miteinander

Pfarrblatt für den Seelsorgeraum Oberes Feistritztal

Juni 2022

Pfingstrosen - Zeichen der Liebe und Heilung

Der Pfingsttag kennt keinen Abend, denn seine Sonne, die Liebe, geht nie unter.

Theodor Fontane

SEEL SORGE RAUM OBERES FEISTRITZ TAL

Birkfeld Fischbach Gasen Haustein Koglhof
Miesenbach Ratten Rettenegg Strallegg

Wort des Pfarrers

Zum Glauben „verführen“

Mir wird gesagt: „Wenn Sie mir beweisen können, dass es Gott gibt, werde ich auch gläubig.“ Ich antworte: „Wenn Sie mir beweisen, dass es Gott nicht gibt, werde ich Atheist.“

Ich verstehe Menschen, die nicht glauben können und ich möchte sie vor allem auch lieben und ihnen keine böse Absicht vorwerfen. Es gibt unter ihnen auch viele gute Menschen, die sich für ihren Nächsten einsetzen. Wir werden heute von vielen Meinungen auch zum Atheismus verführt. Weder den Glauben, noch den Unglauben können wir mit naturwissenschaftlichen Methoden beweisen. Auch die Liebe der Menschen liegt auf einer anderen Ebene. Sie können nicht beweisen, dass Ihr Mann/Ihre Frau Sie auch wirklich liebt und treu ist. Das können wir nur glauben und darauf vertrauen. Es ist das Eingehen einer Ehe immer auch Ungewissheit und Wagnis. Sie können nur an diesen Menschen glauben. „Ich glaube an Gott“ ist auch ein Sich-Einlassen auf ein Wagnis, dass es einen Gott gibt, auf den ich bauen kann, der mich trägt und leitet, und in dessen Hände ich am Ende meines Lebens falle. Ich habe Gründe, das zu glauben. - Ich gehe jetzt im Frühjahr im Wald spazieren. Ich sehe das saftige Grün. Wie ist es möglich, dass alles so schön wird, dass der Baum „weiß“, dass er jetzt treiben soll, dass da aus den organischen Stoffen des Bodens, Verwandlung zu Leben geschieht? Welcher Geist steckt da dahinter? Eine innere Mystik überfällt mich. - Ich blicke in das Gesicht eines Kindes bei der Taufe. Wie ist es möglich, dass alles so wunderbar funktioniert, dass alle Anlagen für das Erwachsenwerden da sind, dass das Kind denken kann und Gefühle hat. Was wird aus ihm werden? Wie viel Freude, aber auch Leid wird es erleben? - Ich werde zu einem Sterbenden gerufen. Ich darf ihm sagen, dass er jetzt zu einem liebenden Gott gehen darf, der auch seine Unvollkommenheiten annimmt, vor dem er keine Angst haben braucht. Sein Leben ist einmalig und wertvoll. Alles, was er/sie aus Liebe getan, wird sich mit der Liebe Gottes vereinigen. - Ich darf die Heilige Messe mit den Leuten feiern. Sie sind da mit Freuden und Leiden, mit ihrer Liebe und mit ihren Schwächen, mit ihrem Glauben und ihrem Zweifel. Ich darf ihnen sagen: Du darfst aufgerichtet heimgehen. Da ist einer, der mit dir geht.

An welchen Gott kann ich glauben? Es ist für mich der Gott Jesu Christi, vor dem ich nicht Angst haben muss, sondern der mich auch mit meinen Schwächen und Fehlern liebt. Das Bild, dass Gott alle Tränen von unseren Augen abwischt, ist mir sehr wertvoll geworden. Ich darf also auch mit Trauer und Angst, mit Not und Verzweiflung zu ihm kommen und er tröstet mich. In Jesaja 66,13 heißt es: „Wie eine Mutter ihren Sohn tröstet, so tröste ich euch.“

Sie merken, dass ich sie zum Glauben „verführen“ möchte. Es ist die Gefahr, dass Menschen meinen, wir Priester müssten so reden, weil wir dafür bezahlt bekommen. Es ist meine innerste Überzeugung, dass ich ohne Gott sehr verkümmert leben müsste. Ich weiß nicht, wie ich mein Leben ohne Gott durchstehen könnte. Ich glaube, dass ich mit meinem Freund und Vater getröstet durchs Leben gehen kann und auch zuversichtlich sterben werde.

