und dafür nicht dankbar sind. Sie sind neidisch, weil Sie glauben, dass Gott Sie ungerecht behandelt.

Entdecken Sie erst einmal, wie reich Sie von Gott beschenkt worden sind, dann haben Sie keinen Grund und keine Zeit mehr, neidisch zu sein.

**2. Lassen Sie sich vom Neid**

**befreien.** Denken Sie daran, dass Sie zumeist dann neidisch sind, wenn Sie sich mit anderen vergleichen: mit ihrem Gesicht, mit ihren Fähigkeiten und Erfolgen. Der Wert Ihrer Persönlichkeit, alles was Sie sind und haben, ist aber in Gottes Augen ein anderer als in Ihren eigenen. Deshalb hat es keinen Sinn, sich mit anderen zu messen.

Wenn Sie also vom Neid immer wieder gereizt werden und davon nicht loskommen können, bekennen Sie dies Jesus Christus und öffnen Sie sich der erneuernden Kraft Christi. Sie müssen dann nicht mehr neidisch sein, sondern können sich darüber freuen, dass Gott auch im Leben anderer so gütig handelt.

**Neidlos sein macht glücklich!**

*Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „So wird das Leben schöner“ von Pastor Fritz May.*

## Unzufriedenheit

**Dankbarkeit ist der beste Schutz vor Unzufriedenheit.**

Längere oder andauernde Unzufriedenheit, die immer das Negative sieht und daher unsachlich und unobjektiv ist, ist eine notvolle Charaktereigenschaft.

➤ Unzufriedenheit mit anderen Menschen oder mit sich selbst.

➤ Unzufriedenheit mit dem Aussehen, Alter, Geschlecht.

➤ Unzufrieden, weil sich viele Ihrer tiefsten Wünsche und geheimsten Sehnsüchte wie Geliebtwerden, Glückseligkeit, Geborgenheit usw. nicht oder nicht so erfüllen, wie Sie es sich vorstellen.

➤ Unglücklich darüber, dass Sie oft in Ihren seelischen Empfindungen hin- und hergerissen werden.

**Gründe der Unzufriedenheit:**

**1. Unzufriedenheit entspringt meist einem krankhaften Egoismus.** Alle müssen so denken, reden, handeln wie ich will. Alles muss so sein, wie ich es mir wünsche und vorstelle. Da aber die meisten Verhältnisse nicht so sind, wie „man“ es sich vor-

stellt und auch die Menschen nicht stets so handeln, wie „man“ es will, fehlt die Übereinstimmung zwischen der Wirklichkeit und „meinem“ Wollen und „meinen“ Wunschvorstellungen. Das nennt man Unzufriedenheit, die große Nöte mit sich bringt.

Bei „chronischer“ Unzufriedenheit kommt es zu Herzanfällen, Neurosen, Krampfstörungen des Magens, des Darms, der Galle oder zu anderen ernsthaften Erkrankungen.

**2. Unzufriedenheit ist letztlich ein Zeichen eines gestörten Friedens mit Gott.** Sind Sie dauernd unzufrieden, kann es daran liegen, dass nicht mehr der Friede Gottes Ihr Herz und Ihre Sinne, also Ihr ganzes Leben, regiert.

Das führt zu übertriebener Angst, übermächtiger Sorge, fehlender Dankbarkeit, brüchig gewordenem Vertrauen zu Gott und innerer Ungeborgenheit, aus der die tiefe Unzufriedenheit kommt.

**Wie wird man ein zufriedener und glücklicher Mensch?**

**1. Bitten Sie Jesus Christus um Vergebung.** Sie brauchen Vergebung dafür, dass nicht mehr der Friede Gottes Ihr Leben regiert. Sie brauchen Vergebung für noch unvergebene Sünde in Ihrem Leben. Sie brauchen Vergebung für Ihren Egoismus. Bitten Sie Jesus Christus darum. Denn wo Sünde vergeben wird, da ist der Friede Gottes, der auch Ihren inneren Unfrieden besiegt und Ihnen Zufriedenheit schenkt.

**2. Erinnern Sie sich der Wohltaten Gottes in Ihrem Leben und loben und danken Sie Gott dafür.** Erinnern Sie sich an das Gute, das Gott stets für Geist, Seele und Leib geschenkt hat und immer noch schenkt, dann können Sie nicht mehr im Blick auf Ihr Leben unzufrieden sein. Dann können Sie nur noch Gott loben und danken! Tun Sie es täglich! Es bewahrt Sie gleichzeitig vor neu aufkommender Unzufriedenheit.

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ (Ps. 103,2)

*Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „So wird das Leben schöner“ von Pastor Fritz May.*

## Aggressivität

Aggressivität ist eine der unheilvollsten menschlichen Charaktereigenschaften, die viele Ausdrucksformen hat. Sie äußert sich verhalten als Zorn, Wut, Hass usw., um dann bei der nächsten Gelegenheit offen durch Wort und Taten zutage zu treten. Dabei richtet sie sich meist gegen Menschen, aber auch gegen Objekte wirkt sie stets zerstörend. Die schlimmste Form der Aggressivität ist der Mord.

Hören wir endlich damit auf, die Aggressivität als unheilvolle Charaktereigenschaft immer nur bei den anderen zu suchen und uns selbst davon frei zu wähnen. Fangen wir vielmehr an, herauszufinden, ob sie nicht auch noch in uns steckt. Denn keiner ist letztlich davon frei, bevor ihn nicht Jesus Christus davon erlöst hat. Auch Sie nicht, wenn Sie sich nicht von Jesus Christus davon erlösen lassen.

**Ursachen:**

**1. Aggressivität hat ihren Ursprung im Sündenfall.** Gott sagte den beiden ersten Menschen, was gut und böse ist. Dann ließ ER ihnen die freie Entscheidung. Und sie wählten das Böse. Hier liegt der Ursprung der menschlichen Aggressivität, die ja eine Form der Sünde ist, weil sie nicht das Gute, sondern das Böse will und stets negativ und zerstörend wirkt.

**2. Aggressivität ist uns Menschen angeboren.** Sie entspricht der Natur des in Sünde gefallenen Menschen. Durch die Erbsünde ist niemand von der Aggressivität ausgenommen.

**3. Aggressivität hat ihren „Sitz“ im Herzen.** Das Herz des Menschen ist die Schaltstelle des Bösen, die Waffenkammer der Sünde, der Sitz der Aggression. „Aus dem Herzen kommen böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, Verleumdungen und Lästerungen.“ (Mt.15,19)

Mit Herz ist der Kern des Menschen, sein eigenes Sein, die menschliche Persönlichkeit gemeint.

**4. Jeder ist für sein aggressives Verhalten selbst verantwortlich.** Aggressivität ist eine Macht, die sich des Menschen bemächtigt,

um in ihm zu wohnen und sein Denken, Reden und Tun zu missbrauchen. Dennoch ist es kein unentrinnbares Schicksal. Sie wird nur dann ein Schicksal und verdirbt unseren Charakter, wenn wir ihr die Herrschaft über unser Leben überlassen und den dann unter ihrer Regie stehenden Regungen unseres Geistes, unserer Seele und unseres Leibes nachgeben.

Die Heilige Schrift macht klar und unmissverständlich deutlich, dass jeder Mensch für seine Entscheidungen, die er trifft und für sein Tun, das er vollbringt, letztlich selbst die Verantwortung trägt.

➤ Es sind die eigenen schlechten Wünsche - wie der Wunsch nach mehr Macht, Einfluss, Besitz u. Ansehen -, die uns in Versuchung bringen.

➤ Es ist die Gier (= Sucht) nach Lust, andere Menschen zu beherrschen, ihnen den eigenen Willen aufzudrängen und sie zur Verwirklichung eigener Ziele gefügig zu machen.

➤ Es ist die Friedlosigkeit, die zu Unzufriedenheit mit sich selbst und der Umwelt führt und nun auf allen erdenklichen Wegen ihre Befriedigung sucht, sie aber doch nicht findet. (Siehe auch „ÄRGER“ Punkt 5)

*Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „So wird das Leben schöner“ von Pastor Fritz May.*

## Zorn

Es gibt verschiedene Ausdrucksformen von Zorn: Bitterkeit, Rachsucht, Verstimmung, Aggression und vielleicht noch zehn andere Arten von Feindseligkeiten. Je nach Temperament macht sich der Zorn unterschiedlich bemerkbar.

**Sanguiniker** brausen schnell und heftig auf, vergessen diesen Ausbruch aber hinterher sofort wieder.

**Choleriker** haben die gleiche aufbrausende Veranlagung, können jedoch einen Groll unendlich lange bewahren und geraten jedes Mal wieder in flammende Entrüstung, wenn sie etwas daran erinnert, was sie anfänglich so aufgebracht hat.

**Melancholiker** dagegen, die kaum eine rasche Gefühlsbewegung kennen, ergehen sich häufig in Rachegeanken. Sie brüten lange Zeit über Dinge nach und geraten innerlich bis an den Siedepunkt, jedoch

ohne zu explodieren, wenn sie es vielleicht auch möchten. Ihre aufgetauten Gefühle überschatten ihr eigentliches Empfinden und Denken.

**Phlegmatiker** bleiben im allgemeinen von Zorn unbehelligt, es sei denn, ihr zweites Temperament ist stark genug ausgebildet, um sie anzustacheln. (Jeder Mensch hat zwei Temperamente - ein vorherrschendes und ein zusätzliches.)

Zorn ist eine heimtückische Macht, die in vielen Menschen ihr Wesen treibt, oft genug, ohne dass sie es merken. Nichts wirkt sich verheerender auf eine Ehe aus wie Zorn und kein anderes Gefühl verdirbt das Familienleben und zerstört die kindliche Psyche so sehr.

