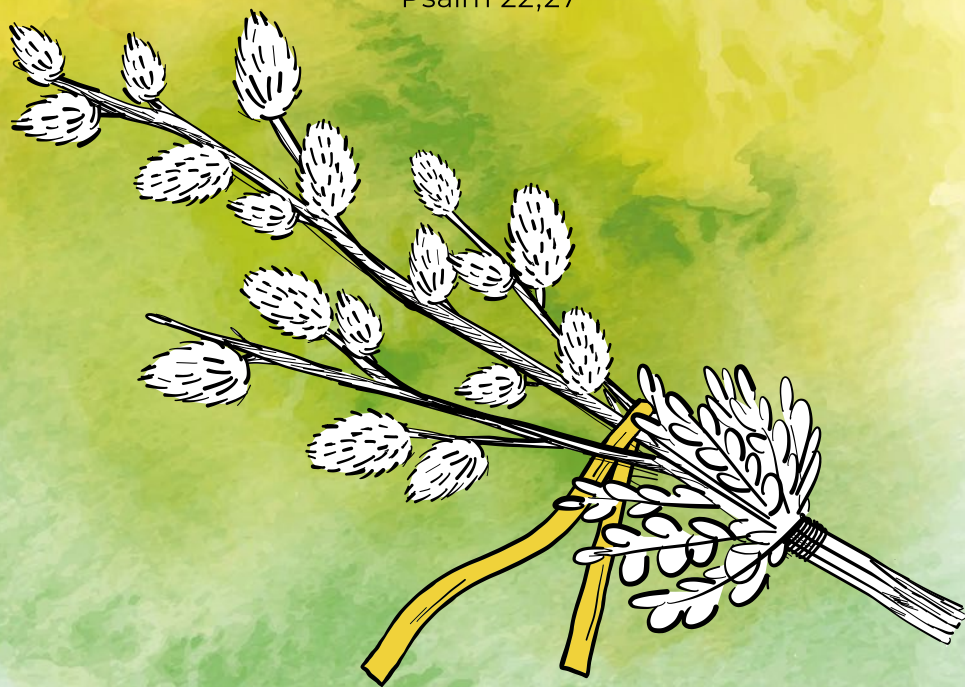
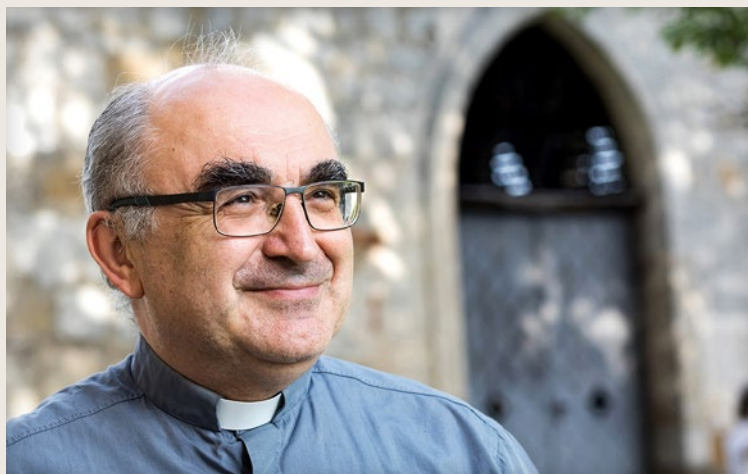


Aufleben SOLL EVER HERZ FÜR IMMER.

Psalm 22,27



Ostern 2022



Kaum verblasst die Corona-Pandemie, bricht der Krieg in der Ukraine über uns alle herein, mit dem verglichen alle Sorgen rund um Corona klein erscheinen. Machtlosigkeit, ja Ohnmacht trifft uns alle und man ist versucht, ähnlich Jesus am Kreuz zu klagen: „Mein Gott, warum hast Du uns verlassen?“

Trotz allem, was uns bedrückt, brauchen gerade wir Christinnen und Christen nicht zu verzagen, denn für uns gilt stets: Der Herr ist unser Hirte und an nichts wird uns mangeln. Selbst wenn rund um uns die Welt aus den Fugen zu geraten scheint, gibt es für uns Zuversicht und Hoffnung. Ostern ist das beste Beispiel dafür. Jesus, die große Hoffnung für eine bessere Zeit, stirbt am Kreuz. Der Himmel verdunkelt sich, Furcht greift um sich. Doch das ist nicht das Ende. Christus kommt aus dem Reich der Toten zurück, sorgt für ein Aufleben unter seinen Anhängern und pflanzt jene göttliche Hoffnung in das junge Christentum ein, welche die größte Glaubensgemeinschaft der Welt bis heute nicht verzagen lässt.

Auf Gott und seine Zuwendung vertrauend wünsche ich Ihnen gesegnete Ostern.

+ Wilhelm Krautwaschl

Wilhelm Krautwaschl, Diözesanbischof

Aufatmen – aufleben

Haben Sie diesen Frühling auch schon sehnlich erwartet? Oder lassen Sie den Winter und den Schnee nur ungern ziehen? Die langen, dunklen Tage haben wir hinter uns. Das Zuhause-Sitzen auch. Mein Drang, in die Natur zu gehen und Frühlingsluft zu atmen, wird täglich stärker. Auch wenn ich beim Beobachten eines Windstoßes, der durch die blühenden Bäume fährt und Pollenwolken aufwirbelt, allen Allergiker:innen still mein Beileid ausspreche.

Dass die Dunkelheit im Leben nicht das letzte Wort hat, feiern wir Christ:innen passenderweise auch im Frühling. Die Vorbereitungszeit auf das Osterfest enthält Elemente der Reinigung und des Minimalismus. Menschen üben in der Fastenzeit bewussten Verzicht, Kirchenräume wer-

den, je näher die Karwoche rückt, schlichter ausgestattet, Fastentücher verhüllen Kreuze und Altäre. Die Bildsprache der katholischen Tradition verdichtet sich besonders an den drei Tagen bis zur Osternachtfeier. Vom letzten gemeinsamen Essen, das Jesus zusammen mit seinen Jünger:innen einnimmt, über die Todesangst, die er vor seiner Verhaftung durchlebt, zum Weg der Schmerzen bis zum Tod am Kreuz.

