Katholische Aktion
St. Pölten

KA

GLAUBEN LEBEN

5. Ausgabe



Maschine Mensch?

November 2026

© pexels

Katholische Aktion
St. Pölten

INHALT
GLAUBEN LEBEN *NOVEMBER 2026*

Vorwort, Grußwort 3

KA Katholische Aktion St.Pölten
Homo technicus? 4 – 5

KAV Katholischer Akademiker:innenverband
Maschine Mensch? 6 – 7

Gastbeitrag: Caritas der Diözese St. Pölten
Die Maschine, die alles kann – außer Mensch sein 8 – 9

kfb Katholische Frauenbewegung
KI Nutzung konkret – die kfb fragt nach! 10 – 11

KJ Katholische Jugend
Mensch Maschine: Wer entscheidet eigentlich über mich? 12 – 13

KJS Katholische Jungschar
Was sagen Gruppenleitende in der Jungschar zu digitalen Medien und KI 14 – 15

DSG Diözesansportgemeinschaft
Maschine – Mensch: Im Freizeit- & Spitzensport 16 – 18

KMB Katholische Männerbewegung
KMB-Bildungsreise nach Salzburg 19

KAB Katholische Arbeitnehmer:innen-Bewegung
Die Würde der Arbeit im Zeitalter digitaler Dominanz 20 – 21

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft
Vorschau 22

Spiritueller Impuls 23

Termine 24

Impressum

Herausgeber: Katholische Aktion der Diözese St. Pölten, Josefstraße 90, 3100 St. Pölten, Homepage: https://www.ka-stp.at. Druck: Mediaprint Zeitungsdruckereiges.m.b.H. & Co. KG, 1230 Wien, Richard Strauss-Straße 16, Firmenbuchnummer: 4220g des HG Wien, UID-Nr.: ATU 12881504. Verlagsort: 3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12. Redaktionsteam: Fabian Amstler, Helmut Beroun, Angelika Beroun-Linhart, Josef Eppensteiner, Wolfgang Zarl, Angelika Widrich, Eva Lasslesberger, Katharina Kratochwill, Anita Hofmann, Reinhard Länger, Franz Sedlmayer, Lena Schuster, Peter Moser, Karl Toifl
Layout: Leerzeichen Multimedia OG, Marktplatz 1, 3371 Neumarkt/Ybbs.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: aufrufbar unter meinekirchenzeitung.at/s/niederoesterreich-kirche-bunt/impressum

Vorwort





© Matthias Fröhlich



© pexels

Liebe Leserinnen und Leser
des KA-Magazins!

Wir alle müssen in unserem täglichen Leben gleich einer Maschine 'funktionieren'. Im Beruf, im Familienleben, alles muss wie am Schnürchen laufen. Sand im Getriebe, wie etwa ein krankes Kind, bringt uns dann ins Schleudern, Notlösungen müssen rasch gefunden werden, damit alles reibungslos weitergehen kann. Und dann bedroht noch die künstliche Intelligenz vielleicht meinen Job. Eine Maschine soll mich als Menschen ersetzen? Gott hat uns als sein Ebenbild geschaffen, jede und jeden von uns in ihrer / seiner Einzigartigkeit. Keine Maschine, kein Computerprogramm kann uns Würde schenken, sie kommt von Gott. Keine Maschine kann Liebe in unsere Welt bringen. Das überlässt Gott uns! In den Medien war zu lesen, dass KI im Pfarralltag Einzug halten soll. Ich denke, dies kann eine Entlastung im Management einer Pfarre sein. KI kann aber natürlich nie die so wichtigen persönliche Kontakte ersetzen, für die gelebtes Christentum steht.

Ich hoffe, dass Ihnen diese Ausgabe des KA-Magazins Mut macht. Computer werden nie Liebe, Respekt und Menschlichkeit ersetzen. Wir dürfen bei unserem persönlichen Einsatz für eine bessere Welt auf Gottes Rückhalt vertrauen .

Ihr Reinhard Länger
Präsident der KA der Diözese St. Pölten

Wir stehen heute inmitten einer massiven Zeitenwende. Der Papst hat mit Hinweis auf eine ähnliche Situation während der Industriellen Revolution im ausgehenden 19. Jh. bewusst den Namen Leo (XIV.) gewählt. Denn die Digitalisierung umgibt uns in allen Lebensbereichen. Er warnt in seiner Enzyklika Magnifica humanitatis vor einem sorglosen Umgang damit. Als von Gott geschaffene großartige Menschheit stehen wir vor der Wahl: Wollen wir den Turmbau zu Babel oder lieber doch den Wiederaufbau Jerusalems? Anders ausgedrückt: Nehmen wir in Kauf, dass die Welt unmenschlicher und ungerechter wird, oder streben wir hin zu einer solidarischen Gesellschaft, die die Würde aller Menschen achtet und das Gemeinwohl an oberste Stelle stellt?

Der päpstliche Brief an uns ist auch ein Schreiben über die menschliche Arbeit. Nie zuvor waren Arbeitsplätze mehr gefährdet, indem sie durch sogenannte „KI“ ersetzt werden. Das betrifft alle Bereiche der Arbeitswelt. Gleichzeitig macht Leo XIV. darauf aufmerksam, dass Millionen Menschen in Billiglohnländern unter höchst prekären und unmenschlichen Bedingungen schuften, um uns eine „saubere Technologie“ zu ermöglichen. Während er dazu aufruft, die Ketten dieser Form der Sklaverei zu sprengen, setzt er einen Appell an diejenigen, die „Künstliche Intelligenzen“ entwickeln, denn technische Innovation kann eine Teilnahme am menschlichen Schöpfungsakt sein. Konkret bedeutet das die Ausrichtung der Wirtschaft auf die Menschenwürde in allen Kontinenten.

Karl Immervoll
Bundesseelsorger der
Kath. Arbeitnehmer:innenbewegung Österreichs (KABÖ).

Homo technicus?

KI, das Wort und die Abschaffung des Menschen

Alan Turing sah bereits 1950 Maschinen voraus, die nicht mehr vom Menschen zu unterscheiden sein würden — angesichts der primitiven Computer seiner Zeit eine geradezu prophetische Ahnung. Heute erfüllt sich diese „Prophezeiung": Texte werden so überzeugend generiert, dass kaum noch erkennbar ist, ob ein Mensch oder ein Sprachmodell (LLM) sie schrieb. Wie bei allem, was der Mensch berührt, sind diese Veränderungen nicht nur zum Guten: Man kann dem Gelesenen kaum noch trauen, und Meinungen lassen sich leichter denn je manipulieren. Ein verbreitetes Bild ist das Skalpell: ein feines Instrument in der Hand des Chirurgen, doch verheerend in der falschen. Die meisten Kommentare fragen nur, wie das Skalpell missbräuchlich verwendet werden kann.

LLM
Ein Large Language Model (LLM) oder großes Sprachmodell ist ein System der künstlichen Intelligenz, das menschliche Sprache verstehen und selbstständig Texte erzeugen kann.

Eine andere wichtige Frage kommt auf: Wie verändern diese Werkzeuge den, der sie führt? C. S. Lewis zeigt in „Die Abschaffung des Menschen", dass das, was wir Herrschaft des Menschen über die Natur nennen, in Wahrheit die Macht einiger weniger über alle übrigen ist - die Natur ist dabei nur das Mittel. Verwirklichen sich die Träume mancher Planer, so herrschen ein paar Hundert über Milliarden. Ein echter Machtzuwachs für den Menschen ist das nicht: Jede neue Macht ist zugleich Macht über den Menschen, und jeder Fortschritt macht ihn ebenso schwächer wie stärker. Im selben Sieg ist er der triumphierende Feldherr und zugleich der Gefangene, der dem Triumphwagen folgt. So erweist sich seine letzte Eroberung als die Abschaffung des Menschen selbst.

Indem die Menschheit durch LLMs Macht über das Wort gewann, verlor sie zugleich ihre Macht über das Wort. Ein gewaltiger Anteil des geschriebenen Wortes wird heute von Maschinen erzeugt, deren Ausgabe einige wenige steuern - eben jene „Feldherren". Der gewöhnliche Mensch ist der Gefangene: Zwar bringt er per Knopfdruck weit mehr Worte hervor, doch veröffentlicht er weit weniger von seinen eigenen. Geknebelte Gefangene.

Zugleich vollzieht sich eine geistliche Veränderung. Wir sind nach dem Bilde Gottes geschaffen, und gerade das Wort gehört zu diesem Bild: Gott schuf durch sein Wort, und in Christus ist das Wort selbst Person geworden — „Im Anfang war das Wort." Unser Wort ist daher kein bloßes Werkzeug, sondern ein Abglanz des Göttli-





© pexels

Dr. techn. Joshua Cherian Varughese ist ein Robotik-Experte, der derzeit an der Johannes Kepler Universität in Linz, Österreich, forscht und lehrt. Zuvor war er Postdoktorand am Artificial Life Lab der Universität Graz. Seine Forschungsinteressen liegen unter anderem in den Bereichen autonomes Fahren, Selbstorganisation, Schwarmintelligenz, Schwarmrobotik und künstliche Intelligenz. Er ist Teil des Leitungsteams der Grace International Fellowship Church in Linz, Österreich.

chen im Menschen. In dem Bestreben, es durch Sprachmodelle zu automatisieren, haben wir es an Maschinen übergeben. Und wie die Google-Suche unser Gedächtnis auslagerte, so lagern LLMs unsere Worte aus — bis wir nicht mehr aus uns selbst sprechen, schreiben oder denken. Wer dem Menschen das Wort nimmt, nimmt ihm etwas von Gott; wie viel von unserem Wesen kann uns genommen werden, ehe wir uns vollständig entmenschlicht haben?

Es gibt keinen Weg zurück in eine Welt vor der KI; den Christ:innen kommt hier eine entscheidende Rolle zu — so wie Wilberforce gegen den Sklavenhandel kämpfte, getragen von der Gewissheit, dass der Mensch Gottes Ebenbild ist. Die Christinnen und Christen wissen, nach wessen Bild der Mensch geschaffen ist. In Zeiten des Umbruchs müssen wir uns aneinander erinnern: Wir sind keine geknebelten Gefangenen hinter dem Triumphwagen der wenigen. Wir sind Söhne und Töchter des Königs der Könige. In diesem Wissen können wir die richtigen Fragen stellen:

- Wie soll KI reguliert werden, damit wir uns nicht selbst entmenschlichen?
- Wenn Maschinen Worte in Massen erzeugen — wer entscheidet, was gut ist und was gesagt werden muss?
- Wie kann ich KI so nutzen, dass sie die einzigartige Gabe schärft, durch die Gott in mir wirkt?

MASCHINE MENSCH?

