

Pfarrgemeinde Grünbach



St. Nikolaus



St. Michael

GLAUBEN & LEBEN

Pfarrblatt
Fastenzeit 2006

Maßhalten

**FASTEN -
Das rechte Maß finden**



Katholische Kirche
in Oberösterreich

Innenrenovierung der Pfarrkirche

In der Advent-Ausgabe des Pfarrblattes wurden die Vorüberlegungen und die Notwendigkeit der Restaurierung kurz erläutert.

Inzwischen hat sich wieder einiges getan. Der Kunstreferent der Diözese Linz MM Mag. Hubert Nitsch war zwei Mal zu Besuch in Grünbach.

Diese Treffen brachten wertvolle Erkenntnisse über die derzeitige neugotische Einrichtung unserer Pfarrkirche.

Klausur

Am 21. Jänner 2006 fand die Pfarrgemeinderats-Klausur in der Kirche und dann bei Fam. Jezek in Lichtenau statt.



Pfarrassistent Peter Keplinger bei der Erklärung des Kirchenplanes

GOTTESDIENSTZEITEN

Sonn- und Feiertag:

7.30 Uhr und 9.30 Uhr

Wochentags:

Mittwoch: 8.00 Uhr

Donnerstag: 19.30 Uhr

Die aktuelle Gottesdienstordnung finden Sie im Internet unter:

www.dioezese-linz.at/pfarren/gruenbach

(Gottesdienste)

KANZLEISTUNDEN

Mittwoch: 9.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr

Redaktionsschluss für die Sommer-Ausgabe ist am
9. Juni 2006

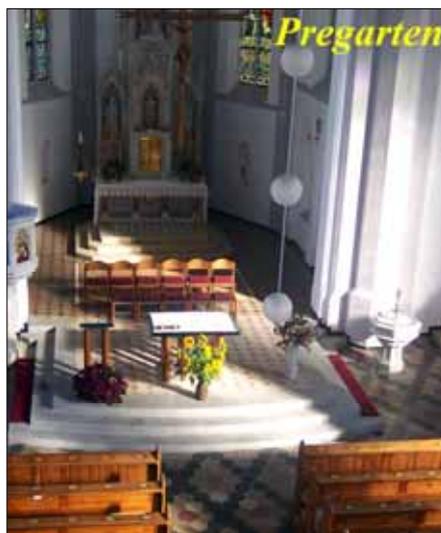
Mag. Johann Stockhammer vom Liturgiereferat der Diözese begleitete uns durch diesen Tag.

In drei Teilen näherten wir uns dem Thema: „Kirchen-Raum: erleben - verstehen - gestalten“.

Am Nachmittag stellte sich dann die Frage, wie wir jetzt in unserer Kirche weitermachen.

Mitglieder des Erweiterten-Liturgie-Kreises stellten uns fünf renovierte Kirchen (Zwettl an der Rodl, Mauthausen, Mitterkirchen, Pregarten und Lasberg) vor, die im Herbst genau unter die Lupe genommen wurden. Um eine qualitätsvolle Gesamtlösung für unsere Kirche zu finden hat sich der Pfarrgemeinderat einstimmig für einen Künstlerwettbewerb ausgesprochen. Dieser wird nun seitens der Diözese vorbereitet und in den nächsten Monaten durchgeführt.

Um zu gewährleisten, dass das Resultat für uns in Grünbach stimmig wird, werden wir klare Vorgaben an die Bewerber richten und die Projekte in geeigneter Weise der Pfarrbevölkerung vorstellen.



Die neu renovierte Kirche von Pregarten ist besonders ansprechend.

„Du zeigst uns den Weg zum Leben.“ Ps 16,11a

Für die Renovierung unserer Kirche haben wir im Erweiterten-Liturgie-Kreis diesen Psalm gefunden.

Dieser spirituelle Leitsatz soll in unserer Kirche spürbar und erfahrbar werden.

DU -

Gott, der in Beziehung mit uns steht, und uns begleitet;

ZEIGST -

Die Bibel, und darin vor allem das Leben Jesu, ist uns Orientierung;

UNS -

Als Christen verstehen wir uns als Gemeinschaft (Pfarrgemeinde);

den WEG -

Wir bleiben nicht stehen, sondern wir sind miteinander auf dem Weg; dazu gehört auch die Beweglichkeit, die Dynamik – der Hl. Geist;

zum LEBEN -

Das ist für mich die Grundbotschaft der Hl. Schrift und so unseres Glaubens. Dieser Weg zum Leben zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel. Anfangen von der Erschaffung der Welt und allen Lebens, über die Befreiung aus der ägyptischen Sklaverei, bis zur Rückkehr aus dem babylonischen Exil. Höhepunkt dieses Weges zum Leben ist die Auferstehung Jesu Christi. Gott befreit seinen Sohn vom Tod und führt ihn zum Leben.

In diese Bewegung sind wir als Christen mit hineingenommen. Wir werden sehen, wie diese Bewegung in unserer Kirche sichtbar – spürbar - erfahrbar wird.

Pfarrassistent Peter Keplinger

Impressum:

Informationsblatt der kath. Pfarrgemeinde Grünbach b. Fr., Herausgeber: Pfarramt 4264 Grünbach 43, Eigenvervielfältigung, Tel. Nr.: 07942 / 72824 oder 0676 / 877 65 106

Fax Nr.: 07942/72294 E-mail: pfarre.gruenbach@dioezese-linz.at Homepage: www.dioezese-linz.at/pfarren/gruenbach

Verantwortliche für den Inhalt: Gitti Duschlbauer, Pfarrassistent Peter Keplinger, Monika Maier, Alois Wiesinger, Bernhard Wagner, Edith Hofbauer, Roland Böhm

FASTEN – Das rechte Maß finden



Fasten – Weg zum Leben

Dünnere werden, das verbinden die meisten Menschen mit Fasten. Eigentlich geht es in der Fastenzeit aber um das Gegenteil. Wer den biblischen Lesungen dieser Zeit folgt, merkt nämlich, dass das Leitthema der 40 Tage vor Ostern die „Fülle“ ist. Die Fastenzeit dient also dazu, sich neu zu orientieren und den Weg zu einem erfüllten Leben zu suchen und schließlich auch zu finden. Am Ende der Fastenzeit steht der Höhepunkt des Jahres, das Osterfest. Es ist **das** Fest des Lebens schlechthin.