Doch im Dunkel des Todes wird ein Licht entzündet. Eine Kerze vermag die Nacht zu erhellen. Jesu Auferstehung strahlt in diese Welt, in mein Leben. Im dritten Jahr der Pandemie, wo manches schon Gewohnheit geworden ist, inzwischen aber Anderes und auch Neues die Gemüter belastet, spüre ich in mir eine noch größere Sehnsucht nach

Licht und Leben. Ostern kann beides schenken. Auf dem Weg dorthin darf ich mich fragen: Woran habe ich schwer zu schleppen? Was kann ich vertrauensvoll loslassen? Aber auch: Was geschieht an Gutem? Was stärkt mich? Und dann, allem Schweren zum Trotz, mit der erwachenden Natur: aufatmen. Und mit der Zusage von Ostern der Dunkelheit entkommen und: aufleben! ●



Katharina Grager
ist Theologin und Redakteurin
beim Sonntagsblatt für
Steiermark.





Hoffnung geben

In diesen Tagen schickte uns Taline Kechichian dieses klare und lichte Hoffnungsbild mit den Worten: „Der heilige Franziskus zeigt uns, dass wir in dieser Welt nur für kurze Zeit leiden und Kreuze tragen. Jesus, das Licht, wartet auf uns. Im Licht Jesu und nur dort werden wir frei, ohne Krieg und ewig leben.“

Es ist eine mutmachende Botschaft aus ihrer Heimat, dem Libanon, in dem die Menschen schwer erschüttert, in großer Bedrängnis und Unfreiheit leben.

Auch aus der Ukraine und anderen Krisen- und Kriegsregionen der Welt erreichen uns Bilder, die uns bewegend vor Augen führen, wie Menschen in größter Gefahr und Dunkelheit zusammenstehen, auf Gott vertrauen und den Glauben an das Gute nicht verlieren.

Unsere Geschwister in Not zeigen uns damit zutiefst berührend, was es heißt, offenzubleiben und aufs Äußerste füreinander da zu sein.

TEXT: GERTRAUD SCHALLER-PRESSLER

BILD: TALINE KECHICHIAN, „San Francesco“ (2021), Druckgrafik Linoldruck, als Wandbild ursprünglich aus Dankbarkeit für die St.-Franziskus-Kirche in Zahlé/Libanon gemalt.

Den Albtraum üb

Die Diözese Graz-Seckau unterstützt über das Welthaus seit mehr als zwanzig Jahren Menschen in der Ukraine. Projektreferentin Agnes Truger koordiniert diese Hilfe und berichtet über das vom Krieg gebeutelte Land.

Als ich am 1. November 2013 den Flug von Kiew zurück nach Österreich nahm, war mir nicht bewusst, dass sich die Ereignisse in der Ukraine wenig später überschlagen würden: Die Nichtunterzeichnung des Abkommens mit der EU führte zu Massenprotesten, einer Regierungsumbildung und Präsidentenwahlen. Als Antwort darauf annektierte Russland im Frühjahr 2014 die Halbinsel Krim. Separatisten besetzten mit russischer Hilfe die Regio-

nen Donezk und Lugansk und erklärten sie für unabhängig.

Diese Ereignisse haben die Ukraine nachhaltig destabilisiert: Fast zwei Millionen Menschen mussten aus dem Osten in andere Landesteile flüchten. Das Minsker Friedensabkommen im Jahr 2015 hat die Gewalt zwar eingedämmt, der Konflikt konnte aber nicht befriedet werden. „Wir leben seit acht Jahren mit dem Krieg. Fast täglich gibt es Berichte über Grenzverletzungen, Verletzte und Tote. Kann man sich je daran gewöhnen?“

Bereits im Jänner 2022 war die Verzweiflung in der Stimme unserer Projektpartnerin nicht zu überhören. Die ausufernde Wirtschaftskrise und die Belastungen durch die Pandemie brachten die Ukraine schon 2021 an den Rand einer humanitären Katastrophe. Als Reaktion darauf beschloss Welthaus, Hilfspakete mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln zu finanzieren – nicht



Versorgt. Pakete mit Lebensmitteln u

wissend, wie wichtig diese Entscheidung sein würde.

Hilfe. Die Ereignisse im Februar 2022 markieren einen Wendepunkt in der Geschichte Europas: Nach der TV-Ansprache Putins am 21. Februar konnten viele Ukrainer:innen nicht mehr zur Ruhe kommen. Drei Tage später wurden sie durch Detonationen aus dem Schlaf gerissen. Ein brutaler Krieg nahm seinen Anfang. Unsere Projektpartner:innen im Nordosten waren in ihrer Stadt eingekesselt. Im März konnten sie zumindest noch



Engagierte vor Ort packen Hilfspakete. FOTO: WELTHAUS

[illegible]

alte und kranke Menschen sowie Familien mit Kleinkindern mit Lebensmitteln unterstützen. Im Westen des Landes müssen hunderttausende Flüchtlinge versorgt werden. Welthaus hilft hier über die Projektpartner:innen in Ivano-Frankivsk.

„Wir wünschen uns, es möge nur ein Albtraum sein, der vergeht. Leider wachen wir am Morgen auf und der Albtraum ist unser reales Leben“, schildert unsere Projektpartnerin die aktuelle Lage. Welthaus versucht, den Partner:innen

und Freund:innen zu helfen,
diesen Albtraum zu über-
stehen. ●

Agnes Truger ist Referentin für die Ukraine und die Slowakei im Welt-
haus der Diözese Graz-Seckau.

Sie möchten helfen?

Spendenkonto:
AT79 2081 5000 0191 3300
Kennwort: Ukraine
Online-Spenden & Infos:

 graz.welthaus.at/ukraine

Weitere Möglichkeiten, wie Sie helfen können, finden Sie unter [caritas-steiermark.at](https://www.caritas-steiermark.at).

Die letzten Jahre waren ein Schock für uns. Wie schafft man es, weiterzuleben?

Wir beten die ganze Zeit
und reden mit Gott, und Er
hört uns und fühlt mit uns.
Er stärkt uns.

Wir loben Ihn auch in
Schwierigkeiten, wie wir Ihn
gelobt haben in Frieden und
Gesundheit.

Er lässt uns nicht vor
Hunger sterben, wir danken
Ihm mit einem dankbaren
Herzen.

Die Situation ist oft ganz schwer, wir können es nicht alleine tragen.

Aber: Er ist mit uns. Unsere
Hoffnung kommt vom
Himmel.

Und es ist unglaublich,
wie unser lieber Vater im
Himmel kleine und große
Zeichen schickt.

Sie sagen mir:
Habt keine Angst,
ICH bin mit euch!

Taline Kechichian, Libanon,
Ostern 2022, aufgezeichnet
von Gertraud Schaller-Pressler
 taline-kechichian.com

Durch- und wachgerüttelt

Was bleibt, wenn das Leben gesiebt wird?
Perspektiven von Krisen- und Lebenserfahrungen.

