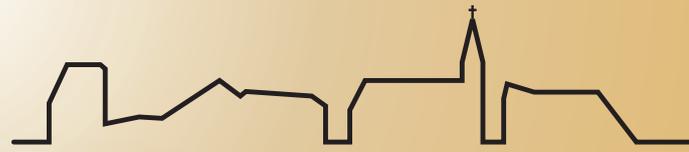




# KIRCHE *ist* MEHR

BEWEGUNG  
BEGEGNUNG  
BEGEISTERUNG



INFO FREUNDE DER PFARRE PINSDORF

Katholische Kirche  
in Oberösterreich



Nr. 2 · Oktober 2024 · 20. Jahrgang · Postentgelt bar bezahlt · Herausgeber: Freunde der Pfarre Pinsdorf, Moargasse 2,  
4812 Pinsdorf · Redaktion: Vorstand des Vereins Freunde der Pfarre Pinsdorf mit obiger Adresse · Fotos: wenn nicht anders angegeben privat  
Blattlinie: Verbreitung von spirituellen Inhalten · Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz · Hersteller: Global Print

# Seelenfutter

*Was braucht meine Seele  
was tut ihr gut  
pflegt sie  
hält sie frisch, munter und gesund?*

*Liebe.*

*In erster Linie unsere eigene.  
Sie zaubert ein Lächeln auf unsere Lippen  
und schickt Wellen des Wohlgefühls  
durch unseren Körper.*

*Bestätigung.*

*Im Großen und noch viel mehr im Kleinen.  
Herzliche, anerkennende Worte  
verleihen unserer Seele Flügel.*

*Freude.*

*Vorfreude auf und Freude über ...  
ein Lächeln, eine Umarmung,  
eine überraschende Einladung,  
das unerwartete Kompliment.*

*Claudia Peters*

# Was der Seele gut tut?

Dieser Titel, liebe Pinsdorferinnen und Pinsdorfer, war die „Aufgabenstellung“ eures Pfarrleiters Gerhard für einen Beitrag zu eurer Vereinszeitung. Meine Erfahrung ist, der Seele geht es dann gut, wenn Himmel und Erde verbunden sind – wenn ich mit beiden Beinen fest auf dieser Erde stehen kann UND aufgerichtet bin zum Himmel – beseelt von einem Spirit – einem Heiligen und Heilsamen Geist! Wenn wir eine Antwort, eine Ahnung oder noch besser eine Erfahrung haben, WARUM wir leben, dann können wir in der „Dunklen Nacht“ bestehen und an einem wunderschönen Sonntag sowieso! Ein Gebet, das wir immer wieder verwenden, gemeinsam beten und uns zusagen bringt es fein auf den Punkt:



Fotos: Susanne Windischbauer

Wir brauchen Menschen voll Kraft und Mut,  
Menschen, geläutert in Heiliger Glut.  
Wir brauchen Menschen wie Bergluft klar,  
bis in ihr Inneres treu und wahr,  
Menschen, in deren Augen das Licht  
des offenen Himmels sich strahlend bricht.

Wir brauchen Menschen an Gott gebunden,  
die sich auch selber überwunden.  
Menschen, die wortlos uns segnen,  
in deren Wesen wir Gott begegnen.

Wir brauchen Menschen von großem Lieben,  
in echter Demut zum Dienst getrieben.  
Menschen, die glaubend ALLES WAGEN,  
betende Menschen von Gott getragen.

Wo sind diese Menschen hör ich dich fragen,  
nun, Seele lass es dir sagen.

Blick nicht um dich, sondern in dich hinein.  
Du selber sollst einer von denen sein,  
die in die Quellen des Lebens tauchen,  
ein Mensch zu sein und zu werden,  
wie wir ihn brauchen.