Diese Bewegung zur Lebendigkeit drückt der Psalmsvers im Bericht auf Seite 2 „Du zeigst uns den Weg zum Leben“ sehr treffend aus.

Das rechte Maß finden.

Vielleicht merken wir ab und zu, dass uns so manches auf diesem Weg zum Leben sozusagen „im Weg steht“. Ein zuwenig oder ein zuviel in den einzelnen Lebensbereichen engt unser Leben ein und lässt vielleicht sogar manche Bereiche absterben.

Die Fastenzeit bietet hier die Chance das rechte Maß für mich persönlich zu finden. (Was für den einen gut ist, kann für den anderen schon schädlich sein.)

Ich bin eingeladen, die wesentlichen Lebensbereiche durchzugehen und zu schauen, ob jeweils ein zuviel oder ein zuwenig meine Lebendigkeit abschnürt, einengt.

Einige Beispiele zum persönlichen Nachspüren:

Wie steht's mit meinen **Ess- und Trinkgewohnheiten**? Finde ich für mich das rechte Maß oder haue ich regelmäßig über die Schnur?

Wie schaut es mit der Balance zwischen **Arbeit und Freizeit** aus? Arbeite ich zuviel? Bekomme ich genügend Schlaf? Kenne ich so etwas wie einen Feierabend und eine Sonntagskultur?

Wie viel Zeit nehme ich mir für meine **Beziehungen**?

Ich: Habe ich Zeit für mich, für meine Bedürfnisse und Sehnsüchte?

Mitmensch: Wie viel Zeit schenke ich absichtslos den Menschen, die mir wichtig sind? (Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Nachbarn, Kollegen,...)

Gott: Wie schaut meine Gottesbeziehung aus? Pflege ich sie oder ist sie am verhungern?

Das Ziel, aller Bemühungen um das eigene rechte Maß, ist das Leben in Fülle.

Der Weg Gottes für uns ist dort, wo ein Mehr an Leben, ein Mehr an Lebendigkeit möglich wird. Das rechte Maß zu finden ist dabei eine gute Hilfe.

Eine gesegnete und maßvolle Fastenzeit wünscht

Peter A. Keplinger
Pfarrassistent

Dem Leben eine neue Richtung geben

Heil-Fasten im Alltag



Herzliche Einladung

zu einer Woche ganzheitlichen Fastens mit Körper und Geist, Leib und Seele. Damit Menschen, die im Berufsleben stehen, auch teilnehmen können, gibt es abgestufte Möglichkeiten zu fasten.

Termin: **12. bis 18. März**
Ort: jeden Abend im Pfarrhof
Begleitung: Dr. Ulrike Danhofer
Peter A. Keplinger

Ein **Informations-Abend** zur Heilfastenwoche findet am Aschermittwoch, **1. März 2006** um 19.30 Uhr, im Pfarrhof statt. Für die Teilnahme an der Fastenwoche ist der Besuch **Bedingung**.



Jahresthema

Wie in der letzten Pfarrblattausgabe berichtet, steht das heurige Kirchenjahr unter dem Thema „aufdanken“. In den Festen und Zeiten des Kirchenjahres begegnet uns Gott.

Pfarrblatt-Beilage

Mit diesem Pfarrblatt erhalten Sie das Leporello zu diesem Thema. Diesmal laden wir Sie ein, sich mit der Zeit von Aschermittwoch bis Ostern – für uns Christen die Fastenzeit – genauer zu beschäftigen.



Sternsingen 2006

Allen ein sehr herzliches Dankeschön, die bei der heurigen Dreikönigsaktion mitgemacht haben. In unserer Pfarre trugen sieben Gruppen, davon eine Erwachsenen-Gruppe die frohe Botschaft von Weihnachten in unsere Häuser.



v.l.n.r.: Verena Gaffal, Magdalena Jahn, Kerstin und Jaqueline Mühleder

Danke an die Pfarrbevölkerung für die freundliche Aufnahme unserer Sternsinger und vor allem für Ihre Spendenbereitschaft. So konnte auch heuer wieder ein beachtenswerter Betrag von € 5.700,- ersungen werden. Vergelt's Gott dafür!

kfb Katholische Frauenbewegung Grünbach

Familienfasttag
10. März 2006
Teilen macht stark!

Die KFB Österreich lädt ein, in der Fastenzeit zum Teilen mit Menschen die ein unwürdiges Dasein haben. Projekte im Ausmaß von zwei Millionen Euro werden unterstützt, um Frauen Schutz vor Gewalt, Hilfe bei der Durchsetzung von Rechten, Bildung und ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen. Die Aktion Familienfasttag wurde 1958 zur Bekämpfung des Hungers in der Welt gegründet. Heute stillt sie den Hunger nach Gerechtigkeit.

Aktionen in unserer Pfarre:

Messgestaltung am 19.3.2006. Eingeladen ist Michaela Leppen, die einige Projekte selbst besucht hat und die ihre Eindrücke an uns weitergeben wird. Anschließend wird zum **Suppenonntag** eingeladen. Gemeinsam mit der Umweltgruppe werden wir wieder schmackhafte Suppen zubereiten. Unter dem Motto „Suppe essen – Schnitzerl zahlen“ können wir gemeinsam unsere Bereitschaft zum Fasten und unsere Solidarität mit hungernden und notleidenden Menschen ausdrücken.

