

# Pfarrblatt



## Die Kraft meines Lebens

**Schwerpunkt**

**Kraftquellen: Was mir Kraft schenkt ...**

**Dompfarre**

**Segnung der Liebenden · Einkehrtag · Blitzlichter · Archiv: Maria Magdalena**

**Spirituelles**

**Votivkirche · Das Magnificat · Heiliger Christophorus**

**Lesestoff**

**»hörgott« · Die Datenbank der Ewigkeit · Der Steffl**



■ Editorial	2
■ Wort des Dompfarrers	3
■ Er, der tot war, lebt!	4
■ Der große Aufschluss	6
■ Die Kraft der Stille	7
■ Die Kraft der Musik	8
■ Was wir über Erschöpfung wissen sollten ...	9
■ Was mir Kraft gibt!	10
■ Tankstelle am Altar	11
■ Die Kraft des Gebets	12
■ »...Nahrung, die ich brauche«	13
■ »Was ich schaffe, ist gut«	14
■ Kraftquellen – auch aus dem körperlichen Einsatz Kraft schöpfen	15
■ Man muss sich manchmal aufraffen, aber – Bewegung stärkt!	16
■ Was mir Kraft schenkt ...	17
■ Christliche Botschaft in zeitgenössischer Bildsprache	20
■ Segnung der Liebenden	21
■ Mitarbeiterausflug	21
■ Blitzlichter aus St. Stephan	22
■ Genießen für den guten Zweck	24
■ Einkehrnachmittag	24
■ Gratulation Dompfropst Pucher	25
■ »hör Gott«	26
■ Die Datenbank der Ewigkeit	26
■ »Steffl«	27
■ Wegzeichen: die Votivkirche	28
■ Lieblingsgebet: Magnificat	29
■ Heilige: Hl. Christophorus	30
■ Erstkommunionvorbereitung	31
■ Archiv: Maria Magdalena	32
■ Chronik	33
■ Karwoche und Ostern im Dom	34
■ Karwoche und Ostern im Pfarrgebiet von St. Stephan	35
■ Termine	36
■ Zum Nachdenken	40
■ Impressum	40

## Aufschauen gibt Kraft



Empfinden Sie das Titelbild dieses Oster-Pfarrblatts als eine Zumutung? Dieses Auferstehungsbild – möglicherweise auch die Kunstinstallation während der Fastenzeit – von Gottfried Helnwein mag irritieren, sogar verstören. So wie Leid, Kreuz, Tod und Auferstehung selbst bei den Jüngern auf großes Unverständnis stießen, sie schockierten und zunächst sogar in die Flucht schlugen.

Meine erste persönliche Assoziation zu diesem Bild waren die unzähligen verletzten und toten Kinder in der Ukraine, in Gaza und in allen Krisen- und Kriegsgebieten dieser Welt. Es gibt zwar keine Antwort auf das „Warum“ des Leidens unschuldiger Kinder, aber es erinnert an unsere christliche Hoffnung: Jene Hoffnung, dass all dieses Elend einmal ein Ende haben wird. Weil es *einen* gibt, der Unrecht an seinem eigenen Leib erfahren hat und dieses Leiden auf sich genommen hat. Weil *einer* diese Wunden trägt und dennoch lebt. Weil die Liebe stärker ist als der Tod. Der Glaube schenkt uns Kraft, die Welt zu ändern – zum Guten.

### Aufschauen und vertrauen

Was dieses Bild noch für mich ausdrückt: Ich darf wie ein Kind – so wie Jesus zu seinem Vater – aufschauen und vertrauen. Aufschauen ist etwas, das mir in vielen Situationen Kraft gibt.

*Aufschauen* – morgens nach dem Aufstehen, wenn ich vor die Tür trete, die kühle Morgenluft tief einatme, den Blick nach oben richte und still den Vögeln bei

ihrem Gezwitscher lausche. Es macht mich dankbar, dass ich durch mein stilles Zuhören in ein so schönes Morgenlob einstimmen darf.

*Aufschauen* – an jedem Arbeitstag, wenn ich von unten aus der U-Bahn kommend meine Augen zum hohen Turm von St. Stephan richten darf. Ich verbinde dieses Aufschauen immer bewusst mit der Bitte um Segen für meine Arbeit. Manchmal richte ich auch im Vorbeigehen eine Bitte an den einen oder anderen Heiligen an der Außenseite des Doms. (Und wehe, wenn eine Taube es sich auf dem Kopf eines dieser steinernen, großen Zeugen des Glaubens gemütlich gemacht hat ...!)

*Aufschauen* – zu einem Kreuz in einer Kirche, über meinem Schreibtisch oder zu dem Gekreuzigten im Wohnzimmer bei mir zuhause. Aufschauen und ein Stoßgebet sprechen, manchmal auch verweilen und zuhören: Was möchtest du mir gerade sagen, Herr? Was soll ich tun?

*Aufschauen* – zum nächtlichen Sternenhimmel und dann schlafen gehen in der Gewissheit: Morgen ist ein neuer Tag mit neuen Möglichkeiten. Der vertrauensvolle Blick nach oben verleiht mir eine gewisse Leichtigkeit oder wie es beim Propheten Jesaja heißt: „Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel.“ (40,31)

Den Kopf zu heben und aufzuschauen: allein schon die Änderung meiner Körperhaltung in Situationen, in denen ich müde und niedergeschlagen am liebsten den Kopf hängenlassen möchte, richtet mich auf. Noch mehr aber, wenn ich beim Aufschauen in das Gesicht eines lieben Menschen sehe oder meine, den liebevollen Blick Gottes auf mir zu spüren.

Jeder Mensch hat seine eigenen Wege, Kraft für sein Leben zu finden. Die Begegnung mit dem Auferstandenen hat bei Paulus ungeahnte Kräfte wachsen lassen. Das ist auch mein Osterwunsch für Sie: „Alles vermag ich durch den, der mich stärkt.“ (Philipper 4,13)

*Birgit Staudinger*  
Herzlich, Ihre Birgit Staudinger

## Liebe Freunde!

### Die Kraft der Zuwendung

„Wie, wenn die Sonne aufgeht!“ Manche menschlichen Begegnungen beglücken mich einfach. Strahlende, lachende Kinder, die mir mit offenen Armen entgegenlaufen und hochgehoben werden wollen. Kranke, die schon sehnsuchtsvoll auf Zuspruch und eine Krankensalbung warten. Arme, reumütige Sünder, die das erlösende Wort der Vergebung und des Neuanfangs hören und spüren wollen. Sehnsuchtsvolle Paare, die an einem Knotenpunkt ihrer Beziehungsgeschichte einen liebevollen und einfühlsamen Segen erfahren und im Kreis ihrer Liebsten und Freunde feiern wollen.

### Nähe, die heil macht

Mir persönlich wurde eine neue Qualität der Zuwendung in einer uneingeschränkten, wohlwollenden Aufmerksamkeit als Geschenk einer persönlichen Freundschaft zuteil. Es gibt Momente, wo man sich als Gegenüber nicht nur ernstgenommen, sondern auch tief angenommen und verstanden fühlt. Es steht nichts mehr Unerklärtes dazwischen. Man darf sich plötzlich spürbar sicher sein: ich bin gewollt, so wie ich bin. Wenn ich biblische Begegnungsgeschichten von Jesus meditiere, dann erkenne ich immer wieder solch eine „persönliche Heilsaura“

bei ihm. Menschen suchten seine Nähe, denn: „es ging eine Kraft von ihm aus, die heil machte“.

Unsicherheit und Sorge befallen mich und auch viele andere, wenn sich ein Arztbesuch bei körperlichen Schwierigkeiten nicht sinnvoll weiter aufschieben lässt. Wird es wohl nichts Ernstes sein? Vielleicht bilde ich mir nur etwas ein, obwohl ich mich weit weg vom Hypochonder fühle. Aber versäumen sollte ich einen klärenden Blick und eine frühzeitige Diagnose auch nicht, um nicht unnötige Langzeitfolgen heraufzubeschwören. Die liebevolle Zuwendung des behandelnden Arztes, der mir in den paar Minuten nicht das Gefühl vermittelt, nur als Nummer zu existieren, sondern vor allem als verunsicherter Mensch wahrgenommen zu werden, bereitet schon den Boden für ein allfälliges Heilungswunder.

Selbst im oft sehr ausgesetzten Setting eines Interviews vor der Kamera kann eine solche Erfahrung der unbedingten Zuwendung gelingen. Das wirkliche Interesse am anderen beginnt plötzlich fernab aller Vermeidung von Indiskretion und Bloßstellung eine eigene Wirkung zu entfalten und lässt den Boden für einen wirklichen Austausch gedeihen, den spätere Leser und Betrachter hoffentlich auch erahnen können.



Ans Krankenbett einer lieben Freundin gerufen zu werden, um mit ihrem treuen und liebevoll sorgenden Ehemann und den erwachsenen Kindern Stärkung zu erbitten und die heilende Kraft der Krankensakramente zu feiern, schenkt sichtbar Erholung, Aufrichtung und neue Hoffnung. Die vielen Fragen und Zweifel nach dem Warum und Wozu eines unverschuldeten und plötzlich hereinbrechenden Leides treten für ein paar Momente in den Hintergrund und schaffen Raum für liebevolle Zuversicht und vertrauensvolle Hoffnung.

### Alles in Gottes Hand

So viele Menschen kommen mit ihren Sorgen in den Dom und legen sie mit dem Entzünden einer Kerze im stillen Gebet vor das Marienbild Maria Pócs: Ein paar Momente sitzen und hinblicken auf die Mutter Gottes mit dem Jesuskind auf dem Schoß. Sie weist mit dem Handgestus auf ihn hin und zeigt uns den Weg, das Leben ganz auf Gott zu setzen und vollständig in seine Hände zu übergeben.

Im Dom oder wo auch immer: stets vertraue ich der Zuwendung Gottes – in jeder menschlichen und auch in der endgültigen Begegnung dieses Lebens.

*Toni Faber*

Ihr dankbarer Toni Faber



*Titelseite:  
Auferstehung,  
2024, 1000 x 500 cm,  
Installation von  
Gottfried Helnwein  
im Stephansdom, Wien  
© Gottfried Helnwein  
Siehe auch den Beitrag des  
Künstlers auf Seite 20.*





## Er, der tot war, lebt!

**Gibt es in unserer Gesellschaft noch die Sehnsucht, sich mit dem Himmel zu verbinden? Ist der Glaube an die Auferstehung eine Überforderung? Oder gerade in Zeiten, in denen Hoffnung immer mehr zu schwinden scheint, auch eine echte Kraftquelle, Trost zu spenden und Freude zu schenken? Gedanken vom Salzburger Erzbischof Franz LACKNER OFM**

Er, der tot war, lebt – im übertragenen Sinne hören wir diese Worte im Gleichnis vom verlorenen Sohn, der lediglich „sozial“, für die Familie tot war und nun, nach der Bekehrung, wieder lebt. Auf diese Weise sind sie drastisch, aber doch einfach zu verstehen. Vielleicht haben wir uns über eine Person, mit der wir in Streit lagen, schon gedacht: Für mich ist dieser Mensch gestorben. Ein hartes Urteil, das kaum vereinbar ist mit der Aufforderung unseres Herrn, wir sollten nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal vergeben – mithin also immer wieder, ohne Ende.

Doch an einem Grab in der Nähe von Jerusalem wurde in den Tagen nach Pesach vor annähernd zwei Jahrtausenden solches in ganz und gar wörtlicher Weise gesagt. Er, der in diesem Grab lag, lebt. Er ist auferstanden. Er ist nicht hier. Der Tod hat über ihn keine Macht, er hat durch seinen Tod den Tod selbst zertreten, wie es der Auferstehungshymnus der östlichen Tradition sagt. Solches zu hören, sind wir an Ostern gewöhnt – schließlich feiern wird den ultimativen Sieg des Lebens über den Tod, den Triumph Christi, unseres Erlösers. Sind wir aber auch bereit, diese uns von Kindesbeinen an im Glauben vermittelte Lehre zu glauben? Kann das wirklich die Wahrheit sein – dass Gott, der

allmächtige Herrscher aller Welten und Zeiten, sich in einem einzigen Menschenleben verkörperte? Dass er so ein ganzes Menschenleben mit uns durchlebte, sich freiwillig dem Leiden und Sterben auslieferte und dann aus dem Tod zurückkehrte?

Das sind große, ja, übergroße Dinge, die wir zu bekennen aufgefordert sind. Seit Jahrhunderten gehören sie in Europa zur religiösen Identität; die Rede von Menschwerdung, Auferstehung und Erlösung sind wir „gewöhnt“. Hierin liegt vielleicht eine der größten Gefahren, die ich in unserer Zeit sehe: Dass die Kirche als Institution unglaubwürdig geworden ist, kann in einer Zeit grundsätzlicher Institutionenskepsis und gerade angesichts ihrer jüngsten Verfehlungen nicht verwundern; wirklich besorgniserregend aber ist, dass das Evangelium selbst weithin unglaubwürdig geworden ist. Es fehlt unseren Tagen somit nicht nur die Sehnsucht nach Gott, sondern die Sehnsucht nach jener Sehnsucht selbst, nach dieser so wichtigen Grundempfindung, die uns mit dem Himmel zu verbinden vermag. So ist zu fürchten, dass wir in eine wirkliche Gottesfinsternis schlittern, in der wir weithin nicht nur Gott selbst vergessen – wir drohen zu vergessen, dass wir ihn vergessen haben.

### **Glaube an Kreuz und Auferstehung ist eine Zumutung**

In einer solchen Zeit ist eine Aussage wie jene, dass er – der menschengewordene Gott – tot war und nun wieder lebt, eine wirkliche Zumutung, ein Skandalon. Indem wir sie vielfach ohne wirkliches Bekennen im Gottesdienst wiederholen, vermeiden wir uns selbst und unseren Mitmenschen diesen Skandal von Kreuz und Auferstehung. Doch damit versiegt uns auch die immense Quelle der Kraft, die in ihm liegt. Denn so steht es geschrieben, so glaubten es die ersten Christinnen und Christen, so glauben Unzählige noch heute, und wie vor Jahrhunderten sind sie bereit, diesen Glauben bis zum Tod zu bezeugen: Er, der tot war, lebt. Christus ist wahrhaftig auferstanden. Er hat das Leid der Welt geschultert, hat den Tod zerbrochen, die Tore zum Himmel aufgestoßen und ein für alle Mal das Böse überwunden. Ihm nachzufolgen, mit unseren Kreuzen auf den Schultern, sind wir gerufen – als Bekennende, als Zeugen und Mitarbeiter der Wahrheit, die sich uns offenbart hat. Unser Glaube bleibt ein Skandal, doch er vermag gerade darin Trost zu spenden, Freude zu schenken und Hoffnung zu stiften. Der Herr, der auferstanden ist, ist mit uns. Wir sind nicht allein.

### **In Zeiten von Krieg, Terror und Gewalt**

Diese Botschaft erscheint mir umso mehr als Kraftquelle in Zeiten, in denen die Hoffnung so sehr zu schwinden scheint. Eben hatten wir die Pandemie ausgestanden, da überraschte uns der offene Krieg, begonnen durch den verbrecherischen Überfall Russlands auf die uns so nahe Ukraine. Zwei Jahre werden wir nun schon Zeugen des sinnlosen und grausamen Sterbens, der Zerstörung und Verzweiflung. Im vergangenen Oktober schloss sich der barbarische Überfall der terroristischen

*„... ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier“ – das Grab ist leer. (Bild eines Grabs mit Rollstein aus der Zeit Jesu)*





„Er ist auferstanden!“

Hamas auf Südisrael an, Geiseln wurden verschleppt; Jüdinnen und Juden leben vielerorts in Furcht vor Anschlägen und Gewalt, leider auch in Österreich. Die Zivilbevölkerung Gazas wiederum leidet unter dem Krieg, der dem Terror folgt. Unzählige weitere Menschen auf dieser Welt leiden unter Hunger, Not und Armut, sei es durch bewaffnete Konflikte, soziale Ungerechtigkeit oder auch die Klimakrise, die auf unsere Zukunft bereits ihren Schatten vorauswirft.

### Hoffnung? Unbedingt: Ja!

In all dem sollen wir noch Hoffnung zeigen? Unser Glaube sagt: Ja! Immer wieder und unbedingt: Ja! Unser Herr hat den Tod besiegt. Unser Herr ist auferstanden. In ihm, dem Friedensfürsten, haben wir unseren Erlöser gesehen, auf seiner Spur voranzugehen, sind wir gerufen.

Als ich vor bald zwei Jahren die Ukraine besuchte, hielten wir ein Totengedenken auf dem Lytschakiwski-Friedhof in Lemberg ab. Frisch aufgeworfene Gräber reihten sich aneinander, die meisten Toten waren junge Männer, eben erst einberufen. An einem dieser Gräber stand eine Frau, stumm und mit leerem Blick, am Grab ihres Sohnes. Wie alt mag sie gewesen sein? Es war unmöglich zu sagen. Die

Trauer hat sie in meinen Augen alt wirken lassen. Bei diesem Anblick habe ich eine tiefe, aufrichtige Sehnsucht gefühlt – eine Sehnsucht, dass es wahr sein möge, was man einst am Grab des Rabbis von Nazareth hörte: Er ist nicht hier. Er ist auferstanden. Allein für diese Frau, für ihren Sohn, möge die Auferstehung wahr sein, die wir in unserem Glauben erwarten.

Dieser Glaube ist eine Quelle der Kraft. Dieser Glaube an ihn, der tot war und lebt, ist es wert, bekannt und bewahrt zu sein. Dieser Glaube ist Hoffnung.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein gesegnetes und freudenvolles Osterfest – *surrexit Dominus vere, alleluia!* ■



Der Franziskaner Franz Lackner ist Erzbischof von Salzburg und Vorsitzender der Österreichischen Bischofskonferenz.

## Die Autoren

- em. Univ. Prof. Mag. DDr. Matthias BECK, Mediziner, Pfarrer in St. Josef zu Margareten  
 Dr. Helmut BRANDSTÄTTER, Abgeordneter zum Nationalrat  
 Patrick BUDGEN, Journalist, ORF-Moderator, Buchautor  
 Mag. Karin DOMANY, Religionspädagogin in Pöchlarn, PGR St. Stephan  
 Toni FABER, Dompfarrer von St. Stephan  
 Prof. i. R. Dr. Georg GEIGER, Hochschulprofessor (Lehrerbildung), Theologe  
 Reinhard H. GRUBER MA, Domarchivar von St. Stephan  
 GR Mag. Josef GRÜNWIDL, Bischofsvikar des Vikariates Süd der Erzdiözese Wien  
 Gottfried HELNWEIN, Künstler  
 Mag. Dr. Elisabeth HILSCHER, Musikwissenschaftlerin, Mitarbeiterin der Österreichischen Akademie der Wissenschaften  
 Mag. Angelika HUBER, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Dompfarre  
 Univ. Prof. DDr. Johannes HUBER, Mediziner, Theologe, Bestsellerautor  
 Mag. Stefan JAGOSCHÜTZ, Domkurat von St. Stephan, Aushilfsseelsorger im Pfarrverband „Oberes Schmidatal“  
 Br. Dr. Andreas KNAPP PFJ, Priester der Ordensgemeinschaft der „Kleinen Brüder vom Evangelium“, Buchautor  
 Mag. Martin KOLOZS, Schriftsteller, Rezensent, Verleger  
 Dr. Franz LACKNER OFM, Erzbischof von Salzburg  
 Mag. Columban LUSER OSB, Abt des Benediktinerstifts Göttweig  
 P. Dr. Robert MEHLHART OP, Rektor des Pontificio Istituto di Musica Sacra, Rom  
 Nicole MEISSNER, MSc BA, Geschäftsführerin der St. Elisabeth-Stiftung der Erzdiözese Wien  
 Dipl.-Päd. OSTR Prof. Franz MICHAL, ehrenamtlicher Mitarbeiter der Dompfarre  
 Mag. Peter MORAWETZ, Mitarbeiter der Erzdiözese Wien, Pfarrliche Öffentlichkeitsarbeit, ehrenamtlicher Diakon  
 Barbara NEPP, Unternehmerin, Mitglied des ORF-Publikumsrats  
 Mag. Christoph NEUMAYER, Generalsekretär der Industriellenvereinigung  
 Ernst NEVRIVY, Bezirksvorsteher von Wien Donaustadt  
 Dr. Stephan PERNKOPF, LH-Stellvertreter Niederösterreichs  
 Dr. Andreas SALCHER, Unternehmensberater, Mitbegründer der „Sir Karl Popper Schule“, Bestsellerautor  
 Dagmar SCHMIDT, Präsidentin der Sportunion Wien und Präsidentin von „Turnsport Wien“  
 Felix STADLER, BSc, MA, Wiener Gemeinderat, Landtagsabgeordneter, Pädagoge  
 Mag. Birgit STAUDINGER, Theologin, Redaktionsleiterin  
 Mag. art. Ulrike SYCH, Rektorin der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien  
 Dr. Matthias TSCHIRF, Sektionschef i.R., AKV-Präsident  
 Mag. Adolf VALENTA, Dechant und Pfarrer von Mödling  
 Sr. Bene XAVIER MSSR, Ordensschwester, Dominikanerin  
 Mag. Dr. Ingrid WEBER-HIDEN, Archäologin und Epigraphikerin, stv. Pfarrgemeinderatsvorsitzende der Votivkirche

## Redaktion

- Redaktionsleitung: Mag. Birgit STAUDINGER  
 Lektorat: Mag. Karin DOMANY, Reinhard H. GRUBER MA, Mag. Barbara MASIN MA, Daniela TOLLMANN  
 Redaktionsteam: Dompfarrer Toni FABER, Diakon Ing. Erwin BOFF, Mag. Karin DOMANY, Mag. Heinrich FOGLAR-DEINHARDSTEIN, Reinhard H. GRUBER MA, Anneliese HÖBART, Diakon Mag. Matthias NÉMETH M.A. unter der Mitarbeit von Christian HERRLICH MA





## Der große Aufschluss

Als ehemaliger Gefängnisseelsorger weiß Br. Andreas KNAPP nur zu gut, was Abgeschlossenheit und Einsamkeit für Menschen bedeuten. Auch, dass Auferstehung mitten im Leben geschehen kann, wenn soziale Isolation überwunden wird und Betroffene wieder neu Kraft für menschliche Beziehungen finden.



