

Mittzen *im* Leben



atmungsaktiv

Die Lunge

Atmen neu lernen

Wie atmen beim Singen?

Funktionswäsche anders

Atem des Heiligen Geistes

Wofür Luft sonst noch gut ist

Glaube: Heiße Luft oder Atem des Lebens?

Mein erster Gedanke



Ulli Minihuber,
Seelsorgeteam und pastorale
Mitarbeiterin der Pfarre
Offenhausen

Atmungsaktiv – mehr als nur Funktionskleidung

Atmungsaktiv – das klingt erstmal nach Outdoor-Jacke oder Sportsocken. Sie helfen uns zu atmen – nicht im wörtlichen Sinn, aber doch spürbar: Sie lassen Luft durch, schützen vor Überhitzung, schenken Bewegungsfreiheit. Aber wenn man ein bisschen tiefer einatmet und nachdenkt, merkt man schnell, dass das auch ein schönes Bild fürs Leben ist. Das Atmen ist das Erste, was wir tun, wenn wir auf die Welt kommen – und das Letzte, wenn wir sie verlassen. Dazwischen liegt ein Leben voller Atemzüge.

Für mich persönlich gibt es immer wieder Zeitspannen, wo manchmal die Luft knapp wird. Eine Zeit, in der zwischen Familie, zwei Jobs, Studium, Alltag, Ehrenamt und den Fragen „Was koche ich heute?“ oder „Wer hat heute Fußballtraining?“ die Luft dünn wird. Die Tage verfliegen im Sturm, und man fühlt sich eher wie ein Hamster im Rad, der immer schneller läuft, aber nie wirklich ankommt. Die Luft wird knapp, und der Raum zum Atmen schwindet. Im Juni schließe ich meinen Hochschullehrgang zur Lehrbefähigung „Katholische Religion“ ab. Zwei Jahre lang dauerte die Ausbildung, und ich blicke dankbar auf eine erfüllte Zeit zurück. Ehrlich gesagt, hoffe ich nun auf etwas mehr Zeit für mich und meine Familie – und für die Dinge,

die zu oft zu kurz kommen. Zum Beispiel: nichts tun – obwohl, das wird mir schwerfallen. Vielleicht wird mein Leben dann zumindest ein kleines bisschen atmungsaktiver.

Die Familie, die Pfarre, die Tätigkeit als Religionslehrerin – all das sind Teile meines Lebens, die mir Luft geben, wenn sie am meisten gebraucht wird. Und vielleicht ist es gerade dieses bewusste Atmen, das mir die Kraft gibt, all das unter einen Hut zu bringen. Denn im Leben geht es nicht nur darum, alles zu schaffen, sondern auch darum, bewusst zu leben und in den Momenten, die uns durchströmen, immer wieder Luft zu finden.

Die Gemeinschaft in der Pfarre ist für mich sehr besonders – ich darf mitwirken, mich einbringen und daraus Kraft und Energie schöpfen.

Ich wünsche uns allen, dass wir Räume finden – in uns und um uns herum –, die atmen lassen. Orte, an denen der Geist weht, wo er will. Menschen, die einander Luft (und damit Freiraum und Energie) schenken. Und einen Glauben, der nicht einengt, sondern lebendig macht. Vielleicht ist auch unsere Kirche ein solcher Raum. Die Stille in der Kirche, in diesem ehrwürdigen Gebäude wahrnehmen und einatmen für die Alltagswelt.

„Der Glaube ist nicht nur dafür da, uns festzuhalten, sondern auch, um uns Raum zum Atmen zu geben.“



4

5

6-9

10,11

12

14,15

16

20,21

22-35

36

INHALT

Atem des heiligen Geistes _____

Singen ist Atmen

pro & contra _____

Sauerstoff – wo noch?

Tief durchatmen im Chor _____

Funktionswäsche anders

Atmen lernen _____

Talente-Aktion

Aktivitäten in der Pfarre
Termine

Sommerwünsche an Sie und Ihre Familie

**Das Seelsorgeteam,
der Pfarrgemeinderat und
Pfarrprovisor Franz Wild
wünschen Ihnen allen
entspannende Ferien und
erholsamen Urlaub!**



Glaube – Kirche – Religion

Für die einen Atem des Lebens, für die anderen nichts als heiße Luft

Zwei Meinungen



Helena Scharinger, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Offenhausenerin seit vier Jahren; Lebensmotto: „Sei dankbar für das Jetzt“.



Franz Hermetinger, Jungpensionist (ehem. Berufssoldat/Heeresfahrerschullehrer); Lebensmotto: „Angst ist ein schlechter Ratgeber!“

Glaube, Kirche und Religion sind seit jeher bedeutende Bestandteile des menschlichen Daseins. Inwiefern diese Begriffe jemandes Leben prägen, ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Wie geht es mir mit diesem Themenkomplex? Wie habe ich Glaube erlebt, wie lebe ich ihn selbst? All diesen Fragen und noch vielem mehr darf ich mich im Zuge dieses Textes stellen.

Seit meiner frühen Kindheit, ja eigentlich, seit ich denken kann, begleitet mich diese Thematik. Vermutlich hauptsächlich deshalb, weil meine Eltern sehr aktiv im pfarrlichen Geschehen eingebunden waren, und so gehörte es einfach dazu, sämtliche Rituale und Bräuche dort zu erleben und mitzufeiern. Doch vor allem eines blieb mir „hängen“: die Gemeinschaft. Ein besonderes Gefühl von Verbundenheit spüre ich beim Gedanken daran – ein Gefühl nämlich, welches kaum zu erschüttern ist. Es stellt wohl eine Art Ur-Vertrauen dar und hat über die Jahre tiefe Wurzeln geschlagen – in meinem Inneren, in meiner Persönlichkeit, in meinem Tun. Eine Art entwickelte Resilienz vielleicht, die mir – so hoffe ich zumindest –

kaum wieder genommen werden kann.

Glaube bedeutet für mich das Leben von gewissen Werten. Vor allem gehört dazu das bereits erwähnte VERTRAUEN. Schlicht und einfach die Fähigkeit, in etwas „Vertrauen zu haben“. Sei es in etwas Höheres, nicht Greifbares, oder aber Vertrauen in mich selbst, mein Gegenüber, oder gar mir fremden Personen, auf deren Wissen ich vertrauen kann. Selten geworden ist diese Eigenschaft – so kommt es mir vor, wenn ich so um mich blicke und das Weltgeschehen beobachte.

Ein wertschätzendes und empathisches Miteinander und die Gleichbehandlung aller Menschen sowie Hilfe für die Menschen in ärmeren Regionen der Welt wurden mir im pfarrlichen Miteinander stets vorgelebt. Die Wertschätzung meinem Nächsten gegenüber als zentraler Punkt in meinem Leben. Glaube bringt uns dazu, zu reflektieren. Die eigenen Überzeugungen und Werte zu überdenken und sich mit ihnen auseinanderzusetzen – eine wahrlich wertvolle Aufgabe in der heutigen Zeit, wo ganz viele doch glauben, die Weisheit selbst mit dem

Fortsetzung auf Seite 8

Jesus hatte sehr löbliche, lebensfördernde Prinzipien (Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Liebe, ...), er war für damalige Verhältnisse wirklich revolutionär. Und gewiss haben sich dadurch Grundsatzfragen des menschlichen Zusammenlebens zum Guten entwickelt. Aber es könnte sein, dass genauso viel Schlechtes entstanden ist durch die mangelhafte Umsetzung seiner Lehre. Wie so oft ist hier eine Theorie gut, die gelebte Praxis jedoch lässt in meinen Augen massiv zu wünschen übrig.

In meiner Kindheit war der Pfarrer unantastbar, ja unbeeinpruchbar. Wie oft hat einer seine Autorität ausgenützt. Manches wurde so gedreht, dass die Kirche ihren Vorteil hatte. Bestes Beispiel: der Ablasshandel. „Wenn du spendest, kommst du in den Himmel!“ Das haben die alten Leute ja noch geglaubt! Ich bin in einer neuen Generation aufgewachsen, habe diese Dinge hinterfragt und war schon als Jugendlicher überzeugt: Da stimmt ja Vieles nicht!

Nicht zusammengestimmt hat auch oft das Leben von Priestern mit ihren Predigten. Der steht als Lehrer, als Verkünder vor mir

und lebt komplett konträr zu dem, was er sagt! Das habe ich erlebt, als ich in Ried ins Internat gegangen bin. Da war viel Kontakt zu den geistlichen Brüdern, da habe ich viel mitbekommen. Viel Strenge und Einengung, großen Druck, viel übergestülpte, katholische Inhalte, sehr abgeschirmt, wenig Freiheiten. Wenn du mit einem Mädel gesehen worden bist, hat das eine Androhung auf Entlassung bedeutet. Dabei habe ich nicht das Geringste angestellt! Wir haben uns massiv ungerecht behandelt gefühlt. Eines ist sicher: Fünfzehnjährige werden auf diese Weise nicht zu überzeugten Christen!

Ein weiterer Kritikpunkt: Bei den Priestern hat sich manches abgespielt im Bereich versteckter Homosexualität. Das haben wir auch mitbekommen. Zu meiner damaligen Zeit war es leider unmöglich, dass die Kirche mit diesem Thema – so wie mit anderen – ehrlich umgegangen wäre. Bis in unsere Zeit herauf gibt es Vertuschungen, von höchsten Stellen gedeckt.

Warum noch immer männliche Hierarchie, ausnahmslos männlicher Klerus? Das rück-

Fortsetzung auf Seite 9

Löffel gegessen zu haben. Das – großteils ehrenamtliche – Engagement, vor allem von Frauen in der katholischen Kirche, beeindruckt mich immer wieder, ohne sie wäre so Vieles nicht möglich. Nicht zuletzt Kirche als ein Ort der Ruhe sowie das Prinzip der „Bewahrung der Schöpfung“ im Sinne des Schutzes unserer Umwelt und Lebensgrundlage sind positive Grundsätze, die ich in mein Leben integrieren kann und möchte.

Am eigenen Leib musste ich bereits erfahren, wie es sich anfühlt, wenn die eigene Welt stillsteht, während sich die der Anderen rundherum ganz normal weiterdreht. Mehrere Schicksalsschläge – der Verlust von geliebten Menschen – stellten mich vor massive Herausforderungen. Ich würde gar nicht sagen, dass der Glaube an einen Gott mir dabei geholfen hat, mit der neuen Realität leben zu lernen – nein, es war wohl die Summe all dieser positiven Gefühle, das Getragensein und Sich-gestärkt-zu-Fühlen, welches mir wieder Stück für Stück dazu verholfen hat, den Boden unter den Füßen zu spüren. Beruflich als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekraft erlebe ich immer wieder, wie Gott als Begleiter in schweren Zeiten und vor allem auch in der letzten Phase des Lebens stärken und tragen kann. Ein Stück weit das Leben in die Hände von jemand anderem legen zu können, scheint für manche Menschen eine ungläubliche Ruhe auszulösen.

Mein Leben wird von den Themen Kirche, Glaube, Religion in unterschiedlicher Weise, jedoch hauptsächlich in einem positiven Kontext beeinflusst. Ein klares Pro oder Kontra ist im Kreis dieses komplexen Themenbereichs trotzdem nur schwer zu



definieren – ein Stück weit erlebe ich es tatsächlich als eine Art bewusste Entscheidung. Unzählige Dinge kommen mir in den Sinn, die ich an der katholischen Kirche kritisieren könnte. So vieles ist bereits falsch gelaufen, wie viele brutale Kriege werden geführt aufgrund unterschiedlicher religiöser Überzeugungen. Und dennoch habe ich mich dafür entschieden, mich gedanklich auf die zahlreichen positiven Erlebnisse – vor allem im kleinen, pfarrlichen Rahmen – zu fokussieren, einfach deshalb, weil sie mir guttun und mich zu einem (guten) Teil als Person ausmachen.

Ich kann jedoch ebenso gut nachvollziehen, wenn sich dieser „Spagat“ für manche Mitmenschen nicht „ausgeht“.

Ich frage mich: Brauchen wir denn die Möglichkeit, an etwas oder jemanden zu glauben? Eine feste Konstante im Leben? Bekommen wir im Moment gar das Ergebnis präsentiert, was passiert, wenn Menschen das Beständige im Leben – dieses klare Bild vom Glauben und dem Leben nach diesen Prinzipien – als Richtungsweiser und Orientierung großteils verloren haben?

