

# Pfarrblatt Kirchham Blickpunkt



**07.06.24**  
**LANGE NACHT**  
**DER KIRCHEN**

## „Offene Kirchen und weite Herzen“

Am Freitag, 7. Juni waren wir zum ersten Mal bei dieser österreich-weiten Veranstaltung dabei und wir waren begeistert vom Einsatz so Vieler für ein buntes Programm und auch, dass dieses Projekt seitens der Besucher so gut angenommen worden ist.

*Danke allen Beteiligten und BesucherInnen!*



Fotos: Martha Steinbach und Willi Hitzberger

Zugestellt durch Post.at

**Juni 2024 – Folge 2**

Herausgeber und Redaktion:  
Pfarradministrator Pater Franz Ackerl  
Gestaltung, Layout Andrea Edthaler  
4656 Kirchham 46, Tel. 07619/2009  
Kommunikationsorgan der röm.-kath. Pfarre  
Kirchham; Verlagsort: Kirchham



Katholische Kirche  
in Oberösterreich



## Wege zur Ruhe

Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Wenn ich so nachdenke, was für mich „Urlaub und Sommer“ bedeuten, dann bin ich immer schnell beim Begriff „Ruhe“.

Der schönste Urlaub ist für mich, wenn ich auf Exerzitien bin, heuer leider nur 3 Tage in Cham in Bayern, wo ich ganz in die Stille gehe. Aber auch bei meinem „normalen“ Urlaub schau ich, dass ich meine Ruhe habe. So werde ich heuer im Juli ein paar Tage am Fuschlsee verbringen. Wenn es auch Menschen gibt, die nicht so gern fortfahren und wenn natürlich Arbeit für Viele durchaus etwas sehr Erfüllendes ist, so zeigt schon der Schöpfungsbericht der Bibel, dass es einen Wechsel zwischen Tun und Ruhen braucht. Selbst Gott ruht aus. Was mir am Sommer und am Fort-Sein so gefällt ist, dass diese Zeiten im Idealfall „zweckfrei“ sind. Freilich haben manche Menschen im Urlaub den Stress, Vieles anzuschauen – auch ich besuche gerne Museen – aber es soll doch alles unter einem anderen Vorzeichen stehen. Zeiten der Erholung sollen einfach Zeiten für uns sein. Nicht, dass wir einen Sightseeing-Katalog abarbeiten und auch nicht, dass wir nur deshalb auf-tanken, damit wir dann das restliche Jahr wieder schön brav rackern können. Ich wünsche mir und Ihnen Wege zur Ruhe. Dass Sie überlegen, was Ihnen gut tut. Also entweder weg fahren oder sich zuhause etwas vornehmen, um nicht nur im Stress zu sein. Dinge loslassen und Prioritäten neu ordnen.

Zum Nachdenken

## Vom Gas gehen

Gelassen werden.

Abwarten.

Nicht meinen,  
überall mitreden zu müssen.

Zuhören.

Andere ausreden lassen.

Unaufgeregt  
und ruhig argumentieren.

Unterschiedliche Meinungen  
auch mal stehen lassen.

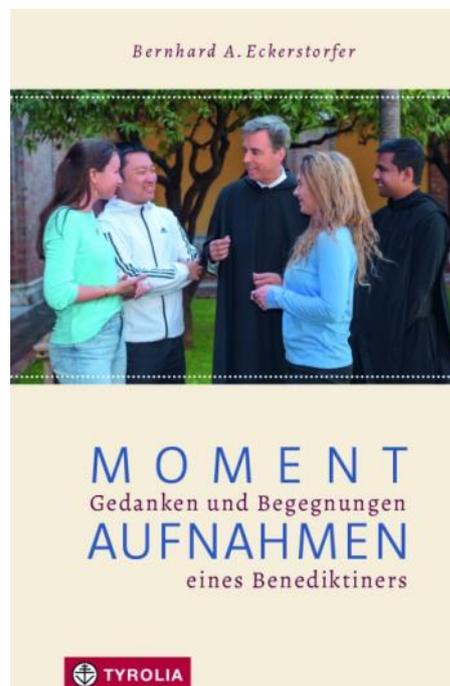
Einfach mal einen Gang  
runter schalten.