Der innere Zorn, egal ob er nun zum Ausdruck kommt oder heruntergeschluckt wird, ruft viele unnötige Belastungen hervor wie z.B. Impotenz, Frigidität, Liebesverlust, Darmkatarrh, Herzbeschwerden, Schlaganfälle, Nervenzusammenbrüche und beinahe jede andere Krankheit, die einen Menschen treffen kann. Der Zorn belastet oder zerstört die Gesundheit, die Familie, die Kinder, den Beruf und die geistliche Verfassung.

Es gibt einen gerechten Zorn unter drei Bedingungen: 1. es darf dabei nicht zum Sündigen kommen; 2. dass die Sonne nicht über dem Zürnen untergeht und 3. dass dem Teufel kein Raum gegeben wird. Diese Art gerechter Empörung ist unpersönlich, weil sie aus einem selbstlosen Gefühl heraus um eines anderen willen entsteht.

Der am meisten verbreitete Zorn und die Art, die zwischenmenschliche Disharmonie hervorruft, ist selbstsüchtiger Zorn, verletzter Stolz, der emporkommt, wenn jemand uns zurückweist, uns beleidigt oder uns Unrecht tut.

### Das Heilmittel gegen den Zorn:

**1. Sehen Sie Zorn als Sünde an** (Eph. 4,30-32). Keine Sünde, keine Gewohnheit oder Schwäche kann besiegt werden, solange der Mensch, den es betrifft, nicht bereit ist, diese Dinge ohne Einschränkung als Unrecht anzusehen! Den Zorn zu rechtfertigen oder aufgrund natürlicher Neigung entschuldigen zu wollen ist ein selbstzerstörerisches Handeln, weil es die Möglichkeit einer Heilung aufhebt. Erst wer bereit ist, den Zorn als

Sünde anzusehen, kann ihn mit Gottes Hilfe überwinden.

**2. Bekennen Sie Ihren Zorn als Sünde** (1. Joh. 1,9). Sie brauchen Gottes Vergebung nicht nur jedes Mal, wenn der Zorn auftaucht, sondern Sie müssen es auch aussprechen, dass es Unrecht ist, und dass Sie davon frei werden möchten.

**3. Bitten Sie Gott, die eingeschliffene Gewohnheit wegzunehmen** (1. Joh. 5,14.15). Zorn ist nicht nur eine Sünde, sondern auch eine üble Gewohnheit. Wenn also Zorn hochkommt, erkennen Sie an, dass es Unrecht ist, bekennen Sie ihn im Namen Jesu Christis und freuen Sie sich über Ihre Reinigung. Bitten Sie um die Loslösung von dieser schlechten Gewohnheit in dem Wissen, dass Gott Sie erhört.

**4. Bitten Sie darum, mit dem Heiligen Geist erfüllt zu werden** (Luk. 11,13). Jedes Mal, wenn Sie sündigen, sollten Sie sich an diese Bitte erinnern und sie aussprechen.

**5. Danken Sie für die Ursache Ihres Zorns** (1. Thess. 5,18). Es ist weiterhin wichtig, dass Sie Ihre Denkweise im Hinblick auf die Ursache Ihrer Gereiztheit ändern. Das beginnt damit, dass Sie Gott für die Umstände und Menschen danken, die daran beteiligt sind (Eph 5,19.20), indem Sie sich klarmachen, dass alles zu Ihrem Besten geschah (Röm. 8,28) - es mag an sich nicht gut sein, es geschah aber zu Ihrem Besten. Erlauben Sie Ihren Gedanken nicht, an jenen alten Ursachen Ihres Ärgers hängen-zubleiben. Wenn es doch einmal geschieht, gehen Sie den gleichen Weg wieder von vorne, bis hin zum Danken.

**6. Wiederholen Sie dieses Verfahren jedes Mal, wenn Sie zornig werden.** Gewohnheiten bilden sich nicht an einem Tag, und sie verschwinden auch nicht über Nacht. Wenn Sie sich aber an diese Empfehlung halten, wird der Zorn immer seltener auftreten.

*Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „Gott macht Deine Familie reich und froh!“ von Tim LaHaye (Ehe- u. Familienberater)*

## Innere Gesundheit

Ein Gelähmter wird von seinen Freunden zu Jesus getragen. Er möchte gesund werden, doch Jesus spricht zu ihm: „*Deine Sünden sind dir vergeben.*“ (Matthäus 9,1)

Das größere Problem als eine mangelnde leibliche Gesundheit ist unsere gestörte Beziehung zu Gott. Trotz äußerem Wohlbefinden verspüren viele Menschen eine innere Leere, die scheinbar durch nichts restlos gefüllt werden kann. Jesus Christus erkennt die Ursache: Sünde, eigenmächtiges Leben, Gleichgültigkeit gegenüber Gott und seinem Willen. In den Augen Gottes sind wir innerlich krank, wenn wir nicht eine bewusste persönliche Beziehung zu IHM, unserem Schöpfer, haben.

Wie jedoch kommen wir zu dieser Beziehung? Jesus Christus ist die Antwort, denn

- **ER allein** trug alles Störende und Trennende ans Kreuz
- **ER allein** kann unsere Sünden vergeben
- **ER allein** ist der Weg zu Gott (Johannes 14,6).

Wer sich ernstlich Jesus Christus anvertraut, wird erfahren, wie wohlthuend sich solch eine „innere“ Gesundheit auf sein ganzes Leben auswirkt.

### **Anmerkung RoRo:**

Diese „innere Gesundheit“ habe ich persönlich erfahren, als ich am 26.1.1979 bewusst mein Leben Jesus Christus übergab. Noch nie vorher in meinem Leben habe ich diesen inneren Frieden und diese Freude erfahren. Seitdem ist Jesus in meinem Leben. Ich bin nach wie vor nicht sündlos, aber Jesus hat alle meine Sünden, die vergangenen, die gegenwärtigen und zukünftigen bereits am Kreuz von Golgatha gesühnt. Er ist HERR und Heiland in meinem Leben. Wichtig ist jedoch, ständig die Vergebung in Anspruch zu nehmen, die uns in Jesus Christus geschenkt ist.

Es war mir daher wichtig, schon bei der 1. Gesundheitsausstellung auch die „innere“ Gesundheit einzubauen. Die Schautafeln der Seelsorge fanden bei den Besuchern laut Fragebögen stets die meiste Beachtung,

was die ständige Erweiterung der Themen rechtfertigte. Gerne bin ich bereit, Ihnen bei den angesprochenen Themen behilflich zu sein. Ich orientiere mich ausschließlich an der Heiligen Schrift. Durch die persönliche Beziehung zu Jesus Christus kann ich auch seelsorgerliche Hilfe kostenlos anbieten. Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit setze ich voraus.

## Wie Ihre Ehe glücklich wird

**Die Ehe ist eine  
Liebesgemeinschaft zweier  
Menschen mit dem Zweck,  
beide glücklich zu machen.**

Doch mit dem Glück ist es ähnlich wie mit dem Glas. Beides kann sehr schnell und leicht zerbrechen. Das Glück in der Ehe hängt nämlich wesentlich vom Frieden in der Ehe ab. Dieser Friede kann schnell dahin sein - auch in einer christlich geführten Ehe. Wir leben heute nicht mehr im Paradies, sondern in einer gefallenen Schöpfung.

### Was führt zu einem Unfrieden in der Ehe?

Aus der Verschiedenartigkeit von Mann und Frau, aus ihren unterschiedlichen Erkenntnissen und oft gegenteiligen Meinungen und Wünschen ergeben sich vielfache und vielseitige Konfliktmöglichkeiten im Ehealltag.

Die tiefste und eigentliche Ursache aller Konflikte in der Ehe liegt jedoch nicht in der Eigenart des jeweiligen Ehepartners, sondern vielmehr in seiner Unart, vor allem in seiner törichteren Rechthaberei und seinem vermessenen Hochmut.

➤ Der eine Partner fordert vom anderen, was er nicht zu geben vermag und nicht zu geben bereit ist.

➤ Der eine Partner projiziert in den anderen sein Idealbild. Er will den anderen so sehen und haben, wie er ihn sich wünscht, und nicht, wie er wirklich ist.

➤ Der eine Partner lässt es dem anderen gegenüber vielleicht auch an der nötigen Achtung und Rücksicht sowie am liebevollen Verstehen

fehlen.

Auch, wenn eine Ehe noch so zerstritten ist, kann sie wieder neu werden, indem der Unfriede in der Ehe überwunden wird.

### Wie wird der Unfriede in der Ehe überwunden?

Der Unfriede in der Ehe kann nur überwunden werden durch gegenseitige Versöhnung. Denn eine glückliche und friedliche Ehe ist nicht die Ehe ohne Konflikte - denn die gibt es nicht -, sondern die Ehe, in der man die Konflikte durch gegenseitige Vergebung behebt.

„*Ertragt einander und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat! Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr!*“ (Kolosser 3,13)

Der Weg heißt also: Versöhnung durch gegenseitige Vergebung und erneutes gegenseitiges Annehmen.

Versöhnung ist im Allgemeinen nicht leicht. Auch in der Ehe nicht. Vor allem fällt es oft dem Mann schwer, seine Frau um Vergebung zu bitten oder seiner Frau Vergebung zu gewähren. Besonders dann, wenn er sich im Recht glaubt. Bei der Versöhnung in der Ehe geht es aber nicht darum, wer im Recht ist und wer nicht, sondern darum, dass man einander **um Vergebung bittet und Vergebung gewährt**. Nur so kann in einer christlichen Ehe wieder der Friede einziehen. Diese Versöhnung durch gegenseitige Vergebung ist möglich, weil Jesus Christus durch seinen Opfertod am Kreuz von Golgatha die Menschen wegen ihrer Schuld mit Gott versöhnt hat. Wer persönlich Jesus Christus aufgenommen hat, ist fähig, aufgrund dieser Vergebung und Versöhnungskraft Jesu auch seinem Ehepartner von Herzen zu vergeben und sich mit ihm zu versöhnen.

