

# KONTakt

PFARRAMTLICHE MITTEILUNG | NR. 185 | JUNI 2021

## *Aus dem Inhalt:*

Abschied von Silvia Rockenschaub Seite 15

Firmung und Erstkommunion Seite 18/19



# *Schritt für Schritt*

Beiträge zum Thema auf den Seiten 3 bis 14

Wir informieren Sie laufend auf unserer Homepage und auf dem Mitteilungsblatt „Nächste Woche“.

[www.dioezese-linz.at/linz-stkonrad](http://www.dioezese-linz.at/linz-stkonrad)

Wir planen die im kirchlichen Jahreskreis bewährten Gottesdienste und Veranstaltungen in Kirche und Pfarrheim mit Kreativität, Sorgfalt und Vernunft. Gefeierte und umgesetzt werden sie nach den jeweils aktuell gültigen gesetzlichen und diözesanen Corona-Vorsichtsmaßnahmen.

**Christophorus-Sammlung:** So, 25. Juli

**Caritas-August-Sammlung:** So, 8. August

**Kräutersegnung zu Maria Himmelfahrt:** So, 15. Aug.,  
8.45 Uhr und 10 Uhr

**Radwallfahrt:** Fr, 10. September, Infos und Anmeldung bei  
Hans Bürscher, Tel.: 0681/8467 8629

**Jubiläumsfest „90 Jahre Pfadfindergruppe Linz 6“:**  
Sa, 11. September, Pfarrhof

**Bergmesse:** So, 12. Sept., Details werden auf der Homepage  
und der Nächsten Woche bekannt gegeben

**Kinderwortgottesdienst:** So, 19. Sept., 10 Uhr, Treffpunkt  
Kirchenplatz. Bei Schönwetter Wanderung auf den  
Freinberg. Bei Schlechtwetter Kinderwortgottesdienst  
im großen Pfarrsaal

**Klausur des Pfarrgemeinderates:** 1. und 2. Oktober,  
im Erholungsheim der Elisabethinen

**Montegrotto-Reise:** 2. - 9. Oktober

**EZA-Markt:** 25./26. Sept., 30./31. Okt., 27./28. Nov.

**Bibelabend:** mit Mag.<sup>a</sup> Dorothea Schwarzbauer-Haupt,  
Termin wird im Herbst bekannt gegeben

**Erntedankfest + 60 Jahre St. Konrad:** So, 10. Oktober, 10 Uhr  
Gottesdienst mit dem Kirchenchor  
Kinderwortgottesdienst auf dem Sportplatz,  
anschließend Fröhschoppen

**Wortgottesfeiern:** Mi, 28. Juli, Fr, 30. Juli, Mi, 4. Aug.,  
Fr, 6. Aug., jeweils 8 Uhr

**Jugendtermine:** siehe Seite 19

### Firmung 2022

**Anmeldeschluss für die Firmvorbereitung:** 28. November  
(1. Adventsonntag) für alle, die das 14. Lebensjahr bis  
31. August 2022 vollendet haben

## SENIORINNEN UND SENIOREN

**SeniorInnenmessen:** Mi, 8 Uhr, 29. Sept. und 27. Okt.

**SeniorInnennachmittage:** Do, 15 Uhr, 23. Sept. und 7. Okt.

### SELBA = SELBSTSTÄNDIG IM ALTER

Termine werden zeitgerecht im Herbst bekannt gegeben.  
Trainerin: Mag.<sup>a</sup> Gertraud Petermichl, Tel.: 0650/56 110 32

### BESUCHSDIENST SENIORENWOHNHEIM

Sollte einer Ihrer Verwandten, Bekannten oder Sie selbst in  
ein Seniorenwohnheim übersiedeln, so melden Sie dies bitte  
im Pfarrbüro. Wenn es die COVID-19 Maßnahmen erlauben,  
besucht Sie der Besuchsdienst der Pfarre. Danke!

## FRAUEN IN DER PFARRE

**Frauenmesse:** Mi, 13. Okt. und 10. Nov., 8 Uhr

**Cafe am Vormittag:** Mi, 13. Okt. und 10. Nov., 8.30 bis 10 Uhr

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

**Neues Einführungsseminar:** ab Mo, 13. Sept., 14 bis 16 Uhr  
6 Nachmittage (27. Sept., 4., 18. und 25. Okt., 8. Nov.)

€ 40,- Raummiete und Unkostenbeitrag

**Übungsgruppe:** Di, 14. und 28. Sept., 9.30 bis 11.30 Uhr

Unkostenbeitrag € 5,- pro Treffen

Kontakt: Maria Kastenhofer, Tel. 732/604940, kasj@liwest.at

## TREFFPUNKT TANZ

Mi, 30. Juni, 7. und 21. Juli, 18. Aug., 15. Sept., 9 bis 10.30 Uhr,  
Pfarrheim. Eintreffen ab 8.45 Uhr, großer Pfarrsaal.

Kosten pro Tanztermin € 5,-, Tanzlehrerin Dr.<sup>in</sup> Isabella Roth.

Wir tanzen „Alleintänze“, ohne Berührung, ohne Partner\*in,  
mit ausreichend Abstand.

## GESUNDHEITSGYMNASTIK

Dehnen, kräftigen, Verspannungen lösen, Gleichgewicht,  
Koordination und Beweglichkeit trainieren, gesunde Haltung  
und Bewegungen, Problemen wird vorgebeugt bzw. sie werden  
gebessert.

Kursbeginn: Do, 30. Sept., 9 Uhr, Preis für 10 Einheiten: € 50,-  
Anmeldung und Infos: Brigitte Eckerstorfer, Tel. 0732 / 66 02 98

## KRANKENKOMMUNION

Monika Weilguni, leitende Seelsorgerin, und Pfarrmoderator  
Dr. Martin Füederer bringen Ihnen gerne die Hl. Kommunion  
nach Hause. Teilen Sie uns Ihren Wunsch rechtzeitig mit. Bitte  
um Terminvereinbarung im Pfarrbüro. Tel. 0732 / 657295-0.



KOMPETENZ IN  
TIEFBAU + WASSERWIRTSCHAFT

A-4020 Linz Niederreithstraße 43 Tel 0 732 .65 60 88-0

zika@eitlet.at  
www.eitlet.at

### Impressum

Medieninhaber: Pfarrblatt der Pfarre Linz-St.Konrad (Alleininhaber), DVR: 0029874(1779), Herausgeber und Redaktion: Pfarre Linz-St.Konrad, Joh.-Sebastian-Bachstraße 27, 4020 Linz, Tel. 65 72 95-0, Fax 65 72 95-23; Internet: [www.dioezese-linz.at/linz-stkonrad](http://www.dioezese-linz.at/linz-stkonrad), E-Mail: [pfarre.stkonrad.linz@dioezese-linz.at](mailto:pfarre.stkonrad.linz@dioezese-linz.at); Redaktion: Mag. Herbert Schicho und Team; Texterfassung: Anna Bader; Anzeigen: Helmut Mandl; Layout: MM Graphics - Eva und Michael Moder, Nußböckstr. 51A, 4060 Leonding, [moder@aon.at](mailto:moder@aon.at); Hersteller: Stiepel Druckerei und Papierverarbeitung GmbH, 4050 Traun, Grundsätzliche Richtung: Kommunikationsorgan der Pfarre, Spendenkonto VKB: IBAN: AT13 1860 0000 1930 0300

# Schritt für Schritt

Weitgehen ist heilsam – das ist eine Erfahrung, die ich bei all meinen Pilgerwanderungen in den letzten 20 Jahren gemacht habe.

**A**uf meine erste größere Pilgerwanderung habe ich mich seinerzeit bewusst Schritt für Schritt vorbereitet. 40 Tage war ich alleine auf dem Jakobsweg in Spanien unterwegs – einsam habe ich mich dabei nie gefühlt. Im Gegenteil, ich fühlte mich in der Gemeinschaft der Pilger\*innen getragen, konnte meinen inneren Rhythmus finden und mir für lieb gewonnene Rituale – ein Körpergebet am Morgen, einen dankbaren Tagesrückblick und einen Tagebucheintrag am Abend oder die Pflege meiner Füße – ausreichend Zeit nehmen.

Seither weiß ich welche Wegstrecken ich an einem Tag gut zurücklegen und wie viele Höhenmeter ich bewältigen kann. Ich habe erlebt: Die Kraft kommt im Gehen, aus der Bewegung.

## WALLFAHRT UND PILGERN IN DEN WELTRELIGIONEN

Jerusalem, Rom und Santiago de Compostella sind die drei wichtigsten Pilgerorte des Christentums. Muslime pilgern bei ihrer Wallfahrt „Haddsch“ nach Mekka. Jüdische Menschen gehen zum Tempel in Jerusalem. Zahlreiche heilige Orte gibt es für Buddhisten und Hinduisten in Indien. Einmal im Leben soll jeder tibetische Buddhist und Hindu den Berg Kailash umrunden.