Glaube mit allem, was dazugehört, stellt für mich eine Art „moralischen Kompass“ dar. Eine Richtung, wie ich mit meinem Gegenüber umgehe und Gemeinschaft lebe. Und nicht zuletzt eine Ermahnung, nicht bloß ständig mich selbst im Blick zu haben, sondern mindestens genauso verantwortungsbewusst mit meinen Mitmenschen und der Natur umzugehen. Eine stetige Erinnerung, den Blick auf die kleinen, unscheinbaren Dinge im Leben und im Alltag zu richten – man lebt nämlich schlicht und einfach dankbarer und bewusster!

wärtsgewandte Machtdenken ist einseitig, ungerecht und längst nicht mehr zeitgemäß! Ich kann das Argument „Das war immer so, das lassen wir so“ gar nicht mehr hören. Wenn es kleine, positive Änderungen nach vorne gegeben hat, dann auf Druck der Basis. Was ist das für ein defensives Konzept?! Leben ist Veränderung! Einzelne Menschen müssen ebenso wie Institutionen und Firmen zukunftsorientiert sein. Das fehlt mir bei der Kirche. Firmen, die im Gestern oder Heute steckenbleiben, verschwinden. Das kommt mir auch im Hinblick auf die christlichen Kirchen in unseren Breiten so vor: Kontinuierliche Rückgänge der Mitgliederzahlen. Plus massiver Vertrauensverlust. Das wird nicht gutgehen.

Ob zu viel Alkohol, ob ledige Kinder, ob zu starke Konzentration auf andere irdische Dinge: Die gewöhnlichen Menschen zeigen oft Verständnis für die Schwächen von offiziellen Vertretern der Kirche. Und das ist gut so. Kein Verständnis aber habe ich dafür, dass die offizielle Kirche solche Situationen totschweigen, aussitzen will. Wenn der Druck zu groß wird, eiert man herum. Da kann ich nicht mit!

Aus der großen Not des Priestermangels wurde indes eine Tugend: Was ich den Wortgottesfeier-Leiterinnen wirklich zugehalten kann, sind ihre lebensnahen Predigten. In meiner Zeit waren „hochheilige“, hochtrabende Predigten zu hören, bei denen man nicht anders konnte als abzuschalten. Nichts als „heiße Luft“. Heute erzählen die Laien unter anderem von ihrem Leben und den Versuchen, gottgefällig zu leben. Wenn ich an unsere Wortgot-



tesdienst-Leiterinnen denke – da kann ich mich wieder hineinsetzen und zuhören. Das gefällt mir, das ist ein Lichtblick für mich. Ich bin nicht der kompromisslose Gegner der Religion, aber auf jeden Fall Gegner der vielfältigen Fehlentwicklungen in unserer Religion. Da gibt es einfach zu viele wichtige Probleme, die nicht gelöst werden – oder nicht gelöst werden wollen.

Ich habe auch Verständnis für Fehleranfälligkeit, weil es immer um Menschen geht – und die haben eben ihre Schwächen. Aber mir geht es um die ehrliche und nachhaltige Aufarbeitung von Fehlern, um sie in der Folge vermeiden zu können. Die Versetzung von echt problematischen Priestern in eine andere Diözese ist genau das Gegenteil. Ich kann da nicht mit ...

Worauf basieren meine Gedanken? Da sind einmal meine persönlichen Erfahrungen mit Kirche in meiner Jugend – oftmals abstoßend – jedenfalls abzulehnen. Und dann gibt es mein heutiges Erleben von Kirche, welches mich einfach nicht zufriedenstellt. Das, was Jesus damals gelebt hat, wird in einzelnen Pfarrgemeinden oder von einzelnen Menschen überzeugend und vorbildlich gelebt. Das erkenne ich an. Aber die große Institution Kirche vermittelt Jesu Anspruch für mich kaum. Ausnahmen bestätigen wie immer die Regel: Von denen, die ich kenne, könnten Papst Franziskus im Globalen und Franz Wild im Lokalen solche Vorbilder sein.

Was ebenfalls immer gilt: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Luft ist nicht nur zum Atmen da!

Text | **MARKUS STANGL**

Luft: Ein wahres Multitalent und eine für uns essenzielle Lebensgrundlage.

Befragt man das Internet, was Luft ist, liefert es eine kompakte Definition: „Luft ist eine unsichtbare Mischung aus verschiedenen Gasen, die unsere Atmosphäre bildet. Sie besteht hauptsächlich aus Stickstoff (78 %) und Sauerstoff (ca. 21 %), ergänzt durch geringe Mengen an Argon, Kohlendioxid und anderen Spurengasen. Diese Gasmischung ist lebenswichtig für alle Lebewesen auf der Erde, da sie den Sauerstoff liefert, den wir zum Atmen benötigen. Sie trägt darüber hinaus zum Transport von Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Gerüchen bei.“

Quelle: Powered by ChatGPT API, ChatX

Wenn wir nun einen Blick – einen sehr kurzen Blick – auf die verschiedensten technischen Einsatzgebiete von Luft werfen, ergeben sich interessante und vielleicht auch neue Erkenntnisse:

Gebäudetechnik

In der Gebäudetechnik spielt Luft eine wichtige Rolle. Klimaanlage und Lüftungssysteme sorgen für frische, gefilterte Luft in Innenräumen. Sie regulieren die durch die Luft verbreitete Temperatur, Feuchtigkeit und Luftqualität, was für unser individuelles Wohlbefinden und die Gesundheit wichtig ist.

Gesundheitswesen

Im Gesundheitswesen beispielsweise spielt medizinische Druckluft für die Durchführung zahlreicher Anwendungen in der Humanmedizin eine bedeutende Rolle. Dabei handelt es sich im Wesentlichen um unter Druck gesetzte Luft, die sehr strengen Hy-



*Markus Stangl,
Mitarbeiter im Gesundheitswesen,
guter Beobachter von Zusammenhängen, leidenschaftlicher
Netzwerker, Musikgenießer*

gienestandards unterliegt. Zwei Beispiele: Medizinische Druckluft im Bereich der Anästhesiegas-Verabreichung und die Nutzung von druckluftbetriebenen Werkzeugen im Bereich Knochenchirurgie.

Gewerbe und Industrie

Ein Beispiel im Bereich der Pneumatik (Druckluft-Technik) ist das Betreiben von Maschinen, Werkzeugen, Automatisierungen, Pressluftschlämmern im Straßenbau oder Aufbringen von Lacken auf

unterschiedlichsten Oberflächen. Oder das Luft-Einblasen in Hochöfen bei der Stahlerzeugung, Glaskörperproduktion (alle Arten von Glasbehältern wie Flaschen und anderen Glasbehältnissen), Foliennextrusion (Herstellung hochwertiger Folien, die durch Aufblasen des geschmolzenen Kunststoffes mit Luft funktioniert) oder etwa das Luft-Entziehen für das Aluminium-Bedampfungssystem im Bereich Lichtreflektoren.

Hohlkörper

Viele von uns verwenden für die persönliche Körperpflege verschiedene Produkte, welche in Kunststoff-Flaschen abgefüllt werden. Das Verfahren, in dem diese Gebinde für Duschgel, Shampoo usw. hergestellt werden, nennt sich Extrusionsblasformen oder Hohlkörperblasen. Dabei wird – vereinfacht ausgedrückt – Kunststoff unter Einsatz von Hitze und Luft an die Innenseite einer Blasform angepresst, abgekühlt und entformt. Die allgegenwärtige Shampooflasche ist fertig.

In einem artverwandten Verfahren werden auch Hohlkörper in Form von Getränkeflaschen hergestellt. Im Jahr 2023 hat allein ein aus den USA stammender Limonadenkonzern 471 Mio. Liter Getränke in Österreich verkauft. Das ergibt – in 0,5-l-PET-Flaschen



Bild von WikimediaImages auf Pixabay

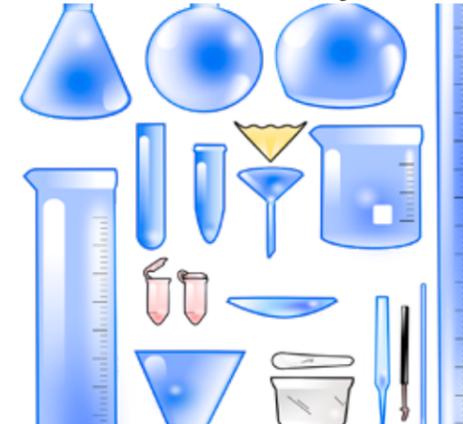


Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay



Bild von kp yamu Jayanath auf Pixabay

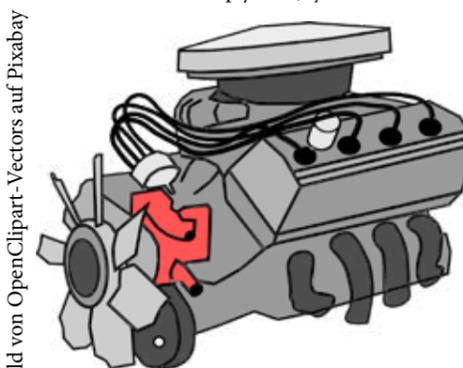


Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

Bild von Stephane auf Pixabay



ausgedrückt – die unglaubliche Menge von 942 Mio. Einweg-Plastikflaschen.

Flugverkehr

Ein kaum bedachter Aspekt: Wir erfreuen uns seit einigen Jahrzehnten an der zivilen Luftfahrt, um in den Urlaub zu fliegen oder beruflich räumliche Distanzen zu überwinden. Darüber hinaus werden Obst, Fisch, Schnittblumen, zeitkritische Medikamente, saisonale Kleidung und unglaublich viele andere Güter per Luftfracht nach Österreich transportiert. Ohne Luft gäbe es keinen Auftrieb als Teil der Aerodynamik, der die tonnenschweren Flugzeuge abheben und fliegen lässt. Ebenso könnte das Flugbenzin nicht kontrolliert in den Triebwerken entzündet werden ohne Luft; sie erst macht eine Verbrennung möglich. Dasselbe gilt selbstverständlich für alle Verbrenner-Motoren weltweit.

Luft - unser Freund und Helfer?

Was kann die Zukunft an Innovationen bringen? Mit der Weiterentwicklung der Technik entstehen ständig neue Anwendungen, bei denen Luft eine Rolle spielt. Beispielsweise werden in der Umwelttechnik Luftfilter eingesetzt, um Schadstoffe zu reduzieren. Auch in der Energiegewinnung, etwa bei Windkraftanlagen, nutzt

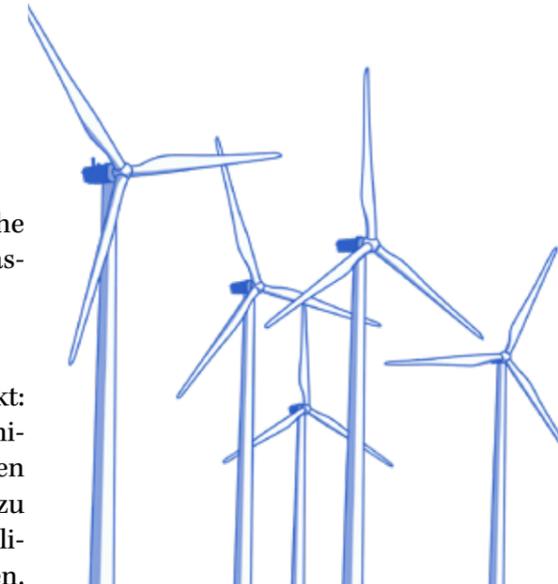


Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

man die Bewegungsenergie der Luft (= Wind) als erneuerbare Quelle.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Luft nicht nur ein überlebenswichtiger Bestandteil der Atmosphäre unseres Heimatplaneten ist, sondern auch eine wichtige Ressource für mannigfaltige, technische Einsatzgebiete. Durch innovative Technologien wird die Nutzung der Luft immer effizienter und umweltfreundlicher. Dies bietet Potential, unsere Zukunft positiv zu beeinflussen. Wir dürfen gespannt sein, wie uns die Luft dabei helfen kann.

Bild von Igor Podobriy auf Pixabay



Einmal tief durchatmen - Wie der Chor uns hilft, Stress loszulassen

Text | **ANNA MÜHRINGER**

Der Tag war lang, der Kopf ist voll, die Zeit knapp - und eigentlich wäre der Abend auf der Couch gerade deutlich verlockender. Doch das Pflichtbewusstsein ruff - besonders, wenn man Chorleiterin ist.

Also geht's los zur Probe - oft etwas gehetzt, selten ganz entspannt. Ein letzter Blick: Ist alles dabei? Chormappe, Instrumente - und ganz wichtig: der Pfarrheimschlüssel. Noch im Auto hilft dann oft ein bewusster Moment. Einmal tief durchatmen. Nur ein Atemzug - aber genau dieser kann schon den ersten Stress abbauen.