„*Lasst die Sonne nicht über euerem Zorn untergehen*“ (Eph.4,26).

➤ Je länger Sie mit der Versöhnung warten, umso schwerer kommt es in der Regel zu einem echten Neuanfang in der Ehe.

➤ Gehen Sie nicht eher aus dem Haus, bevor Sie sich versöhnt haben. Egal ob Sie schuld haben oder Ihr Ehepartner. Niemand weiß, ob Sie noch lebend zurückkehren.

➤ Wenn gewisse Umstände Sie an einer Versöhnung hindern, beten Sie zu Gott: „*Herr, ich bitte dich für mei-*

ne Ehe. *Hilf mir, dass ich bei der nächsten Gelegenheit meinen Partner um Vergebung bitte, und schenke mir eine hilfreiche Idee, ihn zu beglücken.*“

Zur gegenseitigen Vergebung und Versöhnung gehört aber auch, dass Sie gemeinsam in die Seelsorge Jesu gehen und Ihre Schuld im Gebet vor IHN bringen mit der Bitte um Vergebung. Denn Ihre Ehe kann nur leben von der Vergebung durch Christus. Und Ihre Versöhnung kann nur dann Bestand haben, wenn Sie auch gemeinsam Vergebung vor IHM haben. Im Gespräch mit Jesus sollten Sie darum bitten, dass ER Ihre Ehe neu machen möge, indem ER ihr einen neuen, verheißungsvollen Anfang schenkt.

**Was können Sie tun, damit die Ehe glücklich wird und bleibt?**

**1. Machen Sie sich die Mühe, einander richtig kennenzulernen und entsprechend zu begegnen.** Wer sich trotz langjährigen Zusammenlebens in der Ehe nicht wirklich die Mühe macht, den anderen richtig kennenzulernen, den anderen anzunehmen und ihm entsprechend zu begegnen, der braucht sich nicht zu wundern, wenn eines Tages bestimmte Schwierigkeiten unüberwindlich scheinen. Nur wer einen Ehegänger so sieht, wie er wirklich ist, bleibt vor falschen Erwartungen bewahrt.

**2. Vernachlässigen Sie nicht Ihr Äußeres.** Manche Frauen machen sich für ihren Geliebten hübsch und attraktiv bis zum Hochzeitstag. Einige tun dies noch eine Zeitlang danach. Viele aber werden nach ihrer Hochzeit in ihrer Körperpflege und Kleidung mehr und mehr nachlässig. In vielen Fällen führt dies dazu, dass der Mann nun seine Blicke auf eine andere Frau wirft, die nett gekleidet und attraktiv wirkt.

Ähnliches ist vielen Männern zu sagen, die auf bestimmte Unarten und Disziplinlosigkeiten nicht verzichten wollen, selbst dann nicht, wenn die Ehefrau wiederholt darum gebeten hat.

**3. Bekämpfen Sie die Langeweile in Ihrer Ehe.** Versuchen Sie als Ehefrau und „Seele des Hauses“ Schwung und Abwechslung in den

gemeinsamen Alltag zu bringen. Durch Feiern eines Festes, durch ein besonderes Essen auch am Wochentag usw.

Auch der Mann kann zur Bekämpfung der Langeweile in der Ehe beitragen, indem er mit seiner Frau gemeinsame Interessen pflegt, kulturelle und sonstige Veranstaltungen besucht, Spiel und Sport betreibt, einem bestimmten Hobby nachgeht oder Gäste einlädt. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**4. Pflegen Sie das gemeinsame Gespräch.** „*Mein Mann redet zu Hause nur noch, wenn Besuch da ist.*“ „*Wir haben uns wirklich nichts mehr zu sagen. Wir kennen uns in- und auswendig.*“

Die Ehe lebt zum entscheidenden Teil vom gemeinsamen Gespräch. Wo dies fehlt, kann es dazu kommen, dass der eine oder andere Partner aus der Ehe ausbricht und Freundschaft sucht, einen Menschen sucht, der ihm zuhört, dem er seine Gedanken, Pläne und Gefühle mitteilen kann und der ihm Verständnis entgegenbringt. Schalten Sie deshalb öfter einmal das Fernsehgerät ab und vertrauen Sie die Freuden und Leiden, die Ereignisse und Probleme des Tages, die Wünsche und Pläne Ihres Herzens einander an. Sprechen Sie miteinander und hören Sie aufeinander! Das bewahrt Ihre Ehe vor Stumpfsinn und Gleichgültigkeit, vor Auseinanderleben und vor dem Zerfall.

**5. Missbrauchen Sie Ihren Ehepartner nicht als bloßes Lustobjekt.** Dies gilt in erster Linie für den Ehemann. Denken Sie bei der ehelichen Gemeinschaft nicht nur an Ihren Genuss, sondern denken Sie auch an den Genuss Ihrer Frau. Sonst entwürdigen Sie sie zum bloßen Lustobjekt und leisten einer eventuellen aufkommenden Gefühlskälte bei Ihrer Frau nur Vorschub. Beachten Sie deshalb bei der ehelichen Gemeinschaft die körperlichen und seelischen Vorgänge bei Ihrer Frau und nehmen Sie darauf liebevoll Rücksicht! **Wenn Sie bestrebt sind, Ihren Partner glücklich zu machen, werden Sie selbst auch glücklich werden!**

**6. Schenken Sie einander immer wieder Zärtlichkeiten, Verständnis und Geborgenheit.** Wer sich die Mühe macht, seine Frau ken-

nenzulernen, wird feststellen, wie sehr sie das braucht. Wo ein Mann dies gegenüber seiner Frau vermissen lässt, braucht er sich nicht zu wundern, wenn vielleicht eines Tages seine Frau zu einem anderen Mann getrieben wird, der ihr Verständnis und Geborgenheit entgegenbringt.

Aber auch der Mann, der bei seiner Frau Zärtlichkeit, Verständnis und Geborgenheit vermisst, steht in Gefahr, dies eines Tages bei einer anderen Frau zu suchen. Tun Sie alles, damit es nicht soweit kommt.

**7. Geben Sie Ihrem Ehepartner Anerkennung.** Alle brauchen Anerkennung, besonders die Männer. Loben Sie daher öfters mal Ihren Mann und fragen Sie ihn um Rat.

Aber auch die Frau braucht Anerkennung. Darum loben Sie Ihre Frau öfter einmal. Bringen Sie Ihre Anerkennung und Ihren Dank nicht immer nur in Worten zum Ausdruck, sondern ab und zu auch einmal in der Tat.

**8. Denken Sie als Frau an das „gefährliche Alter“ des Mannes.**

Wenn die Männer 40 und 50 sind, ist die Gefahr, dass sie ihrer Frau untreu werden, erfahrungsgemäß am größten. Er will sich und anderen beweisen, wie jung und wie männlich er noch ist. Lassen Sie es erst nicht soweit kommen, dass eine Rivalin ihm diese Selbstbestätigung gibt.

**Zu Ihrer Ehe gehört ...**

... **Liebe.** Ohne Liebe wird sie zu nichts.

... **Treue.** Ohne Treue lebt sie in Angst.

... **Phantasie.** Ohne Phantasie versinkt sie in Langeweile.

... **Geduld.** Ohne Geduld verliert sie den Spannungsbogen.

... **Offenheit.** Ohne Offenheit wird sie zum Theater.

... **Vergebung.** Ohne Vergebung lebt sie im Vorwurf.

... Zu Ihrer Ehe gehört das **Leben unter dem Kreuz.** Gemeint ist damit die tägliche Verbindung und Gemeinschaft mit Jesus Christus im gemeinsamen Gebet, Bibellesen und Gespräch über den Glauben.

*Zusammengefasst von Robert Rockenbauer aus „So wird das Leben schöner“ von Pastor Fritz May.*

# Robert Rockenbauer: „Meine Leistung für den Schutz der Nichtraucher“

## Schwerpunktmäßige Auflistung der Tätigkeiten seit 1975

Nach dem Motto „**Nicht besser wissen, sondern besser machen**“ gelang es mir als Einzelperson im März 1975, in allen Innsbrucker SB-Restaurants Nichtraucher-Ecken einzurichten. Mein außergewöhnlicher Weitblick ließ mich schon damals erkennen, dass nicht staatlich geförderte Raucherentwöhnungen zum Erfolg führen, sondern nur Maßnahmen, die zum Schutze der Nichtraucher vor dem Passivrauch beitragen. Einer breiten Öffentlichkeit versuchte ich verständlich zu machen, dass Passivrauchen nicht nur eine Belästigung, sondern eine ernsthafte Gesundheitsgefährdung ist. **Rauchfreie Luft zu atmen ist ein Grundrecht.** Der Einsatz für die Rechte der Nichtraucher wurde ungewollt zur Lebensaufgabe. Leider war die primäre Prävention damals weitestgehend unbekannt.

Großartige Unterstützung bekam ich vom Onkologen **Prof. Dr.med. Ferdinand Schmidt** in Mannheim, der den „**Ärztlichen Arbeitskreis Rauchen und Gesundheit**“ leitete. Ich erhielt seine Unterlagen, die ich wiederum mittels (teurer) Presseausendungen per Post an die Medien weiterleitete. Die Tabakindustrie und andere Lobbyisten des Rauchens leugneten vehement die Schädlichkeit des Passivrauchens. Wir traten den Gegenbeweis an!

Sich für den Nichtraucherschutz einzusetzen, ist eine der schwierigsten Aufgaben im Gesundheitsbereich, weil emotional behaftet. Niemand hat sich so sehr dafür eingesetzt wie die Schutzgemeinschaft. Dafür wurden wir beschimpft, als fanatisch, militant, intolerant usw. abgekanzelt. Jedes andere Problem wurde für wichtiger bzw. schädlicher erachtet: Alkohol, Autoabgase, Luftverschmutzung usw. 14.000 Rauchertote pro Jahr in Österreich sagen: das wichtigste Gesundheitsproblem ist Rauchen!