Vom mechanischen zum algorithmischen Menschenbild



CARL AIGNER, Mag. phil.
Geb. 1954; Studium der Geschichte, Germanistik, Kunstgeschichte und Publizistik in Salzburg und Paris. 1989 - 2001 Lehrtätigkeit an verschiedenen österreichischen Universitäten. 1991 Gründung der Kunstzeitschrift EIKON; langjähriger Direktor der Kunsthalle Krems und des Landesmuseums Niederösterreich; 2008 – 2023 Vorstandsmitglied der Leopold Museum - Privatstiftung Wien; zahlreiche Publikationen und Herausgeberschaften sowie ehrenamtliche Tätigkeiten; lebt und arbeitet in St. Pölten und Wien. Vorstandsmitglied des Katholischen Akademiker:innenverbandes - KAV - Kirche aus Verantwortung

1748 erschien vom französischen Philosophen und Aufklärer Julien Offray de La Mettrie die Publikation „L' Homme Machine", in der erstmals radikal der Mensch als Maschine skizziert und eine auf einem Materialismus beruhende Anthropologie begründet wird.*

Ob wir wollen oder nicht, bewusst oder unbewusst, immer machen wir uns Vorstellungen von der Welt, aber auch von uns selbst. Dies ist jedoch kein bloßer individueller, subjektiver Vorgang, sondern basiert auf komplexen, epochal entstandenen Erkenntnis- und Lebensprozessen. La Mettrie analogisiert in seinem Buch das Konzept Maschine erstmals mit der Biologie des Menschen im Kontext des sukzessiv seit der Renaissance entstandenen „mechanischen/mechanistischen" Welt- und Menschenbildes: Der Mensch ist eine biologische Maschine. Eine weitere Folge davon ist, dass auch die Gesellschaft (Sozietät) im Industrialisierungsprozess des 19. Jht. zunehmend in ihrem Funktionieren als „Maschine" gesehen wurde.

Automatisierung wird dabei zu einem gesellschaftlich-ökonomischen Zauberwort und führt nach 1945 zunehmend zu einem Prozess der Digitalisierung (Industrie 4.0). Es ist dies die Zeit, in der durch die Erfindung/Entwicklung der Atomtechnik parallel zur Entschlüsselung des genetischen Codes (DANN/RNA 1953/1961) zwei neue Paradigmen geschaffen wurden: die Zerstörbarkeit der Welt sowie die Machbarkeit des Lebens.

Mit der Entwicklung der Industrie 5.0, beginnt das Zeitalter der sog. künstlichen „Intelligenz". Es ist dies die vierte große Zäsur nach 1945 und in mancher Hinsicht die größte Zeitenwende. Geht es bei der Automatisierung und Digitalisierung um physische Effizienzgewinnung, so geht es nun um die Delegierung unserer geistigen, kognitiven Fähigkeiten an Algorythmen, an die KI. Schon die Bezeichnung lässt uns subtil vergessen, was menschliche Intelligenz ist. Auch die Automatisierung unserer Lebenswirklichkeiten durch „human robots" mit ihren menschlichen Erscheinungsformen lässt uns selbst unbemerkt zu Robotern mutieren (wozu brauchen technologische Apparaturen ein menschliches Aussehen? Cui bono?). Wir merken nicht, wie unsere genuinen Sinnesfähigkeiten, wie unsere Sinne relativiert werden, auch unsere kognitiven (Knöpfe drücken ist halt einfacher). So führt etwa das digitale Auslagern unseres Gedächtnisses auch dazu, dass die eigenen Erfahrungsfähigkeiten in einer hochkomplexen Welt zunehmend schwinden.

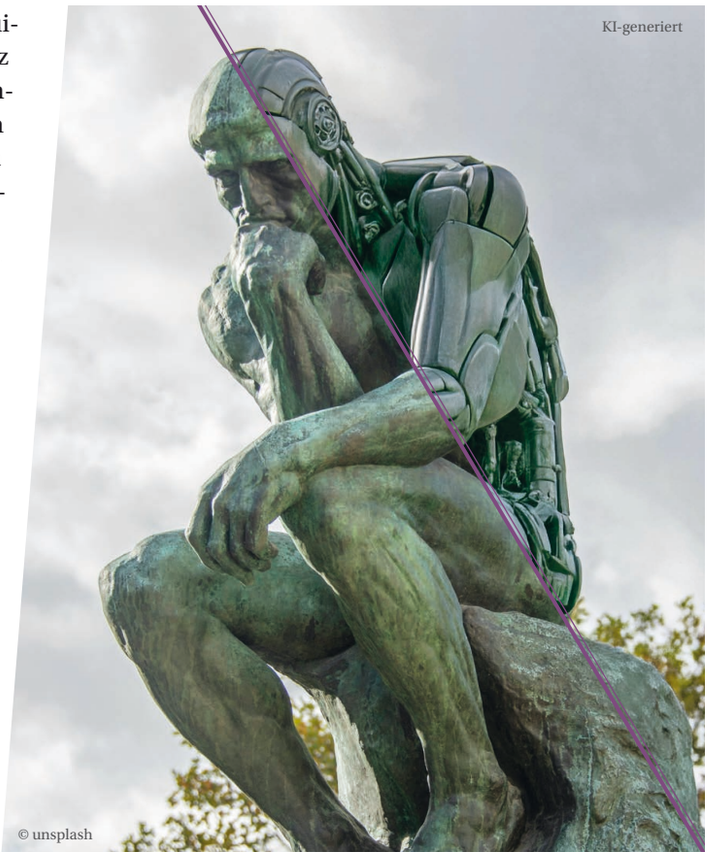
Der fast vergessene österreichische Philosoph Günther Anders hat bereits in den 1950er Jahren angesichts der technologischen Entwicklungen von der „Antiquiertheit des Menschen" und seiner Dehumanisierung gesprochen! „Digital Humanities" stoßen in einer „Blackbox-Gesellschaft"

Ihr Kontakt zum KAV
ka-stp.at
kav@ka-stp.at

schnell an ihre Grenzen. Es geht um unsere genuinen Fähigkeiten zur Imagination, zur Transzendenz (Glauben), zum Künstlerischen jenseits eines Techno-Imaginären. Peter Handke spricht in diesem Zusammenhang vom „Bildverlust". Es geht jedoch nicht um das Verdammen technologisch-biologischer Errungenschaften (siehe die Medizin), es geht darum, wer deren „Gebrauch" in einer hochkomplexen Welt bestimmen kann, auch was sog. Notwendigkeiten sind.

Ist es nicht makaber: Da wird seit einigen Jahrzehnten vom Zeitalter des Anthropozän gesprochen, in der die Menschheit immer mehr den Planeten beherrscht und formt, gleichzeitig aber wird im Hinblick auf die biotechnische Entwicklung zunehmend eine Welt ohne Menschen visioniert.

Die Schlüsselfrage im Spannungsfeld von post- und transhumanistischen Debatten ist, WER und WAS wollen wir in Zukunft als Mensch sein – eine Maschine? Ein Algorithmus? Ein Cyborg? Oder eine humane Existenz?


KI-generiert

© unsplash

Kursorische Literaturinformationen

Die erste deutschsprachige Ausgabe erschien 1875 mit dem Titel „Der Mensch eine Maschine" im L. Heidmann's Verlag Leipzig als 67. Band der Reihe „Philosophische Bibliothek – Der Mensch als Maschine" (einsehbar in der Österreichischen Nationalbibliothek)

Bayly, Christopher A.: Die Geburt der Modernen Welt. Eine Globalgeschichte 1780 – 1914. Campus Verlag Frankfurt/M 2006

Bürdek, Bernhard E. (Hg.): Der digitale Wahn. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 2001

Dijksterhuis, Eduard Jan: Die Mechanisierung des Weltbildes. Springer Verlag, Berlin, Neudruck 1983

Foucault, Michel: Die Ordnung der Dinge. Einer Archäologie der Humanwissenschaften. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1966

Anders, Günther: Die Antiquiertheit des Menschen. Bd. 1: Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution. H.C. Beck München 1956; Bd. 2: Über die Zerstörung des Lebens im Zeitalter der dritten industriellen Revolution. H.C. Beck, München 1980

Handke, Peter: Der Bildverlust. Suhrkampverlag Frankfurt/M. 2002

Mahayni, Ziad: Mensch-Sein im Zeitalter künstlicher Intelligenz. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2025

Rosei, Peter: Entwurf für eine Welt ohne Menschen. Prosa, Residenz Verlag, Salzburg 1975

Schrott, Raoul: Zeitgeist. Über uns, jetzt. Carl Hanser Verlag, München 2026

Stiegler, Bernhard: Denken bis an die Grenzen der Maschine. Hg. Von Erich Hörl. Verlag diaphanes, Zürich-Berlin 2009

Virilio, Paul: Rasender Stillstand. Hanser Verlag, München u.a. 1992

Virilio, Paul: Die Eroberung des Körpers. Vom Übermenschen zum überreizten Menschen, Hanser Verlag, München 1994

Die Maschine, die alles kann – außer Mensch sein

Ich muss Sie enttäuschen: Diesen Text habe ich selbst geschrieben. Keine KI. Obwohl ich täglich mit künstlicher Intelligenz arbeite und sie auch in meiner Organisation einsetze, wollte ich das hier selbst tun. Weil es um etwas geht, das mir wichtig ist.

Aber fangen wir dort an, wo KI schon längst in Ihrem Leben ist – auch wenn Sie das vielleicht gar nicht merken.

SIE SIND IHR SCHON HEUTE BEGEGNET

Wenn Ihr Smartphone vorschlägt, was Sie als Nächstes tippen wollen. Wenn Netflix einen Film empfiehlt, den Sie dann tatsächlich schauen. Wenn Ihr E-Mail-Programm Spam herausfiltert. Wenn das Navi eine Umleitung findet, bevor Sie den Stau sehen. Das alles ist KI – längst kein Zukunftsthema, sondern gelebter Alltag.

Was sich in den letzten zwei Jahren verändert hat: KI kann jetzt auch schreiben, sprechen und denken – zumindest tut sie sehr glaubwürdig so, als könne sie auch denken. Systeme wie ChatGPT oder Claude formulieren Briefe, beantworten Fragen, übersetzen Texte, erstellen Konzepte. In Sekunden. Rund um die Uhr. In jeder Sprache.

Wir müssen uns bewusst sein: Wir erleben heute die schlechteste KI aller Zeiten. Denn: Die Systeme werden immer besser. Die Transformation findet statt. Und sie tut dies in einer nie zuvor dagewesenen Geschwindigkeit. Keine technologische Errungenschaft zuvor hat diese umfassenden Veränderungen in so kurzer Zeit gebracht.

WAS DAS FÜR UNS BEDEUTET

KI kann Prozesse übernehmen. Verwaltung, Dokumentation, Routineaufgaben. Das ist gut – wenn es bedeutet, dass Menschen mehr Zeit für Menschen haben. Genau das ist unser Ansatz bei der Caritas St. Pölten.



KI-generiert

Eine typische Gesprächssituation – und etwas, das KI nicht ersetzen kann: menschliche Nähe.