Einkehrtag

Haus St. Antonius, Grein
7. April 2006, 9.00-16.00 Uhr

Dieser Tag soll uns in Ruhe und Tiefe vorbereiten auf das Osterfest. Es wird Zeit sein für wertvolle Impulse, Zeit für Meditation, Gebet und natürlich auch Zeit für gemütliches Beisammensein.

Anmeldung bei Christa Grünberger (Tel. 77763)

Wok-Kochkurs

24. April 2006, 18.00 Uhr
Schule Grünbach

Der Wok, das Allroundtalent der chinesischen Küche, wird auch bei uns immer beliebter. Die Zusammenstellung der einzelnen, für uns oft exotisch schmeckenden Zutaten, die besondere schonende Art der Zubereitung im Wok und die Mischung aus bissfestem Gemüse und zartem Fleisch, das alles macht chinesische Speisen so reizvoll und gesund.

Anmeldung bei Christa Grünberger (Tel. 77763)
Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

Pfarrfasching 2006

Der Pfarrball am 17. Februar war wieder ein sehr lustiges und unterhaltsames Fest. Zahlreiche Masken und Beiträge der

verschiedenen Gruppierungen sorgten für einen gelungenen Abend. Die Paßberger Buam spielten zum Tanz auf.

Ein herzliches Dankeschön an Clara Steinmaßl, Monika Maier und Christa Grünberger, die diesen gelungenen Ball organisierten.



Grünbacher Pfarrblatt



-4-



Fastenzeit 2006

Die Notbremse

Caritas Haussammlung 2006

Weit mehr als 50.000 Menschen leben in Oberösterreich in Armut. Über 150.000 sind bereits von Armut bedroht. Tausende von Ihnen kommen zur Caritas, um das Leben wieder in den Griff zu bekommen. Wenn die Caritas noch rechtzeitig die Notbremse ziehen kann!

Ihre Spende bei der Haussammlung 2006 hilft den Menschen, die Hilfe brauchen.

Im April sind auch heuer in unserer Pfarre ehrenamtliche Haussammler unterwegs und bitten um ihren Beitrag für die Ärmsten unserer Gesellschaft. Der Fachausschuss Caritas bedankt sich schon im Voraus bei den Sammlern für die Mithilfe bei dieser sehr wichtigen Aktion.

Wer Gott liebt soll auch seinen Bruder lieben (1. Joh.4,21). Einen Beitrag für benachteiligte Menschen zu leisten ist gelebtes Christ-sein. Wir, der Sozial-Caritative-Ausschuss ersuchen um freundliche Aufnahme der Sammler und um Unterstützung unserer Anliegen.



10 % dieser Sammlung verwendet unser Ausschuss für soziale Zwecke in unserer Pfarre. Vergelt's Gott im Voraus.

Leben blüht auf, wo Menschen sich für andere einsetzen, für andere aussetzen und für sie sammeln.

Umweltgruppe Grünbach

ATTAC ist eine weltweite Bewegung, die für eine demokratische und sozialgerechte Gestaltung der Globalisierung eintritt.



% attac
globalisierung
braucht
gestaltung

Eine bunte Mischung von GrünbacherInnen diskutierte gemeinsam mit Vertretern von ATTAC am Dienstag, den 31. Jänner 2006.

Öffentliche Einrichtungen müssen privatisiert werden. Im Sozial- und Gesundheitssystem muss gespart werden. Pensionen sind nicht finanzierbar...

Während dessen verdienen sich Spekulanten und große Konzerne dumm und dämlich und zahlen wenig bis keine Steuern.

Politische Steuerung wäre gerade auf Europaebene möglich. Wollen unsere Politiker überhaupt Steuerung und Reglements der Wirtschaft.

Unter die Räder kommen Bezieher kleiner Einkommen und vor allem die Menschen der südlichen Erdhälfte. Natur und Friede werden geschändet.

Als Christen haben wir eine besondere Verpflichtung. Gewiss - wir helfen und spenden viel. Gott hat uns auch einen Mund gegeben, mit dem wir die zerstörerischen Kräfte beim Namen nennen dürfen und für eine solidarische und gerechte Welt eintreten können. Weitere Informationen der ATTAC Austria bzw. wenn jemand diesen Verein unterstützen möchte, sei es durch Spenden oder Mitgliedschaft finden Sie unter: www.attac-austria.org



Unpolitisch sein ist bequem.

Fastenzeit

Eine gute Gelegenheit um Gewohntes neu zu überdenken...

Die Fastenzeit gibt uns die Chance, dass Leib und Seele wieder zusammenfinden.

Vom Fasching zum Fasten

Zugegeben – der Umstieg ist für manche schwer: Ausgelassenes Faschingstreiben, Masken, Konfetti – und dann am nächsten Tag ein Aschenkreuz auf die Stirn und die mahnenden Worte: „Mensch gedenke, dass du Staub bist und wieder zu Staub zurückkehrst.“

Mitten hinein in das tolle Treiben die Erinnerung an die Wirklichkeit, die Konfrontation mit dem Tod. Das ist der Aschermittwoch: sich mit dem Kreuz der Vergänglichkeit bezeichnen lassen, um mitten im Leben an entscheidende Fragen erinnert zu werden.

Woher, Wohin, Wozu?

Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit, die Vorbereitung auf das Fest, das Antwort auf unsere Fragen sein will - Ostern.

Und daher heißt Fastenzeit auch, die entscheidenden Fragen nach dem Woher, Wohin und Wozu zu stellen und sich damit auseinander zu setzen.

Das Fasten spielt dabei eine wichtige unterstützende Rolle um Antworten zu finden. Viele empfinden das Fasten eher als Last, als Not, „etwas hinkriegen zu müssen“.