Schon damals sagte ich: **Rauchen muss sich auf jene Erwachsenen beschränken, die sich in ihrem gesundheitsschädlichen Tun einig sind. Es darf keinesfalls zu einer Belästigung und Schädigung der Mitmenschen**

**führen.** Juristisch war die Sache schon immer eindeutig: Raucher und Nichtraucher haben ein Recht auf freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Bei gleichzeitiger Ausübung beider Rechte muss dasjenige Recht zurückstehen, das die Ausübung des anderen verhindert. Der Raucher hindert mich am Recht, rauchfreie Luft zu atmen. **Luft ist unser wichtigstes Lebensmittel!**

### Erster Auftritt im ORF am 11.7.1976 in der Sendung „In eigener Sache“ mit Helmut Zilk.

Mein 3-minütiges Plädoyer für einen rauchfreien Arbeitsplatz war sehr erfolgreich. Kernaussage: *„Wie kommt ein Nichtraucher dazu, den Tabakqualm gedanken- aber auch rücksichtsloser Raucher einzuatmen? Woher nimmt sich der Raucher das Recht, seine Mitmenschen in ihrem Wohlbefinden zu stören und gesundheitlich zu schädigen? Wir werden solange nicht ruhen, bis alle Nichtraucher ausreichend geschützt sind.“* Meine Rede fand großen Zuspruch, sodass Herr Zilk sich spontan zu einer Umfrage im Saal verleiten ließ: *„Wer ist für ein Rauchverbot am Arbeitsplatz?“* Die überwiegende Mehrheit hob die Hand. Ein weiterer Erfolg für die Bewusstseinsstärkung!

### Erster „Ball ohne Rauch“ am 12.9.1976:

Dieser erste „Ball ohne Rauch“ im Innsbrucker Stadtsaal mit über 500 Besuchern war eine Sensation. Das hat es hierzulande noch nie gegeben. Kaum jemand hat geglaubt, dass das gelingen wird. Er wurde ein großer Erfolg! 14 weitere Ballveranstaltungen in den Stadtsälen folgten, zuletzt am 10.11.1990.

Angeregt durch die erfolgreichen rauchfreien Ballveranstaltungen haben zwei Mitglieder, **Walter Förg** in Silz (Tirol) und **Engelbert Kaiblinger** in Kirnberg (OÖ), ebenfalls Bälle ohne Rauch durchgeführt.

### Forderungen der Schutzgemeinschaft im Jahr 1975:

➔ Aufklärung über die Schädlichkeit des Rauchens auf breitester Front.

- ➔ Rauchverbot in Schulen.
- ➔ Werbeverbot für Tabakwaren
- ➔ Verbot der indirekten Werbung (Prospekte, Filme usw.)
- ➔ **Abschaffung der Zigarettensautomaten** (immer noch ausständig!)
- ➔ Rauchverbot am Arbeitsplatz, wo auch Nichtraucher tätig sind.
- ➔ Rauchverbot in Warteräumen, bei Versammlungen, in Telefonzellen, Liftkabinen usw.
- ➔ Räumlichkeiten für Nichtraucher in der Gastronomie.

Allein diese Aufzählung zeigt, wo früher das Rauchen für normal empfunden und erst durch unseren Einsatz nach und nach abgeschafft wurde.

**Erster Aufkleber: „Nimm Rücksicht – rauche nicht“** mit dem Blitz-N für Nichtraucher. Juni 1977.



Aufkleber A/3, Ø 6,5 cm, 0,40 €

**1. Erlass.** Am 9.12.1975 hat die **Tiroler Landesregierung** auf mein Betreiben einen Erlass zum Schutz der Nichtraucher herausgegeben. Dazu wurde eine Tafel **„Hier wird nicht geraucht – Empfehlung der Landessanitätsdirektion“** den Bediensteten des Landes Tirol zu Verfügung gestellt.

Am 20.10.1976 hat auch die **Finanzlandesdirektion Tirol** meine Bitte um Nichtraucherschutz umgesetzt.

Am 6.10.1977 folgte die **Vorarlberger Landesregierung**: „... In Mehrpersonenzimmern, in denen auch nur ein Nichtraucher seinen Arbeitsplatz hat, darf während der Arbeitszeit nicht geraucht werden. ...“

### Wichtiger Vortrag am 17.10.1977.

Aufgrund unserer Einladung hat Herr **Univ.-Ass. Dr. Gustav Wachter** vom Institut für Arbeits- und Sozialrecht der Universität Innsbruck einen Vortrag gehalten, der auch vom ORF Landesstudio Tirol gesendet wurde. Dr. Wachter hat die Schutzwürdigkeit des Nichtraucher am Arbeitsplatz sehr klar herausgearbeitet und ging so weit, durch einen Musterprozess eine Grundsatzentscheidung beim Höchstgericht zu erlangen. Wir haben den Vorschlag von Univ.-Ass. Dr. Wachter an das Gesundheitsministerium weitergeleitet.

Die Folge: **Im BGBL 544 vom 19.11.1982 hat man erstmals gesetzlich festgehalten, dass Nichtraucher vor der Einwirkung von Tabakrauch zu schützen sind.** Wir sehen das als unseren Erfolg.

### Geschäftsumfrage 1977:

Von 196 Befragten waren 155 (79 %) gegen das Rauchen im Verkaufsraum, 12 (6 %) dafür, 29 (15 %) waren gleichgültiger Haltung. In 181 Betrieben galt ein Rauchverbot für die Angestellten. Der Kunde hingegen durfte rauchen. In nur 3 Geschäften gab es ein absolutes Rauchverbot.

### Nichtraucher-Stammtische.

Zahlreiche Nichtraucher-Stammtische gab es im GH Sailer in Innsbruck mit anfangs über 40 TeilnehmerInnen. Hier wurden Pläne für neue Aktionen geschmiedet und das Bewusstsein der Nichtraucher gestärkt.

### Nichtraucher-Info-Tische.

Viele Info-Tische mit Nichtrauchermaterialien wurden in der Innsbrucker Altstadt durchgeführt. Aufkleber, Poster usw. fanden reißenden Absatz. Es bildeten sich stets große Menschenansammlungen, die meinen Diskussionen mit aggressiven Rauchern aufmerksam lauschten.

### Erste Subvention des Gesundheitsministeriums.

Dr. Herbert Salcher gewährte für das Jahr 1975 5.000 Schilling. Einige meinten, da fehle wohl noch eine Null!

### 6 Internationale Nichtraucher-tagungen im Bodenseeraum.

Sechs erfolgreiche internationale

Nichtrauchertagungen habe ich im Bodenseeraum organisiert und veranstaltet. Ziel war es, die Zusammenarbeit der einzelnen Nichtraucherorganisationen aus der Schweiz, Deutschland und Österreich zu stärken und zu fördern. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch war enorm. Die Schutzgemeinschaft hatte schon viele Aufkleber, Flugblätter und sonstiges Material produziert. Umgekehrt erhielten wir Plakate der deutschen Krankenkassen: „Wer küsst schon gerne Nikotin“ – „Rauchen macht schlapp!“ – „Auch Lungenzüge haben Endstation“ – „Jeder Griff ein Risiko“ usw. Jede Tagung wurde mit einer Resolution an die Regierungen der drei Länder verabschiedet. Mit **Gerhard Hausmann** (Ulm) habe ich die Resolutionen und Pressemeldungen bis spät in die Nacht ausgearbeitet.

1. Tagung in Bregenz am 12. und 13. März **1977** (Austausch).

2. Tagung in Friedrichshafen am 11. und 12. März **1978**. Schwerpunkt: Rauchverbot am Arbeitsplatz (Franz Knoll).

3. Tagung in St. Gallen am 10. und 11. März **1979**. Schwerpunkt: Jugend und Rauchen, Schule und Rauchen (Dr. Friedrich van der Linde).

4. Tagung in Bregenz am 8. und 9. März **1980**. Schwerpunkt: Das Geschäft mit der Werbung (OSR Friedrich Denk).

5. Tagung in Lindau am 14. und 15. März **1981**. Schwerpunkt: Kirche und Rauchen (Robert Rockenbauer).

6. Tagung in Kreuzlingen am 13. und 14. März **1982**. Schwerpunkt: Wie sag' ich es dem Jugendlichen (Dr. phil. Rudolf Schobersberger, Hygieneinstitut Wien).

### Vorträge „Wie werde ich Nichtraucher“ von 1975 bis 1976.

Raucher kamen nicht zum Vortrag, nur Angehörige, die unter dem Rauch ihrer Partner litten.

Diese Erfahrung zeigte mir, dass nicht die Raucherentwöhnung zum Erfolg führt, sondern nur die Bewusstseinsstärkung der Nichtraucher.

### Rauchfreie Busreisen.

Erste Nichtraucher-Reise vom 21. - 25.9.1977 nach **Paris** mit Idealtours.

Zweite Nichtraucher-Reise vom 24. - 28.10.1979 nach **Rom** mit Idealtours.

Mein Freund und Chef von Ideal-

tours, Simon Neuhauser, hatte auf allen Sitzen unsere Aufkleber angebracht. Nach kurzer Zeit war Idealtours das erste Reisebusunternehmen, das ein Rauchverbot während der Fahrt einführte, mit Rauchpausen ca. alle 2 1/2 Stunden. Bald darauf mussten alle anderen Reisebusunternehmen ebenfalls Rauchverbote im Bus einführen. Niemand mehr wollte in einem verrauchten Bus sitzen!

