

**Aufleben**  
an spirituellen Kraftorten

Katholische Kirche  
in Oberösterreich



# **AUFLEBEN-Orte** **in der** **Pfarre EferdingerLand**



**Selig die Menschen, die Kraft finden  
in dir, die Pilgerwege im Herzen  
haben. (Psalm 84,6)**

Viele Menschen sehnen sich heute nach Orten der Ruhe und Stille, wo sie sich absichtslos aufhalten können, wo sie einfach da sein können. In diesem einfach da sein, im Wahrnehmen dessen, was ich sehe, was ich höre, was ich schmecke, was ich rieche, was ich spüre, kann ich ganz bei mir ankommen und meine Lebenskraft auftanken. Eben  
**AUFLEBEN.**

Diese Broschüre will dazu beitragen, diesem Bedürfnis nach Spiritualität nachzugehen, den Wunsch eigene Erfahrungen mit dem Heilsamen in uns, mit dem Göttlichen, an Orten oder auf dem Weg hin zu spirituellen Kraftorten zu ermöglichen.

Machen Sie sich auf die Reise zu diesen AUFLEBEN-Orten und in ihr eigenes Inneres und lassen Sie sich in der Unterbrechung ihres Alltags immer wieder überraschen von dem, was Ihnen entgegenkommt.

**Viel Freude beim Unterwegssein!**

Projekt „Aufleben an spirituellen Kraftorten“,  
andrea.peherstorfer@dioezese-linz.at

# **Spirituelle Orte in der Pfarre EferdingerLand**

## **AUFLEBEN-Orte (geordnet nach Pfarrgemeinden)**

Alkoven

Aschach an der Donau

Eferding

Haibach ob der Donau

Hartkirchen

Maria Scharten

Prambachkirchen

Sankt Marienkirchen an der Polsenz

Schönering

Stroheim

## Themen der spirituellen Orte:

ZUFLUCHT suchen      HILFE erwarten  
TREUE sichern      ANGST bewältigen  
LEBENSFLÜSSEN folgen      FRIEDEN finden  
TRÄNEN sammeln      RUHEPLÄTZE aufsuchen  
SICHERHEIT bieten      GELINGENDES entfalten  
GESEGNETE\*<sup>R</sup> sein  
GRENZGÄNGER\*<sup>IN</sup> sein      HIMMEL erfahren  
GEMEINSAMKEITEN betonen  
BEGLEITUNG haben      WEGE finden  
NATUR betrachten      SCHUTZ gewähren  
FREIHEIT schätzen      SEHNSUCHT ergründen  
VERBINDUNGEN schaffen      GEDULD üben  
REICHTUM säen      UNENDLICHKEIT ahnen  
ANSEHEN erlangen      WEITE spüren  
STILLE erleben      LEBENS DURST stillen  
LEICHTIGKEIT zulassen      GOTTVERTRAUEN festigen  
ERNTE einbringen      ZEIT zählen  
ZUFRIEDENHEIT erreichen      RETTUNG erfahren  
KRAFT tanken      BESTÄNDIGKEIT schätzen  
LEID überwinden      SCHÖPFUNG bewahren  
FESSELN lösen      ÜBERBLICK gewinnen

## TREUE sichern



### Annabergkapelle in Alkoven

Die Annabergkapelle ist 1303 gegründet worden. Werkzeugfunde aus der Jungsteinzeit bezeugen eine lange Besiedlungsgeschichte.

Die Kapelle ist ein beliebter Ort für Taufen und Hochzeiten.

### **Von Geschlecht zu Geschlecht währst deine Treue; du hast die Erde gegründet, sie bleibt bestehen. (Psalm 119,90)**

An diesem Ort haben schon vor Generationen Menschen gelebt, gearbeitet, gebetet.

- Wo liegen meine Wurzeln?
- Wo komme ich her?
- Welche Menschen haben mich geprägt?
- Welche Umstände führen mich an diesen Ort?

Mit meinen Anliegen und Gebeten reihe ich mich ein in eine Vielzahl von Menschen, die auf der Suche waren nach der Begegnung mit dem Göttlichen. Generationen nach mir werden vielleicht auch an diesem Ort beten.

Trost finden  
und Sicherheit  
in DEINER Zusage  
der ewigen Treue



## **LEBENSFLÜSSEN folgen**



### **Bei der Doppelbrücke über den Innbach in Alkoven**

Der Wanderweg V1 in Alkoven folgt der Innbachstraße in Richtung Donau. Er führt an fruchtbaren Feldern vorbei und in einer doppelten Brücke über den Innbach. Der Blick öffnet sich und lädt ein, dem Lauf des Baches nachzuschauen.

### **Befieh dem HERRN deinen Weg, vertrau ihm - er wird es fügen. (Psalm 37,5)**

Von der Brücke aus kann ich mit Hilfe des Flussbildes auf mein Leben schauen:

- Welche Biegungen und Wendungen hat mein Leben bereits genommen? Welche davon sind mir besonders wertvoll geworden?
- Wie sieht die Landschaft aus, die meinen Lebensfluss säumt: gibt es fruchtbare Äcker, Wiesen, Bäume und Sträucher, die das Ufer säumen?
- Mit welcher Fließgeschwindigkeit komme ich heute hier an?
- Wie möchte ich weiter fließen?
- Wie schaut der Verlauf meines Lebensflusses aus? Was liegt bereits hinter mir? Wohin geht es in nächster Zeit?
- Gibt es Hindernisse, Inseln, die ich umfließen muss?
- Wo/wohin soll mein Lebensfluss münden?

fließen  
mich loslassen  
ganz im Fluss sein  
Leichtes und Schweres mitnehmen  
auf dem Weg zu DIR

## **RUHEPLÄTZE** aufsuchen

### **Gemeineschottergrube in Alkoven**



Das Biotop liegt am Weg der Vielfalt und lädt ein, die Natur zu genießen und sich zu erholen.

### **Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. (Psalm 23,2)**

- Ich nehme mich selbst wahr. Welche Herausforderungen habe ich derzeit zu tragen? Was belastet mich?
- Was sind die grünen Auen im Augenblick gerade für mich?
- Wenn ich an meinen Ruheplatz denke, welches Bild wird da in mir wach?
- Was muss ich sein lassen, um im Hier und Jetzt in Ruhe da sein zu können?
- Schließe die Augen und stelle dir deinen persönlichen Auszeitort vor:  
Was siehst du?  
Was hörst du?  
Was spürst du?  
Was schmeckst du?  
Was riechst du?

eine Auszeit nehmen  
den Alltagstrubel hinter mir lassen  
Ruhe finden und Heilsames  
im eigenen Inneren  
ganz da  
vor DIR



## **GRENZGÄNGER\*IN sein**



### **An der Pfarrgemeindegrenze von Schönering und Alkoven**

Ein wunderschöner Spazierweg entlang des Innbaches überquert die Grenze zwischen den Pfarrgemeinden Schönering und Alkoven und verbindet sie.

### **Gnädig und barmherzig ist der Herr; groß ist seine Geduld und grenzenlos seine Liebe (Psalm 145,8)**

Diese Grenze ist – wie viele Grenzen – in der Schöpfung nicht sichtbar, nur in den menschlichen Köpfen und Gebietsverwaltungen ist sie vorhanden. Dem entsprechend überwinden die beiden Pfarrgemeinden diese Grenze auch immer wieder und arbeiten zusammen.