Fassen Sie meine Worte nicht als Propagandarede auf, sondern als eine für mich wichtige Entdeckung meines Lebens. Diese wichtige Entdeckung möchte ich Ihnen weitergeben, weil ich Sie gernhabe und meine, dass Ihr damit besser und schöner leben könnt. Ich sage Ihnen aber auch, dass ich täglich etwas für meinen Glauben tun muss, damit er lebendig bleibt. Wir beten hier in Birkfeld gemeinsam das Stundengebet, ich meditiere über das Wort Gottes und bemühe mich, bei der Messe wirklich dabei zu sein. Ich sehe es auch als Geschenk, dass Gott mir die Gnade gegeben hat, ihn zu finden. Aber er ist immer größer als ich ihn denken kann, und so muss ich ihn auch ein Leben lang suchen.

Ihr Vikar
Franz Ranegger

Impressum
Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Seelsorgeraum Oberes Feistritztal, Pfarramt Birkfeld,
Hauptplatz 12, 8190 Birkfeld
Redaktion: Wolfgang Pojer, Helmut Konrad sowie die Redaktionsteams der neun Pfarren des Seelsorgeraumes
Fotos: Seelsorgeraum,Titelbild: Pixabay
Für den Inhalt verantwortlich: Pastoralverantwortlicher Helmut Konrad

SOMA
LAND- FORSTTECHNIK
Sommersguter GmbH • A-8654 Fischbach 3
Telefon: +43 3170 225-0 • Fax: DW-4
E-Mail: info@soma.at • **www.SOMA.at**

Bleibt alles anders

Einen guten Mittelweg finden zwischen Bewahren und Verändern, zwischen Tradition und Innovation, darum wird es gehen, wenn wir in unserem Seelsorgeraum den Pastoralplan mit Schwerpunkten und Zielen für die Arbeit in den kommenden fünf Jahren erstellen. Eine Arbeitsgruppe hat sich dazu seit Anfang Mai auf den Weg gemacht, bis Weihnachten 2022, so der Plan, soll das Papier fertig sein.

Quelle: Pixabay

Ecclesia semper reformanda, die Kirche ist in einem fortwährenden Veränderungsprozess, so lautet eine alte Weisheit. Wer sich für Kirchengeschichte interessiert, weiß, wie sehr dieser Satz der Wahrheit entspricht – auch wenn manche Menschen vielleicht eher den Eindruck haben, dass in der Kirche nichts weitergeht und sie zu sehr in vergangenen Jahrzehnten verharrt.

Was auf jeden Fall durch alle Zeiten gleichgeblieben ist, ist das Festhalten am Kern unseres Glaubens: der frohen Botschaft von Jesus, der Botschaft von Gott, der uns alle wie ein guter Vater/ wie eine gute Mutter liebt und uns einlädt, dass auch wir einander Gutes tun. Der Sinn der Kirche, so lautet eine pointierte Definition, ist es, dass mehr Liebe in die Welt kommt. Bei all den Überlegungen für den Pastoralplan gilt es demnach, zu prüfen, was diesem Ziel dient und was Beiwerk ist, das sich durch die Jahrhunderte angesammelt hat und heute nicht mehr dienlich ist, wenn es darum geht, dass Menschen mit Gott in Berührung kommen.

Was sind also die Themen für die Zukunft?

