

Newsletter SPIRITUALITÄT Februar 2026

Liebe Abonnentinnen und Abonnenten unseres Newsletters!

Fastenzeit verbinden wir oft mit Verzicht. Vielleicht können wir in diesem Jahr ein besonderes Augenmerk darauflegen, was uns alles geschenkt wird, wenn wir loslassen. Vielleicht können wir einen Lebensstil des Beschenktseins einüben.

Dazu möchten wir gerne ein Erlebnis von Elfriede aus der letzten Zeit mit euch teilen:

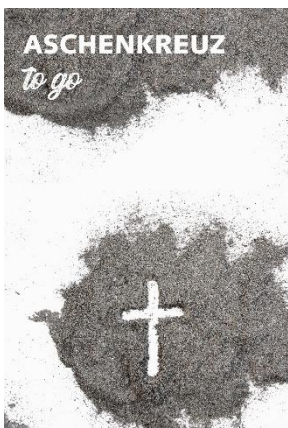
Ein Freund hilft mir bei einigen Reparaturarbeiten in meiner Wohnung. Er würde am Samstag um 9 Uhr kommen. Ich weiß nicht, wie lange er dafür brauchen wird, aber schon am Vortag mache ich mir Gedanken, dass ich echt gerne ein Mittagessen für ihn hätte, falls er noch über Mittag da sein würde. Die Assistentin, die am Wochenende bei mir Dienst hat und mir bei den Dingen hilft, die ich aufgrund meiner Behinderung nicht allein kann, bringt mir immer Essen mit, das sie zu Hause auch für ihre Familie gemacht hat. Ich finde es echt lieb, dass ich da immer was davon abbekomme und fände es ein bisschen frech, zu fragen, ob ich noch mehr haben könnte. Außerdem bringt sie mir in der Regel eh mehr als genug mit und so hoffe ich einfach, dass es auch diesmal so viel sein wird, dass ich gut teilen kann.

Inzwischen ist es Samstagvormittag und der Freund hat gerade begonnen, sich an sein Werk zu machen, als es an meiner Wohnungstür klingelt. Mein syrischer Nachbar und seine kleine Tochter stehen vor der Tür und er fragt mich, ob ich schon gefrühstückt hätte. "Ja" antworte ich. Er schaut mich zögernd an und sagt dann: "Ich bringe dir trotzdem noch etwas." Dann sieht er, dass ich einen Gast bei mir habe und fügt hinzu: "Ich bringe euch beiden etwas." Wenig später kommt er mit zwei Tellern gefüllt mit frischen warmen Falafel und Gemüse zurück. Ich kann echt nur staunen. Ich werde öfters von meinem Nachbarn mit Essen beschenkt, aber bis jetzt war es immer nachmittags oder abends, noch nie ist mein Nachbar am Vormittag zu mir gekommen und hat mir Essen gebracht, aber heute schon, weil ich genau heute ein Essen für meinen Helfer gebraucht habe. Selbst wenn ich Essen für Mittag organisiert hätte, wäre es umsonst gewesen, weil mein Helfer nicht so lange für seine Arbeiten gebraucht hat und mittags gar nicht mehr da war. Es war also genau zur rechten Zeit. Das kann echt nur ein himmlisches Lieferservice sein.

Diese Erfahrung des Loslassens und des Beschenktseins wünschen wir euch für die kommende Fastenzeit!

Robert und Elfriede

Spirituelle Angebote in der Fastenzeit



Aschenkreuz to go am Aschermittwoch, 18. Februar 2026
in Graz:

Bauernmarkt Hofbauerplatz (8-11:30 Uhr)
Bauernmarkt Kaiser-Josef-Platz (9-12 Uhr)
Citypark beim Interspar (10-15 Uhr)
Stadtstrand Liebenau an der Mur (11:00 bis 14:00 Uhr)
Bauernmarkt Leonhardplatz (11:30-15:30 Uhr)
Kircheneck (13-18 Uhr)

außerhalb von Graz z.B.:

Kindberg Fußgängerzone (9-11 Uhr)
Schladming Hauptplatz (11-14 Uhr)



7 Wochen - 7 Zeichen 19. Februar bis 3. April 2026 in der Grazer Stadtpfarrkirche
Eine Einladung, in der Fastenzeit innezuhalten. Loslassen, was drückt und mitnehmen, was bleiben möchte. Täglich zugänglich von 8:00 – 19:00 Uhr.
Eine Initiative der Katholischen Stadtkirche Graz



Klimafasten 2026 in der Fastenzeit eine alltagstaugliche Veränderung finden, die der eigenen Gesundheit und dem Klima zugutekommt. START: Sonntag, 22. Februar 2026
Info und Anmeldung: Haus der Stille