Der „letzte Aufschluss“ auf einer orthodoxen Auferstehungs-Ikone dargestellt: zum Teil verbogene Schlüssel liegen auf dem Boden verstreut, die Schlösser zum Reich des Todes werden nicht alle einzeln aufgesperrt, sondern aufgebrochen.

Schlüsselklirren auf einem kalten, leeren Flur. Dazu eine laute Stimme: „Aufschluss!“ Ein erlösendes Wort, ersehnt von Menschen, die hinter den Metalltüren warten. Endlich dürfen die Gefangenen für eine oder zwei Stunden aus ihren Zellen, um auf dem Flur auf- und abzugehen. Viele Jahre über hat mich als Gefängnisseelsorger in Leipzig diese Szene tief berührt. Beim Gottesdienst zu Ostern projizierte ich dann ein für die Gefangenen eigenartiges Bild an die Wand: Türen sind aus den Angeln gerissen und liegen auf dem Boden. Dazwischen sieht man große und kleine Schlüssel, die zerstreut herum liegen. Es ist das Osterbild der orthodoxen Kirche: Christus ist in die Unterwelt hinabgestiegen und reißt das Tor des Todes nieder. Er streckt die Arme aus, um Menschen aus der dunklen Haft ins Licht zu

führen. Der Auferstandene nimmt Adam und Eva bei der Hand – und mit diesen beiden ist ja die ganze Menschheit gemeint. Mit Christus in der Mitte sind sie nun auch wieder miteinander vereint. Der Tod als die letzte Vereinzelung des Menschen, als der Verlust aller Beziehungen ist überwunden. Durch die Auferstehung Christi wird der Mensch aus der tödlichen Einsamkeit wieder in die große Gemeinschaft des Lebens geführt.

Die Gefangenen verstanden dieses Bild auf Anhieb. Denn sie sind vertraut mit dem sozialen Tod. Sie wurden verurteilt und weggeschlossen. Ihre Schuld macht sie zu Ausgestoßenen. Und sie bleiben eingesperrt in die negativen Bilder, die sich andere von ihnen machen.

### Verschlossene Türen gehen auf

Doch Ostern schenkt Hoffnung: Dass verschlossene Türen aufgehen. Dass eine durch Schuld verbaute Situation überwunden wird und sich eine Zukunft öffnet. Dass die Schlüssel der Vorurteile weggeworfen werden.

Diese frohe Botschaft hat Jesus gelebt, indem er viele Menschen aus ihrer Isolation herausholte. Er setzte sich mit Sündern an einen Tisch. Er befreite die Ausgestoßenen aus Einsamkeit und Diskrimination. Er stiftete neue Beziehungen, indem er liebevoll auf die Verachteten oder Fremden zuzug und Kinder umarmte.

Eine solche Liebe konnte auch durch Verrat und die Hinrichtung Jesu am Kreuz nicht ausgelöscht werden. Denn Gott hat ihm über den Tod hinaus die Treue gehalten und damit sein Leben und seine Botschaft für immer ins Recht gesetzt. Die Jünger, die sich aus Angst eingesperrt haben, dürfen erleben, dass der Auferstandene durch verschlossene Türen geht. Er spricht sie an und schenkt ihnen Frieden und neue Gemeinschaft.

### Einsamkeit wird überwunden

Ostern bedeutet: Verschlossenheit und Einsamkeit werden überwunden. Türen werden gesprengt und Beziehungen neu aufgebaut. Der Auferstandene setzt sich mit den Jüngerinnen und Jüngern an einen Esstisch: So wird Gemeinschaft und Liebe erfahren, die über den Tod hinausreicht.

Ein Mitbruder meiner Gemeinschaft litt vor ein paar Jahren an einer schweren psychischen Erkrankung. Er war völlig antriebslos. Es war keine „normale“ Depression und auch die Psychiater standen vor einem Rätsel. Unser Bruder saß völlig apathisch im Zimmer, er redete mit niemandem und nahm am sozialen Leben nicht mehr teil. Über viele Monate haben ihn die anderen Brüder liebevoll begleitet: Sie nahmen ihn quasi an der Hand, um mit ihm spazieren zu gehen. Sie forderten ihn auf, etwas zu essen oder zu trinken und übernahmen in allem für ihn die Initiative.

Es war wie ein Wunder, dass er ganz langsam zu seiner ursprünglichen Kraft zurückfand. Er nahm sein Leben wieder mehr in die Hand und heute ist er völlig gesund. Er erlebte es als „Auferstehung“, besonders als er wieder zum Telefon griff und seine Freunde und Familienangehörigen anrief, um die Kontakte neu aufzunehmen.

Auferstehung ereignet sich schon mitten im Leben: Wenn uns die Aufmerksamkeit anderer hilft, um aus Einsamkeit und Verschlossenheit herauszukommen. Wenn wir wieder in den lebendigen Kreislauf von Freundschaft eintreten. Wenn Liebe und Beziehung uns neu ins Leben holen. „Wir wissen, dass wir vom Tod ins Leben hinübergegangen sind, weil wir die Schwestern und Brüder lieben.“ (1 Johannes 3,14) ■

Br. Andreas Knapp lebt im Orden der Kleinen Brüder vom Evangelium in Leipzig und ist Buchautor zahlreicher Bücher und lyrischer Texte.



# Die Kraft der Stille

**Die moderne Welt ist sehr laut geworden: laut für die Ohren, laut für die Augen mit einer expandierenden Reizüberflutung, laut für das Herz. Zu viel an Eindrücken, die kaum mehr bewältigt werden können. Zonen des Schweigens und der Stille – wo gibt es die? Abt Columban LUSER OSB über den Luxus Stille, der Raum schenkt, Gott zu erspüren**

## Moderne Welt – schrill und laut

In dieser modernen Welt ist der Mensch sehr vielen Herausforderungen ausgesetzt. Die digitale Welt mit ihrem Tempo und ihren Möglichkeiten macht das Alltagsleben nicht selten sehr hektisch und atemlos. Es bleibt wenig Zeit für wesentliche Themen. Die Gefahr, nur noch zu „funktionieren“ und nicht zu leben, ist groß. Kaum Zeit für ein gutes Gespräch, zum Hinhören, zum Wahrnehmen dessen, was in mir ist und mich umgibt. Häufig kommt noch dazu, dass man sich mit einer permanenten Kulisse von Musik und Smartphone umgibt und sich somit insgesamt nicht gut „disponiert“ für die Selbst-Wahrnehmung; und schon gar nicht disponiert ist für eine Begegnung mit Gott, der sich mit Vorliebe lautlos in unser Leben „einmischt“ und nur dann wahrgenommen werden kann, wenn wir uns eine Sensibilität für seine leise Stimme bewahrt haben.

## Luxus Stille – stiller Luxus!

In unserer barocken Klosteranlage mit ihren 18.000 Quadratmetern an Dachfläche haben wir einen eigenen Bereich für Gäste. Da besteht die Möglichkeit, sich in die Stille zurückzuziehen und klösterliche Stille zu erleben. Das kann man / frau nur für kurze Zeit in Anspruch nehmen oder auch für einige Tage. In diesem Bereich unseres Gästehauses werben wir mit dem Slogan: „Luxus Stille – stiller Luxus.“

Neuerdings haben wir noch dazu einen „Garten der Stille“ errichtet, der exklusiv für die Teilnehmer von Exerzi-

ten gedacht ist und den inneren Prozess unterstützen will, der sich im Raum der Stille ereignet.

Wer sich bewusst in die Stille zurückzieht, gibt den Themen, die im Inneren da sind und behandelt werden wollen, die Möglichkeit, nach oben zu kommen, ins Licht zu treten. Da drängt die eigene Wahrheit ans Licht. Das braucht viel an Mut und Demut, sich dem zu stellen und das Leben neu zu ordnen. Ein solcher Prozess will gut begleitet sein!

Ich erinnere mich an die Gattin eines Bürgermeisters, die hochbesorgt war um ihren Mann, der wie in einem Hamster-rad von Terminen und Verpflichtungen getrieben war und da von selbst nicht mehr herausgefunden hat. Sie hat ihm per Geburtstagsgeschenk zwei Wochen Stille bei uns in Göttweig „verordnet“, was für ihn sehr heilsam war – und sein Leben nachhaltig verändert hat.

## Die Stille in meinem Leben

Die Stille nimmt in meinem Alltag als Mönch einen ganz wichtigen Platz ein. Ich habe in meinem persönlichen Wohnbereich im Kloster die Praxis, dass ich da weder Musik höre, noch mich sonst einer Ablenkung aussetze. Ich brauche die Stille und suche die Stille – speziell am Abend, damit ich den Tag gut abschließen kann. Da gehen mir viele Gedanken nach. Im Blick zurück auf den Tag kommt Dankbarkeit auf, aber bisweilen auch der wichtige innere Impuls, einer Crash-Situation noch einmal Aufmerksamkeit zu widmen und den eigenen Anteil an einem Konflikt nicht zu bagatellisieren.

## Kreativphase Stille!

Der Raum der Stille macht es dann auch möglich, manches Gehörtes und Gelesenes kreativ zu durchdenken, zu durchbeten, wirken zu lassen und besser auf das Wesentliche hinzuhören. Ich suche sehr häufig auch unseren Klostersgarten auf, wo ich in Stille Predigten und Vorträge vorbereite. Die Stille ist für mich so etwas wie eine Kreativphase, eine Quelle, ein Raum, wo sich vieles ordnet



*Abt Columban Luser ist leitet das Benediktinerstift Göttweig.*

und klärt; sie ist für mich der Raum, wo ich Gott zu erspüren versuche, wo ich mich im Schweigen und im Hören IHM aussetze, SEINE Nähe suche, einfach da bin vor IHM, wo ich mit Blick auf IHN meinen Weg überdenke. Es gehört zu einer Grunderfahrung meines Lebens: Gott will sich mitteilen – die Stille bildet eine günstige Voraussetzung, wo das geschehen kann.

## Sehnsucht nach Stille

Es gibt auch in meinem Leben als Mönch und als Abt Tage, ja manchmal Wochen, wo es extrem dicht ist an Verpflichtungen – da wächst die Sehnsucht nach Stille.

Um einen Raum der Stille zu finden, bin ich ein Hochprivilegierter. Da kommt mir der Lebensraum unseres Klosters samt dem umgebenden Wald sehr entgegen, aber auch der Schutz und die Autorität unserer Ordensregel! Denn die Regel des hl. Benedikt gibt unserem Alltag eine klare Struktur, die eine Atmosphäre der Stille und der inneren Sammlung sichern hilft. Vor jeder gemeinsamen Gebetszeit sammeln wir uns in Stille. Nach dem letzten gemeinsamen Gebet am Abend, der sogenannten Komplet, treten wir Mönche ein in das nächtliche Schweigen, in die nächtliche Stille. Das ist nicht nur äußerlich eine Regenerationsphase, sondern auch innerlich.

Es braucht allerdings große Disziplin, um diesen Raum der Stille nicht zu torpedieren durch Internet und TV und anderes.

Die Stille birgt ein hohes Maß an Ressourcen in sich – für Stabilität und das innere Neuwerden. Man muss es nur entdecken. ■



## Die Kraft der Musik

Musik begleitet den Dominikanerpater Robert MEHLHART schon sein Leben lang: Sein Weg führte ihn von den Regensburger Domspatzen über Studien in Wien und Oxford nach München, wo er die Leitung der Kirchenmusik an der Theatinerkirche übernahm. 2023 wurde P. Mehlhart, der einst auch in St. Stephan als Diakon wirkte, zum Direktor des Päpstlichen Instituts für Kirchenmusik ernannt.

Die Kraft der Musik ist etwas Einzigartiges und Faszinierendes. Sie hat die Fähigkeit, Emotionen auf eine ganz besondere Art und Weise zu wecken und auszudrücken. Oftmals kann Musik das ausdrücken, was Worte nicht schaffen. Sie berührt uns auf einer tiefen emotionalen Ebene und dringt direkt in unser Innerstes vor.

Musik hat die Macht, uns zu trösten, zu inspirieren und zu ermutigen. Sie kann uns in Zeiten der Trauer und des Kummers begleiten und dabei helfen, unsere Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten, wenn uns die Worte fehlen. Musik kann uns auch in Momenten der Freude und des Glücks begleiten und uns dabei helfen, diese Gefühle intensiver zu erleben und zu genießen.

### Am Beginn des Tages: sich an Gott ausrichten

Als Rektor des Pontificio Istituto di Musica Sacra in Rom darf ich selbst täglich erfahren, wie Musik als persönliche Kraftquelle in meinem Leben wirkt. Seit Amtsantritt am 1. Oktober des letzten Jahres sind meine Tage verstärkt von Administration und doch auch etwas längeren Sitzungen im Vatikan geprägt. Am Beginn jeden Tages steht aber die von Radio Vatikan live übertragene heilige Messe in unserer Kirche mit den Studenten. Hier singen wir Gregorianischen Choral, lauschen der Orgel, richten uns Gott aus und empfangen im Sakrament den Herrn unseres Lebens. Von



*Pater Robert Mehlhart ist Dominikaner und Direktor des Päpstlichen Instituts für Kirchenmusik in Rom.*

diesem Startpunkt geht eine Kraft aus, die meinen ganzen weiteren Tagesverlauf prägt und stärkt.

Unlängst erzählte mir eine Besucherin unseres Institutes erstaunt, dass bei uns „alle Studenten so strahlen“. Das Musikstudium verlangt, ähnlich wie beim Leistungssport das tägliche, stundenlange Üben. So sind unsere Studierenden sehr intensiv der Musik ausgesetzt, was sich ganz offensichtlich auf den Gemütszustand auswirkt: sie strahlen aus, was sie musizierend empfangen.

### Musik lehrt, sich selbst besser zu spüren

Musik ist für mich in erster Linie ein Mittel der Kommunikation. Wer musiziert, wird schnell ihre transformative Wirkung auf die Kommunikation mit sich selbst spüren. Musik lehrt, sich selbst besser zu spüren. Auch wenn Sie noch nie gesungen haben: nehmen Sie einmal eine Gesangsstunde bei einem Gesangspädagogen. Sie werden Ihren Atem und Ihre Haltung schon in der ersten Stunde neu entdecken. Musizieren schärft die Sinne, öffnet die Selbstwahrnehmung

und erweitert das Verständnis für die Schönheit und die Vielfalt der Welt.

### Musik verbindet Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen

Neben der Kommunikation mit sich selbst, hilft die Musik sich mit anderen Menschen zu verbinden. Durch das gemeinsame Musizieren und das Teilen von Musik durfte ich wertvolle Freundschaften schließen, nicht zuletzt während meiner Tätigkeit als Diakon in St. Stephan. Gerne erinnere ich mich an die Aufführung des Mozart Requiems unter der Leitung von Markus Landerer als „Einspringer“ im Tenor. Auch das gemeinsame Singen der Lieder zur Vorbereitung auf die Liturgie der Erstkommunion hat sofort eine unmittelbare, positive Verbindung mit den Kindern hergestellt.

So liegt Kraft der Musik auch in ihrer Universalität. Sie kennt keine Grenzen und kann Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen verbinden. Musik hat das Potenzial, Brücken zu bauen und Vorurteile abzubauen. Sie kann die Menschheit vereinen und uns daran



# Was wir über Erschöpfung wissen sollten...



**Erschöpft sein ist menschlich. Was aber tun, wenn dieses Befinden droht, ein Dauerzustand zu werden? Andreas SALCHER über ein Zauberwort gegen Erschöpfung und konkrete Zugänge zu den eigenen Quellen der Kraft**

Zu allen Zeiten gab es vom Leben ermattete Menschen. Die große Erschöpfung breiter Bevölkerungsteile ist aber wohl ein Phänomen unserer Zeit. Es ist die Dauerschleife der Krise, die die tief in unserem Inneren verdrängten Ängste und Zweifel an die Oberfläche gespült hat. Selbst Menschen, die sich bisher als weitgehend immun gegen Krisen empfunden haben und ihren Alltagsstress gut bewältigen konnten, werden für Erschöpfung anfällig. Erschöpfte tauchen die Kelle in den Brunnen ihrer Energiereserven und finden kein Tröpfchen mehr vor.

## Das mächtige Zauberwort gegen Erschöpfung heißt „Nein“.

Konkret bedeutet das, sich bei allen Aktivitäten, Verpflichtungen und Aufgaben zu fragen: Muss ich es tun? Will ich es tun? Wenn Sie innerlich zweimal mit Nein antworten möchten, dann sagen Sie auch tatsächlich Nein dazu. Ein ehrliches Nein ist den Menschen zumutbar. Wir tun viele Dinge, die wir weder tun wollen noch tun müssen. Das führt dazu, dass wir nicht zu den Dingen kommen, die uns Freude machen.

Daher gibt es ein zweites Zauberwort »Ja«, um unser Leben aktiv zu gestalten. Zum Beispiel eine Reise mit dem Partner in eine Stadt, die man sich schon immer gewünscht hat, einen Tanzkurs zu besuchen oder um ein Buch, das wir schon immer lesen wollten, herzuzunehmen und sich zu sagen: das lese ich jetzt wirklich. Denn das Aufschieben von Wünschen und Sehnsüchten erschöpft uns auf Dauer.

## Was sind unsere Kraftquellen?

Der Psychiater Viktor Frankl, der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi und der Benediktinermönch David Steindl-Rast teilen eine tiefe Erkenntnis, die wir als eine Art ewige Weisheit verstehen können: Wir brauchen zuallererst ein stabiles Wertesystem, das gerade in Zeiten der Krisen ein Schutzschild gegen Erschöpfung sein kann.

Viktor Frankls Lehre hilft uns, auch in schwierigsten Situationen Freiräume für Selbstbestimmung zu erkennen.

David Steindl-Rast zeigt uns die vielen Chancen auf, dankbar für unser Leben zu sein.

Mihaly Csikszentmihalyi weist uns den Weg, wie wir mit dem richtigen Maß an Anstrengung Glück statt Erschöpfung erfahren können.

Regelmäßige Selbstreflexion hilft uns, unsere Muster besser zu erkennen. »Stop. Look. Go.« nennt der Benediktinermönch David Steindl-Rast dieses Prinzip des Innehaltens. Gerade wenn wir uns total erschöpft fühlen, sollten wir stehen bleiben, durchatmen, uns Zeit nehmen und schauen, wofür wir gerade dankbar sein ►

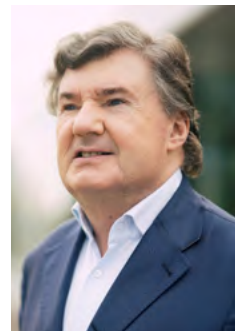
erinnern, dass wir alle Teil einer größeren Gemeinschaft sind, der Kirche Gottes, der uns alle geschaffen hat. Auch das darf ich im Pontificio Istituto di Musica Sacra tagtäglich spüren, wo 150 Studenten aus 43 Nationen miteinander leben und musizieren.

## Musik – die „Nabelschnur zum Göttlichen“

Schließlich liegt die Kraft der Musik in ihrer kommunikativen Fähigkeit, uns mit Gott zu verbinden. Für viele Menschen ist Musik die „Nabelschnur zum Göttlichen“ (Nikolaus Harnoncourt). Die Theologin Marianne Schlosser, bei der ich an der Universität Wien Theologie studieren durfte, hat versichert, dass sie bisher nicht die Stelle ausmachen konnte, an der der heilige Augustinus geschrieben haben soll: „Wer singt, betet doppelt“. Ich bin überzeugt, dass die Musik in der Anbetung und im Lobpreis Gottes ihr inneres Ziel erreicht.