Mit DANK schreiben zu dürfen und herzlich verbunden

Bernhard Pfusterer  
Diakon in Timelkam  
Wirtschaftlicher Leiter (Europakloster Gut Aich)



## Allgemein gesprochen tut unserer Seele gut,

was positive Emotionen erhöht und negative Emotionen reduziert. Hierbei kann es sich um soziale Kontakte oder Aktivitäten, wie z.B. im Wald spazieren, wandern oder schwimmen handeln. Interessanterweise muss es sich bei sozialen Kontakten nicht immer um tiefe und langjährige Freundschaften handeln, auch Smalltalk, lose Kontakte oder Gespräch mit Fremden im Zug oder Bus tun unserer Seele gut. Hinsichtlich Aktivitäten, die der Seele guttun, ist das Gefühl trügerisch, dass zuerst Lust oder Motivation vorhanden sein muss, damit die Aktivität positive Wirkung entfaltet. Tatsächlich ist es genau umgekehrt. Wenn man eine neue Aktivität aufbaut, dann ist dies anfangs selten mit großem Spaß verbunden. Jedoch nach einer gewissen Zeit, in der man die Aktivität bereits mehrmals durchgeführt hat, stellt sich eine Motivation oder Lust ein und das Gefühl, dass die Aktivität der eigenen Seele guttut. Sie können sich dies wie ein Anschieben eines Autos vorstellen. Am Anfang benötigt man viel Kraft und irgendwann läuft das Auto fast schon wie allein. Dinge, die der eigenen Seele guttun, sollten im Idealfall direkt oder indirekt mit den persönlichen Werten verbunden sein. Denn die Realisation der eigenen Werte spiegeln häufig die langfristigen Lebensziele wider und somit hängen diese auch mit dem Lebenssinn zusammen. Wenn beispielsweise Umweltschutz und Nachhaltigkeit ein zentraler Wert einer Person ist, so könnte ein Engagement bei Fridays for Future, das Upcycling von altem Gewand oder Gärtnern eine Aktivität darstellen, die in Einklang mit den eigenen Werten und somit mit dem „wahren“ Selbst/ der eigenen Identität ist. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Aktivitäten, die der Seele guttun, positive Emotionen steigern und negative reduzieren und diese Aktivitäten idealerweise mit den persönlichen Werten verbunden sein sollten.

Elena Fischer



Foto: Walcher

## Die Natur ist für mich ein Seelenstreichler!

Egal ob Berg, See, Wald oder Wiese: Ich entdecke immer etwas, das mich erfreut. Die erste Kastanie des Jahres, der Duft von Herbstzeitlosen, eine schöne Spiegelung am Wasser ... Unsere Natur ist ein großer Schatz für mich!

Christina Ortner



Foto: Martina Schmidhammer

## Da gibt es eine ganze Menge, die der Seele guttut:

Ein Mozart-Klavierkonzert, der Blick von Karbach über den Traunsee, ein Gedicht von Heine, ein halbwegs freundliches Wort von einer netten Kollegin, die Liebesbegegnung in all ihren Ausprägungen, der warme Sommerwind, der unsichtbar durch die Haare fährt, ein tiefes hypnotisches Versunkensein in ein Gemälde von Raphael, der betörende Geruch von frischem Kornblumenbrot, der Duft der zartgelben Kletterrose, der unverwechselbare musikalische Klang, wenn Lagerbier prickelnd in das Lagerbiertglas strömt, die Genugtuung, dass die Anzeige wegen fahrlässiger Krida endgültig zurückgestellt wurde, die unglaubliche Erleichterung, wenn der Steuerbetrug in Millionenhöhe endlich verjährt ist, das unbeschreibliche Glück, wenn sich die Gehirntumor-Diagnose als Patientenverwechslung herausgestellt hat. Das alles und noch mehr tut der Seele gut und würde, wenn es nicht auch Gegenbeispiele gäbe, zu einem paradiesischen Dasein – allerdings auch zu großem Übermut - führen. Als Gegenbeispiele wären anzuführen: Lärm von Pressluftschlämmern, ein Tritt in Hundekot, das Strafmandat, der grölende Nazi im Railjet, der ständig drohende Ausbruch von Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Hätten wir aber diese Gegenbeispiele nicht und somit nichts, was der Seele übel mitspielte, so könnten wir, so ist zu vermuten, das alles, was der Seele gut tut, nicht gebührend schätzen und würdigen. So gut hat das der liebe Gott oder die blinde Evolution oder der große Owoluwo eingerichtet!

Rudi Neuböck



Foto: Helga Mitterhauser

**Angesichts der vielen Krisen**, die unsere Welt ins Wanken bringen und unsere persönlichen Sicherheiten in Frage stellen, finde ich es notwendiger denn je, mich nicht völlig davon vereinnahmen zu lassen.

Daher ist es für mich sehr wichtig, auf meine Schatzkiste zugreifen zu können. Zum einen ist es mein Mann, mit dem ich wertschätzende Gespräche führen kann und Geborgenheit erfahre, zum anderen fühle ich mich durch Freundschaften in einem guten sozialen Netz getragen.