**Sechs Minuten dauert im Durchschnitt das Rauchen einer Zigarette. Eine Stunde dagegen braucht es, bis sich der Gestank verflüchtigt. Ein Raucher sollte nach der letzten Zigarette 10 Minuten warten, bis er in Bus, Bahn oder Straßenbahn einsteigt, oder sonst einen öffentlichen Raum betritt. Das beweist die Wichtigkeit eines Rauchverbots bei Bus- und Straßenbahnhaltstellen.**

### „Mei Verein“ im ORF-Landesstudio Tirol am 25.1.1979.

Diese halbstündige Sendung um 21 Uhr ist ausgezeichnet gelungen, weil Moderator Gerd Sallaberger ein Befürworter unserer Anliegen war.

### „Club 2“ am 31.1.1980.

Legendär war mein Auftritt im „Club 2“ am 31.1.1980 unter dem Titel: **„Kommt bald ein Rauchverbot?“** Diskussionsleiter Adolf Holl und Generaldirektor Beppo Mauhart von den Austria Tabakwerken mit noch drei weiteren Rauchern gegenüber drei Nichtrauchern, haben nicht damit gerechnet, dass die Argumente eines Tirolers die Oberhand behielten und ein klares Zeichen für den Nichtraucherschutz setzen konnte. Und das kam so: Die damals als Sexbombe verehrte Barbara Valentin aus München, eingeladen von Beppo Mauhart, schlug sich am Ende der Sendung auf meine Seite betreffend den Schutz vor Passivrauchen am Arbeitsplatz. 1:0 für den Nichtraucher-schutz! Valentin: „Der junge Mann hat schon Recht.“ Alle Versuche von Beppo Mauhart und Diskussionsleiter Adolf Holl, dies zu verhindern, scheiterten! Mit diesem Auftritt im „Club 2“ wurde die Schutzgemeinschaft österreichweit bekannt.

### 19.5.1979 Erster Nichtrauchertag in Österreich.

Ziel dieser Veranstaltung war es, an diesem Tag das Nichtrauchen als Ausdruck eines modernen, gesundheitsbewussten Lebensstils herauszustellen. In Innsbruck wurde in der Altstadt ein großer Informationsstand aufgebaut, der stark besucht wurde.

### Jahr des Nichtrauchens 1980.

1980 hat die Schutzgemeinschaft das Jahr des Nichtrauchens ausgerufen mit zahlreichen Veranstaltungen. Es soll durch das Jahr des Nichtrauchens gelingen, für die Jugend ein neues Leitbild zu schaffen.

Am 20.3.1979 schrieb die WHO: *„Die Arbeit der Schöneborn-Gemeinschaft zum Schutze der Nichtraucher ist wirklich sehr begrüßenswert und ich bin überzeugt, dass sie wesentlich dazu beitragen wird, der österreichischen Bevölkerung die schädlichen Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit stärker bewusst zu machen, sowie die entsprechende Erziehung zu unterstützen. Es freut mich, Ihnen mitteilen zu können, dass die WHO den 7.4.1980 offiziell zum Weltgesundheitstag mit dem Thema **‘Rauchen und Gesundheit’** erklärt.“* (...) *Mit freundlichen Grüßen*

Dr. R. Masironi.

**31.3.1980:** Weltgesundheitstag **„Rauchen oder Gesundheit - Deine Wahl“**

**28.5.1983:** 3. Nichtrauchertag

**17.11.1984 - 1988:** Weltnichtrauchertag

**Ab 1989 immer am 31. Mai**

### Weltgesundheitstag in Bonn am 19. u. 20. Mai 1980.

Das Ansehen der Nichtraucher in der Öffentlichkeit muss gestärkt werden. Rauchen muss man gesellschaftlich ächten. Man soll nicht nur das Konsumverhalten ändern, sondern den Anlass. Zwangsrauchen ist ein echtes Gesundheitsrisiko. Rauchen ist die wichtigste vermeidbare Krankheits- und Todesursache. **Mach Deine Gesundheit zu Deinem Hobby.** Mein Beitrag in Bonn führte zur Aktion „Ohne Rauch geht's auch“.

### Aktion „Ohne Rauch geht's auch“ 1980/1981.

Bei obiger Tagung in Bonn sagte ich u.a.: *„Wir müssen viel mehr das Positive des Nichtrauchens in den Vordergrund rücken. Wir brauchen für die Jugend positive Leitbilder aus der Politik, der Wirtschaft, aus dem*

*Kulturbereich, Sport usw.“*

Meine Rede führte bei den international versammelten Teilnehmern zu einem starken Applaus. Habe diese Idee am 7.8.1980 an Gesundheitsminister Dr. Herbert Salcher weitergeleitet: *„... Auf einem Plakat sollten sich prominente Persönlichkeiten aus Kultur, Sport, Kunst, sowie Spitzenpolitiker öffentlich zum Nichtraucherschutz bekennen. Diese Positivwerbung für das Nichtrauchen würde zweifellos ein großer Erfolg sein, denn wir wissen, dass einzig und allein die Aufwertung der Nichtraucher und deren Bewusstseinsstärkung zur Lösung des Problems Rauchen beitragen kann.“* Es folgte die Aktion **„Ohne Rauch geht's auch“** von November 1980 bis Jänner 1981. Besser wäre gewesen, weniger intensiv, dafür für einen längeren Zeitraum.

### Jugendaufklärungsarbeit ab 1981.

Am wichtigsten war mir von Anfang an die Jugendaufklärungsarbeit. Begonnen hat es im Ferienlager der ÖKISTA in Cesenatico (Italien). Dort verbrachte ich schon seit Jahren meinen Urlaub. Bei einem Strandspaziergang entdeckte ich 1981 die vielen Kinder am Strand. Sofort kam mir die Idee, dort einen Vortrag zu halten. Ich fragte an, und Frau Direktor Danica Glaser (Wien) erlaubte es. Nun war es vorbei mit meinen Urlaub. Die nächsten Tage schrieb ich mir ein Konzept zusammen (ohne greifbare Unterlagen, nur so aus dem Gedächtnis!) und dann ging es los. Die Vorträge waren sehr erfolgreich. Das war im August 1981. Von 1982 – 1985 war ich im Ferienheim als Erzieher (Onkel) im Einsatz und konnte so jedes Jahr Vorträge halten und **hunderte Kinder über die Schädlichkeit des Rauchens aufklären. Das nennt man primäre Prävention!**

Mein erster professioneller Vortrag erfolgte dann in der „Ferrari-schule“ in Innsbruck im November 1981. *„Als Direktor kann ich feststellen, dass die Vorträge sehr wirkungsvoll waren und von den Schülerinnen gut aufgenommen wurden.“* OSTR. Dr. Ferdinand Kätzler.

Siehe auch <http://www.nichtraucherverein.at/referenzen/>

### Vorträge in Schulen.

Ich war leidenschaftlicher Lohnbuchhalter bei der Baufirma Mayre-

der und konnte mir auch nichts anderes vorstellen. Im Jänner 1982 wurde ich zum 30.4.1982 gekündigt. Start frei für die Vorträge in Schulen ab dem 13. Lebensjahr!

Wie erfolgreich die Vorträge waren, zeigen die zahlreichen Empfehlungsschreiben. Hier nur eine kleine Auswahl: *„Schüler und Lehrer waren von Ihren Darbietungen sehr beeindruckt. Dank Ihres großen pädagogischen Geschicks im Umgang mit den Kindern, Ihres Einsatzes, Ihrer Sachkenntnis und Ihrer Glaubwürdigkeit, haben Sie nicht nur Wissen, sondern auch Einsichten, nicht nur Worte, sondern auch Werte vermittelt. Ich würde wünschen, dass möglichst viele junge Menschen vom „Wanderlehrer“ Rockenbauer in gleicher Weise an den Schulen mit dem Problemkreis Rauchen vertraut gemacht werden: Zu ihrem und unserem Nutzen.“* Direktor der HS Haiming, 12.4.1984.

*„Die einhellige Aussage der Kinder war, dass sie eben das Beeindruckendste gehört hätten, was zu diesem Thema zu sagen wäre. Auch die Kollegen, die am Vortrag teilgenommen haben, äußerten sich ähnlich. Das von Herrn Rockenbauer Dargebotene ist sicher ertragreicher und wertvoller als die sicher gut vorbereiteten Argumente einzelner Lehrer gegen den Nikotinmissbrauch. Es ist zu hoffen, dass Herrn Rockenbauer Gelegenheit geboten wird, seine Aufklärungskampagne regelmäßig und intensiv an den Tiroler Schulen fortzusetzen.“* Direktor der HS II Jenbach, 26.4.1985.

Nicht nur der Lehrkörper lobt meine aus Idealismus getragenen Einsätze. Der große Erfolg war verbunden mit der **Einführung von Nichtraucherlotsen.** Den Kindern und Jugendlichen muss ein neues Gruppenbewusstsein als Nichtraucher vermittelt werden, um gegen das Statussymbol „Rauchen“ erfolgreich ankämpfen zu können. So habe ich immer nach den doppelstündigen Vorträgen bei den 13- und 14-jährigen Schülern aus jeder Klasse eine(n) Nichtraucher-Lotsin/Lotsen ausgewählt. Diese sollten nun an meiner Stelle während des ganzen Schuljahres das Thema aufrechterhalten. Dazu bekamen sie von mir regelmäßig Nichtrauchermaterialien zum Verteilen, das aber die Schüler für geringes Entgelt auch kaufen konnten. Ganz wichtig waren dabei das NR-Abzeichen (starkes Zeichen nach außen –

„Ich bin Nichtraucher!“) und der NR-Pass (Clubausweis und Bestärkung, eine richtige Entscheidung getroffen zu haben).