- Wie gehe ich mit Grenzen um?
- Ist es mir möglich meine auferlegten Grenzen zu überwinden?
- Was erwartet mich hinter der Grenze? Fülle? Leere?
- Bin ich mutig genug, um auch Neues zu wagen?
- Wo/Vor was/Wie schützen mich (meinen Körper, meine Psyche) Grenzen?
- Wie erlebe ich die grenzenlose Liebe Gottes?

Begegnung  
an der Kontaktgrenze  
Berührung  
in meinem Inneren  
Bist DU es, der mich anrührt?



## HILFE erwarten



**Rotes Kreuz am Sommerberg/Aschach**

Die „Roten Kreuze“ markierten in ihrer eigentlichen Bedeutung Landesgerichtsgrenzen und waren weit verbreitet. Dieses Kreuz am Sommerberg ist das letzte Kreuz vor dem Galgen am Ende des Weges. (Aus: Adolf Golker, Kleindenkmäler in Aschach an der Donau)

**Ich erhebe meine Augen zu den Bergen:  
Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom HERRN, der  
Himmel und Erde erschaffen hat. (Psalm 121,1+2)**

An vielen Wegrändern finden wir Kreuze in unterschiedlicher Gestalt.

- Was hat das Kreuz für mich für eine Bedeutung?
- Welche Gedanken und Erinnerungen weckt das Zeichen des Kreuzes in mir?
- Welche Kreuze trug/trage ich in meinem Leben? Wie gehe ich damit um?
- Kann ich Hilfe annehmen, wenn ich mir selber nicht mehr helfen kann?
  - Trete ich für die unversorgten Bedürfnisse anderer ein?

Zu DIR  
komme ich in meiner Not  
bringe sie ins Wort  
meine Hilflosigkeit  
meine Angst, Trauer oder Wut  
gestärkt kann ich Hilfe zulassen



## **GESEGNETE\*R sein**



**An der Schiffsanlegestelle in Aschach an der Donau**

Die Schiffsanlegestelle in Aschach liegt direkt am Donauradweg.

### **Der Herr behütet dein Leben. Der Herr behütet dein Gehen und dein Kommen. (Psalm 121,7+8)**

- Wie/Wo erlebe ich Ankommens-(Willkommens-)feste und -rituale?
- Wie geht es mir mit Abschieden?
- Wie groß ist meine Bereitschaft mein Leben von der Geburt bis zum Tod in einen größeren Sinnzusammenhang einzubetten, der mich trägt und hält?
- Wie sieht der Hut aus, den mir das Leben aufgesetzt hat?  
Ist es ein Sonnenhut, ein Regenhut, ein Baustellenhelm, ...?  
(Wie) spüre ich ihn? Kann ich in wechseln je nach Lebenslage?
- Inwieweit schaue ich auf das Wohl meiner Mitmenschen?
- Wem kann ich mit meinem Dasein das Gefühl von Behütet-sein vermitteln?
- Ich überlege mir, wem ich in den kommenden Tagen mit einfachen Mitteln eine Freude machen kann?

entschieden und auf der Hut  
dankbar für das Leben  
behütet, vertrauend, gesegnet  
angekommen und beheimatet in DIR



## **BEGLEITUNG haben**



### **Am Donauradweg in Aschach an der Donau**

Aschach liegt am Donauradweg, der von der Quelle der Donau durch die Naturlandschaft entlang der Donau bis zu deren Mündung ins Schwarze Meer führt.

### **Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen. (Psalm 91,11)**

- Was nehme ich alles mit auf meine Reisen? Auf meiner Lebensreise?
- Wie gestalte ich meine Tage unterwegs?
- Kann ich mich auch überraschen lassen?
- Fühle ich mich begleitet und behütet von etwas Größerem?
- Kann ich mich dem Göttlichen, der Transzendenz, dem Urgrund allen Seins anvertrauen?
- Bin ich bereit segensreiche Momente zu genießen, Segen zu empfangen?
- Habe ich ein Ziel/Ziele? Wenn ja, wo liegt es/wo liegen sie?

unterwegs  
mit Vertrauen und Zuversicht  
den Gefahren des Lebens ausgesetzt  
immer stehe ich  
unter DEINEM Schutz  
und DEINEM Segen



## **SEHNSUCHT** ergründen



### **Beim Schoppermuseum in Aschach an der Donau**

Ein Schopper ist jemand, der ein Holzlastschiff baut, mit dem auch schwere Lasten transportiert werden können. Vor dem Museum sieht man den letzten in Aschach gefertigten „Zehnertrauner“, dessen Tragfähigkeit 20 Tonnen (= 10m<sup>3</sup> Steine) beträgt.

**Er machte aus dem Sturm ein Säuseln und es schwiegen die Wogen des Meeres ... er führte sie zum ersehnten Hafen.**

**(Psalm 107,29-30)**

„Wenn Du ein **Schiff bauen** willst, dann trommele nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die **Sehnsucht** nach dem weiten, endlosen **Meer**.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

- Wann und wofür bin ich bereit, dass schützende, sichere Land zu verlassen und aufzubrechen zu neuen Ufern?
- Wo liegen meine Sehnsüchte? Was tue (tat) ich für deren Verwirklichung?
- Was braucht es, um mich erneut hinaus aufs Wasser zu wagen und meinen derzeitigen Sehnsüchten nachzugehen?
- Wo mag ich noch Zwischenaufenthalte einbauen?
- Was sind für mich gute Ruhe- und Landeplätze zum Anker?
- Der Anker ist ein christliches Symbol für Hoffnung. Was schenkt mir Hoffnung? Wo bin ich verankert?

mich hinauswagen  
aus dem sicheren Hafen  
auf offener See Neues entdecken  
Erfahrungen wollen gelebt werden  
DU erwartest mich am Ufer



## **VERBINDUNGEN schaffen**



### **Donaubrücke in Aschach an der Donau**

Die Balkenbrücke aus Stahl wurde 1964 gebaut und verbindet das Eferdinger Becken mit dem oberen Mühlviertel (Stützweiten 96 m – 132 m – 96 m).

### **Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. (Psalm 42,3)**

- Wo liegen meine spirituellen Wurzeln? Mit welcher Quelle fühle ich mich zutiefst verbunden?
- Wie lebe ich die Verbindungen zu meinen Mitmenschen?
- Wo erlebe ich mich als Brückenbauer\*in zwischen Menschen?
- Welche Netzwerke tragen mich?
- Die Donau verbindet auf ihrem Weg zehn Länder und unterschiedliche Naturräume und Kulturkreise miteinander. Wie fühle ich mich an diesem besonderen Kreuzungspunkt, wo Straßen- und Flussnetz sich treffen? Wie spüre ich mich hineinverwoben in die Zusammenhänge und wie nehme ich meinen Anschluss „nach oben“ wahr?

an Knotenpunkten  
und Kontaktgrenzen  
verbunden  
mit dem Leben  
mit DIR  
dem Alpha und Omega



## HIMMEL erfahren



### Dreifaltigkeitssäule in Eferding

Diese Sehenswürdigkeit auf dem Stadtplatz in Eferding wurde 1720 nach dem Ende einer Pestepidemie errichtet.

### Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes. (Psalm 19,2)

Die Dreifaltigkeitssäule eröffnet einen Blick in den Himmel: die göttliche Dreifaltigkeit und Maria, die dort die Krönung ihres Lebens erfährt.

- Ich richte meinen Blick auf den Strahlenkranz und den Himmel dahinter.  
Was löst dieses Bild bei mir aus?
- Was bedeutet für mich „Himmel“?
- Wo/Wann habe ich mich gefühlt wie im „siebten Himmel“?
- Welches Bild von Vollendung trage ich in mir?
- Wann ist für mich alles gut?
- Ich mache mir Gedanken über ein gutes Leben für alle.