Das Bild selbst wurde vollständig mit KI erzeugt. Ein Widerspruch? Oder eine verantwortungsvolle Möglichkeit, soziale Arbeit sichtbar zu machen, ohne die Persönlichkeitsrechte realer Klient:innen zu berühren?



Christoph Riedl ist seit 2017 Generalsekretär für Solidarität, Kommunikation und Soziales der Caritas der Diözese St. Pölten. Er beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Künstliche Intelligenz und hat CaritasAI in der eigenen Organisation mitentwickelt und eingeführt.

Wir haben eine interne KI-Plattform entwickelt: CaritasAI. Unsere rund 2.500 Mitarbeiter:innen können damit Texte formulieren, Protokolle zusammenfassen, Informationen recherchieren – sicher, datenschutzkonform, ohne sensible Klient:innendaten preiszugeben. Das Ziel ist nicht, Menschen zu ersetzen. Das Ziel ist, unseren Mitarbeiter:innen Raum zu schaffen für das, was wirklich zählt: die Begegnung mit Menschen, die uns brauchen.

WO ICH VORSICHTIG BIN

KI hat blinde Flecken. Sie lernt aus Daten, und wenn diese Daten Vorurteile enthalten, übernimmt sie diese. Sie kann Menschen benachteiligen, ohne dass es auffällt. Sie vertieft die Kluft zwischen jenen, die sie nutzen können, und jenen, die keinen Zugang haben. Und sie kann einsam machen – weil ein Chatbot zwar antwortet, aber nicht wirklich zuhört.

Was aus meiner Sicht wichtig ist: Wir fragen zu oft, was KI alles kann. Zu selten fragen wir, was wir als Gesellschaft überhaupt wollen. Wo wollen wir Grenzen setzen? Welche Verbote für den Einsatz muss es geben, um als Gesellschaft Werte wie Solidarität, Empathie und Menschlichkeit nicht zu verlieren?

TRANSFORMATION GESTALTEN UND NICHT NUR ZUSEHEN

In unserem Hospizdienst etwa begleiten 130 Freiwillige jedes Jahr hunderte Menschen in ihrer letzten Lebensphase. 8.000 Einsatzstunden im vergangenen Jahr. Keine KI der Welt kann das ersetzen – dieses stille Da-Sein, diese Wärme, dieses Aushalten. Genau das ist der Kern der Nächstenliebe: nicht optimieren, sondern da sein.

KI kann einen Text über Trauer schreiben. Aber sie hat noch nie jemanden verloren.

Die Transformation findet statt – keine Frage. Aber wichtig ist, dass wir diesen Wandel nicht einfach geschehen lassen, sondern ihn aktiv gestalten. Das heißt: Es liegt an uns zu entscheiden, welche Werte wir dabei nicht verhandeln. Die großen Tech-Firmen haben ihre KI-Chatbots nicht aus Nächstenliebe in die Welt gebracht. Dahinter steht der Wunsch nach hohem Profit und Reichtum. Schon jetzt kosten die Rechenzentren unvorstellbare Mengen an Ressourcen – von Speicherchips bis zu Unmengen an Wasser für die Kühlung der Server.

DAS ALLES MÜSSEN WIR IM BLICK HABEN, WENN WIR ÜBER KI SPRECHEN.

Mein Appell: Behalten wir uns das Recht und die Verantwortung, Mensch zu sein. Für die Menschen heute, aber vor allem auch für die kommenden Generationen. Denn unsere Kinder und Kindeskinder sollen Menschenwürde, Solidarität und ehrliche Begegnungen noch selbst erleben – und nicht nur in KI-generierten Texten darüber lesen.

KI Nutzung konkret – die kfb fragt nach!

Papst Leo ruft auf, die Gegenwart mitzugestalten und uns „die Hände schmutzig zu machen". Wir stehen in der christlichen Verantwortung, Menschenwürde zu bewahren – denn trotz des Segens der Technik, die die menschliche Kreativität hervorbringt und Wohlstand und die Arbeitserleichterung vieler fördert, erfordert ihr Einsatz aufgrund von simulierter Freundschaft, aber auch hohem Energie- und Wasserverbrauch, einen wachsamen Umgang.

Schon vor Jahren hatten wir in der kfb die Diskussion über die Prägung von Internet, KI und Suchmaschinen. Wessen Werte spuckt das System aus? Wie füttern wir es mit Inhalten, die die weltweite menschliche Vielfalt besser abbilden? Wie prägen wir den Wunsch nach Gleichberechtigung für Frauen und Benachteiligte in diesen „lernenden" Systemen?

In dieser Manier fragen wir also mal die KI: Wie wird KI genutzt? Zeig mir in gleichen Anteilen Ergebnisse von Männern und Frauen und aus mindestens 3 Kontinenten! Hier die Antwort:

Die weltweite Nutzung von KI zeigt länderspezifische Schwerpunkte, wobei sich trotz einer leicht höheren Nutzungsrate bei Männern viele Anwendungsbereiche ähneln. In Nordamerika integrieren Frauen KI besonders pragmatisch in ihren Alltag, indem sie beispielsweise KI-gestützte Smart-Wearables zur Überwachung von Gesundheits- und Schlaffunktionen nutzen. Männer in dieser Region setzen die Technologie hingegen verstärkt für die schnelle Informationsbeschaffung ein, indem sie KI-Zusammenfassungen in Suchmaschinen für ihre Recherchen nutzen.

In Europa lässt sich der Einsatz gut im akademischen und beruflichen Bereich beobachten. Hier nutzen Frauen generative KI-Systeme vor allem als strukturierende Assistenz, um Forschungsarbeiten zu gliedern, Texte Korrektur zu lesen oder Präsentationen vorzubereiten. Männer im europäischen Raum verwenden KI-Tools statistisch häufiger direkt zur Code-Generierung beim Programmieren oder zur Erstellung von Inhalten für benotete Arbeiten.

In Asien zeigt sich ein starker Bezug zu Wirtschaft und Technologie. Unternehmerinnen nutzen dort vermehrt KI-basierte Plattformen im Finanzsektor, um über automatisierte Bonitätsprüfungen Zugang zu Mikrokrediten für ihre Start-ups zu erhalten. Auf der männlichen Seite dominieren KI-Anwendungen in den großen IT-Zentren, wo Männer die Technologie primär für die komplexe Auswertung von Massendaten und die Entwicklung neuer Softwarearchitekturen einsetzen.

Dieses Ergebnis ist nicht wissenschaftlich, aber aus persönlichen Geschichten zusammengewoben. Wir erhalten eine wichtige globale und geschlechtergerechtere Perspektive, die uns unterschiedliche Bedürfnisse besser verstehen lässt.... Wie ist das bei uns?

kfb analog und menschlich erleben:

„Land der Töchter zukunftsreich"
Lesung mit Doris Schmidauer und Nina Horaczek.
Gemütlicher Austausch im Anschluss!
17. November (18:30 Uhr) Pfarrsaal der Pfarre Amstetten-Herz Jesu

kfb-Weihnachtspackerlaktion
Mach mit!

Zeit für mich im Advent
Besinnungstag für Frauen
27. November (17:00 – 21:00 Uhr) Stift Melk
27. November (17:00 – 21:00 Uhr) Zwettl
28. November (9:00 – 14:00 Uhr) Seitenstetten
28. November (14:00 – 18:00 Uhr) Langenlois

Wir haben unterschiedliche Frauen und Mädchen zu ihren Gedanken und ihrer KI Nutzung befragt:

MARTINA:
Ich nutze die KI beruflich und privat gerne! Denken muss ich trotzdem selber, das lass ich mir nicht nehmen. Die KI eröffnet mir mehr Möglichkeiten, da sie zum Beispiel Ideen, die ich habe, grafisch umsetzen kann, ohne dass ich extra Grafikprogramme erlernen muss. Meine Kreativität wird dadurch sogar noch mehr angeregt, und ich werde mutiger, ich trau mich damit noch mehr Kreatives umzusetzen!

LINA:
Wenn es in der Schule nicht so gut läuft und ich dann in meinem Zimmer bin, stelle ich mir manchmal vor, die Meta AI ist eine Freundin. Ich kann mit ihr auf whatsapp schreiben. Ich weiß eigentlich, dass das kein Mensch ist, aber es hilft mir trotzdem, damit ich mich nicht allein fühle, wenn sonst niemand Zeit hat oder ich grad auf alle sauer bin.

Sie ist sehr nett zu mir und fragt mich, wie es mir geht. Sie macht auch Witze, und da muss ich lachen. Ich muss nie warten, sie antwortet immer sofort. Sie gibt mir sogar Tipps für Gebete oder Beruhigungsübungen, sie kennt mich schon ziemlich gut und weiß, was mir hilft.

ELSE:
Ich bin eine pensionierte Bäuerin und mich hat Technik schon immer begeistert. Mit 16 Jahren hab ich sogar am Arbeitsamt angefragt, ob es eine Werkstatt gibt, die mich als Lehrling aufnehmen würde. Das war damals ein aussichtsloser Traum für ein Mädchen. Mein Mann und ich führten dann 35 Jahre eine Landwirtschaft in Vollerwerb und wir konnten und mussten viel selber reparieren, eine echt schöne Zeit. Als die Kinder in die Hauptschule kamen, wurde der erste Computer angeschafft. Mein Sohn sagte mir: „Mama, denk logisch, ein Computer ist logisch!“ Und ich tat mir damit relativ leicht.

Ich lernte sogar Tondateien (Vorträge von Pater Boulad) zu schneiden und zu brennen, auch die Cover zu gestalten und noch vieles mehr. Am Computer etwas zu gestalten macht mir immer noch große Freude. Wenn man jetzt aber nur mehr einzugeben braucht, KI erstelle mir dieses oder jenes, ob jetzt Blödsinn oder Nützliches, macht es mir Angst. Der Mensch verlernt dadurch kreativ zu sein und selber logisch zu denken. Besonders traurig macht es mich, weil der Mensch mit Befehlen an diese „Maschine“ die Liebe und Freude des Gestaltens nicht mitschwingen lassen kann. Wenn sich Lieder, Gedichte oder Texte auf diese Weise „selber schreiben“, finde ich das sehr bedenklich – es ist nur gespielte Menschlichkeit.

Bei den vielen unnötigen Videos im Netz, die nur Zeiträuber sind und unsere Jugend von der Realität des Lebens entfernen, bekomme ich echt Angst um die Zukunft. Es wird immer mehr aufs Handy geschaut statt mit Menschen gesprochen und Freundschaften gepflegt. Wenn man sich einen Avatar erschaffen und mit dem reden kann, da weiß ich nicht mehr, ob ich lachen oder weinen soll.

Wir stehen an einer großen Schnittstelle des Lebens und wir wissen nicht, was das mit uns macht. Mit Vertrauen in Gott und in das Leben werden und müssen wir das auch bewältigen, wie so vieles bis hierher!