SABINE PETRITSCH

Ich muss stark sein, dann schaffe ich das. Alle sagen: Du bist ein Stehaufmännchen. Ich frage vorsichtig zurück, was das nun für ihn bedeute, stark zu sein, als Mann, der schwer erkrankt ist. Er erwidert, ja, einfach gewisse Gefühle nicht zulassen. Diese sind Ohnmacht, Verwundbarkeit, Ausweglosigkeit. Dann fragt er mich als Krankenhausesselesorgerin, ob es denn nicht stimme, dass man eine Krise als Chance nützen müsse?

In der Geistlichen Begleitung fragt mich eine junge Frau, ob ich ihr helfen könne, ihre spirituelle Ader wiederzubeleben. Es stellt sich heraus, Spiritualität soll ihr über gewisse Momente der beruflichen und familiären Überforderung helfen – möglichst effektiv. Sie will daraus lernen.

Der Satz, die Krise biete eine große Chance, hat sich eingeschrieben, genauso die Überzeugung, mit Stärke, Widerstandskraft und erlernbaren Strategien wird „das alles“ schon wieder. Sie merken, ich bin ein wenig skeptisch, und doch wieder nicht. Ich glaube nämlich schon, dass

„alles wird“, möglicherweise nur ein bisschen anders, und nicht alles liegt in unserer Hand.

Aussieben. Ich möchte dem Wort „Krise“ auf die Spur kommen. Im Herkunftswörterbuch „Kluge“ steht u. a.: Entscheidung, urverwand mit dt. Reiter, Sieb. Ist das nicht eine wunderbare Definition? Ein Sieb reitert ein paar Elemente heraus. So erlebe ich es bei vielen Menschen und bei mir selbst, wenn wir in der Krise sind. Wir werden durchgeschüttelt. Oft dringt etwas an die Oberfläche: Fragen, Gefühle, Sehnsüchte. Und was hilft nun, daran nicht zu zerbrechen, wieder in Form zu kommen?

Es gibt so viele furchtbare Ereignisse im Leben, die stark verformen und Menschen mit einer offenen Wunde leben lassen. Wie eine Frau, die ihr einziges Kind vor fünfzig Jahren verloren hat, während ihr ganzes Umfeld nicht versteht, warum sie denn noch immer daran so hängt. Erzählen kann sie keinem mehr davon. Sie sagt, es tut weh, aber es ist mein Schmerz, der mich

IMPRESSUM: inpuncto kompakt ist das Magazin des Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. Geschäftsführung: Heinz Finster. **Medieninhaber und Herausgeber:** Bischöfliches Ordinariat Graz-Seckau, Bischofplatz 4, 8010 Graz. Herstellung: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn. Verantwortlich für die Redaktion dieser Ausgabe: Helmut Schmidt (Leitung), Tamara Häusl (CvD), Marlies Prettenthaler-Heckel, Inge Lang, Heinz Finster, alle: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. Grafik: Franz Pietro/DigiCorner, 8010 Graz.

Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Die Offenlegung gemäß MedienG §25 Abs. 2 ist unter www.sonntagsblatt.at/impresum/inpuncto abrufbar. inpuncto-Gesamtauflage: 225.000 Exemplare.

KATHOLISCHE
KIRCHE STEIERMARK



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

Blickwinkel.

Wenn die eigene Welt plötzlich Kopf steht, sieht man manches klarer.



FOTO: CLAUDIA SCHEUCHER

leben lässt. Das Ausgesiebte kann zum kostbaren Teil werden. Im Laufe des Gesprächs frage ich vorsichtig, ob es noch was gibt. Ja, Sommerkleider. Sie lieben den Sommer und die Kleider, da fühlt sich das Leben ganz anders an und strahlt. Wir beide lachen über alle Maßen.

Überrascht über seine Diagnose, nun den Tod so knapp vor Augen zu haben, sagt ein Mann, ich hab jetzt genau zwei Freunde, mit denen ich sprechen kann. Früher hatte er stattlich viele. Ich bin neugierig: Was zeichnet diese beiden aus? Mit denen kann ich auf ein Bier gehen, wir lachen und alle hatten schon einmal die Erfahrung, dem Tod knapp entkommen zu sein und irgendwie schon auch, dass es

da noch was gibt. Meinen Sie Gott?, zögere ich. Ja, so was Ähnliches. Er teilt mit mir die Erfahrung, dass sich, wenn er komplett schmerzfrei ist, eine gelassene Freiheit einstellt, die sich anfühlt, als sei sie nicht von dieser Welt. Ich schweige, denke an die Auferstehung. Er schweigt, antwortet, vielleicht sind wir und alles, was es so gibt, aufgehoben. Ich meine, ja, darauf vertraue ich schon. Für mich heißt das Ostern.

Fürchte dich nicht. Müssen wir die Krise als Chance nützen? Zunächst ist die Krise bitter, man entkommt ihr nicht. Und dann gibt es Möglichkeiten, wie es weitergeht, und jedes einzelne Leben zeigt einen Weg.

Manchmal treffen Menschen bewusste Entscheidungen, manchmal auch nicht. Ich persönlich glaube, hilfreich sind Menschen, die anderen Nähe bieten und sich nicht so schnell erschrecken lassen von dem, was da alles ausgesiebt worden ist, begleitet von einer Hoffnung für die andere und den anderen. Als ich einem Bekannten erzählte, ich werde Seelsorgerin, sagte er, das kannst du nur, wenn du an das Leben für den anderen glaubst. Ohne billige Vertröstung, aber in großem Vertrauen. Und so jemanden brauchen wir alle. ●

Sabine Petritsch ist Theologin, Krankenhausseelsorgerin und Geistliche Begleiterin.

aufleben einüben

gehimmelt und geerdet sein

Wenn die innere Stabilität ins Wanken kommt, kann bewusstes Atmen helfen, wieder zur Ruhe zu kommen.

MARLIES PRETTENTHALER-HECKEL

Vieles bedrängt uns: die geopolitische Lage, Kriegsbilder, die Folgen der Pandemie, persönliche Krisen. Da können die innere Stabilität und das Vertrauen ins Gute abhandenkommen. Ein stärkendes Ritual gegen Angst und Verunsicherung kann in solchen Situationen helfen, sich wieder mit dem tragenden Lebensstrom zu verbinden und so verbunden zu bleiben mit der Hoffnung und der Zuversicht.

Verbindung. Ein wichtiges Instrument dafür ist unser Atem. Einatmen – ausatmen – das passiert ohne unser aktives Tun. Das Leben atmet in uns, ist Geschenk. Die Luft strömt in uns ein und wir lassen sie wieder gehen, nicht ohne uns genährt zu haben. Nehmen wir uns öfters Zeit für solche Atempausen.