Manchmal  
mitten im Alltag  
eine Ahnung von Himmel  
im Gipfelerlebnis  
allseitig verbunden  
in und mit DIR



## **ANGST bewältigen**



### **Sprungschanze in Hinzenbach**

Ein Sprung von der 2010 fertiggestellten 90m-Schanze ist nichts für Anfänger.  
Auch für Nicht-Schispringer ist der Blick von oben beeindruckend.

### **Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. (Psalm 18,30)**

- Ich denke an Situationen, die mir Angst machen:  
wo sich scheinbar unüberwindbare Hindernisse vor mir auf türmen;  
wo ich mich davor fürchte loszulassen;  
wo mir der Mut fehlt zum nächsten Schritt.
- Ich erinnere mich an Augenblicke, wo es mir gelungen ist, über meinen Schatten zu springen.
- Wann habe ich es in meinem Leben gespürt, getragen zu sein?
- Ich stelle mir vor, wie auf Adlerflügeln über die Mauern meiner Angst zu schweben.

Hinter den Mauern meiner Angst  
meiner Lähmung  
meines Zauderns  
höre ich DEINEN Zuspruch  
„Fürchte dich nicht!  
ICH BIN mit dir.“

## **UNENDLICHKEIT ahnen**



### **An der Doppelwendeltreppe in der Stadtpfarrkirche Eferding**

Im Dom zu Eferding, der 1505 fertiggestellt wurde, führt eine Zwillingwendeltreppe hoch zur Empore. Insgesamt gibt es in Österreich nur drei solche Treppen, deren Gehlinie die Form einer Acht bildet.

### **Groß ist unser Herr und gewaltig an Kraft, seine Einsicht ist ohne Grenzen. (Psalm 147,5)**

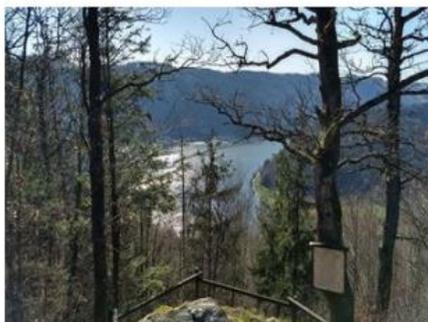
Gott ist „weder anfangend noch aufgehörend, wie ein unendliches und unbegrenztes Meer einer Substanz, jeden Begriff sowohl der Zeit wie auch der Natur übersteigend . . . unendlich und schwer zu erkennen ist das Göttliche, und überhaupt ist dies allein von ihm begreiflich: seine Unendlichkeit.“  
(Gregor von Nazianz)

- Wie gehe ich mit Dingen um, die ich mir nicht vorstellen kann?
- Mit Dingen und Ideen, die jenseits der Grenzen meines Denkens liegen?
- Wie geht es mir mit der Endlichkeit des mir zugewiesenen Raumes und der mir zugewiesenen Zeit?
- Wie geht es mir mit dem Gegensatz von Endlichkeit und Ewigkeit?
- Wie nähere ich mich dem Ewigen/der Ewigen?

**Wege, Wahrheit, Freiheit  
Stunden füllen mit Leben  
mit Hoffnung  
aufgehoben in der Ewigkeit  
Einssein mit DIR**



## **GEDULD üben**



### **Steiner Felsen in Haibach**

Aussichtspunkt an der Schlägener Donauschlinge

**Der HERR ist barmherzig und gnädig, langmütig und reich an Huld.  
(Psalm 103,8)**

Behäbig fließt die Donau dahin, aber auch beharrlich und konsequent:

Sie findet ihren Weg zum Meer –  
auch durch harten Stein lässt sie sich nicht aufhalten.

Das kann ich als Bild für mein Leben sehen:  
Das Leben läuft nie geradlinig, es gibt immer wieder Hindernisse,  
Schwierigkeiten, Krisen, die es zu bewältigen gilt.

Aber: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man  
Schönes bauen.“ (Goethe)

Wie das biblische Volk Israel einst durch Meer und Wüste gezogen ist, um ins  
Gelobte Land zu kommen, so ist auch unser Leben ein „Hindurchgehen“.

Manche Schwierigkeit muss durchtaucht („übertaucht“) werden,  
bis wieder Licht am Ende des Tunnels sichtbar wird.

dranbleiben  
geduldig und ausdauernd  
dadurch Gelassenheit lernen  
auch Umwege führen zum Ziel  
nur eines ist gewiss  
DU wirst da sein

## WEGE finden



### Rotes Kreuz in Haibach

Dieses Kreuz befindet sich am Wanderweg in der Nähe des Parkplatzes in Schlögenleiten.

**Ich unterweise dich und zeige dir den Weg, den du gehen sollst.  
(Psalm 32,8)**

Hier begegnen sich fünf Wege in fünf verschiedene Richtungen – ein Bild für mein Leben: Ich habe immer verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl. Es gibt die Versuchung, alle Möglichkeiten auszuprobieren zu wollen. Weil meine Zeit begrenzt ist, jeder Tag, jede Stunde einmalig und unwiederholbar, möchte ich vielleicht möglichst viel hineinpacken, erleben, damit die Zeit gut *ausgefüllt* ist.

Demgegenüber spricht die Bibel von einer *erfüllten* Zeit. Es geht um ein „erfülltes Leben trotz unerfüllter Wünsche“!

Ich kann immer nur einen von mehreren Wegen gehen. Ich muss mich jedes Mal für eine Möglichkeit entscheiden. Ich darf mich dazu entscheiden, ohne ständig zu überlegen, was ich vielleicht dadurch versäume.

Wege suchen  
mich entscheiden wollen  
Gedanken und Gefühle wahrnehmen  
ich darf ich selbst sein  
verbunden mit DIR  
für ein Mehr an Leben

## ZUFLUCHT suchen



**Burgruine Stauf in Haibach**

Das beliebte Ausflugsziel wurde in den 1990er Jahren konserviert und restauriert. Die Aussichtsplattform auf dem 21,67 m hohen Bergfried bietet eine herrliche Rundumsicht.

**Herr, du mein Fels, meine Burg, mein Retter, mein Gott, meine Feste, in der ich mich berge, mein Schild und sicheres Heil, meine Zuflucht. (Psalm 18,3)**

- Wohin fliehe ich, wenn ich Schutz suche?
- Wie bewältige ich die Krisen meines Lebens? Was/wer rettet mich?
- Habe ich Orte, an die ich mich auch für längere Zeit zurückziehen kann?
- Wie schaffe ich es, mich in Unruhezeiten zu sammeln?
- Bin ich auch bereit, in meine inneren Tiefen zu sehen? Was finde ich in mir, wenn ich mich auf mich einlasse?

im Dunkeln  
meiner Verzweiflung und Einsamkeit  
ein rettender Strohalm  
an meinem inneren Zufluchtsort  
finde ich DICH

## **FRIEDEN finden**



### **Shalomkloster Puppung**

Das Shalomkloster Puppung ist ein Ort, „wo franziskanische Spiritualität im gemeinsamen Tun zu leben versucht wird, wo Menschen ihrer Lebensberufung nachspüren können, wo Menschen neue Aspekte für sich kennen lernen und die spirituelle Seite des Lebens für ihren Alltag stärken können.“ (Franziskanische Gemeinschaft, Puppung)

### **Suche Frieden und jage ihm nach! (Psalm 34,15)**

- Wann spüre ich Frieden in mir?
- Was gibt mir Frieden?
- Was macht mich zufrieden?
- Zu welchen Zeiten spüre ich Zufriedenheit in mir?
- An welchen Orten komme ich zur Ruhe, kann ich auftanken?
- Wo finde ich Zuflucht?
- Welche Form der Spiritualität habe ich für mich gefunden?

mein unruhiges Herz  
halte ich DIR entgegen  
verweilend vor DEINEM Angesicht  
entfaltet sich Ruhe in mir  
durchlässig barfuß nackt  
erwacht Frieden in mir -  
finde ich DICH in allem

## **LEBENS DURST stillen**



### **Wallfahrtskirche Hilkering mit Brunnenkapelle**

Die Wallfahrtskirche in Hilkering ist dem heiligen Johannes dem Täufer geweiht. Der Kirchenbau ist auf der steil abfallenden Nordterrasse der Aschach errichtet. An der Südseite steht eine barocke Brunnenkapelle, die mit einer Darstellung Jesus und die Samariterin am Jakobsbrunnen geschmückt ist.