## FREMD SEIN UNTER FREMDEN

Der heilige Berg Kailash hat auch mich fasziniert. Jahrelang war es mein Traum, diesen Berg zu Fuß zu umrunden, einzutauchen in die Kultur der Menschen, in die Bergwelt des Himalaya und an einem der höchstgelegenen Seen, dem Manasarover-See im Zelt zu übernachten. 2010 ging dieser Wunsch bei einer Reise nach Nepal und Tibet in Erfüllung. Die Umrundung

verlief in Höhen von 4.600 bis 5.600 Metern. Meine Weggefährten\*innen waren sportlich besser trainiert als ich. In der Höhe waren wir jedoch alle gleich gefordert. Auf den letzten Metern der Passüberquerung kam mir meine vom Meditieren vertraute Atemtechnik zugute. Bei dieser Pilgerreise erlebte ich die drei Dimensionen des Pilgerns, die körperliche, spirituelle und mentale Dimension, ganz besonders.

## WER AUFBRICHT KOMMT AUCH HEIM

So sehr es mich bei meinen Pilgerwanderungen immer wieder in die Ferne gezogen hat, umso wichtiger sind mir in den letzten Jahren Pilgerwege im näheren Umkreis geworden. Zum Coath Path nach Cornwall reiste ich mit dem Zug an, den Johannesweg habe ich vor der Haustür, beim Hemma-Pilgerweg von Admont nach Gurk kam ich durch die unmittelbare Begegnung mit den Menschen am Weg mit ihren Lebensumständen in Berührung. Mein Lieblingspilgerweg führt von Fürberg über den Falkenstein nach St. Wolfgang.

## DANKBARKEIT IM GEHEN

Die tiefe Haltung der Dankbarkeit ist eine Folge des Pilgerns. Ich habe erlebt: Das Leben kommt mir entgegen. Bei jeder Pilgerwanderung kommt die Phase, wo der Körper mit mir geht. Darauf führe ich den Ausspruch „Pilgern ist Beten mit den Füßen“ zurück.

Beim Pilgern begleitet mich der Gedanke:

„Die einen pilgern, um Gott zu suchen, und finden sich selbst. Die anderen pilgern, um sich selbst zu suchen, und finden Gott.“

## SCHRITT FÜR SCHRITT IST DAS MOTTO DIESE PFARRBLATTES

Schritt für Schritt an Aufgaben und Herausforderungen heranzugehen, das war auch unsere Haltung in der Pfarre in den letzten Wochen und Monaten der Pandemie. Durch verschiedene Akzente haben wir Verbundenheit und Gemeinschaft ermöglicht und dabei auch neue Wege beschritten. Ein Dank an alle, die diese Schritte mitgegangen sind!

Bei ihren ersten Schritten im Berufsleben als Pastoralassistentin durften wir seit September Silvia Rockenschaub begleiten. Wir danken ihr für ihre erfrischenden Ideen und ihre Initiativen. Für ihren weiteren beruflichen und persönlichen Weg wünschen wir ihr alles Gute!

Wir freuen uns, dass nun schrittweise wieder Veranstaltungen möglich sind, das Jungschlarlager geplant werden kann, bei den Gottesdiensten wieder mehr Menschen mitfeiern können und wir beim Erntedankfest am 10. Oktober auch 60 Jahre Pfarre St. Konrad feiern können!

Herzliche Einladung dazu!



MONIKA WEILGUNI, Pfarrassistentin,  
leitende Seelsorgerin

© Alexandra Grill



# Schritt für

# Christentum – eine

Das Christentum kommt über seine jüdischen Wurzeln aus der Nomadenkultur. Gott spricht zu Abram: Geh fort aus deinem Land ... Da ging Abram, wie der Herr ihm gesagt hatte (Gen 12,1; 4).

**M**an könnte sagen, diese Religion entsteht im/beim Gehen. Das hatte auch Konsequenzen für das Gottesbild: Der jüdisch/christliche Gott ist ein Gott, der mit den Menschen geht. Gott ist, wo wir sind, könnte man sagen. Er offenbart seinen Namen an Mose (Ex 3,14) als: Ich bin da. Gott „wohnt“ nicht am Berg oder in der Quelle, sondern im Zelt, einem flexiblen Anbetungsort.

Der zweite entscheidende Weg des jüdischen Volkes ist die Wanderung durch

die Wüste Sinai mit der Offenbarung der zehn Gebote. Im Gehen lernt das Volk, dass es Regeln braucht, die für alle gelten und verhindern, dass sich das Recht der Stärkeren durchsetzt.

Auch im Neuen Testament spielt das Gehen eine wichtige Rolle. Die schwangere Maria geht ins Gebirge zu ihrer Verwandten Elisabeth (Lk 1, 39). Jesus geht als Wanderprediger durch die Dörfer und Städte in Israel und verkündet das Reich Gottes. Oft heilt er im Vorübergehen. Am bekanntesten ist vielleicht die Geschichte von den Jüngern, die nach dem Tod Jesu nach Emmaus gehen (Lk 23, 13-35).

Am Weg, beim Gehen, erschließt sich ihnen das Verständnis der Schriften und sie werden offen für das Erkennen des Auferstandenen.

Und alle Evangelien enden mit der Aufforderung Jesu: Geht! Geht und verkündet das Evangelium, geht und macht alle Völker zu meinen Jüngern und Jüngerinnen, geht in die ganze Welt hinaus.

So war es dann auch, lesen wir in der Apostelgeschichte. In nur einer Generation verbreitete sich die frohe Botschaft im ganzen Mittelmeerraum, und eine beispiellose Wirkungsgeschichte, die auch heute noch andauert, begann.

Leopold Finner

# PIRINGERHOF

Obst und Gemüse aus der Region

**Öffnungszeiten:**

Freitag 8.30 – 11.30 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

Samstag 8.30 – 11.30 Uhr

● 4020 Linz ● Piringerhofstraße 30 ●  
Tel. 0664/32 64 485 ● leopold.finner@liwest.at



## MEHR ALS FARBE AUF PAPIER!

Wir haben mehr als 100 Jahre Erfahrung und lieben es, uns Neues, Kreatives und Innovatives auszudenken und umzusetzen. Unser Motto ist „Mehr als Farbe auf Papier!“, da wir durch unsere Spezialisierung auf hochwertige Veredelungen, besondere Materialien und fachkundige Beratung aus jedem Produkt etwas Besonderes machen können. Es begeistert uns, mit unseren Kunden neue Produkte zu entwickeln und kreative Ideen vom ersten Strich bis zum fertigen Produkt zu begleiten.

**Standort Gmunden:**  
Druckereistraße 4, 4810 Gmunden  
T: +43 (0) 7612 / 64235-0  
E: druckerei@salzkammergut-druck.at  
[www.salzkammergut-druck.at](http://www.salzkammergut-druck.at)

salzkammergut  
**DRUCK**  
MITTERMÜLLER

**Standort Rohr:**  
Oberrohr 9, 4532 Rohr im Kremstal  
T: +43 (0) 7258 / 4494-0  
E: druckerei@mittermueller.at  
[www.mittermueller.at](http://www.mittermueller.at)

# Schritt

*Der Weg entsteht,  
indem du ihn gehst*

## gehende Religion

Gehen, das bedeutet in Bewegung sein, flexibel sich an veränderte Situationen anpassen. Aber das Gehen ist nach heutigem Gefühl langsam. Schritt für Schritt entspricht es dem menschlichen Maß und hilft, dass der ganze Mensch, mit Körper, Geist und Seele, die Veränderung mitmachen kann. Gehen, das war damals die Regel.

Heutzutage ist Gehen nur für kurze Strecken üblich. Längere oder lange Strecken legen wir mit Auto, Bahn, Bus oder Flugzeug zurück. Diese Mobilität ist notwendig, um das Tempo des heutigen

Lebens mitmachen zu können. Aber was macht das mit dem Glauben, wenn alles schnell, schnell gehen muss? Vielleicht sind Wallfahrten und Pilgern wieder so gefragt, weil die Menschen spüren, dass das Nachdenken, Sich-Einfühlen und Öffnen für Gott und den Glauben Zeit brauchen und die Menschen damit nicht überfordert werden dürfen.

Auf der anderen Seite ist das Christentum oft unbeweglich geworden. Man besucht Gott in den Kirchen, festen, statischen Gebäuden. Religionsunterricht und Theologiestudium und auch das

Hören der Predigt geschehen im Sitzen. Vielleicht sollten wir über Glaubensvermittlung im Gehen wieder neu nachdenken. Das Bild des zweiten Vatikanischen Konzils von der Kirche als pilgerndem Volk Gottes könnte da hilfreich sein.

Und übrigens: Am Ende jeder Messe heißt es: Geht! (hin in Frieden).