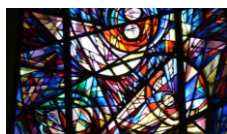
Fasten aus dem Blickwinkel von ... Online-Fastenimpulse bieten vom 23. Februar bis 30. März 2026 sechs Mal eine Stärkung für die neue Woche. Immer montags von 18:30 – 19:30 Uhr, eine Veranstaltung des Fachbereichs Pastoral & Theologie



Meditative Abende in der Fastenzeit Montag, 23. Februar, 2. und 9. März 2026
19:00 – 20:30 Uhr, mit Sr. Vera Ronai, Information und Anmeldung:
sr.vera@franziskanerinnen-graz.at, Provinzhaus Graz



Mittagsmeditationen von 25. Februar bis 1. April 2026, jeden Mittwoch 12:00 – 12:15 Uhr: bewusst die Ruhe und ein Lebensmittel in der Grazer Stadtpfarrkirche verkosten



Exerzitien im Alltag mit der Hoffnungs-Botschaft Jesu Ostern entgegen, Gestaltung und Anmeldung: Sr. Magda Schmidt, sr.magda@franziskanerinnen-graz.at, Tel. 0676/9765235, donnerstags, 18:45 Uhr, 26. Februar bis 26. März 2026, Mutterhaus Graz-Eggenberg



Besinnungsnachmittag "Einfach Gott Raum geben" mit Sr. Sonja Dolesch, Samstag, 21. März 2026, 15:00 – 18:00 Uhr, Pfarrhof der Stadtpfarrkirche, Herrengasse 23, 2. Stock.
Eine gemeinsame Veranstaltung im Rahmen der Reihe *Nahrung für die Seele - Glauben teilen*.



10 Tage Fasten mit Impulsen von 20. bis 29. März 2026 oder zu einem selbst gewählten Zeitpunkt in der Fastenzeit. 10 Online-Impulse zum Thema "Was nährt mein Leben?". Nach der Anmeldung wird Link für die Online-Impulse zugeschickt, Kooperation Gemeinschaft Emmanuel und Bistum Passau

Allgemeine spirituelle Angebote in Graz



Thomas-Gespräche über unbequeme Bibelstellen, Donnerstag, 5. März 2026, 18:30 – 20:00 Uhr im Kircheneck, Herrengasse 23 | weitere Termine: 2. April, 7. Mai, 4. Juni



Öffi-Pilgern in Graz Einladung zum Pilgern mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach und in Graz. Dienstag, 17. März 2026, 9:00 – 17:00 Uhr, Pfarre Graz-Straßgang, Information und Anmeldung: Michaela Drobar, Pastoralreferentin im SR Weiz, michaela.drobar@graz-seckau.at



Zeit mit Gott Gemeinsame stille Zeit in der Gegenwart Gottes; jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr, Meditationsraum 1. Stock, Pfarre Graz-St. Leonhard



Frauenfrühstück mit Bibelstelle, Pfarre Graz-Christkönig, monatlich freitags, 9:15 Uhr



Offene Bibelrunde im Pfarrheim Straßgang

Jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr, an folgenden Montagen im Jahr 2026:

16. Februar, 16. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni, 20. Juli



Auszeit zum Aufleben und Kraft tanken jeden 4. Samstag im Monat von 14:00 – 17:00 Uhr mit Sr. Magda Schmidt, sr.magda@franziskanerinnen-graz.at Tel. 0676/9765235, Mutterhaus Graz-Eggenberg



Taizé-Gebet jeden zweiten und letzten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr:
jeden zweiten Dienstag mit Kleine Schwestern Jesu, Untere Bahnstrasse 44/1, Graz
jeden letzten Dienstag mit Katholischer Hochschulgemeinde Graz, Kongregation der Helferinnen, Franziskaner, ... in der Stadtpfarrkirche, Herrengasse 23



Loretto Gebetsabend Pfarre Münzgraben – Jugendraum, jeden Mittwoch, 19:00 Uhr



Loretto 24/2 Anbetung einmal im Monat: Dienstag 19:00 Uhr bis Donnerstag 18:30 Uhr



Stille eucharistische Anbetung „Im Schauen auf Jesus neue Kraft schöpfen“, Dominikuskapelle geöffnet, Montag bis Freitag 08:00 – 18:00 Uhr, St. Andräplatz 1 (neben der Andräkirche)



Eucharistische Anbetung in der Pfarre Straßgang

Freitags: 15:00 – 16:00 Uhr gestaltete Anbetung, mit Liedern und Texten

16:00 – 18:15 Uhr in Stille, 18:30 Hl. Messe

Sonntags: 19:00 – 20:00 Uhr gestaltete Anbetung



AVISO: **ALPHA - Glaubenskurs** Ich habe Fragen zum christlichen Glauben! Hier kann ich sie stellen: Alpha-Kurs ab Donnerstag, 16. April 2026, 19:00 Uhr, Andräsaal, Pfarre Graz-St. Andrä gemeinsam mit der evang. Kreuzkirche