



HI. GEORG
bitte für uns!

BERGHEIMER
Pfarrblatt



Herbst 2022



VORWORT



Liebe Bergheimerinnen und liebe Bergheimer!

Alle paar Jahre macht der Begriff - Lebendige Gemeinde - die Runde. Entweder wird es von oben als Motto verordnet oder eine Gemeinde macht es von sich aus zu ihrem Anliegen, weil sie spürt, dass sie nur noch dahinsieht und kaum noch Leben da ist.

Lebendige Gemeinde - wer will das nicht? Nur: Wie wird eine Gemeinde lebendig? Was muss da geschehen? Häufig sagen dann die Verantwortlichen: Wir müssen etwas tun, etwas machen. Und dann werden neue Aktionen ins Leben gerufen. Arbeitskreise und Gruppen gegründet, in denen sitzen dann immer wieder die gleichen Leute, denen irgendwann die Luft ausgeht und die Lust vergeht, weil sich doch nichts ändert.

Wird eine Gemeinde wirklich lebendig, indem man Veranstaltungen abhält und Aktionen ins Leben ruft? Wird eine Gemeinde lebendig, indem sie viel Wirbel um sich selber macht? Wird eine Gemeinde lebendig, weil man jede Woche etwas tolles über sie in der Zeitung liest? Im 2. Korintherbrief (2 Kor 3, 1-6) schreibt Paulus was eine lebendige Gemeinde ist.

Unser Empfehlungsschreiben seid ihr; es ist eingeschrieben in unser Herz, alle Menschen können es lesen und verstehen. Unverkennbar seid ihr, ein Brief Christi, ausgefertigt durch unseren Dienst, geschrieben nicht mit Tinte, sondern mit dem Geist des lebendigen Gottes, nicht auf Tafeln aus Stein, sondern - wie auf Tafeln - in Herzen von Fleisch.

Pantokratorfresko in der Kirche St. Rupert/Weißpriach/Lungau.



Bildstock bei Maria Sorg

Da haben wir eine lebendige Gemeinde. Paulus bezeichnet sie als sein Empfehlungsschreiben, als einen Brief Christi, den alle Menschen lesen und verstehen können. Man könnte auch sagen: Hier ist eine Gemeinde, die versucht, das Evangelium nachzubuchstabieren. Und gerade darum ist an dieser Gemeinde ablesbar, wie Christsein konkret aussehen kann.

Deswegen kann Paulus guten Gewissens und ein wenig stolz sagen: Ich brauche keine Werbung und keine Empfehlungen. Ich kann jeden und jede, die sich für Jesus und sein Evangelium interessieren, zu euch schicken. Dort kann man sehen, dass das, was Jesus will, lebbar ist. An euch kann man ablesen und miterleben, wie es geht. Denn ihr seid eine lebendige Gemeinde.

Nach Paulus beginnt eine lebendige Gemeinde nicht außen, mit Aktionen und Veranstaltungen. Es beginnt nicht mit Tinte oder Druckerschwärze, nicht mit Stapeln von Programmen, Protokollen, Verordnungen, nicht mit Veranstaltungskalendern und Selbstdarstellungs-

heften. Es beginnt im Herzen jedes einzelnen. Es beginnt da, wo Menschen anfangen, sich vom Geist des lebendigen Gottes ergreifen zu lassen. Es beginnt da, wo Menschen anfangen, das Evangelium Jesu Christi zu beherzigen.

Wenn wir also eine lebendige Gemeinde werden wollen, dann lasst uns das Evangelium in unsere Herzen schreiben, lasst uns den Geist der Frohen Botschaft atmen. Verwirklichen wir das Evangelium in Wort und Tat, so gut wir können, und lassen wir uns nicht wieder an Paragraphen und Buchstaben ketten. Wir werden merken, wie frei wir werden und wie wir anfangen zu leben! Und das wird die beste Empfehlung für uns sein.

In diesem Sinne wünsche ich Euch alles Gute und Gottes Segen.