So stimmen wir an Ostern im jubelnden Halleluja in den Lobpreis über den auferstandenen Christus ein. Ich wünsche uns, dass es in uns widerhallt und zu einer unerschöpflichen Quelle von Kraft und Inspiration in unserem Leben wird. ■

*Andreas Salcher ist Unternehmensberater, Mitbegründer der „Sir Karl Popper Schule“ und Bestsellerautor.*





► können – gesunde Kinder, bunte Blumen, klares Wasser, den hellblauen Himmel, einen Spaziergang im Wald –, und uns daran erfreuen. Das »Go« ist dann die Freude, weiterzugehen. Das funktioniert nicht für jeden. Wenn wir schon tief im Loch sitzen, können wir natürlich nicht weitergehen. Wir können jedoch einen Augenblick damit aufhören, weiterzugraben. Jean Piaget hat das so formuliert: »Intelligenz ist das, was man einsetzt, wenn man nicht weiß, was man tun soll.«

Wir gehen auf zwei Beinen durch das Leben. Unser Bewegungsablauf besteht im Wechsel zwischen Stand- und Spielbein. Stellen wir uns vor, das Standbein steht für die materiellen, sichtbaren Dinge im Leben und das Spielbein für die Seele, das Unsichtbare, das Spirituelle. Wenn wir das Spielbein verkümmern lassen, weil wir versuchen, immer nur auf dem Standbein durch das Leben zu hüpfen, dann brechen wir bald erschöpft zusammen. Wenn wir immer wieder wider besseres Wissen das Falsche tun, dann erkrankt irgendwann unsere Seele.

Wir haben die Wahlfreiheit. Vielleicht manchmal nicht im Handeln, aber zumindest immer in unserem Denken. Die Sehnsucht, dass die Dinge wieder in Ordnung kommen, lebt in vielen von uns. Am Ende des Tages bleibt von uns nur der Tropfen im Ozean. Dieser Tropfen muss keine Träne sein. Unser Leben kann gelingen. ■

*Aktuelle Bücher des Autors:  
„Die große Erschöpfung und die Quellen der Kraft“ (2022) sowie „Unsere neue beste Freundin, die Zukunft“ (2023).*



## Was mir Kraft gibt!

**Auch schier unerschöpfliche Kraftquellen können manchmal versiegen. Und das Leben schwer werden. Domkurat Stefan JAGOSCHÜTZ über die Suche nach (neuen) Kraftorten**

Es gab eine Situation in meinem Leben, in die ich keineswegs mehr geraten möchte. So sag ich es mir jetzt. Mittlerweile sind Jahre vergangen. Seit dieser Erfahrung. Ich war damals noch im Kloster. Benediktinermönch und Pfarrer. Und ich war es gerne. Das Gebet in der brüderlichen Gemeinschaft und mein Dienst in den Pfarrgemeinden, bei und mit den Menschen zu sein, waren mir Kraftquelle. Eine schier unerschöpfliche. Der Seele ging es gut. Auch meinem Körper. Bis zu dem Tag, an dem mich meine Kräfte verlassen haben. Das Leben und mein Tun mir schwer wurden. Die Seele unendlich traurig war. Und der Körper mehr und mehr müde wurde. Kraftlos. Und antriebslos. Weil ich kaum mehr schlafen konnte. Mir keine Zeit zur Erholung gegönnt habe. Ich war am Ende. Alles allein mit mir ausmachend. Niemanden an mich heranlassend. So war ich damals. Diagnose: Burnout. Medikamente. Psychotherapie. Sinnlosigkeit hatte mich befallen. Unendlich viele Fragen haben sich aufgetan. Die nach einer Antwort suchten. Mehr noch nach einer Entscheidung verlangten. Wie weitertun? Um dem Leben nicht abzusagen. Und einen Schritt zu tun, der nicht mehr rückgängig zu machen wäre. Ein langes innerliches Ringen folgte. Ein Abwägen der Möglichkeiten. Was mir auch wieder viel an Kraft genommen hat. Mich an die Grenze meiner

Belastbarkeit führte. Bis zur befreienden Entscheidung, aus dem Kloster wegzugehen. Was richtig war. Und von da an ging's mir wieder besser. Seelisch und körperlich.

### Was gibt mir Kraft? Und was nimmt mir Kraft?

Es gibt Situationen im Leben, die einem viel an Kraft abverlangen. Man muss schon gut auf sich achten. Etwas für sich tun. Für die Seele und den Körper. Es hat lange gedauert, bis ich das endlich begriffen habe. Indem ich mich auch ganz ehrlich fragte: Was gibt mir denn wirklich Kraft? Und was nimmt mir Kraft? Was sind meine Kraftquellen? Was stärkt mich?

Für mich ist es die Feier der Eucharistie. Das persönliche Gebet. Meine Beziehung zu Jesus. Seine Botschaft. Mein Glaube. Der mich auf der Suche sein lässt. Die Sehnsucht, ein liebender Mensch zu sein. Mich körperlich zu bewegen. Das Gehen. Es sind die Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die mir guttun: durch ein aufrichtiges und bestärkendes Wort. Einem „verbum bonum“, wie der heilige Benedikt in seiner Regel sagt. Ein Wort, das Heilsames bewirkt. Und wir wissen: nichts geht über ein gutes Wort. Es sind Bücher. Texte von Dichtern und Schriftstellern. Auch „gute“ Filme, die mir Kraft geben. Vor allem aber unsere Domkirche St. Stephan.



## Kraftort Domkirche

Sie ist für mich ein „Kraftort“. Ein Ort, der etwas mit mir macht. Und in mir bewirkt. Täglich, wenn ich den Stephansdom betrete, spüre ich etwas in mir, was mir Kraft gibt. Ein Ort, an dem ich zu Hause bin. Mit Worten nicht beschreibbar. Es ist einfach so. Vielleicht so wie es vor kurzem in einem Krimi geheißen hat: *Kraftort – es ist ein heller Ort. Mit guter Energie. Ein Ort, der der Seele guttut. Ich glaube, dass es davon ganz viele gibt. Wir müssen uns aber die Mühe machen und diese suchen. Weil die anderen Orte, die dunklen, die sind eh überall. Da gibt es viele. Aber da gehören wir nicht hin.* Es ist unsere Kirche. Die nicht nur ein wundervolles Gebilde ist. Dennoch: Sie gibt mir Kraft. Ohne sie werde ich vergesslich. Denn sie erinnert mich daran, was wichtig ist. Worauf es ankommt. Mit ihrer Sprache, ihren Liedern und Gebeten, ihren Gesten und ihren Gottesdiensten, verweist sie mich auf den geheimnisvollen Gott. Mit ihr durchs Leben zu gehen, gibt mir Halt.

Keine Frage. Es ist schon manchmal mühsam, ein beschwerlicher Weg, um sich immer wieder aufzumachen. Nach Orten zu suchen. Nach dem, was einem Kraft gibt. Was einen leben lässt. Aufrichtet und tröstet. Die Richtung weist. Der Seele und dem Körper guttut. Wie sehr mir dieses Leben jetzt, meine Aufgaben, mein Dienst für Gott und die Menschen, Kraft und Tiefe verleihen. Worin ich Mut und Annahme dessen finden kann, was mit mir geschieht. Ich kann es nicht beschreiben. Nur sagen. Denn es ist mir Kraft zum Leben. Es ist zu wünschen, dass es so bleibt. Und mir das gegeben wird, was mir Kraft gibt. ■

*Stefan Jagoschütz ist Domkurat und Aushilfsseelsorger im Pfarrverband „Oberes Schmidatal“.*



## Tankstelle am Altar

**Die Feier der hl. Messe ist für Diakon Peter MORAWETZ nicht nur Heilmittel, sondern ein mächtiges Kraftwerk für sein Leben.**

### Wie schön es ist, ein Geschenk weiterzuschicken

Vorab ein Geständnis: Ich bin ein Bibelfan. Sehr viel für mein Leben habe ich aus der Heiligen Schrift gelernt, besonders aus den Evangelien des Neuen Testaments. Von der Bergpredigt bis zu den Abschiedsreden – da ist so viel Lebensklugheit drinnen, von der man nur profitieren kann – ob Christ oder nicht.

Jesus hat uns aber mehr hinterlassen als kluge Worte, nämlich seine Taten, besonders die unglaubliche Hingabe beim Letzten Abendmahl: Das ist mein Leib, mein Blut. Er hält nichts für sich zurück, seine Liebe gipfelt im Martyrium für uns. Das bedeutet: Jesus teilt mir nicht etwas mit, sondern sich. Sein ganzes Wesen, ja seine Göttlichkeit will er mir schenken, wenn ich bereit bin, ihn voll und ganz anzunehmen. Er weiß um alle meine Schwächen besser als ich und bietet mir als Heilmittel sich selbst an.

### Rezeptfreier Energieschub

Als Diakon assistiere ich dem Priester oft bei Wochentagsmessen im Dom. Es ist ein erhebendes Gefühl, vom Altar in

dieses prächtige Gotteshaus zu blicken, das Evangelium vorzutragen und Kommunion spenden zu dürfen. Und zwar Menschen, die aus einem inneren Antrieb heraus, ganz ohne (Sonntags-)Pflicht gekommen sind. Einheimische, vielleicht in einer Arbeitspause, und Touristen, Alte und Junge, denen es wie mir ein Bedürfnis ist, unseren Herrn und Erlöser ganz in sich aufzunehmen.

Diese Eucharistiefeiern sind für mich – und offenbar für viele Mitfeiernde – ein mächtiges Kraftwerk. Sie geben eine Energie, die stärker ist als Wasser, Wind und Sonne. Dieses Geschenk Jesu darf ich weiterschicken. ■

*Peter Morawetz arbeitet in der Öffentlichkeitsarbeit der Erzdiözese Wien und ist ehrenamtlicher Diakon.*





## Die Kraft des Gebets

So manchem Dombesucher ist Angelika HUBER von besonderen Gottesdiensten bekannt: von der Messe für Leidende, dem Segnungsgottesdienst für Liebende oder auch vom Pfarrgebet. Sie berichtet über ihr Beten, Bitten und den Himmel Bestürmen.

Es war im Winter 2004, als ich die Nachricht vom tragischen Unfall zweier Brüder auf der halb zugefrorenen Alten Donau im Radio hörte, die mich tief betroffen machte. Sofort habe ich zu beten begonnen: „HERR, hab Erbarmen mit dieser Familie! Bitte Herr! Bitte!!!“

Und dann, einige Tage später, wieder im Radio, die Nachricht: die „Eisbuben“ sind am Leben, einer hat sich sogar ohne Einschränkungen erholt.

Viele Menschen haben damals gebetet, in der Not, mit brennendem Herzen. Gott hört unser Rufen. Das war eine der Initialzündungen für mein Gebetsleben.

### Gott ermutigt uns, jederzeit zu ihm zu kommen

Gebet ist Beziehung. Beziehung zu dem Gott, der uns Vater, Freund und Bruder sein will. Der Gott, der uns aus ganzem Herzen liebt und uns ein Leben in Fülle

schenken will. Ein Gott, der uns annimmt, wenn unser Herz in der Misere ist, und der Erbarmen zeigt. Ein Gott, der uns ermutigt, mit all unserer Sorge und Last zu ihm zu kommen und sich freut, wenn wir seine Liebe erwidern.

Eine Beziehung, die gelebt werden will, ist in ständigem Austausch. Eine Beziehung, die tragfähig ist, für das Leben. Für dieses Leben und für das Leben, das kommen wird.

„Du, HERR, der Kindergartenplatz für die kleine Emilia. Bitte.“ „Herr, die ungeborenen Zwillinge von Ruth! Hab Erbarmen! Bitte!!!“

Oft sind es WhatsApp-Nachrichten oder SMS, die mich mit der Bitte um Gebet erreichen. Auch für Menschen, die ich wenig oder gar nicht kenne, („Ines ist wieder auf der Intensivstation“) doch vor diesem unserem Gott sind wir alle Geschwister. All das dürfen wir ihm

und seiner Barmherzigkeit übergeben. Besonders, wenn wir mit unserem Tun an die Grenzen gelangt sind, oder es an der Zeit ist, seinen Willen geschehen zu lassen. Er braucht nicht unsere Ratschläge, was er zu tun hat, aber unser Vertrauen in seine Allmacht: „Wenn du willst, HERR!“

Wenn es schnell gehen muss, bete ich natürlich sofort. Unterbreche meine Arbeit, wenn es möglich ist und bestürme den Himmel: Jetzt HERR. Bitte!!!

Manches nehme ich auch ins Pfarrgebet oder in die Messe für Leidende mit. Gemeinsam die Anliegen vor den Herrn tragen. Kleine. Große. Fremde. Eigene. Menschen. Familien. Welt.

„Nächsten Monat dürfen wir im Kindergarten beginnen! Danke für euer Gebet!“

### „Arrangierte“ Zeiten des Gebets

Und dann ist da die Zeit, die Quality-Ti-me, wie sie oft in Beziehungsratgebern genannt wird: geschenkte Momente der Einheit, des „da-Seins“, der Erfülltheit. Momente und Zeiten, die sich für Andere durch ein besonderes inneres Strahlen bemerkbar machen. Gut satt sein an der Liebe Gottes, gestärkt durch den Heiligen Geist.

Zeiten, die es zu arrangieren gilt: eine Gebetszeit an einem Lieblingsort (bei mir oft die Barbarakapelle, die Eligiuskapelle oder diese viel zu kurze und schmale Bank an der linken Seite beim alten Frauenaltar „Maria in der Sonne“).

Zuerst lässt mich der HERR immer ausreden: da sprudelt aus mir gedanklich hervor, was gerade an Wellen in mir wogt. Bis alles leer ist. Und dann ist seine Zeit: Er ist einfach da. Ich kann auf „aufnehmen“ schalten. Tanken, bis ich gut satt bin, durchtränkt glücklich, ganz und gar geliebt. Beziehung vom Feinsten.

Danke, HERR. Danke, dass Du unser Gott bist. Danke für deine Liebe. Danke für dein Erbarmen. Danke für DICH, HERR. ■



Füeinander beten und einander segnen: Angelika Huber, beruflich im Gesundheitsbereich tätig, ist ehrenamtliche Mitarbeiterin der Dompfarre.



# »... Nahrung, die ich brauche«

**Ein Traum wurde wahr, als ihr Wunsch, am Altar zu dienen und die heilige Kommunion spenden zu dürfen, in Erfüllung ging. Sr. Bene XAVIER, Ordensfrau der Missionsschwestern vom Heiligsten Erlöser, über erste Kindheitserfahrungen und ihre Liebe zur Eucharistie**

Als Kind war ich sehr beeindruckt von der Lebensgeschichte des heiligen Tarcisius. Der Schutzpatron der Ministranten und Ministrantinnen wurde zum Märtyrer, weil er an seiner Brust die heilige Kommunion verborgen und geschützt hielt – bis in den Tod hinein. So blieb die heilige Kommunion sicher aufbewahrt und geriet nicht in die Hände der Verfolger des Christentums. Die Lebensgeschichte dieses Heiligen war für mich ein Ansporn, so oft wie möglich in die Kirche zu gehen, um an der Eucharistiefeier teilzunehmen.

Mein Traum, am Altar zu dienen und die heilige Kommunion spenden zu dürfen, ging einige Jahre später endlich in Erfüllung. Als ich klein war, durften Mädchen oder Frauen nicht am Altar stehen. Als ich ein Teenager war, brach ich mit der Tradition in der Pfarrei, indem ich eine Gruppe von Ministrantinnen gründete. Und als ich Ordensschwester wurde, durfte ich endlich die heilige Kommunion austeiln und zu den Kranken bringen.

## Jeden Tag Feier der Eucharistie

Seit dem Teenager-Alter bin ich es gewohnt, jeden Tag an der Eucharistiefeier teilzunehmen. Die heilige Kommunion ist für mich die geistige Nahrung, die ich brauche, damit ich geistig nicht hungere und dürste. Genauso wie körperliche Nahrung und Getränke, die ich auch jeden Tag brauche. Es gibt drei Ereignisse in meinem Leben, die mich dazu inspiriert haben, die Eucharistie zu lieben.

Zuerst am 16. Dezember 1995, dem Tag, den ich den „Tag der Reue“ nannte. Morgens, bevor ich zur Schule ging, be-

suchte ich die Messe. Die Erfahrung, an diesem Tag an der Eucharistiefeier teilzunehmen, löste in meinem Herzen den Ruf aus, jeden Tag an der Eucharistiefeier teilzunehmen, und ich schrieb ihn in mein Tagebuch. In den folgenden Tagen kam ich jeden Tag zur Eucharistiefeier in die Kirche, die um 5.30 Uhr begann, und ging danach zur Schule.

Zweitens erhielt ich Ratschläge von meinem geistlichen Begleiter, Msgr. Johannes Pujasumarta. Er sagte mir: „Wohin du auch gehst, suche nach dem Allerheiligsten Sakrament und bete davor.“ Er wusste, dass ich gerne reise und oft an verschiedene Orte im In- und Ausland komme. Seitdem nehme ich mir überall, wo ich hingehe, immer die Zeit, zur Anbetungskapelle zu gehen oder in der Kirche nach dem Tabernakel zu suchen und dann davor zu beten. Bis mir auf meiner Lebensreise viele Jahre später klar wurde, dass viele meiner Wünsche in Erfüllung gegangen waren. Nicht nur meine Wün-

sche wurden erfüllt, sondern auch die Bitten, die ich für andere an Gott richtete.

Drittens der Satz vom hl. Josemaria Escrivá im Buch „Der Weg“ Nummer 529, in dem es heißt: „Die Messe ist lang, sagst du, und ich füge hinzu: weil deine Liebe kurz ist.“ Als ich noch jung war, fühlte ich mich oft gelangweilt, wenn ich an langen Eucharistiefeiern teilnehmen musste. Aber dieser Satz hat mein Herz verändert.

## In der Heiligkeit mit der eucharistischen Spiritualität wachsen

Wenn wir jeden Tag in der eucharistischen Spiritualität wachsen, werden wir immer enger mit Christus verbunden sein. Das Ostergeheimnis Christi kann für uns die Kraft sein, dieses Leben im Licht des Todes und der Auferstehung Christi zu leben, damit wir im Leid nicht die Hoffnung verlieren und umgekehrt, wenn wir Glück erfahren, Gott nicht vergessen, der uns das Glück geschenkt hat. ■



*Sr. Bene Xavier MSsR ist Ordensschwester und Domministrantin.*



*Nicole Meissner ist Geschäftsführerin der St. Elisabeth-Stiftung der Erzdiözese Wien. Im Geschäft „Mamas Werkstatt“ am Stephansplatz 6 (Zwettler-Hof), können nachhaltige, kreative und hochqualitative Produkte erworben und dadurch Frauen in schwierigen Lebenssituationen geholfen werden.*

die Knöchel fest. Er findet Stand, er findet Halt. Und vor allem weiß er ganz offensichtlich, was da in ihm lebt - nämlich die Kraft weiterzumachen. Diese Kraft bekommen auch unsere Familien, die in der St. Elisabeth-Stiftung betreut werden. Sie finden Halt. Sie finden nachhaltig festen Stand.

## »Was ich schaffe, ist gut«

**Was kann eine Begebenheit in der frühen Kirche, von der in der Apostelgeschichte (3,1-10) berichtet wird, mit uns heute zu tun haben? Die Jünger Petrus und Johannes schenken einem Gelähmten neues Leben: sie schauen ihm in die Augen, Petrus spricht ihn an, fasst ihn an der Hand, richtet ihn auf und „sogleich kam Kraft in seine Füße und Gelenke“. Nicole MEISSNER gibt Einblick in die Arbeit der St. Elisabeth-Stiftung.**

Die Apostelgeschichte 3,1-10 über die Heilung des Gelähmten ist sehr beeindruckend! Mit der Heilung von Lahmen, Kranken, Tauben oder Blinden setzt Jesus ein Zeichen für Gottes lebensschaffende Kraft in dieser Welt. Eine Welt, in der Aussagen wie „Ich schaffe es nicht mehr“, „Ich kann diese schlechten Nachrichten nicht mehr hören“, „Da kann man nichts machen; ich allein schon gar nicht“ überwiegen. Das macht uns Menschen nicht nur blind und taub, sondern vor allem lahm. Die Kraft zu hoffen und zu glauben können wir dadurch oft nicht mehr aufbringen. Oft merken wir gar nicht, wie Frust oder emotionale Gelähmtheit immer größer werden. Aus diesem Zustand hat Jesus immer wieder Menschen herausgerissen. Aus diesem Zustand reißen auch wir in der St. Elisabeth-Stiftung immer wieder Schwangere, Mütter und Kinder in Not heraus. Und aus diesem Zustand möchten wir auch gesellschaftlich herausreißen und besonders mit dieser nachösterlichen Erzählung zum Innehalten anregen und auf die Heilung sowie positive Aufrichtung unseren Fokus legen.