In der Probe geschieht dann etwas, das man vorher vielleicht gar nicht bewusst erwartet hat: Die Atmung verändert sich. Die Stimme wird wach, der Körper ruhiger, das Lächeln leichter. Es wird viel gelacht, die Stimmung ist herzlich - und der Alltag rückt in den Hintergrund. Das liegt nicht nur an der Musik, sondern auch an der Atmung. Denn wie wir atmen, wirkt sich direkt auf unser Wohlbefinden aus. Wer ruhig und tief atmet, beruhigt das Nervensystem, senkt Stresshormone und kommt bei sich selbst an.

Gerade für uns Chorleiterinnen - Christine und mich - ist die eigene Atmung ein oft unterschätzter, aber entscheidender Faktor. Wenn wir hektisch atmen oder unruhig wirken, überträgt sich das sofort auf den Chor. Besonders bei Auftritten, wenn die Anspannung steigt, ist es wichtig, sich selbst zu erden: tief in den Bauch

zu atmen, ruhig zu bleiben - auch beim gleichzeitigen Dirigieren und Mitsingen.

Ungeliebt, aber wichtig

Ein oft vernachlässigter, aber wertvoller Teil jeder Probe ist das Einsingen. Es ist die perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist auf das gemein-

und der ganze Körper sich öffnet. Die richtige Atmung versorgt uns mit Sauerstoff und aktiviert das Zwerchfell.

Und dann gibt es da unsere ganz eigenen „Atem-Geschichten“. Etwa, wenn es heißt: „Chorisches Atmen!“ - ein Satz, der auch mal für Gelächter sorgt. Denn sich im Chor



Foto: Isabella Kamesberger

same Singen einzustimmen. Doch viele trudeln gestresst ein, oft ein paar Minuten zu spät - und lassen genau diesen Moment aus. Dabei wären gerade die einfachen Atemübungen zu Beginn ein idealer Weg, den Alltag loszulassen. Wer sich darauf einlässt, merkt schnell, wie sich die Schultern entspannen, der Atem ruhiger fließt

abzusprechen, wer wann atmet, ist gar nicht so einfach. An einer ganz bestimmten Stelle zu atmen - und das jedes Mal - erfordert Disziplin. Oft scheitert es an der Stelle, an der man sonst nie Luft holt. Und spätestens, wenn der dritte Einsatz danebengeht, bleibt kein Auge trocken. Doch genau dieses ge-



Anna Mühringer,
Chorleiterin des ChorUs

meinsame Lachen ist so wichtig: Es verbindet, lockert - und lässt uns alle wieder freier atmen.

Atmen und Lachen

Ein ganz besonderer Moment des Aufatmens ist übrigens, wenn - nach den obligatorischen 15 Minuten - endlich unsere Klavierspielerin Marlene durch die Tür kommt. Endlich jemand, der das Klavier wirklich beherrscht! Mit ihr kann die Probe musikalisch so richtig starten. Manchmal bedarf es dann auch während der Probe noch eines Durchschnaufens. Dann zum Beispiel, wenn unsere liebe Marlene - die eigentlich eine wahre Koryphäe am Klavier ist - an den vermeintlich einfachsten rhythmischen Stellen scheitert. Da hilft nur: nochmal tief durchatmen - und gemeinsam lachen.

Denn genau das macht unsere Proben so besonders: Musik, die verbindet und Freundschaften schließen lässt, und immer wieder dieses befreiende Lachen. Es löst Anspannung, öffnet den Atem und bringt uns ein Stück näher zueinander. Am Ende eines Probenabends gehen wir meist entspannter und fröhlicher nach Hause, als wir gekommen sind. Selbst mein Mann, der sich auch gerne mal Ausreden für eine Probe einfallen lassen würde, meint oft, dass er nach den Chorproben viel entspannter heimkommt. Genau das ist doch das Schöne am Chorleben.

Die Lunge - was die alles kann!

Text | **DR. KRISTINA KUTICS**

Die Lunge ist das atmungsaktive Organ schlechthin. Gut, einmal von ihren unglaublichen Leistungen zu erfahren.

Die Lunge ist ein schwammartiges Organ mit einem Gewicht von nur etwa 800 g. Doch ihre wahre Stärke liegt im Inneren: Ungefähr 300 Millionen winzige Lungenbläschen ergeben eine beeindruckend große Oberfläche von etwa 100 m² - so groß wie eine geräumigere Wohnung.

Die eingeatmete Luft gelangt über die Luftröhre in das verzweigte Bronchialsystem, das sich über rund 700 Meter erstreckt. Die feinsten Verästelungen, die Bronchiolen, messen kaum 1 mm im Durchmesser.

Am Ende münden sie in die Lungenbläschen, wo der lebenswichtige Gasaustausch stattfindet: Sauerstoff gelangt ins Blut, Kohlendioxid wird abgegeben.

Der rechte Lungenflügel besteht aus drei Lappen, der linke - aufgrund der Herzlage - aus zwei. In Ruhe atmen wir etwa 12-15 Mal pro Minute, jeweils ein Volumen von 1/2 Liter. Bei körperlicher Belastung kann sich dieses

Atemvolumen auf 60 Liter pro Minute steigern - abhängig von Trainingszustand, Körperbau und Geschlecht.

Die Lunge selbst besitzt keine willkürlich einsetzbare Muskulatur. Das Einatmen erfolgt durch den Einsatz des Zwerchfells und der Zwischenrippen-Muskulatur, die die Lunge passiv dehnen. Beim Ausatmen erschlaffen diese Muskeln - die Lunge zieht sich wieder zusammen und Luft strömt aus.



Dr. Kristina Kutics, Oberärztin an der Abteilung für Lungenheilkunde, Klinikum Wels-Grieskirchen

Unsere Atmung passt sich ständig an - nicht nur beim Sport. Kälte kann sie verlangsamen, während Schmerzen sie schneller werden lassen. Selbst Gefühle beeinflussen, wie wir atmen. Wenn einem „der Atem stockt“ oder man „aufatmet“, stecken also ganz reale Körperreaktionen dahinter.

Täglich werden rund 10.000 Liter Luft bewegt und von feinen Flimmerhärchen gefiltert. Im Jahr entspricht das dem Volumen von zwei olympischen Schwimmbecken. Bei einem Lebensalter von 80 Jahren kommt die Lunge auf rund 600 Mio. Atemzüge - ununterbrochen, Tag für Tag.

Foto: privat

Das sind keine Werbeseiten ... oder doch irgendwie ...

Es ist eine andere Werbung. In einer lockeren Serie soll im Pfarrblatt der Fokus gelegt werden auf Produkte, die im besten Fall in Oberösterreich oder Österreich hergestellt werden. Aber die EU gilt auch noch. Was nicht gilt, ist China. Was von dort nach Europa kommt, ist unerträglich in Menge und oft auch in Qualität. Es ist also schon eine Werbung, aber keine, für die wir bezahlt werden. Es ist höchst

an der Zeit, dass wir Konsumentinnen und Konsumenten uns besinnen auf die Qualitäten unserer Regionen. Dazu will das Pfarrblatt einen Beitrag leisten.

Diesmal geht es – dem Thema entsprechend – um atmungsaktive Sportkleidung.

Roland Mayr



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Kein Plastiksackerl am Körper

Text | **ROMANA HEPPNER**

„SCROC“ – spannend, davon hab´ ich aber noch nie was gehört! Sportbekleidung, in Oberösterreich entwickelt, in Europa hergestellt, aus Merinowolle und Naturfasern??? Das muss ich jetzt genauer wissen ...

So hat diese Kleidung mein Interesse geweckt!

Die Neugier war groß, und so habe ich mich genauer reingelesen, wer denn hinter dieser angeblich „so tollen Kleidung“ steckt.

Gedacht hab´ ich mir immer wieder: „Najo, günstig is was aunders!!!“

Aber wer mich kennt, der weiß: Was ich mir in den Kopf setze, wird bis zum Ende durchgezogen – ohne Wenn und Aber ...

Und so hab´ ich mir einfach mal aus Neugier ein Shirt im Sale bestellt: „Amoi zum Probieren, daun siag i´s eh ...“

Das war der Anfang, und es gibt

bis heute kein Ende.

Die Haube, die Schneehose, die Hardshelljacke – sie halten mich im Winter beim Schneeschuhwandern warm, nicht einmal der Wind hat eine Chance!

Das T-Shirt, die Wanderhose, die Softshelljacke oder die dünne Weste. Vom Frühling bis zum Herbst ist das am Berg meine Pflichtausrüstung, damit ich nicht das Gefühl bekomme, in einem Plastiksack zu ersticken.

Ja – und so kam es, dass ich vom ersten Shirt weg überzeugt war von dieser Naturmarke!

Für mich ist einfach wichtig, dass ich mich wohlfühle, dass ich weiß, wo die Sachen herkommen. Dass sie zu einem fairen Preis gehandelt werden, wo jeder für seine Arbeit auch „SEINs“ bekommt!



Fotos: privat

Aus Österrreich und Europa

Text | **KLAUS BAUMGARTNER**

Bei einer für mich beruflichen Veranstaltung stellte Herr Rieger sein Start-up-Unternehmen SCROC vor. Als begeisterter Sportler, unzufrieden mit Kunstfaserbekleidung, suchte er nach einer Lösung und entwickelte ein perfektes Naturfaser-Shirt. Die Vorstellung beeindruckte mich, machte mich neugierig und schlussendlich bin ich jetzt ein überzeugter und langjähriger Kunde von SCROC-Sportbekleidung.

Was ist anders für mich?

Es handelt sich um Sportbekleidung, die sehr angenehm zu tragen ist, bei der die Perfektion unserer Natur genützt wird. Die Eigenschaft der Merinowolle ermöglicht das.

„Brauchst ned wäschn näch`n tragn – nur lüft´n!“

Ich habe es schon sehr oft probiert und es funktioniert wirklich. Meine Sportwäsche kommt erst in die Waschmaschine, nachdem ich

sie mehrmals getragen habe.

Mit SCROC habe ich ein kleines, ehrliches und transparentes Unternehmen gefunden, in dem man den positiven Spirit bei allen Mitarbeiter(inne)n spürt.

Die Produkte werden in Österreich entwickelt und in Europa produziert, der Rohstoff besteht aus 100% mulesingfreier Merinowolle. (Erklärung „mulesingfrei“ siehe unten)

Nachdem ich eine ausreichende Ausstattung an SCROC-Sportbekleidung habe, laufe ich auch keiner Aktion unserer Handelsketten mehr nach. Ich spare Zeit, Energie und Stress. Und habe ein Produkt, das luftig, leicht und strapazierfähig ist.

Mulesingfreie Wolle ist ein Aspekt von artgerechter und tierfreundlicher Schafzucht, weil den Tieren keine Hautlappen um den Schwanz herum entfernt werden.



Fotos: privat

Atmen – die beste Therapie?

Ein Erfahrungsbericht

Text | **MAGDALENA RAAB**

Wie bin ich eigentlich hier gelandet – in einer Turnhalle, umgeben von rund 40 fremden Menschen, bereit, etwas über Atmung zu lernen und mich gleich auf eine 90-minütige Atemreise einzulassen?

Das frage ich mich, während ich ruhig auf meiner Matte liege und darauf warte, dass es endlich losgeht.

Neugierig gemacht hat mich eine Bekanntschaft. Die Person erzählte mir, dass sie seit etwa einem Jahr jeden Morgen 20 Minuten bewusst atmet – mit dem Ziel, das Immunsystem zu stärken und seltener krank zu werden. Da ich zu dieser Zeit selbst häufig krank war und mich oft gestresst gefühlt habe, war mein Interesse sofort geweckt. Ich besorgte mir einige Bücher zum Thema und verschlang das erste sofort.

Eigentlich ist es so einfach: Jeder atmet – kostenlos und ganz automatisch. Doch gezielte Atmung kann noch viel mehr. Sie beruhigt, erdet, gibt Energie und bringt uns wieder ein Stück näher zu uns selbst. Alles nur durch das, was uns die Natur ohnehin geschenkt hat. Faszinierend, oder?

Der Workshop beginnt. Zunächst erhalten wir grundlegendes Wissen über die Anatomie der Lunge, den Ablauf der Atmung und die Bedeutung der Nasenatmung. Klar, man weiß irgendwie, dass Nasenatmung besser ist – aber mir war nie bewusst, wie weitreichend die Auswirkungen tatsächlich sind. Kieferfehlstellungen, Schlafprobleme wie etwa Schnarchen oder Schlafapnoe, ständige Müdigkeit und Erschöpfung – all das kann mit falscher Atmung zusammenhängen.