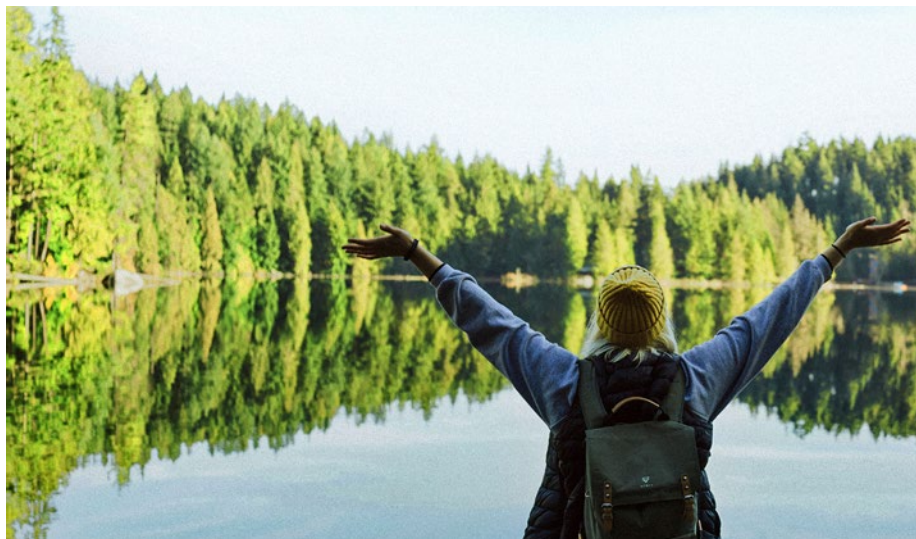
Die Ritualgestalterin Johanna Neußl beginnt ihre Rituale mit einem Bewusstwerden dieses Atems: „Mich verorten

im Hier und Jetzt und mit Himmel und Erde verbinden: aufstehen, bewusst atmen, den Atem aus dem Himmel holen und beim Ausatmen die Himmelskraft in mir verteilen, den Atem aus der Erde holen und beim Ausatmen die Erdkraft in mir verteilen; mich als Wesen zwischen Himmel und Erde gesegnet fühlen – gehimmelt und geerdet sein – auch andere segnen.“ Mit Gesten kann dieses Atemholen verstärkt werden. ●

(Neu-)Ausrichtung.

Stabil mit den Füßen am Boden stehen, die Hände in den Himmel strecken und durchatmen kann dabei helfen, Blockaden zu lösen.

FOTO: PRICILLA DU
PREEZ/UNSPLASH



ATEMPAUSEN FÜR DIE SEELE

MEDITATION

was uns verbindet

manchmal fehlende worte

manchmal der schmerz

manchmal die ausweg-
losigkeit

manchmal der ärger

manchmal die anklage

manchmal nichts

was uns verbindet

manchmal ein hoffnungs-
schimmer

manchmal eine erfahrung

von sinn

manchmal ein berührtsein

von schönheit

manchmal eine wertvolle
erinnerung

manchmal eine gewissheit

manchmal eine liebe

Marlies Prettenthaler-Heckel



FOTOS: PIXABAY, STIFT ST. LAMBRECHT, HAUS DER STILLE



Ignatianische Einzelexerzitien

Exerzitien sind ein geistlicher, begleiteter Übungsweg, um dem Leben vertieft auf die Spur zu kommen. Äußere Stille, durchgehendes Schweigen und Beten mit Texten aus der Bibel sind Elemente, die Gotteserfahrungen ermöglichen. Das Haus der Frauen bietet von 1. bis 6. Mai 2022 Ignatianische Einzelexerzitien unter Begleitung von Sr. Amata Rindler SDS an.

✂ www.hausderfrauen.at



Fastenwanderwoche

Das Fasten ist ein wunderbarer Weg, um wieder zu sich selbst zu finden. Im Rahmen einer Fastenwoche von 1. bis 8. Mai 2022 im Stift St. Lambrecht finden Körper, Geist und Seele wieder ihre Balance – durch viel Bewegung an der frischen Luft, Meditationen, Wyda-Übungen (europäisches Yoga) u. v. m. Gefastet wird nach der sogenannten Buchinger-Methode.

✂ [www.stift-stlambrecht.at/
schule-des-daseins](http://www.stift-stlambrecht.at/schule-des-daseins)



Freude und Kreativität als Lebenspraxis

Im Haus der Stille entdecken Sie von 25. bis 29. Mai Ihre eigene Freude und Kreativität neu. Ausgewählte Texte des Religionsphilosophen Martin Buber, sanfte Körperarbeit und gemeinsames Singen öffnen das Herz. Übungen zur Selbstwahrnehmung und achtsame Gespräche vertiefen das Erlebnis.

✂ www.haus-der-stille.at



Leichtes Gepäck. Pilgern kann dabei helfen, persönlichen Ballast abzulegen. FOTO: REINHARD STIKSEL

Aufbrechen zum (Auf-)Leben

Sich gemeinsam auf den Weg machen, um ein Ziel zu erreichen, das erstrebenswert ist, ist für mich der Kern des Pilgerns. Vom Ziel her erschließt sich der Weg. Er führt zum Ziel und birgt viele bereichernde Aspekte in sich: auf das Wesentliche konzentrieren, Ballast abwerfen, das Ziel nicht aus den Augen verlieren, Grenzen überwinden, in der Gruppe geborgen und getragen sein, Zeit für sich haben ...

All diese Aspekte können helfen, das eigene Leben zu

reflektieren und die eine oder andere Neuausrichtung reifen zu lassen. Das kann im wahren Sinn Schritt für Schritt gelingen. Zugleich fördert das Unterwegssein in der Natur und nur mit eigener Kraft die Erfahrung der Verbundenheit mit dem Urgrund unseres Seins. Vom Boden her mit unseren Wurzeln und vom Himmel her mit dem Wachstumspotential, das in uns grundgelegt ist.

Für religiöse Menschen bedeutet das die Verbindung mit dem Schöpfer und mit allen

Geschöpfen. Auch Kraft und Orientierung aus den religiösen Wegschriften der Bibel, aus dem gemeinsamen Singen und Feiern. Letztlich ist Pilgern immer ein Stück Antwort auf die tief in uns wohnende Sehnsucht nach dem Mehr. Gemeinsam dorthin auf dem Weg zu sein ist ein Geschenk und lässt aufleben. ●

Thomas Bäckenberg ist Pilgerbegleiter und Spartenleiter Pilgern der Diözesanen Sportgemeinschaft (DSG).