Wofür wollen wir in unserem Seelsorgeraum besonders viel Energie verwenden? Was soll in fünf Jahren anders sein? Bei der Pfarrgemeinderatswahl haben wir eingeladen, Ideen dazu zu nennen und auf eine Rückmeldekarte zu schreiben. Auch im Pastoralrat und in der Steuerungsgruppe zur Pastoralplanerstellung haben wir uns dazu Gedanken gemacht. Aus der Vielzahl an Rückmeldungen lassen sich folgende Themen herauslesen:

- **Gemeinschaft stärken** zwischen Jungen und Alten: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Jungfamilien, Frauen und Männer, Alleinstehende, Senioren; niemanden ausschließen, den anderen ernst nehmen – auch in seinem anders Sein!
- **Gemeinsam feiern**: regelmäßige Gottesdienste (Eucharistiefeiern und Wortgottes-Feiern) mit Lebensrelevanz, abwechslungsreiche Gestaltung (Musik!), ansprechende Predigt, gute Erreichbarkeit (Uhrzeit); verschiedene Zielgruppen immer wieder gezielt einladen.
- **Glauben stärken:** Gottesbeziehung festigen, Hoffnung entgegen der Hoffnungslosigkeit vermitteln, Kirche als Lebensbewältigung in den unterschiedlichsten Lebenssituationen wahrnehmen.
- **Team Nächstenliebe**: Anlaufstelle für Menschen in Not, Nachbarschaftshilfe stärken, Besuchsdienst (alte, kranke oder einsame Menschen); auch Umweltschutz und Schöpfungsverantwortung ist gelebte Nächstenliebe.
- **Miteinander verstärken**: Synergien nutzen und Vielfalt ermöglichen – Veranstaltungen in Pfarren gemeinsam planen, voneinander profitieren (z.B. Vorträge, Bildungsveranstaltungen, Schulungen, Veranstaltungen für Kinder/Jugendliche), Vorträge zu aktuellen Themen anbieten; gute Kommunikation und Anerkennung der Ehrenamtlichen in den Pfarren.

In den nächsten Monaten werden wir dazu konkrete Ziele und Maßnahmen formulieren, welche in den darauffolgenden Jahren handlungsleitend sein werden. Unsere Verantwortung heute ist es, Weichen zu stellen für morgen, damit der Glaube auch in Zukunft in unserem Gebiet lebendig bleibt und Kirche weiterhin für die Menschen da ist und wahrnimmt, was Menschen brauchen.

HERBST
MÖBEL MIT PFIFF
A-8190 Birkfeld, Edelseestraße 44
wohnen@herbst.or.at
www.herbst.or.at
+43 3174 3061-0
PLANUNG VON INNENEINRICHTUNGEN

WASSERBAUER GmbH
WOHNDESIGN UND BERATUNG
WIR MACHEN WOHNTRÄUME WAHR.
PLANUNGSSTUDIO
MÖBELHANDEL
TISCHLEREI
FENG SHUI BERATUNG
8192 Strallegg 186 | Tel 03174 / 2653 | Fax DW - 4
studio.wasserbauer@aon.at | www.holz4you.at

FASCHING
DORFHOTEL ★★★★ SUPERIOR
WANDERN & WELLNESS SCHNUPPERTAGE
* 2 Übernachtungen
* Wellness - Verwöhnpension mit allen Inklusivleistungen
* Wellness und Spa auf 1.600 m²
* 1x Rückenmassage (25 min)
* Wanderkarte
Tel.: 03170 262
www.dorfhotel-fasching.at
ab EUR 299,00

GEDORE
WERKZEUGE FÜRS LEBEN

In der Steuerungsgruppe für den Pastoralplan sind fast alle Pfarren des Seelsorgeraumes vertreten. Wenn Sie mitreden wollen, Ideen haben oder einfach einmal nachfragen wollen, kommen Sie ins Gespräch mit jemandem aus dieser Steuerungsgruppe:

Birkfeld: Martin Köberl

Fischbach: Thomas Fasching

Gasen: Friedrich und Barbara Ritter, Hans Lang

Haustein: Magdalena Feldhofer und Annemarie Bauernhofer

Miesenbach: Roswitha Maderbacher und Maria Schickbichler

Ratten: Angela Weissensteiner

Rettenegg: Martin Luckabauer

Strallegg: Julia Marktfelder

Helmut Konrad

Das sind WIR

Jugendumfrage im Frühjahr/ Frühsommer 2021

Was denken und fühlen unsere Jugendlichen? Was ist ihnen wichtig? Was sind ihre Sorgen? Die Jugendumfrage des Seelsorgeraumes hat danach gefragt.

a) **Soziale Netzwerke** wie Whatsapp, Instagramm, Snapchat und Facebook führen die Liste der digitalen Verbindungen an, die Informationen zu täglich aktuellen Themen werden aber auch von Freunden, Fernsehen und Printmedien bezogen.

b) Wichtigste **Grundlagen zum Wohlfühlen** sind Familie, Freunde, ein eigenes Zimmer und Ruhe. Außerdem wünschen sich Jugendliche Lokale und Ecken zum Wohlfühlen!

c) Als **interessanteste Themenbereiche** wurden Sport gefolgt von Musik und gleichwertig Tiere und Handwerkliches genannt.

d) **Im täglichen Leben vermissen** die Studienteilnehmer am meisten Freunde, nächste Angehörige und ein normales Leben ohne Covid – Pandemie.

e) **Große Sorge** bereitet den Jugendlichen die Zukunft, die Gesundheit und die Ausbildungsmöglichkeiten.

Am meisten Angst haben sie davor, nicht gut genug zu sein. Auch der Tod eines lieben Menschen oder Haustieres belastet.

Zukunftsperspektiven sind von folgenden Fragen geprägt: Wie wird mein Leben verlaufen? Welchen Beruf soll ich wählen? Was macht glücklich? Hat das Leben einen Sinn? Wie will ich sein?

f) **Kirchliche Berührungspunkte:** Jungschar, Ministranten/ kirchliche Feiern/ Gottesdienste

Die Erwartungen an die Kirche betreffen vor allem das gemeinsame Feiern von Sakramenten. Außerdem wünschen sie sich, den Glauben auf ihre Weise leben zu dürfen und besonders wichtig ist ihnen die Hilfestellung in Notsituationen.

Zur Steigerung der Attraktivität der Kirche meinen die Jugendlichen:

Freiwilligkeit des Zölibats

Frauenpriestertum

Ansprechendere Musik bei kirchlichen Feiern

Jugendreisen, Musikevents und Konzerte; sowie „Do it yourself"- Veranstaltungen könnten sie sich als Anknüpfungspunkte vorstellen.

g) **Wünsche an Menschen, die in der Kirche tätig sind, ehrenamtlich oder hauptamtlich**

- Offenheit für Neues, altmodische Ansichten überdenken
- Man soll merken, dass die Arbeit für die Kirche/Pfarre Freude macht
- Einladend aber nicht aufdringlich sein, kein Zwang und nicht an das schlechte Gewissen appellieren
- Junge Menschen aktiv einbinden, aber auch nach ihren Bedürfnissen gestalten lassen
- Mehr Toleranz gegenüber der Vielfalt der Gesellschaft
- Neue Ideen zulassen und fördern

h) **Wünsche für die Zukunft**

- Sicherheit, Familie, Freunde und Arbeit im Einklang
- Eine Welt ohne Vorurteile, Rassismus, keine Diskriminierung aufgrund von sexueller Orientierung und Identität
- Eine Kirche, die es schafft im 21. Jahrhundert anzukommen
- Dass ich mit Gottes Hilfe alles schaffen kann

Angela Weissensteiner

AUTOHAUS FELBER
Service · Audi Service · ŠKODA · Nutzfahrzeuge Service
Besser gleich zum Felber!
REPARIERT SERVICIERT LACKIERT
www.autohaus-felber.at

Ihr Steinmetz seit 1975
POSCH GmbH
8200 Gleisdorf, Laßnitzthal 196
Tel.: 0 31 33/24 08, Fax: DW 4
www.steinmetz-posch.at
MEISTERBETRIEB für Exklusivarbeiten aus NATURSTEIN
e-mail: office@steinmetz-posch.at

www.forellenzucht-kroisleitner.at
FORELLENZUCHT KROISLEITNER
Franz Kroisleitner
Fischereimeister
8674 Rettenegg 33
Mobil: 0660/946 32 07
Forellenzucht Kroisleitner
Setzlinge/Speisefische-Forellen/Saiblinge

Pfarre Fischbach

Die Hasen sind los!