Jetzt geht's los

Dann wird es praktisch. Wir setzen uns bequem hin und begin-



nen mit den ersten Übungen. Manche Techniken wirken beruhigend auf das Nervensystem, andere sind aktivierend. Bei einigen wird gezielt der CO₂-Wert im Körper erhöht, indem wir längere Atempausen einlegen. Puh ... denke ich nach dem ersten längeren Anhalten des Atems. Es waren vielleicht 30–40 Sekunden, aber es stellt sich ein leichtes Schwindelgefühl ein, mein Puls steigt. Und auch bei anderen Teilnehmer(inne)n zeigen sich unterschiedliche Reaktionen. Wir sprechen in der Gruppe darüber – und nach einer kurzen Pause geht es in die eigentliche Atemmeditation über.

Laute Musik erfüllt den Raum, eine Stimme führt uns durch die Meditation und gibt mit einer Trommel die Atemrhythmen vor. Wieder und wieder folgen längere bewusste Atempausen. Anfangs kann ich die Luft etwa eine Minute halten – im Laufe der Meditation werden fast zwei Minuten möglich. Vorab wird erklärt, dass wir mit unwillkürlichen Bewegungen oder sogar emotionalen Reaktionen rechnen müssen. Alte

Erinnerungen könnten hochkommen. Die Einladung: Diese Reaktionen einfach beobachten – ohne Bewertung.

Wo war ich nun die ganze Zeit?

Ohne jegliches Zeitgefühl finde ich mich nach etwa 90 Minuten am Ende der Meditation wieder. Alle kehren langsam zu ihrem normalen Atemrhythmus zu-

rück. Mein erster Gedanke: Was war das gerade? Ich bin geflasht, direkt benommen – ich brauche ein paar Minuten, um wieder ganz bei mir anzukommen. Ein paar Schritte an der frischen Luft helfen, das Erlebte ein bisschen einzuordnen. Wow – was für eine Erfahrung.

Mit diesem Gefühl fahre ich nach Hause – und es begleitet mich bis

heute, über sechs Monate später. Seitdem atme ich bewusster. Wenn ich nervös bin, finde ich dadurch schneller zur Ruhe. Und wenn abends mein Gedankenkarussell nicht aufhört, sich zu drehen, hilft mir sicher eine gezielte Atemtechnik beim Einschlafen. Es ist wirklich erstaunlich, was der Atem alles bewirken kann. Man muss es ausprobiert haben ...

Bild von irongroup auf Pixabay

Schülerchor: Einatmen – Ausatmen – Aufatmen

Text | **ANNA MÜHRINGER**

Auch in unserem Schülerchor dreht sich vieles ums Atmen: **ums Durchatmen, ums Aufatmen** – und manchmal auch ums kurz mal **Luftanhalten**.

Ein echtes Aufatmen erleben wir immer dann, wenn sich unser Leitungsteam mit so viel Herzblut ehrenamtlich einbringt. Sechs wunderbare Frauen stehen hinter dem Chor – jede auf ihre ganz eigene Weise unverzichtbar.

Natürlich gibt's auch Momente, in denen wir alle mal kurz die **Luft anhalten** – zum Beispiel, wenn Christine feststellt, dass der Kapodaster für die Gitarre noch zu Hause liegt ... oder wenn wir plötzlich beim Auftritt merken, dass ein Instrumentalstück fehlt und wir spontan etwas aus dem Repertoire zaubern müssen. Da kann es manchmal hektisch werden – aber es scheitert nie an der Kreativität!

Und dann wäre da noch das regelmäßig wiederkehrende Rätsel zu Probenschluss: Wo ist eigentlich der Pfarrheim-Schlüssel? Doch zum Glück hat er noch nie Füße bekommen, und nach einer kurzen, leicht atemlosen Suchrunde konnte er immer wieder gefunden werden, was dann immer wieder zu ei-

nem kollektiven **Aufatmen** führt. Mindestens genauso wichtig wie unser tolles Team



sind natürlich unsere jungen Sängerinnen und Sänger, die jeden Freitag mit Begeisterung zur Probe kommen. Manchmal atmen wir erleichtert auf, wenn beim Auftritt dann doch mehr Kinder auf der Bühne stehen als erwartet – ein schönes Zeichen für Verlässlichkeit und Freude am Singen. Und spätestens, wenn der Applaus erklingt, **atmen wir alle tief durch** – und wissen: Es hat sich gelohnt.

Bild von Evreniya auf Pixabay

Foto: Isabella Kamesberger



WP

PERSONALVERRECHNUNG

In Lohn und Brot.

Wir verrechnen die Löhne und Gehälter Ihrer Mitarbeiter. Mit allem, was dazugehört. Und passen dabei auf, dass nicht der kleinste Krümel unter den Tisch fällt.

wirtschaftspartner
EYMANNSBERGER

Nelkenstraße 12 – 4623 Gunskirchen
www.wirtschaftspartner.at

Unsere neue Pfarre Lambach-Haag Wir sind miteinander unterwegs!

Die Vorbereitungsphase zur Gründung der neuen Pfarre Lambach-Haag neigt sich dem Ende zu. Nach der Startveranstaltung und der Visionsklausur sind wir mit der Konzeptklausur im Juni in die konkrete Ausarbeitung des Pastoralkonzeptes gegangen. Das ist unsere Handlungsanleitung für pastorale und seelsorgliche Schwerpunkte.

Im Herbst 2025 beginnen wir die Umsetzungsphase mit den vorbereitenden Schritten zur Pfarrgründung am 1. 1. 2026.

Im ablaufenden Arbeitsjahr haben viele Menschen mitgearbeitet, mitgedacht und mitentschieden. In den letzten Monaten spürte man das Zusammenwachsen im Dekanat deutlich – euch allen ein herzliches Danke für das wohlwollende Miteinander.

Welche wichtigen Entscheidungen sind getroffen worden?

Pfarrname: Lambach-Haag
Pfarrbüro: Gaspoltshofen
Pfarrkirche: Gaspoltshofen
Pfarrvorstand: Pfarrer Johannes Blaschek
Pastoralvorstand: Andreas Hagler
Verwaltungsvorständin: Sonja Hummer

Die Beauftragten für die vier Grundfunktionen in der (großen) Pfarre mit ihren 15 Pfarrgemeinden

Bereich Liturgie: Johannes Blaschek
Bereich Verkündigung: Andreas Hagler
Bereich Gemeinschaft: Tina Stöttinger
Bereich Soziales/Caritas: Franziska Greil

Beauftragte für Jugendpastoral: Tina Stöttinger
Verantwortlicher für Innovation: Julian Schöffl

Rollen in unserer Pfarrgemeinde Offenhausen

Priesterlicher Dienst: Franz Wild, Pfarrprovisor
Hauptamtl. Ansprechperson: Ulli Minihuber, pastorale Mitarbeiterin
Seelsorgeteambegleitung: Ulli Minihuber, pastorale Mitarbeiterin
Zusätzliche seelsorgliche Dienste: Claudia Mayr (Taufen, Begräbnisse)

Seelsorgeteammitglieder

Bereich Liturgie: Astrid Eymannsberger
Bereich Verkündigung: Roland Mayr
Bereich Gemeinschaft: Eva und Sepp Bichlmann
Bereich Soziales/Caritas: Ulli Minihuber
Finanzverantwortung: Josef Wurm
PGR-Organisation: Astrid Eymannsberger

Zwischen Oktober 2025 und Jänner 2026 werden die neuen Mitglieder unseres Seelsorgeteams in ihre Arbeit eingeführt. Anfang 2026 wird bei einem gemeinsamen Sonntagsgottesdienst das Seelsorgeteam im Namen des Bischofs beauftragt.

Zufrieden dürfen wir feststellen: Vieles haben wir auf unserem Weg schon geschafft, so manches liegt noch vor uns.

So wünschen wir uns auch weiterhin ein gutes Miteinander – für unsere eigene Pfarrgemeinde Offenhausen und unsere Pfarre Lambach-Haag. Tanken wir in den Sommermonaten Energie für die vor uns liegende Wegstrecke – eine schöne Urlaubs- und Ferienzeit wünscht euch

euer Pfarrvorstand

Johannes Blaschek, Andreas Hagler, Sonja Hummer

PFARRE LAMBACH – HAAG





„Es ist schön zu sehen, was alles verwirklicht wurde. Nicht zu vergessen die netten Gespräche und interessanten Begegnungen.“

Catrin Polzinger

Das war der Talente-Kirtag Das war die Talente-Aktion

Es war ein Hin- und-her-Überlegen, ein Abwägen, ein Risiko-Einschätzen. Und dann haben wir einfach „JA“ gesagt und mit den Vorbereitungen begonnen.

Wenn wir jetzt – am Ende der Aktion – zurückschauen, ist es sehr, sehr gut, dass wir uns drübergetraut haben.

Und zwar auf zweifache Weise: Erstens ist da ein wunderbares finanzielles Ergebnis, das unsere Pfarrherzen höher schlagen lässt, weil sich die noch offenen Renovierungsschulden deutlich verringern. Zweitens haben wir gemeinsam mit vielen anderen Menschen erlebt, was möglich ist, wenn an einem Strang gezogen wird.

Freude

Wir haben uns gemeinsam gefreut über die große Vielfalt an Ideen. Über die weitverzweigten Vernetzungen, wenn Menschen sich für die Verwirklichung einer Idee zusammengetan haben. Schön und wertvoll zugleich ist, dass Kinder und Jugendliche sich beteiligt haben, meist mit unglaublichem Elan und Durchhaltevermögen. Ein Plus nicht nur für die Talente-Aktion – auch ein Gewinn fürs Leben.

Die Anzahl der eingegangenen Beträge ist – ohne Anspruch auf Exaktheit – gleichzusetzen mit der Anzahl der verwendeten Talente. Ist das nicht ein großartiger Blick auf das Potenzial der Menschen in unserer Pfarre?

Manche werden überlegt haben, was denn ihr Talent wohl sei, was sich daraus umsetzen ließe.

Andere haben spontan losgelegt. Egal – alles war richtig, alles war erfolgreich.

Vertrauen

Wir danken allen, die uns ihr Talent in Form von Geld zukommen haben lassen – im Kuvert oder auf die Hand, kleinere Summen, größere Beträge. Jedes Mal habe ich diesen Vertrauensvorschuss gespürt, der mir/der uns selbstverständlich entgegengebracht worden ist. Ich werte das als ein deutliches Indiz, dass im Mikrokosmos unserer Pfarre noch viel „heile Welt“ vorhanden ist – auch eine wohltuende Erkenntnis aus den vergangenen acht Monaten.

Dankbarkeit

Heute sind wir sehr zufrieden und dankbar. Auch froh über das Ende der lange andauernden Anspannung. Das stärkste Gefühl aber ist die Dankbarkeit. Dankbarkeit, dass so viele Menschen unser Anliegen mit Leben erfüllt und dabei oft ihren ganzen Mut zusammengenommen haben, um ihr Talent mehr oder weniger öffentlich zu präsentieren.

Diese Dankbarkeit drücken wir allen aus, die aktiv oder passiv die Talente aufblühen haben lassen. Es ist eine Zeit gewesen, an die wir wahrscheinlich immer wieder zurückdenken werden. Ich zum Beispiel, wenn ich das Wort „Talent“ höre oder ausspreche. Insofern hat mich diese Aktion geprägt.

Roland Mayr

im Namen von Catrin Polzinger und Pfr. Franz Wild

„Die Vielfalt der Talente, die eingebracht wurden, ergeben ein buntes Bild der Lebendigkeit unserer Pfarre.“

Pfarrprovisor Franz Wild

Fotos: Konrad Wasner



„Was sich in den acht Monaten unserer Aktion getan hat, liegt weit über meinen Erwartungen.“

Roland Mayr

**Spendenergebnis der
TALENTE-Aktion**

Danke!!!

32.944 Euro



10 Jahre Gstanzl-Roas Ein schönes Jubiläum

Von Haus zu Haus samma marschiert,
mit'm Binkerl und ganz ungeniert.
A Liadl, a Lacher – des braucht's halt do,
bei da Gstanzl-Roas für die Caritas, da g'heart des aso.

Heuer war'n a junge Leit mit dabei,
mit Freud am Singen, ganz ohne G'schrei.
Des Wetter war schön, die Stimmung war hell,
mit Schwung smma ganga, aba net gar so schnell.

Es san sechsadreiß'g san g'wesen mit eifrigem G'sang,
da g'freut si a jeder, wenn's scheppert und klang.
Und vier hab'n g'sorgt fürs leibliche Wohl,
mit Gulaschsuppn, mit Kuchen – de Jaus' n war toll.

Zum Schluss bleibt mir nur, von Herzen zu danken,
fürs Mitgehn, fürs Spenden, für offene Schranken.
Die Gstanzl-Roas zoagt, was Gemeinschaft vermag –
a einfaches Liad, dös Großes bewegt – an dem Tag.