### Sicherheit und Halt finden

Wir unterstützen unsere Schützlinge dabei, sich selbst aufzurichten, die Angst zu scheitern zu überwinden und mit der lebensspendenden Kraft Gottes weiterzumachen. Wir helfen konkret. Als eine der wenigen Stellen in Wien erhalten Mütter und Familien in Notlagen finanzielle Hilfe oder Unterstützung durch Sachgüter wie Lebensmittel, Hygieneartikel oder Kleidung. Welch großer Stein fällt Müttern vom Herzen, die wissen: Heute werden meine Kinder satt.

Wir hören unseren Frauen zu, nehmen ihre Sorgen ernst und wissen über die schwierigen Hintergründe und Hürden Bescheid, mit denen sie tagtäglich zu kämpfen haben. Wir schenken unseren Frauen und Kindern ein erstes Gefühl von Sicherheit: Hier ist jemand, der mir helfen kann. Ähnlich wie das Bild aus der Apostelgeschichte, in der Petrus sagt „Was ich habe, will ich dir geben“. Er berührt den Gelähmten. Bei der Berührung fließen die heilsamen Kräfte, die gut tun und noch lange nachwirken, über den Moment der Berührung hinaus. So werden dem Lahmen

### Zeit und Verlässlichkeit in Lebenskrisen

Die gesamte Stiftung knüpft mit ihren Angeboten ein tragfähiges Netz der Hilfe, denn der Weg aus schweren Lebenskrisen braucht Zeit und Verlässlichkeit. Unsere Mutter-Kind-Häuser mit den kleinen Wohneinheiten für Mamas und Kinder sind wie die Bodenstation, von der aus es zurück ins Leben geht. Wenn sie sicher sind, nicht obdachlos zu sein, können sie freier und kraftvoller handeln. Die Beschäftigung in den Werkstätten geben Raum für schöpferische Arbeit und die Möglichkeit, Zukunft aktiv zu gestalten. Sich selbstwirksam zu fühlen schenkt Lebensmut. „Was ich schaffe, ist gut. Es schenkt Menschen Freude und mir das Gefühl von Erfolg“, so Sara aus Mamas Werkstatt. Jeder Tag ist eine neue Chance – und jeder Schritt zählt. In der Beratung und Begleitung unterstützen wir unsere Frauen nach dem Vorbild von Petrus und Johannes, die den Gelähmten heilen.

Es ist wunderschön mitzuerleben, wie aus der Verzweiflung neue Hoffnung erwachen kann und in der Mitte der Nacht der Anfang eines neuen Tages geboren wird. Wie sich Angst in Mut und in Kraft verwandelt. Die Kraft aus Gottes sichtbarem Handeln zu schöpfen, ist damals wie heute eine unendlich tiefgreifende Inspiration und Botschaft. ■

*Auch Sie können die Arbeit der St. Elisabeth-Stiftung unterstützen: Mit Geldspenden, Sachspenden und Zeitspenden. [www.elisabethstiftung.at](http://www.elisabethstiftung.at)*



# Kraftquellen – auch aus dem körperlichen Einsatz Kraft schöpfen

Von einem Extrem ins andere – es hat einige Zeit gedauert, bis Adolf VALENTA, heute Pfarrer und ausgebildeter Psychotherapeut, jenes Maß an sportlichen Aktivitäten gefunden hat, die ihm gut tun und zu einer Quelle der Kraft und Lebensfreude geworden sind.

Ich war als Kind eigentlich sehr unsportlich und habe von meinen Eltern den strikten Auftrag bekommen, ja nichts zu unternehmen, was meine Brillen gefährden könnte. Daraus ergab sich eine Ängstlichkeit und ein Vermeidungsverhalten von sportlichen Aktivitäten. In der Pubertät habe ich dann einen enormen Wachstumsschub durchgemacht, Rückenschmerzen waren die Folge. Inspiriert von meinen größeren Brüdern habe ich in dieser Zeit mit dem Laufen begonnen und dadurch meine Beschwerden im Rücken deutlich lindern können. Allerdings war ich dann als Student und junger Kaplan von einem falschem Ehrgeiz getrieben und habe das Laufen in ungesundem Ausmaß betrieben: bis zu drei Stunden durchgehendes Laufen am freien Montag waren die Folge und das Ausmaß musste immer gesteigert werden, um den besonderen Kick und die Ausschüttung von Endorphinen erleben zu können. Im Alter von 27 Jahren musste ich plötzlich neu gehen lernen: bei einem Freizeitunfall hatte ich mir das Schienbein gebrochen und den Schienbeinknorpel zertrümmert, wodurch das vordere und hintere Kreuzband und das äußere Seitenband rissen. Da ich zu früh mit zu viel Belastung begonnen habe, habe ich mir einen Ermüdungsquerbruch am anderen Schienbein zugezogen. Von diesen Verletzungen geläutert, hat sich meine sportliche Aktivität dann in ein sehr vernünftiges Maß gewandelt.

## Gesundes Maß an Sport

Seit einigen Jahren gelingt es mir, täglich gleich nach dem Aufstehen Laufen zu gehen. Das ist für mich zu einem Ritual wie das morgendliche Zähneputzen geworden, welches mich auch keine Überwindung mehr kostet, selbst bei Kälte und Regen. Im Gegenteil: im Falle von quälender Müdigkeit pusht mich die körperliche Betätigung und ich bin sofort gedanklich ganz klar und starte leistungsfähig in den Tag. Da es sich um eine überschaubare Wegstrecke von nur vier Kilometern handelt, kommt es dabei auch zu keinen intensiven Abnutzungen und Schädigungen, jedoch gelingt es mir dadurch, den Blutdruck gut nach unten zu regulieren und nach wenigen Momenten den Kopf freizubekommen.

## Belastungen abladen und innerlich frei werden

Mit Beginn der Pandemie entdeckte ich dann das Wandern auf den Schneeberg: seit März 2020 verbringe ich nahezu jeden freien Montag – Sommer wie Winter – auf dem Schneeberg. Dabei finde ich gerade auch in der körperlichen Anstrengung die Möglichkeit, innerlich frei zu werden und mich belastende Situationen am Berg abzuladen. Oft werde ich gefragt, warum ich nicht variere und mir andere Strecken suche. Aber ich gehe am liebsten Strecken, die mir vertraut sind – ohne aufpassen zu müssen, dass ich vielleicht irgendeine Abzweigung verpasse. Dabei komme ich in eine Art Trance, die mir den Kopf frei von



*Erholung durch körperliche Anstrengung: Dechant und Pfarrer von Mödling Adolf Valenta*

allen Sorgen macht. Das Kunststück ist, einerseits konsequent und diszipliniert auch bei starkem, eisigem Wind durchzuhalten, aber auch im rechten Moment aufzugeben und mitunter knapp vor dem Gipfel umzudrehen und keine unnötigen Risiken einzugehen. In der warmen Jahreszeit nutze ich viel das Fahrrad, um Wegstrecken auf diese Weise zurückzulegen. Bei den Urlaubsplanungen suche ich jetzt immer Orte, die sich für das Radfahren eignen: der Garda-See, der Donau-Radweg von Passau nach Wien. Fahrrad-Paradiese wie die balearische Insel Mallorca dienen mir mittlerweile zur Erholung – gerade auch durch die körperliche Anstrengung beim Radfahren.

## Lebenslust

Durch das tägliche Laufen und das wöchentliche Bergwandern ist es mir gelungen, eine konstante Gewichtsreduktion von über zehn Kilogramm zu erreichen und auf Blutdruck-senkende Medikamente verzichten zu können. Viel bedeutender ist aber, dadurch eine höhere Lebensqualität – mehr noch – eine Lebenslust entwickelt zu haben. Insofern möchte ich Geschmack darauf machen, die für einen selbst passende körperliche Betätigung zu entdecken und daraus Kraft und auch Lebenslust zu finden! ■



## Man muss sich manchmal aufraffen, aber – Bewegung stärkt!

**In unserem hektischen Alltag, geprägt von beruflichen Verpflichtungen, familiären Aufgaben und ehrenamtlichem Engagement können Bewegung und sportliche Betätigung leicht zu kurz kommen. Die Weltbevölkerung leidet zunehmend unter einem massiven Bewegungsmangel. Von Dagmar SCHMIDT**

*Dagmar Schmidt ist Präsidentin der Sportunion Wien und Präsidentin des Landes-Sportfachverbands für den Turnsport in Wien.*



Viele Berufe werden heutzutage im Sitzen ausgeübt und die Freizeit ist mit Fernsehen, Lesen und Musik hören stark von bewegungsarmen Aktivitäten geprägt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat alarmierende Zahlen veröffentlicht. Mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung, 1,4 Milliarden Menschen, bewegen sich zu wenig. Genau deshalb kommt körperlicher Bewegung und Sport eine entscheidende Rolle zu. Schon acht Minuten Training pro Tag reichen aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 20 Prozent zu verringern.

Sport ist aber viel mehr als nur körperliche Betätigung. Er ist ein integraler Bestandteil des Lebens, der uns nicht nur physisch, sondern auch mental und emotional stärkt. Im Sportverein kommt zudem noch eine soziale Komponente hinzu. Hier lernt man neue Leute kennen und schließt neue Freundschaften. Die gemeinsame sportliche Betätigung stärkt das WIR-Gefühl. Vor allem für die kindliche Entwicklung sind Mannschaftssportarten sehr wichtig. Sie stärken das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Kinder lernen, dass der Erfolg des Teams von der gemeinsamen Anstrengung aller abhängt.

### **Disziplin und Ausdauer führen zu mehr Zuversicht**

Für mich persönlich hat Sport immer einen wichtigen Platz in meinem Leben eingenommen. Sport ist für mich dabei weit mehr als nur ein Mittel zur körperlichen Fitness. Die Disziplin und Ausdauer, die ich durch meine sportlichen Aktivitäten gewonnen habe, tragen dazu bei, Herausforderungen in anderen Lebensbereichen mit gesteigerter Zuversicht anzugehen. Sport begleitet mich mein bisheriges Leben. Angefangen als kleines Kind im Turnverein, über meine Zeit als Leistungsturnerin bis hin zur Rolle als Übungsleiterin, in der ich selbst Kinder unterrichtete und mich schließlich zur aktuellen Position als

Präsidentin der Sportunion Wien und Präsidentin des Wiener Fachverbands für Turnen brachte. Sport war und ist stets eine Herzensangelegenheit von mir. Dabei war mir immer wichtig: keine politische Farbe, kein Alter, keine Grenzen. Besonders freut es mich zu sehen, wie „meine“ Turnkinder von damals, heute selbst als Übungsleiter und -leiterinnen in den Turnsälen stehen und der nächsten Generation die Liebe zum Sport vermitteln.

Die Sportunion Wien zählt zu den wichtigsten Leistungsträgern der Stadt. Wir sehen es als unsere Aufgabe, die Freude an der Bewegung erlebbar zu machen. Wir fördern den Breiten- und Leistungssport, steigern die individuelle Fitness und heben das ganzheitliche Wohlbefinden. Wir tragen soziale Verantwortung und stehen für Wertorientierung, Professionalität und Qualität im Sport. Mit zahlreichen Aktionen und Projekten motivieren wir sowohl Kinder und Jugendliche, als auch Erwachsene und Senioren zu mehr Bewegung.

Unser Motto lautet: „Wir bewegen Menschen“ und das tun wir, gemeinsam mit unseren 268 Mitgliedsvereinen, in über 1.800 wöchentlichen Einheiten, in mehr als 100 verschiedenen Sportarten, wortwörtlich.

### **Stärkung von Körper, Geist und Seele**

In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist die Bedeutung von Sport als Kraftquelle für Körper und Seele von unschätzbarem Wert. Ja, man muss sich manchmal aufraffen, aber die regelmäßige Teilnahme an sportlichen Aktivitäten kann große positive Auswirkungen auf das Leben haben und bietet einen umfassenden Ansatz zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Ich kann jedem nur empfehlen, diese Kraftquelle zu erkunden und in seinen Alltag zu integrieren.

Nicht morgen, nicht später, nicht in einer Stunde ... fangen wir an: jetzt! ■



# Was mir Kraft schenkt ...



*Stephan  
PERNKOPF  
ist Landes-  
hauptfrau-  
Stellvertreter  
Nieder-  
österreichs.*

Natur spazieren gehen, wo ich gerne Hobbyschlere und mit Freunden musiziere.

Wir alle haben wahrhaft immer wieder Grund, dankbar zu sein. Für ein kleines Lächeln am Weg zwischendurch genauso wie für große Freuden des Lebens und natürlich die Freude aus dem Glauben. Für all das können und sollen wir dankbar sein. Und all das schenkt mir Kraft.



*Ulrike SYCH  
ist Rektorin  
der mdw –  
Universität  
für Musik und  
darstellende  
Kunst Wien.*

Vor kurzem habe ich im Radio das Zitat gehört: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Diese Dankbarkeit ist es auch, die mir Kraft gibt und die mich auch Innehalten lässt. Innehalten, wenn hektische Termine vor oder hinter mir liegen. Kraft schöpfen, wenn schwierige Entscheidungen anstehen.

Ich bin dankbar, dass gerade der Stephansdom immer wieder Ankerpunkt und Kraftquelle für mich ist. Schon zu Studentenzeiten habe ich am Sonntag oft die Abendmesse besucht und mitgefeiert, heute nehme ich mir zwischen Terminen in der Wiener Innenstadt oft 15 bis 30 Minuten Zeit für ein kurzes Innehalten und der Andacht vor dem Allerheiligsten. Immer wieder treffe ich im oder vor dem Dom zufällig auch Dompfarrer Toni Faber und bin dankbar für ein kurzes Gespräch, ein nettes Wort und einen Segenswunsch.

Ich bin dankbar für einen tiefen Glauben, der mir von meinen Eltern weitergegeben wurde und den ich versuche, auch meinen eigenen Kindern zu vermitteln. Natürlich war ich selbst bis zum 14. Lebensjahr Ministrant. Bis heute prägt der kirchliche Jahresablauf mein und unser Familienleben. Bei uns am Land werden auch die österlichen Bräuche geschätzt und gelebt, mit Palmbesen, Feuerprügel und Speisenweihe.

Und dankbar bin ich für mein Zuhause: Meine Familie mit meinen drei Kindern Matthäus, Veronika und Gabriel, die gerne mit mir und meiner Gattin in die Sonntagsmesse gehen. Und meine Heimat Wieselburg, wo wir gerne in der



*Patrick BUDGEN  
ist Fernseh-  
moderator und  
Buchautor.*

Ich weiß, wie es ist, sich völlig kraftlos zu fühlen. Ohne jeden Antrieb. Wie ein Duracell-Hase, dem man die Batterie herausgenommen und sie irgendwo versteckt, verstaubt hat. Vor vier Jahren war ich mit nur 36 Jahren mit einer Krebsdiagnose konfrontiert. Hodgkin-Lymphom. Wochenlange Spitalsaufenthalte, zahlreiche Chemotherapien und das ganz ohne Besuch im Krankenhaus (Corona!) waren mein Alltag. Eine Zeit, in der ich gelernt habe, was mir wirklich Kraft gibt. Es sind liebe Menschen. Familie, Freunde und auch Kolleginnen und Kollegen. Menschen, die mit ihrer guten Energie Kraftquelle sein können, deren Gespräche wie ein Akku im Vollbetrieb wirken. Ob gemeinsames Lachen, gemeinsames Schweigen oder gemeinsames Weinen. Zusammen erträgt sich vieles leichter, gerade in schweren Zeiten. Eine Erkenntnis, die ich auch lange nach meiner Genesung in mir trage und regelmäßig vor Augen führe. Oder führen muss. Denn gerade, wenn es einem gut geht, alles so richtig rund läuft, hat man oft das Gefühl unbesiegt zu sein. Allein gegen alle. Doch das ist ein Trugschluss. Spätestens wenn man in einer Krisensituation ist, weiß man, was im Leben wirklich zählt – und das sind Menschen, die einem Kraft geben.

Als Rektorin der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (mdw) habe ich lange, intensive Arbeitstage, an denen ich aus der guten Zusammenarbeit mit meinem tollen Team und dem Zusammenwirken mit den Kolleginnen und Kollegen des Hauses täglich aufs Neue Kraft schöpfen kann. Die mdw ist eine der größten und renommiertesten Universitäten für Musik und darstellende Kunst weltweit, unter meiner Leitung ist sie an die absolute Weltspitze gekommen. Die nationalen sowie internationalen Erfolge der mdw geben mir enorme Kraft. Es freut mich außerordentlich und motiviert mich für die weitere Arbeit, unsere Studierenden auf Bühnen, im Theater oder im Film brillieren zu sehen, zugleich gibt es mir Kraft zu beobachten, dass wir mit unserer Arbeit gesellschaftlich etwas bewirken können. Die mdw pflegt eine Haltung, für die demokratische Werte, Antidiskriminierung und die Wahrung der Würde und Rechte von Menschen unverhandelbar sind. Diese Haltung tragen wir weltweit in die Institutionen, mit denen wir kooperieren und an denen unsere Absolventinnen und Absolventen tätig sind.

Persönlich ziehe ich auch Kraft aus meiner familiären Verwurzelung, aus meiner bodenständigen Erziehung, aus dem Austausch mit meiner Familie und insbesondere den unterstützenden Gesprächen mit meinem Sohn. Selbstverständlich schenkt mir auch die Auseinandersetzung mit der Kunst Kraft: Mich als Sängerin künstlerisch auszudrücken, stärkt mich seelisch für alle Herausforderungen. ▶



## Was mir Kraft schenkt ...



*Barbara NEPP ist  
Unternehmerin  
und Mitglied  
des ORF-  
Publikumsrats.*

**D**as Leben stellt einen immer wieder vor neue, unerwartete Herausforderungen, deren Bewältigung uns einmal mehr und einmal weniger Kraft abverlangt. In Zeiten von Social Media, in denen einem nur allzu gerne eine heile Welt vorgespielt wird, scheint es fast, dass man sich keinen Moment der Schwäche mehr erlauben darf. Bei den anderen klappt doch auch alles immer ganz fabulös. Doch wir wissen am Ende des Tages genau, dass nicht alles Gold ist, was glänzt. Manchmal ist man kraftlos und man braucht die Zeit und Ruhe, um seine Batterien wieder aufzuladen. Doch woher ziehen wir diese Kraft in solchen Momenten? Aus welchen Quellen kann man sie schöpfen?

Allen voran ist mein Kraftpol meine Familie, die mir wohlgleich Stärke verleiht und Freude gibt. Mit meinen beiden Töchtern und meinem Mann, der mein Fels in der Brandung ist, Zeit zu verbringen, Urlaube zu genießen oder einfach gemeinsam die Seele in der Natur baumeln zu lassen, ist mein größtes Glück.

### Auch die kleinen Dinge

Doch es sind mitunter auch die kleinen, belanglos scheinenden Dinge, die einen innehalten lassen. So finde ich Kraft in den ersten Sonnenstrahlen im Frühling oder auch im kühlen Novembernebel, der auf mich einen besonderen Zauber ausübt. Als gebürtige Steirerin bin ich sehr naturverbunden und habe schon als Kind bemerkt, dass uns die Natur sowie die Tiere sehr viel geben. So ist meine Heimat bis heute ein Kraftort, mit dem ich nur Positives verbinde.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil meines Lebens, der mir ebenfalls viel Kraft schenkt, ist mein Freundeskreis. Sich mit Freunden zu treffen, miteinander zu lachen, sie glücklich zu sehen und auch glücklich zu machen – das macht mich selbst glücklich. Und wer glücklich ist, der trägt Kraft in sich –

davon bin ich überzeugt!



*Ernst NEVRIVY ist  
Bezirksvorsteher  
des 22. Wiener  
Gemeindebezirks  
Donaustadt.*

**A**ls Bezirksvorsteher des wohl schönsten Bezirks von Wien bin ich in der besonders glücklichen Lebenssituation, dass ich tagtäglich schon durch meine Arbeit Kraft tanken kann. Zum einen, weil ich die Donaustadt wirklich liebe. Ich lebe hier seit meiner Geburt und bin auch nie weggezogen. Ich darf mich also beruflich mit meiner Heimat beschäftigen – und noch viel wichtiger: Mit den Menschen, die darin leben. Denn was wäre „der Bezirk“ oder auch „die Stadt“ ohne all die so unterschiedlichen Menschen. Daher ist es mir auch wichtig, die unterschiedlichen Bedürfnisse sozusagen unter einen Hut zu bringen. Wenn es mir zum Beispiel gelingt, sowohl für die Autofahrer und Autofahrerinnen als auch für Nutzer und Nutzerinnen der öffentlichen Verkehrsmittel und selbstverständlich auch für die Radfahrer sowie alle Zufußgehenden Verbesserungen herbeizuführen, dann erfüllt mich das mit dieser speziellen Zufriedenheit, die Kraft gibt und anspornt.