Fasten als Verzicht

Fasten als Verzicht – je mühsamer, umso besser. Aber der zwanghafte Versuch, durch die Fastenzeit das eine oder andere überflüssige Kilo Körpergewicht loszuwerden, hat wohl eher etwas mit der Badekleidung im Sommer als mit dem Osterfest zu tun. Viel interessanter und wichtiger ist da hingegen ein anderer Gedanke, um

der Fastenzeit mehr Sinn zu geben: Das Leben läuft oft in gewissen Strukturen und Ordnungen ab. Dies ist meist auch hilfreich und gut, um das Leben leben zu können.

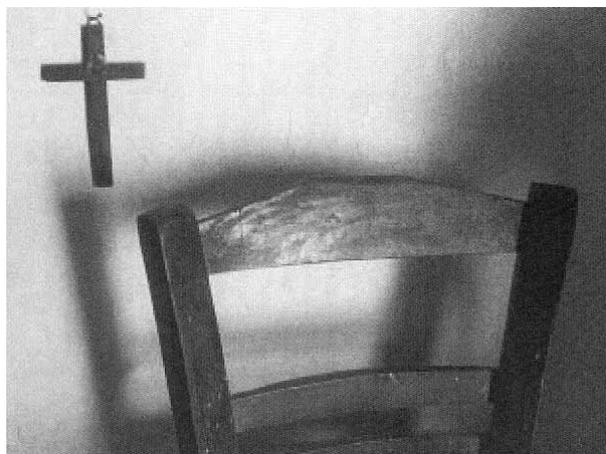
Gefängnisse des Lebens

Doch diese Dinge, die unterstützend unser Leben beeinflussen, können sehr schnell zu „Gefängnissen“ unseres Lebens werden. Dann werden die Strukturen und Ordnungen wichtiger als das, was ich eigentlich damit erreichen wollte. Dann sind sie plötzlich keine Hilfe mehr, sondern werden zur Fessel. Und genau darin liegt vielleicht die besondere Herausforderung der Fastenzeit: etwas an meinen bestehenden Ordnungen zu ändern, damit Dinge neu in Bewegung kommen, und sich auch neu ordnen können. Damit ich mich nicht mehr von dem gefangen nehmen lasse, was mir zur Gewohnheit geworden ist und mich in meiner Lebendigkeit einschränkt. Damit ich mich von dem lösen kann, was mir den Zugang zu Gott versperrt.

Verzichten ohne Ende?

Es geht in der Fastenzeit nicht um ein Verzichten und Leiden ohne Ende, sondern es geht darum, das neu einzuüben, was mir in meinem Alltag hilft, lebendig zu sein und lebendiger zu werden. Das kann für den einen ein halbstündiger

Spaziergang sein, für den anderen eine Zeit von zehn Minuten, in der er einen Text liest oder einfach nur still in der Kirche sitzt. Oder vielleicht die Entscheidung, einmal in der Woche den Fernseher nicht einzuschalten, und stattdessen ein Buch zu lesen. Fastenzeit – das muss nichts



Quälerisches an sich haben, man kann einfach einmal probieren, in dieser Zeit seine Träume und Sehnsüchte probeweise in die Tat umzusetzen.

Das Fest des Lebens - Ostern

Das Fest der Befreiung, das Fest des Lebens – Ostern – schon mal einüben... Damit wird diese Zeit zur Chance, etwas von dem wegzunehmen, was mich von Gott trennt. Es ist die Chance, etwas anders zu machen, damit etwas anders werden kann. Und höchstwahrscheinlich gibt es ganz andere Dinge, die mich an meiner Lebendigkeit hindern und die mich mehr von Gott getrennt haben, als ein Stück Schokolade... Die Fastenzeit gibt uns die Chance, dass Leib und Seele wieder zusammenfinden. Sie möchte uns einladen, das Unglaubliche zu entdecken, Mensch zu sein, Gott zu begegnen.

KURZ gefragt

Fasten für Leib und Seele

Was machst Du anders in der Fastenzeit bzw. änderst Du Dein Leben?



Sonja Hinum,
Hausfrau,
Lichtenau

Fasten bedeutet für mich, mir wieder ganz bewusst die wesentlichen Grundwerte meines Lebens vor Augen zu führen. Damit mir wieder klar wird, wie wichtig und wertvoll mir meine Familie ist. In der Fastenzeit möchte ich wieder bewusster einkaufen und die heimischen Produkte bevorzugen.



Rudolf Kreiner,
Pensionist,
Mitterbach

Nach dem heiteren und lustigen Fasching ist die Fastenzeit für mich die Zeit, wo kleinere Einsparungen angesagt sind und zugleich die Zeit der Besinnung sowie die Vorbereitung auf das Osterfest.

Im Gespräch: Dr. Ulrike Danhofer, Ärztin für Allgemeinmedizin zum Thema „Heilfasten“



Dr. Ulrike Danhofer,
Ärztin,
Grünbach

Wie schon der Name ausdrückt, hat Fasten aus medizinischer Sicht überhaupt nichts mit Hungern oder Abmagern zu tun, sondern ist ein Weg, Heilung einzuleiten.

Wir leben heute Gott sei Dank in einer Zeit des Nahrungs-Überangebotes. Das bringt aber auch den Nachteil mit sich, dass ein großer Bevölkerungsanteil an Wohlstandserkrankungen leidet, hervorgerufen durch ein Übermaß an Nahrungszufuhr kombiniert mit Bewegungsmangel.

Viele von uns essen zu fett, zu süß und vor allem zu viel. Das führt über Jahre zu Übergewicht, erhöhten Blutfetten und somit zu cardialen Beschwerden und Gefäßkrankheiten. Weiters entwickeln sich durch die jahrelange Übersäuerung eine Reihe von Muskel- und Gelenksbeschwerden. Es ist

natürlich eine Illusion zu glauben, das könnte mit einer Woche Fasten wieder ausgeglichen werden. Vielmehr liegt der Sinn des Fastens im bewußten Durchbrechen von Gewohnheiten, in einer gewissen Neueinstellung, Normalisierung und im Entschlacken.