Mag.ª DOROTHEA SCHWARZBAUER-HAUPT,  
Weesestraße

## Wahrnehmen im Gehen

**Als leidenschaftlicher Radfahrer nehme ich meine Umgebung mehr wahr, als wenn ich mit dem Auto fahre, und kann auch leichter und schneller eine Fahrt unterbrechen.**

**D**ennoch bin ich so rasant unterwegs, dass mir viele Kleinigkeiten am Wegrand bzw. außerhalb des auf die Fahrbahn fokussierten Gesichtsfelds nicht auffallen.

Dies wird mir erst bewusst, wenn ich meine gewohnten Fahrtstrecken zu Fuß zurücklege.

Erst durch diesen Vergleich bemerke ich die wohltuende Entschleunigung, insbesondere wenn ich mich ohne Zeitdruck und ohne schwere Gedanken auf den Weg mache.

Dass das Gehen zu einer bewussten Form der Wahrnehmung werden kann, dazu haben mich geistliche Begleiter bei Exerzitien angeleitet. Einer hat dazu angeregt, auf Brille bzw. Kontaktlinsen zu verzichten und sich auf die vorhandene

Sehkraft zu verlassen. Damit soll das innere Auge umso besser geschult werden, die Umwelt wahrzunehmen und darin die Spuren Gottes lesen zu lernen.

Daran erinnere ich mich, wenn ich ausnahmsweise nicht mit dem Rad, sondern zu Fuß und mit genügend Zeitpolster von meiner Wohnung zur Pfarrkirche St. Konrad gehe.

Einen Tagesausflug nach Wien beginne ich mit einem Spaziergang vom neuen Hauptbahnhof (Ausgang Karl-Popper-Straße) durch den Belvedere-Garten in die Innere Stadt oder in Salzburg mit der Stadtwanderung über Müllnersteg und Mönchsberg. Auch andere Städte habe ich bewusst ergangen und damit das dortige Lebensgefühl erspürt. Gerne steige ich auf Kirch- und andere Aussichtstürme, um mir einen Überblick zu verschaffen, um sowohl in Hinterhöfe und andere versteckte Winkel als auch in die Ferne zu schauen. Bei Wanderungen nehme ich sowohl die abwechslungsreiche Landschaft mit ihren Wiesen und Fel-

dern wahr als auch die so unterschiedlich gewachsenen Bäume, die mich mit ihren tiefen Wurzeln, dicken Stämmen und ausladenden Ästen an starke Persönlichkeiten denken lassen. Im Gebirge sind es die Felsformationen, die mich mit ihren schroffen oder weichen Formen beeindruckten. Wenn mein (inneres) Auge wach ist und ich insgesamt gut bei Fuß bin, dann nehme ich meine Umwelt, sei es die natürliche, also über Jahrhunderte verwitterte, sei es die kulturelle, also von Menschen gestaltete, als reichhaltigen Geschenkkorb Gottes wahr, in dem ich als eines seiner Geschöpfe Nutznießer und Benützer sein darf.



Pfarrmoderator Dr. MARTIN FÜREDER

## Schritt für Schritt

# Gehen kann und muss

Aus Sicht der Physiotherapie ist das Gehen eines der lebensnotwendigsten Dinge, die man für ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben braucht, obwohl es oft so banal und selbstverständlich wirkt.

**W**ir lernen es in jüngsten Jahren und üben so lange, bis wir uns sicher durch die Welt bewegen können. Viele machen ihren Füßen das Leben schwer, indem sie sie in viel zu enge Schuhe zwängen, auf teilweise sehr hohen Stöckeln balancieren und selten barfuß unterwegs sind bzw. sich überhaupt sehr wenig bewegen. Dadurch entstehen Fehlhaltungen, die Auswirkungen auf unseren gesamten Körper haben können. Bekannte Beispiele für Fußprobleme sind ein Fersensporn, ein Hallux valgus oder

eine Achillodynie, eine schmerzhafte Reizung der Achillessehne.

Der Fuß als Fundament unserer Haltung braucht viele Reize. Man sollte so oft wie möglich – vor allem in der Natur – barfuß auf unterschiedlichen Untergründen gehen, um die Fußmuskulatur, die Spannung des Längs- und Quergewölbes und das Gleichgewicht zu trainieren.

Nach Traumen wie Sprunggelenksfrakturen oder Achillessehnenrissen muss der Fuß oft wochenlang entlastet oder sogar eingegipst werden. Dadurch atrophieren die Muskeln (sie werden schwächer), und die Gelenkscapseln und Bänder verkürzen bzw. „verkleben“. Mit manuellen Weichteil- und Gelenkstechniken versuchen wir Therapeuten diese Spannungen zu lösen und mit unseren

Patienten ein schmerzadaptiertes Heimprogramm zum bestmöglichen Erhalt der Muskelkraft zu erstellen.

Oft muss man das Gehen danach erst wieder mühsam lernen und Hinkmechanismen bzw. Ausweichbewegungen abtrainieren. Anfangs helfen dabei Stützkrücken bzw. ein Gehtraining im Wasser, wo nur knapp ein Zehntel unseres Körpergewichts auf den Füßen lastet. Somit kann man sich langsam wieder an die Belastung und ein normales Gangbild gewöhnen.

Leider kann es aufgrund einer Nervenwurzelkompression nach einem Bandscheibenvorfall oder auch durch einen Schlaganfall zu Lähmungserscheinungen in den Beinen kommen, die teilweise irreversibel sind. Dann geht es darum, die Restfunktionen zu trainieren

Bergmessen

## Dem Himmel ein



**D**ie jährlich stattfindende Bergmesse, immer Anfang September, hat wie die Fuß- oder Radwallfahrt eine lange Tradition in unserer Pfarre! Obwohl sich unsere Pfarrkirche ohnehin auf einem Berg befindet, streben wir in auswärtige und luftigere Höhen. Der besondere Reiz dabei ist an unterschiedlichen Orten die Eucharistiefeier in der freien Natur gemeinsam zu erleben. Bei länger angekündigtem Schlechtwetter jedoch mussten wir im Laufe der letzten Jahre einige Bergmessen absagen, wir sind aber in der glücklichen Situation, auf unseren „FroschBERG“ zurückgreifen zu können.



MALERMEISTERBETRIEB

**Frank & Söhne**  
Ges.m.b.H.

MALEREI | ANSTRICH | FASSADEN | WANDGESTALTUNG

4030 Linz, Hainbuchenweg 3  
E-Mail: [maler@malerei-frank.at](mailto:maler@malerei-frank.at)  
Tel: 0732 / 38 40 30  
[www.malerei-frank.at](http://www.malerei-frank.at)

# man lernen

und Kompensationsmechanismen zu erlernen, um eine größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag zu erreichen. Nach monate- oder auch jahrelanger Therapie und Reha weiß man es dann wieder zu schätzen, was es heißt gehen zu können – Schritt für Schritt.



JOHANNA KÖRNER MSC und  
CHRISTIAN KÖRNER MSC, Wels

## Zwei einfach durchzuführende Trainingstipps:

- 1) Stützen Sie sich auf einen Tisch und gehen mit den Füßen weit nach hinten, bis ein Zug in beiden Waden entsteht. Dann drücken Sie sich in den Zehenspitzenstand hoch und gehen langsam wieder mit den Fersen zurück Richtung Boden. Diese Übung ist eine Kombination aus Dehnung und Kräftigung der Wade bzw. Achillessehne.
- 2) Steigen Sie mit einem Fuß auf einen Tennisball und rollen mit festem Druck langsam nach vor und zurück. Das entspannt die „Plantarfascie“.



Beide Übungen können Sie täglich mit mehreren Wiederholungen im schmerzfreien Bereich durchführen. Nach dem Training sollten ebenfalls keine Schmerzen auftreten.

# Stück näher kommen



Zu den schönsten Erlebnissen zählt nach einer teilweise gemeinsamen Anfahrt zum Zielort, die übrigen Teilnehmer\*innen am Einstieg zu treffen und sich miteinander auf den Weg zu machen. Dabei lernt man die eine oder andere Person im Gespräch näher kennen und der Aufstieg gestaltet sich dadurch auch kurzweilig. Oben angekommen, wird einmal ein kleiner Happen oder Schluck Wasser zu

sich genommen, bis dann die Messe beginnt. Vorher werden Sitzgelegenheiten und ein kleiner Altar vorbereitet. Die Musikbegleitung kommt meist von der Gitarre, und Liedblätter zum Messablauf werden an die Besucher\*innen verteilt. Im Idealfall wird bei herrlichem Wetter und einer Fernsicht die Messe abgehalten, wobei es zum Thema passend um die Schöpfung, die Natur und

die Nähe zu Gott geht! Besonders erfreulich ist es, wenn das Wetter passt, kein Wölkchen die Stimmung trübt und auch andere Wanderer, die zufällig vorbeikommen, mit uns feiern. Wir erinnern uns aber auch an Bergmessen, die bei strömendem Regen unter notdürftigen Unterständen abgehalten werden mussten, z. B. vor Jahren am Laudachsee, oder bei Nebel und Nieselregen in der guten Stube am Schoberstein. Dies tat

jedoch dem gemeinsamen Erlebnis und der guten Laune keinen Abbruch. Anschließend genießt man das Mittagessen, und bei netten Gesprächen geht es am Nachmittag wieder hinunter ins Tal.