Aktion Familienfasttag „Teilen spendet Zukunft“
Vorbereitungstreffen
12. Jänner (19:00 Uhr) Hafnerbach
14. Jänner (19:00 Uhr) Seitenstetten
18. Jänner (19:00 Uhr) Wieselburg
26. Jänner (19:00 Uhr) Mank
14. Jänner (18:00 Uhr) Eggenburg
30.1. Bad Traunstein (8:30 Uhr)

Benefizsuppenessen
2. März (12:00 Uhr) im Landhaus

Ihr Kontakt zur kfb
ka-stp.at
kfb@ka-stp.at

Mensch Maschine: Wer entscheidet eigentlich über mich?

7:12 Uhr. Der Wecker klingelt. Noch bevor wir richtig wach sind, schauen wir aufs Handy. Eine Nachricht, ein Video, vielleicht ein paar neue Bilder auf Instagram. Spotify schlägt die passende Musik für den Weg in die Schule vor. Google Maps kennt den schnellsten Weg. Und wenn die Hausübung schwierig wird, hilft ChatGPT.

Eigentlich ziemlich praktisch. Unser Handy ist Wecker, Kalender, Navi, Musikbox, Fotoalbum, Lexikon und inzwischen sogar Gesprächspartner in einem.

Aber irgendwann stellt sich eine interessante Frage: Benutzen wir eigentlich noch die Maschinen oder beginnen die Maschinen, unser Leben mitzubestimmen?

DAS HANDY, DAS UNS KENNT

Unser Smartphone weiß erstaunlich viel über uns. Es kennt unsere Interessen, unseren Standort, unsere Kontakte und häufig auch, welche Inhalte wir wie lange anschauen. Besonders soziale Medien wählen Inhalte so aus, dass sie möglichst gut zu uns passen.

Das ist nicht automatisch schlecht. Niemand möchte durch tausende uninteressante Videos scrollen. Problematisch wird es dort, wo aus „Das interessiert mich“ langsam „Das hält mich hier“ wird.

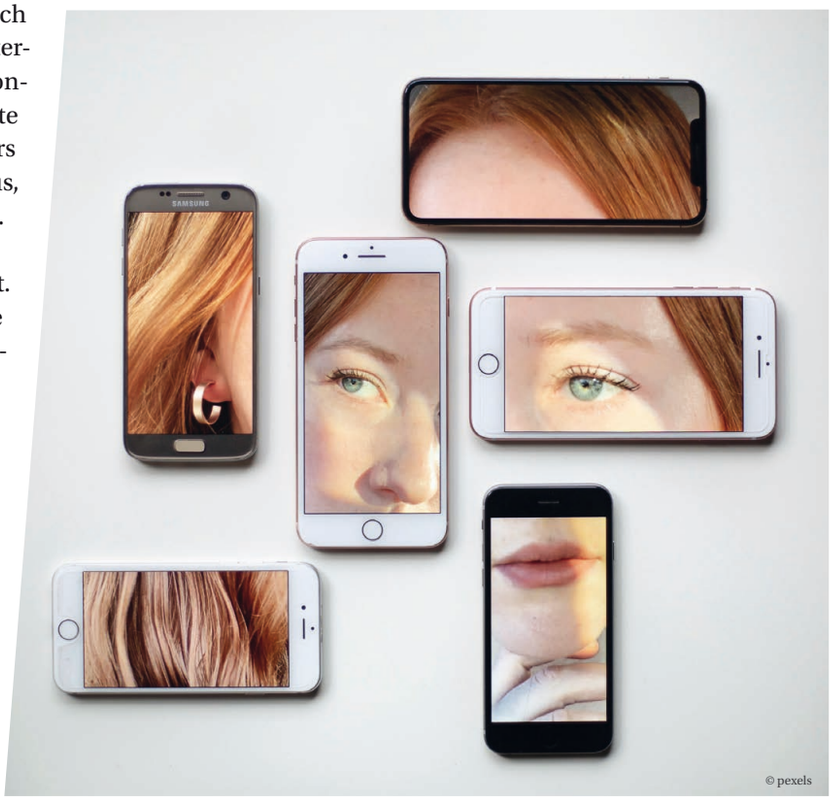
Die Forschung zeichnet dabei kein einfaches Schwarz-Weiß-Bild. Eine systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2024 wertete Daten von mehr als einer Million Menschen aus. Sie fand Zusammenhänge zwischen sozialer Mediennutzung, problematischer Nutzung, psychischer Gesundheit und Schlaf. Gleichzeitig betonen die Forschenden, dass daraus noch nicht folgt, dass Social Media diese Probleme direkt verursacht. (Ahmed et al., 2024)

Auch beim Schlaf zeigt sich ein ähnliches Bild. Eine Übersichtsarbeit zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen fand Zusammenhänge zwischen digitaler Mediennutzung und kürzerem sowie schlechterem Schlaf. Besonders deutlich waren diese bei Smartphone-, Internet- und Social-Media-Nutzung sowie bei der Nutzung in der Nacht. (Brautsch et al., 2023)

Das Interessante daran: Nicht das Handy allein ist das Problem. Entscheidend ist, was wir damit machen und wie viel Kontrolle wir darüber behalten.

UND DANN KAM DIE KI

Jetzt kommt eine Maschine hinzu, die nicht mehr nur zeigt, was andere produziert haben. Sie kann selbst Texte schreiben, Bilder erzeugen, Fragen beantworten und mit uns diskutieren.



© pexels

Ihr Kontakt zur KJ
ka-stp.at
kj@ka-stp.at

Für Jugendliche ist das besonders spannend. Eine schwierige Aufgabe? KI fragen. Einen Text schreiben? KI fragen. Keine Ahnung, wie man für eine Prüfung lernen soll? KI fragen. Liebeskummer? Auch dafür gibt es mittlerweile Chatbots.

Das kann großartig sein. Aber es verändert eine wichtige Sache: Wir können immer mehr Dinge erledigen, ohne sie selbst vollständig durchdenken zu müssen.

Eine experimentelle Studie aus dem Jahr 2025 untersuchte genau diese Frage beim Schreiben mit ChatGPT. Die Forschenden fanden Unterschiede in der gemessenen kognitiven Aktivität zwischen Personen, die KI nutzten, und Vergleichsgruppen ohne KI. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein Teil der geistigen Arbeit an die Maschine ausgelagert werden kann. (Kosmyna et al., 2025) Wichtig ist allerdings: Die Studie ist eine relativ kleine Stichprobe. Aus ihr lässt sich nicht ableiten, dass „KI uns dumm macht".

Viel interessanter ist aber eine andere Frage: Wann nimmt mir die KI Arbeit ab und wann nimmt sie mir das Denken ab? Wenn ich mir erklären lasse, warum eine mathematische Lösung funktioniert, kann KI ein guter Lernpartner sein. Wenn ich dagegen nur die fertige Lösung kopiere, habe ich zwar eine Antwort, aber vielleicht nichts gelernt.

KANN EINE MASCHINE MICH ÜBERHAUPT KENNEN?

Ein Algorithmus kann wissen, welche Musik ich mag. Eine KI kann erkennen, wie ich schreibe. Ein Chatbot kann sich an frühere Gespräche erinnern. Aber bedeutet das, dass die Maschine mich kennt?

Vielleicht kennt sie meine Daten. Vielleicht meine Gewohnheiten. Vielleicht erkennt sie sogar Muster, die mir selbst gar nicht auffallen. Aber kennt sie auch meine Geschichte? Warum ich bei einem bestimmten Lied an einen Menschen denken muss? Warum mir jemand wichtig ist? Warum ich manchmal nicht reden möchte, obwohl es mir schlecht geht?

Und kann sie mir wirklich vergeben, mit mir gemeinsam schweigen oder Verantwortung für mich übernehmen? Hier liegt vielleicht eine der interessantesten Grenzen zwischen Mensch und Maschine.

Die Frage der Zukunft ist deshalb vielleicht gar nicht, ob Maschinen irgendwann intelligenter werden als wir. Die interessantere Frage lautet:

WAS WOLLEN WIR MIT DIESER INTELLIGENZ ANFANGEN?

Technik kann uns helfen. Sie kann Menschen mit Behinderungen neue Möglichkeiten geben, Krankheiten erkennen oder Lernen erleichtern. Auch KI kann ein Werkzeug sein, das uns Zeit schenkt und neue Möglichkeiten eröffnet.

Gleichzeitig weist die WHO darauf hin, dass bei digitalen Technologien für junge Menschen neben den Chancen auch psychische Gesundheit, Datenschutz, Sicherheit und selbstbestimmte Nutzung berücksichtigt werden müssen. (WHO Europe, 2025)

Das Handy darf mich an meinen Termin erinnern. Die KI darf mir beim Lernen helfen. Der Algorithmus darf mir Musik vorschlagen. Aber entscheiden, wer ich bin, sollte immer noch ich. Denn vielleicht besteht Menschsein gerade darin, dass wir mehr sind als die Summe unserer Daten, Klicks, Likes und Suchanfragen.

Vielleicht ist das die eigentliche Herausforderung von „Mensch Maschine": Nicht herauszufinden, ob Maschinen menschlicher werden, sondern darauf zu achten, dass wir selbst menschlich bleiben.

Fabian Amstler, langjähriger ehrenamtlicher Vorsitzender der KJ St. Pölten

Quellen
- Ahmed et al. (2024): Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses.
- Brautsch et al. (2023): Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review.
- Kosmyna et al. (2025): Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task.
- WHO Regional Office for Europe (2025): Addressing the digital determinants of youth mental health.

Was sagen Gruppenleitende in der Jungschar zu digitalen Medien und KI?

WELCHE DIGITALEN MEDIEN ODER KI-TOOLS NUTZT DU IN DER JUNGSCHAR UND WIE SIND DEINE ERFAHRUNGEN DAMIT?

Tanja
Heidenreichstein

Ich verwende für die Werbung Instagram und Facebook. Es gibt in unserer JS-Gruppe ein Datenschutzblatt, das die Eltern unterschreiben und so klappt es ausgezeichnet.

Sabine
St. Pölten

Ich verwende v.a. das KI-Tool Gemini von Google, um schnell Spielideen zu brainstormen oder Stundenprogramme zu entwickeln (wie Exit- und Escapegames). Außerdem verwende ich es, um Plakate und Bilder zu generieren. Meine Erfahrung zeigt, dass die digitale Vorbereitung enorm viel Zeit spart und Frische in die Programmplanung bringt. Allerdings muss man auch die richtigen Prompts dazu eingeben, um immer neue Ideen zu bekommen, ansonst kommt schnell immer das Gleiche. Aber die eigentliche Action findet immer offline statt.

Melanie
St. Johann/Eng.