### **Denn bei dir ist die Quelle des Lebens. (Psalm 36,10)**

- Kann ich diese Quelle des Lebens in mir entdecken?
- An welche bereichernden Begegnungen in meinem Leben denke ich gerne zurück?
- Wann spüre ich meine Lebendigkeit?
- Was stillt meine Sehnsucht, meinen Durst nach Leben?

DU  
stillst den Durst  
nährst meinen Seelenhunger  
schenkst mir Liebe und Erkennen  
in der Begegnung  
mit DIR

## **STILLE erleben**



### **Predigtstuhl in Hartkirchen**

Das Naturschutzgebiet Predigtstuhl liegt im Gemeindegebiet von Hartkirchen. Der Hinteraigener Wald ist ein Mischwald mit Totholz, der einer Vielfalt von Waldbewohnern und zahlreichen bedrohten Arten Schutz bietet - ein beeindruckender Aussichtspunkt an der auslaufenden Schlägener Donauschlinge.

### **Ich ließ meine Seele ruhig werden und still (Psalm 131,2)**

- Ich genieße die Ruhe des Ortes und die Stille.
- Ich darf einfach da sein und meine Seele baumeln lassen.
- Ich höre auf die und in die Stille.
- Was höre ich?
- Was spüre ich in mir?
- Welche Gedanken und Gefühle steigen in mir hoch?
- Gibt es einen Ruf des Göttlichen, der in mir wach wird?

Stille  
den Alltag hinter mir lassen  
Lasten fallen ab  
einfach da sein  
im gegenwärtigen Augenblick  
ankommen bei mir

## **ANSEHEN erlangen**



### **Wötzingerkapelle und Bäckerstein in Gfehret in Hartkirchen**

Die Kapelle liegt an der alten Straße von Hachlham nach Haibach und ist der hl. Maria als Immaculata geweiht. 380 Schritte unterhalb der Wötzingerkapelle befindet sich der sogenannte Bäckerstein, der Überrest eines mittelalterlichen Gedenkkreuzes.

### **Denn der Herr ist gerecht, er liebt gerechte Taten: wer rechtschaffen ist, darf sein Angesicht schauen (Psalm 11,7)**

An der Giebelwand der Kapelle befindet sich ein gleichseitiges Dreieck mit Strahlenkranz, in dem das „Auge Gottes“ dargestellt ist. Das Dreieck steht für die Dreifaltigkeit und das Auge ist ein Symbol für die Allgegenwart Gottes.

- Wie geht es mir mit dem Gedanken an einen Gott, der mich sieht?
- Unter den liebenden Blicken eines Mitmenschen ist Entwicklung möglich: Kenne ich diesen Liebesblick aus meiner Erfahrung?
- Wann ist es mir möglich in anderen die Herrlichkeit Gottes zu sehen?
- Ich bete das Magnificat, ein altes Marienlied, in dem Maria Gott preist als den, der besonders den Kleinen, Schwachen, Erniedrigten und Unterdrückten Ansehen gibt.

**gesehen werden  
Ansehen erhalten  
Unterstützung bekommen  
vertrauend mich entfalten dürfen  
nach DEINEM Bild**

## **TRÄNEN sammeln**



### **Auf dem Kriegerfriedhof in Deinham in Hartkirchen**

Ca. 7000 Kriegsgefangene aus den im 1. und 2. Weltkrieg in Hartkirchen/Aschach/Pupping errichteten Lagern, gestorben an Seuchen und Krankheiten, haben ihre letzte Ruhestätte auf dem Kriegerfriedhof in Deinham gefunden. Die Toten sind vor allem serbischer und russischer Herkunft.

**Die Wege meines Elends hast du gezählt. In deinem Schlauch  
sammle meine Tränen! Steht nicht alles in deinem Buche?  
(Psalm 56,9)**

- Erlaube ich mir meinen Schmerz zu zeigen? Meine Tränen, meine Trauer?
- Schaffe ich es auszubrechen aus meinen Gedankenkarussellen, meinen endlosen Nächten und meinen einsamen Tagen?
- Wo finde ich Räume für mein Klagen und Trauern?
- Wen/was betrauerst du?
- Wem mute ich mich in meiner Krise, meinem Schmerz, meiner Not zu?
- Was hilft mir in meiner Trauer? Was schenkt mir befreiende Erfahrungen?
- Kann ich in solchen Momenten an ein göttliches Gegenüber glauben?

**Herzschmerz**

**im Gedanken an die verlorenen Liebsten  
an das gemeinsam Erlebte  
mir Zeit für meine Trauer nehmen  
mich trösten lassen von der Zusage:  
Alles ist aufgehoben in DIR**



## **ERNTE einbringen**



### **Firlinger Kapelle in Scharten**

Die Kapelle wurde 2017 von den Besitzern des Firlingerhofes als Dank erbaut.  
Sie liegt am Kirschblütenweg.

**Die Erde gab ihren Ertrag. Gott, unser Gott, er segne uns!**  
**(Psalm 67,7)**

„Vertraue so auf Gott, als hinge der Erfolg der Dinge ganz von dir, nicht von Gott ab; verwende jedoch auf dein Werk so sehr alle Mühe, als wenn du nichts könntest, Gott aber alles tun würde.“ (Ignatius von Loyola)

- Ich denke nach über die Grenzen menschlichen Handelns und über die menschliche Freiheit und Verantwortung unter der ich stehe.
- Ich formuliere meinen persönlichen Dank für die Gaben der Natur und denke auch an die Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen.
- Ist es mir möglich, das Leben in seiner Tiefe als Geschenk zu erfahren?
- Ein kleines Ritual: Ich nehme mir Zeit und schaue dankbar auf die vergangene Woche zurück. Wofür mag ich Danke sagen?
- Wie sieht meine bisherige Lebensernte aus?

*Gutes empfangen  
Zuwendung spüren  
begleitet sein*  
**von der Kraft DEINES Segens - danke**

## **GEMEINSAMKEITEN betonen**



### **Blick auf die evangelische und katholische Kirche in Scharthen**

1784 wurde die (1632 fertiggestellte) katholische Kirche Scharthen eine eigenständige Pfarre.

1819 wurde die evangelische Toleranzkirche festlich eingeweiht.

Die beiden Kirchen in Scharthen arbeiten bei verschiedenen Projekten gut zusammen.