➤ www.dsg.at

Neue Horizonte

Wer pilgert, lässt sich auf das Fremdsein, Gastfreundschaft und Begegnungen ein. Während die gewohnten Sicherheiten und Bequemlichkeiten des Alltags für eine beschränkte Zeit in den Hintergrund rücken, öffnen sich neue Horizonte vor den Augen. Im täglich neuen Aufbruch gelingt es, offen zu werden für Neues. Die Suche nach dem richtigen Weg wird zum Symbol einer Sinnsuche in Umbruchssituationen der eigenen Biografie.

Perspektiven. Diese Erfahrungen sind es auch, die biblische Texte zutiefst prägen. Menschen machen sich auf die Suche, brechen gewollt oder ungewollt aus ihrem gewohnten Umfeld auf und gewinnen in vielfältigen Begegnungen neue Perspektiven auf die Welt. Und letztlich wird von Gotteserfahrungen erzählt, die Menschen und ihr Leben nachhaltig verändern. Die Bibel steckt also voller Impulse und spirituellem Proviant, der heutigen Pilger:innen Kraft auf dem Weg gibt. Doch

wird auch explizit vom Pilgern gesprochen: Jerusalem und andere Kultorte waren Ziele von Pilgerfahrten (1 Sam 1; Ps 122) und der Pilger selbst wird zur Symbolfigur: Weil er den Machtstrukturen seiner Umgebung fremd bleibt und seine Ziele weiter gesteckt sind, als es die Gesellschaft vorgibt, wird er zum Beispiel für frühe Christ:innen (vgl. 1 Petr 2,11). ●

Reinhard Stiksel ist Referent im Bibelwerk Linz und Autor des Buches „Pilgern mit der Bibel“

Im Hier und Jetzt sein

Einmal pro Jahr nehmen wir, mein bester Kumpel und ich, uns ein paar Tage Zeit, um uns auf den Weg zu machen, um über die Gesellschaft nachzudenken, um über unser eigenes Leben nachzudenken und gar nicht zu denken, zumindest nicht ergebnisorientiert. Letzteres war für mich persönlich meine größte Herausforderung, im Hier und Jetzt zu sein, meine Umwelt bewusst wahrzunehmen, sich Zeit für das Essen zu nehmen, zu schmecken, zu riechen, zu sehen, zu hören. Wir planen unsere Wege eigentlich sehr pragmatisch. Start- und Zielort legen wir fest, alles, was sich dazwischen

befindet, ergibt sich meistens von alleine. Wir möchten uns weder zeitlich noch örtlich wirklich einengen. Besondere Plätze, Kraftplätze, sind bei uns Kirchen, Berge, Strände, also Plätze, die eine gewisse Magie auf uns ausüben, die uns zum Träumen animieren, die uns zum Nachdenken und Philosophieren bringen.

Dieses Unterwegssein mit leichtem Gepäck – im besten Fall lasse ich auch meine Sorgen zuhause – schafft wieder eine Verbindung zwischen meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele. Dieses Unterwegs nenne ich Pilgern, und, nebenbei erwähnt, ich bin mit dem Rad unterwegs. ●



FOTO: BERND KINDERMANN

Bernd Kindermann ist Geschäftsführer der Diözesansportgemeinschaft (DSG) Steiermark.

Du erntest, was du säst!

In diesen vertrauten Worten steckt sehr viel Lebensweisheit. Dieser glorreiche Satz dient auch als herrliche Brücke vom Garten ins Leben.

ANGELIKA ERTL



Blütenpracht. Biogärtnerin Angelika Ertl sieht die Natur als Vorbild für das eigene Leben. FOTO: GERD NEUHOLD

Jeder einzelne Same und jede Pflanze ist reine Schöpfungsgeschichte und darf mit ganz viel Sorgfalt behütet werden. Der Brückenschlag zum eigenen Leben gelingt eigentlich ganz einfach, denn das Leben ist grundsätzlich einfach! Wir machen es nur kompliziert – deswegen

schauen wir uns den Samen jetzt einmal genau an:

Welcher Same ist es, den ich säe?

Wie gut ist seine Qualität und seine Intention?

Wie gut achte ich auf ihn und hat er genügend Licht, Wasser und Nährstoffe,

um wachsen zu können? Schenke ich dem Samen genügend Aufmerksamkeit und kümmere ich mich um ihn?

Die Brücke zum eigenen Leben ist hier schnell geschlagen:

Habe ich mir genau überlegt, was ich neu in mein Leben

pflanzen möchte? Schau ich drauf, achte ich drauf und pflege ich die Situation, den Menschen, das Ereignis?

Richte ich meine Aufmerksamkeit darauf oder denke ich mir: Ach, das wird schon, das klappt schon, das muss funktionieren, aber ich habe zu wenig Zeit dafür ...

Eine Beziehung zu einem Menschen, eine gewünschte Situation, ein Projekt ...:

Welchen Samen habe ich gesät und mit welcher Intention und Aufmerksamkeit?

Zum Aufblühen braucht es Aufmerksamkeit, Licht, Hingabe, Energie und Anliegen.

Wald, WURZELN, Weisheit

Alleine der Wald ist schon Vorbild für ein ganzes Leben. Das Miteinander, das Sich-Speisen und Nähren. Das Früchte-Tragen und das Vergehen. Wenn ich durch den Wald gehe, frage ich mich:

Was hat das mit meinem Leben zu tun?

Betrachte ich die alten Bäume mit Respekt, mit Ehrfurcht, oder denke ich mir – sie sind einfach nur alt?

Oder denke ich mir: Wie dankbar ich doch bin, dass es alte Bäume gibt. Sie verbinden das WWW des Bodens, sind das WLAN des Bodens, beherbergen Pilze und Mikroorganismen und sprechen in ihrer eigenen Sprache untereinander.

Sie vernetzen sich untereinander, geben Weisheit und Wissen weiter, spenden Nahrung und Schatten. So gerne würde ich ihnen lauschen können, was sie untereinander sich mitteilen. Sie sprechen anders miteinander, sie kommunizieren auf ihre Art und Weise und doch sind so viele Parallelen zum Wald, zu den Bäumen zu sehen, die unser Leben bereichern können.

”

Zum Aufblühen braucht es Aufmerksamkeit, Licht, Hingabe und Energie.

Wo darf ich Wissen vermitteln?

Wo darf ich mein Wissen weitergeben und wem könnte es nützen?

Will ich immer was dafür oder schenke ich mal, ohne etwas zu bekommen?

Wo muss ich loslassen und wo Energie reingeben?

Welchen Radius speise ich mit meiner Energie oder halte ich bewusst zurück?

Was mache ich für meine Gemeinschaft?

Wer ist meine Gemeinschaft, die nur dann gut ist, wenn jeder was Ehrliches

und Sinnvolles beiträgt?