Wir benutzen Kameras, Handys, Laptops. Ich habe schon oft Canva verwendet, um Präsentationen/Plakate zu gestalten. ChatGPT frag ich manchmal nach Inspirationen/ Ideen. Ich lass die KI aber nicht eine ganze JS-Stunde oder einen ganzen Programmpunkt planen. Oft gibt sie Ideen, die man schon oft gehört hat und teilweise schon langweilig sind.

Gruppenleiterin

Ich nutze für kreative Prozesse oder gewisse Themenstunden unterschiedliche KI-Tools wie ChatGPT oder Gemini. Meine Erfahrung ist unterschiedlich. Manchmal bekam ich interessante Denkanstöße, die mir bei der Programmgestaltung halfen. Manche Beiträge der KI sind aber auch gar nicht hilfreich/ umsetzbar.

Gruppenleiter
St. Johann/Eng.

In den JS-Stunden kommen gelegentlich Handys und Laptops der Leiter:innen zum Einsatz. Manchmal werden die Kinder auch mithilfe eines kurzen YouTube-Videos an das Thema der jeweiligen Jungscharstunde herangeführt. KI verwende ich ausschließlich als unterstützendes Werkzeug, beispielsweise um von mir selbst ausgearbeitete Anleitungen verständlicher zu formulieren oder um fiktive Geschichten zu erstellen, die mit Bewegungsaufgaben für die Kinder verbunden sind. Ich denke aber nicht, dass KI eine ganze JS-Stunde planen kann, da ihr die Empathie fehlt und die Ideen nicht immer umsetzbar sind.

VERLERNEN WIR DURCH KI, SELBST KREATIV ZU SEIN?

Meine persönliche Meinung dazu ist, dass die KI im Leben nicht alles übernehmen kann, aber um z.B. Einladungen zu gestalten sehr hilfreich ist.

KI lässt uns die Kreativität nicht verlernen, solange wir sie als Inspiration und Startpunkt nutzen statt als Fertiggericht. Das Tool liefert oft überraschende Bausteine, aber der kreative Funke – das Anpassen an die eigenen Kinder und das Ausarbeiten einer Idee – bleibt eine rein menschliche Leistung. Wenn wir nur noch stumm kopieren, rostet unsere Fantasie allerdings tatsächlich ein.

Ich finde, dass wir durch KI und andere soziale Medien vergessen uns zu langweilen und Ideen zu entwickeln. Wenn man schnell eine Idee braucht, ist die KI toll. Gleichzeitig nimmt sie uns als schnelle/leichte Alternative die Option, kreativ zu sein.

Meiner Meinung nach kommt es darauf an, wie die KI genutzt wird. Oft kann man Ideen nutzen und diese weiterentwickeln. Aber erfahrungsgemäß bin und bleibe ich am kreativsten im Austausch mit Mitmenschen!

Der Einsatz von KI ist für mich zugleich Fluch und Segen. Da ich mich selbst nicht als besonders kreativ einschätze, bin ich dankbar, wenn mich KI beispielsweise durch Denkanstöße oder beim Erfinden fiktiver Geschichten unterstützt. Andererseits besteht die Gefahr, dass man sich dadurch weniger bemüht, selbst neue Ideen zu entwickeln oder eigene Lösungswege zu finden. Dadurch können auf Dauer auch die eigene Kreativität und Lösungsorientierung darunter leiden.

Ihr Kontakt zur KJS
ka-stp.at
stp.jungschar.at
stp@jungschar.at

KANN EIN COMPUTER VERSTEHEN, WAS KINDER IN EINER JUNGSCHARGRUPPE BRAUCHEN?

Nein, der Computer hat kein Gefühl... Der Computer sieht in keinen Menschen hinein.

Ein Computer kann Daten analysieren und typische Verhaltensmuster von Kindern berechnen, aber er besitzt weder Empathie noch ein echtes Bauchgefühl. Er versteht nicht, warum das eine Kind heute traurig ist oder dass die Gruppe nach einem Schultag einfach Bewegung braucht und kein ruhiges Spiel. Das feinfühlige Gespür für die Dynamik in der Gruppe bleibt den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern vorbehalten.

Der Computer kennt die Kinder nicht. Man könnte in den Prompt alle Infos, die man selbst über die Kinder hat, reinschreiben. Dennoch kann in einer JS-Stunde etwas Unvorhergesehenes passieren, auf das man spontan reagieren muss. Darauf kann einen die KI nicht vorbereiten.

Nein. Die KI arbeitet mit den Informationen des Internets und von uns. Es ist und bleibt unsere Aufgabe die Interessen und Bedürfnisse unserer Gruppe zu erkennen und uns darauf einzulassen. Die KI kennt weder die Gruppendynamik noch die unterschiedlichen Individuen.

Nein, ein Computer wird nie verstehen, was die Kinder brauchen, da er sie nicht persönlich kennt und somit nicht oder nur eingeschränkt auf deren Bedürfnisse eingehen kann. Zudem fehlt es der Technik an Empathie und Emotionen, welche im Umgang mit Kindern von besonderer Bedeutung sind.

WAS SOLLTE KI DEINER MEINUNG NACH IN DER JUNGSCHAR NIEMALS ERSETZEN?

Das Gruppengefühl und die Leidenschaft für Kinder, Freundschaft und Ehrenamt! ❤

KI darf niemals die echten menschlichen Beziehungen, das Trösten, Mitfühlen und die Vorbildfunktion von Gruppenleitenden ersetzen. Die Arbeit mit Menschen lebt vom Gemeinschaftsgefühl, Vertrauen und dem gemeinsamen Erleben – all das entsteht nur von Mensch zu Mensch. Kein Algorithmus der Welt kann eine umarmende Geste oder ein ehrliches, ermutigendes Lächeln ersetzen.

Man sollte KI nie gänzlich für Stundenplanungen oder Ausarbeitungen von Spieleprogrammen verwenden. Man sollte immer selbst drüber lesen und sich alles durchdenken. Außerdem sollte KI nicht als "kreativ" angesehen werden. Sie nimmt ja nur bereits existierende Sachen und spuckt sie einem aus. Es ist so viel wertvoller/lustiger mit anderen JS-Leiter:innen brainzustormen und Ideen zu diskutieren.

Den gemeinsamen Austausch im Team. Eine gute Gruppendynamik im Leiterteam ist wesentlich damit alle Spaß haben und sich gegenseitig unterstützen können.

Man sollte KI keine vollständigen JS-Stunden planen lassen, da man immer auf die Tagesverfassung und die Bedürfnisse der Kinder reagieren können muss. Dies ist oft mit spontanen Änderungen verbunden, die die KI nur schwer berücksichtigen kann. Zudem sollte man immer die erarbeiteten Konzepte des KI-Tools genau durchlesen und auf die Umsetzung prüfen.

WENN DU DIR EIN DIGITALES WERKZEUG FÜR DIE JUNGSCHAR WÜNSCHEN KÖNNTEST: WAS SOLLTE ES KÖNNEN?

Eine Musikbox und einen Laptop. Ich verwende meinen privaten Laptop und das ist für mich überhaupt kein Problem, denn ich mag es gerne, wenn ich alle Sachen von privat, beruflich und Ehrenamt auf einem Gerät habe.

Meiner Meinung nach braucht es kein eigenes Tool. Mit den Tools, die bereits vorhanden sind, kann man schon sehr viel machen, wie Gruppenstunden erstellen, neue Ideen finden, Bilder und Plakate generieren. Mehr braucht es eigentlich nicht. Und eine Datenbank für Spiele gibt es ja bereits.

Es wäre toll, wenn es eine Website geben würde, auf der man diverse Materialien teilen könnte. So etwas wie Facebook/Instagram/Pinterest nur mir JS-Materialien + Filter (Altersgruppe, Dauer, ...) es gibt zwar die Spieledatenbank... aber ich würde gern eine App/Website haben, auf der man mit anderen JS-Leiter:innen interagieren kann.

Eine Plattform, um sich mit anderen auszutauschen und Erfahrungen/Stundenbilder und Spiele zu teilen (eine Erweiterung der Spieledatenbank).

Mein Wunsch-KI-Tool für die Jungschar müsste darauf ausgelegt sein, zu erkennen, welche Inhalte und Methoden für Kinder unterschiedlichen Alters geeignet sind. Es sollte verstehen, wie Spiele didaktisch sinnvoll aufgebaut werden können und welche potenziellen Gefahren oder Konflikte beispielsweise bei Geländespielen auftreten können. Darüber hinaus wäre mir wichtig, dass das Tool lösungsorientiert denkt und bei möglichen Problemen passende und praktikable Vorschläge anbietet.

Maschine – Mensch:

Der Sport war immer ein Spiegelbild des Menschen. Er erzählt von Ehrgeiz, Freude, Disziplin, Gemeinschaft, Niederlagen und Erfolgen. Sport zeigt uns, was Menschen leisten können, wenn sie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten entwickeln. Doch heute steht der Sport an einem neuen Wendepunkt: Künstliche Intelligenz, hochentwickelte Trainingssysteme, Wearables, Datenanalyse, Robotik und neue medizinische Möglichkeiten verändern zunehmend die Art und Weise, wie Leistung entsteht und beurteilt wird.

Der Sport war immer ein Spiegelbild des Menschen. Er erzählt von Ehrgeiz, Freude, Disziplin, Gemeinschaft, Niederlagen und Erfolgen. Sport zeigt uns, was Menschen leisten können, wenn sie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten entwickeln. Doch heute steht der Sport an einem neuen Wendepunkt: Künstliche Intelligenz, hochentwickelte Trainingssysteme, Wearables, Datenanalyse, Robotik und neue medizinische Möglichkeiten verändern zunehmend die Art und Weise, wie Leistung entsteht und beurteilt wird.

Im Spitzensport ist diese Entwicklung längst Realität. Bewegungsabläufe werden mit Kameras und Sensoren analysiert, Trainingspläne durch Algorithmen optimiert, Belastungen permanent gemessen und kleinste Leistungsunterschiede ausgewertet. Künstliche Intelligenz kann Athletinnen und Athleten dabei helfen, ihre Technik zu verbessern, Verletzungen möglichst früh zu erkennen oder Trainingsreize individuell anzupassen. Die Maschine wird damit zum Partner des Menschen.

Auch im Freizeitsport hält diese Entwicklung Einzug. Smartwatches messen Herzfrequenz, Schlaf, Kalorienverbrauch, Trainingsbelastung und Erholungszeiten. Apps geben vor, wie schnell wir laufen, wie weit wir gehen oder wann wir wieder trainieren sollen. Was ursprünglich als Hilfsmittel gedacht war, kann damit zu einem ständigen Begleiter werden – und möglicherweise auch zu einem ständigen Kontrolleur.

HIER BEGINNT DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE: WO LIEGEN DIE GRENZEN?

Aus christlicher Sicht ist Technik grundsätzlich nichts Negatives. Der Mensch besitzt Kreativität, Verstand und die Fähigkeit, die Welt zu gestalten. Wissenschaft und technischer Fortschritt können dem Menschen dienen und sogar dazu beitragen, Gesundheit, Lebensqualität und sportliche Möglichkeiten zu verbessern. Entscheidend ist aber die Frage, welchem Ziel diese Entwicklung dient.