### **Seht doch, wie gut und schön ist es, wenn Menschen miteinander in Eintracht wohnen. (nach Psalm 133,1)**

- Wie geht es mir mit Unterschieden: Kann ich Verschiedenheit wahrnehmen und aushalten?
- Kenne ich meine Bedürfnisse und Wünsche und weiß ich, was ich mir gemeinsam vorstellen kann und wo ich nicht mitgehen kann?
- Traue ich meinen Weggefährten und Weggefährtinnen Gutes zu?
- Erkenne ich die gemeinsamen Anteile am Großen der Welt?
- Wie gelingt es mir meine Spiritualität in Gemeinschaft mit anderen zu pflegen?

angenommen  
mit Licht- und Schattenseiten  
einander mit Neugierde zugewandt  
dürfen sich Potentiale entfalten  
DU begleitest wohlwollend

## **ÜBERBLICK gewinnen**



### **Bei der Aussichtsplattform am Kirschblütenweg in Scharten**

Bei diesem Aussichtspunkt im Naturpark Obst-Hügel-Land starten der Kirschblütenweg und der Herrholzer Rundweg. Er liegt am Kronberggrundweg und am Obst-Hügel-Land Radweg.

**Du hast so viele Wunder getan, alles hast du sorgfältig geplant!**  
**(Psalm 40,6)**

Mein Blick schweift über das fruchtbare Obst-Hügel-Land, das Eferdinger Becken, mit seinen Obstbäumen und ertragreichen Gemüseäckern und weitet sich bis zu den Hügeln des Böhmerwaldes.

- Ich mache mir bewusst, in welchem gesegnetem Gebiet ich mich befinde!
- Ich stelle mich fest auf meine Füße, atme tief ein und aus, komme ganz im Moment an und nehme die Schönheit der Umgebung dankbar wahr.
- Spüre ich die Kraft, die mir aus diesem Erleben zuströmt?
- Ich denke an die Vielfalt von Lebewesen, Lebensräumen und Beziehungsgeschehen, die sich vor meinen Augen abspielt.
- Mag ich danke sagen, für alle Früchte meines Lebens?

innehalten  
wahrnehmen und staunen  
mein Herz öffnen  
für das Wunder der Natur  
DIR nahe



## **RETTUNG** erfahren



### **Bei der Mittermeierkapelle in Finkham in Scharten**

Die Kapelle liegt im Naturpark Obst-Hügel-Land am Naturparkhöhenweg. Sie wurde anstelle einer baufällig gewordenen Pestsäule erbaut. Die Motive der Säule wurden übernommen: Darstellung der Heiligen Dreifaltigkeit, des Hl. Sebastian (Schutzpatron vor Pest und anderen Krankheiten) und des Hl. Florian (Begleiter im Leben und Sterben und Helfer in Gefahr).

### **Denn er rettet dich aus der Schlinge des Jägers und aus der Pest des Verderbens. (Psalm 91,3)**

- Kenne ich Situationen, in denen ich einer drohenden Lebensgefahr entkommen bin?
- Leide ich an einer schweren Krankheit oder habe ich eine solche überwunden?
- Woher nehme ich die Kraft, zur Bewältigung derartiger Herausforderungen? Was hilft mir Krisen zu meistern?
- Kann ich mithilfe meines Glaubens die Angst in schwierigen Situationen besiegen und zu mir stehen?

gerettet  
den Gefahren entflohen  
DU trägst mich durch die Not  
getröstet und dankbar  
DU bist mir nahe



## ZUFRIEDENHEIT erreichen



**Bei der Panhölzkapelle in Herrholz in Scharthen**

Diese Kapelle wurde aus Dankbarkeit für ein erfolgreiches Leben und sechs gesunde Kinder erbaut.

### **Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. (Psalm 23,1)**

- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- Wo habe ich die Erfahrung gemacht, dass es mir an nichts mangelt?
- Wann hatte ich das Gefühl, auf saftige Weiden geführt zu werden oder mich auf grünen Auen im Schatten großer Bäume zu lagern?
- Kenne ich das Gefühl von gelassener Zufriedenheit und innerem Frieden?
- Wie zufrieden bin ich mit den Gegebenheiten meines Lebens?
- Was macht mein Leben lebenswert?
- Fühle ich mich zugehörig zu lieben Menschen und wertgeschätzt von meiner Umgebung?

gelassen  
friedvolle Stimmung  
erfüllte Wünsche  
gestillte Sehnsucht  
ganz im Moment und glücklich

## LEICHTIGKEIT zulassen



### Bei der Mariengrotte in Dachsberg in Prambachkirchen

Der Überlieferung nach soll an diesem Ort und seiner Umgebung die erste Burg von Dachsberg gestanden haben. Er befindet sich in der Nähe vom Gymnasium Dachsberg.

**Ich schreite hinaus ins Weite, denn deine Befehle suche ich.  
(Psalm 119,45)**

- Was sind für mich Bilder für Leichtigkeit? Lebendigkeit?
- Wann hatte ich zuletzt Gefühle von Freiheit, Unbeschwertheit, Freude, Glück?
- Wie groß ist meine Sehnsucht nach einem erfüllten Leben?
- Wie geht es mir in der Abgeschlossenheit des Waldes? Kann ich die Ruhe und Stille genießen?
- Ich blicke hoch zum Blätterdach der Bäume und auf den durchscheinenden Himmel und lasse mich eine kurze Weile auf dieses Bild ein: Welche Gedanken kommen in mir hoch? Welche Gefühle nehme ich in mir wahr? Was spüre ich in meinem Körper?  
Ich fasse das Erlebte in einem Wort/ Satz für mich zusammen und nehme mir diese Botschaft mit in den Alltag.

schweben  
mich den Lüften aussetzen  
wie ein Adler  
gücklich, frei, grenzenlos  
mich bergend unter DEINEN Flügeln



## **GOTTVERTRAUEN festigen**



**Humer-Kapelle in Uttenthal in Prambachkirchen**

Die Kapelle wurde 1973 errichtet und ist der Hl. Margareta geweiht. Die Hl. Margareta wird mit einem Stabkreuz und einem Drachen dargestellt. Sie bildet mit der Hl. Barbara und der Hl. Katharina die Gruppe der drei heiligen Madln und ist eine der vierzehn Nothelferinnen.

**Der HERR ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist die Zuflucht meines Lebens: Vor wem sollte mir bangen? Dringen Böse auf mich ein, um mein Fleisch zu verschlingen, meine Bedränger und Feinde; sie sind gestrauchelt und gefallen. (Psalm 27,1-2)**

- Gibt es Situationen, die mich herausfordern, bedrücken, bedrohen, mich zu verschlingen drohen?
- Was setze ich ihnen entgegen?
- Auf welche guten Kraftquellen kann ich zurückgreifen, um mich dem Bösen entgegen zu stellen?
- Wie gehe ich mit der Unergründlichkeit Gottes um? Kann ich trotzdem mit Geduld und Lebensfreude reagieren?

trotz Leid und Ungerechtigkeit  
vorwärtsgehen  
mit gestärkter Zuversicht  
im Vertrauen bleibend  
da - der Himmel öffnet sich  
und mein Herz wird ruhig



## **FREIHEIT schätzen**



**Eisernes Denkmal beim Gymnasium Dachsberg in Prambachkirchen**

„Das Objekt aus Schiffsstahl wurde von Prof. Wolfgang Kirchmayr von der Kunsthochschule Linz entworfen und fertiggestellt. Es ist ein begehbare Objekt, in dessen Mittelpunkt die Tafel „Mensch, bedenke deine Freiheit“ liegt.“ (Prof. Helmut Lang)

### **Unsere Seele ist wie ein Vogel dem Netz des Jägers entkommen; das Netz ist zerrissen und wir sind frei. (Psalm 124,7)**

„Wahre die Freiheit des Geistes überall und vor wem auch immer. Scheue niemanden, sondern behalte die Freiheit des Geistes gegenüber dem, was Dir entgegengesetzt ist. Verliere sie um keines Hindernisses willen. Gib sie niemals auf.“ (Ignatius von Loyola)

- Was bedeutet Freiheit für mich? Ist es ein Gefühl? Ein Zustand?
- Wie sehe ich die persönliche, politische und geistige Freiheit?
- Wie trage ich die Verantwortung für Freiheit in sozialen und politischen Bereichen?
- Sehe ich die Wichtigkeit, sensibel zu bleiben für das nötige Mitgefühl an Freiheitsverantwortung und dem Interesse an Bildung, um Freiheit nicht zu gefährden?