Bin ich auf Augenhöhe mit den anderen, mit den Kleinen und den Alten, oder habe ich noch das Steinzeitbild der Hierarchie in mir?

Heruntergebrochen auf das Wesentliche sind wir doch alle auf Augenhöhe und sollten uns auch so begegnen.

Der Garten als Spiegel

Auch der Garten, den wir Menschen uns angelegt haben, spiegelt so viel von uns wider. Schauen Sie in Ihren Garten:

Ist er total durchdesignt, oder ist im Garten Platz für Spiel und Freiheit, neuen Dingen Platz und Raum zu geben? Will ich alles kontrollieren und rupfe ich jedes Unkraut aus? Oder lasse ich der Natur die eine oder andere Chance, sich auszubreiten, neue Blumen zu bringen durch Samenflug? Habe ich die Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit von „Unkraut“ erkannt oder stemple ich alles, was ich nicht gepflanzt habe, als Feind ab? Gebe ich den Tieren Nahrung und Raum?

So viel kann man aus dem Garten lesen: Zeig mir deinen Garten und ich sage dir, wer du bist. ●

Angelika Ertl ist Biogärtnerin, Gartengestalterin, ORF-Gartenexpertin und Autorin.

GOTTESDIENSTE FINDEN

www.gottesdienste.at

Täglich werden in ganz Österreich tausende Gottesdienste gefeiert. Auf der neuen Webseite www.gottesdienste.at finden Sie einen guten Überblick über Gottesdienstübertragungen in Radio und Fernsehen.

Wenn Sie Gottesdienste nicht nur via TV- oder Radio-Übertragung bzw. per Live-Stream online mitfeiern wollen, sondern gemeinsam mit einer Gemeinde vor Ort, so können Sie auf dieser Webseite nach Gottesdienstangeboten in Ihrer Nähe suchen. Geben Sie dazu einfach Ihre Postleitzahl oder Adresse ein.

Glauben.Leben-App

Die Glauben.Leben-App der Katholischen Kirche Österreich bietet ebenfalls eine Gottesdienstsuche für ganz Österreich. Darüber hinaus finden Sie dort Informationen zu den jeweiligen Namenstagen bzw. Heiligen des Tages sowie die Lesungen und das jeweilige Evangelium. Die App, die als spiritueller Tagesbegleiter dienen kann, ist in den App-Stores verfügbar.

Denke dich neu

Überraschend dabei

Was haben Star-DJs wie Kygo und Don Diablo mit der katholischen Kirche gemeinsam? Sie alle sind am Electric Love Festival vertreten! Nicht der einzige überraschende Ort, an dem Kirche erlebt werden kann.

HELMUT SCHMIDT

Ein Festival ist mehr als ein paar Konzerte. Beim Campen, Feiern, Flirten, Zuhören und Tanzen findet Leben in seiner Buntheit sehr komprimiert statt. Dabei können die Emotionen auch schon mal eine Achterbahnfahrt erleben. Neben Acts von DJ-Megastars wie Kygo oder Don Diablo ist kommenden Juli auch die Kirche wieder beim Electric Love

Festival vertreten. Die Kirche beim Electric Love Festival?

„Wir sind da für die leisen Zwischentöne, wenn bei all der Freude und Ausgelassenheit negative Gefühle hochkommen, man seine Sorgen, seinen Kummer loswerden möchte, dann haben wir ein offenes Ohr für die Menschen“, sagt Florian Baumgartner, Referent für Festivalseel-



Annehmen.
Um relevant zu sein,
muss Kirche
von jungen
Menschen
lernen.

FOTO: DARIO
BRÖNNIMANN



Mittendrin. Die Festivalseelsorge teilt Freude und Kummer mit den Feiernden. FOTO: KRISTS LUHAERS

sorge der Katholischen Jugend Österreich. Das ökumenische Team, junge Seelsorgerinnen und Seelsorger aus verschiedenen Diözesen, sieht das Festival als eine Chance, nahe bei den Menschen zu sein. „Hier können wir ihre Freude und Hoffnung sowie ihre Sorgen und Nöte mit ihnen teilen“, so Baumgartner.

Ins Gespräch kommen

Unter dem Label „Denk dich neu“ finden in den kommenden Monaten Aktionen in ganz Österreich statt. Ziel ist, mit jungen Leuten an überraschenden Orten oder Gelegenheiten über Gott und die Welt ins Gespräch zu kommen und Beziehung zu ermöglichen. In der Regel treffen wir dabei auf Menschen, die mit Kirche keinen oder wenig Kontakt haben. Die Idee ist, dass im Gespräch beide Seiten erkennen, dass sie einander bereichern können. Dazu müssen sich beide öffnen und vorgefasste Prinzipien und Vorurteile überwinden.

Ein Beispiel dafür ist „Milch & Zucker“, das am 13. April in Graz stattfindet. Im Café Erde reden wir mit prominenten Persönlichkeiten

aus dem öffentlichen Leben über Gott und die Welt. Wir wollen damit einen Einblick hinter die Kulissen dieser Personen ermöglichen und Gespräche anregen.

Kirche neu denken

Auch die Kirche muss sich vom Motto „Denk dich neu“ angesprochen fühlen: Wie können wir Kirche neu denken, damit die Lebens- und Glaubensweisen junger Erwachsener wieder relevant werden in den Vollzügen der Kirche? Was können wir von jenen lernen, die wenig oder keinen Kontakt zur Kirche haben? Was können wir von ihnen über Gott erfahren?

„Denk dich neu“ ist ein gemeinsamer Lernprozess. Er schafft Raum und Zeit für neue Erfahrungen, sowohl bei jungen Leuten wie bei kirchlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Bewusst hinhören, sich kritisch anfragen lassen sind wesentlich. Wir wollen durch unser Da-Sein einen Teil von Kirche erlebbar machen. ●

Nähere Informationen:

🔗 www.denkdichneu.at

Rituale zum Aufleben

Fünf stärkende Alltagsrituale als Vorbereitung auf Ostern.

Karwoche
und Ostern in TV,
Radio & Online:

Übersicht unter
[katholische-kirche-
steiermark.at/
ostern](https://katholische-kirche-steiermark.at/ostern)

In allen Kulturen prägen große Feste das Jahr. Das christliche Osterfest feiern wir heuer unter dem Schatten des Kriegsgeschehens. Neben konkreten Hilfs- und Solidaritätsinitiativen können bekannte Abläufe, alte Rituale und Bräuche dem Alltag Struktur und eine gewisse Sicherheit geben: Palmbuschen schmücken, besondere Speisen am Gründonnerstag essen, Fasten am Karfreitag, Grabesruhe am Karsamstag, Osterspessensegnung, Osterfeuer in der Osternacht und die Freude des Ostersonntags beim Finden des Osternesterls.