Wir freuen uns schon auf die heurige Bergmesse am 12. September.

MICHAEL MODER, Leonding

# Schritt für Schritt

## Mit den Füßen beten – Wallfahren und

### WAS DAS HERZ BEWEGT, SETZT DIE FÜSSE IN BEWEGUNG

Man könnte es auch von der anderen Seite sehen: Wenn sich die Füße in Gang setzen, kommt auch vieles andere in Bewegung. Uralte Traditionen dazu sind das Wallfahren und Pilgern. Dabei stellt sich gleich die Frage: Und was ist jetzt der Unterschied?

Eine **Wallfahrt** ist gekennzeichnet durch einen Anlass von außen. Dies

kann ein Ort des Heiles sein (Wallfahrtsorte wie Mariazell, St. Wolfgang oder Alttötting ...), zu dem man mit einer Bitte betend geht, im Vertrauen, dass dort Erfüllung oder Heilung geschieht.

Oft wiederholt man die Wallfahrt anschließend, um seinen Dank betend auszusprechen. Weitere äußere Anlässe können bestimmte Namenstage von Heiligen (Bartholomä-Wallfahrt am Großglockner) oder Traditionen einer Pfarre sein.

Wallfahrten sind gekennzeichnet durch gemeinsames Beten und Singen und Feiern der Hl. Messe mit anderen Teilnehmer\*innen.

Kürzere Wallfahrten mit der Bitte um Erhalt des Guten oder um Wandlung sind die Bittprozessionen.

Beim **Pilgern** ist der Anlass ein innerer.

Pilgern ist eine Bewegung nach außen (auf dem Pilgerweg in der Natur) und nach innen (in die eigene Seelenlandschaft). Besonders Menschen, die nach außen sehr aktiv sind, lassen sich gerne auf Pilgerwanderungen ein.

Pilgern stärkt das Vertrauen ins Leben – im Gehen durch die Schöpfung und im Gang nach innen. Menschen brechen ganz bewusst auf und begeben sich auf eine mehrtägige oder mehrwöchige Pilgerreise. Sie suchen nach Sinn und Orientierung in

ihrem Leben. Sie tragen die Sehnsucht in sich, Gott bewusst zu begegnen. Sie suchen Quellen, aus denen sie für ihr Alltags- und Berufsleben schöpfen können. Sie wollen sich mit Gott und ihrem Leben versöhnen. Sie möchten mit Dankbarkeit und Staunen in der Natur, mit den Geschenken der Schöpfung in Berührung kommen.

Sie machen sich auf, um zu spüren, was in ihrem Leben wesentlich ist, und viele weitere persönliche Gründe bewegen Pilger\*innen.

### STRUKTUR DES PILGERNS

Pilgern ist getragen von einer Struktur: Anlass, Aufbrechen, Unterwegssein, Ankommen, Dasein.

Pilgern bedeutet aufbrechen, sich aufmachen, suchen, bewusst hörend und bewusst sehend sein, Endlichkeit erleben, Grenzen erfahren, intensiv leben.

Das Unterwegssein bringt oft folgenschwere und lebenserleichternde Erfahrungen: der Hektik entfliehen, entschleunigen, in der Natur dem Schöpfer des Himmels und der Erde ins Angesicht schauen und sich selbst als einen Teil von Gottes großer Schöpfung erfahren, mit anderen Menschen zusammentreffen und über eigene Erfahrungen sprechen, Tages- und Brotzeiten teilen – das Leben teilen, im Schweigen auf die innere Stimme hören, innehalten, die Kraft und Energie aufnehmen, die von heiligen Orten und wunderbaren Landschaften ausgeht, Sinn suchen und finden. Wie geht man weiter, mit dem Blick auf das Ganze?

### Glossar:

## Weitwandern – Pilgern – Wallfahrten

Beim **Weitwandern** steht das sportliche oder landschafts genießende Wandererlebnis im Vordergrund. Es gibt bekannte Weitwanderwege, ein Klassiker ist der Nordalpenweg, vom Neusiedler zum Bodensee

Bei einer **Wallfahrt** steht nicht der Weg, sondern das Ziel im Vordergrund. Man bittet eine Heilige / einen Heiligen um Wandlung eines Anliegens, indem man mit Gebeten und Gesängen begleitet an einen Wallfahrtsort geht oder fährt. Es kann auch mit einem kulturellen Aspekt verbunden sein.

**Pilgern** heißt, sich auf den Weg machen mit einer spirituellen Dimension: Im Vertrauen auf ein größeres Ganzes, Göttliche Wandlung, Dankbarkeit, Zufriedenheit erfahren und durch das eigene Zutun etwas abschließen, neu beginnen und neue (Lebens)wege entdecken: Pilgern ist heilsames Gehen.

# Pilgern

## GESTÄRKT UND ERMUTIGT ANKOMMEN

Es ist eine Erfahrung der Selbstannahme und Selbstliebe, um andere lieben zu können und einen liebenden Gott zu spüren. Pilgern führt in den Alltag zurück, aber gewandelt, mit neuen Erkenntnissen und Erfahrungen.

Manche Menschen folgen einem Trend, und weil Freund\*innen pilgern gehen, so gehen sie eben auch. Die spirituelle Erfahrung ergibt sich dann erst auf dem Weg, wenn man Zeit hat zum Nachspüren, Nachdenken, Nachsinnen.

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit nehmen sich immer mehr Menschen eine Auszeit, um ihrem Leben bewusst Sinn und Ausrichtung zu geben und ein erfülltes Leben zu leben.

Einer der Gründe für das vermehrte Pilgern könnte folgender sein: Heilung ist spürbar!

Unser ganzes Leben ist eine lange Pilgerschaft!



CHRISTINE DITTLBACHER, MAS

*Es gibt keinen Weg  
zum Glück.  
Glücklich-Sein ist der Weg.*

Maria Montessori



## *Frauenpilgertag* Samstag, 16. Oktober 2021

„Zeit zu leben“ beim gemeinsamen Gehen ist das Motto der Katholischen Frauenbewegung beim Frauenpilgertag. Am 16. Oktober 2021 lädt die kfb in ganz Österreich zum Pilgern ein.

**F**rauen machen sich auf den Weg, um gemeinsam in Gottes wunderbarer Schöpfung zu pilgern. Unterwegs laden kurze spirituelle Impulse zum Innehalten ein. An verschiedenen Orten, auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen werden Frauen unterwegs sein, verbunden durch ein gemeinsames Motto. Damit für jede etwas dabei ist, gibt es unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade. Auch kinderwagentaugliche Strecken sind dabei.

Empfehlenswert und ganz in der Nähe ist die Route vom Pöstlingberg nach Wilhering (12 km), die von Veronika Kitzmüller und Paula Wintereder begleitet wird.

Ab Ende Juni sind alle Routen auf [www.frauenpilgertag.at](http://www.frauenpilgertag.at) zu finden.

## Schritt für Schritt

# Gehst du? Wie geht es dir?

„Schritt für Schritt“ ist nicht nur das Motto des Vereins zur Förderung behinderter Kinder, um sie in ein möglichst selbstständiges Leben zu führen, sondern es ist eine wesentliche Definition jedes Fußweges.

Nicht von ungefähr fragen wir: Wie geht es dir? Wenn ich der ursprünglichen Bedeutung nachspüre, denke ich zurzeit an die beinahe wöchentliche Kokuwawi-Wanderung. Ich freue mich, dass wir öffentliche Verkehrsmittel benutzen und dadurch unseren ökologischen Fußabdruck geringer halten. Es sind meist wenigstens sieben bis zehn zu Fuß zurückgelegte Kilometer und zwischen 5 und 10 Teilnehmer\*innen, d.h. jederzeit sind andere noch sehr willkommen. Wichtig und hilfreich ist die Regelmäßigkeit, denn das gibt die Möglichkeit zu planen; der Mensch braucht feste Bräuche. Niemand braucht „fortschrittlicher“ zu sein als die anderen. Für mich war und ist es wichtig, am Weg die Landschaft zu sehen und gleichsam zu spüren und nach Möglichkeit die Menschen, denen man begegnet, zu grü-

Ben; dort und da entwickelte sich auch ein gutes Gespräch. Großer Dank gilt Frau Annemarie Braune, die in den vergangenen Jahren bereits etwa 950 wöchentliche Wanderrouen vorgeschlagen hat. Im Jahre 2022 folgt also die Jubiläums-Tausender-Wanderung!