Am Freitag, dem 1. April, trafen sich die Fischbacher Minis, um vor Ostern noch gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen. Gemeinsam spazierten wir von der Kirche zu unserem Begleiter Thomas, der schon viele Holzhasen für uns vorbereitet hatte. Farben wurden ausgesucht, die Pinsel wurden geschwungen und richtig tolle Osterhasen wurden erschaffen. Somit wird unser Osterhasendorf nun mit einigen neuen Mitgliedern geschmückt. Mit einer Jause und gemeinsamen Spielen war der Nachmittag trotz herbstlichen Wetters richtig lustig! Uns freut es sehr, auch zwei neue Ministranten willkommen heißen zu dürfen. Wenn auch du Lust hast, ein Teil der Minifamilie in Fischbach zu werden, dann dich bei Thomas Fasching oder Katharina Bruckgraber.

Die Fischbacher Minis

Foto undText:
Katharina Bruckgraber

Pfarre Ratten

Erste Wortgottesfeier in Ratten

Herzlichst eingeladen kamen viele Familien am 15. Mai 2022, dem 5. Sonntag der Osterzeit, in die Kirche. Schon beim Eintreffen am Kirchplatz waren Fröhlichkeit und Bewegung durch die Anwesenheit vieler Kinder zu spüren. Bestens vorbereitet von den Wortgottesfeierleitern Angela und Manfred Weissensteiner wurde dieses Miteinander für ALLE ein besonderes Erlebnis. Die exzellente musikalische Begleitung kam von Alina Eisner und Rupert Feiner (Gitarre und Gesang), aber auch alle mitfeiernden Kinder und Erwachsenen waren eingeladen, mitzusingen und sogar mitzutanzen. Volksschulkinder und die Firmlinge trugen Bußtexte, Lesungen und Fürbitten gekonnt vor. Manfred Weissensteiner oblag es, mit einfühlsamen und erklärenden Worten durch die Feier zu führen und mit allen zu beten und zu singen. Angela Weissensteiner berührte mit ihrer Predigt zum Thema FAMILIE ungemein. Sie hob ganz besonders die Verantwortung füreinander, die Rücksicht aufeinander, das Teilen, das Verzeihen und das Versöhnen lernen und die gemeinsame Freude beim miteinander Spielen und Feiern hervor. Sie spendete auch allen den Segen. Vielmals bedankt von allen Mitfeiernden endete diese wunderschöne Wortgottesfeier.

Wortgottesfeier in Ratten

Foto: Edith Schrank
Text: Alina Eisner

Pfarre Birkfeld

Umbau im Pfarrhof Birkfeld

Seit Jänner ist Vikar Franz Ranegger in unserem Seelsorgeraum tätig, seit Ostern hat er eine richtige Wohnung mit Wohnzimmer, Schlafzimmer und Bad/WC im Pfarrhof von Birkfeld. Die zwei Monate davor waren geprägt von notwendigen Umbauarbeiten, denn so groß der Birkfelder Pfarrhof von außen erscheinen mag, es gab trotzdem nur eine Wohneinheit für einen Priester. Jetzt wurde der ehemalige Wirtschaftsraum umfunktioniert und eine kleine, aber vollwertige Wohneinheit für unseren Vikar geschaffen. Jeder, der schon einmal in einem Altbau etwas verändert hat, weiß, dass das mit viel Staub einhergeht und der Aufwand letztlich immer größer ist als zuerst gedacht. Dennoch ist alles gut gegangen und das Miteinander der verschiedenen (einheimischen!) Firmen hat bestens funktioniert. Finanziert wurde der Umbau zur Gänze von Kirchenbeitragsmitteln der Diözese.