DIR zugehörig  
DICH erfahrend  
DIR vertrauend  
darf ich mich entfalten  
lebe ich Freiheit



## SCHUTZ gewähren



**Mairkapelle in Baumgarten Prambachkirchen**

Unweit der Kapelle befindet sich eine sogenannte Gattersäule. Solche Steine standen an Wegen zur Einfriedung von Waldweiden („Hutweiden“), dienten aber auch der Abgrenzung oder kultischen Verwendung. Durch das viereckige Loch in Wegrichtung erfolgte die Anbindung des Gattertores, welches ursprünglich an eine zweite Säule anschlug. Die 1844 erbaute und 1995 renovierte Kapelle steht am früheren Kirchenweg nach Prambachkirchen.

### **Behüte mich, Gott, denn ich vertraue dir. (Psalm 16,1)**

- Gatter geben Schutz und grenzen ab. Welche Schutzräume zum Aufsuchen und Aufleben bietet mir mein Leben? Schaffe ich es meinen Raum und den meiner Mitmenschen bewusst wahrzunehmen und die wohlthuende Nähe durch Grenzziehung zu bewahren?
- Weiß ich mich mit meiner Sehnsucht, meinem Sein eingebettet in ein größeres Ganzes?  
Gelingt es mir mich vertrauend in diesen Schutzraum fallen zu lassen?
- Wann fühle ich mich gesegnet, behütet, verbunden?

Schutz suchend  
wahrnehmend schweigend  
mich in die Tiefe der Stille sinken lassen  
liebend horchend  
DEINE Nähe zulassend

## **ZEIT zählen**



**Jubiläumskreuz in Schönering**

Dieses Kreuz wurde anlässlich der 1150 Jahrfeier der Pfarre Schönering errichtet und am Fest Maria Himmelfahrt 1983 gesegnet.

### **Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz. (Psalm 90,12)**

Jubiläen werden in Erinnerung an zurückliegende Ereignisse gefeiert. Es wird die seither vergangene Zeit mit ihren Erlebnissen wertgeschätzt und mit Freude auf die guten Wirkungen und Auswirkungen auf die Jetzt-Zeit geblickt.

- Welche Zeiten sind mir kostbar geworden?
- An welche Ereignisse denke ich gerne zurück?
- Was davon möchte ich gerne wieder erleben? (Wann) ist das möglich?
- Wie nutze ich meine Zeit? Bleibt genug Zeit für die mir wichtigen Dinge?
- Bin ich mir meiner Vergänglichkeit bewusst?
- Habe ich gelernt, den Wert von Zeit zu schätzen?

mir Zeit nehmen  
und im Innehalten  
in liebender Aufmerksamkeit  
wertschätzend zurückschauen  
auf die Tage, Wochen, Jahre -  
mir geschenkte Zeit  
danke



## **GELINGENDES** entfalten



**Am Roßbach in Schönering**

Entlang des Roßbaches in Schönering wurde vor einigen Jahren ein Spazierweg neu angelegt.

**Selig der Mensch, der ... Gefallen hat an der Weisung des Herrn, bei Tag und bei Nacht über seine Weisung nachsinnt. Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken. Alles, was er tut, es wird ihm gelingen. (Psalm 1,1-3)**

- Welche Gedanken begleiten meine Tage und Nächte?
- Über was sinne ich immer wieder nach? Wann und wie meditiere ich?
  - Was ist mir bisher in meinem Leben gut gelungen?
    - Was gibt meinem Leben Sinn?
  - Wo schwimme ich mit und wo gegen den Strom?
- Was war die glücklichste und erfüllteste Zeit meines Lebens?

im Fluss des Lebens  
Ankerpunkte finden  
mich verwurzeln und ausstrecken  
Höhenflüge erahnen  
immer im Kontakt mit DIR

## **BESTÄNDIGKEIT schätzen**



**Tausendjährige Linde in Schönering**

Dieses Naturdenkmal steht in der Ortschaft Winkeln inmitten von Wiesen und Weiden.  
Bei guter Sicht bietet sich ein schöner Blick auf die Berge des Salzkammergutes.

**Darum haben wir keine Angst, auch wenn die Erde bebt und die Berge ins Meer versinken, wenn die Fluten toben und tosen und die Berge davon erzittern: Der Herr der Welt ist bei uns, Gott.  
(Psalm 46,2-4)**

Ich stelle mich aufrecht hin, verankere mich fest am Boden und strecke meine Arme wie ein Baum dem Himmel entgegen. Was nehme ich wahr?

- Was verleiht mir Stabilität, Sicherheit, Vertrauen?
- Wie trotze ich den Herausforderungen des Lebens?
- Bei welchen Dingen bin ich besonders ausdauernd im Dranbleiben?
- Kenne ich das Gefühl im Einklang mit der Natur zu sein?

Ich lehne mich an den Stamm oder berühre den Baum und genieße das Da-Sein.

**DU bist da  
begleitest mich durch die Zeit  
gibst mir sicheren Boden unter meinen Füßen  
lässt mich Stürme überdauern  
Sonnenstunden genießen  
führst mich zurück in die Balance**



## **SCHÖPFUNG bewahren**



**Piesmayrkapelle in Schönering**

Die im Pfarrgebiet Schönering gelegene Kapelle wurde 1888 errichtet und ist renoviert.  
Sie liegt inmitten von Wiesen und Feldern an einer Wegkreuzung.

**Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, sie alle hast du mit Weisheit gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.**

**(Psalm 104,24)**

- Als Mensch bin ich Teil der Schöpfung und frage mich:  
Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Worin sehe ich den Sinn meines Lebens? Welche Gaben habe ich zum „Mitschöpfen“ erhalten?
- Als Mensch bin ich mitverantwortlich für alle Mitgeschöpfe und für die Schöpfung:  
Wie erlebe ich meine Beziehungen zum Göttlichen, zu allen Lebewesen, die mit mir unterwegs sind und zur Erde?
- Gelingt es mir zu staunen über die Schönheit der Natur und mich nähren zu lassen von der Fülle, die sie mir bietet?
- Ich visualisiere ein Bild dieser Welt, wo alle in Frieden miteinander leben.

ich - mitten in der Natur  
Schönheit, Duft und Klang erlebend  
mit allen Sinnen  
mittendrin in der Spiegelung des Göttlichen  
Wie offenbarst DU dich mir?



## **KRAFT tanken**



### **In Schönering mit Blick auf das Kraftwerk Ottensheim**

Das Laufkraftwerk Ottensheim benutzt das Wasser der Donau zur Erzeugung von elektrischer Energie. Es wurde in den Jahren 1970 bis 1974 erbaut.