Auch unsere 2 Katzen nötigen mich manchmal mitten am Tag innezuhalten und ihnen Aufmerksamkeiten und Streicheleinheiten zukommen zu lassen. Welch gute Schule, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Meine Arbeit auf der Palliativstation erlebe ich sinnstiftend und bereichernd, manchmal auch herausfordernd. Wie dankbar bin ich oftmals nach einem anstrengenden Arbeitstag, dass ich gesund sein darf im Bewusstsein, dass das Leben kostbar, wertvoll und endlich ist.

Zu Hause miteinander zu kochen und zu essen mit einem guten Glaserl Wein zu genießen, nährt nicht nur meinen Körper, sondern auch die Seele.

Die Bewegung in der Natur, ein Sonnenuntergang, Lesen oder das Erleben von Kunst und Kultur sind weitere Inspirationen.

Auch meine Besuche in Pinsdorf, wo wir uns seit über 30 Jahren mit vier anderen Paaren zu Austausch, Reflexion und spirituellen Impulsen treffen, ist für mich praktizierte Hauskirche, die lebensstärkend ist.

Der Zugang zu meiner inneren Spiritualität schenkt mir Lebendigkeit und Freude. Durch diese Verbindung öffnet sich ein Raum, wo ich Liebe, Friede und Geborgenheit erfahren darf. Deshalb ist für mich Stille so notwendig.

Ich bin überzeugt, dass alles Wesentliche Geschenk ist. Es kommt sehr wohl auf mich an, letztlich hängt es aber nicht von mir ab.

*Gerti Grafeneder, Garsten*



Foto: Reinhard Golf

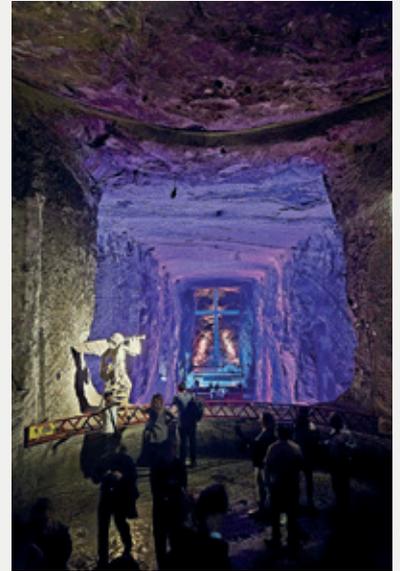


Foto: Eva-Maria Weiss



Foto: Daniela Hansl

## Was meiner Seele guttut, ist vor allem Zeit mit Freunden

und das Gefühl, frei zu sein. Ein Highlight ist jedes Jahr das Frequency Festival: eine Woche lang mit meinen besten Freunden in Zelten schlafen, im Fluss baden und auf fantastische Konzerte gehen. Die Musik, die ausgelassene Stimmung, die vielen gut gelaunten Menschen und die Natur um uns herum lassen den Alltag komplett vergessen. Es fühlt sich an wie eine kleine Flucht aus der Realität.

Auch der Freitagabend nach einer langen, anstrengenden Schulwoche ist ein Moment, auf den ich mich immer freue. Wenn ich nach Hause komme, die Schulsachen zur Seite lege und das Wochenende ohne Verpflichtungen vor mir liegt, spüre ich sofort die Erleichterung. Zeit mit Freunden verbringen, vielleicht gemeinsam etwas unternehmen, und einfach mal keinen Stress haben.

Ein weiteres großartiges Gefühl ist, wenn ich in der Schule eine große Aufgabe erfolgreich abgeschlossen habe. Der Stolz auf die eigene Leistung und das Wissen, dass sich die Mühe gelohnt hat, erfüllen mich.

Und dann gibt es noch die ruhigen Momente in der Natur, wenn man einfach mal durchatmet und die Stille und Schönheit um sich herum genießt. Das ist Entspannung für meine Seele.