© Gisela Baltés (www.impulstexte.de)

Das muss auch ich nun tun, da ich ab Oktober die Verantwortung für die beiden Pfarren Steinerkirchen und Fischlham zu meinen bisherigen Aufgaben als Pfarradministrator von Kirchham und Vorchdorf dazu bekommen werde. Darüber hinaus beginnen wir mit September auch den „Umstrukturierungsprozess“ in unserem Dekanat, wo ich als Dechant auch stark beteiligt bin. Da bin ich froh, dass Pastoralassistentin Ingrid und ich mit so vielen Menschen hier in Kirchham gut zusammenarbeiten und vor allem auch, dass Karl, Birgit und das Seelsorgeteam sowie der gesamte Pfarrgemeinderat ihren Beitrag zu einer lebendigen Pfarre leisten. So denke ich, dass sich auch durch die neuen Aufgaben nicht so viel verändern wird. Konkret wird es so sein, dass ab Oktober dann immer fix am 4. Sonntag im Monat eine Wortgottesfeier mit Ingrid (und in Zukunft hoffentlich auch anderen Wortgottesfeier-Leitern) sein wird, dass das Seelsorgeteam-Caritas die Geburtstagsbesuche übernimmt, dass Ingrid vermehrt Taufen halten wird, dass die Maiandachten ausschließlich von den Gläubigen gestaltet werden. Aber wenn wir miteinander auf dem Weg bleiben und in aller Ruhe die Dinge klären, dann wird es gut.

In diesem Sinne eine ruhige und gute Zeit und viel Segen bei allem, was Ihr Leben ausmacht.

*P. Franz Scheel*



### „Wenn man erschöpft ist“

In seinem Buch „Momentaufnahmen, Gedanken und Begegnungen eines Benediktiners“ gibt der Kremsmünsterer Mönch P. Bernhard unter Anderem auch einen wertvollen Tipp zum Auftanken, den wir hier gerne mit Ihnen teilen:

Angesichts meiner Aufgaben in Rom stoße ich manchmal an meine persönlichen Grenzen. In einem solchen Moment rief ich kurzerhand einen mir bekannten Psychologen an, mit dem ich in meiner Zeit als Novizenmeister gut zusammengearbeitet hatte, als es um die Aufnahme junger Kandidaten ins Kloster ging.

Seine Art und Weise, die Dinge zu sehen, hat mich beeindruckt und gelehrt, manches anders zu sehen und neu zu verstehen. Ich bat ihn, mir zu sagen, worauf ich bei übermäßiger Belastung Acht geben müsse.

Der Schlaf sei das Wichtigste,  
sagte er sogleich.

Bei einmal wöchentlich vorkommenden Schlafproblemen sei bereits von einer regelmäßigen Schlafstörung zu sprechen. Der Risikofaktor schlechthin sei der Perfektionismus. Dieser führe dazu, permanent das Gefühl zu haben, hinter den Anforderungen zurückzubleiben und den Dingen hinterherzulaufen.



## habitare secum

lat. „wohnen bei /  
in sich selbst sein“

Eine solche Disposition behindere einen notwendigen Erholungsrythmus. Man erreiche dann kaum einen Zustand, in dem man zufrieden ist. Dadurch vermindere sich das Leistungsvermögen. Zumindest einmal in der Woche brauche man das Gefühl, alles den Umständen entsprechend gut erledigt zu haben, um eine Pause einlegen zu können. Deshalb sei ein Wochenrythmus so wichtig. „Ich muss Ihnen nichts über die Bedeutung des Sonntags sagen“, meinte der Psychologe. Ich zuckte zusammen, denn mir stand vor Augen, wie ich und viele andere in Ordenshäusern den Tag des Herrn gestalten.