### **Du gibst meiner Seele große Kraft (Psalm 138,3)**

- Wo befinden sich meine persönlichen Kraftorte?
- Wo/wie kann ich meine inneren Batterien wieder aufladen?
- Was laugt mich aus?
- Wie kann ich dem entgegenwirken?
- Ich denke an eine vergangene Situation, in der ich genau die emotionalen Ressourcen hatte, die ich mir im Augenblick wünsche. Ich höre in mich hinein, spüre das gute Gefühl und genieße die angenehme Erinnerung so lange, wie es mir guttut.

auf DICH ausgerichtet  
gesammelt  
in mir ruhend  
spüre ich  
die Christuskraft in mir

## **REICHTUM säen**



**Fürneredterkapelle in St. Marienkirchen**

Die Fürneredterkapelle liegt am Weberbartl-Weg, nach dem auch eine in der Gegend weit verbreitete Apfelsorte benannt ist. Bartholomäus Reiter vom Weberhaus in Furth (deshalb Weberbartl) soll diese Apfelsorte herangezogen und weiterverbreitet haben.

### **Du hast für das Land gesorgt, es getränkt, es überschüttet mit Reichtum (Psalm 65,10)**

- Was möchte ich in meinem Leben verwirklichen?
- Welche Früchte möchte ich ernten? Was macht mich reich?
- Welche Fäden habe ich in mein Leben gewebt? Sind sie einfarbig, bunt?
- Welchen Samen lege ich als nächstes in meinen Lebensboden?
- Wie Sorge ich für ihr aufgehen und wachsen?
- Inwieweit kann ich mich überraschen lassen?
- Bin ich zufrieden mit dem was sich zeigt (zeigen wird)?

ausgestattet mit Leben  
getränkt und gesättigt  
bin ich da vor DIR  
neugierig auf das  
was wachsen will

## NATUR betrachten



### **Bauernkreuz in St. Marienkirchen**

Dieses Kreuz wurde anlässlich eines Unglücksfalls errichtet.

Das Bankerl vor dem Kreuz lädt zur Rast und zum Betrachten der Natur ein.

## **Herr, deine Liebe reicht so weit der Himmel ist, deine Treue bis zu den Wolken. (Psalm 36,6)**

Bei meiner Rast lasse ich die Umgebung und die Natur auf mich wirken.

- Was kann ich beim Blick in die Weite entdecken?
- Wie stellen sich mir der Himmel und die Wolkenformationen dar?
- Was entdecke ich im außen und was in mir?
- Was bedeutet es für mich in der Natur zu sein?
- Gelingt es mir meine Gedanken zum Schweigen zu bringen und einfach nur wahrzunehmen, was sich zeigt?

in Interaktion mit der Natur  
ein offenes Buch lädt mich zum Lesen ein  
enthüllt mir  
in seinen Formen  
die Bedeutung des verborgenen Lebens  
und DICH als den letzten Grund

## LEID überwinden



### Kreuzweg nach Höllerberg in St. Marienkirchen

Anlässlich des Millenniums 1996 errichtete der Verschönerungsverein einen Kreuzweg nach Höllerberg. Er führt am westlichen Ortsende von der Polsenzer Bezirksstraße bis zur Kapelle beim Schmied in Höllerberg. Die farbigen Emailbilder hat die Künstlerin Inge Naske aus Randegg in Niederösterreich gestaltet.

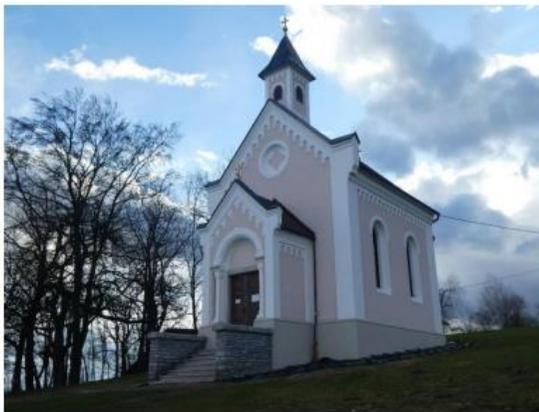
**Du liebst mich viel Angst und Not erfahren, du wirst mich neu beleben, du führst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde. (Psalm 71,20)**

- Was fordert mich heraus? Was belastet mich?
- Wie reagiere ich auf Ungerechtigkeiten und Lieblosigkeit?
- Wo wurde mir schon überraschend geholfen?
- Für wen war ich schon eine große Hilfe?
- Wie kann ich die mühsamen Seiten meines Lebens annehmen?
- Wann habe ich zuletzt besonders Trauer und Mitgefühl gespürt?
- Kenne ich das Aufstehen – gewonnen aus der Kraft der Liebe?

meine Grenzen spüren  
scheinbar am Ende  
doch da -  
ein Licht  
ich erhebe mich  
zu DIR



## **WEITE spüren**



**Landerlkapelle in Stroheim**

Die im Stroheimer Ortsteil Gaisberg gelegene Kapelle wurde um 1901 erbaut.  
Sie wurde vom Kloster Puppung gestiftet.  
Heute ist sie Ziel der alljährlichen Christi Himmelfahrtsprozession der Pfarre Stroheim.

### **Du stelltest meine Füße in weiten Raum. (Psalm 31,9)**

- Ich stelle mich bewusst auf meine Füße. Verbinde mich mit dem Boden unter meinen Füßen und richte meinen Blick in die Weite der Landschaft.
- Welches Gefühl löst das Erleben von Weite in meinem Körper aus?
- Welche Freiheiten werden mir geschenkt? Wie leicht kann ich mich einlassen auf Neues?
- Habe ich den Mut die Weite auszukosten?
- Welche Räume eröffnen sich mir?

*Weite findend  
im Innen und im Außen  
verwurzelt in der Erde  
ausgestreckt zum Himmel  
entdecke ich Raum in DIR*



## **FESSELN lösen**



### **Auf der Schauburg im Pfarrgebiet von Stroheim**

Die Burgruine Schauberg, die größte Burganlage Oberösterreichs, war vom 12. bis zum 16. Jahrhundert im Besitz der Schauburger. Seither befindet sie sich im Besitz der Starhemberger. Die heutige Baugestalt stammt aus dem 14. Jahrhundert.

### **Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir. (Psalm 23,4)**

In der Gruft unter der Burgkapelle nehme ich mir Zeit zum Nachdenken:

- Aus welchen Verengungen meines Lebens will ich ausbrechen?
- Wer oder was hält mich gefangen? Wie kann ich die Fesseln lösen?
- Wo fühle ich mich alleine gelassen?
- Wer steht für mich ein?
- Wann und wie sorge ich gut für mich?
- Welche Geschenke haben mein Leben beglückt?
- Ich denke an Menschen, die mich auf meinem Lebensweg liebevoll und konstruktiv begleitet haben.

gefangen sein  
im Netz vieler Lebensumstände  
und einschränkender Sätze und Muster  
in den eigenen Fallstricken  
DU schenkst Freiheit



## **SICHERHEIT bieten**



### **Aussichtswarte am Mayrhoferberg in Stroheim**

Das beliebte Ausflugsziel befindet sich am höchsten Punkt des Bezirkes Eferding in 655 m Seehöhe. Der Ausblick reicht bis zu den Salzkammergut-Bergen und weit ins Mühlviertel. 1884 wurde die Aussichtswarte vom Verschönerungsverein Aschach/Eferding errichtet.