Natürlich, da gibt es nicht nur Herausforderungen, sondern immer wieder auch handfeste Problemstellungen, die nicht einfach und schon gar nicht sofort zufriedenstellend zu lösen sind. Aber einerseits liebe ich es, mich diesen Her-

ausforderungen zu stellen und das bestmögliche und schnellstmögliche Ergebnis herauszuholen. Und andererseits ganz besonders: Die Freude, die Zufriedenheit der Menschen, für die ich etwas bewirken kann – ganz ehrlich, das ist Nahrung für Herz und Seele. Das spornt mich an, es immer und immer wieder anzugehen, mich für die Menschen einzusetzen und jede Möglichkeit zu nutzen, um in ihrem Sinne positiv zu gestalten. Diese Arbeit werde ich immer lieben, und auch wenn sie manchmal noch so anstrengend ist: Meine Arbeit gibt mir Kraft.



*Felix STADLER  
ist Wiener  
Gemeinderat  
und Landtags-  
abgeordneter.*

**I**ch bin Landtagsabgeordneter bzw. Gemeinderat und Bildungssprecher der Grünen Wien im Wiener Rathaus. Da Politik allein teils abstrakt, langfristig und eine Bubble sein kann, unterrichte ich noch an einer Mittelschule im zweiten Bezirk. Beide meiner Berufe basieren darauf, sehr viel mit anderen Menschen in Kontakt und unter Leuten zu sein. Das ist oft wunderbar, manchmal aber auch anstrengend. Ein Ausgleich dazu, um wieder Kraft zu finden, ist für mich sehr wichtig.

### Arbeit

Das mag komisch klingen, aber eine Quelle der Kraft ist jedenfalls die Arbeit an sich, vor allem das Unterrichten. Auf der einen Seite ist wenig so anstrengend und herausfordernd wie Mathematikunterricht in der 5. Stunde am Freitag. Auf der anderen Seite ist kaum etwas so erfüllend und kraftgebend wie eine gelungene Unterrichtsstunde, wo die Schülerinnen und Schüler motiviert sind und enthusiastisch mitmachen. Da verlässt man

als Lehrer das Klassenzimmer mit mehr Energie, als man es betreten hat.

Ebenso kraftgebend sind die vielen Gespräche, die ich mit Direktoren, Kindergartenpädagogen und Bildungsaktivisten führen darf. Das ist oft inspirierend und gibt neue Kraft.

## Sport

Nachdem das manchmal doch alles sehr viel sein kann, ist Sport für mich ein wunderbarer Ausgleich. Ob beim Laufen auf der Donauinsel, beim Tennisspielen mit Freunden oder Skitourengehen in den Bergen – das sind Momente und Tage, die mir viel Kraft, aber auch Ruhe geben. Vielleicht ist es manchmal sogar weniger der Sport an sich, sondern mehr die ruhige, monotone, fast meditative Bewegung in der Natur wie z.B. beim Skitourengehen, die Kraft und Ausgleich gibt.

## Familie und Freunde

Das ist wohl nicht sehr kreativ, aber natürlich ist Zeit mit Freunden und Familie auch für mich ganz wichtig, um neue Energie zu bekommen. Mit den Menschen, die einem am wichtigsten sind, kann man oft am einfachsten mal richtig abschalten, auf anderen Gedanken kommen, Spaß haben, locker und man selbst sein. Das gibt Kraft.



*Helmut  
BRANDSTÄTTER  
ist Abgeordneter  
zum öster-  
reichischen  
Nationalrat.*

**G**anz ehrlich, ich denke im Alltag nie darüber nach, was mir Kraft gibt. Andererseits, ich bin sehr aktiv, habe auch viel Lebensfreude. Ohne Kraftquellen würde das nicht funktionieren. Ich bin also dankbar für diesen Anlass, dass ich nachdenken und beschreiben darf, was mir Kraft schenkt.

Lebensfreude – das ist schon ein wichtiges Stichwort. Und dazu Dankbarkeit. Meine Generation ist doch damit aufgewachsen, dass wir im Lauf unseres Lebens immer mehr Möglichkeiten hatten. Tabus und Grenzen fielen, die Chancen wurden größer. Viele Erinnerungen an Reisen, an interessante Begegnungen und Erlebnisse geben mir Kraft. Weil mir bewusst wird, wie ich mit Herausforderungen fertig geworden bin und jedes Mal etwas gelernt habe. Gerade im Journalismus haben mir Kollegen und Kolleginnen oder Vorbilder sehr geholfen. Ja, die Chance, weiter zu lernen, gibt mir auch heute noch Kraft.

Und dann sind es Überzeugungen, die ich zu Hause gelernt habe, und die für mich als Journalist und auch in der Politik wichtig sind: Respekt für die Leistung anderer, sozialer Ausgleich und Rücksicht auf diejenigen, die sich selbst nicht helfen können. Es stimmt schon: manchmal ist schenken schöner als beschenkt werden. Das Bewusstsein, das Richtige zu tun, gibt Kraft. Das Gefühl, sich nur anzupassen, schwächt.

## Glaube, Hoffnung und Liebe

Immer wieder denke ich auch an den Korintherbrief des Apostels Paulus – drei Jahre im Knabenseminar Sachsenbrunn vergisst man nicht so leicht: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei. Aber am größten ist die Liebe.“ Diese Stelle aus dem 1. Korintherbrief des Apostels Paulus wird oft zitiert, und jeder kann sie für sich interpretieren.

Der einfachste Begriff ist die Hoffnung. Ja, ich werde eine neue berufliche Chance haben, ja, die Beziehung wird wieder besser, ja, ich werde wieder gesund. Ohne Hoffnung geht gar nichts. Schwieriger ist es schon mit dem Glauben. „Glauben heißt nichts wissen“ – das stimmt nur für Nihilisten. Diesseitiger Glaube ist Teil der Hoffnung, der Glaube an sich und seine Nächsten Voraussetzung für ein zufriedenes Leben. Der Glaube an die Transzendenz, an einen Gott oder ein höheres Wesen, gehört zum Schwierigsten, für mich unterliegt

er starken Schwankungen. Und die Liebe: Wenn alles gut geht, ist sie die Grundlage für das Leben. Diese Lebenserfahrung ist mir besonders wichtig.

## Anerkennung und Akzeptanz

Aber da fehlt noch etwas: Wir Menschen sind nicht nur soziale Wesen, die Kontakt mit anderen suchen. Wir brauchen auch die Anerkennung anderer, die Akzeptanz in der Umgebung, die uns wichtig ist. Das Wort Eitelkeit klingt da nicht sehr sympathisch, im katholischen Sinn sogar eine Sünde. Aber lügen darf man auch nicht. Also natürlich ist es angenehm, öffentlich beachtet oder gar gelobt zu werden. Und das gibt auch Kraft. Und umgekehrt: „Bescheidenheit ist die schlimmste Form der Eitelkeit“ hat François de la Rochefoucauld gesagt. ■

## Gender-Hinweis

Wir bitten Autoren und Leser um Verständnis, dass wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit und der Unversehrtheit der Sprache allgemeine Bezeichnungen wie zum Beispiel „Christ“, „Schüler“ etc. sowie das ebenfalls grammatikalisch maskuline Wort „Mensch“ als inklusiv (also geschlechtsneutral) verstehen und überwiegend so verwenden. Die Redaktion.

## Reaktionen

Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, zögern Sie nicht. Schreiben Sie an: Dompfarre St. Stephan, „Pfarrblatt“, Stephansplatz 3, A-1010 Wien, oder per E-Mail: [dompfarre-st.stephan@edw.or.at](mailto:dompfarre-st.stephan@edw.or.at)





## Christliche Botschaft in zeitgenössischer Bildsprache

**Für große Aufregung sorgte am Beginn der Fastenzeit die Kunstinstallation im Dom. Das dreiteilige Kunstwerk wird heuer von Gottfried HELNWEIN gestaltet. Der international angesehene Künstler gibt Einblick über seine persönliche Motivation und Intention.**

Der Stephansdom ist ein erstaunliches Bauwerk, ein magischer Ort, an dem Religion, Mystik, Architektur und Kunst aufeinandertreffen. Diese Mauern haben die Türkenbelagerungen, die Pest, den Einmarsch Napoleons, den Wiener Kongress, den Zusammenbruch der Monarchie, zwei Weltkriege und das Tausendjährige Reich überlebt und sind somit zum Symbol für den Überlebenswillen der Wiener und dieser einzigartigen, Jahrhunderte alten kulturellen Tradition geworden, in der auch meine Arbeit tief verwurzelt ist.

Selbst in unserem materialistischen Zeitalter, in dem immer mehr Menschen aus den Kirchen austreten und Religion als geistig moralischer Halt und Orientierung für viele Menschen scheinbar an Bedeutung verliert, Seelsorge durch

Psychiatrie und Psychopharmaka ersetzt werden soll, strömen doch jährlich Millionen Menschen in den Stephansdom. Kein anderes Gebäude in Österreich hat annähernd so viele Besucher wie dieses gotische Gotteshaus mit dem unvollendeten zweiten Turm, weder Schloss Schönbrunn noch das Kunsthistorische Museum oder die Albertina.

Und es gibt keinen einzigen, der freiwillig eine psychiatrische Anstalt besucht.

In unserer profanen, spätkapitalistischen, konsumbesessenen Zeit scheint es doch, dass sich viele Menschen nach religiöser, spiritueller, metaphysischer Erfahrung sehnen, und nach einem höheren Sinn des Daseins.

Erst Kunst und Spiritualität verleihen der menschlichen Existenz Sinn und Würde und ohne Kunst oder irgendeiner Form von Ästhetik wäre Religion für Menschen wahrscheinlich zu abstrakt, um erfahrbar zu sein. Gerade die katholische Kirche hat das verstanden und in ihrer langen Geschichte eine wahre Bilderflut auf die Menschen losgelassen und damit zur Entstehung der bedeutendsten Kulturepoche der Menschheit maßgeblich beigetragen.

Über Jahrhunderte haben Künstler für die Kirche eine eindringliche Bildsprache und Sprachbilder entwickelt, die der christlichen Botschaft und Mystik Gestalt und Form verliehen haben und die sich tief in die Herzen der Menschen eingebrannt haben.

Die Bitte des Dompfarrers, im Stephansdom ein Werk zum Osterfest zu schaffen, stellte für mich eine aufregende Herausforderung dar, da es sich hier ja nicht um einen sterilen Museums- oder Galerieraum handelt, sondern um einen bedeutenden sakralen Ort an dem Menschen seit Jahrhunderten beten und Trost

und Zuflucht suchen, ein Ort, der von der bewegten Geschichte Österreichs nicht zu trennen ist.

Ich habe mein Werk als dreifaches Triptychon konzipiert. Der erste Teil widmet sich thematisch der Fastenzeit, reflektierend den Satz aus dem Glaubensbekenntnis: „Hinabgestiegen in das Reich des Todes“, in liturgisch violetter Dunkelheit, als Anregung zur Stille, Einkehr und Kontemplation. Der zweite Teil – in starkem Kontrast dazu – allegorisiert die Auferstehung als das weiße, gleißende Licht des endgültigen Sieges über den Tod. Der dritte Teil ist dem Pfingstwunder gewidmet, der sogenannten Ausgießung des Heiligen Geistes, der Erleuchtung und Durchdringung der Menschheit durch den Geist Gottes.

Ich habe mich bei dieser Arbeit ganz bewusst so genau wie möglich an der christlich ikonographischen Symbolik orientiert, natürlich – wie alle meine künstlerischen Vorgänger – in meiner eigenen zeitgenössischen Bildsprache.

In der traditionellen christlichen Ikonographie gibt es im Grunde nur zwei archetypische Darstellungsformen von Jesus Christus – als etwa dreißigjähriger bärtiger Mann oder als Kind.

Das Bild des Mannes war in der Regel vor allem mit der Leidensgeschichte und dem Kreuzestod verbunden, die Gestalt des Kindes mit der Inkarnation und Geburt Gottes inmitten der Menschheit, als Ahnung, Hoffnung und Beginn einer Neuen Zeit.

Für die Auferstehung, den Sieg des Lebens über den Tod, und als Symbol für den Beginn neuen, ewigen Lebens, habe ich Jesus in der Gestalt eines Kindes dargestellt.

Mit den Wundmalen als Wiedererkennung und Beweis für seine Jünger und die ganze Welt, dass der Auferstandene tatsächlich der ist, der gekreuzigt, gestorben und begraben war, sodass selbst Thomas, als er seine Hand in die Wunde legen durfte, zum Gläubigen wurde. ■

*Der international renommierte Künstler Gottfried Helnwein bei der Präsentation der Fastentuchinstallation im Dom*



# Herzlichen Dank!

## Wir kommen jedes Jahr wieder!

Über den Segnungsgottesdienst der Liebenden im Stephansdom.  
Von Karin DOMANY

Etwa 400 Liebende waren es, die sich am 12. Februar – wegen des Aschermittwochs zwei Tage vor dem Festtag des hl. Valentins – in der Domkirche versammelten, um ihre Liebe unter den Schutz und Segen Gottes zu stellen.

Sie kommen immer wiederso zahlreich, weil sie sich bei uns wirklich willkommen und ernstgenommen wissen – in welcher „Liebes-Lebens-Lage“ sie sich gerade befinden. Es ist schön und ermu-

tigend, dass die meisten Paare glücklich und dankbar sind, für oft viele Jahre geliebten Liebesalltags als Ehepaar – auch in unserer so schnelllebigen Zeit.

Aber auch Tränen – des Verlustes, der Enttäuschung, der unerfüllten Sehnsucht – haben hier ihren Platz und werden Gott im Symbol des brennenden Teelichts hingehalten.

Und inmitten der vielen Kerzen brennt während des ganzen Abends eine besondere, von Liebenden mitgebrachte Kerze: „Schöne Erinnerungen leuchten ein Leben lang“, stand heuer drauf. Danach brennt die Kerze daheim weiter ... ■



## Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.

Die wenigsten von uns kennen das wunderschöne Städtchen Sopron wirklich – außer von einem Einkaufstrip oder einem Friseurbesuch oder gar vom Zahnarzt ...

Schade eigentlich, denn wir erlebten es an diesem strahlenden Früh-Frühlings-

wochenende in seiner ganzen Schönheit und mit seinen uralten geschichtlichen Wurzeln.

Schön war's – die gemeinsame Zeit: das Entdecken, das Staunen, die vielen Gelegenheiten, miteinander zu plaudern, das

gemütliche Beisammensitzen am Abend und das ganz besondere Messefeiern und Krafttanken bei Gott ... ■

Von Karin Domany, die den Mitarbeiterausflug auch heuer wieder dankenswerterweise organisiert hat.







## Blitzlichter aus St. Stephan



### ◀ Der ORF bei den Domministranten.

Interessierten Besuch bekamen unsere Domministranten in einer ihrer Gruppenstunden. Alles ein bisschen aufregend, aber cool!

▼ **Liebevoll gedeckt ...** schmeckt das Frühstück noch besser. Das von Rosemarie Hofer geschmackvoll vorbereitete Frühstück nach der Pfarr-Rorate im Advent wurde wieder von vielen frühauftretenden Gottesdienstbesuchern sehr gerne angenommen.

▼ **Nicht allein daheim den Adventkranz binden ...** sondern in netter Gesellschaft, das schenkt wirklich Freude. Danke! Mit diesen oder ähnlichen Rückmeldungen verabschiedeten sich viele der kleinen und großen Adventkranzbinder/innen, die am 1. Dezember der Einladung ins Curhaus gefolgt waren. In der Hand trugen sie stolz ihren selbstgebundenen und individuell verzierten Adventkranz. Nicht nur für die Kleinen, sondern auch für manche Senioren war es der erste ihres Lebens. Dass einige ganz von selbst beim Zusammenräumen halfen, erfüllte die Initiatorin mit großer Dankbarkeit. Dies ist keinesfalls selbstverständlich. Punsch, Kuchen und Tannenduft rundeten das so stimmige, vorweihnachtliche Beisammensein ab und ermuntern dazu, sich schon jetzt den 29. November 2024 im Kalender zu notieren. Danke an Karin Domany, die alles mit großer Umsicht und viel Herz organisiert hat.



▶ **Ich lege dich ab, du Maske ...** Am Beginn der Fastenzeit bedachten in der bis auf den letzten Platz gefüllten Unterkirche Große und Kleine, worauf es im Leben ankommt. Das aufregende Zeichen des Feuers, in dem so manche Maske zu Asche verbrannte, hinter der wir uns – oft unabsichtlich – verstecken und oft uns selber, aber auch den anderen das Leben schwer machen, unterstützte dieses Nachdenken. Die verschiedenen Symbole auf dem Fastenwürfel, den alle Kinder mit nach Hause nehmen durften, können dabei helfen, in der Fastenzeit ganz bewusst manches anders zu machen, z.B. weniger reden und mehr zuhören, ganz bewusst zu teilen mit jenen, die weniger haben, sich Zeit nehmen für ein Gebet ...







▲ **Ein spätmittelalterliches Gesamtkunstwerk.** Im Rahmen des Impuls\_St. Stephan hielt MMag. Franz Zehetner, Archivar der Dombauhütte St. Stephan, im Februar einen spannenden Vortrag über das Friedrichs-Grab im Stephansdom und gab Einblicke, wie das Grab von innen aussieht. Das Interesse war sehr groß.

▼ ► **Früh übt sich ...** was ein großer König / eine große Königin werden will. Mit großer Begeisterung haben sich unter der liebevollen Begleitung durch unseren Jan Szczepaniak, unterstützt von den „Jungbegleitern“ Lucas und Emilio, auch 2024 wieder Kinder der Dompfarre aufgemacht, um den Menschen die frohe Botschaft von der Geburt Jesu und vom so dringend notwendigen Frieden unter den Menschen zu bringen. Mutig haben sie vor der Hochamtsgemeinde dem Domchor (ein wenig) Konkurrenz gemacht, prominente Persönlichkeiten der Politik besucht und jedem schlechten Wetter getrotzt. Der liebe Gott möge euch dafür reich belohnen, und im Namen jener Menschen, denen die von euch ersungenen 4000 Euro zugute kommen, sagen wir euch herzlich DANKE!

► **Mein Stephansdom.** Sehr persönliche Gedanken teilte Dr. Ingrid Nowotny mit den interessierten Zuhörern im Leosaal. Organisiert wurde der Vortrag von Impuls\_St. Stephan in Kooperation mit dem Verein „Unser Stephansdom“.



▲ **Carneval im Curhaus.** Ziemlich lustig ging es bei der Faschingsfeier der Seniorinnen und Senioren von St. Stephan zu – mit Wiener Liedern, gesungen von Yuko Mitani und Martin Ganthaler, begleitet von Willi Konstantin am Klavier.







## Genießen für den guten Zweck

Karin DOMANY über das Fastensuppenessen am 25. Februar 2024

Im Parterre des Curhauses duftete es am letzten Sonntag schon während des Pfarrcafés verführerisch nach Mittagessen. Nach vier Jahren Pause lud die Dompfarre wieder zum Fastensuppenessen ein.

Neun Köchinnen und Köche bereiteten im Vorfeld ca. 80 Liter köstliche Suppen zu und stellten sie für den guten Zweck zur Verfügung. Etwa 20 engagierte Mitarbeiter sorgten für die Planung, den Tischschmuck, das Geschirr, die Suppentöpfe, die Elektrik, den Empfang der Gäste, die Ausgabe der Suppen, das Abwaschen, Wegräumen usw. Wir alle waren mit großer Freude bei der Sache!

Gleich ab Beginn um 11:30 Uhr kamen zahlreiche Besucher und schon sehr bald



wurden auch die Tische im „Pfarrcafé“ von Suppenessern besetzt.

Etwa 100 Gäste kamen, kosteten mehrere, teilweise sehr sättigende Suppen, lobten sie und spendeten insgesamt

620 Euro, die wir einer Familie in Not zukommen lassen.

Herzlichen Dank allen Mithelfenden und Konsumierenden! ■

## »Im Heute leben«

**Persönliche Eindrücke von Franz MICHAL vom Einkehrnachmittag mit Domkustos em. Prälat Josef WEISMAYER in der Dompfarre**

Für viele Menschen ist ein Einkehrnachmittag im Jänner, mitten im Fasching, vielleicht etwas zu früh, aber alle, die nicht kommen konnten, haben die wirklich kompetenten Gedanken des Referenten, unseres früheren Domkustos, versäumt:

Wir leben oft in der Vergangenheit, manchmal auch in der Zukunft, aber wir sollten *heute* mit dem lebendigen Gott leben. Auch Jesus lebte im *Heute*. Bei der Feier des Abendmahls am Gründonnerstag hören wir: „und das ist heu-

te“. Im Johannes-Evangelium lesen wir: „Meine Stunde ist noch nicht gekommen“ bis zu den Worten Jesu am Kreuz: „Es ist vollbracht“.