### Hier die Stimmen einiger NR-Lotsen:

„... Die Idee, einen Nichtraucherclub zu gründen, hatte wie ein Blitz eingeschlagen!!! Fast die ganze Klasse war voll begeistert und versprach, mitzumachen. Wir haben schon viele Pläne. ...“ (Astrid aus Schwaz)

„Da unsere Klasse von Deinem Vortrag sehr begeistert war, macht es mir sehr viel Spaß, ein Nichtraucherlotse zu sein. Ich werde alles probieren, die Begeisterung des Nichtrauchens zu erhalten. Schon habe ich mir vorgenommen, einen Zeichenwettbewerb über das Thema Nichtrauchen zu machen.“

(Monika aus Innsbruck)

„In meiner Klasse werden wahrscheinlich fast alle Nichtraucher bleiben – diesen Vorsatz haben sie jedenfalls jetzt noch. Ihre Bemühungen sind sicher nicht umsonst.“

(Petra aus Wörgl)

„Dein Vortrag hat mich sehr beeindruckt, denn Deine Worte haben sehr überzeugend geklungen und haben einige Mitschülerinnen von mir zu Nichtrauchern gemacht.“

(Elisabeth aus Innsbruck)

„Ihr Vortrag hat bei uns eingeschlagen wie eine Bombe! Fast niemand raucht mehr. Sie haben mir persönlich dazu verholfen, diesem nicht notwendigen Übel zu entfliehen!“

(Franz aus Jenbach)

### Über 30.000 aufgeklärte Schüler und Schülerinnen.

Von 1.5.1982 – 30.9.1985 habe ich als Arbeitsloser in hauptsächlich Tiroler Hauptschulen über 300 doppelstündige Vorträge gehalten und damit über 30.000 Schüler über die Schädlichkeit des Rauchens aufgeklärt. **Die erfolgreiche Einführung von Nichtraucherlotsen war eine Pionierleistung mit Nachhaltigkeit.** Tirol war das Bundesland mit dem geringsten Anteil jugendlicher Raucher. Was die Vorträge so erfolgreich machte, war, dass ich mit **viel Idealismus, Engagement und Überzeugungskraft** die Schüler vom Positiven des Nichtrauchens überzeugen konnte. Meine Begeisterung fürs Nichtrauchen hat sich vielfach auf die Schüler übertragen. **Entscheidend ist daher nicht wer**

(sei es Arzt, Lehrer oder Laie) **etwas sagt, sondern wie.** Das Ziel war: 1. Nichtraucher Schüler bestärken, weiterhin Nichtraucher zu bleiben und 2. Schüler, die bereits rauchen, wieder zum Normalzustand zurückzuführen.

### Warum konnte diese wichtige Arbeit nicht fortgesetzt werden?

Die Bemühungen von Gesundheitslandesrat Dr. Fritz Greiderer (SPÖ), mich ab Mai 1982 als Gesundheitsaufklärer im Land Tirol anzustellen, hatten deshalb keinen Erfolg, weil der Schulreferent des Landes Tirol, LHStv. Dr. Fritz Prior (ÖVP) es nicht wollte. Sein Argument: Ich habe keine pädagogische Ausbildung und kann das nicht machen. Dabei wurde das Gegenteil durch die zahlreichen Empfehlungsschreiben der Schuldirektoren bewiesen. Es blieb dabei: Keine Anstellung im Land Tirol. Aber LR Greiderer gab nicht auf und versuchte es über die Tiroler Ärztekammer und hätte dafür 200.000 Schilling für einen Posten beigesteuert. Zitat Ärztekammer: „Wir können es uns nicht leisten, einen Laien als Wanderprediger durch die Lande zu schicken, wenn wir selbst 300 arbeitslose Ärzte haben!“

Mein Zitat: **„Die Schüler sind ohne Aufklärung die Raucher von morgen“.** Kein einziger arbeitsloser Arzt hat meine Aufklärungsarbeit übernommen!

**Ich betrachte es als Schande, dass eine erfolgreiche Präventionsarbeit wegen einem Politikum verhindert wurde.**

Wenn das Bundesland Tirol in gesundheitlichen Bereichen oft besser abschneidet als manch andere Bundesländer, so hat dies auch sehr stark mit dieser 3 1/2 jährigen intensiven Aufklärungsarbeit zu tun.

### 13 Gesundheitsausstellungen in Innsbruck von 1980 bis 1992.

Die erste 4-tägige Gesundheitsausstellung im April 1980 im Großen Stadtsaal in Innsbruck hat viele Besucher angelockt. Die weiteren Ausstellungen waren schon in beiden Stadtsälen und zuletzt 1991 und 1992 in der Dogana (Congress Innsbruck) mit über 8.000 Besuchern! Es war ein enorm erfolgreiches Konzept, für das ich sehr hart gearbeitet habe. Mir war klar, dass Nichtrauchen allein nicht genügt, es braucht auch ge-

sunde Ernährung, richtige Bewegung usw. Auf große Schautafeln (70 x 100 cm) habe ich viele hilfreiche Texte geschrieben, siehe z.B. **„Hilfen zur Lebensbewältigung“.** Die Texte wurden von den meisten Besuchern aufmerksam gelesen. Mit jedem Jahr wurden die Ausstellungen größer, besser und erfolgreicher.

Firmen, Vereine, Institutionen, Videos, Vorträge und viele Schriften am Info-Stand zu verschiedenen Themen haben das ganze Programm für alle gesundheitsinteressierten Besucher informativ und wertvoll gemacht. Begehrt waren die zahlreichen Tests wie Lungenfunktionstest, Reaktionstest, Sehtest, Cholesterintest usw. Der Tiroler Gesundheitslandesrat Dr. Fritz Greiderer (SPÖ) hat den materiellen Aufwand finanziert. Das alles habe ich wochenlang allein organisiert und veranstaltet. **Über 70 Aussteller haben zuletzt bei meiner Ausstellung teilgenommen. Sensationell!**

Nachfolger LR Dr. Walter Hengl (SPÖ) glaubte, bei der Frühjahrsmesse in Innsbruck mehr Menschen erreichen zu können und beauftragte die Universität Innsbruck, dort eine Gesundheitsausstellung zu integrieren. Nach zwei Veranstaltungen wurde diese neue Form ohne Erfolg eingestellt.

Schade, dass mir dieses Lebenswerk weggenommen wurde, von dem ich meinen Lebensunterhalt hätte finanzieren können.

### Vereinsgründung 1987.

Vom 21.6.1975 bis zur Gründung des eigenen Vereins 1987 war ich Bundesringleiter der „Schutzgemeinschaft der Nichtraucher“ im Bund „Schöneborn“. Vorteil: Keine Vereinsmeierei. Nachteil: Zu wenig Unterstützer und damit zu wenig Spenden.

Seit 17.4.1987 gibt es die **„Österreichische Schutzgemeinschaft für Nichtraucher“.** Es war eindeutig die richtige Entscheidung, sich vom Bund „Schöneborn“ zu trennen. Die Öffentlichkeitsarbeit hat dadurch stark zugenommen: Fernsehauftritte, Pressemeldungen, Pressekonferenzen, Leserbriefe, Radiointerviews, Gastkommentare usw.

### Rauchfreier Linienflug ab Juli 1988.

Die Tyrolean Airways hat mit 1.7.1988 für Linienflüge unter 90 Mi-

nuten ein Rauchverbot eingeführt. An allen Eingangstüren wurden unsere großen Rauchverbotschilder angebracht.

### Rauchverbot in der Innsbrucker Mensa ab 1988.

Vom 8. - 10.3.1988 startete ich eine Umfrage unter den Studenten. Von 380 Unterzeichnenden waren 255 (67 %) für ein Rauchverbot von 11.30 - 13.30 Uhr

92 (23 %) für eine Zone für Raucher (Raucherecke) und

39 (10 %) für den bisherigen Zustand. (Anm.: Zu diesem Zeitpunkt durfte aufgrund fehlender Raucherzone überall geraucht werden.)

Dank des guten Kontaktes zur Mensa-Geschäftsführung und weil ich selbst täglich in der Mensa war, ist es mir gelungen, das Rauchverbot nicht nur zu initiieren, sondern auch zu überwachen. Anfangs haben sich nicht alle Studierenden daran gehalten. Mein Einsatz hat dazu geführt, dass die „Ausreißer“ Einsehen hatten und das Rauchen einstellten und bald darauf hat niemand mehr geraucht, da es kein schlechtes Vorbild mehr gab.

### Tabakprozess von 1987 – 1990.

Im sogenannten Tabakprozess von 1987 – 1990 wollte uns die Tabakindustrie mit einer Unterlassungsklage im Streitwert von 1 Mio S die äußerst erfolgreichen Aufkleber „**Nur ein Kamel geht meilenweit für eine Zigarette**“ und „**Nur ein Rindvieh lässt sich von Marlboro einfangen**“ verbieten. Diese kamen besonders bei der Jugend sehr gut an und waren ein starkes Argument für's Nichtrauchen. Damit wollte ich die irreführende Werbung der Tabakindustrie bloßstellen und Kinder und Jugendliche motivieren, klug zu sein und Nichtraucher zu bleiben. Der OGH entschied jedoch anders. Alle wettbewerbsrechtlichen Paragrafen haben wir zwar gewonnen, aber die Ehrenbeleidigung nach § 1330 ABGB verloren. Das Oberlandesgericht hat unsere Anti-Rauchwerbung noch für tolerabel erklärt und die Unterlassungsklage abgewiesen und den Streitwert auf 400.000 Schilling herabgesetzt. Der OGH sprach von einem wettbewerbsähnlichen Unterlassungsanspruch. Prozess- und Gerichtskosten betragen 155.000 Schilling. Ja,

das war ein schwerer Rückschlag in der Anti-Rauch-Werbung. 1996 schrieb RA Dr. Hans Pfersmann in der Juristenzeitung: „Heute wäre so ein Urteil nicht mehr möglich.“ Und Ass. Prof. Dr. Franz Mahr 2006: „**Fehlentscheidung!** Das Recht der freien Meinungsäußerung geht vor. Wer Anlass bietet, dass parodiert wird, muss es auch aushalten. Art. 10 der MRK spielt immer mit hinein.“

Neue Aufkleber wurde geboren: „**Nicht mal ein Esel geht meilenweit für eine Zigarette**“ und „**Zigarette? Nur ein Rindvieh lässt sich einfangen.**“

### Plakatversendung - Beitrag zur Aufwertung des Nichtrauchens.

Tiroler Tageszeitung vom **26.1.1989**: „Die Österreichische Schutzgemeinschaft für Nichtraucher versandte in diesen Tagen an alle Schulen in Tirol, Vorarlberg, Salzburg und Burgenland zwei neue Nichtraucherplakate. ‚Frei sein – Nichtraucher bleiben‘ zeigt einen Drachenflieger im blauen Himmel mit Sonne im Rücken und umrahmt von weißen Wolken. ‚Kinder schützen – Nichtraucher bleiben‘ zeigt eine werdende Mutter mit Kleinkind. Diese Plakate werden auch an 650 Krankenanstalten und Institute in Österreich versandt, an 957 niedergelassene Ärzte in Tirol und an alle Frauenärzte in den anderen Bundesländern. Das ist bisher der größte Beitrag der Schutzgemeinschaft zur Aufwertung des Nichtrauchens.“

### Beratungszentrum für Nichtraucher und Raucher 1991.

Im April 1991 wurde das Beratungszentrum für Nichtraucher und Raucher in der Haller Str. 3 in Innsbruck eröffnet, gemeinsam mit der **Christlichen Buchhandlung** (vormals Christlicher Bücherdienst).