*Josef Nußbaumer*

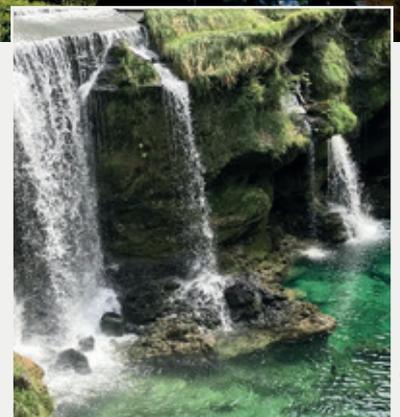


Foto: Ulfi Sutor

## Meiner Seele tut es gut,

in den Garten zu gehen und dort mit der Natur und ihren vielseitigen Geschenken an Schönheit, Lebendigkeit und Nährendem in Berührung zu kommen.

*Magdalena Enzenberger*

**Hierbei gilt es meines Erachtens** zu differenzieren zwischen dem sogenannten „**Balsam auf der Seele**“ in **Alltags-situationen** bzw. wie man sich relativ unkompliziert und schnell etwas „gönnen“ kann und dem tiefergehenden **Sinn des sogenannten Seelenheils/dem Seelenfrieden** auf längerer Zeit gesehen.

In **Alltagssituationen** kommen mir folgende Dinge sofort in den Sinn: Familie und wahre Freunde, Haustiere, ein nettes Lächeln von jemand Fremden am Weg in die Arbeit, beim Spazieren gehen, beim Bummeln durch die Stadt oder wenn der Straßenbahnfahrer etwas wartet, da er sieht, man kommt angerannt oder ein ehrliches, wertschätzendes Gespräch oder bewusste Zeit für sich selbst in jeden Tag einbauen oder sich ausnahmslos mit Menschen die einem gut tun und wohlgesinnt sind zu umgeben. Für mich persönlich stellt auch das **Reisen und auf Urlaub fahren** einen wesentlichen Bestandteil dar, um meiner Seele etwas Gutes zu tun. Dadurch verlässt man gewohnte Pfade, sieht manche Bereiche aus einem anderen, neuen Blickwinkel. „*Manche Ort bringen deine Augen zum Strahlen, deinen Mund zum Lachen. Sie machen dein Herz glücklich und tun deiner Seele gut.*“

**Seelenfrieden** erreicht man meiner Meinung nach durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Einerseits durch mehrere Puzzlestücke aus Alltagssituationen wie oben beschrieben plus zusätzlich einen für sich selbst definierten Bereich an sinnstiftenden Tätigkeiten und der Akzeptanz mit sich selbst im Reinen zu sein und sich und seine individuelle Wirklichkeit so annehmen zu können, wie sie ist; auch wenn dies nicht der Norm unseres Kulturkreises immer 100% entsprechen muss. Letztendlich lebt jeder sein individuelles Leben und es muss für sich selbst passen und nicht für andere und die sogenannte Außenwelt ...

*Eva-Maria Wess, Graz*

## Ja, was tut der Seele denn gut?

Das ist eine gute Frage, denn wer ist eigentlich meine Seele und woher weiß ich, ob ihr etwas guttut?

Ich glaube, das ist gar nicht so leicht zu beantworten und eine Antwort, die für jeden Menschen gilt, wird es schon gar nicht geben, denn jede Seele ist ganz individuell, unverwechselbar und einzigartig wundervoll gemacht. Was die eine Seele zum Tanzen bringt, ist für die andere vielleicht ein Graus.

Was also deiner Seele guttut, kannst du und nur du herausfinden, indem du mal ganz genau hin spürst. Halte inne bei dem, was du gerade machst und fühle:

Ist es ein Bad im frischen Seewasser, ein wundervolles Buch, ein Spaziergang durch die wunderschöne Welt? Oder freut sich deine Seele, wenn du voller Liebe für jemanden kochst? Ist es ein herzerwärmendes Gespräch mit einem lieben Menschen, ein ganz persönliches Gebet zu Gott, die Arbeit in deinem Garten oder sind es deine nackten Füße im warmen Sand, die dich innerlich ganz lebendig fühlen lassen?

Was immer es auch sein mag, was deiner Seele guttut, mach es öfter und noch bewusster. Denn was der Seele guttut ist auch Balsam für Körper und Geist. Und wenn dein Körper, dein Geist und deine Seele im Einklang sind, dann geht es dir gut und du bist voller Freude, Liebe, Zufriedenheit und Kraft. Das strahlst du dann auch aus! Wenn dich dann jemand fragt, was du machst, dass du so gut aussiehst, dann erzähle ihm von der Seele und wie man rausfinden kann, was ihr guttut!