Paulus erweist sich als Verkünder eines großen Weges, auf der ersten Missionsreise mit Barnabas ist der Hl. Geist mit dabei.

So frage ich mich: Werde auch ich auf dem Weg im Heute vom Hl. Geist geführt? Ich darf mir bewusst sein, dass ich von Gott geliebt bin. Er klopft an meine Tür. Wenn ich öffne, tritt er ein. Das Klopfen kann auf verschiedene Art und Weise geschehen. Was Gott für mich will, ist nicht immer das, was ich von Gott will. So wie Paulus geführt wurde, werde auch ich geführt, wenn ich mich darauf einlasse. Gott erwartet mich. Sprich mit ihm! Der Herr, der dich ruft, ist da.

### Vertrauen in Gottes Vorsehung

Nach einer Pause für eigene Gedanken, zur eigenen Reflexion und auch zur Stär-

kung ging es dann mit dem zweiten Impuls weiter.

Die Hingabe an die göttliche Vorsehung im Heute ist sozusagen das göttliche Sakrament der Gegenwart. Jeder Tag hat etwas Gutes und auch Beschwerliches an sich. Nehmen wir alles an. Wir dürfen auf die Vorsehung Gottes vertrauen. Dazu zwei Grundregeln: 1. Nur Gott im Auge haben und 2. Gottes Willen erfüllen, alles andere IHM überlassen. Wir verehren Gott dadurch, dass wir ihm vertrauen, dass wir an die göttliche Vorsehung glauben. Alles von Gott annehmen, sich auch am Schönen dieser Welt freuen, wie es Madeleine Delbrêl, französische Mystikerin, Poetin und Sozialarbeiterin, in einem Text mit dem Titel „Ball des Gehorsams“ formuliert hat: „Um gut tanzen zu können, braucht man nicht zu wissen, wohin der Tanz führt. Man muss ihm nur folgen...“ Und es ist nicht das Schicksal, das mich führt. Es ist Gott, der für mich einen Weg hat.

*Heute* alles aus Liebe machen: nicht nachtragen, sondern verzeihen und ertragen. Ich muss von der Grundeinstellung getragen werden: Gott ist einer, der mich liebt. In diesem Vertrauen kann ich mein *Heute* gestalten. ■



# Dank für Empathie und Enthusiasmus

Dr. Ernst PUCHER ist seit 1998  
Offizial der Erzdiözese Wien  
und seit 2008 Dompropst  
von St. Stephan. In seine  
Zeit als Domkustos fiel  
die Wiederherstellung der  
Riesenorgel im Dom. Freunde  
gratulieren zum 70. Geburtstag.

## Gebildeter Gesprächspartner

Begegnet bin ich Ernst Pucher zum ersten Mal vor 41 Jahren in der Anima. Unsere Freunde Georg und Sissy Geiger stellten uns den – einige Jahre vor mir promovierten – Juristen, der als Theologe eben sein postgraduales Studium in Rom absolvierte, vor. Er fiel schon damals durch das wichtigste Werkzeug eines guten Juristen auf: die präzise Sprache.

Es sollte dann fast ein Jahrzehnt vergehen, ehe aus zufälligen und flüchtigen Begegnungen eine Freundschaft meiner Frau Helene und von mir zu ihm wurde. Gerade bei gemeinsamen Reisen lernten wir nicht nur so manche Gegend kennen, sondern einander auch als treue Freunde schätzen.

Ernst ist ein besonders breit gebildeter Gesprächspartner. Im politischen und zivilgesellschaftlichen Diskurs vermisst er oft – wie er es so treffend in einer Predigt feststellte – das „christliche geisterfüllte Zeugnis“ der Katholiken.

Ernst Pucher ist aber nicht nur ein intellektuell bestechender Prediger, sondern vor allem auch ein empathischer, einfühlsamer Priester. Das gilt im persönlichen Gespräch, im Telefonat, in seiner Bereitschaft, uns als Priester zu begleiten: in der Eucharistiefeier am Morgen auf Reisen oder bei unserer silbernen Hochzeit vor Jahren in Maria Taferl. Der 70. Geburtstag ist eine gute Gelegenheit für all das Danke zu sagen. Ad multos annos!

Von Matthias Tschirf, Sektionschef i.R.

## Gemeinsame Lebenswege

Euer Gnaden, so ist der Dompropst anzusprechen, seit das Domkapitel von Sankt Stephan im Jahre 1356 von Herzog Rudolf gestiftet wurde. Mir, einem Studienkol-



*Herzliche Segenswünsche  
lieber Herr Dompropst!*

legen, ist diese Anrede freilich nie über die Lippen gekommen. Wir wurden 1979 in derselben akademischen Feier spondiert bzw. promoviert, Tage später fand fast gleichzeitig seine Primiz und meine Trauung mit Sissy statt. Und wir studierten zur selben Zeit in Rom, er erwarb das Lizenziat im Kirchenrecht, ich in der Bibelwissenschaft. Seither ist er unserer Familie aufs Intensivste verbunden, ja man kann sagen, er ist bald nicht nur *Kaplan Seiner Heiligkeit*, sondern auch unserer „*ecclesiola*“ geworden. Er hat unsere runden Ehejubiläen zelebriert, unsere verstorbenen Eltern eingesegnet, unsere Kinder gefirmt bzw. getraut und zwei unserer vier Enkel getauft. Auf unseren vielen gemeinsamen Reisen und (Familien-) Feiern führten wir tief-schürfende Dialoge über Gott und die Welt, die Pädagogik und Theologie, über Kultur und Politik. Wenn wir – nicht selten – verschiedener Meinungen waren, schlüpfte Sissy und ich in die Rolle des *Advocatus diaboli*, während Ernst sich als Anwalt Gottes verstand. Manchmal war es auch umgekehrt. Möge der Ewige auch weiterhin unsere Lebenswege begleiten.

Von Georg Geiger, Hochschulprofessor i.R.

## Guter Ratgeber

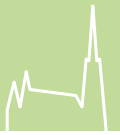
Ernst Pucher kenne ich seit vielen Jahren. Ich meine, ich hätte ihn einmal bei einer Buchpräsentation in der Herder-Buch-

handlung kennengelernt. Man konnte sofort erkennen, dass er Priester ist. Seitdem haben wir uns oft getroffen, bei Messen, bei den Grabesrittern, bei Empfängen, Priesterweihen. Wir haben uns immer gut verstanden und über die verschiedenen Fragen in Kirche und Welt ausgetauscht. Ernst war stets ein guter Ratgeber in kirchenrechtlichen Fragen. Immer hatte er ein offenes Ohr, nahm die Dinge sehr ernst (*nomen est omen*), war immer fröhlich, gut aufgelegt und zu einem Scherz bereit.

So freue ich mich sehr, dass wir seinen 70sten im Dom feiern konnten. Ich habe den Eindruck, 80 und mehr geht auch noch. Dompropst und Domkustos, Apostolischer Protonotar, Leiter des Diözesan-gerichtes, lange Zeit Rektor der Hofburgkapelle, um nur wenige Positionen aus seinem reichhaltigen Leben zu nennen. Ich freue mich sehr, in ihm einen Freund gefunden zu haben, der immer ein treuer Wegbegleiter in allen Phasen meines Lebens war. So wünsche ich ihm für die weitere Wegstrecke von Herzen alles Gute, reichen göttlichen Segen, tiefe Freude im Herzen. Denn das ist Ausdruck der göttlichen Gegenwart: Freude, Frieden, Begeisterung, Enthusiasmus („in Gott sein“). Das hat Ernst immer ausgestrahlt, möge es noch lange so bleiben. Für ihn als Menschen, als Freund und als Mitbruder sage ich gerne: Deo gratias.

Von Matthias Beck, Pfarrer  
und Medizinethiker





## Gott hört zu – Gebete zum Gesprächsstart

Das neue Buch von Bischof Hermann GLETTLER ist sowohl eine kleine Schule des Betens als auch ein echtes Vademecum für alle. Von Martin KOLOZS

2024 wurde von Papst Franziskus zum *Jahr des Gebetes* erklärt, was nicht nur eine fromme Aufforderung, sondern vor allem eine herzliche Einladung des Heiligen Vaters an die Gläubigen, aber auch an alle anderen Menschen ist, die ihr Vertrauen in Gott und dessen offenes Ohr für unsere Anliegen setzen. Diesem Grundgedanken folgend hat der Bischof von Innsbruck, Hermann Glettler, eine umfassende Sammlung von Gebeten „in den Klangfarben des Lebens“ herausgegeben, welche sich unter dem schlichten, jedoch nicht einfältigen Titel „Hörgott“ vorstellt: „Aus dem gefürchteten oder banalisierten *Herrgott* wurde ein *Hörgott* [...] Damit ändert sich sehr viel. Gott ist nicht mehr die unerreichbare Höchstinstanz, sondern jemand, der sich auf das Leben

der Menschen einlässt. Der Hörgott ist der unendliche Resonanzraum für die unzähligen Stimmen dieser Welt, für die lauten und die leisen. Er ist ganz Ohr.“ (S. 6)

In vierzehn knappen Kapiteln, die Bischof Hermann jeweils ebenso sachkundig wie leicht verständlich mit einem kurzen Geleitwort eröffnet, wird die ganze Bandbreite des *Sprechens mit Gott* durch die Geschichte und die Religionen sowie mit unterschiedlicher Akzentuierung und Emotion dargestellt sowie zur Reflexion bzw. Nachahmung vorgeschlagen: „Gott spricht zu uns, manchmal sehr laut, meist aber flüstert er uns ins Herz. Gebet ist zuerst Hören, Hinhören. [...] Beten verwandelt. Nicht auf Knopfdruck, sondern mit der täglichen Praxis. [...] Wer betet wird zum Segen für viele.“ (S. 94) Und nichts

weniger als *Segen sein* für andere und eine Welt, die sich aktuell im Krisenmodus befindet, benötigen wir; ein Buch, das dazu eine niederschwellige, sympathische und menschenfreundliche Hinführung bietet, kommt somit gerade richtig, vor allem, wenn es den richtigen Ton trifft und die richtigen Worte findet. ■

Hermann Glettler (Hrsg.), *hör Gott*  
– Gebete in den  
Klangfarben  
des Lebens.  
Mit Zeichnungen  
von Hans Salcher,  
Tyrolia Verlag 2023,  
256 S., 19 Euro  
Auch als Gratis-  
App verfügbar!



## Geborgenheit in einem großen Ganzen

Johannes HUBERS neues Buch über die Mystik erforscht den Ursprung der Transzendenz.

Johannes Huber gibt seinen Lesern zurück, was ihnen der Zeitgeist genommen hat: spirituelle Orientierung in einer Welt im Umbruch und das Gefühl der Geborgenheit in einem größeren Ganzen, in dem der Mensch einen Auftrag hat, aber von etwas Höherem geleitet ist.

In seinem neuen Buch „Die Datenbank der Ewigkeit“ tut der Theologe und Arzt das mit der ihm eigenen Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge verständlich zu machen, mit Hilfe der Wissenschaften, aber auch über die Gefühlsebene. Er geht darin der Mystik der Antike nach und den Botschaften, die Weise jener Zeit unabhängig voneinander in ganz unterschied-

lichen Teilen der Welt, im mediterranen Raum, in China oder etwa in Persien verbreiteten.

Was waren diese Botschaften, die sich bei Heraklith und Platon ebenso wiederfinden wie bei Laotse, Zaratustra oder dem heiligen Augustinus? „Es gibt eine ewige kosmische Ordnung, die Himmel und Erde verbindet, ein hinter allem waltendes universelles Prinzip, eine unserer materiellen Welt übergeordnete, alles durchdringende Energie, eine Weltseele, die alles lenkt“, fasst Huber in seinem Buch zusammen. „Sie schafft eine holistische Wirklichkeit, die sich uns verbirgt, weil die Evolution unsere fünf Sinne nicht dafür gemacht hat, sie wahrzunehmen.“

Diese Wirklichkeit sei realer als alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen können, und sie vermag auch

in uns zu wirken und uns zu lenken, so Huber weiter. „Materie und Geist sind in dieser Wirklichkeit eins, ebenso wie die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Die Zeit ist nichts weiter als eine menschliche Illusion. Alles fließt ineinander und miteinander. Leben und Tod sind nur andere Ausformungen der gleichen Information.“ ■



Johannes Huber,  
*Die Datenbank der Ewigkeit. Was in den alten Schriften über den Sinn des Lebens steht, edition a,*  
2023, 26 Euro

# »Und schaut der Steffl lächelnd auf uns nieder...«

### Seien Sie begrüßt!

Nachdem die pandemische Zeit offenbar überwunden ist und sich der „normale“ Alltag wieder in allen Bereichen des Lebens ausgebreitet hat, kann ich feststellen, dass auch der Dom wieder von Menschen aller Herren (und Frauen) Länder besucht wird. Es scheint fast so, als habe es diese schwierigen Monate gar nie gegeben und manche haben einen schieren Eifer entwickelt, nachzuholen, was man nicht nachholen kann. Nach den Zeiten absoluter und relativer Ruhe im Stephansdom herrscht nun wieder reges Treiben und manch einer tut sich schwer, ein ruhiges Plätzchen zu finden, an dem er sich von den Mühen und Lasten des Alltags erholen und ausruhen kann. Doch in all dem Trubel gibt es diese – manchmal, aber nicht immer, versteckten – Orte. Ich nenne sie gerne „Rendezvous-Plätzchen“ mit den Heiligen oder gar mit dem Heiligen selbst. Man kann sich dort – vielleicht nur ganz kurz – an den eigentlichen Auftrag der Domkirche erinnern: Menschen eine Ahnung des Göttlichen zu vermitteln.

### Das alte Gnadenbild des Domes

Seit undenkbar alten Zeiten ist solch ein Ort der Altar mit dem Gnadenbild „Maria in der Sonne“ am fünften Dompfeiler links im Mittelschiff, wo früher der Simon und Judas Thaddäus Altar stand. Zwischen 1470 und 1480 ließ ein Bürger der Stadt Wien dieses Bild malen. Gut 200 Jahre später, am 18. Oktober 1693, übertrug es die Geistlichkeit von St. Stephan gemeinsam mit dem gläubigen Volk von Wien in feierlicher Prozession aus der Augustinerkirche hierher, 1699 wurde es zentral am barocken Marmoraltar von Matthias Steinl angebracht. Bald galt dieses Bild als wundertätig und es wurde mit vielen wertvollen Votivgaben geschmückt, unter anderen stiftete die Gattin von Kaiser Leopold I., Kaiserin Claudia Felix, eine silberne Ewig-Licht-Ampel. Die alte Bezeichnung lautet „Gnadenaltar“, „Frau-

enaltar“ oder „Marienaltar“. Sein Patrozinium feierte man zu Mariä Empfängnis am 8. Dezember.

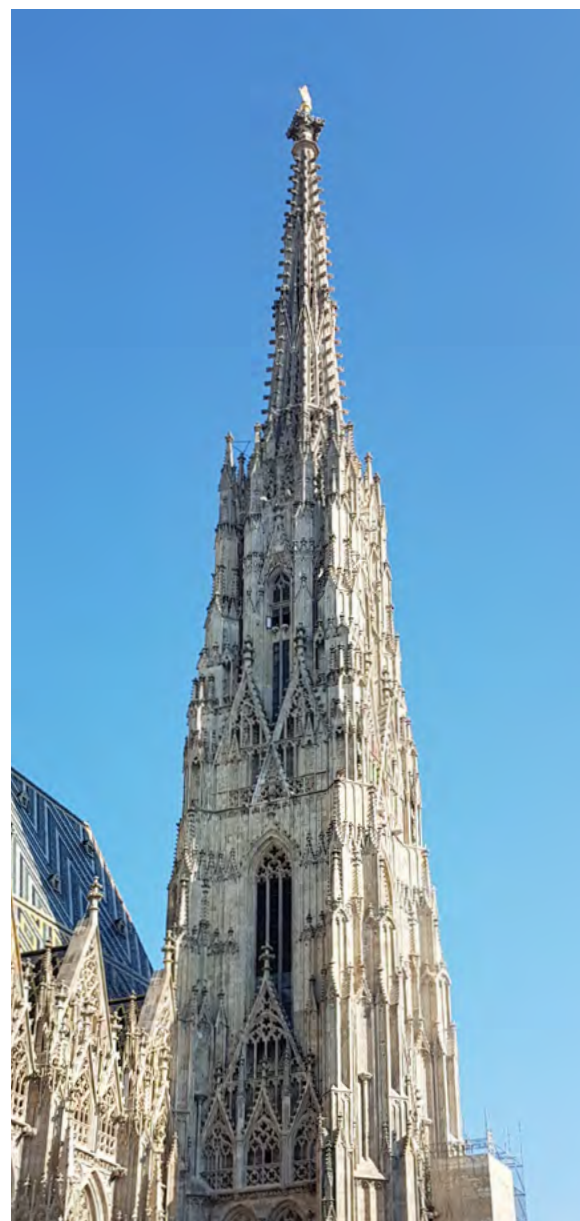
### Unbekannte Stifter

Das Bild zeigt Maria auf der Mondsichel stehend, auf dem Arm den Jesusknaben, der eine Birne in der Hand trägt. Zwei Engel halten über der Gottesmutter die Krone des Reiches, die meist die Habsburger trugen, zu Füßen kniet die leider nicht identifizierbare Stifterfamilie, links der Familienvater mit seinen beiden Söhnen, rechts seine erste und zweite Ehefrau mit den vier Mädchen. Das Bild stammt von einem unbekanntem Künstler, vermutlich galt ein Stich Martin Schongauers als Vorbild. Es gleicht in Konzeption und Stil allerdings auch dem Werk eines Hans Siebenbürger, der im späten 15. Jahrhundert in Wien tätig war.

### Heilsgewisse Zuflucht

Neben der kunsthistorischen Bedeutung dieses Bildes – es ist eines der wenigen, das sich von der vorbarocken Ausstattung erhalten hat – ist es vor allem die theologische Botschaft, die den Betrachtern vermittelt werden möchte. Indem Maria mit der stilisierten Reichskrone bekrönt wird, zeigt sich die Überzeugung des Erzhauses, dass alle irdische Macht letztlich von Gott kommt. Die „Pietas Austriaca“ – die „Österreichische Frömmigkeit“ – war seit jeher stark marianisch geprägt, was sich in der Zeit der katholischen Restauration noch intensiverte. Die Gottesmutter galt zumindest ab dem Dreißigjährigen Krieg als große Patronin der habsburgischen Erblande.

Doch noch bewegender ist die gläubige Zuversicht der unbekanntem Wiener Stifterfamilie. Der Familienvater, der mit seinen beiden Ehefrauen sich und die gemeinsamen Kinder der Muttergottes anvertraut, sucht heilsgewisse Zuflucht bei ihr und ihrem göttlichen Kind. Dieses kindliche Vertrauen, das sich in dieser



Darstellung ausdrückt, kann auch uns Heutigen ein Beispiel geben. Wir haben im Leben nicht alles selbst in der Hand. Als Christen können wir darauf vertrauen, dass auch noch jemand anderer „Ein Wörtchen mitzureden hat“ und uns selbst „in aller Not und Pein“ am Leben erhält. Irgendwie halt. Und nicht immer so, wie wir es uns vorstellen. Aber eben doch.

Dieses Vertrauen auf die österliche Kraft unseres Glaubens wünsche ich Ihnen für die kommende Zeit!

Gesegnete Kartage und ein frohes Osterfest!

Mit einem herzlichen „Grüß Gott!“

*Jhr Alter Steffl*





## Von einer Ruhmeshalle zu einem Zuhause – die Votivkirche



**Ein Vierteljahrhundert etwa wurde sie renoviert: Die zweithöchste Kirche Wiens erstrahlt seit Ende letzten Jahres nun wieder in voller Schönheit. Interessantes und Wissenswertes von der stellvertretenden Vorsitzenden des Pfarrgemeinderats der Votivkirche, Ingrid WEBER-HIDEN**

1853 konnte ein Attentat auf Kaiser Franz Joseph verhindert werden und zum Dank für seine Rettung wurde in der ganzen Monarchie von Maximilian, dem Bruder des Kaisers und von Kardinal Rauscher um Spenden (Votive) zum Bau einer neugotischen Kirche aufgerufen.