Ulli Minihuber

Zwei wunderbare Geschichten mit Kindern aus der
G'stanzl-Roas:

Vor zwei Jahren: Eine jüngere Familie hat nach dem
Singen eine großzügige Spende gegeben. Auf einmal
verschwindet der erste Sohn in seinem Zimmer und
bringt fünf Euro von seinem eigenen Geld. Dann gibt
ein weiteres Kind von seinem Taschengeld etwas her.
Soziale Kompetenz schon von klein auf ...

Die zweite Geschichte ist von heuer. Nachdem wir bei
einer jungen Familie mit dem Singen und Erklären un-
serer Motivation fertig waren, hat die Tochter gefragt,
ob sie uns auch etwas vorsingen darf. Ein Lied, das sie
vor kurzem im Schülerchor gelernt hatte. Das hat uns
wirklich sehr bewegt.

Zu guter Letzt hat sie uns aus ihren Ersparnis-
sen sechs Euro gegeben. Welche Freude für alle
Beteiligten!

Josef Wurm

Danke dem Pfarrteam für den kreativen Zugang beim
Spendensammeln für die Menschen, die notleidend
sind.

Es war schön zu erleben, wie offen die Menschen in
Offenhausen unserer Gruppe zum größten Teil begeg-
net sind. In diesem Sinne viel Kraft und Zuspruch den
Organisatorinnen und den Mitwirkenden für die
Gstanzl-Roas in den nächsten Jahren.

P.S.: Raphael, unser 10-jähriger Sohn, war auch be-
geistert dabei mit einem eigens einstudierten Cari-
tas-Rap von Roland.

Michaela Bäck

2015



2 Fotos: privat

Ich war positiv überrascht, wie herzlich wir überall
empfangen wurden.
Man hörte im Vorhinein Stimmen, die verärgert waren:
es sei langsam genug mit der Spenderei. Ich fuhr mit
gemischten Gefühlen mit meiner Gruppe vom Pfarr-
heim weg.
Doch wir wurden von allen, die ihre Türe öffneten,
positiv und herzlich empfangen! Die Älteren zeigten
besonders große Freude mit unserem Gesang und der
Plauderei. Es war schön, das zu erleben.

Catrin Polzinger

Meine Highlights:

- Jedes Jahr denke ich mir: Nein, heuer nicht!
- Jedes Jahr denke ich mir (vergebens): Hoffentlich fragt mich niemand ...
- Jedes Jahr sage ich dann JA, weil mir die Fragenden schon leidtun, wegen der vielen Absagen.
- Jedes Jahr gehe ich ein wenig lustlos zum Pfarrheim rauf.
- Jedes Jahr bin ich erstaunt über die vielen neuen, absolut stimmigen Gstanzln.
- Jedes Jahr bin ich mit anderen Leuten eingeteilt und habe schon viele tolle Menschen näher kennengelernt.
- Fast jedes Jahr bin ich in einem anderen Teil von Offenhausen unterwegs und lerne Leute kennen, denen ich sonst nie begegnet wäre.
- Jedes Jahr freut sich irgendwer, dass wir kommen und
- wirklich jedes Jahr bin ich im Nachhinein froh, dabei gewesen zu sein.

Martina Martschin

2018



Zwei wunderbare Geschichten mit Kindern aus der
G'stanzl-Roas:

Vor zwei Jahren: Eine jüngere Familie hat nach dem
Singen eine großzügige Spende gegeben. Auf einmal
verschwindet der erste Sohn in seinem Zimmer und
bringt fünf Euro von seinem eigenen Geld. Dann gibt
ein weiteres Kind von seinem Taschengeld etwas her.
Soziale Kompetenz schon von klein auf ...

Die zweite Geschichte ist von heuer. Nachdem wir bei
einer jungen Familie mit dem Singen und Erklären un-
serer Motivation fertig waren, hat die Tochter gefragt,
ob sie uns auch etwas vorsingen darf. Ein Lied, das sie
vor kurzem im Schülerchor gelernt hatte. Das hat uns
wirklich sehr bewegt.

Zu guter Letzt hat sie uns aus ihren Ersparnis-
sen sechs Euro gegeben. Welche Freude für alle
Beteiligten!

Josef Wurm

Danke dem Pfarrteam für den kreativen Zugang beim
Spendensammeln für die Menschen, die notleidend
sind.

Es war schön zu erleben, wie offen die Menschen in
Offenhausen unserer Gruppe zum größten Teil begeg-
net sind. In diesem Sinne viel Kraft und Zuspruch den
Organisatorinnen und den Mitwirkenden für die
Gstanzl-Roas in den nächsten Jahren.

P.S.: Raphael, unser 10-jähriger Sohn, war auch be-
geistert dabei mit einem eigens einstudierten Cari-
tas-Rap von Roland.

Michaela Bäck

2019



Foto: privat

2025



Foto: Michaela Bäck

2025



Foto: Gabi Radler



Foto: Martina Martschin

Gstanzl-Roas 2025

1	Sonntag im April
1	Ziel: Caritas Haussammlung für Menschen in Not in OÖ
1	Gewinnerin des Bschoadbinkerls
2	Gstanzl-Dichter
4	Frauen, die zum Abschluss für das leibliche Wohl sorgten
10	-jähriges Jubiläum
12	Gruppen zu je drei SängerInnen
37	SängerInnen
100	% Freude am Singen
107	Personen um Mithilfe angefragt
315	Einzel Spenden
741	Haushalte
5.377,50	Euro Spendensumme

10 Jahre Gstanzl-Roas:
Das sind gute Gründe dafür:
- Die vielen unterschiedlichen und immer wieder neuen/aktuellen Gstanzln gefallen den Zuhörern
- es ist immer wieder ein Abenteuer – ich finde, je nach Sprengel reagieren die Offenhausener(innen) anders
- viel Dank und Bewunderung bekommen wir zurück für die Zeit, die wir investieren und für die Motivation, mit der wir auftreten
- bereits zwei Mal sind wir mitten in eine Geburtstagsfeier geplatzt und haben neben unserem Caritas-Anliegen auch ein Geburtstagsständchen liefern können.

Theresa Minihuber

Da bei uns in Pennewang die Euphorie für die Caritas-Haussammlung enden wollend ist, wollte ich mal in Offenhausen bei der Gstanzl-Roas schnuppern. Und das Konzept hat mich überzeugt. Wir waren zu dritt unterwegs, sodass wir wunderbare und weniger schöne Erfahrungen miteinander teilen konnten. Mit den selbstgedichteten Gstanzln brachten wir den Leuten auch eine kleine Gegenleistung für ihre Spende. Es war ein wenig wie Sternsingen.
Besonders beeindruckt hat mich Mitzi Reinthaler, die mit uns unterwegs war. Mit ihren 83 Jahren ist sie fast 5 Stunden tapfer marschiert und hatte für jeden ein freundliches Wort. Ich muss zugeben, meine Füße schmerzten früher als ihre!

Liebe Grüße, Renate



BIBLIÖTHEK
Erlesen und erleben in **Offenhausen**

Neues aus der Bücherei

Wir freuen uns, ankündigen zu dürfen, dass wir heuer wieder bei den Ferienaktionen der Gemeinde mitwirken. Nähere Infos zu unserem Aktionstag am 11. Juli 2025 sind dann im Ferienheft zu finden.

Außerdem machen wir in den Ferien wieder eine Lesepassaktion. Diesmal suchen wir den LESE-SUPERSTAR 2025. In der letzten Woche vor den Ferien werden die Lesepässe wieder im Kindergarten und in der Volksschule ausgeteilt. Vielen Dank an die Leiterinnen für ihre Unterstützung! Alle Kinder mit vollem Lesepass sind herzlich zu einer Schlussveranstaltung am 29. August 2025 eingeladen.

Im Mai zieht wieder unser öffentlicher Bücherschrank in die alte Trafik ein! Schmökern, ausleihen oder einfach nur umtauschen ist wieder rund um die Uhr möglich. Es zahlt sich aus, immer wieder einmal zu stöbern. Wenn ihr schon in der Trafik seid, könnt ihr auch einen Blick in den Schaukasten riskieren. Dort werden regelmäßig unsere neuen Bücher vorgestellt.

Zum Thema dieses Pfarrblattes gibt es von uns anschließend noch eine Buchempfehlung. Indirekt haben ja viele Bücher aus unserem Bestand mit ATEM zu tun. Bei einigen Thrillern halten

wir vor lauter Spannung die Luft an oder es stockt uns der Atem. Beim abendlichen Vorlesen sollen sich unsere Kinder ganz entspannen. Sie atmen dann immer ruhiger und gleiten sanft ins Reich der Träume.

Die Büchereileiterin empfiehlt zum Thema „Atmen“:

Erfolgsfaktor Sauerstoff

Einfach, aber revolutionär! Ohne es wahrzunehmen, atmen die meisten Menschen viel zu viel. Das kann zu verminderter Leistungsfähigkeit und Gesundheitsproblemen führen. Hingegen versorgt kontrolliertes Atmen Muskeln und Organe mit der genau richtigen Menge an

Sauerstoff.

Patrick MacKeowns wissenschaftlich belegte Techniken zeigen Ihnen, wie richtiges Atmen geht. Anhand eines Selbsttests können Sie bestimmen, wie effizient Ihr Körper Sauerstoff nutzt. Dadurch lernen Sie, diesen Wert durch einfache Atemübungen zu verbessern.

Eine Vielzahl von Trainingsplänen hilft Ihnen, die passenden Übungen für Ihre individuellen Bedürfnisse auszuwählen. Egal, ob Sie Übergewicht bekämpfen wollen oder Höhenstraining für mehr Ausdauer im Sinn haben; egal, ob Sie Atemwegs-Erkrankungen wie Asthma bekämpfen oder mehr Fitness und Konzentration im Alltag erlangen möchten: mit Patrick McKeowns Programm atmen Sie sich ganz einfach zu mehr Lebensqualität!



Pilger der Hoffnung im Jubiläumsjahr

Text | **SABINE EYMANNSBERGER**

Pilgern von Maria Schmolln nach Altötting – eine Reise voller Begegnungen, Bewegung und Besinnung

Von Freitag bis Sonntag war ich mit der Pilgergruppe aus Offenhausen unterwegs – zu Fuß von Maria Schmolln bis nach Altötting. Drei Tage, rund 74 Kilometer, viele Eindrücke, Begegnungen und berührende Momente liegen hinter mir.

Der Startschuss fiel mit einer Andacht in der hellen und einladenden Kirche von Maria Schmolln. Das Wetter meinte es gut mit uns: ein Mix aus Sonne, Wolken und Wind, lediglich ein kurzer Regenschauer am ersten Tag, den wir gut geschützt unter dem Blätterdach des Waldes durchwanderten. Unsere sympathische Gruppe war bunt gemischt – von jung bis jung geblieben. Es wurde viel gelacht, intensiv gesprochen und manchmal auch bewusst geschwiegen. Gerade diese stillen Abschnitte hatten eine besondere Tiefe. Am letzten Tag, kurz vor Altötting, bat uns Hubert, der Organisator, in einer Pause darum, unsere Gedanken zum Thema „Hoffnung“ zu teilen. Wer wollte, durfte sagen, was Hoffnung für ihn oder sie bedeutet – ein sehr berührender Moment, der allen in Erinnerung bleiben wird.

Müde, aber dankbar

Die Etappen waren anspruchsvoll, besonders die erste mit rund 33 Kilometern. Für mich war das eine

Premiere – so weit bin ich noch nie gewandert. Doch die Gemeinschaft und die interessanten Gespräche ließen die Zeit verfliegen. Am Abend waren wir zwar müde und die Beine spürbar schwer, doch am nächsten Morgen war die Anstrengung wie weggeblasen, und die zweite Etappe (22 km) ging beinahe leichtfüßig dahin. Am dritten Tag standen noch einmal 19 Kilometer bis Altötting auf dem Plan.

Glockengeläut extra für uns

Auch geistlich war die Reise reich gefüllt: Morgendliche und abendliche Andachten begleiteten unseren Weg. Besonders schön waren die Kirchen in Maria Schmolln, Eggelsberg (wo sogar für uns die Glocken läuteten) und Burghausen. Die Messe in der Magdalenakirche in Altötting bildete den feierlichen Abschluss. Nicht nur die Wege, auch die Menschen haben Eindruck hinterlassen: die freundliche Wirtsfamilie in Gundertshausen, die trotz eines schweren Schick-

salsschlages nie den Mut verloren hat, oder die herzliche Wirtin in Burghausen, bei der wir nicht nur köstlich gegessen, sondern auch gesungen haben.

Diese Pilgerreise war für mich eine wertvolle Erfahrung – körperlich, zwischenmenschlich und spirituell. Ich bin dankbar, dass ich Teil dieser besonderen Gemeinschaft sein durfte, und hoffe sehr, dass ich auch im nächsten Jahr wieder dabei sein darf.