*Eva Lamprecht*

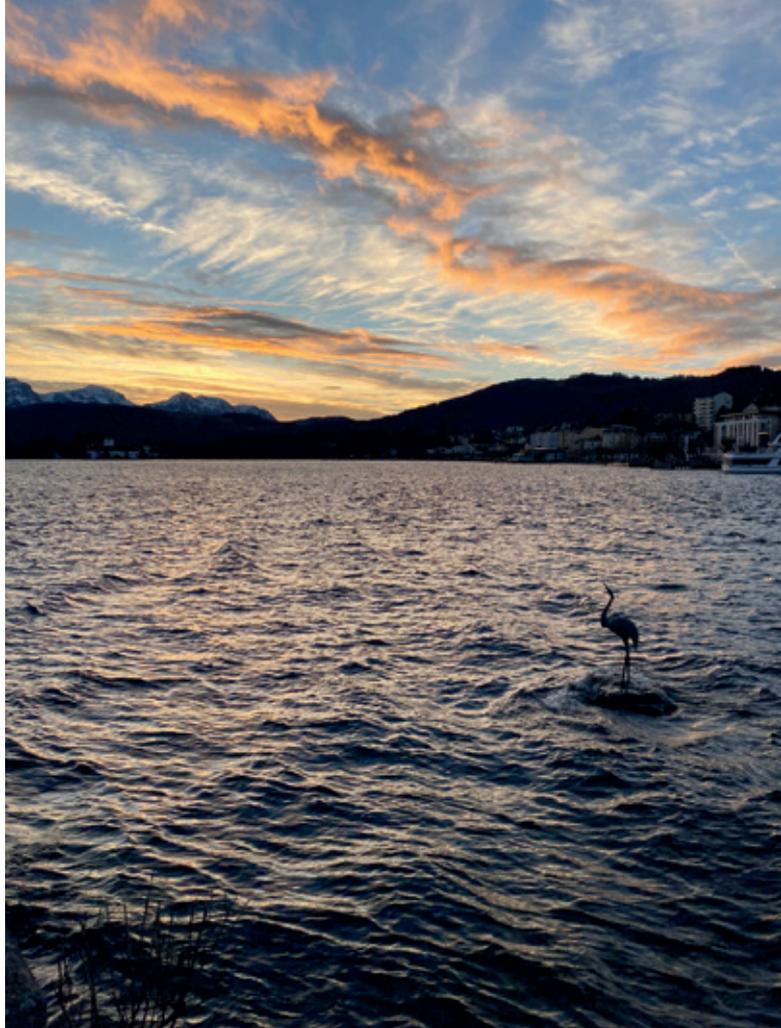


Foto: Astrid Schöffl



Foto: Patricia Neudorfer

## Körper und Seele sind eine Einheit.

Geht es einem seelisch schlecht, reagiert sehr oft auch der Körper und umgekehrt. Also beides ist miteinander verbunden bzw. voneinander abhängig. Dem Körper kann es nur gut gehen, wenn es auch meiner Seele, meinen Energiezentren, Chakren usw. gut geht und alles fließt. Daher tut meiner Seele gut, wenn ich ausgeglichen bin, in mir ruhe, mit mir im Reinen bin. Mein Körper z. B. fühlt sich wohl, wenn ich mich sportlich betätigen kann – von Rennrad fahren bis Fitnesscenter, auf die Berge gehen, Schitouren machen und wie in diesem Sommer so oft, im wunderschönen Traunsee schwimmen. Ich bin selbst verantwortlich für mein Seelenwohl, kein anderer kann das „für mich“ übernehmen, wobei mir aber andere Menschen guttun können. Menschen, die ähnlich schwingen und denken, das gibt mir positive Energie. Menschen mit negativer Ausstrahlung können Energieräuber sein, von denen halte ich lieber Abstand.

*Julia Kitzinger*

# Wichtige Termine



## KIPF KULTUR IM PFARRZENTRUM

**Samstag, 19. Oktober 2024**

19.00 Uhr, Pfarrzentrum Pinsdorf

### „NEUES AUS DEM DACHGESCHOSS“

Kabarett mit Isabell Pannagl

Karten sind unter folgendem Link erhältlich:

[www.pfarre-pinsdorf.at/feierlich-mehr-leben/kipf-kultur-im-pfarrzentrum/](http://www.pfarre-pinsdorf.at/feierlich-mehr-leben/kipf-kultur-im-pfarrzentrum/)



**Donnerstag, 31. Oktober 2024**

19.00 Uhr, Friedhof Pinsdorf

### „JUKEBOX DER HOFFNUNG“



Schicken Sie der Pfarre Ihr Lied, das Sie an einen ganz besonderen verstorbenen lieben Menschen erinnert ( [pfarre.pinsdorf@dioezese-linz.at](mailto:pfarre.pinsdorf@dioezese-linz.at) ). Dieses Lied wird im Rahmen der Jukebox ab 19.00 Uhr auf dem in dunkelrotes Licht eingetauchten Friedhof gespielt.