„In Erholungsphasen müssen Sie zwei bis drei Stunden abschalten können. Darüber hinaus ist tägliches Powernapping eine wichtige Ressource, ein aktives Abschalten, durch das bis zu 25 Prozent mehr an Leistung am Nachmittag möglich ist.“

Wir sprachen auch über die Gestaltung von Wochenenden. Eine Falle ist, so der Experte, zu glauben, ich könne mich nur erholen, wenn ich wegfare: „Das würde bedeuten: Dieses Wochenende bin ich zuhause, also muss alles wie gewohnt weitergehen.“ Wie dann freie oder halbfreie Tage nutzen? „wenn Sie während der Woche viel Bewegung machen, ist in der freien Zeit Ruhe angesagt. Wenn Tätigkeiten am Schreibtisch und bei Sitzungen vorherrschen, ist in Erholungsphasen Bewegung angesagt, wohl dosierte Bewegung. Der Sport am Wochenende darf nicht übertrieben werden, sonst hilft er nicht beim Abschalten.“ Was in der Betriebsamkeit des Alltags überhandnimmt, sollte in Erholungsphasen ausgeglichen werden: Wenn es viel Kontakt mit Menschen während der Arbeit gibt, liegt die Erholung darin, weniger und nur gezielt Personen zu treffen. „Wer während des Jahres wenig liest, kann durchaus im Urlaub viel lesen - und umgekehrt.“ Beim Thema Urlaub überraschte mich der Psychologe:

„Machen Sie ganz etwas anderes!  
Die Abwechslung tut gut.  
Verlassen Sie den Alltagskontext!“

Wochenlang den ganzen Tag nichts zu tun, sei wenig hilfreich.  
„In eine andere Erlebniswelt einzutreten, hat großen Wert!“

Reisen etwa macht neugierig und bringt einen anderen Rhythmus. Natürlich darf dabei - wie bei der Bewegung - kein neuer Stress aufgebaut werden, kein Perfektionismus durchschlagen, der alles genau plant und möglichst viel unterbringen muss. Freiheit und Spontaneität sind hier Schlüsselworte, womit ein Raum eröffnet ist, in dem ich das tun kann, wohin es mich zieht, was mir Freude bereitet, auch wenn es zuweilen anstrengt. Offenbar spürte mein Gesprächspartner, dass ich dem Urlaub zu viel Bedeutung zumesse:

„Entscheidend ist nicht der Urlaub, sondern die alltägliche Gestaltung.“

Es bringt auch nichts, drei Wochen gesunde Nahrung zu sich zu nehmen und ansonsten das ganze Jahr über fette Speisen zu essen. Wenn Sie sich von September bis Juni wie im Hamsterrad fühlen, können die Sommerwochen kaum Abhilfe leisten.“ Was mir aus der Tradition und Spiritualität des Mönchtums vertraut ist, formulierte er auf diese Weise:

„Es hilft, fixe Orte zu haben, an denen Sie einen erwünschten Zustand erreichen. Dieser wird dann mental programmiert.“

Orte wie den nahegelegenen Orangengarten mit Blick über die Stadt Rom regelmäßig aufzusuchen, hat offenbar einen größeren Wert, als ich dachte. Diese Orte „mental abgespeichert“, verbinde ich also mit einem Zustand der Erholung und des Bei-mir-Seins (habitare secum, wie Gregor der Große über den hl. Benedikt schreibt, als er nach einer Erfahrung des Scheiterns in seine Höhle zurückkehrte: Er wohnte bei sich, er war wieder in sich zuhause). Und das gehöre ritualisiert, sagt der Psychologe. Bei diesem Telefongespräch machte mir der Psychologe bewusst: Oft angespannt zu sein und das Gefühl, Anforderungen nicht gerecht zu werden, führen zur Abnahme von Sensibilität und Selbstwert. Es braucht das Innehalten, Zeiten, in denen man das Gefühl hat: Es passt, ich habe etwas erreicht, ich darf zufrieden sein und ausspannen. Dadurch steigt die Selbstwertschätzung - die beste Vorbeugung gegen Erschöpfung.

Aus: P. Bernhard A. Eckerstorfer,  
Momentaufnahmen  
Gedanken und Begegnungen  
eines Benediktiners  
Tyrolia-Verlag, Innsbruck Wien 2023,  
S. 66-69.