Foto: Burgi

Foto: Gabi

Foto: Brigitte Blaschek

Kinder-Liturgie

S	O	M	M	E	R	L	S	F	F
O	B	R	W	D	N	U	I	K	R
N	S	A	O	E	I	S	O	G	E
N	Ü	U	D	Ü	M	T	L	B	U
E	F	S	F	E	R	I	E	N	N
L	D	F	A	P	N	G	K	S	D
U	L	L	J	B	T	A	I	A	E
F	A	U	L	E	N	Z	E	N	Z
K	G	G	L	Ü	C	K	V	G	T

Rätsel: Simone Mühlberger

- SOMMER
- BADEN
- LUSTIG
- FERIEN
- EIS
- SONNE
- FREUNDE
- FAULENZEN
- AUSFLUG
- GLÜCK

Suche die nebenstehenden Wörter im Buchstaben-Quadrat oben. Die versteckten Wörter können von links nach rechts, diagonal oder von oben nach unten geschrieben sein.

Was war los zu Ostern?

Am Samstag vor dem Palmsonntag kamen viele Kinder ins Pfarrheim, um sich ihren eigenen Palm-buschen zu binden. Auch am Palmsonntag waren dann viele Kinder in der Kirche zu sehen.



Foto: Simone Mühlberger

Mit der Geschichtenraupe Pasquarella machten sich am Karfreitag 22 Kinder auf den Weg, um an sieben Stationen Geschichten von Jesus zu hören. Dabei wuchs die Raupe jedes Kindes bei jeder Station um eine farblich zur Geschichte passende Perle an (z.B. blau – Jesus wird getauft, grün – Palmsonntag, braun – letztes Abendmahl, schwarz – Karfreitag). Die Kinder bekamen ein Kuvert mit der Auferstehungsgeschichte mit nach Hause, und vielleicht hat sich auch die eine oder andere Raupe am Ostersonntag mit dem beigelegten Stück Stoff in einen Schmetterling verwandelt.

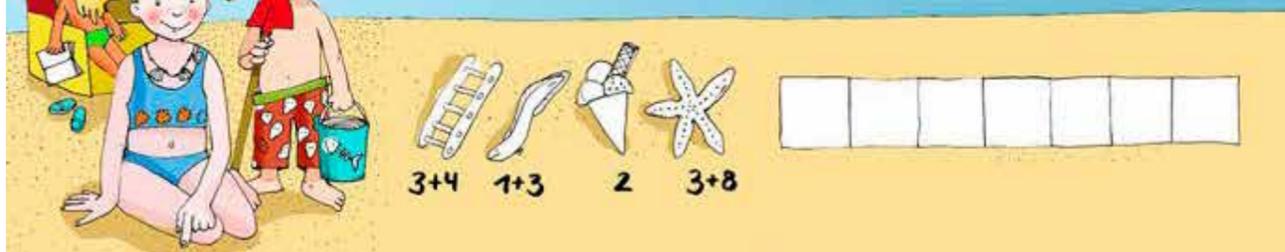


Fotos: Agnes Silber

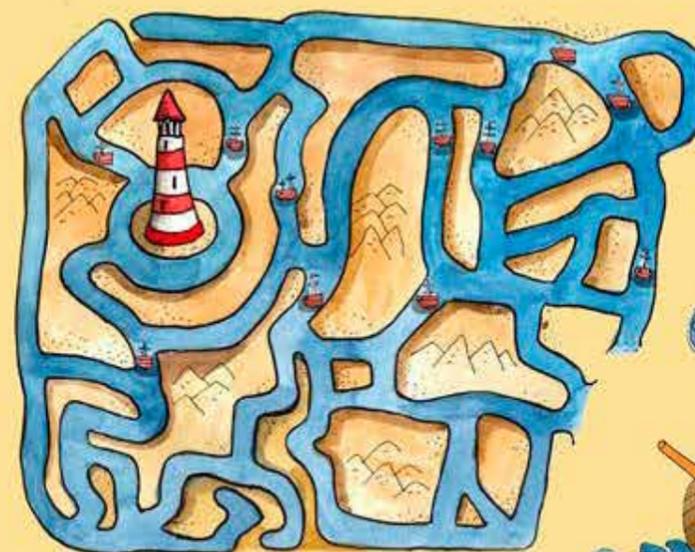
Das Team der Kinder-Liturgie wünscht allen einen schönen Sommer und allen Kindern wunderbare Ferien mit viel Sonne, Spiel und Spaß!

Rätselseite

Johanna und ihr jüngerer Bruder Ben fahren dieses Jahr wieder an den Strand. In welchem Land sich dieser Strand befindet, bekommst du heraus, wenn du die Rätselaufgabe lösen kannst. Johanna hat verschiedene Figuren mit dem Finger in den Sand gezeichnet. Verwende diejenigen Buchstaben, die jeweils unter jedem einzelnen Bild mit einer Ziffer angegeben sind. Trage die Buchstaben dann von oben nach unten in die Kästchenleiste ein, dann ergibt sich das Lösungswort.



Der Entdeckerin versucht mit ihrem Boot zum Leuchtturm zu finden. Viele Schiffe sind beim Seeweg durch die Klippen an den Felsen bereits zerschellt. Die Wracks ihrer Schiffe versperren nun auch noch die Zufahrtswege.



Nur ein Weg führt dorthin. Er ist sehr schwierig. Bist du auch ein Entdecker und findest ihn?



An einem heißen Sommertag hält man es am besten im Wasser aus. Jede Menge Kinder toben mit Schwimmhilfen und Bällen im Schwimmbad herum. Zwei Kinder müssen allerdings aufpassen, daß sie ihre Wasserbälle nicht vertauschen, weil sie gleich aussehen. Findest du die Doppelgänger?

Büro Kikifax, Christian Badel
E-Mail: mail@kikifax.com

Katholische Jungschar - wie eine gute Jacke: schützt, bewegt, lässt dich durchatmen

Text | **EVA MITTENDORFER UND ULLI MINIUBER**

Seit September 2024 findet unter der engagierten Leitung von Yvonne Hazod und Eva Mittendorfer regelmäßig alle 14 Tage eine gemeinsame Gruppenstunde statt, bei der Spiel, Spaß und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen.

Die Jungschar bringt sich im pfarrlichen Leben ein und unterstützt z. B. beim Pfarr-Café oder organisiert eine kleine Agape. Dadurch lernen die Kinder Verantwortung zu übernehmen und aktiver Teil der Gemeinschaft zu sein.

Im Rahmen der Fastenzeit wurden z. B. aus alten Milchpackern und Joghurtbechern kreative Spardosen gebastelt. Die Kinder hatten viel Freude daran, aus scheinbarem Müll etwas Nützliches zu gestalten – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit. Mit diesen selbstgemachten Dosen wurden Kupfermünzen für das Caritas-Projekt „Schenken mit Sinn“ gesammelt.

Zum Muttertag haben die Kinder mit viel Liebe und Kreativität ein Geschenk gebastelt. Es war berührend zu sehen, mit wie viel

Hingabe sie gearbeitet haben – in Gedanken an die Menschen, die sie täglich begleiten und unterstützen.

Wir freuen uns sehr, dass die Kinder so gerne zur Jungschar kommen, sich wohlfühlen und aktiv mitgestalten. Ein herzliches Danke an alle Eltern, die ihre Kinder unterstützen und begleiten – sei es durch Fahrdienste, Mithilfe oder einfach durch ihr Dasein.

Bis Schulschluss finden regelmäßig Jungscharstunden statt, dann gibt es eine Sommerpause bis zum Jungschar-Lager in der letzten Ferienwoche.

Jungscharlager!!!

Heuer geht es für die Kinder, Leiterinnen und Leiter von 31. August bis 1. September 2025 zum Jungscharhaus Großloiben in Weyer. Kinder ab der 1. Klasse Volksschule erwartet eine erlebnisreiche Woche mit der Jungschar. Die Anmeldung zum Lager wird demnächst im Pfarrheim aufgelegt und in der Jungschargruppe verschickt.

Zudem freut sich die



Fasching 2025



Muttertag 2025



Fasching 2025



Jungscharlager 2024



Pfarrhofstube



Muttertag 2025



2025



Im Turnsaal

Fotos: Yvonne Hazod

Jungschar Offenhausen über engagierte Unterstützung bei der Planung und Gestaltung der Stunden. Jugendliche ab 14

Jahren, die Freude daran haben, Zeit mit Kindern zu verbringen, mit ihnen zu spielen und zu lachen, sind herzlich willkommen. Bei

Interesse einfach bei unserer Leiterin Eva Mittendorfer melden: 0677 61 20 43 82

Gemeinsam gestalten wir eine lebendige und atmungsaktive Pfarrgemeinschaft!

Fahrradsegnung



Foto Renate Aicher

Der Engel Raphael hat Tobias auf einer abenteuerlichen Reise behütet und begleitet. Wie Tobias sind auch wir mit Gottes Segen unterwegs. Das Lied „Mit einem Freund an der Seite ist kein Weg lang“ fasst unsere Radl-Ausfahrt am 10. Mai nach Oberfils zu Familie Aicher gut

zusammen. Bei sonnigem Wetter haben wir eine Outdoor-Andacht gefeiert sowie Fahrräder samt Radfahrer(innen) gesegnet, besonders die Kinder der 4. Klasse VS, die ihre Radfahrprüfung geschafft haben.

Claudia Mayr

Die Rom-Reise 2025

Reisebericht | **JOSEF WURM**

Am Freitag, 21. März 2025, begaben sich 40 Leute aus Pennewang und 40 aus Offenhausen mit zwei Bussen zur ersten Station nach Bologna: 380.000 Einwohner, Neptun-Brunnen. Besonders auffallend: 37 km Arkaden.

Am nächsten Tag ging es über Orvieto nach Roma. Unser Goldschmied Peter Neundlinger hat Abzeichen aus Silber hergestellt und in den nächsten Tagen gegen eine Spende zu Gunsten der noch laufenden Talente-Aktion verkauft. Super Idee – Danke! Rom hatte zur Römerzeit 1,5 Mio. Einwohner, die dann laufend gesunken ist. 1870 nur mehr ca. 150.000 EW, heute 3,5 Mio.

Am Sonntag Spaziergang durch Rom: Kapitol, Spanische Treppe, Trevi-Brunnen, Pantheon (heute Marienkirche), Piazza Navona. Treffen mit Michael Max, den Pfarrer Franz aus seiner früheren Zeit in Gmunden kennt; dieser ist Leiter der deutschen Priester in Rom. Nachmittags Besuch der Katakomben.

Ein erster Höhepunkt war am 24. 3. der Besuch der vatikanischen Gärten: mit 23 Hektar riesen-

groß. Vatikan-Museum, Sixtinsche Kapelle mit Deckengemälde von Michelangelo. Automuseum. Überall strenge Kontrollen, alles höchst sehenswert.

Am Nachmittag dann der eindrucksvolle Pilgerweg, Prozession zum Petersdom mit Kreuzträger und Rosenkranz bis zur hl. Pforte. Im Petersdom wurden wir durchgelassen bis zum Petrusgrab. Papstaltar über dem Grab, Baldachin 30 m hoch, Kuppel 134 m hoch, Dom 186 m lang, Petersplatz mit 284 Säulen, 120 Statuen von Bernini. Vatikanische Grotten mit den Grabstätten der Päpste.

Schweizer Garde. Gottesdienst in Campo Santo Teutonico. Deutscher Friedhof.

Dienstag, 25. März: Fahrt zur Paulus-Kirche – dort ist die zweite hl. Pforte, sie wurde im 19. Jh. wieder so groß wie original 400 n. Chr. gebaut. Fahrt nach Castel Gandolfo. Urlaubsort der Päpste; Franziskus machte aber nie Urlaub, daher war die Besichtigung der Gemächer der Päpste möglich. Tolle Aussicht auf den Albaner See. Nachmittag: Kirche



mit Offenhausen und Pennewang



Santa Maria Maggiore – dritte hl. Pforte und Laterankirche – vierte hl. Pforte. Wurde 320 n. Chr. errichtet (Konstantin). Ist die wichtigste Kirche der röm.-kath. Kirche, erste Papstkirche.

Am Mittwoch fahren wir anstatt der Papstaudienz mit Franziskus auf den Berg Nikolo mit Piazzale Giuseppe Garibaldi. Wunderbare Aussicht über ganz Rom.

Am Nachmittag sehen wir das gewaltige Kolosseum und Forum Romanum.

Das Kolosseum ist ein architektonisches Meisterwerk aus der Zeit der Gladiatorenkämpfe.