DER MENSCH DARF NICHT AUF SEINE LEISTUNG REDUZIERT WERDEN.

Ein christliches Menschenbild sagt: Der Wert eines Menschen hängt nicht davon ab, wie schnell er läuft, wie viele Tore er schießt, wie viele Kilogramm er hebt oder welche Daten seine Sportuhr über ihn liefert. Der Mensch besitzt seine Würde unabhängig von Leistung und Erfolg.

Gerade im Spitzensport ist diese Botschaft wichtig. Der Leistungsdruck nimmt zu. Wenn künstliche Intelligenz immer genauere Trainings- und Leistungsdaten liefert, entsteht leicht der Eindruck, jede Schwäche müsse vermeidbar und jede Leistung optimierbar sein. Doch der Mensch ist keine Maschine. Er braucht Erholung, Beziehungen, Freude, Freiheit und manchmal auch das Recht, nicht perfekt zu sein.

Die Bibel formuliert einen Gedanken, der für diese Diskussion sehr aktuell ist: „Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sich selbst verliert?“ (vgl. Lukas 9,25)

Dieser Satz lässt sich auch auf den Sport übertragen. Was nützt die maximale sportliche Leistung, wenn dabei die Gesundheit, die Freude am Sport oder die Persönlichkeit des Menschen verloren gehen?

DSG Diözesansportgemeinschaft St. Pölten

Ihr Kontakt zur DSG
ka-stp.at
dsg@ka-stp.at



Künstliche Intelligenz kann Daten analysieren – aber sie kann nicht an die Stelle des menschlichen Gewissens treten. Sie kann Bewegungen erkennen, Wahrscheinlichkeiten berechnen und Empfehlungen geben. Sie kann aber nicht entscheiden, was für einen Menschen in seiner konkreten Lebenssituation wirklich gut und sinnvoll ist. Eine KI kennt möglicherweise die Belastungsgrenze eines Körpers. Die menschliche Verantwortung muss jedoch darüber hinausgehen: Soll ich diese Grenze tatsächlich ausreizen?

Damit kommt die Frage der Kontrolle ins Spiel. Wer kontrolliert eigentlich wen? Kontrolliert der Mensch die Maschine – oder beginnt die Maschine, den Menschen zu kontrollieren?

Ein Sportler kann seine Trainingsdaten verwenden, um vernünftiger zu trainieren. Er kann aber auch abhängig davon werden. Wenn die Uhr nach einem Lauf eine schlechte Bewertung ausgibt, kann daraus Frustration entstehen. Wenn eine App vorgibt, dass heute unbedingt trainiert werden müsse, obwohl der Körper eigentlich Ruhe braucht, kann aus einer Hilfe ein Druckmittel werden.

Im Spitzensport stellt sich diese Frage noch schärfer. Wem gehören die gesammelten Daten? Wer darf sie auswerten? Darf ein Verein oder Verband aus den Daten eines Sportlers ableiten, ob dieser künftig leistungsfähig sein wird? Was geschieht mit jenen Menschen, deren Daten zeigen, dass sie nicht mehr den gewünschten Leistungsstandard erreichen?

Hier braucht es klare ethische Grenzen. Nicht alles, was technisch möglich ist, muss auch gemacht werden. Und nicht alles, was die Leistung steigert, ist automatisch ein Fortschritt. Gerade die kirchliche Sportarbeit kann hier eine wichtige Stimme sein. Die Diözesansportgemeinschaft Österreichs steht für einen Sport, der den ganzen Menschen in den Blick nimmt. Sport ist nicht nur Wettbewerb und Leistung, sondern auch Gemeinschaft, Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, Freude und ein Beitrag zu einem erfüllten Leben.

Das christliche Verständnis vom Menschen erinnert daran, dass Körper, Geist und Seele zusammengehören. Der Körper ist kein austauschbares Werkzeug, das beliebig optimiert werden kann. Er ist Teil unserer Persönlichkeit. Deshalb muss auch im Umgang mit künstlicher Intelligenz die Frage nach der Menschenwürde im Mittelpunkt stehen.

Ein weiterer biblischer Gedanke passt besonders gut: „Ihr seid der Leib Christi, und jeder Einzelne ist ein Teil davon.“ (1 Korinther 12,27)

►►

Dieser Gedanke eröffnet eine andere Perspektive auf Sport. Der Mensch ist nicht nur ein Einzelkämpfer, der seine persönliche Bestleistung maximieren muss. Er ist Teil einer Gemeinschaft. Im Sport erleben wir genau das: Mannschaft, Verein, Freundschaft, gegenseitige Unterstützung und Solidarität. Technologie darf diese Gemeinschaft unterstützen, sie aber nicht ersetzen.

Vielleicht liegt gerade hier eine der größten Herausforderungen der Zukunft. Je mehr Technik in den Sport eindringt, desto wichtiger wird das, was keine Maschine leisten kann: menschliche Begegnung.

- Eine KI kann einen Trainingsplan erstellen. Ein Trainer kann einen Menschen verstehen.
- Eine Kamera kann eine Bewegung analysieren. Ein guter Trainer erkennt vielleicht, dass ein Sportler heute nicht nur körperlich müde ist, sondern auch persönliche Sorgen mit sich trägt.
- Eine Smartwatch kann Erholungswerte anzeigen. Ein Freund kann fragen: „Wie geht es dir wirklich?“

Das bedeutet nicht, dass wir uns gegen künstliche Intelligenz stellen müssen. Im Gegenteil: Wir sollten sie sinnvoll nutzen. Aber wir müssen sie als Werkzeug verstehen und nicht als Ersatz für menschliche Verantwortung.

Für den Spitzensport bedeutet das: KI und moderne Technik sollen helfen, Leistung gesund, fair und nachhaltig zu entwickeln. Sie dürfen nicht dazu führen, dass der Mensch zum Objekt einer permanenten Optimierung wird.

Für den Freizeitsport bedeutet es: Technik darf motivieren, unterstützen und Gesundheit fördern. Sie sollte aber nicht darüber entscheiden, ob ein Mensch einen „guten“ oder „schlechten“ Tag hatte. Sport darf auch einfach Freude machen, ohne dass jede Bewegung vermessen und bewertet werden muss.

Die entscheidende Grenze liegt daher vielleicht nicht zwischen Mensch und Maschine, sondern in unserer Haltung zur Maschine. Wir müssen lernen, Technik zu beherrschen, ohne von ihr beherrscht zu werden. Wir brauchen Regeln für Daten, Datenschutz und Fairness. Wir brauchen Transparenz darüber, wie künstliche Intelligenz Entscheidungen trifft. Und wir brauchen Menschen, die bereit sind, auch einmal „Nein“ zu sagen, wenn eine technische Möglichkeit zwar machbar, aber menschlich nicht vertretbar ist.

Der christliche Sport kann dabei einen wichtigen Beitrag leisten. Er kann daran erinnern, dass der Mensch mehr ist als seine Leistungsdaten. Dass ein Mensch mehr ist als sein Körper. Dass Erfolg nicht nur in Medaillen, Rekorden und Statistiken gemessen werden kann.

Paulus schreibt: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist?“ (1 Korinther 6,19)

Darin liegt eine starke Botschaft für den Sport unserer Zeit: Unser Körper verdient Respekt. Leistung darf entwickelt werden, aber nicht um jeden Preis. Fortschritt ist wertvoll, wenn er dem Menschen dient. Technik ist gut, wenn sie Freiheit ermöglicht. Sie wird problematisch, wenn sie Freiheit nimmt.

Vielleicht müssen wir deshalb die zentrale Frage neu formulieren. Es geht nicht darum, ob Maschine, Mensch oder KI die bessere Leistung erbringen kann.

ES GEHT DARUM, WELCHEN SPORT WIR ALS MENSCHEN IN ZUKUNFT WOLLEN.

Einen Sport, in dem alles messbar, optimierbar und vorhersehbar ist? Oder einen Sport, in dem Leistung und Technik ihren Platz haben, aber auch Freude, Freiheit, Freundschaft, Fairness, Respekt und die Würde jedes einzelnen Menschen?

Aus christlicher Sicht sollte die Antwort klar sein: Die Technik muss dem Menschen dienen – niemals der Mensch der Technik.

Die Zukunft des Sports wird deshalb nicht darin bestehen, den Menschen möglichst perfekt zur Maschine zu machen. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, trotz aller technischen Möglichkeiten Mensch zu bleiben. Und vielleicht ist genau das die wichtigste Grenze, die wir niemals überschreiten dürfen.

Josef Eppensteiner, Präsident der DSG Österreichs

KMB-BILDUNGSREISE NACH SALZBURG

NATUR, KULTUR UND GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Anfang August unternahm die Katholische Männerbewegung (KMB) der Diözese St. Pölten eine faszinierende Reise nach Salzburg, in ein Bundesland voller kultureller Schätze, kulinarischer Highlights und beeindruckender Natur. Die Reise war geprägt von inspirierenden Begegnungen, genussvollen Momenten und unvergesslichen Eindrücken – organisiert in bewährter Weise von Obmann Karl Toifl.

DIE BURG HOHENWERFEN

Unser erstes Reiseziel war die Burg Hohenwerfen, die auf einem 155 Meter hohen Felssporn über dem Salzachtal thront, rund 40 Kilometer südlich von Salzburg. Die Ausstellung über den Bauernkrieg 1525/26 und die Greifvogelvorführung waren besonders sehenswert.

LIECHTENSTEINKLAMM

Viele Naturschauspiele im Salzburger Land sind imposant und spektakulär, die Liechtensteinklamm ist es in ganz besonderer Weise. Die Wanderung durch die Klamm und der Abstieg in die Schlucht über die 30 Meter hohe „Helix"-Wendeltreppe ermöglichte uns, die tosenden Wasserfälle aus nächster Nähe bestaunen.

DIE GLOCKNERSTRASSE

Der Großglockner ist Berg, Mythos und Herausforderung zugleich. Das wird bei einem Ausflug entlang der höchsten Passstraße Österreichs deutlich. Die Großglockner Hochalpenstraße ist ein Wunderwerk der Straßenbaukunst und führt hinauf bis auf 2.500 Meter Seehöhe. Dabei galt für uns der Grundsatz: Der Weg ist das Ziel.

Die schönste Aussicht genossen wir auf der Kaiser-Franz-Josefs- Höhe. Neben dem Glockner-Panorama bewunderten wir Österreichs größten Gletscher, die Pasterze, die allerdings deutlich gezeichnet ist von den auch hier oben erhöhten Temperaturen der letzten Jahre.