Den Architektenwettbewerb gewann der damals noch sehr junge Heinrich Ferstl, der die Kirche streng nach dem Muster gotischer Kathedralen entwarf. Trotz der genauen Maße und der Symmetrie, die über Jahrhunderte gewachsene Kathedralen nicht haben, wurde der Bau nicht starr und leblos, sondern blieb geheimnisvoll und macht den Besucher demütig. Das Konzept sah vor, dass es in Anlehnung an Westminster in London und dem Pantheon in Paris eine Ruhmeshalle

für verdienstvolle Österreicher werden sollte. Die Frage, wer dafür geeignet ist, führte zu ergebnislosen Diskussionen und war von politischer Brisanz, sodass lediglich der Heerführer der ersten Türkenbelagerung Zuspruch fand. An Niklas von Salm wird in einem sehenswerten Marmorsarkophag in der Rosenkapelle erinnert. Der Bau hat einen engen Bezug zum Kaiserhaus – Grundsteinlegung am zweiten Hochzeitstag des Kaisers – Einweihung am Tag der Silberhochzeit – was durch Statuen und Glasfenster mit den entsprechenden Heiligen, insbesondere Franziskus und Elisabeth betont wurde. Nach dem 2. Weltkrieg, bei dem fast alle Fenster zu Bruch gingen, hat man das Konzept der Ruhmeshalle durch religiöse Plätze in Österreich mit Marienverehrung und mit Passionsspielorten wieder aufgenommen. Persönlichkeiten aus der Glaubensgeschichte Österreichs wie die Heiligen Martin, Severin, Altmann und Clemens Maria Hofbauer werden gezeigt. Der Sekretär und Berater Friedrich III. Silvio Piccolomini – der spätere Papst Pius II. –, die Kardinäle Anton Gruscha und Othmar Rauscher, Sozialreformer wie unter anderen Hildegard Burian, aber auch aus Österreich stammende Missionare in China,

Afrika und Amerika in der Taufkapelle, und der sich dem Naziregime verweigernde Franz Jägerstätter, haben sich trotz meist widriger Umstände bis zum Märtyrertod um unseren Glauben verdient gemacht.

In Anlehnung an die gotische Kanzel in St. Stephan wurde das Portrait des Architekten Heinrich Ferstl am Fuß der Kanzel abgebildet. Diese wurde aus ägyptischem Marmor erbaut, der ein Votivgeschenk des ägyptischen Königs war.

Obwohl die Kirche nicht als Pfarrkirche vorgesehen war, diente sie bis 1918 als Garnisonskirche, ab 1987 als Universitätskirche, und heute hat sich eine kleine Pfarrgemeinde gebildet, die unter Dr. Joe Faruggia, der heuer noch sein fünfzigstes Priesterjubiläum feiert, ein Zuhause gefunden hat, das trotz jahrzehntelanger Renovierungsarbeiten immer Platz für Gottesdienste gefunden hat.

Es ist wahrscheinlich auch der geringen Zahl an Christen, die in der Umgebung der Votivkirche wohnen, zu schulden, dass die Sonntagsgemeinde einen fast schon familiären Umgang miteinander führt. Wir alle freuen uns, dass unser Zuhause sich endlich hell und strahlend präsentiert, wofür wir große Dankbarkeit empfinden. ■



*Ingrid Weber-Hiden ist Archäologin und Epigraphikerin.*

## Magnificat – wen/was mache ich groß?

Von **Bischofsvikar Josef GRÜNWIIDL**

Das Magnificat, der Lobgesang Mariens, ist mir im Lauf der Jahre immer wichtiger geworden. Zuerst war dieses Gebet bloß eine „Pflichtübung“, ein im Brevier vorgeschriebener Teil der täglichen Vesper, dem Abendlob der Kirche. Nach und nach habe ich das Magnificat liebgewonnen. Oft begleitet mich dieses Gebet wie ein roter Faden durch den Tag.

### Gott trauen!

Leidenschaftlich, wild, ja revolutionär nannte Dietrich Bonhoeffer das Magnificat, das Loblied Mariens. Bonhoeffer sah darin nicht die sanfte und zärtliche Maria, wie sie oft dargestellt wird, sondern die leidenschaftliche und begeisterte Frau, die ein starkes und unerbittliches Lied von Gottes Macht und menschlicher Ohnmacht singt. Gott stellt die Welt auf den Kopf, besser gesagt: Er stellt die ursprüngliche, gute und gerechte Ordnung wieder her.

Mir ist es wichtig, mich immer wieder daran zu erinnern: Mit Gott kann ich rechnen, auf ihn darf ich zählen! Wenn Gott existiert – und davon bin ich überzeugt –, ist er wirklicher als die Realität, dann hat er Möglichkeiten, die meine Vorstellungskraft übersteigen. Maria hat darauf vertraut. Ihre Zuversicht und ihr fester Glaube beeindruckt mich. So möchte ich auch gerne beten können!

Aber in mein Gebet mischen sich immer wieder auch Zweifel und Ängste. Manchmal möchte ich einige Zeilen im Magnificat mit Fragezeichen versehen: Gott, du stürzt Mächtige vom Thron? Du



erhöchst die Niedrigen und beschenkst Hungernde mit deinen Gaben?

### Gott loben!

Mein Gebet besteht oft aus Bitten und Fragen, Dank und Lobpreis kommen meistens zu kurz. Dabei weiß ich: Lob ist hörbare seelische Gesundheit. Loben macht die Seele hell und weit. Bei anderen das Gute sehen und Lob aussprechen, tut

gut. Loben und gelobt werden – beides ist heilsam! Von Maria möchte ich das Loben lernen. Wie sie möchte ich Gott groß machen – so die wörtliche Übersetzung von „magnificare“ – und ihn in seinem Wirken ernst nehmen.

Oft bete ich tagsüber nur den Anfangsvers des Magnificats, gerne in der Übersetzung von Friedolin Stier: „Groß macht mein Leben den Herrn!“ Immer wieder erlebe ich das Magnificat als heilsame Korrektur. Dieses Gebet ordnet meine Prioritätenliste. Es geht nicht darum, dass ich mich, meine Leistungen, Sorgen und Probleme groß mache und wichtig nehme. Es geht beim Beten auch nicht nur um Bitte und Klage. Entscheidend ist, dass ich Gott in meinem Leben groß sein lasse und ihm Raum gebe.

### Österlich beten

Das Magnificat lehrt mich, Gott zu loben und ihm zu danken für das Große, das er an mir getan hat. Lieb und kostbar ist mir das Loblied Mariens auch aufgrund der österlichen Visionen, die darin stecken. In den Katastrophen und Ungerechtigkeiten unserer Zeit verkündet das Magnificat, dass die Welt nicht unverbesserlich ist. Gott kann das Böse besiegen und will die Welt zum Guten verändern. Er braucht dazu Menschen wie Maria, Menschen, die ihn groß machen und auf seine Macht vertrauen. Er braucht dazu dich und mich. Ich möchte lernen, als österlicher Mensch zu leben. Das Magnificat hilft mir dabei. ■

Meine Seele preist die Größe des Herrn,  
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.  
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.  
Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.  
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan und sein Name ist heilig.  
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten.  
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:  
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;  
er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen.  
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen.  
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen,  
das er unsern Vätern verheißen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.  
(Lukasevangelium 1, 46b-55)

*Bischofsvikar  
Josef Grünwidl  
ist für das  
Vikariat Süd der  
Erzdiözese Wien  
verantwortlich.*







## Hl. Christophorus – in Stärke dienen

Seinen Gedenktag feiert die Kirche am 25. Juli. Historisch ist das Leben von Christophorus schwer zu fassen, dennoch wird er in jahrhundertealter Tradition als Fürsprecher und Heiliger angerufen und verehrt. Christoph NEUMAYER über seinen Namenspatron



*Zeugt von Vertrautheit und zärtlicher Nähe: die liebevolle und vor kurzem renovierte Darstellung des hl. Christophorus mit dem Jesuskind im Dom. Sie ist eine von nur zwei Holzfiguren in der großen Schar der steinernen Pfeilerfiguren in St. Stephan.*

Historisch ist er schwer zu fassen: war er römischer Legionär, der das Martyrium erlitt, oder steht er vielmehr für die Personifizierung des Märtyrers, des „Christusträgers“? Jedenfalls wurde der heilige Christophorus nachweislich spätestens ab dem 5. Jahrhundert verehrt. Diese Verehrung manifestierte sich in vielen Abbildungen, in Altären und gerade auch hierzulande als Darstellung an den Außenwänden von Kirchen, oft in monumentaler Ausführung. Sein Anblick sollte in der mittelalterlichen volkstümlichen Heiligenverehrung vor dem plötzlichen Tod bewahren, ein Umstand, der zu Kritik durch Theologen und Kirche führte. Die bildlichen Zeugnisse verweisen auf die Christophorus-Legende, die sich auch in der *legenda aurea* findet: Christophorus, vor seiner Taufe Reprobos, ein Mann mit außergewöhnlicher Stärke und Kraft, wollte jenem dienen, dessen Macht unbegrenzt ist. Ein Einsiedler rät ihm, Reisende als Fährmann über den Fluss zu tragen. Als er ein kleines Kind auf den Schultern trägt, erweist sich dieses als immer schwerer, sodass er fürchtet unterzugehen. Mit Mühe gelingt es, das andere Ufer zu erreichen. Das Kind erweist sich als Christus. Er habe also nicht nur alle Welt auf die Schultern geladen, sondern auch den, der die Welt erschaffen hat. Er ist zum Christusträger geworden.

### Nothelfer und Schutzheiliger der Reisenden

Der hl. Christophorus zählt zu den 14 Nothelfern, ist unter anderem Schutzheiliger der Reisenden und jener, die Fahrzeuge am Land, am Wasser und in der Luft lenken. Zudem ist er der Schutzpatron der Luftretter, was auch zur Namensgebung der ÖAMTC-Rettungshubschrauber führte.

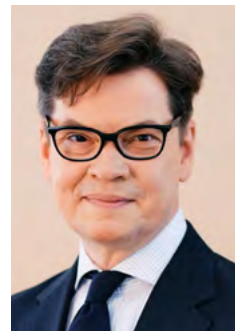
Wo aber liegt darüber hinaus heute die Strahlkraft dieses Heiligen, insbesondere wenn die tiefgläubigen Eltern, diesen

Vornamen bewusst ausgewählt haben? Dazu drei – naturgemäß subjektive – kurze Gedanken:

- ▶ Wer schwere Lasten trägt, braucht Standfestigkeit. Christophorus hat diese bewiesen. Der Glaube ist Fundament für das Meistern von Lasten und Fährnissen. Wer in der Strömung des Lebens das Fundament verliert, der läuft Gefahr, den Halt zu verlieren.
- ▶ Wer über Kraft und Stärke verfügt, wer Macht besitzt und ausüben kann, der sollte sich der dienenden Verantwortung bewusst sein. Christophorus hat seine Stärke Christus zur Verfügung gestellt, seine eigenen Grenzen – trotz aller körperlichen Kraft – im Tragen der Last erfahren. Macht ist in unseren Gesellschaften meist nur geliehen, es gilt vor der Gemeinschaft, vor Gott bestehen zu können.
- ▶ Wir alle sind Reisende. Nicht nur im touristischen oder oft dienstlichen Sinn. Der hl. Christophorus kann dabei Begleiter sein, der trägt und schützt. Im Laufe des Lebens, und wo immer wir gerade „unterwegs“ sind. Nicht umsonst ist er Nothelfer, der auch angerufen werden kann.

Nicht nur für jene, die den Namen Christoph tragen, mag dies Inspiration sein. Sich des hl. Christophorus in manch schwieriger Situationen zu erinnern, kann Kraft und Trost spenden. ■

*Christoph Neumayer ist Generalsekretär der Industriellenvereinigung.*





# Der liebe Gott segne und behüte dich

Karin DOMANY über die Erstkommunionsvorbereitung in der Dompfarre St. Stephan

In fünf Samstagblöcken, die mit der Kindermesse am darauffolgenden Sonntag eine Einheit bilden, bereiten sich 23 Kinder auf ihre Erstkommunion am 5. Mai vor. Mit dabei ist immer ein Elternteil, manchmal auch Großeltern. Immer gibt es in diesen drei Stunden gemeinsame Elemente für alle, wie z.B. eine kurze Abschlussandacht in der Curhauskapelle und in vier Kindergruppen die kindgemäße Erarbeitung des jeweiligen Themas. Parallel dazu setzen sich auch die Eltern gemeinsam mit unserem Dompfarrer mit denselben Fragen auseinander.

Natürlich darf auch eine ausgiebige Jausenpause nicht fehlen, in der wir uns nicht nur die von den Eltern mitgebrachten Köstlichkeiten munden lassen, sondern auch gut miteinander ins Gespräch kommen können.



Es ist schön, dass wir in den wenigen Monaten seit Dezember schon zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen

sind, in der wir aneinander Freude haben und deren Mittelpunkt unser aller Freund Jesus ist!

Karin Domany



Hotel Sacher, Stefan Dlesner

## Erlebe Deine Hauptstadt

Um Wien mit allen Sinnen erleben zu können, wurde im letzten Jahr der neue „**Erlebe Deine Hauptstadt. VIP Members Club**“ in Kooperation mit den besten Hotels der Stadt entwickelt.

**Mitglied zu werden ist einfach und kostenlos**, indem man die „**Erlebe Deine Hauptstadt**“-App herunterlädt. Die Mitgliedschaft steht nämlich allen Menschen mit Wohnsitz in Österreich kostenlos zur Verfügung. Jedes Mitglied kann dann, wann immer es will, in der „Erlebe Deine Hauptstadt“-App nach verfügbaren Hotels suchen, die Mitgliedern Übernachtungen in Wien zu Sonderpreisen zur Verfügung stellen. Das Motto des Clubs ist „Wien erleben, wie kein anderer Gast“. Daher erhält jedes Mitglied bei jeder Buchung, abgesehen von dem Sonderpreis, ein

Give Away Säckchen mit Geschenken Wiener Firmen und eine kostenlose „**Erlebe Deine Hauptstadt. Wien Card**“. Diese VIP-Card bietet Zugang zu einmaligen Erlebnissen, die man sonst nicht für Geld kaufen kann. Dazu gehören eine Führung von Dompfarrer Toni Faber durch St. Stephan, Weinverkostungen im geheimen Weinkeller des Kultlokals „Zum Schwarzen Kameel“ oder Führungen durch die private Schatzkammer des weltberühmten Sisi-Sterne-Juweliers A.E. Köchert. Zusätzlich bietet die Card zahlreiche Vorteile, wie ver günstigste Eintrittspreise oder Rabatte in

Museen, Konzerthäusern, Restaurants, Bars und Geschäften. Teilnehmende Wiener Top-Hotels sind beispielsweise das „HOTEL SACHER VIENNA“, „SO/ VIENNA“, „SANS SOUCI“, „25hours hotel“, „STEIGENBERGER HOTEL HERRENHOF“, „INTERCONTINENTAL WIEN“, Almanac Vienna und viele mehr.

**Information zum neuen VIP Members Club:**  
[www.erlebe-deine-hauptstadt.wien](http://www.erlebe-deine-hauptstadt.wien)  
Kostenlose Anmeldung als VIP Mitglied und Buchungen nur: in der Neuen Erlebe Deine Hauptstadt App (im iPhone und google Store)



Ausschnitt zum Fest der hl. Maria Magdalena (22. Juli) aus dem Hymnar von St. Stephan (Handschrift, um 1690)

Akt der Gratia Dei erst lässt sie Jacobus de Voragine zur Lieblingsjüngerin von Jesus werden: „Das ist also jene Maria Magdalena, welcher der Herr so große Wohltaten erwies und so große Zeichen der Zuneigung gab. Denn sieben Dämonen trieb er aus ihr aus (Lukas 8,2), entzündete sie völlig in Liebe zu ihm, behandelte sie als seine vertrauteste Freundin, machte sie ferner zu seiner Gastgeberin, wollte sie als Haushälterin unterwegs bei sich haben und entschuldigte sie immer liebenswürdig.“ Sie ist bei Jesu Kreuzigung, Kreuzabnahme und Grablegung anwesend (vgl. z.B. Markus 15,40) und auch die Zeugin der Auferstehung Jesu (z.B. Johannes 20,1-10). Sie begegnet dem Auferstandenen, in dem sie den Gärtner vermutet („Noli me tangere – Szene“) und unternimmt danach Reisen, bei denen sie lehrt und viele zum Christentum bekehrt; Jacobus de Voragine entwickelt hier einen Erzählstrang, der die Parallele zur Paulus-Vita deutlich hervortreten lässt.

Maria Magdalena war im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit eine Heilige, mit der sich viele identifizieren konnten: Sie war sündig und fehlbar, hatte aber eine Wende geschafft. Darüber hinaus war sie aber auch die gebildete und starke „Mulier fortis“, eine Frau, die stark im Leben war, weil sie stark im Glauben wurzelte und somit ideal als Fürsprecherin und Projektionsfläche für die Frauen dieser Zeit galt. Dass sie ab der Mitte des 18. Jahrhunderts zunehmend in Vergessenheit geriet, war auch einem Wandel

## Maria Magdalena

**Familiarissima et apostola – Vertrauteste Freundin und Apostolin.**  
 Von Elisabeth Th. HILSCHER und Reinhard H. GRUBER

Achtlos gehen täglich tausende von Menschen über die Grundrisse einer Kirche, die im Pflaster rechts neben dem Dom eingelassen sind. Es sind jene der 1781 abgebrannten Magdalenen-Kapelle, die wohl zu Beginn des 14. Jahrhunderts über der als Karner genutzten Virgil-Kapelle errichtet worden ist. 1308 wird dort erstmals ein Altar der Heiligen Maria Magdalena erwähnt, der im Besitz der Schreiber-Zeche gestanden ist. Und auch im 15. und frühen 16. Jahrhundert erfuhr die Kapelle mehrere Erweiterungen und Stiftungen, die Ausdruck der Wertschätzung sind, die man im Mittelalter und der Frühen Neuzeit dieser später so in „Schräglage“ geratenen Heiligen zukommen ließ. Als Kirchengut verfügte die Kapelle über den „Magdalengrund“ in der Vorstadt Gumpendorf, an den noch heute eine Straße erinnert.

Maria Magdalena war noch ein weiteres kirchliches Gebäude im mittelalterlichen Wien gewidmet, das Maria

Magdalena-Kloster vor dem Schottentor, etwa im Bereich der heutigen Währinger Straße – Hörlgasse – Kolingasse. Bereits knapp nach der Gründung des Ordens der Magdalenerinnen zwischen 1225 und 1230 diente es vor allem der Bekehrung und Wiedereingliederung von „sündigen“ Frauen und „gefallenen Mädchen“ in die Gesellschaft.

### Weibliche Pendant zum Apostel Paulus

Dies entsprach ganz dem Bild, das der Dominikaner und spätere Erzbischof von Genua Jacobus de Voragine in seinem – im Mittelalter und der Frühen Neuzeit sehr populären – Werk, der *Legenda Aurea*, von dieser Heiligen entwarf. In seiner Beschreibung wird sie zum weiblichen Pendant des Apostel Paulus. Damit auch an ihr die im Denken der Zeit wichtige Umkehr demonstriert werden konnte, wurde sie mit der namenlosen Sünderin, die Jesus die Füße wusch, vermengt. Nach diesem

*Elisabeth Th. Hilscher von der Akademie der Wissenschaften forscht u.a. im Domarchiv von Stephan.*



Hilscher, privat | Domarchiv von St. Stephan, Altes Musikarchiv Sig. 180



im Frauenbild dieser Zeit geschuldet, in der starke Frauen negativ bis pathologisch gesehen wurden.

## Apostola Apostolorum

Heute gilt Maria Magdalena nach der Aufwertung ihres Festes durch Papst Franziskus 2016 wieder als „Apostola Apostolorum“ und als prophetische Zeugin einer neuen Menschlichkeit. Dass die neutestamentlichen Frauenlisten sie stets an erster Stelle nennen, bezeugt ihre besondere Stellung als Jüngerin Jesu.

Nach dem Brand von 1781 wurde die Magdalenenkapelle geschleift und auch die Verehrung geriet nahezu in Vergessenheit. Das Wiener Magdalenerinnenkloster war 1529 durch die Osmanische Belagerung komplett zerstört worden. Schon zuvor hatte es Probleme wegen der losen Sitten dort gegeben, sodass das Kloster 1463 St. Jakob auf der Hülben unterstellt worden war. Die verbliebenen Nonnen wurden schließlich dem Kloster St. Laurenz eingegliedert. Im Dom finden sich mehrere Darstellungen der Apostola Apostolorum Maria Magdalena – gut erkennbar an ihrem fast nonnenartigen Gewand der Hohen Frau und dem Salbgefäß in der linken Hand. Und offenbar zählte das Magdalenenfest bis in das 18. Jahrhundert hinein zu besonders festlich begangenen Tagen, wie aus den erhaltenen Hymnaren hervorgeht. Besonders aufwändig gestaltet ist das älteste aus der Zeit von Fürstbischof Ernst Graf Trautson (1685–1702). ■



Reinhard H. Gruber ist Domarchivar von St. Stephan.