Es geht bei diesem Gehen nicht um einen quantitativen Fort-Schritt, sondern vielmehr um ein intensiveres „Ergehen“ qualitativer Art und um ein beim Gehen mögliches Erfahren und dadurch eine tiefer bewegende Begegnung mit der Landschaft, den Menschen, den Tieren und Pflanzen auf den Wegen der jeweiligen Gegend.

Ich war nie auf der Flucht, doch ein paarmal hatte ich große Ziele mit geistlichem Charakter, also Pilger-Heiligtümer. Neben Wallfahrten in meiner Heimat Gunskirchen nach Maria Fallsbach und St. Peter oder auch nach Maria Schauersberg in Wels-Thalheim und auf den Pöstlingberg in Linz führte mich ein Fußweg von Assisi nach Rom. Mein längster Pilgerweg ging in drei Etappen von



Tschenstochau in Polen über Krakau, Wien, Maria Zell, Einsiedeln in der Schweiz, sodann durch das Rhône-tal in Frankreich über die Pyrenäen nach Santiago de Compostela bis nach Finisterra. Auch das „Schritt für Schritt“-Gehen erreicht schlussendlich große Ziele.

Dr. WALTER WIMMER, Pfarrer em.



## Joggen als Hobby

Joggen ist eines meiner größten Hobbys und nicht allzu selten hört man dann so Sätze wie: „Ist das nicht langweilig?“, „Das würde mich nicht freuen“, und viele mehr. Vor einigen Jahren habe ich einfach begonnen ein- bis zweimal pro Woche laufen zu gehen, zuerst kleine Runden und dann habe ich mich nach und nach gesteigert. Von Grund auf bin ich ein Mensch, der beim Sport immer

nach mehr Leistung strebt, schneller zu werden, größere Runden zu laufen. Mein persönlicher Höhepunkt war dann, als ich es geschafft habe, im Jahr 2017 den Halbmarathon in Linz unter zwei Stunden zu laufen, worauf ich auch heute noch stolz bin. Leider habe ich dann mein Hobby des Laufens etwas aus den Augen verloren, bis Mitte November der letzte harte Lockdown kam und weder Fußballtraining noch Fitnessstudio möglich waren. Das habe ich als Anlass genommen, mein Hobby wieder aufleben

# Fußwallfahrten im 21. Jahrhundert

Jedes Jahr gleich am ersten Ferientag ist Annemarie Braune mit einer immer unterschiedlich großen Schar von Fußwallfahrern unterwegs.

Ich bin mir sicher, dass die Motive der verschiedenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, am Programm dieser sorgfältigst geplanten Tage teilzunehmen, ganz unterschiedlicher Natur sind.

Für mich war es anfangs ein Ausweichprogramm, weil mir die Teilnahme an der Radwallfahrt terminlich nicht mehr möglich war. Ich bewege mich gerne: Ein paar Tage mit dem Rad unterwegs zu sein, alle Kirchen am Weg zu besuchen und dabei immer wieder spirituelle Impulse zu bekommen, das hatte mich angesprochen. Auch hatte ich mich in der Gemeinschaft der Radwallfahrer immer sehr wohl gefühlt. Warum es also nicht einmal in einer Gemeinschaft, die miteinander zu Fuß unterwegs war, versuchen?

Und so kam es, dass ich seit etwa 20 Jahren mein Arbeitsjahr als Lehrerin immer mit dieser Veranstaltung beende. Wenn ich gerne jedes Jahr zu Schulschluss auf Fußwallfahrt gehe, dann ist das für mich aber nicht, um für etwas Spezielles zu bitten oder zu danken, sondern es hilft mir primär, ein wenig zur Ruhe zu kommen. Vier Tage lang bin ich nur für mich selbst verantwortlich und darf einfach meinen Gedanken nachhängen. (Für eine Mutter zweier kleiner Kinder bedeutete das früher Urlaub und Erholung



pur!) Und natürlich kommt auch meine religiöse Motivation nicht zu kurz.

Meist kümmere ich mich im Vorfeld gar nicht um das Programm, das mich erwarten wird. Ich weiß, dass Annemarie Braune in ihren Planungen auf angenehme und auf die Bedürfnisse der Gruppe zugeschnittene Wegstrecken genauso Wert legt wie auf regelmäßige Zeiten der Ruhe und Besinnung mit gut vorbereiteter spiritueller Begleitung, die jedoch niemals aufdringlich wird. Auf den gemeinsamen Wegstrecken steht es jeder einzelnen Person frei, still den eigenen Gedanken nachzuhängen, diverse Impulse in sich wirken zu lassen oder auch mit anderen Personen zu plaudern.

In all diesen Jahren habe ich viele Teile

meines Heimatbundeslandes Oberösterreich neu entdeckt und auch so manche vertrauten Orte wieder einmal besucht. Manchen Mitwanderern ist man auch während des Jahres sehr verbunden, andere sieht man nur einmal im Jahr. Immer jedoch entsteht eine Gemeinschaft, in der mitzugehen ich als großes Geschenk ansehe.



Mag.ª DORIS NAGL, Lortzinggasse

zu lassen, und komme seither im Schnitt auf 60 bis 100 Laufkilometer im Monat. Wenn man mich fragt, warum Laufen ein so großes Hobby für mich ist, fallen mir sofort unzählige Gründe dafür ein. Einerseits ist es ein Hobby, das man leicht in den Alltag integrieren kann, da sich schnell 30 Minuten oder eine Stunde Zeit finden, laufen zu gehen. Andererseits schenkt es auch ein Gefühl der Freiheit, wenn man Schritt für Schritt seinen Weg läuft, neue Wege findet, einfach seinen Kopf abschalten kann und voll und ganz

im Hier und Jetzt des Joggens sein kann. Fürs Joggen braucht man auch keine aufwändige und teure Ausrüstung, lediglich Sportschuhe und Sportklamotten. Meine wichtigsten Begleiter bei meinen Laufunden sind meine Sportuhr, mit der ich meine Leistung dokumentiere, und meine Bluetooth-Kopfhörer, da für mich die Musik beim Laufen eines der essentiellsten Dinge ist. Abschließend möchte ich noch sagen, dass es kein schöneres Gefühl gibt, als wenn man nach dem Laufen nach Hause kommt, sich über eine neue

Bestzeit freuen kann, sich das Gefühl der positiven Erschöpfung im Körper breit macht und man sich einfach nur glücklich fühlt, weil man etwas geschafft hat.



DANIEL KAUN, Leonding



# Schritt für

## Twenty is plenty

### Dieter Bader über seine Leidenschaft „Weitwandern“

*Deine Freunde kennen dich als leidenschaftlichen „Weitwanderer“. Seit wann erfüllst du dir diesen Traum und welche Routen bist du dabei gegangen?*

Am Beginn meiner Weitwanderschaft standen vor 45 Jahren Routen mit Anna und später auch mit meinen Kindern – hauptsächlich in Niederösterreich. Der kluge Rat meines leider zu früh verstorbenen Arztes Dr. Andreas Rosensteiner „Du solltest nicht Buchhalter, sondern Förster geworden sein“ hat unter anderem auch dazu geführt, dass insgesamt ca. 25000 km daraus geworden sind, um meine Mobilität zu erhöhen.

Die interessantesten Routen waren der Fernwanderweg E6 von der Ostsee an die Adria, den ich etappenweise in 10 Jahren gewandert bin, und natürlich der Jakobspilgerweg von Hainburg bis

Santiago de Compostela bzw. Finisterre mit insgesamt ca. 2500 km.

*Warum bist du gerne in Bewegung und was begeistert dich dabei?*

Weitwandern tut nicht nur meiner Gesundheit gut, sondern mich begeistert es, die Vielfalt der Kulturen, unterschiedliche Menschen und die große Gastlichkeit kennenzulernen und sich dabei auch auf eine Rast natürlich mit gutem Essen und auf eine angenehme Herberge zu freuen. Ein Neuseeländer hat beispielsweise einmal spaßhalber gemeint, die Österreicher erkennt er auf Wanderschaft bereits an der Größe des zum Mittagessen bestellten Bieres.

*Hast du beim Weitwandern bestimmte Tagesrituale und gehst du lieber alleine oder mit Freunden?*

Meistens war ich mit wirklich guten und vertrauten Freunden wie Reinhard Hackl oder Hans Kienzl unterwegs. Wir haben eine ähnliche Lebenseinstellung, sind gut aufeinander abgestimmt und befolgten in der Regel den Grundsatz „Twenty is plenty“, d.h. täglich nicht viel mehr als 20 km zu gehen, um die Natur und das pulsierende Leben mit allen Sinnen spüren und erleben zu können.