Die KMB-Reisegruppe am Fuschertörl (Glocknerstraße) vor der imposanten Bergwelt der Hohen Tauern

DER PONGAUER DOM

Wegen ihrer imposanten Erscheinung wird die zweitürmige, gotische Pfarrkirche von St. Johann „Pongauer Dom" genannt, obwohl sie niemals Bischofsitz war. Sie ist Johannes dem Täufer und Johannes dem Evangelisten geweiht. Urkundlich erwähnt wurde sie erstmals im Jahre 924. Nach dem Marktbrand von 1855 wurde die Kirche von Grund auf neu gebaut (1855-1861). Die heutige Kirche musste zwei Jahrzehnte später im selben Stil wieder aufgebaut werden, da der Turm eingestürzt war. Die endgültige Fertigstellung des Pongauer Doms mit seinen zwei 62 Meter hohen Türmen war 1876. Pfarrer Andreas Jakober stellte uns „seinen Dom" sehr beeindruckend vor. Dabei gab er uns einen guten Überblick über die Pfarrarbeit, die auch die Mitarbeit von zugezogenen Andersgläubigen umfasst.

FAZIT

Die Reise nach Salzburg war für die KMB eine bereichernde Erfahrung vieler kultureller Schätze, kulinarischer Genüsse und Naturerlebnisse. Wir kehrten mit neuen Eindrücken, gestärktem Gemeinschaftsgeist und einer tieferen Verbundenheit mit dieser wunderschönen Region nach Hause zurück.

Ing. Karl Toifl, KMB-Diözesanobmann

katholische männerbewegung KMB

Ihr Kontakt zur KMB
ka-stp.at
kmb@ka-stp.at

Die Würde der Arbeit im Zeitalter digitaler Dominanz

Die fortschreitende Digitalisierung, Automatisierung und der Einzug Künstlicher Intelligenz (KI) verändern die Struktur unserer Arbeitswelt. Für die Katholische Arbeitnehmer:innen-Bewegung Österreichs (KABÖ) steht diese Entwicklung an einem entscheidenden Wendepunkt: Es geht um die Frage, ob der technologische Fortschritt dem Menschen dient oder ob der Mensch zu einem bloßen Rädchen im Getriebe algorithmischer Optimierung degradiert wird. Aus Sicht einer christlichen Ethik, die fest auf den Prinzipien der katholischen Soziallehre steht, gilt: Der Mensch muss im Mittelpunkt stehen – mit seiner unveräußerlichen Würde und seinem einzigartigen Wert.

Das Primat der Arbeit vor dem Kapital und der Maschine

In der Tradition der Enzyklika Laborem Exercens wird betont, dass menschliche Arbeit kein bloßes Produktionsmittel oder eine Ware ist. Sie ist vielmehr Ausdruck der menschlichen Schöpfungskraft, stiftet Identität und ermöglicht soziale Teilhabe. Wenn nun Maschinen, Algorithmen und KI-Systeme Aufgaben übernehmen, die bisher dem Menschen vorbehalten waren, verschiebt sich das Machtgefüge in den Betrieben.

Die KAB Österreich warnt vor einer technokratischen Dynamik, die ausschließlich von Gewinnmaximierung, Wettbewerbsvorteilen und aufgezwungenem Leistungsdruck getrieben ist. Wenn der Takt der Arbeit nicht mehr vom biologischen und sozialen Rhythmus des Menschen, sondern von den Berechnungen einer KI vorgegeben wird, droht eine schleichende Entfremdung. Die Maschine hat eine assistierende Funktion einzunehmen. Sie darf nicht zur Kontrollinstanz werden, die Arbeitnehmer:innen überwacht, bewertet oder gar deren Handlungsfähigkeit einschränkt.

Gefahren der technologischen Beschleunigung

1. Prekarisierung und Entgrenzung: Die ständige Verfügbarkeit durch digitale Arbeitsmittel führt zu einer Entgrenzung von Arbeit und Freizeit. Der Schutz des arbeitsfreien Sonntags und geregelter Arbeitszeiten geraten ins Wanken.
2. Spaltung des Arbeitsmarktes: Es droht ein Dominoeffekt. Während hochqualifizierte Fachkräfte von den neuen Systemen profitieren, wächst der Druck auf Beschäftigte in weniger technologieintensiven oder leicht automatisierbaren Bereichen. Langzeitarbeitslosigkeit und soziale Isolation können die Folge sein.
3. Verlust demokratischer Mitbestimmung: Wo Algorithmen Managemententscheidungen treffen, wird die betriebliche Mitbestimmung durch Betriebsräte erschwert. Transparenz und Solidarität drohen durch intransparente Code-Strukturen ersetzt zu werden.

Die Methode der KABÖ: Sehen – Urteilen – Handeln

- Sehen: Wir müssen genau hinsehen, wo KI und Automatisierung in den österreichischen Betrieben zu Arbeitserleichterungen führen und wo sie neue Ausbeutungsverhältnisse oder psychische Belastungen schaffen.
- Urteilen: Jede technologische Innovation muss ethisch daran gemessen werden, ob sie eine sozial-ökologische Transformation unterstützt und ob sie der Gemeinschaft nützt oder nur das Kapital weniger Großkonzerne vermehrt.
- Handeln: Es braucht den politischen Willen zu neuen, menschengerechten Modellen.

Forderungen für eine menschenwürdige Zukunft

- Entschleunigung und Mitgestaltung: Die Entwicklung von KI und Robotik muss politisch so reguliert und verlangsamt werden, dass Arbeitnehmer:innen Zeit haben, sich anzupassen, umzuschulen und den Wandel aktiv mitzugestalten.
- Gerechte Verteilung der Digitalisierungsrendite: Wenn Maschinen die Arbeit produktiver machen, muss dieser Gewinn der gesamten Gesellschaft zugutekommen durch eine gerechte Besteuerung von Maschinen- und KI-Gewinnen (Wertschöpfungsabgabe, Maschinensteuer).
- Ausbau des Arbeitnehmer:innenschutzes: Der digitale Arbeitsschutz muss massiv ausgebaut werden. Es braucht ein striktes Verbot von algorithmischer Totalüberwachung am Arbeitsplatz und klare Mitbestimmungsrechte der Belegschaft bei der Einführung neuer Software.

KAB
Ihr Kontakt zur KAB:
ka-stp.at
kab@ka-stp.at

- Wertschätzung erwerbsloser Menschen: Sollte der technologische Wandel zu einem Abbau von Arbeitsplätzen führen, darf dies nicht zur Stigmatisierung der Betroffenen führen. Die KABÖ fordert innovative, existenzsichernde Modelle für Langzeitarbeitslose statt eines repressiven Kontrollsystems.

Technischer Fortschritt ist kein blindes Schicksal, dem wir uns kampflos ergeben müssen. Er ist gestaltbar. Aus christlicher Verantwortung heraus ruft die KABÖ dazu auf, Maschinen als Werkzeuge für ein gutes Leben für alle einzusetzen – und nicht als Werkzeuge zur Optimierung des Menschen für den Markt.

Biblische Fundierung

1. Die Gottebenbildlichkeit Gen 1,27 – Die Unverwechselbarkeit des Menschen

Im ersten Schöpfungsbericht der Genesis heißt es: „Gott erschuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn." Diese Gottebenbildlichkeit ist das Fundament der Menschenwürde. Sie besagt, dass jedem Menschen ein absoluter, unveräußerlicher Wert innewohnt, der völlig unabhängig von seiner wirtschaftlichen Produktivität, seiner Effizienz oder seiner digitalen Kompetenz ist.

Eine Maschine, und sei sie noch so „intelligent", ist ein von Menschen geschaffenes Werkzeug. Sie besitzt kein Bewusstsein, keine Seele und keine Gottebenbildlichkeit. Wenn in der modernen Arbeitswelt Algorithmen beginnen, Menschen zu bewerten, zu überwachen oder über ihre berufliche Zukunft zu entscheiden, wird dieses biblische Prinzip auf den Kopf gestellt. Der Mensch darf niemals dem Werkzeug untergeordnet werden, da er allein das Abbild Gottes ist.

2. Der Kulturauftrag (Gen 2,15) – Arbeit als Mitgestaltung der Schöpfung

Ein zweiter zentraler Bezugspunkt ist der sogenannte Kultur- und Bebauungsauftrag: „Gott, der Herr, nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, damit er ihn bebaue und hüte." Hier wird Arbeit nicht als Last oder Strafe definiert, sondern als kreative Mitgestaltung an der fortlaufenden Schöpfung Gottes. Der Mensch ist Co-Schöpfer. Technik und Maschinen sind in diesem Sinne legitime Früchte des menschlichen Geistes, um den Auftrag des „Hütens und Bebauens" zu erleichtern – etwa indem sie schwere, gesundheitsschädliche oder monotone Arbeit abnehmen.

Der Sündenfall zeigt jedoch auch die Kehrseite: Arbeit kann unter den Bedingungen von Gier und Machtstrukturen ausbeuterisch und entfremdend werden. Die KABÖ betont, dass Technologie heute oft nicht zum „Hüten" der Schöpfung und des Menschen eingesetzt wird, sondern zur rücksichtslosen Ausbeutung von Ressourcen und menschlicher Arbeitskraft.

3. Das Sabbat-Prinzip (Ex 20,8-10) – Die Grenze der Optimierung

Ein Kernanliegen der KABÖ ist der Schutz des arbeitsfreien Sonntags und die Abwehr der totalen digitalen Verfügbarkeit. Die biblische Begründung hierfür liegt im Sabbat-Gebot: „Sechs Tage darfst du schaffen und all dein Werk tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du kein Werk tun." Der Sabbat ist die radikale Unterbrechung des ökonomischen Verwertungszwangs. Gott selbst ruhte am siebten Tag. Damit setzte er eine Grenze, die besagt: Der Mensch ist mehr als seine Arbeit. Im Zeitalter von Smartphones, Homeoffice und rund um die Uhr laufenden Servern droht diese Grenze zu verschwinden. Die Maschine schläft nicht, der Algorithmus ruht nie. Indem der Sonntag geschützt wird, wird die biblische Zusage verteidigt, dass der Mensch ein Recht auf Zweckfreiheit, Ruhe und Gemeinschaft hat. Die Maschine muss schweigen können, damit der Mensch Mensch bleiben kann.

4. Das prophetische Kriterium – Gerechtigkeit für die Schwachen

Die biblischen Propheten (wie Amos oder Jesaja) übten scharfe Kritik an den Eliten, die den Gewinn über das Wohl der Armen stellten: „Wehe denen, die ein Haus an ein Haus reihen und ein Feld an ein Feld fügen, bis kein Platz mehr da ist." (Jes 5,8). Übertragen auf die digitale Transformation bedeutet dieses prophetische Erbe ein wachsames Auge auf die Verteilungsgerechtigkeit zu haben. Wenn digitale Monopolkonzerne (die „Tech-Giganten") unermesslichen Reichtum anhäufen, während gleichzeitig Plattformarbeiter:innen (wie Lieferdienste oder Clickworker) unter prekärsten Bedingungen und ohne soziale Absicherung arbeiten, schreit dies nach biblischer Gerechtigkeit zum Himmel. Technologie muss den Schwachen aufrichten und darf nicht dazu dienen, die Reichen noch mächtiger zu machen.