27. März: Fahrt nach Subiaco zum ältesten Kloster der Welt. Benediktinerkloster in der Natur, ziemlich an eine Felswand gebaut.

Dann ging es nach Assisi, in die Stadt des heiligen Franziskus, der 1226 starb. Einmalige mystische Atmosphäre. Besichtigung der Kirche Santa Maria degli Angeli. Hier hat Franziskus eine kleine Kirche gebaut nach der Vision „Baue meine Kirche wieder auf“. Über dieser Kirche wurde später die große, jetzige Kirche

gebaut. Das bekannte Kreuz von Assisi besteht übrigens in zwei Versionen. Interessant auch der Rosengarten und die Vogelpredigt von Franziskus. Wir sind in einem Ort der Verkündigung, der Hoffnung und Zuversicht. Viele Brunnen, enge Gassen, mittelalterlicher Stadtkern, alles ist so geblieben, wie es damals war ... Dann Basilika San Francesco. Führung mit Bruder Thomas. Messe in der Kapelle der Basilika.

Samstag, 29. März: Heimfahrt, 12 Stunden von Assisi bis Offenhausen. Im Bus macht Franz noch einen schönen Rückblick und lädt uns ein, auch Erfahrungen und persönliche Momente mitzuteilen.

Ein großer Dank an die Firma Heuberger für die ausgezeichnete Organisation der Reise. Und ein großes Dankeschön an unseren Pfarrprovisor Franz Wild, der ein kompetenter und aufmerksamer Reisebegleiter war. Sein Abschiedswunsch an uns alle: Der Herr segne euch und behüte euch!

Fotos: Brigitte Blaschek, Gabi Radler, J. Wurm

Lebensraum Asthaufen: Natürlich schön

Ein eigener Garten ist nicht nur für uns Menschen eine Oase, er lässt sich auch mit wenigen Handgriffen zu einem Lebensraum für viele Tiere gestalten.

Abgestorbene oder abgesägte Äste, dünne Zweige und Strauchschnitt können in einer ruhigen Ecke des Gartens zu einem Asthaufen aufgeschichtet werden. Dabei immer abwechselnd feineres und sperriges Material schichten. Auch das Herbstlaub und Wurzelstöcke dürfen eingebaut werden.

Je nach Lage ziehen bald Bewohner ein. Eidechsen und Blindschleichen bevorzugen Asthaufen in sonniger Lage, Erdkröten lieben eher Asthaufen im Schatten von Bäumen und Hecken. Nicht nur Amphibien und Reptilien, auch Zaunkönig und Rotkehlchen finden hier reichlich Insekten als Nahrung. Wenn der Asthaufen groß genug ist, auch Hohlräume enthält und mit dornigen Zweigen vor Katzen geschützt wird, bauen Zaunkönig und Rotkehlchen ihr Nest in Bodennähe. Last, but not

least ein gern gesehener Gast im Garten: der Igel. Auch er findet im Asthaufen eine reich gedeckte Tafel und baut sich sein Schlafnest im Unterholz. Wird der Asthaufen mit viel Laub abgedeckt, überwintert er auch hier. Achtsamkeit ist geboten, wenn ein Asthaufen gänzlich entfernt werden soll. Bitte keine Bewohner frühzeitig aus dem Winterschlaf reißen oder im Spätherbst obdachlos machen. Wer das Glück hat, dass der Zaunkönig im Asthaufen brütet: Bitte warten, bis die Vogelungen das Nest verlassen haben.

Lebensraum Benjes-Hecke und Totholz

Ein Asthaufen schaut für euch/ für Sie zu unordentlich aus? Passt nicht ins Gartenkonzept? Dann probiert eine Benjes-Hecke aus! Sie ist nichts anderes als ein geordneter Asthaufen. Hier werden die Äste und Zweige zwischen Pflöcken geschichtet. Das hält sie in Form. Damit lassen sich Benjes-Hecken als Sichtschutz, Zaun oder Gestaltungselement

im Garten einbauen. Wenn das Material absackt, einfach oben neues draufschichten.

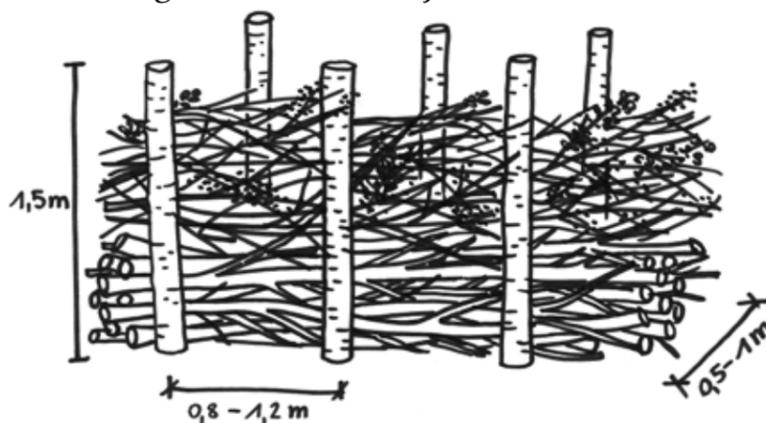
Es geht noch einfacher: Interessante Einzelstücke an Totholz als Blickfang in ein Staudenbeet oder Wiesenstück legen und in Ruhe vermodern lassen. Wildbienen und andere Insekten werden dieses neue Hotel bald besiedeln. Wildbienen bleiben bei der Futtersuche in der Nähe ihres Nestes. Daher empfiehlt es sich, das Totholz bei Blütenstauden oder einer Blumenwiese zu platzieren.

*Claudia Mayr,
Klimabündnis
Pfarre und Gemeinde*



Bild von Siegfried Poepperl auf Pixabay

Leicht zu bauen, kein Entsorgen von Ästen, ökologisch wertvoll: Benjes-Hecke



Zeichnung: Klimabündnis OÖ



Bild von kerut auf pixabay

Ein Hauch von Hoffnung

Eine Kurzgeschichte

von Kevin Lämmel

Als die Sonnenstrahlen genau in dem Winkel durch das Fenster in den Raum hereinleuchteten, dass Markus sich die Hand vor seine Augen halten musste, wurde ihm klar: Es ist Zeit, aufzustehen.

Der Wecker, der auf seinem glanzweißen Nachttisch stand, diente nur mehr zum Anzeigen der Uhrzeit. Die Weckfunktion benutzte er nicht mehr, denn er hatte schon lange seinen eigenen Tag/Nacht-Rhythmus.

Vor einiger Zeit hatte er aufgehört, auf das Thermometer zu schauen, denn er wusste, dass da draußen Temperaturen herrschten, die einem keinen einzigen Fehler verzeihen.

Der Alltag da oben war nicht viel besser als eine schlecht gedrehte Sitcom der frühen 90er Jahre.

Das stupide Abarbeiten der Instandhaltungsmaßnahmen war am Anfang durchaus noch aufregend. Doch mit der Routine ging ihm alles so schnell von der Hand, dass der Tag ohne weiteres kürzer sein hätte können.

Bei der Schnelllebigkeit in unserer Gesellschaft ist das ein schräger Gedanke ...

Das Einteilen der anstehenden Arbeiten war eine seiner Lieblingsaufgaben. „Als echter Ein-Mann-AG bleibt ja doch alles an einem selbst hängen“, dachte er hin und wieder mit einem leichten Schmunzeln und versuchte dabei, den Ernst der Lage zu überspielen.

Das Rationieren von Lebensmitteln – das hört sich leicht an, wenn man nicht selbst in dieser Situation steckt. Gewichtstechnisch war das bei ihm sicher kein Nachteil, da er einige „Reserven“ mit sich rumzuschleppen hatte.

Er griff nach dem kupferfarbenen Knauf des Schrankes, in dem sich die langsam zu Ende neigenden Lebensmittel befanden.

„Ich freue mich schon darauf, wenn ich nicht mehr irgendein Fertiggericht aus der Aluminiumfolie essen muss“, stöhnte er, während ihm der Duft von reichlich Zusatzstoffen in die Nase stieg.

Markus' Blick fiel nun auf seine sorgfältig im Regal zusammengelegte Ausrüstung, und er griff danach.

Mit viel Mut zog er sich – den Wetterbedingungen entsprechend – gut und sicher an und ging auf einen kleinen „Spaziergang“ nach draußen.

„Heute versuche ich es erneut“, sagte er immer wieder zu sich.

„Vielleicht hören sie mich endlich mal da unten und können mich wieder herunterholen ...“

Der Anblick der Raumstation von außen war atemberaubend. Auch einzigartig: Planet Erde, Sonne und Mond gleichzeitig im Blick zu haben.

Aber leider ein Anblick, den er mittlerweile schon viel zu lange „genießen“ musste.

Die frische Luft da unten endlich wieder genussvoll einatmen zu dürfen, das Gefühl von kaltem Bergwasser am

Grundsee, wo er so gerne Urlaub machte, ein Lagerfeuer gemeinsam mit seinen Freunden, ein gutes Glas Wein ... ja, er freute sich unendlich auf solch selbstverständliche Dinge – die aber aktuell für ihn in sehr weiter Ferne zu liegen schienen ...

Nach einer Kontrollrunde, um nachzuschauen, ob die Ausrichtung der Solarpaneele noch stimmt, begab er sich wieder ins Innere.

Er schlüpfte aus dem vor eisiger Kälte steif gewordenen Raumanzug und setzte sich vor seinen Bildschirm.

Neben ihm lag das Funkgerät, das seit der letzten Sonneneruption so wie alle anderen technischen Geräte leider nur noch schwerfällig

funktionierte – wenn überhaupt ...

Das tiefe Ein- und Ausatmen in diesem Moment wirkte etwas beruhigend, obwohl die Luft hier bei ihm alles andere als frisch war. Richtig verbraucht und abgestanden eigentlich.

Mit einer guten Portion Zweckoptimismus murmelte er zu sich selber: „In sechs Tagen ist die Sauerstoffreserve am Ende, aber die Hoffnung stirbt zuletzt. Jetzt weiß ich wenigstens, woher das Sprichwort kommt: Hier ist die Luft zum Schneiden.“

So selbstsicher, wie es ihm in dieser Situation möglich war, sprach er mit fester Stimme in den Raum, in dem außer ihm niemand anwesend war:

„Sie kommen mich bestimmt bald holen ... ganz sicher ... ich werde nicht aufgeben ... sie haben mich nicht vergessen ...“

Aber gegen den Schluss dieser Beteuerungen verlor seine Stimme an Kraft, wurde unsicher und schwächer ...

Ende



Kolumne

Darf so ein Ausdruck überhaupt ins Pfarrblatt?

„Aber ist es nicht trotzdem erstaunlich an der ganzen Situation, dass die Wirtschaft zugrunde geht, wenn die Menschheit acht Wochen lang sich nur das kauft, was sie wirklich braucht? Ist doch arg, oder? Acht Wochen lang nur Lebensmittel gekauft und was man ganz dringend braucht, und die Wirtschaft geht zugrunde. Das heißt, wir kaufen uns nur Scheißdreck, eigentlich.“

*Michael Niavarani, Kabarettist, Schauspieler und Autor
Quelle: ORF, 8. 5. 2020 in „Was gibt es Neues?“*

Über dieses Statement des Kabarettisten Niavarani bin ich gestolpert. Richtig gestolpert, denn es hat mich aus dem Gleichgewicht gebracht. Aus dem inneren Gleichgewicht. Da hat einer zusammengefasst, was denkenden und fühlenden Menschen schon lange bewusst sein müsste: Ich nenne es den „Shopping-Wahnsinn“. „Müsste“ deshalb, weil die Realität eine andere Sprache spricht. Heini Staudinger von den „Waldviertlern“ schreibt in seinem leserwertigen „Brennstoff“-Magazin:

„Es ist Unrecht, wenn dieses Jahr rund 5 Milliarden Päckchen – de facto abgabenfrei – aus China nach Europa kommen. Das sind rund 20 Millionen Pakete pro Tag. Laut einer Untersuchung der EU sind mindestens 65% der Pakete falsch deklariert, um Abgaben zu vermeiden ...“

Abgesehen davon muss irgendwer die 20 Millionen Pakete pro Tag ja bestellt haben. Und jetzt ist der Ball weg von der (bösen) EU – er ist bei den ganz gewöhnlichen Menschen, bei uns. Weil Niavarani es schon so derb gesagt hat, darf ich es nachsagen (nachsagen ist nicht ganz so schlimm): „Das heißt, wir kaufen uns nur Scheißdreck, eigentlich.“

Interessant wird es auch auf einer anderen Linie, nämlich beim Lebenszyklus vieler dieser Produkte. Ein großer Prozentsatz davon besteht aus Kunststoff. Nehmen wir zum Beispiel einen Kinder-Spieltisch plus zwei dazugehörige Sessel her:

Produziert in China: Die Regierung tritt die Menschenrechte mit Füßen; Menschen, die nicht auf Regierungslinie sind, werden in ihrem Leben massiv benachteiligt; die Regierung spioniert die eigene Bevölkerung mit „Big brother“ höchst effizient aus; sperrt die Uiguren in eigene Umerziehungslager, um sie als Volk auszulöschen; beginnt gerade, Afrika zu unterwerfen. Und das ist längst nicht alles ...