## Seit dem letzten Pfarrblatt zu Weihnachten 2023 sind von uns gegangen:

Dr. Skender Fani, Margareta Schütz, Karl Johannes Fürst zu Schwarzenberg, Gertrud Schlossarek, Ernst Dotzler, Franz Kronhuber, Johann Schermann, Leopoldine Krucher, Anna Wychodil und Maria Scholz. *Gott, schenke du allen unseren lieben Verstorbenen Geborgenheit und Frieden in dir!*

Im Jahr 2023 sind in der Dompfarre St. Stephan insgesamt **54 Personen** in die katholische Kirche **wiedereingetreten** und **vier Personen konvertiert**, **129 Personen wurden getauft** und **24 Paare** haben einander das Jawort gegeben. Wir bitten für alle um Gottes Segen und um Ihr Gebet.

## Wir gratulieren

► **Benedikt und Philippa Wolloner** sehr herzlich zur Geburt ihres Sohns **Vitus**. Gottes Segen dem neuen Erdenbürger!

► unserem Domesner **Manfried Proházka** zum **60. Geburtstag** im Februar. Gott schenke dir seinen Segen und Gesundheit! Wir freuen uns, dass du wieder bei uns bist.



## Wir danken



Der älteste ehrenamtliche Mitarbeiter im Domarchiv, Herr **Karl Möbius**, hat sich im Jänner 2024 in den wohlverdienten „Ruhestand“ verabschiedet. Vielen herzlichen Dank für die langjährige, treue Hilfe und Unterstützung!

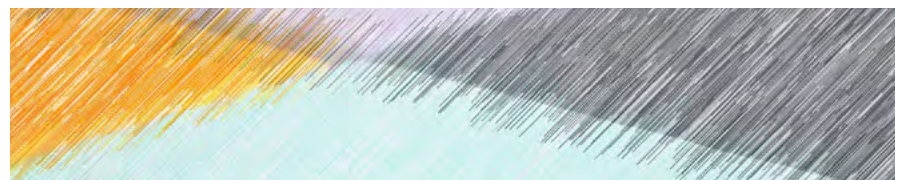


## Lange Nacht der Bibel

*Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist. (Röm 5,5)*

Die Dompfarre St. Stephan lädt herzlich zur Langen Nacht der Bibel am **Dienstag, 14. Mai 2024 von 20.30 bis 23.30 Uhr** in den Dom ein!

Es erwarten Sie biblische Texte, Musik und während des ganzen Abends ein „biblisches Buffet“ in der Sakristei.



## IMPULS\_St. Stephan lädt herzlich ein

Vortrag zum Thema: Giottos Arenakapelle in Padua von Dr. Arthur Saliger, Kunsthistoriker  
am **Montag, 8. April, 18.00 Uhr**  
im Curhaus, Leosaal, 4. Stock, Stephansplatz 3, 1010 Wien  
Eintritt frei. Spenden erbeten. Keine Anmeldung notwendig.  
Organisation: Rosemarie Hofer, Monika Wolloner  
Kontakt: [rosemariehofer@chello.at](mailto:rosemariehofer@chello.at)





## Karwoche und Ostern im Dom 2024

### Palmsonntag, 24. März

- 8.45 Uhr Pfarrmesse
- 9.45 Uhr Palmweihe bei der Dreifaltigkeitssäule, Palmprozession zum Dom
- 10.15 Uhr Pontifikalamt mit Kardinal Schönborn  
Anton Bruckner: Motetten und Mess-Sätze; Vokalensemble St. Stephan, Orgel

### Montag, 25. März

- 18.00 Uhr Chrisammesse – Weihe der Heiligen Öle  
Kardinal Schönborn in Konzelebration mit Priestern aus der Erzdiözese Wien  
Musikalische Gestaltung: Referat für Kirchenmusik der Erzdiözese Wien,  
Vokal- und Instrumentalensemble, Orgel

### Gründonnerstag, 28. März

*Der Dom ist von 7–24 Uhr geöffnet.*

- 8.00 Uhr Laudes mit Kardinal Schönborn; Kantoren, Orgel
  - 19.00 Uhr Hl. Messe vom Letzten Abendmahl und Fußwaschung mit Kardinal Schönborn (Übertragung auf ORF III)  
Motetten zum Gründonnerstag, Wiener Domchor, Orgel, anschließend
  - ca. 21.00 Uhr Öbergandacht mit Diakon Moser und Anbetung am Wiener Neustädter Altar; Motetten
- Keine anderen Gottesdienste an diesem Tag*

### Karfreitag, 29. März

*Der Dom ist von 7–24 Uhr geöffnet.*

- 8.00 Uhr Trauermesse mit Kardinal Schönborn; Gregorianische Choräle, Choralschola St. Stephan
  - 14.30 Uhr Kreuzweg mit Dompfarrer Faber
  - 18.00 Uhr Feier vom Leiden und Sterben Christi mit Kardinal Schönborn  
Wortgottesdienst, große Fürbitten, Kreuzverehrung und Kreuzprozession durch den Dom, Kommunionfeier  
Heinrich Schütz: Johannes-Passion, Solisten, Vokalensemble St. Stephan  
Anbetung am Wiener Neustädter Altar bis Mitternacht
- Keine anderen Gottesdienste an diesem Tag*

### Karsamstag, 30. März

*Der Dom ist von 7–19 Uhr und ab ca. 21.30 Uhr geöffnet.*

- 8.00 Uhr Trauermesse mit Kardinal Schönborn; Gregorianische Choräle, Choralschola St. Stephan  
Grabwache am Wiener Neustädter Altar bis 20.00 Uhr
  - 17.00 Uhr Vesper in der Barbarakapelle
  - 21.00 Uhr Feier der Osternacht mit Kardinal Schönborn  
Segnung des Osterfeuers im Hof des Erzbischöflichen Palais (Stephansplatz 7)  
Währenddessen ist der Dom geschlossen.  
Prozession in den Dom, Lichtfeier mit Exsultet, Wortgottesdienst, Eucharistiefeier  
Festliche Musik zur Osternacht; Vokalensemble St. Stephan, Wiener Dombläser, Orgel  
anschließend Geläute der Pummerin (Übertragung auf ORF III)
- Keine anderen Gottesdienste an diesem Tag*

### Ostersonntag, 31. März

*Hochfest der Auferstehung des Herrn*

- 7.30 Uhr Heilige Messe
- 9.00 Uhr Pfarrmesse mit anschließender Segnung der Osterspisen
- 10.15 Uhr Pontifikalamt mit Kardinal Schönborn  
Viktor Keldorfer: Missa Solemnis in g-moll; Wiener Domchor, Wiener Domorchester, Orgel  
Geläute der Pummerin
- 12.00 Uhr Orgelmesse mit anschließender Segnung der Osterspisen
- 16.30 Uhr Pontifikalvesper mit Kardinal Schönborn; Wolfgang Amadé Mozart: Vesperae solennes de Dominica  
Solisten, Vokalensemble St. Stephan, Wiener Domorchester, Orgel

- 18.00 Uhr [Abendmesse](#)
- 19.15 Uhr [Abendmesse](#)
- 21.00 Uhr [Spätmesse](#); Klangspiele auf der Riesenorgel

## Ostermontag, 1. April

*Gottesdienstordnung wie an Sonntagen*

- 10.15 Uhr [Hochamt](#) mit Dompropst Pucher
- Wolfgang Amadé Mozart: Spatzen-Messe; Solisten, Vokalensemble St. Stephan,  
Wiener Domorchester, Orgel

# Karwoche und Ostern im Pfarrgebiet von St. Stephan

	Franziskanerkirche	Deutschordenskirche	St. Ruprecht
<b>Palmsonntag</b>			
Hl. Messe	10.00 Uhr Palmweihe am Franziskanerplatz, Prozession in die Kirche 11.30 Uhr 16.30 Uhr	9.00 Pontificalamt mit Palmweihe und Palmprozession	Gottesdienst mit Palmweihe und Palmprozession am Vorabend um 17 Uhr
<b>Gründonnerstag</b>			
Trauermette	8.00 Uhr	—	—
Hl. Messe vom Letzten Abendmahl	18.00 Uhr	18.00 Uhr	20.00 Uhr
<b>Karfreitag</b>			
Trauermette	8.00 Uhr	—	—
Kreuzwegandacht	10.00 Uhr	—	—
Karfreitagsliturgie	16.00 Uhr	15.00 Uhr	20.00 Uhr
<b>Karsamstag</b>			
Trauermette	8.00 Uhr	—	9.30 Uhr Gebet am Kreuz
Feier der Osternacht	20.00 Uhr	21.00 Uhr Osternacht mit Speisensegnung	
<b>Ostersonntag</b>			
Hl. Messe	10.00 Uhr 11.15 Uhr Hochamt 16.30 Uhr	9.00 Uhr Pontificalamt mit Speisensegnung	5.00 Uhr Liturgie der Auferstehung, anschließend Osterfrühstück im Gemeindezentrum
<b>Ostermontag</b>			
Hl. Messe	10.00 Uhr 11.15 Uhr 16.30 Uhr	9.00 Uhr Hochamt	—

## Beichtmöglichkeit

**Stephansdom:** täglich von 7.00 bis 21.45 Uhr; Karsamstag von 7.00 bis 18.00 Uhr

**Peterskirche:** Gründonnerstag von 10.00 bis 13.00 und von 16.00 bis 19.00 Uhr;

Karfreitag von 10.00 bis 19.00 Uhr, Karsamstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Franziskanerkirche:** Gründonnerstag von 9.00 bis 12.00 und von 14.30 bis 17.45 Uhr;

Karfreitag von 9.00 bis 12.00 und von 14.30 bis 15.45 Uhr; Karsamstag von 9.00 bis 12.00 und von 14.30 bis 18.00 Uhr





## Einige Termine zum Vormerken...

### April

- Fr 5.4.** 19.00 Uhr Herz Jesu-Messe
- So 7.4.** 10.00 Uhr Pfarrcafé
- Mo 8.4.** 18.00 Uhr Hochamt „Verkündigung des Herrn“ mit Regens Tatzreiter
- So 14.4.** 9.00 Uhr Erstkommunion der privaten Volksschule am Judenplatz mit Dompfarrer Faber
- 18.00 Uhr Gospel-Messe mit dem Longfield Gospel Choir und Dompfarrer Faber
- Mo 15.4.** 20:00 Uhr Pfarrgebet
- SA 20.4.** 18.00 Uhr Hl. Messe mit Teilnehmern des Vienna City Marathon mit Dompfarrer Faber
- Di 23.4. – DOMWEIHE TAG**
- 18.00 Uhr Hochamt zum Domweihetag mit Dompropst Pucher
- Do 25.4.** 19.00 Uhr Hl. Messe für Leidende
- So 28.4.** 9.00 Uhr Erstkommunion der privaten Volksschule am Judenplatz mit Dompfarrer Faber

### Mai

- Mi 1.5.** 17.00 Uhr Maiandacht mit P. Sporschill SJ, Chorgestaltung
- Do 2.5.** 12.00 Uhr Hl. Messe mit den goldenen Priesterjubilaren mit Kardinal Schönborn
- Fr 3.5.** 19.00 Uhr Herz Jesu-Messe
- SA 4.5.** 18.00 Uhr Marienfeier mit Abt Heim OCist
- So 5.5.** 9.00 Uhr Erstkommunion der Dompfarre mit Dompfarrer Faber
- Di 7.5.** 12.00 Uhr Hl. Messe mit den silbernen Priesterjubilaren mit Kardinal Schönborn
- 17.00 Uhr Maiandacht mit Dompfarrer Faber, Chorgestaltung
- 9. BIS 20.5. – STEFFLKIRTAG**
- Do 9.5. – CHRISTI HIMMELFAHRT**
- 10.15 Uhr Pontifikalamt mit Kardinal Schönborn
- So 12.5.** 10.00 Uhr Pfarrcafé
- Mo 13.5.** 18.00 Uhr Fatima-Feier mit Propst Höslinger
- 20.00 Uhr Pfarrgebet
- Di 14.5.** 20.30 Uhr Lange Nacht der Bibel (Information auf S. 33)
- Mi 15.5.** 17.00 Uhr Maiandacht mit den polnischsprachigen Priestern in der Erzdiözese mit Bischofsvikar Schutzki
- 19.00 Uhr Hl. Messe für Leidende
- Do 16.5.** 17.00 Uhr Maiandacht mit Weihbischof Turnovsky, Chorgestaltung
- SA 18.5.** 9.00 Uhr Diözesanfirmung mit Generalvikar Krasa
- So 19.5. – PFINGSTSONNTAG**
- 10.15 Uhr Hochamt mit Dompropst Pucher
- 16.30 Uhr Feierliche Vesper mit Generalvikar Krasa
- Mo 20.5. – PFINGSTMONTAG**
- 10.15 Uhr Hochamt mit Domkustos Landau
- SA 25.5.** 18.00 Uhr Marienfeier mit Bischof Küng
- Di 28.5.** 17.00 Uhr Spendermaiandacht des Vereins „Unser Stephansdom“ mit Domdekan Prokschi
- Do 30.5. – FRONLEICHNAM**
- 8.30 Uhr Pontifikalamt mit Kardinal Schönborn,
- anschl. Prozession durch die Innenstadt
- Fr 31.5.** 17.00 Uhr Maiandacht mit Weihbischof Scharl, Chorgestaltung

### Juni

- SA 1.6.** 14.00 Uhr Priesterweihe von Diakon Gall im byzantinischen Ritus durch Bischof Sus
- FR 7.6. – HOCHFEST HEILIGSTES HERZ JESU**
- 12.00 Uhr Hochamt mit Kanonikus Beranek
- 18.00 Uhr Lange Nacht der Kirchen (bis 1.00 Uhr)
- So 9.6.** 18.00 Uhr Hl. Messe mit den Firmlingen der Dompfarre mit Dompfarrer Faber







### Wallfahrt nach Maria Grün

Am Mittwoch, **12. Juni 2024** unternimmt die Dompfarre wieder eine Wallfahrt nach Maria Grün. Um 14.00 Uhr spendet Diakon P. Josef Hofbauer im Dom den Reisesegen beim Wiener Neustädter Altar.

Nach der feierlichen Andacht in der Kirche Maria Grün um 15.30 Uhr darf man sich auf einen gemütlichen und geselligen Ausklang freuen. Anmeldung ist nicht erforderlich. Begleitung: Rosemarie Hofer



### Stefflkirtag

Freuen auch Sie sich schon auf den Stefflkirtag vom **9.–20.5.2024**? Wir tun es!

### Terminavisio

Herzliche Einladung zu den Flohmärkten der Dompfarre St. Stephan

**Schuh- und Kleiderflohmarkt:** Sa., 5.10. – So., 6.10.2024  
(nur Kleidung, Schuhe, Taschen, Hüte)

**Bücherflohmarkt:** Fr., 18.10. – So., 20.10.2024  
(nur Bücher, CDs, DVDs, Schallplatten)



### Danke auch für Ihren Beitrag!

Wir danken allen unseren Autoren, die ihre Texte und Fotos dem Pfarrblatt stets kostenlos zur Verfügung stellen. Redaktionsteam und Lektorat arbeiten ebenfalls ehrenamtlich. Wenn auch Sie einen Beitrag leisten möchten, unterstützen Sie uns bitte mit einem kleinen Druckkostenbeitrag. Herzliches Vergelt's Gott!





**RIVER-SIDE**  
ART OF SHOPPING

# PREMIUM SHOPPING CARD

EINLÖSBAR IN ÜBER

**200**

STORES & RESTAURANTS

**DAS  
INTELLIGENTE  
GESCHENK  
FÜR JEDEN  
ANLASS**

ERHÄLTlich  
BEIM **INFOPOINT**  
IM OBERGESCHOSS



AUHOFCENTER.AT

powered by

**PayLife**



# Zum Nachdenken

## JEDE\*R EIN WORT GOTTES ODER HÖR HIN

es gibt ein rufen in dir  
es gibt ein rufen in der welt – nach dir  
es gibt ein rufen das gehört werden will

denn wir sind alle gerufen  
berufene  
wir sind frei gerufene

dafür braucht es ein hinhören  
und fühlen  
ein ankommen inmitten uns  
um mit uns in der welt zu sein

damit wir  
die zugerufenen

worte  
die rufenden erkennen  
damit sie  
nicht aus versehen verschluckt  
wieder und wieder  
hinuntergeschluckt werden  
damit wir  
als lebendiges wort  
ganz  
als gerufene leben

*Siljarosa Schletterer  
(in: hörgott. Gebete in den Klangfarben  
des Lebens hrg. von Hermann Glettler,  
Tyrolia-Verlag 2023)*



Franz Kerschbaum

---

*Möge das tiefe Vertrauen, dass das Leben  
stärker ist als der Tod, Ihnen Kraft schenken –  
heute und an jedem neuen Tag!  
Ihr Dompfarrer Toni Faber und das Redaktionsteam*

---

## So erreichen Sie uns

### Dompfarrer

Toni Faber 51552-3521  
a.faber@edw.or.at

### Pfarrkanzlei Mo–Fr: 9.00–15.00 Uhr

[www.dompfarre.info](http://www.dompfarre.info)

[dompfarre-st.stephan@edw.or.at](mailto:dompfarre-st.stephan@edw.or.at)

[www.facebook.com/Dompfarre](http://www.facebook.com/Dompfarre)

Fax: 51552-3720

Christian Herrlich 51552-3136

[c.herrlich@edw.or.at](mailto:c.herrlich@edw.or.at)

Susanne Leibrecht 51552-3535

[s.leibrecht@edw.or.at](mailto:s.leibrecht@edw.or.at)

Stefan Novaković 51552-3530

[s.novakovic@edw.or.at](mailto:s.novakovic@edw.or.at)

Birgit Staudinger 51552-3530

[b.staudinger@edw.or.at](mailto:b.staudinger@edw.or.at)

Tauf- und Trauungsanmeldung

Elvira Steigerwald 51552-3534

[e.steigerwald@edw.or.at](mailto:e.steigerwald@edw.or.at)

### Pfarrcaritas, Seniorenpastoral

Sigi Czychowski 51552-3544

Mi und Do: 9.30–11.30 Uhr

[s.czychowski@edw.or.at](mailto:s.czychowski@edw.or.at)

### Domarchiv

Reinhard H. Gruber 51552-3531

Unter [matricula-online.eu](http://matricula-online.eu) Einsicht in Alt-  
matriken (persönl.: Do 13.00–15.00 Uhr)

[domarchiv-st.stephan@edw.or.at](mailto:domarchiv-st.stephan@edw.or.at)

[r.gruber@edw.or.at](mailto:r.gruber@edw.or.at)

Domsakristei 51552-3536

### Kirchenmeisteramt/Führungen

[www.stephanskirche.at](http://www.stephanskirche.at)

Verwaltungsdirektion 51552-3767

[kirchenmeisteramt@stephanskirche.at](mailto:kirchenmeisteramt@stephanskirche.at)

Führungsanmeldung 51552-3054

[tour@stephanskirche.at](mailto:tour@stephanskirche.at)

Dombausekretariat 51552-3714

Portier des Curhauses 51552-3540

### Dommusik

[www.wiener-dommusik.at](http://www.wiener-dommusik.at)

[office@wiener-dommusik.at](mailto:office@wiener-dommusik.at)

Domkapellmeister Markus Landerer

51552-3573

[landerer@wiener-dommusik.at](mailto:landerer@wiener-dommusik.at)

Domorganist Ernst Wally 51552-3193

[wally@wiener-dommusik.at](mailto:wally@wiener-dommusik.at)

Dommusikus Thomas Dolezal

0699/1500 21 31

[thomas.dolezal@arsmusica.at](mailto:thomas.dolezal@arsmusica.at)

### Impressum

P.b.b. Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1010 Wien  
Sponsoring Post GZ 02Z031920 S

Impressum: Offenlegung nach §25 Mediengesetz,  
St. Stephan – Mitteilungsblatt der Dompfarre St. Stephan,  
Herausgeber, Alleininhaber und Redaktion: Dompfarre  
St. Stephan, 1010 Wien, Stephansplatz 3, DVR 0029874 (1766)

Grundsätzliche Richtung: Informations- und Kommuni-  
kationsorgan der Dompfarre St. Stephan, unterstützt die  
Glaubensverkündigung und die Seelsorge. Für den Inhalt ver-  
antwortlich: Dompfarrer Toni Faber. Namentlich gekennzeich-  
nete Artikel müssen nicht mit der Ansicht des Herausgebers  
übereinstimmen.

Autorenverzeichnis Seite 5.

Gestaltung und Satz: Charly Krimmel | [www.sonderzeichen.at](http://www.sonderzeichen.at)  
Druck: Zimmer Druckproduktion Gesellschaft mbH,  
1160 Wien. Gedruckt auf Offsetpapier, chlorfrei gebleicht.