Durch viel Trinken und weitgehende Nahrungskarenz ist unser Darm nicht mit Verdauung beschäftigt, sondern beginnt, sich zu reinigen. Es werden Ausscheidungsprozesse in Gang gesetzt und der Stoffwechsel entlastet, die autonomen Heilkräfte des Körpers in Gang gesetzt.

Das strenge Tee- und Säftefasten ist nicht für jedermann geeignet und sollte nur als Kur außerhalb des Berufs- und Alltagslebens praktiziert werden. Es gibt aber eine Reihe milderer Fastenformen, die für Berufstätige geeignet sind, wie Suppenfasten oder die Mayr-Kur. Für Menschen, die schon über Jahre an massiveren Beschwerden leiden, eignet sich die milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr. Auf jeden Fall sollten Menschen, die noch nie gefastet haben, vorher einen Arzt konsultieren.

Auto-fasten

Heilsam in Bewegung kommen

Diese Initiative der Katholischen und Evangelischen Kirche in Oberösterreich soll in der Fastenzeit Christen ermuntern, aus dem Auto aus- und in das Abenteuer Autofasten einzusteigen.

Der wichtigste Gewinn dabei sind mehr Lebensqualität durch mehr Bewegung und Kontakte (z.B. durch Fahrgemeinschaften), das Gefühl, Fasten in einer sinnvollen und modernen Weise zu praktizieren, und ein persönlicher Beitrag zu weniger Feinstaub und Luftverschmutzung – sprich: der eigenen Gesundheit.

Lassen Sie sich auf das Experiment „Autofasten“ ein und probieren Sie, wie Sie sechs Wochen lang „sanft mobil“ sein können.



In Zusammenarbeit mit dem OÖ. Verkehrsverbund stellt dieser 100 vergünstigte Autofasten-Tickets zur Verfügung. Diese Fahrkarten sind sechs Wochen gültig und Sie zahlen nur den Preis von einem Monat. Nähere Informationen unter: www.autofasten.at

Fastengericht

Zutaten:

- 8 Kartoffeln,
- 2 Zwiebel
- 4 hartgekochte Eier
- 100 g Rama
- Salz, Kümmel
- 1 Becher Creme fraiche

Zubereitung:

Kartoffel kochen, schälen und blättrig schneiden. Zwiebel rösten. Eier blättrig schneiden. In Kasserolle Rama zergehen lassen, die Kartoffeln und Eier dazugeben, mit Zwiebeln, Salz und etwas Kümmel mischen. Im Rohr erwärmen und mit Creme fraiche verfeinern.

Mit Sauerkraut servieren.

Was ist dran am Fasten?

Vom Modetrend zur spirituellen Erfahrung

Mit der Wellnesswelle kam auch das Fasten wieder in Mode. Diente das Fasten anfangs hauptsächlich der körperlichen Reinigung, wird es heutzutage immer mehr auch als spirituelle Erfahrung geschätzt.

Fasten als Werbeslogan

Der Beginn der Fastenzeit ist für viele Menschen Anlass, ihrem Winterspeck den Kampf anzusagen. Die Nachfrage nach Diätikuren ist groß, das Angebot ebenfalls. Heilfasten boomt. Mit Sätzen wie „Körper entgiften“ oder „Organismus entschlacken“ bewerben Kurzentren und Bildungshäuser diverse Formen des Fastens.

Loslassen auf allen Ebenen

Die schwierigste Zeit beim Fasten sind die ersten drei Tage, bis sich der Körper umgestellt hat, und der Fastende die Sicherheit gewonnen hat, dass er problemlos länger ohne Nahrung auskommen und sich dem Wirken des Fastens hingeben kann. Es hat keinen Sinn, unter Druck zu fasten, sondern nur dann, wenn das Gespür sagt, dass die Zeit passt. Loslassen auf allen Ebenen ist also angesagt. Menschen, die hohe Erwartungen ans Fasten haben und womöglich auch noch verkrampft sind, können während des Fastens sogar zunehmen. Das ist zwar eher die Ausnahme, denn normalerweise verliert man in einer Woche einige Kilos. Die meisten freuen sich, wenn sie viel an Gewicht verlieren, aber das

sind nicht die einzigen Motive für das Fasten.

Auszeit

Oft steht der Wunsch nach einer Auszeit dahinter. Man will nach schwierigen Phasen wieder zur Ruhe kommen oder sich auf neue Lebensphasen vorbereiten. Während des Fastens machen viele die Erfahrung, dass sie ruhiger werden und mehr in sich hineinhorchen können. Denn sie sind nicht mehr mit der Frage beschäftigt, was sie zu Mittag essen und was sie einkaufen



So sollte Fasten nicht aussehen...

sollen. Für Probleme, die sich lange Zeit im Kreis gedreht haben, tauchen plötzlich überraschend klare Lösungen auf. Die Erfahrung, problemlos ohne Essen auskommen zu können, reduziert die Existenzangst und die Stimme des Herzens wird vernehmbar.



Die Fastenzeit bietet Gelegenheit, so mancher Versuchung zu widerstehen.

Medizinische Aspekte

Worauf ist zu achten?

In der Zeit des Fastens werden Tees, Säfte und Gemüsebrühen zu sich genommen und darauf vertraut, dass der gesunde Körper alles zur Verfügung hat, was er braucht.

Kann jeder fasten?

Allerdings sollten nur gesunde Menschen fasten. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, gilt beim Fasten als nicht gesund, und sollte unbedingt einen Arzt fragen, bevor er fastet. Weiters ist Vorsicht bei besonders mageren Menschen, aber auch bei überernährten Menschen geboten. Denn diese Menschen haben oft eine höhere Wahrscheinlichkeit, fehlernährt zu sein.

Wie bleibt der Körper fit?

Ganz wichtig ist es, während des Fastens genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch Bewegung ist sehr wichtig, denn durch die Bewegung bekommt man wieder Kraft, eventuelle Kreislaufprobleme bessern sich dadurch.