Bestellt bei Amazon: Die Fahrer leiden unter krankmachendem Stress; arbeiten oft von 8 bis 18 Uhr um 80 Euro; schleppen den ganzen Tag zum Teil schwere Pakete mehrere Stockwerke hinauf; haben ständig Kontrolle im Nacken; der Konzern bekämpft aus für ihn guten Gründen die Bildung von Gewerkschaften – für all das gibt es ein Wort: Ausbeutung.

Entsorgt in Form von Mikroplastik im Meer, in den Böden, in den Tieren und in uns Menschen. Wenn man richtig Unglück hat, landet der ungerecht produzierte und menschen-unwürdig gelieferte, selber gekaufte Müll im eigenen Körper. Prost Mahlzeit!

Zum Schluss noch eine gute Nachricht: Zuhause haben wir vor über 30 Jahren die Werbung bei der Postzustellung abbestellt. Das können wir sehr empfehlen, denn wir leben glücklich ohne die tägliche Papierflut, deren einziger Zweck es ist, dass wir noch mehr „Scheißdreck“ kaufen. (Zitat Michael Niavarani, nicht ich!)

roland.mayr1@gmx.net



Roland Mayr
Seelsorge-Team

IMPRESSUM

Medieninhaber, Hersteller und Herausgeber:
Pfarramt u. Pfarrgemeinderat Offenhausen,
Marktplatz 1, 4625 Offenhausen
DVR-Nummer: 0029874 (1870)
www.dioezese-linz.at/offenhausen

Redaktion: Magdalena Raab, Amir Drinic,
Mandy Zetzmann BA, Kevin Lämmel, Markus
Stangl, Julia Hochmair, Roland Mayr, Au-
tor(inn)en der einzelnen Beiträge

E-Mail: pfarrblatt.offenhausen@gmail.com
Fotonachweis: Magdalena Raab: S. 1 | Roland
Mayr: alle Fotos ohne Kennzeichnung | alle
übrigen Urheberrechte bei den jeweiligen Fotos
| §-25-Offenlegung: Information der Pfarre
Offenhausen über Aktivitäten der Pfarre, Wis-
senswertes zum jeweiligen Heftthema und
Fragen der persönlichen Lebensführung auf
christlicher Basis

Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 5. Okt.
Voraussichtlicher Erscheinungstermin: 30. Nov.

Grafik | Layout | Bildbearbeitung: Roland Mayr

Pfarrbüro:
Pfarramt Offenhausen, Marktplatz 1, 4625
Offenhausen
Tel.: 0 72 47 / 61 53, Mail:
pfarre.offenhausen@dioezese-linz.at
Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag
von 8 bis 11 Uhr

Seelsorgeteam
Pastorale Mitarbeiterin:
Ulli Minihuber, Tel. 0664 / 59 02 497;
Mail: ulrike.minihuber@dioezese-linz.at

Pfarrprovisor: Franz Wild, 0676 / 87 76 54 26

Gruppierungen | Fachausschüsse:

Pfarrgemeinderat
Astrid Eymannsberger, 0664 / 300 67 80
Fachausschuss Finanzen
Josef Wurm, 0664 / 24 17 670
Fachausschuss Spiritualität
Derzeit nicht besetzt
Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit
Pfarrblatt: Roland Mayr, 0699 / 81 15 85 61
Ulli Minihuber, 0664 / 59 02 497
Kinderliturgiekreis
Monika Siegele, 0650 / 67 31 700
Liturgiekreis
Astrid Eymannsberger, 0664 / 300 67 80
Fachausschuss für Soziales
Hubert Mittendorfer, 0681 / 20 42 65 56
Kirchenchor
Margit Silber, 0681 / 81 42 61 98
Proben dienstags um 20 Uhr
Singkreis
Maria Wüsch, 0650 / 84 16 028
Proben montags um 20 Uhr
Schülerchor
Christine Bichlmann, 0680 / 21 90 666
Anna Mühringer, 0650 / 69 12 309
ChorUs
Anna Mühringer, 0650 / 69 12 309
Christine Martschin, 0650 / 888 66 84
Bücherei
Maria Wüsch, 0650 / 84 16 028
Kath. Frauenbewegung (kfb)
Ulli Minihuber, 0664 / 59 02 497
Julia Hochmair, 0699 / 19 21 18 00
Fachausschuss Jugend
Derzeit nicht besetzt
Kath. Jugend
Derzeit nicht besetzt
Kath. Jungschar
Eva Mittendorfer, 0677 / 61 20 43 82
Yvonne Hazod, 0699 / 18 88 00 81
Kath. Bildungswerk
Trixi Mittendorfer, 0 72 47 / 62 71,
0677 / 62 17 04 99
Ministrant(inn)en
Andrea Emathingner, 0650 / 41 01 180
Monika Siegele, 0650 / 67 31 700
Catrin Polzinger, 0664 / 11 59 917

Firmung 2026

**Fixiert ist das Datum der Pfarrfirmung in
Offenhausen: Sa. 30. Mai 2026, 10 Uhr.**

Foto: Gerhard Baumgartner



Zu unserer Freude hat Bischofsvikar Christoph Baumgartinger zugesagt, den Jugendlichen das Firm-Sakrament zu spenden. Durch seine Lehrtätigkeit in Schulen und Hochschule hat er zeitlebens viel Kontakt mit jungen Menschen. Abgesehen davon schlägt sein Herz für die Musik, für den Sport und die Natur, für Beeinträchtigte und Benachteiligte. Wer Näheres über Christoph Baumgartinger erfahren möchte, findet seinen Lebenslauf auf der Homepage der Diözese unter

<https://www.dioezese-linz.at/news/2024/12/17/christoph-baumgartinger-ab-1.-jaenner-2025-neuer-bischofsvikar>

Die Leitung eines Firmteams haben Andrea Emathingner und Claudia Mayr übernommen.

Im Herbst werden die Jugendlichen der Jahrgänge 1. 9. 2010 bis 31. 8. 2012 einen Brief erhalten, in dem sie zur Firmvorbereitung eingeladen werden. Darin enthalten sind genauere Infos zur Firm-Vorbereitung, ein Anmeldeabschnitt, der Termin des Firmstarts und des Elternabends sowie alle weiteren Termine für die Gesamtgruppe.

Wir freuen uns jetzt schon auf zahlreiche Teilnehmende und ein geistvolles Fest!
Claudia Mayr

Kirchenputz: Unser Gotteshaus atmet wieder durch

Die Katholische Frauenbewegung hat wieder einmal bewiesen, was man gemeinsam alles schaffen kann: Beim Kirchenputz am 19. Mai haben 19 engagierte Frauen tatkräftig mitangepackt. Plus zwei, die die verdiente Stärkung vorbereitet und serviert haben. In Rekordzeit wurde die Kirche auf Hochglanz gebracht – so sauber und frisch, dass man fast sagen könnte: „atmungsaktiv“! Und wir kennen es alle: Wenn frisch geputzt ist, dann kann nicht nur das Haus, sondern auch man selbst wieder so richtig durchatmen.

Doch damit nicht genug – der Schwung war so groß, dass dann noch rund um die Kirche und das Pfarrheim ordentlich Hand angelegt wurde. Wege wurden gekehrt, Unkraut entfernt und alles in einen einladenden Zustand versetzt.

Bei aller Arbeit kam auch das Miteinander nicht zu kurz: Bei einer wohlverdienten, köstlichen Jause stärkten wir uns und genossen das gesellige Beisammensein. Ein herzliches Vergelt's Gott an alle helfenden Hände – gemeinsam bringen wir nicht nur unsere Kirche, sondern auch unsere Gemeinschaft zum Strahlen!



Regelmäßige Termine

Jeden Donnerstag

8.30 Uhr, Messfeier oder
Wort-Gottes-Feier, Kirche

Jeden ersten Donnerstag

im Monat Messfeier um 8.30,
Kirche.

Danach herzliche Einladung
zu einem kleinen Frühstück
in der Pfarrhofstube.

Achtung! Sommerpause!

Am 4. Sept. geht es wieder los!

Jeden Sonntag und Feiertag

9.45 Uhr, Messfeier oder
Wort-Gottes-Feier, Kirche

Jeden Donnerstag

9 bis 10.30 Uhr,
Zwingerl-Treff, Pfarrsaal

Pfarrbücherei

Jeden Mittwoch

18 bis 19.30 Uhr

Jeden Donnerstag

9 bis 11 Uhr

Jeden Sonntag

8.45 bis 9.45 Uhr und
10.45 bis 11.45 Uhr



“Der Held”

TERMINE

Juli

Fr. 4. Juli 2025, 9 Uhr,
Sa. 19. Juli 2025,

So. 20. Juli 2025, 9.45 Uhr,

August

Fr. 15. August 2025, 8.30 Uhr,
So. 31. Aug. bis Sa. 6. Sept.,

September

Mo. 8. Sept. 2025, 9 Uhr,
Sa. 27. Sept. 2025,
So. 28. Sept. 2025, 9.45 Uhr,

Oktober

Mo. 6. Okt. 2025, ab 8.30 Uhr,
Mo. 13. Okt. 2025, ab 8 Uhr,
So. 19. Okt. 2025, 9.45 Uhr,

November

Sa. 1. Nov. 2025, 9.45 Uhr,
Sa. 1. Nov. 2025, 13.30 Uhr,
Sa. 1. Nov. 2025, 14 Uhr,

So. 2. Nov. 2025, 9.45 Uhr,
So. 9. Nov. 2025, 9.45 Uhr,
Fr. 14. Nov. 2025, 19 Uhr,

So. 16. Nov. 2025, 9.45 Uhr,
Mo. 17. Nov. 2025, VM und NM
Di. 18. Nov. 2025, VM und NM
Do. 20. Nov. 2025,
So. 23. Nov. 2025, 9.45 Uhr,

So. 23. Nov. 2025, ab 9 Uhr,
Sa. 29. Nov. 2025, 16 bis 20 Uhr,
Sa. 29. Nov. 2025, 16 Uhr,
So. 30. Nov. 2025, 9.45 Uhr,
So. 30. Nov. 2025, 9 bis 13 Uhr,

Dezember

Fr. 5. Dez. 2025, ab 16 Uhr,
Sa. 6. Dez. 2025, ab 16 Uhr,
So. 7. Dez. 2025, 9.45 Uhr,

Do. 11. Dez. 2025, 14.30 Uhr,
Sa. 13. Dez. 2025, 19 Uhr,

Schlussgottesdienst der Volksschule
Konzert des Chor-Workshops unter der Leitung von
Lieselotte Kiener, Kirche
Christophorus-Sonntag, Messfeier Gastpredigt der MIVA,
gestaltet vom Chor-Workshop, Leitung Lieselotte Kiener

Maria Himmelfahrt, gemeins. Eucharistiefeier in Pennewang
Jungcharlager nach Großloiben

Schüleröffnungsgottesdienst
Brotbacken, Kinderliturgie + Jungchar
Erntedankfest, musikalisch gestaltet vom Musikverein

Strohkranzbinden bei Heidi Higlberger, kfb
Kirchenputz, kfb
Messfeier mit Jubelpaaren

Allerheiligen, Festmesse mit dem Kirchenchor
Rosenkranz
Allerheiligen-Andacht, anschließend Kriegerdenkmal und
Gräbersegnung am Friedhof
Allerseelen, Messfeier, Friedhofsgang
Musiker-Gedenkmesse
kbw-Abend – Reisevortrag von Christine und Walter
Emathingier

Messfeier zum Elisabeth-Sonntag
Adventkranzbinden der kfb, Pfarrsaal
Adventkranzbinden der kfb, Pfarrsaal
Schmücken der Adventkränze, Pfarrsaal
Christkönigssonntag, Messfeier mit dem ChorUs,
Ministrantenaufnahme, Kirche
Adventkranzverkauf im Pfarrsaal
Buchausstellung, Pfarrsaal
Segnung der Adventkränze, Kirche
1. Adventssonntag, Messfeier, Kirche
Buchausstellung, Pfarrsaal

Nikolausbesuch
Nikolausbesuch
2. Adventssonntag, Wort-Gottes-Feier, Harmonikamesse mit
dem Kirchenchor
kfb-Adventfeier im Pfarrsaal
Konzert in der Kirche mit Musica Sonare