## Pfarrkalender

Juli - Okt. 24

Dienstag, 16. Juli	19:00 Uhr Gestaltete Anbetung
Donnerstag, 18. Juli	Hl. Messe entfällt
Sonntag, 21. Juli	9:00 Uhr Wortgottesfeier
Sonntag, 4. Aug.	9:00 Uhr Feier der <b>EHEJUBILARE</b>
Sonntag, 11. Aug.	9:00 Uhr Gottesdienst mit Gedenken an unseren Kirchenpatron Laurentius 10. Aug.
Do 8. Aug. Di. 13. Aug.	Hl. Messe entfällt
Dienstag, 13. Aug.	19:00 Uhr Gestaltete Anbetung
Donnerstag, 15. Aug.	<b>MARIÄ HIMMELFAHRT</b> 10:15 Uhr Feiertagsmesse Segnung Kräuterbüscherl
Sonntag, 25. Aug.	9:00 Uhr Wortgottesfeier
Do. 29. Aug. Di. 3. Sept. Do. 5. Sept.	Hl. Messe entfällt
Sonntag, 8. Sept.	<b>ERNTE-DANKFEST</b> 8:45 Uhr Segnung der Erntekrone mit der gesamten Pfarrbevölkerung beim Feuerwehrdepot 9:00 Uhr Festgottesdienst
Montag, 9. Sept.	9:00 Uhr Schul- Eröffnungsgottesdienst
Sonntag, 15. Sept.	<b>GEÄNDERTE BEGINNZEIT</b> <b>8:00 UHR</b> Gottesdienst
Dienstag, 17. Sept.	19:00 Uhr Gestaltete Anbetung
Sonntag, 22. Sept.	9:00 Uhr Wortgottesfeier

**kfb** Community Nurse  
und Kath. Frauenbewegung  
laden herzlich ein

**Vortrag**  
Mentale Gesundheit  
„Stress und Atmung“

Referentin  
Helga Mahrer

**Dienstag, 24. September 2024**  
19:00 Uhr im Pfarrheim

Sonntag, 6. Okt.	<b>GEÄNDERTE BEGINNZEIT</b> <b>8:00 UHR</b> Gottesdienst
Dienstag, 15. Okt.	19:00 Uhr Gestaltete Anbetung
Sonntag, 20. Okt.	9:00 Uhr Familiengottesdienst



Am 4. Mai haben 19 Kinder ihre Erstkommunion gefeiert.



Am 15. Juni haben 28 Jugendliche das Sakrament der Firmung empfangen.

Am 28. Juni fand bei unserem Bestatter SFK die Betriebsübergabe statt und Gerhard Spitzbart, der die Pfarre immer sehr unterstützt hat, ist in den (Un)Ruhestand getreten.

*Wir wünschen ihm alles Gute!*



## Kinderliturgie team

Das Kinderliturgieteam hat heuer 10 Kinder-gottesdienste veranstaltet, die stets gut besucht waren.



Wir freuen uns sehr darüber, dass das Angebot so gut angenommen wird und viele junge Familien der monatlichen Einladung folgen.

Wir verabschieden uns jetzt in die Sommerpause und starten am **Sonntag, 20. Oktober** in das neue Arbeitsjahr.



Falls du Interesse hast bei unserem Team mitzuwirken, würden wir uns freuen, wenn du dich meldest. (Kontakt Daten: Pia Forsthuber, 0676/4102555)

Das Kinderliturgie Team wünscht einen Sommer voll schöner Momente und wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Herbst!

## Taufen:

- 25.02.2024 Mara Kuntner-Hochleitner
- 09.03.2024 Nilo Meyer
- 17.03.2024 Josefin Wolfsgruber
- 13.04.2024 Johannes Spitzbart
- 14.04.2024 Mia Holzinger
- 21.04.2024 Lio Schmidl
- 28.04.2024 Leni Hüttner
- 05.05.2024 Emil Josef Alexander Forsthuber
- 08.06.2024 Erik Hechfelner

## Sterbefälle:

- 24.02.2024 Augustin Baumgartinger (im 64. Lj.)
- 14.03.2024 Hermann Forstinger (im 58.Lj.)
- 07.04.2024 Anna Prentner ( im 88. Lj.)
- 22.04.2024 Franz Pöll (im 85. Lj.)
- 10.05.2024 Renate Kaiser (im 66.Lj.)
- 02.06.2024 Franz Preinstorfer (im 64. Lj.)



## Herzliche Einladung zum Blick auf die Pfarrhomepage:

Hier findet Ihr unsere vergangenen Aktivitäten in Bildform.



Abschlussfahrt Strobl/St.Wolfgang