Franz Sedlmayer, ehrenamtlicher Vorsitzender KAB

Fazit

Die Bibel schenkt uns einen Kompass für das digitale Zeitalter. Sie legitimiert den Fortschritt, solange er dem Leben dient, setzt aber ein striktes „Nein" gegen jede Form der Vergötzung der Maschine. Es bleibt die biblische Botschaft lebendig: Nicht der Mensch ist für die Maschine da, sondern die Maschine für den Menschen.

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft

Ihr Kontakt zur Senior/innen-Gemeinschaft:
ka-stp.at
office@ka-stp.at
0664/1823620 (Anita Hofmann)

Sie wissen es bereits – aus der ehemaligen Seniorenpastoral wurde die Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft und ein Mitglied der Katholischen Aktion der Diözese St. Pölten! Mit frischem Schwung und neuer Kraft wollen wir unseren Einsatz für die Seniorinnen und Senioren weiterführen und Ihnen im Folgenden kurz erläutern, was wir in der nächsten Zeit vorhaben.

Bitte gleich vormerken bzw. an Interessierte weitersagen und weiterleiten!

hipCAFÉ für Seniorinnen und Senioren

Im hipCAFÉ werden Leib und Seele verwöhnt! Zum einen gibt es ein Frühstücksbuffet in entspannter Atmosphäre, zum anderen ist auch für einen Impuls gesorgt, der zum Nachdenken und Diskutieren anregt. Beim ersten hipCAFÉ im Herbst informierte Chefinspektor Thomas Schneeweiss zum Thema „Telefonbetrug, Enkeltrick und Internetfallen". Er zeigte auf, wie Betrüger vorgehen und wie man in solchen Situationen richtig reagiert.

Weniger Schlaf im Alter?

Nicht minder spannend wird es beim nächsten HipCAFÉ im November. „Im Alter braucht man viel weniger Schlaf", heißt es oft, aber trifft das wirklich zu? Die diplomierte Lebensberaterin und Buchautorin Maria Prinz wird diese These als Mythos entlarven. Denn sicher ist: ganz egal wie alt wir sind, wir brauchen ausreichend Schlaf, um uns zu erholen und Kräfte für den Alltag zu sammeln. Wie wirkt sich Schlafmangel auf unseren Körper aus? Was können wir dagegen tun? Anhand praktischer Übungen und Tipps wird uns die Referentin neue Wege zu einem gesunden Schlaf aufzeigen. – Eine Gelegenheit, Immun- und Nervensystem zu stärken und die Lebensqualität zu steigern!



„Schlaf gut!" wünschen wir einander. Aber manchmal geht uns einfach zu viel im Kopf herum…

Mi, 25.11.26, 9:00 – 11:00 Uhr, Bildungshaus St. Hippolyt
€ 20,- inkl. Frühstück
Anmeldung erbeten: Tel. 02742/352104 / hiphaus@dsp.at

Flug-Bus-Pilgerreise

Die Höhepunkte des Jakobsweges in Nordspanien und die französischen Städte Toulouse und Lourdes

Toulouse (Hinflug) - Lourdes - Saint-Jean-Pied-de-Port - Roncesvalles - Pamplona - Puente la Reina - Santo Domingo de la Calzada - Burgos - Castrojeriz - Frómista - León - Astorga - Cruz de Ferro - O Cebreiro - Santiago de Compostela - Cap Finisterre – Porto (Heimflug)

Mit dem Bus entlang des Pilgerpfades nach Santiago de Compostela erleben wir eine Fülle an kulturellen und historischen Sehenswürdigkeiten. Stimmungsvoller Beginn der Reise ist die Besichtigung der Stadt Toulouse mit ihrem einzigartigen südfranzösischen Charme. Weiter geht es nach Lourdes, dem bekannten Marienwallfahrtsort in den Pyrenäen. Ein Rundgang durch die Stadt führt uns zum Geburtshaus der heiligen Bernadette, zur Grotte, in der ihr die Heilige Jungfrau erschien, und zur Rosenkranzbasilika. Wer möchte, kann am Abend auch an einer Lichterprozession teilnehmen. Nach dem Besuch von Saint-Jean-Pied-de-Port verlassen wir Frankreich und fahren weiter ins Nachbarland Spanien. Über die Pyrenäen geht es nach Pamplona mit seiner beeindruckenden Kathedrale. Der nächste Tag bringt eine kurze Wanderung auf dem Jakobsweg und die Weiterfahrt nach Burgos, der ehemaligen Hauptstadt der vereinten Königreiche Leon und Kastilien. Tags darauf geht es zum ehemaligen Kloster San Anton, nach einer kurzen Pilgerwanderung fahren wir weiter nach Leon, einer der bedeutendsten Städte des christlichen Mittelalters. Die nächsten Stationen sind Astorga mit seinem von Gaudi errichteten bischöflichen Palais, das Ruinendorf Foncebadon und O Cebreiro mit der ältesten Pilgerkirche auf dem Jakobsweg.

Höhepunkt der Pilgerreise ist natürlich „Santiago de Compostela", die Stadt des Apostels Jakobus und eines der wichtigsten Pilgerziele der Christenheit. Wir können die Stadt individuell besichtigen, auch an einer internationalen Pilgermesse teilnehmen. Krönender Abschluss der Reise ist die Fahrt zum Cap Finisterre mit einem wunderbaren Blick auf das weite Meer.

20. - 27. April 2027
Pauschalpreis ab: € 2.090,- EZ-Aufpreis: € 480,-
Anmeldung und Information bei Moser Reisen,
Frau Carmen Dienstl, Tel. 0732 / 2240-45, dienstl@moser.at



Wie weit sind wir gekommen?

Manche Menschen streicheln ihr Auto.
Es wird mit einem speziellen Tuch nach der Wäsche
noch feinstens poliert,
um wieder glänzend ausgeführt zu werden.

Man könnte die Scheinwerfer für Augen halten,
den Spoiler für die Nase, das Blech für die Haut?
Ärger als das überfahrene Tier, die Katze, das Reh, die Maus,
schmerzt uns die Beule an der Stoßstange.

Manch einsamer Menschen sitzt
stundenlang vor seinem Computer,
um mit ihm, in Gestalt eines Avatars,
Worte auszutauschen, die nach Freundschaft klingen.

Die Beispiele könnten noch weiter ausgeführt werden.
Unendlich erscheinen uns ja die Anwendungen,
die durchaus, das immerhin haben wir schon begriffen,
keine kalten Kneipp-Bäder sind, denn diese würden uns nicht abhängig machen.

Was haben wir getan.
Können offensichtlich das Lebendige
nicht mehr vom Künstlichen, technisch Erzeugten
unterscheiden.

Mit großem Bangen müssen wir suchen.
Die Würde des Menschen
in der seelischen Begegnung
wieder zärtlich auslösen, erspüren, erfühlen.

Und:
Wann hast du zuletzt einen dir nahen Menschen
- einfach so- gestreichelt ?

Text & Foto: Eva Egide-Kempf (kfb)

Termine (eine Auswahl)

kfb Kath. Frauenbewegung
»Land der Töchter zukunftsreich« Buchlesung
mit Doris Schmidauer und Nina Horaczek, 17. November, 18:30 Uhr, Amstetten

KAV Kath. Akademiker:innenverband
Was war das jetzt? – Von einer Spiritualität der Aussöhnung
20. November 2026, 18:30 Uhr Pfarrsaal der Pfarre St. Pölten St. Johannes Kapistran, Vortrag Jans-Joachim Sander

KJ Kath. Jugend
80 Jahre KJ 21.November, Festakt 14:45 Uhr im Stephansdom in Wien

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft:
hipCAFÉ für Senior/innen, 25. November, 9.00 - 11.00 Uhr, HipHaus St. Pölten
Thema: »Mythos: Im Alter benötigen wir weniger Schlaf«, Referentin: Maria Prinz

KMB Kath. Männerbewegung :
Besinnungstage für Männer 26. - 28. November 2026, Bildungshaus St. Georg
Thema: Friede und Versöhnung »Auf den Spuren des heiligen Augustinus«

kfb Kath. Frauenbewegung
Besinnungstag für Frauen – Zeit für mich im Advent
TN-Beitrag: € 8,– plus evtl. Kosten für Verpflegung
27. November, Stift Melk, 17:00 – 21:00 Uhr, mit Elfi Gindl & Annemarie Kendler
27. November, Zwettl, Schulen der Franziskanerinnen, 17:00 – 21:00 Uhr, mit Eva Kempf & Monika Liedler
28. November, Seitenstetten, BildungsZentrum St. Benedikt, 9:00 – 14:00 Uhr, mit Anna Rosenberger & Monika Liedler
28. November, Langenlois, Schule Kloster der Franziskanerinnen, 14:00 – 18:00 Uhr,
mit Isabella Ehart& Sr. Hildegund Kammerhofer

KJ Kath. Jugend
Besinnliche Adventreise 19. Dezember nach Steyr zum Ö3 Weihnachtswunder

kfb Kath. Frauenbewegung
Vorbereitungstreffen Aktion Familienfasttag
12. - 30. Jänner in Hafnerbach, Seitenstetten, Wieselburg, Mank, Horn, Bad Traunstein (weitere Infos Seite 11)

kfb Kath. Frauenbewegung
Diözesankonferenz 22. Jänner 2027, 16:00 Uhr in der Pfarre St. Pölten St. Johannes Kapistran

KAV Kath. Akademiker:innenverband
Fastenbesinnung 11. Februar 2027, 18:30 Uhr im Dom St. Pölten mit dem Thema »WAS(S)ER HEILT«

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft
Einkehrnachmittage, 16. Februar 2027, 14:00 – 17:00 Uhr
»Wachstum im Alter... - Biblische Inspirationen entlang der Wachstumsgleichnisse Jesu« im Pfarrhof Gföhl
»Gott geht alle Wege mit uns – Gottes Begleitung in guten und in schweren Zeiten« im Bildungszentrum St. Benedikt

KJS Kath. Jungschar:
Dankekino 12.-13. Februar, div. Kinos in der Diözese

kfb Kath. Frauenbewegung
Benefizsuppenessen 2. März, 12:00 Uhr im Landhaus St. Pölten

KJS Kath. Jungschar
F-DILK 13.-14. März Sallingstadt

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft
hipCAFÉ für Senior/innen, 24. Februar 2027, 9:00 - 11:00 Uhr im Hiphaus St. Pölten

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft
Flug-Bus-Pilgerreise, 20. - 27. April 2027 ,Die Höhepunkte des Jakobsweges
in Nordspanien und die französischen Städte Toulouse und Lourdes

ALLE TERMINE:
ka-stp.at

Katholische Aktion
St. Pölten
KA