Diese Kombination ist deshalb so wertvoll, weil damit die Miete halbiert wird und ich vom 1.12.1997 bis 31.10.2012 bei der Christlichen Buchhandlung als Geschäftsführer beschäftigt war. Seit 1.11.2012 erhalte ich die Pension und arbeite unentgeltlich als Büchermissionar weiter.

### Erste Nichtraucher-Broschüre 1991.

Im September 1991 haben wir als erste Organisation im deutschsprachigen Raum die „Erste Nichtraucher-Broschüre“ herausgegeben. **Auf 36 Seiten wird das Problem „Rau-**

**chen“ aus der Sicht der Nichtraucher behandelt.** Die Broschüre (10.000 Stk.) wurde vom Land Tirol, der Stadt Innsbruck und der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol finanziell unterstützt.

### Das „SILBERNE VERDIENSTZEICHEN der Republik Österreich“

wurde mir am **26.10.1992** von Landeshauptmann Alois Partl überreicht. Ausgestellt wurde die Urkunde vom Gesundheitsminister Dr. Michael Ausserwinkler. Vorgeschlagen wurde die Ehrung von LR Greiderer.

### Enquete am 10.12.1992 im Gesundheitsministerium.

Als voller Erfolg kann die Enquete des Gesundheitsministeriums und der Initiative „Ärzte gegen Raucherschäden“ gewertet werden. Thema: „**Braucht Österreich ein Tabakgesetz?**“ Im Festsaal des Gesundheitsministeriums präsentierten Gesundheitsminister Dr. Ausserwinkler und Dr. Michtner das komplette Gerüst eines künftigen Tabakgesetzes, welches Anfang 1993 dem Parlament zur Begutachtung vorgelegt wurde. Abgespeckt und zahnlos wurde es 1995 beschlossen. Als Bundesleiter der Österr. Schutzgemeinschaft für Nichtraucher konnte ich mich zahlreich an den Diskussionen beteiligen und den anwesenden Teilnehmern und Experten meine Erfahrung aufzeigen, besonders aber die Notwendigkeit einer erfolgreichen Aufklärungsarbeit in Schulen. Meine Beiträge haben tiefen Eindruck hinterlassen. Manchmal zum Schmunzeln, manchmal zum Staunen, aber immer mit hoher Anerkennung und Applaus der Teilnehmer.

### Ich war meiner Zeit fast immer um 20 Jahre voraus.

Erst im August **1997** hat mir die WHO Recht gegeben indem sie sagte: „**Die Einrichtung von Nichtraucherzonen war der Wendepunkt. Solche Maßnahmen verringern die Belastung durch Passivrauchen, tragen bei Rauchern zur Minderung der täglichen Teerbelastung und Nikotindosen bei und verschärfen generell das Bewusstsein, dass Rauchen gesellschaftlich inakzeptabel ist, was Jugendliche vom Rauchen abhält und Raucher motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören.**“

### „Duell“ mit Vera Russwurm 1993.

Diese Fernsehshow der Gegensätze am 14.7.1993 brachte mit dem Auftritt von Robert Rockenbauer in der dritten Runde weitere schlagkräftige Argumente: Vorher 59 Prozent für mehr Rauchschränkungen, 41 Prozent waren dagegen. Am Ende der Sendung konnten die Nichtraucher 8 Prozent dazugewinnen.

### help/tv mit Barbara Stöckl 2002.

946.000 Zuseher. 27.11.2002. Mein Beitrag zur Abschaffung von Rauchpausen (Swarovski) fand große Zustimmung.

### „Offen gesagt“ am 4.4.2004.

Einer meiner besten Fernsehauftritte war am 4.4.2004 in „Offen gesagt“ mit Gesundheitsministerin Rauch-Kallat. Meine Rede bewirkte, dass die Gesundheitsministerin der Gastronomie vor laufender Kamera ein Jahr Zeit gab, Nichtraucherzonen zu schaffen. Geworden sind es drei Jahre, die in keiner Phase von der Gastronomie eingehalten wurde. Diese Nichteinhaltung haben wir dem Gesundheitsministerium laufend mitgeteilt, was zu einer eigenen Evaluierung führte. Wir wurden in unserer Behauptung bestätigt. Schmerzlich aus der Sicht der Nichtraucher: Wieder drei Jahre Zeit verloren. Ich habe in der Sendung gesagt, dass Freiwilligkeit nicht funktionieren kann. Nur ein allgemeines Rauchverbot, das für alle gleich gilt, verhindert jeglichen Wettbewerbsnachteil. Nichtraucherzonen bringen nichts, weil sich der Rauch im ganzen Raum verteilt.

### Medial wirksame Aussagen.

**2007** auf die Frage, warum ein Drittel der Bevölkerung eine stärkere Lobby habe als die Nichtraucher: *„Österreich ist trotz aller Bemühungen in der Gesundheitsaufklärung um 20 Jahre hinten“. – „Die österreichische Lösung, es allen Recht machen zu wollen, indem man nicht richtig dafür und nicht richtig dagegen ist, ist nicht zielführend und daher auch für alle Gäste, Wirte und Personal äußerst unbefriedigend. Österreich ist ein Entwicklungsland in Sachen Nichtraucherschutz!“*

Bei einer Pressekonferenz sprach ich erstmals vom **„Aschenbecher Europas“**. Dieser Sager wurde dann immer wieder in den Medien verwendet. In vielen Medien wurden die Ar-

gumente der Schutzgemeinschaft für Nichtraucher veröffentlicht. Viele Grundsatzartikel wurden geschrieben und fanden unterschiedliche Beachtung. Allein die Presseberichte füllen zahlreiche Ordner.

### Nichtraucher-Materialien.

Über 180 verschiedenen Nichtraucher-Materialien zeugen von meinem Ideenreichtum. Siehe [www.nichtraucherverein.at](http://www.nichtraucherverein.at). **Wir sind Europas einzige Organisation mit positiven Nichtraucherplakaten und Materialien zur Bewusstseinsstärkung der Nichtraucher.**

### Keine Schonfrist für Gastwirte ab neuem Tabakgesetz 2009.

Unsere Pressemeldung vom 10.12.2008 **„Keine Schonfrist für Gastwirte“**, die bewusst gegen das neue Tabakgesetz verstoßen, hat mediale Aufmerksamkeit erregt. In vielen Interviews und Fernsehauftritten (ORF 2 „Tirol heute“, ORF 2 „Thema“, „ATV“ und „Puls 4“) konnte ich der Öffentlichkeit unseren Standpunkt mitteilen und gleichzeitig die Schwächen des Tabakgesetzes aufzeigen. Das ärgerte wiederum viele Raucher und so bekam ich böartige Briefe. Manche Zeitungen hatten keinen Skrupel, solche beleidigenden und rufschädigenden Briefe auch noch zu veröffentlichen.

### Tabakgesetz 2009 erstmals mit Sanktionen.

Das werten wir als unseren Erfolg. Ich war immer bemüht, Wirten bei der Kennzeichnungspflicht mit Aufklebern zu helfen. Über 1.000 Wirte mussten wir wegen des Verstoßes gegen das Tabakgesetz den Behörden melden (nicht anzeigen!).

**Am 5.1.2009 berichtete „Radio Tirol“**, dass es bereits 10 Anzeigen wegen eines Verstoßes gegen das Tabakgesetz gebe. Daraufhin stand das Telefon wochenlang nicht mehr still. Fernsehanstalten, Radiosender, viele Zeitungen und Zeitschriften wollten Interviews. Meine Erfahrungen an der „Front“ und meine jahrzehntelange Kompetenz in Sachen Nichtraucherschutz machten mich für die Journalisten zu einem begehrten Ansprechpartner. Die Artikel waren inhaltlich meist richtig. Die Schlagzeilen jedoch waren oft ketzerisch. Der

Boulevardpresse ging es nicht um den Nichtraucherschutz, sondern um die Konfliktverschärfung zwischen Rauchern und Nichtrauchern. Plötzlich wurde ich für Raucher zum Feindbild der Nation erklärt. In anderen Ländern hätte man mir für die geleistete Arbeit eine hohe Auszeichnung verliehen.

Es folgten jährliche Pressekonferenzen, wo wir schon am 26.2.2009 aufzeigten, dass **„Rauchfrei ohne Ausnahme“** die einzige gerechte Lösung ist.

Die nächsten Jahre ging es hauptsächlich darum, ein absolutes Rauchverbot in der Gastronomie zu erreichen. Die Wirtschaftskammer versuchte, dies durch falsche Behauptungen zu verhindern.