Kraft schöpfen. Bräuche und Rituale lassen Sinn und Verbundenheit erfahren. Das tut besonders nach den Pandemie Jahren gut und kann Kraft für einen Neustart geben. Mit einem aktuellen Zugang können diese Rituale unsere Oster-Erfahrungen vertiefen. Auf den folgenden Seiten sind fünf einfache Rituale beschrie-



Kleine Momente des In-Ruhe-zu-sich-Kommens abseits des Alltags stärken Körper, Geist und Seele. FOTO: KAJA REICHARDT/UNSPLASH

ben, die Sie alleine, gemeinsam in der Familie oder mit Freunden gestalten können. Es geht nicht um die perfekte Planung. Wichtiger ist es, sich mit Leib und Seele Zeit für einige vom Alltag herausgehobene Momente zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen, dass Ostern dadurch für Sie – trotz der verunsichernden und für so viele bedrohlichen Krisen-

situation – zu einer Zeit des Auflebens wird und die Gestaltung ihrer Feiern zuhause und in der Gemeinschaft der Kirche zu einem stärkenden Erlebnis werden. ●

Inge Lang und Marlies Pretten-
thaler-Heckel (Fachbereich
Pastoral & Theologie, Diözese
Graz-Seckau), Johanna Neußl
(freie Ritualbegleiterin)

in der Karwoche



Palmsonntag:
Jesus zieht in Jerusalem ein.

Willkommen heißen. Angenommen sein.

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Achten Sie auf den Atem, der Sie belebt.
- **Überlegen Sie:** Welche Menschen haben mich in meinem Leben willkommen geheißen? Wer hat mich immer wieder angenommen, so wie ich bin?
- Sprechen Sie sich folgenden Satz zu:
„Ich bin willkommen.“ Genießen Sie das gute Gefühl und die Freude. Verweilen Sie ein wenig dabei.
- **Überlegen Sie:** Wem habe ich das Gefühl gegeben, willkommen zu sein?
- Formen Sie mit Ihren Händen eine Schale. Stellen Sie sich einen lieben Menschen vor und sprechen Sie in diese Schale hinein:
„Schön, dass du da bist. Willkommen in meinem Leben.“ Sie können dem Menschen in der nächsten Zeit diese Willkommensbotschaft auch direkt zusprechen.
- Schließen Sie diese besondere Zeit mit einem Dank ab. Sie können auch auf kleine Bänder schreiben, was Ihnen jetzt wichtig geworden ist, und diese auf die Palmzweige hängen.



Gründonnerstag:
Jesus feiert das letzte Abendmahl.

Gemeinsam essen. Verbindung spüren.

- **Überlegen Sie:** Was gibt mir Energie und Kraft? Welche Geschenke aus der Natur bereichern mein Leben? Was schmeckt mir?
- Gönnen Sie sich heute bewusst ein besonders schmackhaftes Nahrungsmittel. Verkosten Sie dieses mit allen Sinnen – riechen, schmecken, langsam kauen.
- **Überlegen Sie:** Mit wem bin ich besonders verbunden? In welcher Gemeinschaft fühle ich mich besonders wohl?
- Laden Sie jemanden zum Essen ein, mit dem Sie sich verbunden fühlen. Decken Sie dafür den Tisch besonders schön. Achten Sie auf die Qualität der Lebensmittel. Im Gespräch können Sie erzählen, warum Ihnen die Gemeinschaft mit diesem Menschen wichtig ist. Beim Kochen muss es nicht um Perfektion gehen – auch bei einem Stück Brot und einem Glas Saft oder Wasser ist es möglich, Gemeinschaft und Verbindung zu erleben.

FORTSETZUNG AUF SEITE 20

Rituale zum Aufleben

FORTSETZUNG VON SEITE 19



Karfreitag:
Jesus stirbt am Kreuz.

Abschied nehmen. Den Schmerz aushalten.

- Setzen Sie sich aufrecht hin. Spüren Sie, welche Stellen Ihres Körpers die Sitzfläche und den Boden berühren. Mit Ihrem ganzen Gewicht sind Sie von der Erde getragen und gehalten. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge.
- **Überlegen Sie:** Wovon möchte ich Abschied nehmen? Was habe ich in meinem Leben schmerzlich verloren?
- Betrachten Sie eine Schale mit Wasser. Legen Sie gedanklich Verlorenes hinein. Lassen Sie Verlorenes ziehen und nehmen Sie Abschied davon, indem Sie langsam das Wasser aus der Schale fließen lassen. Das Wasser kann zum Gießen verwendet werden – so wird neues Leben möglich.
- **Überlegen Sie:** Wer oder was hält und trägt mich in schwierigen Zeiten? Wem war ich eine Stütze im Schmerz?
- Legen Sie sich ein Tuch um Ihre Schultern, das Sie wie eine liebevolle Umarmung wärmt. Schreiben Sie auf oder reden Sie mit jemandem darüber, was Ihnen in dieser Zeit wichtig geworden ist.



Karsamstag:
Jesus ist tot. Er liegt im Grab.

Still und leer sein. Nichts tun.

- Gehen Sie an einen Ort, an dem Sie ruhig werden können. Stellen Sie sich vor, in Ihnen ist ein kostbarer, weiter Raum. Dieser innere Raum ist leer und bereit, mit Neuem gefüllt zu werden.
- Zeichnen Sie ein Ei oder nehmen Sie ein Ei in die Hand. Nehmen Sie es als Fruchtbarkeits-symbol mit allen Sinnen wahr.
- **Überlegen Sie:** Welche Sehnsucht spüre ich in mir? Was möchte Neues in mir und um mich herum entstehen? Was ist noch im Verborgenen, will sich möglicherweise zeigen?
- Vielleicht möchten Sie das Ei schmücken und aufhängen.
- Machen Sie einen Spaziergang und achten Sie bewusst auf alles, was in der Natur neu erwacht und aufblüht.





Ostersonntag:
Das Grab ist leer. Jesus ist auferstanden.

An Wunder glauben. Auferstehung ist möglich.