**Freitag, 1. November 2024**

14.00 Uhr, Friedhof Pinsdorf

### „DUNKELROT“

Andacht mit Segnung der Gräber

Musik von Hubert von Goisern

(Musikverein Pinsdorf)

Ab 14.30 bis 15.15 Uhr

Musik mit Ines Verena Haas (Gesang) und

Christian Piller (Gitarre)

**Samstag 2. November 2024**

19.00 Uhr, Pfarrkirche und Friedhof

### „SEELENLICHTER ANZÜNDEN FÜR DIE VERSTORBENEN“

Lichterprozession auf den Friedhof

**Samstag, 16. November 2024**

8.30 bis 12.00 Uhr, Pfarrzentrum

### „WIR SIND HELDINNEN UND HELDEN“

Workshops für die Sternsingerkinder

**Sonntag, 17. November 2024**

09.15 Uhr, Pfarrkirche

### „GREIFBAR NAH“

Ein berührender Gottesdienst zum Elisabeth-Sonntag

**Samstag, 30. November 2024**

18.00 Pfarrkirche

### ADVENTKLANZWEIHE

19.00 Uhr, Kapelle in der Kaliau

### ADVENTKLANZWEIHE

**online im Advent**

### „ADVENT DER SEHNSUCHT“

Ein musikalischer Adventkalender der Pfarre Pinsdorf für die ganze Region.

Jeden Tag ein Song mit ein paar Gedanken dazu.

Anmeldung zur Broadcast-Gruppe unter: 0676/8776/5293

**im Advent**

Pfarrkirche Pinsdorf

### „DER BAUM DER SEHNSUCHT“

Ein Projekt im Advent, um die Sehnsüchte der Menschen sichtbar zu machen.

Die auf Geschenksanhänger geschriebenen Sehnsüchte werden auf den „Baum der Sehnsucht“ im Altarraum gehängt und für die Gottesdienste rund um Weihnachten verwendet.



**Samstag, 7. Dezember 2024**

19.00 Uhr, Pfarrzentrum Pinsdorf

### „MERRY CHRISTMAS ALLERSEITS“

Ines Verena Haas und Robert Hirsch führen musikalisch und mit Humor in eine stimmungsvolle Weihnachtszeit.

Karten sind unter folgendem Link erhältlich: [www.pfarre-pinsdorf.at/feierlich-mehr-leben/kipf-kultur-im-pfarrzentrum/](http://www.pfarre-pinsdorf.at/feierlich-mehr-leben/kipf-kultur-im-pfarrzentrum/)

**Sonntag, 8. Dezember 2024**

6.00 Uhr, Pfarrkirche und Pfarrzentrum

### RORATE-GOTTESDIENST

mit anschließendem Frühstück



**Samstag, 21. Dezember 2024**

19.00 Uhr, Pfarrkirche und Pfarrzentrum Pinsdorf

### „WEIHNACHTEN FÜR MICH“

Die etwas andere Einstimmung für Weihnachten, besonders für die, die traurig sind, die Weihnachten alleine feiern, die mit Weihnachten wenig anfangen können.

**Montag, 23. Dezember 2024**

19.00 Uhr, Pfarrkirche Pinsdorf

### „TRAGT IN DIE WELT NUN EIN LICHT“

Stimmungsvolle Übergabe des Friedenslichtes aus Bethlehem an alle, denen dieses Licht trotz allem eine große Hoffnung ist.

**Verantwortlich für die Veranstaltungen, Projekte und Gottesdienste:**

Vorstand des Vereins der Freunde der Pfarre Pinsdorf

Fachteam „Projekte in der Pfarre Pinsdorf“  
PGR Pinsdorf

Pfarrassistent Mag. Gerhard Pumberger



 Youtube  
Pfarre Pinsdorf



[www.pfarre-pinsdorf.at](http://www.pfarre-pinsdorf.at)