Zeit für Nahrungsumstellung

Nach Beendigung der Fastenkur ist auf jeden Fall zu beachten, dass der Körper wieder langsam an die normale Nahrung gewöhnt wird. Einige Tage muss die Kost vorsichtig wieder aufgebaut werden.

Aus medizinischer Sicht bringen sanfte Kuren mit abwechslungsreicher Reduktionskost am meisten. Wichtig ist es, nicht von heute auf morgen auf alles Gewohnte zu verzichten, sondern die Ernährung langsam und kontinuierlich umzustellen.

Kinderseite

Warum fasten die Menschen?

Durch das Fasten werden wir Menschen daran erinnert, dass es noch mehr gibt auf dieser Welt als Essen und Trinken.

Der Mensch entdeckt, dass andere Dinge auch sehr wichtig sind wie: Friede, Freude, Teilen Gemeinschaft.

Fasten heißt also nicht, dass du vierzig Tage lang hungern sollst. Es gibt viel anderes, auf das du verzichten könntest!

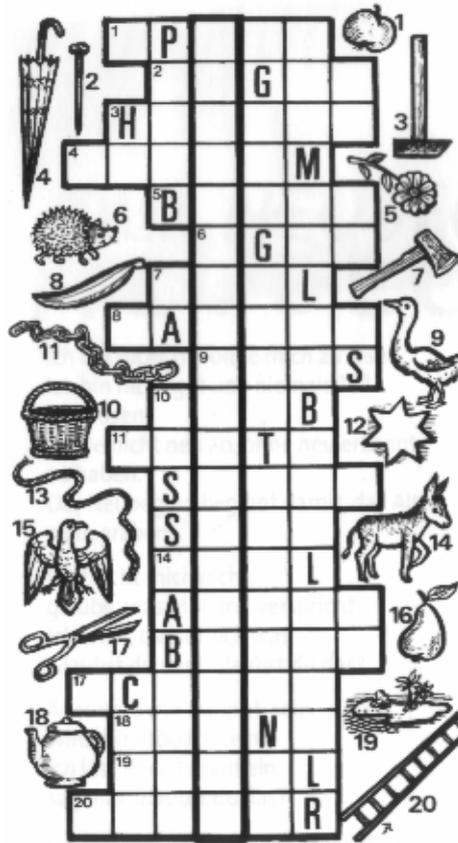
Wie geht es dir zum Beispiel, wenn du eine Woche lang deine Lieblings-Fernsehserie nicht anschaust? Oder auf deine Lieblingsnascherei verzichtest?

Die Fastenzeit kann auch eine Gelegenheit sein, über schlechte Gewohnheiten nachzudenken.

Wir wünschen dir gutes Gelingen beim Fasten!

Das Pfarrblattteam

RÄTSEL RÄTSEL RÄTSEL RÄTSEL



Auch in der Fastenzeit gibt es Gelegenheit zu feiern. Am **26. März 2006 um 9.30 Uhr** feiern wir gemeinsam in der Kirche wieder unser Fest – dazu laden wir euch mit euren Eltern ganz besonders ein!

Wenn du die 20 Wörter waagrecht einträgst, findest du das gesuchte Wort im umrandeten Feld.

Wie jedes Mal warten auch dieses Mal wieder 3 tolle Preise auf Euch.

Kennwort: **Fastenrätsel**
Einsendeschluss: **23. März 2006**
Wir freuen uns auf viele Antworten von euch.

Herzliche Gratulation den Gewinnern vom letzten Rätsel:
Martin Friesenecker, Helbetschlag, Bernadette Weglehner und Magdalena Hinum aus Lichtenau.

Witz

Kommt ein Holzwurm nach Hause und sagt zu seiner Frau: "Du, heute ist eine Holzladung aus Hongkong angekommen. Wollen wir chinesisch essen gehen?"



Neue Minis für die Ministrantenschar

16 Kinder wurden im November 2005 in den Kreis der mittlerweile rund 50 Ministranten aufgenommen.

In der Vorbereitung auf ihre neue Aufgabe wurden sie von Peter Keplinger und Katharina Hinum tatkräftig unterstützt.

Danke für eure Bereitschaft und weiterhin viel Freude im Dienst!



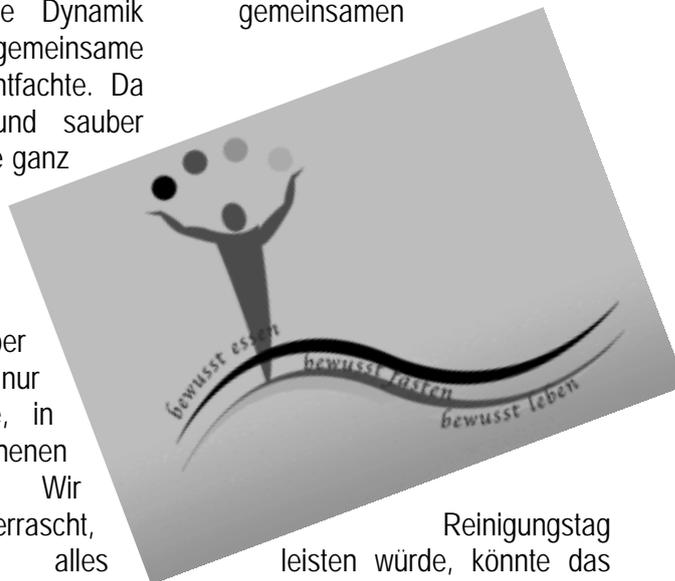
vorne v.l.n.r.:
Anna Jezek, Bettina Stütz, Klaudia Hager, Valentin Auer, Astrid Proßlmayr, Nadine Faltis, Yvonne Wieser, Klaus Scherb, Stefanie Schweizer, Lukas Döberl, Andreas Hager, Daniela Friesenecker
hinten v.l.n.r.:
Bettina Lengauer, Vanessa Schinko, David Hinum, Kevin Kiesenhofer