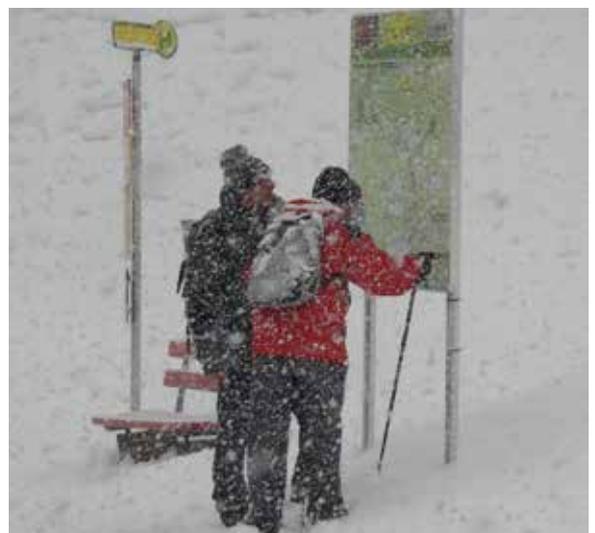
*Fällt dir ein besonderes Erlebnis oder eine besondere Begegnung ein, an die du immer wieder denkst?*

Auf langen Routen hat mich immer wieder fasziniert, neuen Menschen zu begegnen, sie dann wieder aus den Augen zu verlieren und sie oft nach Tagen – bereits miteinander vertraut – anderswo erneut zu treffen. Ich denke dabei oft an ein französisches Ehepaar oder an einen Universitätsprofessor aus Brandenburg.

*Hat dein Wandern dein Leben verändert oder bereichert?*

Ich glaube dabei an Gelassenheit, Freude an der Natur, Wertschätzung für kleine Dinge und eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung gewonnen zu haben.

Das Interview führte JOSEF WEISSENBÖCK



# Schritt

## Montag ist Wandertag

KOKUWAWIS feiern in Kürze den 1000. Ausflug



Bereits seit dem Jahr 1999 macht sich eine Gruppe einmal in der Woche vom Froschberg auf, um die Welt auf Schusters Rappen zu erkunden: die KOKUWAWIS. Der Name leitet sich ab von „kommod-Kultur-wandern-Wirtshaus“, lauter wichtigen Dingen bei diesen Ausflügen. Doch manchmal sei das Tempo gar nicht so kommod, und für sie stehe das „KO“ mittlerweile für Kommunikation, erzählt Annemarie Braune. Gerade beim Wandern gehe man ja nicht im Gänsemarsch, sondern man kann sich ausgezeichnet mit seinen Mitwanderern unterhalten. Und beim Gehen kommen auch viele gute Gedanken.

Braune ist seit Anbeginn bei den Ausflügen dabei und hat die Wanderungen auch großteils dokumentiert: „Da gibt es viele nette Fotos und sogar kleine Filme.“ In Kürze werde man den 1000. Ausflug „begehen“ können. Klar, dass man sich da nicht mehr an jede Einzelheit erinnern kann. Übrigens habe man auch in der Pandemiezeit versucht, regelkonform Ausflüge zu machen, „denn frische Luft und Bewegung tun einfach gut“. Und nun könne man ja auch wieder einkehren. Aber es geht auch um das Innehalten – „Wir lassen nie eine Kirche oder Kapelle links liegen“ – und um die Gemeinschaft, so Braune. Eine

Unsicherheit sei halt immer das Wetter, aber man gehe auch bei Regen und im Winter – „Man muss halt die richtige Ausrüstung mithaben“, erklärt Braune, warum sie davor immer den Wetterbericht anschaut.

Fast jeden Montag wird ein neues Ziel in Oberösterreich angesteuert. Die genauen Abfahrtszeiten und die Wanderziele finden Sie in der „Nächsten Woche“ und auch auf der Homepage der Pfarre.

HERBERT SCHICHO sprach mit  
ANNEMARIE BRAUNE

## Spaziergehen im Alter

Liebe Seniorinnen und Senioren, meine Mutter wird demnächst 95 Jahre alt und einen Großteil ihrer Fitness verdankt sie ohne Zweifel der TÄGLICHEN Bewegung an frischer Luft. Nach einem Sturz vor einigen Jahren dachte sie zuerst, dass ihr totale Schonung Besserung verschaffen würde – das Gegenteil war der Fall. Die Muskulatur erschlaffte und jeder Schritt bereitete ihr Schmerzen. Ein Besuch beim Orthopäden brachte die Lösung, wenngleich diese zu Beginn bei meiner Mutter gar nicht gut ankam: TÄGLICHE kleine und sich immer steigende Runden mit Wanderstöcken, da man eben laut Arzt „auf vier Beinen besser und sicherer geht als auf zwei“. Schon nach wenigen Wochen zeigten sich erste Ergebnisse. Waden-

krämpfe wurden immer seltener, der Gang wieder sicherer und das Bedürfnis nach den Runden im Freien stellte sich von selbst ein. Natürlich macht es ihr mehr Spaß, wenn sie jemand begleitet, aber mittlerweile geht sie auch wieder allein und das ist gut so. Dabei scheint die Tageszeit recht wichtig zu sein. Der Vormittag, also vor dem Mittagessen ist anscheinend die fitteste Phase und derzeit ist ein Spaziergang in mäßigem Tempo von 1 bis 1,5 Stunden durchaus möglich. Wie gesagt, es kommt nicht unbedingt auf die Dauer und die zurückgelegte Strecke an, sehr wohl aber auf die Regelmäßigkeit. Probieren Sie es aus – es lohnt sich, besonders jetzt im Frühling mit dem „Training“ zu beginnen.

Mag.<sup>a</sup> BRIGITTE BAHN, Kudlichstraße





**Dr. Clemens Gumpenberger**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Robert-Stolz-Straße 12  
4020 Linz  
0732/657388  
team@kinderarzt-froschberg.at

Alle Kassen und Privat  
[www.kinderarzt-froschberg.at](http://www.kinderarzt-froschberg.at)



ORDINATIONSZEITEN

- MO 10.00 - 13.30 & 14.00 - 17.00 Uhr
- DI 08.00 - 11.00 Uhr
- MI 08.00 - 11.00 Uhr
- DO 12.30 - 17.00 Uhr
- FR 08.00 - 11.00 Uhr

TRY IT. WEAR IT. LOVE IT.

*Silhouette*  
CONTACT EYEWEAR MADE IN AUSTRIA SINCE 1964

**hochwimmer**  
OPTIK

Hochwimmer Optik • Rainerstraße 10 • 4020 Linz  
Telefon: (0732) 66 33 66 • Fax: (0732) 66 33 55  
office@optik-hochwimmer.at • www.optik-hochwimmer.at

**DAS GRÜNE ECK**  
**WARUM ICH GEHE**

**G**ehen sei die natürlichste, gesündeste und Umweltverträglichste Art der Fortbewegung, lese ich in einem Zeitungsartikel. Da ist etwas dran. Von Kindheit an ist es mir auch die liebste Art der Mobilität. Das war und ist in der Welt, in der ich aufgewachsen bin, aber das Merkmal eines Sonderlings. Am Land oder am Stadtrand bewegt man sich, sobald es geht, motorisiert durch die Gegend. Darauf verzichte ich seit meiner Jugend, soweit und so oft es geht. Wenn ich an freien Wochenenden durch die Innviertler Landschaft streife, ernte ich so manches Kopfschütteln. Nirgends habe ich mich diesbezüglich so heimisch gefühlt wie in Tansania, wo am Straßenrand sich über weite Strecken zu Fuß fortbewegende Menschen das Normalste von der Welt sind. Seit Corona ist das Zu-Fuß-Gehen trendy, aber genau so verbreitet ist der Umstieg aus dem Öffi ins private, geschützte Auto.

Ich gehe aus vielen Gründen zu Fuß: Es ist gut für meinen Blutdruck, ich sehe einfach mehr und intensiver Schönes und Hässliches; selbstverständlich ist es gut für die Umwelt - aber das ist nicht der tiefste Grund für mein Gehen. Im Gehen laufe ich nicht vor mir und meinen Abgründen davon. Im Gehen bleibt Zeit für das Nachdenken über sich und die Welt. Im Gehen bin ich mir dessen bewusst, dass das Leben nicht allein ein Bleiben ist, sondern auch ein Abschied-Nehmen, Sich-lösen-Lernen von Vertrautem, Geliebtem, Eingepieltem. Gehen tröstet, heilt. Im Gehen ist man nie allein.