Allen Kirchenbeitragszahlern, den am Umbau beteiligen Betrieben, sowie der Pfarr-Haushälterin Hildegard Schmallegger, die vor Ort die meiste Zusatzarbeit hatte, ein herzliches Vergelt´s Gott.

Vikar Ranegger im neuen Zuhause

Durch den Umbau wird es auch in Zukunft möglich sein, dass Priester im Seelsorgeraum in Gemeinschaft miteinander wohnen können.

Foto und Text: Helmut Konrad

Lebensquellen suchen – Lebensfreude finden:

Sich selbst annehmen

„Es war einmal ein kleiner grauer Esel, der sich den ganzen Sommer lang auf der Weide vergnügte. Seine Mutter war eine sehr angesehene und hübsche Eselin. Als im Winter Schneeflocken vom Himmel fielen, war der kleine Esel verzückt von der weißen Farbe, die sein Fell bedeckte. Ab diesem Tag beklagte sich der kleine Esel bei seiner Mutter, dass er kein graues Geschöpf mehr sein wolle, sondern so weiß wie der Schnee. Die Eselin erklärte ihrem Sohn, dass nun mal alle Esel grau wären. Er sei sogar ein besonders hübscher grauer Esel. Doch den kleinen Esel konnten die Worte seiner Mutter nicht trösten und er fühlte sich gar nicht verstanden. Eines Tages kam er an einer alten Mühle vorbei. Da nutzte der Esel die Gelegenheit und entdeckte das viele weiße Mehl und wälzte sich darin, ohne lange zu überlegen. Über sein weißes Spiegelbild im Fensterglas war er so entzückt, dass er glücklich davonsprang. Die Freude des kleinen Esels dauerte jedoch nicht lange an, denn ein Regenschauer brach herab, sodass seine ursprüngliche Farbe bald wieder zum Vorschein kam. Kurze Zeit später sah der Esel einen Maler, welcher ein Haus mit weißer Farbe tünchte. Da wälzte er sich vergnügt in der weißen Farbe. Nun endlich war der kleine Esel von ganzem Herzen froh. Als Erstes besuchte er seinen Freund, das Lamm, um diesem seine weiße Pracht zu zeigen. Doch dort wurde er zuerst gar nicht erkannt und hinterher nur ausgelacht. »Du bist nur ein dummes Schaf und neidisch auf mich!«, rief das Grautier. Auch die Ziege und das Kalb erkannten ihn nicht und lachten nur.

Betrübt ging er nach Hause. Da rief seine Mutter: „Was willst du, das ist nicht dein Stall!“ Kleinlaut entgegnete der Esel: „Mutter, ich bin es doch, dein Sohn.“ Doch diese rief weiter: „Du Lügner, mach, dass du fortkommst, du bist nicht mein Sohn. Dieser ist das wunderbarste Eselskind, das die Welt je gesehen hat, und du bist nichts weiter als ein lächerliches Geschöpf!“ Da trottete der Esel zum See und betrachtete sich im Spiegel des Wassers. Plötzlich fühlte es sich in seinem gefärbten Fell nicht mehr wohl und stieg in das kühle Nass, um mit viel Mühe und Not seine weiße Farbe wieder abzuwaschen. Stunden später kehrte es halb erfroren in seinem gewohnten Grau in den warmen Stall zurück. Freudig wurde der Esel von seiner Mutter begrüßt: „Da bist du ja endlich. Wie hübsch du nur bist und was du nur für ein dichtes, glänzendes Fell hast!“ Von diesem Tag an wollte er nie wieder jemand anders sein als nur er selbst!“

(Quelle: unbekannt)