Die Fastenzeit - Frühjahrsputz für Leib und Seele

In unserer Gemeinschaft hat uns der Abt während der Fastenzeit an einem Besinnungstag einmal eingeladen, zwei Stunden lang unsere Klosterzelle zu reinigen und alles Überflüssige entweder zu entsorgen oder in einen eigenen Raum zu tragen, in dem es gesammelt wurde, um eventuell auf dem Flohmarkt verkauft oder an bedürftigere Menschen verschenkt zu werden. Es war erstaunlich, welche Dynamik dieses gemeinsame Reinigungsritual entfachte. Da wurde geräumt und sauber gemacht. Da wurde ganz viel Überflüssiges weggeworfen und vieles, was sich an Geschenken angesammelt, aber den Schreibtisch nur voll gestellt hatte, in dem dafür vorgesehenen Raum getragen. Wir waren selber überrascht, was da alles zusammenkam. Die Mitbrüder hatten nachher das Gefühl in ihrer Zelle wieder richtig atmen zu können. Das gemeinsame Reinigungsritual entlastete nicht nur die Arbeit der Hausmeister. Es trug auch zur Reinigung der Atmosphäre in der Gemeinschaft bei und zur inneren Freiheit des einzelnen.

Für eine Familie wäre eine solche gemeinsame Reinigungsaktion während der Fastenzeit sicher auch sinnvoll. Früher war ja der Samstag ein gemeinsamer Reinigungstag

für die ganze Familie. Da wurde nicht nur das Haus gereinigt. Es war auch der Tag, an dem alle in die Badewanne gingen, um sich für den Sonntag zu reinigen und schön zu machen. Solch ein gemeinsames Reinigungsritual hat die ganze Familie immer wieder auf neue Weise miteinander verbunden und auf den Sonntag vorbereitet. Wenn sich eine Familie in der Fastenzeit einmal einen gemeinsamen



Reinigungstag leisten würde, könnte das für das Miteinander erfrischend und belebend sein. Das gemeinsame Ritual würde der Familie zeigen, woraus sie wirklich leben möchte und was sie auf ihrem Weg behindert. Das Leben zu vereinfachen ist eine große Sehnsucht, ohne dass man das Vereinfachen anpackt. Die Fastenzeit als Reinigungszeit lädt uns ein, jeden einzelnen für sich und alle gemeinsam das Leben zu vereinfachen.

Vereinfachen bezieht sich nicht nur auf die Wohnung und alles, was sich darin

angesammelt hat. Ich sollte auch meinen Lebensstil beobachten, wo sich da etwas vereinfachen ließe.

Da wäre zuerst einmal der Terminkalender. Ich gehe meine Tage durch, um zu sehen, wo ich sie mit Terminen voll gestopft habe. Was ist da wirklich notwendig? Regt sich in mir Widerwillen, wenn ich an bestimmte Termine denke? Ich soll den inneren Widerstand ernst nehmen. Er zeigt mir, dass ich mich da in der Festlegung der Termine überrumpeln ließ. Es tut mir nicht gut, gegen den Widerstand meiner Seele die Termine wahrzunehmen. Ich kann überlegen, was ich noch absagen kann. Oder aber ich kann mir neue Regeln geben, wie ich in Zukunft mit meinem Terminkalender umgehen möchte. Es geht nicht nur um die Termine, an denen ich Verpflichtungen wahrnehmen muss.

Wie sieht überhaupt mein Tagesplan aus? Bin ich damit zufrieden? Habe ich den Eindruck, dass ich selber lebe? Oder werde ich gelebt? Wie steht es mit dem Beginn des Tages oder mit der Gestaltung des Abends? Bin ich zufrieden? Ich sollte meinen Tag nicht wieder mit Ritualen vollstellen. Aber ich sollte mich fragen, ob mir die Tagesordnung gut tut oder nicht, ob ich darin atmen kann oder kurzatmig werde.

Auszug aus dem Buch: „Damit dein Leben Freiheit atmet“ von Anselm Grün

Einladung zur Feier der Hochzeitsjubiläen

25 Jahre: Silber-Hochzeit
 40 Jahre: Rubin-Hochzeit
 50 Jahre: Goldene-Hochzeit

Die Pfarre lädt alle Jubelpaare am
Sonntag, den 18. Juni 2006
 um 9.30 Uhr

zu einem gemeinsamen Gottesdienst recht herzlich ein.

Paare, die in Grünbach geheiratet haben bekommen von der Pfarre eine persönliche Einladung. Jene, die im Grünbacher Trauungsbuch nicht eingetragen sind, und daher nicht persönlich eingeladen werden können, bitten wir sich im Pfarrhof zu melden.

Anmeldung bis **spätestens 4. Juni** im Pfarrhof (☎ 72824)

In eigener Sache

Unsere Bibelschatzkiste ist für 2006 noch nicht ganz ausgebucht. Es sind noch folgende Termine frei:

11.06. – 25.06.	06.08. – 20.08.
25.06. – 09.07.	03.09. – 17.09.
09.07. – 23.07.	17.09. – 01.10.
23.07. – 06.08.	15.10. – 29.10.

Interessierte Familien bitte im Pfarrhof melden - ☎ 72824



Ein großes Vergelt's Gott an Friedrich Fröller aus Schlag, der heuer wieder 12 neue Ratschen anfertigte und diese kostenlos für die Ratschenkinder zur Verfügung stellt. Schon zu Pfarrers Ortners Zeiten kümmerte er sich um die Ratschen bzw. reparierte diese bei Bedarf, sodass er schon insgesamt an die 36 Stück gebastelt hat.