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie den Kontakt zum Boden und die Verbindung zum Himmel wahr. Sie sind zwischen Himmel und Erde ausgespannt. Spüren Sie Ihren Atem, der Sie belebt. Mit jedem Atemzug wächst das Vertrauen ins Leben.
- **Überlegen Sie:** Was freut mich? Was gelingt mir gut? Was bereichert mein Leben? Was will neu aufleben?
- Formen Sie Ihre Hände zu einer Schale. Legen Sie Ihre Dankbarkeit für alles hinein, was Ihnen kostbar und wertvoll ist. Nehmen Sie diese Schale an Ihre Brust und füllen Sie Ihr Herz mit Dankbarkeit und Freude.
- Zünden Sie eine Kerze oder ein Osterfeuer an. Feiern Sie kleine und große Ereignisse, die Sie aufleben lassen. Erzählen Sie die kleinen und großen Wunder weiter!



FOTOS: TIMON WANNERUNSLASH, GERD NEUHOLD



OSTERN IN GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Hier können Sie Ostern in einer
Gemeinschaft mitfeiern:

Ostertreffen im Haus der Stille 13.–17. April 2022

Im Zentrum des Ostertreffens steht die Vorbereitung und die Feier der Liturgie dieser Tage: mit Jesus den Weg des Lebens gehen: Spirituelle und musikalische Impulse, persönliche Stille, biblische Texte und die Liturgien ermöglichen und deuten eigene Lebens- und Glaubenserfahrungen.

➤ www.haus-der-stille.at/kursangebot

Ostern im Stift St. Lambrecht feiern 14.–17. April 2022

In einer besonderen Dramaturgie entwickelt sich die Liturgie vom Palmsonntag durch die Karwoche, vom Dunkel zum Licht, hin auf die Feier der Osternacht zu. Die gesamte Liturgie ist geprägt von eindrucksvollen Texten und Symbolen. Um die Feier der Gottesdienste und das gemeinsame Chorgebet vertieft erleben zu können, bieten Vorträge und Gespräche eine fundierte Hinführung dazu.

➤ www.stift-stlambrecht.at/schule-des-daseins

Ein offenes Ohr für Ihre Anliegen & Sorgen:

Telefonseelsorge – Notruf 142

(365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag erreichbar)



Es grünt und blüht: Der Frühling ist da!

Der Winterschlaf ist vorbei. Das Leben summt und brummt, singt und lacht ...

EIN IMPULS AUS DER „FAMILIEN FEIERN FESTE“-BOX



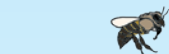
So sehr wir uns über den Winter und den dazugehörigen Schnee freuen, so wohltuend ist es, wenn der Schnee langsam schmilzt und der Frühling ins Land zieht. Langsam, aber sicher endet der Winterschlaf und die Schöpfung erwacht zu neuem Leben:

Die ersten Gänseblümchen recken ihre Köpfe zur Sonne. Die Vögel zwitschern und es wird früher hell. Die Wiesen werden langsam grün, manchmal auch einfach über Nacht. Wo das Auge hinblickt, wird neues Leben sichtbar.

Aber nicht nur die Blumen und Sträucher blühen auf, sondern auch wir Menschen. Wir spüren neue Energie, fühlen uns leichter und zeigen dies auch in unserer Kleidung. Die schweren Winterjacken werden gegen bunte Kleidung getauscht und die Sonnenbrillen entstaubt.

Im Frühling können wir nur staunen: Ohne dass jemand einen Knopf gedrückt hat und ohne unser Zutun beginnt alles wieder zu wachsen und zu blühen. Fast schon verschwenderisch in seiner Vielfalt, wunderschön und bunt.

Manche Tiere und viele Pflanzen brauchen die Winterruhe und die Eiseskälte. Auch wenn manche wie erstarrt und abgestorben aussehen, beginnt das Wunder des Lebens von vorne. Einfach so. So kann es auch bei uns Menschen sein.



„

Guter Gott,
wie wunderbar
bunt deine
Schöpfung ist!
Gerade im Frühling
kann ich es sehen.
Dankeschön!



Mach mit!



- Wie riecht der Frühling? Du weißt es nicht? Nimm dir Zeit und lass deine Nase arbeiten: Was riechst du?
- Schnapp dir ein Blatt Papier und Wasserfarben, Bunt- oder Filzstifte, Ölkreiden ... und male ein Frühlingsbild. Setz dich dazu am besten ans Fenster und schau, wie alles immer bunter wird.
- Spitze deine Ohren: Hörst du die Vögel zwitschern?
- Achte beim Spielen im Garten oder bei einem Spaziergang ganz genau darauf, wie sich die Natur verändert. Wenn du magst, nimm ein Notizbuch mit und schreibe auf, was du beobachtest.
- Erwecke deinen Garten aus dem Winterschlaf: Bemale mit Wasser- oder Acrylfarben Tontöpfe und pflanze darin bunte Blumen ein.
- Kaufe mit deinen Eltern kleine Setzlinge oder säe Samen und ziehe sie auf der Fensterbank groß, bis du sie im Garten pflanzen kannst. Du kannst sie dabei täglich beobachten und schnell sehen, wie sie wachsen.



DIE „FAMILIEN FEIERN FESTE“-BOX

Familien besondere Momente im Alltag zu schenken und sie durch die Ereignisse des Jahres zu begleiten – das ist der Gedanke hinter der „Familien feiern Feste“-Box. 32 bunte Impulskarten geben Ideen für die gemeinsam verbrachte Zeit. Die Jahreskarten eignen sich als Einstimmung auf das Fest oder als Erinnerung daran. Die Lebenskarten greifen verschiedene Lebenssituationen und wichtige Ereignisse im Alltag auf. Die Box kostet 12 Euro und kann beim Familienreferat der Katholischen Kirche Steiermark bestellt werden:

➤ www.familienreferat.online



GEISTES Gaben

„Gaben des Heiligen Geistes“ stärken und machen Mut.
Sie können frischen Wind in unser Leben bringen.

Schätze heben

mit dem
SONNTAGSBLATT
für Steiermark

Im Frühjahr 2022 entdecken Sie mit der 7-teiligen Serie „**GEISTES.Gaben aus FRAUEN.Sicht**“, wie bekannte Werte zu einem gelingenden Leben führen können.

Weisheit – unterscheiden lernen | **Einsicht** – den Durchblick einüben |

Rat – lernfähig bleiben | **Erkenntnis** – sich ein eigenes Bild machen |

Stärke – mutig vertrauen | **Frömmigkeit** – Freude am Glauben haben |

Gottesfurcht – dankbar sein für das Geschenk Leben

► **Kurz-Abo_Frühjahr 2022**

24. April bis 5. Juni 2022

7 Ausgaben um 10 Euro

+ Buch „zwischen den zeilen“



Informationen und Bestellung: Sonntagsblatt für Steiermark

8010 Graz, Bischofplatz 2 | Tel. 0316/8041-225 | service@sonntagsblatt.at | www.sonntagsblatt.at/abo

steirisch

katholisch

vielfältig

Kraft fürs Leben