Diese scheinbare Geschichte für Kinder spiegelt wohl eher das Denken, Fühlen und Handeln von uns Erwachsenen. Wir sehen und hören viel von Erfolg und Leistung anderer Menschen - sehr viel mehr als über Fehler und Scheitern. Das prägt unsere Vorstellung von dem, wie wir sein sollten. Die meisten von uns haben sehr hohe Ansprüche an uns selbst, manchmal sogar unrealistische Maßstäbe. Eigentlich liegt es auf der Hand: Wenn wir unerfüllbare Erwartungen an uns haben, sind wir chronisch mit uns unzufrieden. Wir sehen nicht, was wir sind und was wir können, sondern nur, was zur Perfektion fehlt. Eine krankhafte „Selbstoptimierung“ scheint in den letzten Jahren wie ein Virus unser Leben zu vergiften. Wenn wir uns selbst nicht leiden können, kann das Leben noch so gut sein – wir können das Gute dann nicht richtig genießen. In allem Schönen steckt dann der Stachel der Selbstablehnung. Gerade religiös und kirchliche sozialisierte Menschen sind nicht „Meister“ im Sich-Selbst-Annehmen. Woran das liegt, ist eine andere Geschichte… Wenn wir uns hingegen selbst mögen, dann können wir auch mit den Nackenschlägen des Lebens besser umgehen. Sich selbst zu mögen, gut zu finden, zu akzeptieren, zu respektieren, sich selbst zu lieben – vielleicht sind folgende 4 Tipps hilfreich:

Wenn das Leben neu erblüht... Hans
Verabschiedungsraur

Tipp 1: Der Erlaubnisschein

Einen Zettel zur Hand nehmen und sich selbst einen Erlaubnisschein ausstellen, um es „Schwarz auf Weiß“ zu haben: *Hiermit erlaube ich mir ein Mensch mit Ecken, Kanten, Stärken, Fehlern und Schwächen zu sein. *Ich erlaube mir, mich trotzdem oder genau deswegen zu mögen. *Ich erlaube mir, richtige und falsche Entscheidungen zu treffen (auch wenn ich hinterher nicht stolz darauf bin) und mit den Konsequenzen zu leben. Und ich erlaube mir, daraus zu lernen, um als Mensch zu wachsen. *Ich erlaube mir, mich zu trösten und mir nette Worte zu sagen, wenn ich es einmal richtig „verhaut“ habe. *Ich erlaube mir, mir selbst Trost zu spenden, wenn ich Trost

Hans Reitbauer, Mischtechnik 2018,
sraum LKH Feldbach

brauche. *Ich erlaube mir, mir Mut zu machen, wenn ich Angst habe. *Ich erlaube mir, ich zu sein. *Und ich erlaube mir, mich selbst immer öfter gut zu finden. Erlaubnis erteilt! (Hier unterschreiben) Gut ist es diesen Erlaubnisschein öfters bei sich zu tragen (Geldtasche, Handytasche usw.) Damit man/frau ihn vorzeigen kann, falls die „Ich mag mich nicht.“ – Polizei vorbeikommt.

Tipp 2: Auf das schauen, was gut ist

Wir Menschen sind darauf gepolt, Negatives intensiver als Positives wahrzunehmen. Das Phänomen hat unter Psychologinnen und Psychologen sogar einen Namen: Negativitätsdominanz. Deswegen empfinden wir unsere Schwächen auch schlimmer, als wir unsere Stärken gut finden. Wenn ich auf der Skala von 1 bis 10 bei Unordentlichkeit 7 habe und auf der Skala von 1 bis 10 bei Intelligenz 9 habe, dann ärgere ich mich mehr über meine Unordentlichkeit, als ich mich über meine Intelligenz freue. Ich messe, was mich selbst angeht, also mit unterschiedlichem Maß. Deswegen ist es wichtig, immer etwas Positives dagegenzusetzen, wenn ich mich über eine meiner Schwächen und Unzulänglichkeiten aufrege: „Ja, ich habe in dieser Situation ungeschickt reagiert, aber dafür habe ich den Rasen exzellent gemäht.“ „Ja, ich habe andere nicht zu Wort kommen lassen, aber dafür mache ich ein ausgezeichnetes Tiramisu.“… Es ist hilfreich es sich zur Angewohnheit zu machen, im inneren Dialog immer auch eine der guten Seiten hervorzuholen, sobald man/frau anfängt, sich über sich selbst zu ärgern – jeder Selbstkritik ein freundliches „Ja, aber…“ entgegenzusetzen.