Flohmarkt zu Pfingsten 2006

Der PGR veranstaltet zu Pfingsten (4. und 5. Juni 2006) einen **Flohmarkt** zu Gunsten unserer Pfarrkirche in der **BFZ-Halle in Helbetschlag**. Die gesamte Pfarrbevölkerung ist jetzt schon aufgerufen, nach flohmarktauglichen Dingen Ausschau zu halten und zu sammeln.

Nähere Informationen betreffend Abgabe, Abholung usw. werden noch bekannt gegeben.

Herzliche Einladung zu einem Bibel-Abend

All jene, die sich persönlich mit einem konkreten Bibeltext auseinandersetzen wollen, sind eingeladen am **Mittwoch, 8. März 2006, um 19.30 Uhr** in den Pfarrhof zu kommen.

Pfarr-Homepage

www.dioezese-linz.at/pfarren/gruenbach



Seit über zwei Jahren ist unsere Pfarre auch mit einer eigenen Homepage im World-Wide-Web vertreten. Mehr als 3.600 Personen haben in dieser Zeit die Homepage aufgerufen. Als Besonderheit gelten sicherlich die stets aktuellen Fotobilder von unseren pfarrlichen Festen und Aktivitäten. Ein besonderer Dank gilt hier Roland Böhm, der unsere Homepage immer auf den aktuellsten Stand bringt.

Schauen auch SIE wieder mal in unserer Pfarre im Internet vorbei:

www.dioezese-linz.at/pfarren/gruenbach

Das heitere Eck



„Mein Mann möchte mit dem Rauchen aufhören und will es mal mit dem Nikotin-Pflaster versuchen.“

In der Sakristei sind zwei zusätzliche Kleiderhaken angebracht worden. Darunter hängt ein Schild: „Nur für Pfarrer“. Am nächsten Tag klebt ein Zettel darunter: „Man kann auch Mäntel daran aufhängen.“

Am Hauptbahnhof steht ein wohlbeleibter Mann mit über 100 kg Gewicht auf einer öffentlichen Personenwaage, die außer Betrieb ist – der Zeiger bleibt auf Null stehen. Zwei Buben beobachten die Szene und einer sagt: „Schau mal Peter, der Dicke da ist hohl!“

Mittwoch, 1. März - Aschermittwoch

8.00 Uhr: hl. Messe mit Aschenkreuz

Sonntag, 12. März

9.00 Uhr: Männertag der KMB im Gh. Schönauer

Sonntag, 19. März

„Suppenonntag“

Sonntag, 26. März

9.30 Uhr: Familiengottesdienst

Sonntag, 2. April

9.30 Uhr: Vorstellungsmesse der Erstkommunionkinder

Dienstag, 4. April

19.30 Uhr: Bußandacht in Windhaag

Donnerstag, 6. April

19.30 Uhr: Bußandacht in Grünbach

Samstag, 8. April

19.30 Uhr: Bußandacht in Sandl

Palmsonntag, 9. April

7.30 Uhr: hl. Messe

9.30 Uhr: Palmweihe und hl. Messe

Gründonnerstag, 13. April

15.00 Uhr: Abendmahlfest

19.30 Uhr: Abendmahlfest in Windhaag

Karfreitag, 14. April

15.00 Uhr: Karfreitagsliturgie

(zur Kreuzverehrung bitte eine Blume mitbringen)

Karsamstag, 15. April

17.00 Uhr: Ostererwartungsfeier für Kinder im Kultursaal

20.30 Uhr: Feier der Osternacht

(bitte Kerzen mit Tropfteller mitbringen)

Ostersonntag, 16. April

7.30 Uhr: hl. Messe

9.30 Uhr: Oster-Hochamt

Ostermontag, 17. April

7.30 Uhr: hl. Messe

9.30 Uhr: Wortgottesdienst

Mittwoch, 19. April

20.00 Uhr: Elternabend zur Erstkommunion

Weißer Sonntag, 23. April

7.30 Uhr: Wortgottesdienst

9.30 Uhr: hl. Messe in St. Michael

Freitag, 28. April

19.30 Uhr: Firm-Patenabend

Sonntag, 30. April9.30 Uhr: Vorstellungsgottesdienst der Firmlinge
Wallfahrt der KMB**Freitag, 5. Mai – Anbetungstag der Pfarre**

8.00 Uhr: hl. Messe mit Aussetzung

9.00 Uhr – 15.00 Uhr: Anbetungsstunden

16.30 Uhr: Eucharistische Andacht

Sonntag, 7. Mai

9.30 Uhr: Florianiausrückung der Feuerwehren

Samstag, 13. Mai

10.00 Uhr: Pfarrfirmung

Sonntag, 21. Mai

9.30 Uhr: Kindergarten-Gottesdienst

Sonnenfahrt der älteren Pfarrbewohner

Montag, 22. Mai – 1. Bitttag19.00 Uhr: hl. Messe und Prozession Richtung
Lichtenau**Dienstag, 23. Mai – 2. Bitttag**

8.00 Uhr: hl. Messe und Prozession in St. Michael

Mittwoch, 24. Mai – 3. Bitttag19.00 Uhr: Wortgottesdienst und Prozession auf den
Kreuzberg**Donnerstag, 25. Mai – Christi Himmelfahrt**

7.30 Uhr: hl. Messe

9.00 Uhr: Feier der Erstkommunion

19.00 Uhr: Maiprozession

Pfingstsonntag, 4. Juni - PFARRFLOHMARKT**Pfingstmontag, 5. Juni - PFARRFLOHMARKT****Donnerstag, 8. Juni**

Wallfahrt der KFB

Donnerstag, 15. Juni – Fronleichnam

7.30 Uhr: hl. Messe

9.00 Uhr: hl. Messe und Prozession

Sonntag, 18. Juni

9.30 Uhr: Feier der Hochzeitsjubiläen

Sonntag, 25. Juni

Tag der Blasmusik

Sonntag, 9. Juli

Pfarrfest

Tauftermine

Sonntag, 12. März

Sonntag, 9. April

Sonntag, 7. Mai

Sonntag, 18. Juni