**Denn du bist mein Fels und meine Festung,  
um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten.  
(Psalm 31,4)**

- Wer ist mir Stütze in meinem Leben? Wo fühle ich mich aufgehoben?
- Was bietet mir Sicherheit? Habe ich einen sicheren Ort, der mir das schenkt, was ich in schweren Zeiten brauche?
- Wie finde ich Orientierung?
- Nach was richtet sich mein innerer Kompass aus?
- Von wem oder was lasse ich mich leiten und führen?
- Wie kann ich mein Urvertrauen nähren?

zerbrochen und unbehaust  
suche ich nach Hoffnung  
vertraue ich auf Rettung  
ringe ich mit mir - und mit DIR  
gelingt mir das Loslassen  
falle ich in den Schutz DEINER Liebe



## **PSALM 84: Freude am Heiligtum**

1 Für den Chorleiter. Nach dem Kelterlied.  
Ein Psalm der Korachiter.

2 Wie liebenswert ist deine Wohnung, du  
HERR der Heerscharen!

3 Meine Seele verzehrt sich in Sehnsucht nach  
den Höfen des HERRN. Mein Herz und mein  
Fleisch, sie jubeln dem lebendigen Gott  
entgegen.

4 Auch der Sperling fand ein Haus und die  
Schwalbe ein Nest, wohin sie ihre Jungen  
gelegt hat - deine Altäre, HERR der  
Heerscharen, mein Gott und mein König.

5 Selig, die wohnen in deinem Haus, die dich  
allezeit loben. [Sela]

6 Selig die Menschen, die Kraft finden in dir,  
die Pilgerwege im Herzen haben.

7 Ziehen sie durch das Tal der Dürre, machen  
sie es zum Quellgrund und Frühregen hüllt es  
in Segen.



8 Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft  
und erscheinen vor Gott auf dem Zion. [1]

9 HERR, Gott der Heerscharen, höre mein  
Bittgebet, vernimm es, Gott Jakobs! [Sela]

10 Gott, sieh her auf unseren Schild, schau auf  
das Angesicht deines Gesalbten!

11 Ja, besser ist ein einziger Tag in deinen  
Höfen als tausend andere. Lieber an der  
Schwelle stehen im Haus meines Gottes als  
wohnen in den Zelten der Frevler.

12 Denn Gott der HERR ist Sonne und Schild.  
Der HERR schenkt Gnade und Herrlichkeit.  
Nicht versagt er Gutes denen, die  
rechtschaffen wandeln.

13 HERR der Heerscharen, selig der Mensch,  
der auf dich sein Vertrauen setzt!

(Bibel Einheitsübersetzung 2016)

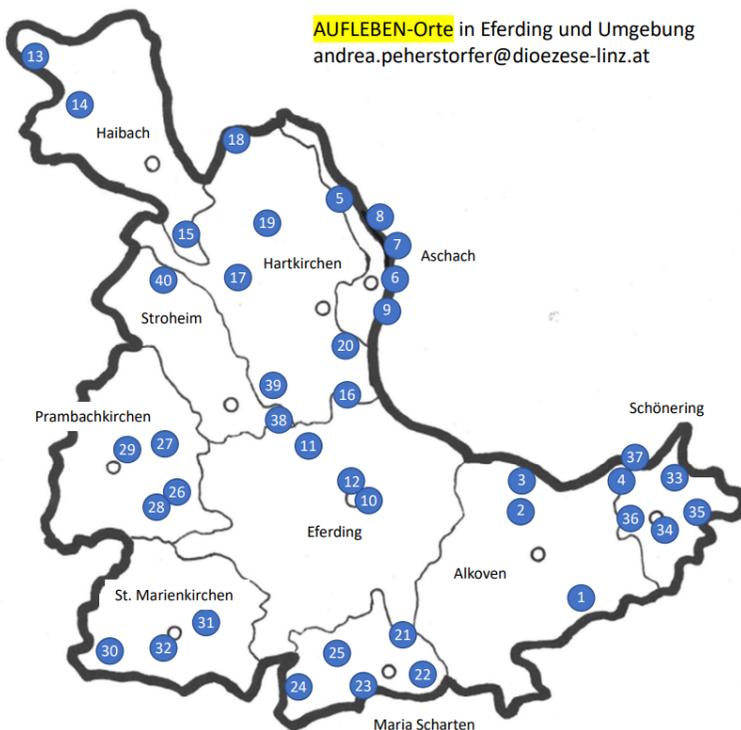
**Impressum:**

Mag.a Andrea Peherstorfer, Projektbeauftragte  
Projekt „Aufleben an spirituellen Kraftorten“,  
andrea.peherstorfer@dioezese-linz.at; 2019-2021  
Aktualisierung der Broschüre Jänner 2024

[Diözese Linz - AUFLEBEN-ORTE in der Pfarre  
EferdingerLand \(dioezese-linz.at\)](#)



**AUFLEBEN-Orte** in Eferding und Umgebung  
andrea.peherstorfer@dioezese-linz.at



- |   |  |
|---|--|
| 1) Annabergkapelle Alkoven                        | 21) Firlingerkapelle Scharten                    |
| 2) Doppelbrücke über den Innbach/Alkoven          | 22) Evangelische und katholische Kirche Scharten |
| 3) Gemeindegrotte Alkoven                         | 23) Aussichtsplattform Kirschblütenweg Scharten  |
| 4) Pfarrgrenze Alkoven/Schönering                 | 24) Mittermeierkapelle in Finklham               |
| 5) Rotes Kreuz am Sommerberg/Aschach              | 25) Panhölzkapelle in Herrnholz                  |
| 6) Schiffsanlegestelle Aschach                    | 26) Mariengrotte in Dachsberg                    |
| 7) Donauradweg in Aschach                         | 27) Humer-Kapelle in Uttenthal                   |
| 8) Schoppermuseum Aschach                         | 28) Eisernes Denkmal Dachsberg                   |
| 9) Donaubrücke Aschach                            | 29) Mairkapelle in Baumgarten                    |
| 10) Dreifaltigkeitssäule Eferding                 | 30) Fürneredterkapelle St. Marienkirchen         |
| 11) Sprungschanze Hinzenbach                      | 31) Bauernkreuz St. Marienkirchen                |
| 12) Doppelwendeltreppe Stadtpfarrkirche Eferding  | 32) Kreuzweg nach Höllerberg                     |
| 13) Steiner Felsen Haibach/Donau                  | 33) Jubiläumskreuz Schönering                    |
| 14) Rotes Kreuz Haibach                           | 34) Roßbach in Schönering                        |
| 15) Burgruine Stauf Haibach                       | 35) Tausendjährige Linde Winkeln                 |
| 16) Shalomkloster Puppig                          | 36) Piesmayrkapelle Schönering                   |
| 17) Wallfahrtskirche Hilkering mit Brunnenkapelle | 37) Blick auf Kraftwerk Ottensheim               |
| 18) Predigtstuhl Hartkirchen                      | 38) Landerikapelle Stroheim                      |
| 19) Wötzingerkapelle und Bäckerstein Gfehret      | 39) Schauburg                                    |
| 20) Kriegerfriedhof Deinham                       | 40) Aussichtswarte am Mayrhoferberg              |

## **Zeit zum Aufleben**

mir selbst eine Auszeit gönnen  
mich aufmachen zu einem Ziel hin  
achtsam am Weg sein  
Zeichen entdecken  
achten auf das sich regende Leben  
spüren horchen schauen  
staunen über die Schöpfung  
dabei selbst mittendrin sein  
ankommen am Ort – in mir  
mir neue Impulse holen  
nachdenklich verweilen  
still werden  
an der Kontaktgrenze zur Umwelt  
neu aufleben  
wieder ganz daheim in mir  
meinen Weg weitergehen

©Andrea Peherstorfer