### „Radio-Stammtisch“ am 7.1.2009.

In Helfenberg (OÖ) trafen sich 7 Diskutanten und lieferten sich teilweise hitzige Wortgefechte. An meiner Seite **Prim. MR Dr. Kurt Aigner**. Peinliche Argumente lieferte **Beppo Mauhart** von den Austria Tabakwerken, der in 30 Jahren nichts dazu gelernt hatte.

### Podiumsdiskussion am 12.5.2009.

Diese Veranstaltung im Ursulinsaal in Innsbruck mit Herrn **MR Dr. Franz Pietsch** (Gesundheitsministerium) und anderen Vertretern der Medizin und Wirtschaft bleiben unvergessen.

### Jährliche Nichtraucher-Treffen in Wien mit Pressekonferenzen.

Diese Treffen in Wien - meistens im Jänner oder Februar - waren für die Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig.

In meiner Funktion als Bundesleiter der Österreichischen Schutzgemeinschaft für Nichtraucher unterhalte ich engen Kontakt mit dem Gesundheitsministerium und organisiere die jährlichen Treffen zum gegenseitigen Meinungs austausch. Seit 2013 gibt uns dort Herr **MR Dr. Franz Pietsch** auf alle unsere Fragen kompetente Antworten. Diese Treffen wurden zu einem sehr wichtigen Bestandteil unserer Arbeit.

Am nächsten Tag fand immer eine Pressekonferenz statt. Diese Öffentlichkeitsarbeit war sehr wirksam.

### Radio Tirol, 20.2.2021: „Bei di Leit“.

Ein interessantes Interview von

Hubert Gogl mit Robert Rockenbauer.

Einleitung: „*Robert Rockenbauer aus Innsbruck ist weit über Tirol hinaus im Kampf gegen das Rauchen bekannt, oft auch als Nichtraucherpapst bezeichnet*“. Schlusssatz des ORF-Sprechers: „*Ein unbeugsamer Kämpfer gegen das Rauchen und für die Rechte der Nichtraucher: Robert Rockenbauer aus Innsbruck*“.

### Nichtraucher-Zeitung.

Unsere wichtigste Arbeit ist die Herstellung und Versendung der vierteljährlich erscheinenden Nichtraucher-Zeitung (NRZ) mit unterschiedlicher Auflage und Seitenzahl. Viele Grundsatzartikel wurden veröffentlicht, die auch in anderen Medien Beachtung fanden.

Diese kompakte Information zum Thema Nichtrauchen/Rauchen ist einzigartig in Österreich und wichtig für Eltern, Lehrer, Schüler, Ärzte, Behörden, Institutionen, Nichtraucher und abgewöhnungswillige Raucher. Die NRZ wird auch von Experten sehr geschätzt. Die NRZ eignet sich zum Sammeln und/oder Weitergeben. Je größer die Verbreitung, desto wirksamer die Aufklärungsarbeit. Es gibt immer noch viele Nichtraucher, die glauben, dass Passivrauchen nur eine Belästigung sei und keine wirkliche Gesundheitsgefährdung. Und noch schlimmer: Viele glauben, kein Recht auf Nichtraucherschutz zu haben. Auch abgewöhnungswillige Raucher finden viele hilfreiche Artikel. **Wir sind nicht gegen die Raucher, sondern gegen das Rauchen am falschen Ort und zur falschen Zeit.** Wir wollen einfach nicht mit Tabakrauch oder Dampf von E-Zigaretten in Berührung kommen! Punkt! Eine Toleranz bei gesundheitsschädlichem Verhalten kann es nicht geben, deshalb sind wir kompromisslos für den Nichtraucherschutz überall dort, wo auch Nichtraucher anwesend sind. Das gilt selbstverständlich auch im Freien: Außengastronomie, Bus- und Straßenbahnhaltestellen, Fußgängerzonen, Parks, Spielplätze, Schwimmbäder, Liegewiesen, Sportstätten, Freilichtkinos, Konzerte, Flohmärkte, Bauernmärkte usw. **Wer die NRZ liest ist besser informiert!**

Ab 2017 auf unserer Homepage: <http://www.nichtraucherverein.at/nichtraucherzeitung/>

### Rauchende Nachbarn.

Eines der größten Probleme für Nichtraucher sind rauchende Nachbarn. Die OGH-Entscheidung vom 16.11.2016 (2 Ob 1/16k) gewährt rauchfreie Zeiten! Sie müssen nur in Anspruch genommen werden. Am besten außergerichtlich, schlimmstenfalls aber mit einer Unterlassungsklage beim Bezirksgericht. Raucher müssen lernen, dass sie kein Recht haben, das Leben anderer Mitmenschen mit ihrem Rauch zu beeinträchtigen, auch nicht von der eigenen Wohnung aus. Die NRZ 4/2020 berichtet auf Seite 13 und 14 ausführlich und gibt eine Anleitung, wie man zu rauchfreien Zeiten kommen kann. Am 20. September 2024 hat das Bezirksgericht Innsbruck einer Nichtraucherin acht rauchfreie Tagesstunden zugesprochen. Der Anwalt war mit unseren Argumenten erfolgreich! (NRZ 4/2023).

### Nichtraucherschutz wäre viel früher möglich gewesen.

49 Jahre unentgeltlicher Einsatz für die Rechte der Nichtraucher an vorderster Front und das mit sehr bescheidenen finanziellen Mitteln. Hätte man die Schutzgemeinschaft besser gefördert (Bund u. Länder), wäre die Bewusstseinsstärkung der Nichtraucher schneller vorangeschritten und wir hätten schon viel früher Rauchfreiheit in öffentlichen Räumen und in der Gastronomie genießen können. Durch mangelnde finanzielle Unterstützung konnten viele Aktionen nicht durchgeführt werden. Statt die Auflage der Nichtraucher-Zeitung auf 50.000 Stück zu erhöhen, mussten wir die Höchstaufgabe von 11.500 Stück auf 1.700 Stück (2024) reduzieren. 2025 feiern wir unser 50-Jahr-Jubiläum!

### Allgemeiner Tätigkeitsbericht:

- Herstellung und Versendung der vierteljährlichen Nichtraucher-Zeitung
- Verwaltung von ca. 3.000 Adressen
- Durchlesen und archivieren von hunderten Zeitungsartikeln und E-Mails zum Thema Rauchen/Nichtrauchen
- Verbindung halten mit ausländischen Nichtraucherorganisationen
- Besonderer Versand an Schulen (Plakate, Flugblätter, Aufkleber)
- Diskussionen mit interessierten Nichtrauchern und abgewöhnungswilligen Rauchern
- Interviews, Presseaussendungen u. Konfe-

renzen, Gastkommentare, Leserbriefe

- Erledigung bei Post und Bank
- Schriftverkehr mit Behörden, Privaten und Sponsoren
- Diverse Büroarbeiten und Einkäufe
- Abhaltung von Bundesleitungssitzungen, Hauptversammlungen, Rechnungsprüfungen
- Erstellung der Bilanz
- usw.

### In den letzten Jahren betrug der Zeitaufwand jährlich über 1.300 unentgeltliche Stunden!

Das Bewusstsein der Nichtraucher wurde erst durch unsere Arbeit wesentlich gestärkt, was wiederum zu Forderungen der Bevölkerung an die Politik beitrug, endlich Schutzmaßnahmen vor dem Passivrauchen einzuführen. Dieser ist immer noch unzureichend. Viele Forderungen sind noch offen. U.a. das Rauchverbot im Freien bei Menschenansammlungen.

### Wer möchte kostenlos unser umfangreiches Archiv übernehmen?

Tausende Zeitungsartikel von A - Z in Hängemappen geordnet.

### 4 Ehrenmitglieder hat der Verein:

**Toni Kraus** vom Österreichischen Kneippbund **1978**;

Landesrat **Dr. Fritz Greiderer** (SPÖ) **1991** (Gesundheitslandesrat von 1980 bis 1991);

Univ.-Prof. **Dr. Franz Dienstl** **2003** (langjähriger Bundesleiter-Stellvertreter der Schutzgemeinschaft);

**Dietmar Erlacher** **2024** (Verein Krebspatienten für Krebspatienten).

### Rauchverbot in der Gastronomie.

Mit **1.11.2019** kam endlich das absolute Rauchverbot in der Gastronomie. Beschlossen im Mai 2015 mit einer dreijährigen Übergangsfrist wegen der Rechtssicherheit. Vizekanzler Strache hat es verhindert, das Ibiza-Video hat es mit Verspätung ermöglicht. Dass es zu Verhandlungen 2015 mit Vizekanzler Reinhold Mitterlehner und Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser kam, ist hauptsächlich unserem Mitglied **Dietmar Erlacher** zu verdanken, der mit über 20.000 Anzeigen aufzeigte, dass die bisherige Regelung nicht funktionierte. Das war der Anlass für eine Änderung. Danke für deinen hohen und teils schmerzhaften Einsatz, lieber Dietmar! Die Ehrenurkunde ist nur eine schwache Auszeichnung für deinen einzigartigen Leistung!

Robert Rockenbauer, Bundesleiter

# GEMEINSAM SICHER IN DIE ZUKUNFT



- **UMWELTMANAGEMENT**  
KREISLAUFWIRTSCHAFT | ENERGIE  
EMISSIONEN | CHEMIKALIEN
- **BEHÖRDENMANAGEMENT**
- **BERICHTERSTATTUNG**  
CSR | ESRS
- **ARBEITSSICHERHEIT**
- **PRÜFUNGEN GEM.**  
AM-VO | ADR | §82B GEWO

**INGCONSULT.AT INGENIEURE GmbH**  
Völser Straße 13 | 6020 Innsbruck | Tirol  
+43 512 562441 | office@ingconsult.at

**INGCONSULT.AT**