Tipp 3: Hand auf die Brust

Diese Übung aus der gestalttherapeutischen Praxis geht so: 1. Du stehst stabil und gerade, beide Beine schulterbreit entfernt. Du machst dich gerade. Du streckst das Kinn ein wenig nach vorne. 2. Du schließt die Augen. 3. Du legst deine rechte Hand auf dein Brustbein. 4. Du nimmst einen tiefen Atemzug. 5. Du sagst laut: „Ich liebe und akzeptiere mich genau, wie ich bin.“ Gleich nach dem Aufstehen am Morgen 3-mal hintereinander machen und dass einen Monat lang, kann sehr hilfreich sein. Den Effekt merkt man schon nach wenigen Tagen. Auch zusätzlich, wenn man traurig ist, wenn man/frau sich über sich selbst ärgert, wenn jemand gemein zu uns war…

Tipp 4: Sein inneres Kind schaukeln

Es ist eine Vorstellungsübung, die heilende Kräfte in uns freisetzen kann. Wenn du sozusagen emotional „durch den Wind bist“, aufgewühlt, oder gerade über dich selbst ärgerst, ist diese Übung sehr gut geeignet. Eigentlich bei jeder Form von unangenehmen Gefühlen. 1. Schließe die Augen und stelle dir vor, das ungute Gefühl, dass du gerade spürst, ist ein Säugling, den du trägst. Und du versuchst diesen Säugling, dieses Gefühl in dir zu beruhigen. Du nimmst dieses Gefühl und wiegst es sanft hin und her - indem du beruhigende Dinge sagst. So wie du es mit einem kleinen, hilflosen Säugling machen würdest. Probiere das einmal für 2 – 3 Minuten. Konzentriere dich auf das aufwühlende Gefühl, schaukle behutsam dieses Gefühl und sage beruhigende und liebevolle Worte. Und du wirst dabei merken, wie du dich immer mehr innerlich beruhigst und stabiler wirst...

Ich wünsche uns allen: Möge die Beziehung zu uns selbst jeden Tag wärmer und freundlicher werden. Schlussendlich heißt es im 2. Teil des Liebesgebotes Jesu: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst!“

Hans Reitbauer BEd, MA

Blitzlichter aus dem Seelsorgeraum

Pfarrfeste im Seelsorgeraum:

Birkfeld: 26.Juni, Hl.Messe um 9:30 Uhr
Koglhof: 3. Juli, Hl. Messe um 8:45 Uhr
Gasen: 5. August, Hl. Messe um 10:15 Uhr
Rettenegg: 7. August, Hl. Messe um 10:00 Uhr
Ratten: 11.September, Hl.Messe um 9:15Uhr

Weitere Veranstaltungshinweise finden Sie auf der Homepage des Seelsorgeraums:
https://**oberes-feistritztal.graz-seckau.at**

Afrika-Gottesdienst in Koglhof.
Nach Afrika führte uns am 15.Mai der ehemalige Kaplan Eric Nsengumukiza, der inzwischen mit Frau und Kind in Graz wohnt und bei der Caritas einen Arbeitsplatz gefunden hat.

Spiri-Night: Am 3. Juni trafen sich die Firmlinge des Seelsorgeraums zum Entdecken ihrer Charismen rund um die Pfarrkirche Ratten. Den Abschluss machte eine gemeinsame Wortgottesfeier.

Nico Santos - Konzertfahrt nach Graz. Jugendliche aus dem Seelsorgeraum waren am 28.Mai zur Konzertfahrt eingeladen.

Fischbacher Minis beim Osterhasenbasteln

Die „Bodyguards“ des Pfarrers, Minis in Ratten