Pastoralassistent Dr. JOSEF HANSBAUER

**TIERORDINATION FROSCHBERG**

**Dr. Ulla und Mag. med. vet. Lucy ROBERTS**



**FROSCHBERG / Schultestraße 8**  
(nahe Ziegeleistraße)

**HAUSBESUCHE und Ordination**  
**Mo, Di, Mi, Do, Fr. nach tel. Vereinbarung 7 - 19 Uhr**  
**Tel. 0676/6121889**

Abschied von der Pastoralen Mitarbeiterin

## Silvia Rockenschaub

Mein Pastorales Einführungsjahr und meine Tätigkeit als Pastorale Mitarbeiterin/Praktikantin in der Pfarre neigt sich dem Ende zu. Deshalb möchte ich mich herzlich bei Ihnen für Ihre Gastfreundschaft bedanken und mich gleichzeitig verabschieden. Bis Ende Juli bin ich noch im Pfarrbüro und bei Veranstaltungen der Pfarre anzutreffen.

**A**b Herbst werde ich weiterhin im Jugendzentrum STUWE als Jugendleiterin tätig sein und Pastoralassistentin für das Projekt „Seelsorge in und mit digitalen Medien“ im Dekanat Linz-Süd.

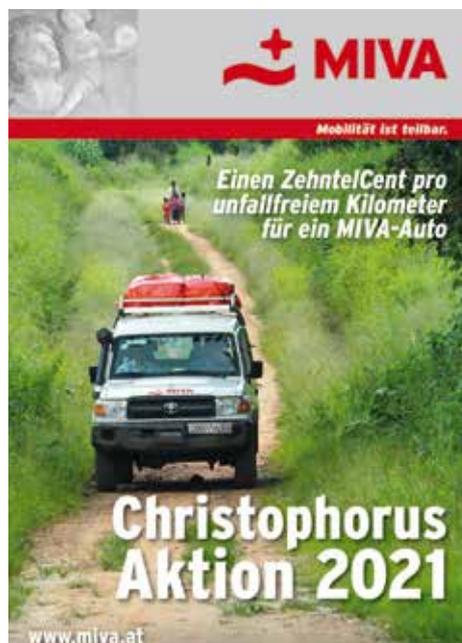
Es war ein ereignisreiches und vielfältiges Arbeitsjahr. Die mannigfaltigen Änderungen aufgrund der Pandemie waren herausfordernd, bereiteten aber auch den Weg für viele Innovationen wie etwa den Weihnachts- und Osterweg oder den Weihnachtswunschbaum. Ich durfte die geprägten Zeiten und Feste im Jahreskreis mitgestalten und mit Ihnen Gottesdienst feiern. Auch die Feiern der Firmung und der Erstkommunion gestaltete ich mit. An zahlreichen Sitzungen des Pfarrgemeinderats, der Fachausschüsse für Liturgie und Jugend, des Pfarrblatts, sowohl online als auch mittlerweile wieder in Präsenz, nahm ich teil. Mein Pfarrprojekt war der „Poetry Slam als religiöse Methode

in der Pfarre“. Im Zuge dieses Projekts erstellte ich einen Adventskalender, wobei sich hinter jedem Türchen ein Beitrag mit Text und Bild des Pfarrgemeinderates und des Seelsorgeteams befand. Außerdem begleitete ich eine Firmgruppe und veranstaltete mit ihnen einen Poetry Slam über „Meine größte Sehnsucht“. Die Predigtdienste haben mir in diesem Jahr am meisten Freude bereitet und ich bedanke mich für alle Gespräche, die Sie danach mit mir auf dem Kirchenplatz geführt haben.

Ich möchte mich außerdem für die Begleitung in diesem Jahr vor allem bei Monika Weilguni, aber auch bei Josef Hansbauer und Martin Füreder bedanken.

Liebe Pfarre St. Konrad, ich wünsche Ihnen als Glaubensgemeinschaft alles Gute und Gottes Segen.

Mag.<sup>a</sup> SILVIA ROCKENSCHAUB



### Erntedankfest und 60 Jahre St. Konrad

„Dankbarkeit ins Leben weben“

So, 10. Oktober, 10 Uhr

Festgottesdienst mit dem Kirchenchor,  
Kinderwortgottesdienst auf dem Sportplatz,  
anschließend Frührschoppen.

Unter Beachtung der zu diesem Zeitpunkt gültigen Corona-Maßnahmen.





Mit einer Festmesse in der Pfarrkirche, einer gleichzeitig stattfindenden Feier für junge Familien mit ihren Kindern am Pfarrplatz und der abschließenden Station im Hof des Seniorenwohnhauses St. Anna brachte unsere Pfarre zum Ausdruck, dass gerade nach der langen Pandemiezeit Fronleichnam für viele Pfarrangehörige ein Fest der Lebensfreude ist, bei dem wir uns als gemeinsames Volk Gottes fühlen können.

## Fronleichnam 2021



Bereits während des Festgottesdienstes gestalteten zahlreiche Jungfamilien Mandalas mit Blumen und Blüten in eigenen Kreisen, die sodann mit Kreidestrichen zu einer gemeinsamen Schöpfung verbunden wurden. Bei der dritten

Station der Prozession, dem Seniorenwohnhaus St. Anna, bedankte sich Pfarrleiterin Monika Weilguni bei den Bewohner\*innen mit Seelsorgerin Mag.<sup>a</sup> Eva Huber dafür, auch heuer wieder als Pfarre zu Gast sein zu dürfen. Dabei stand das Heilige Brot im Mittelpunkt, das gerade nach den anstrengenden und harten Pandemietagen eine Zuwendung Gottes zu den Menschen und damit eine Zusage für Sinn, Nähe, Liebe und tröstender Zuspruch sein kann.

Pfarrmoderator Dr. Martin Füreder spendete bei jeder Station den eucharistischen Segen und mit der Verteilung von „Hoffnungsbrot“ an die Pfarrgemeinde wurde des gemeinsamen Mahls und der



Wichtigkeit des Teilens miteinander gedacht.

Der große Dank für die feierliche Festgestaltung gilt dem Kirchenchor mit Mag. Harald Wurmsdobler und Dr.<sup>in</sup> Maria Lotz an der Orgel, der Bläsergruppe mit Mag. Otto Hasibeder, Seelsorgerin Mag.<sup>a</sup> Eva Huber vom Seniorenwohnhaus St. Anna, Petra Ottenschläger-Holzer, Cecilia Riccetti und Claudia Voglsam für die Betreuung der Kinder, den Kindergartenpädagog\*innen mit Stefanie Feimuth, den Kirchenschmückerinnen und Mesnerin Paula Gschwantner.

Dr. JOSEF WEISSENBÖCK, Kudlichstraße



## Integration – Schritt für Schritt

**Frau Jihan Mohamad ist in Syrien geboren. Seit November 2016 lebt die 36-Jährige mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Österreich. In der Pfarre ist sie seit November 2018 mit 15 Stunden als Raumpflegerin und Wirtschaftsmitarbeiterin angestellt.**

*Was ist für dich in deinem Leben wichtig?*  
Für mich ist es wichtig, dass die Kinder eine gute Erziehung bekommen und dass ich ihnen helfen kann, einen guten Weg im Leben zu finden.

Meine Söhne besuchen die Volksschule und sind begeisterte Fußballer. Sie spielen seit 4 Jahren bei Blau-Weiß Linz. Meine Tochter geht noch in den Kindergarten, sie kommt nächstes Jahr in die Schule.

Für mich selber ist wichtig, dass ich mich immer weiter bilden kann und dabei einen guten Weg finde. Ich möchte alles Neue in Österreich probieren. In meinem Leben habe ich das bisher nicht erfahren. Ich wollte immer Englisch lernen, das war bisher nicht möglich. Hier in Österreich kann ich das. Wenn man ein Ziel hat, kann man in Österreich vieles schaffen.

Respekt und dass die Menschen einander akzeptieren, ist mir wichtig. Die Pünktlichkeit in Österreich finde ich auch super.

*Welche beruflichen Ziele hast du?*

Ich habe in Syrien eine pädagogische Fachhochschule gemacht. Ich habe eine Ausbildung in Psychologie mit Schwer-

punkt Beratungspsychologie. Das ist in Österreich anerkannt. In diesem Bereich möchte ich arbeiten und ich möchte mit Kindern etwas machen.

*Mit welchen Schwierigkeiten bist du konfrontiert?*

Die deutsche Sprache ist für mich immer noch schwierig. Ich habe schon viele Kurse und Prüfungen gemacht. Die Sprache ist das Wichtigste. Ohne Sprache kann man nichts schaffen.

Ein bisschen schwierig ist für mich, dass ich manchmal alles gleichzeitig tun möchte. Die Kinder brauchen mich. Mein Mann hat früher bei einer Leasingfirma gearbeitet, das war schwierig für ihn. Jetzt macht er eine Ausbildung als Sozialfachbetreuer in einem Altenheim. Das ist gut.

*Welche nächsten Schritte möchtest du in deinem Leben gehen?*

Durch meine Arbeit in der Pfarre verdiene ich Geld. Die Leute sind sehr, sehr nett hier. Die Arbeitszeit ist flexibel. Ich lerne dabei Deutsch. Das war für mich ein erster Schritt.

Aber ich will auch eine Ausbildung machen. Das ist der nächste Schritt.

Ich habe mich jetzt zum Lehrgang für Kindergartenhelferin angemeldet. Er beginnt im Juli und dauert 6 Monate. In dieser Zeit möchte ich auch den Führerschein machen. Später will ich in meinem Bereich arbeiten.

Das Gespräch mit JIHAN MOHAMAD führte MONIKA WEILGUNI



## Firmung 2020/2021

Die heurige Firmung für die Jahrgänge 2020 und 2021 bestand eigentlich aus vier kleinen Firmungen am 1. und 8. Mai, für die unsere Jugendlichen in kleinere Gruppen aufgeteilt wurden.

Dem besonderen Jahr entsprechend war auch die Vorbereitung auf diesen Tag außergewöhnlich – alle Gruppen versuchten das Beste aus den Firmstunden, ob online oder soweit möglich in Präsenz, zu machen, und ein Nachmittag mit verschiedenen Stationen im Kürnbergerwald bildete im Rahmen der gegenwärtigen Möglichkeiten einen gebührenden Ersatz für das Firmwochenende.

Während der Gottesdienste war die Begeisterung der Jugendlichen, ihrer Pa-

tinnen und Paten und aller Beteiligten in der Kirche deutlich zu spüren und sie strahlten voll freudiger Aufregung mit der Sonne um die Wette. Die gute Stimmung wurde durch die lebendige musikalische Gestaltung des Firmgottesdienstes durch die Jugendband noch verstärkt, die kleinere Anzahl an Firmlingen pro Messe schuf eine besonders persönliche Atmosphäre. Alle Firmlinge bekamen die Gelegenheit, Dankgedanken, Fürbitten oder die Lesung vorzutragen, wodurch es für sie noch mehr zu ihrem Fest wurde, wenn

sie zum Beispiel die vielen Eigennamen im Text der Lesung bravourös gemeistert hatten. Der Höhepunkt war natürlich die Spendung der Firmung durch unseren Pfarrmoderator Dr. Martin Füreder, die den Jugendlichen bestimmt lange in Erinnerung bleiben und sie für ihren weiteren Lebensweg bestärken wird. Wir Firmbegleiterinnen und Firmbegleiter wünschen euch nur das Beste und hoffen, dass euch das Motto „Bleib wie du wirst“ weiterhin hilft ihr selbst zu sein.

ALEXANDRA MÜHLEHNER, Lugwiesstraße

## Mit Mut zur Georgsmesse

Der heilige Georg ist der Schutzpatron der Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der ganzen Welt. Deshalb ist die Georgsmesse auch in unserer Gruppe, Linz 6, ein fixer Bestandteil des Pfadfinderjahres. Nachdem sie aber letztes Jahr coronabedingt wie so viele andere Veranstaltungen ausfallen musste, freuten wir uns dieses Jahr schon besonders auf die Feier am 25. April.

Die heurige Messe war dem Thema Mut gewidmet - Mut, den Menschen zu jeder Zeit in ihrem Leben brauchen, und Situationen, in denen besonders wir als Pfadfinderinnen und Pfadfinder mutig sind – etwa beim Knüpfen neuer Kontakte mit fremdsprachigen Pfadfindern oder beim Austesten der eigenen Grenzen. Untermalt wurde das mit der Geschichte „Die Mutwurzel“ von Lene Mayer-Skumanz. Herzlichen Dank an dieser Stelle an Dorothea Schwarzbauer-Haupt und Otto Ha-

sibeder für die liturgische und musikalische Unterstützung.

Ganz besonders freute es uns auch, im Rahmen dieser Messe unserer Wichtel- & Wölflingsleiterin Lexi die Woodbadges zu verleihen. Das sind selbstgeschnitzte Holzperlen, die man während einer umfangreichen Ausbildung bei den Pfadfindern anfertigt.

Der Woodbadge-Kurs umfasst neben einem einwöchigen Kurs auch noch fordernde Aufgaben für die eigene Weiterentwicklung und wird seit über 100 Jahren weltweit durchgeführt.



ANDREAS SCHAUER, Pfadfindergruppe Linz6





## Erstkommunion

Die Aufregung vor der Erstkommunion am 2. Mai war bei Kindern und Eltern groß. Nach der Vorbereitungszeit mit Segensweg-Gehen, Brotbacken, Vorstellungsgottesdienst uvm. folgte jetzt der krönende Abschluss mit der Erstkommunion.

Von den Verantwortlichen in der Pfarre wurde der organisatorische Ablauf mit den Sitzeinteilungen sehr gut organisiert und die Feier wurde auch per „YouTube“ für die Verwandten zuhause übertragen.

Mit den einheitlichen Festtagskleidern und dem blauen Keramikkreuz, das die Kinder von der Pfarre geschenkt bekamen, wurde ein sehr schöner äußerer feierlicher Rahmen geschaffen.

Jedes Kind wurde aktiv in den Erstkommunionsgottesdienst eingebunden, z. B. beim Lesen der Fürbitten oder bei der Darstellung der Geschichte „Der Weg vom Korn zum Brot“.

Es war ein wunderschönes Fest, das den Kindern und uns in der Familie noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Möge der Segen Gottes unsere Erstkommunionkinder auf all ihren Wegen begleiten.

SANDRA SCHENK, Leharstraße



## Veranstaltungen Jungschar, Jugend & Junge Erwachsene

### JUGEND

**Sommerfest der Jugend:** Samstag, 14. August, nachmittags und abends. **Mit Extraprogramm für die Gefirmten und LIVE MUSIK**

### JUGSCHAR

**Jungscharlager:** 25. - 31. Juli, St. Georgen im Attergau

**Jungscharstart:** Sonntag, 19. September, 17 Uhr

**Lagernachlese:** 18 Uhr

## TAUFEN

Lena Marie Weissenböck  
Julia Falkinger

Dallingerstraße  
Robert-Stolz-Straße

## VERSTORBENE

Harald Otto Kothbauer  
Elisabeth Ofner  
Aloisia Koplinger  
Theresia Öhlinger  
Wolfgang Ignatius Wieser  
Leopoldine Elmecker  
Herbert Handel

Im Blumengrund  
Steyr  
Lortzinggasse  
Leondingerstraße  
Regerstraße/Wien  
Am Winklerwald  
Leondingerstraße

## GOTTESDIENSTZEITEN

in den Sommerferien 10. Juli bis 12. September 2021

**Sonn- und Feiertag:** 8.45 Uhr und 10 Uhr,  
keine Vorabendmesse

**Wochentage:** Mittwoch und Freitag, 8 Uhr

## ÖFFNUNGSZEITEN PFARRBÜRO

in den Sommerferien

**Sekretariat:** Margarete Stadlbauer und Christine Pircher

**Montag, Dienstag, Donnerstag**

9 Uhr bis 12 Uhr

**Mittwoch und Freitag:** 8.30 Uhr bis 12 Uhr

Tel.: 0732/65 72 95-0

pfarre.stkonrad.linz@dioezese-linz.at

**Pfarrassistentin Monika Weilguni, leitende Seelsorgerin**

Tel. 0676/8776 5622

monika.weilguni@dioezese-linz.at

**Pfarrmoderator Dr. Martin Füreder**

martin.fuereder@dioezese-linz.at

**Pastoralassistent Dr. Josef Hansbauer**

josef.hansbauer@dioezese-linz.at

**Homepage:** [www.dioezese-linz.at/linz-stkonrad](http://www.dioezese-linz.at/linz-stkonrad)

## OFFENER BABY- UND KLEINKINDERTREFF

Auch in den Sommerferien jeden Dienstag von 9 bis 10.30 Uhr  
im großen Pfarrsaal  
Bitte Picknickdecke und Mund-Nasenschutz mitnehmen.

## TAUFTERMINE

Juli – Oktober 2021

17. Juli, 14.00 Uhr  
18. Juli, 11.30 Uhr  
24. Juli, 11.00 Uhr  
25. Juli, 11.30 Uhr  
1. August, 11.30 Uhr  
8. August, 11.15 Uhr  
15. August, 11.15 Uhr  
22. August, 11.15 Uhr  
3. Oktober, 11.30 Uhr  
9. Oktober, 14.00 Uhr  
16. Oktober, 14.00 Uhr  
17. Oktober, 11.30 Uhr

**Bitte um Anmeldung im Pfarrbüro**

Tel.: 0732/65 72 95-0

E-Mail: [pfarre.stkonrad.linz@dioezese-linz.at](mailto:pfarre.stkonrad.linz@dioezese-linz.at)

# Kräutersegnung zu Maria Himmelfahrt

## So, 15. August

**Gottesdienste um 8.45 und 10 Uhr  
mit Segnung der Kräuterbüschel**

Wir laden ein, Sträußel aus  
Kräutern und Blumen mitzubringen.

Die Blumenschmückerinnen bereiten  
Kräuterbüschel für alle vor.