Euer Pfarrer
Mag. Dr. Paschal Opara



AUS DER PFARRKANZLEI



ANSPRECHPERSONEN



Dr. Mag. Paschal Opara

PFARRPROVISOR
0676/8746 5101
opara@email.com



Mag. Robert Golderer

PFARRASSISTENT
0676/8746 6554
robert.golderer@pfarre.kirchen.net



Pia Lindl

PFARRSEKRETÄRIN
0662/8047 809410
pfarre.bergheim@pfarre.kirchen.net



Judith Falch

PFARRLICHE
MITARBEITERIN
0676/8746 5109
judith.falch@pfarre.kirchen.net

KANZLEISTUNDEN

Dienstag	09:00–12:00 Uhr	15:00–17:00 Uhr
Mittwoch	09:00–12:00 Uhr	
Freitag	08:00–12:00 Uhr	

GOTTESDIENSTE und ANBETUNGEN

Samstag	18:00 Uhr 19:00 Uhr	Vorabendmesse Winterzeit Vorabendmesse Sommerzeit
Sonntag	08.30 Uhr 10.00 Uhr	Pfarrgottesdienst Gottesdienst
Mittwoch	18:30 Uhr 19:00 Uhr 19:30 Uhr 19:30 Uhr	Rosenkranz, Beginn in der Winterzeit 17:30 Uhr Gottesdienst, Beginn in der Winterzeit 18:00 Uhr Eucharistische Anbetung (jeden 1. Mittwoch im Monat), Beginn in der Winterzeit 18:30 Uhr offener Gebetskreis (jeden 2. u. 4. Mittwoch im Monat)
Donnerstag	16.00 Uhr	Gottesdienst im Seniorenheim St. Georg
Freitag	07:30 Uhr 15:00 Uhr	Gottesdienst Stille Anbetung in Maria Sorg

Spendenmöglichkeit für die Pfarre:

Raiba Flachgau Mitte IBAN: AT68 3501 5000 2601 8002, BIC: RVSAAT2SO15

TAUFEN

Leon Johann Prammer
Hannelore Kreiseder
Marie Beer

Tobias Schnell
Leticia Gimpl
Katharina Sophia Hechtberger

HOCHZEITEN

Michael Christoph Castalpietra und Christina Elisabeth Brandauer

TODESFÄLLE

Horst Hirschmüller
Johann Frauenlob

80. Lj.
74. Lj.

Josef Oberholzer
Karl Rothuber

92. Lj.
86. Lj.

STERNSINGERAKTION 2023

Wer Interesse hat, an dieser Aktion bei den Vorbereitungen mitzuwirken, als Begleitperson mit den Sternsängern mitzugehen, die Sternsinger zum Mittagessen einzuladen oder in sonst einer Art und Weise mitzumachen, bitte mit Frau Birgit Mailinger Kontakt aufzunehmen: **Tel. 0664/1434183**

Detaillierte Infos sind zeitgerecht auf der Homepage der Pfarre einzusehen bzw. es werden wieder Folder aufgelegt und verteilt.

HINWEIS

Vom 01. Oktober bis 06. November 2022 gibt es eingeschränkte Kanzleistunden. Diese werden auf der Gottesdienstordnung sowie auf der Homepage bekannt gegeben.

Rechtlicher Hinweis zu den Festen und Veranstaltungen der Pfarre Bergheim: Wir weisen darauf hin, dass bei unseren Festen und Veranstaltungen fotografiert wird. Diese Fotos werden für die Öffentlichkeitsarbeit der Pfarre (Pfarrblatt, Homepage, Rupertusblatt, usw.) verwendet. Mit der Teilnahme an diesen Festen und Veranstaltungen erklären sie ihre Zustimmung zu dieser Verwendung.



AUS DEM PFARRLEBEN



FESTGOTTESDIENST MIT ERZBISCHOF DR. FRANZ LACKNER ZUR FEIER DES 100. TODESTAGES DER SEL. MARIA THERESIA LEDÓCHOWSKA

Herzlich danken wir allen, die im Salzburger Dom am Sonntag, 3. Juli 2022 beim Festgottesdienst um 10 Uhr mit uns das Jubiläum des 100. Todestages unserer Ordensgründerin, der sel. Maria Theresia Ledóchowska, gefeiert haben.



Feuerwehr Lengfelden, Trachtenmusikkapelle und Malteser sorgten für einen festlichen Einzug in den Dom, wo die Fahneninstallation von Karl Hartwig Kaltner der Feier ein eindrucksvolles Gepränge gab.



Die Vocalisten PLUS und African Community machten die Feier auch zu einem musikalischen Ereignis.



Eine moderne Ikone der Seligen von Jutta Kiechl wurde von Erzbischof Franz Lackner gesegnet.



In seiner Predigt sagte er: „Mit der seligen Maria Theresia können wir lernen, an keiner Not achtlos vorbeizugehen, sondern zu helfen, wo es nottut.“





Nach dem Festgottesdienst wurde bei einer Agape im Bischofsgarten unter schattigen, hohen Bäumen noch weitergefeiert.



Dank sei Gott für das gelungene Fest und Danke an alle, die dazu beigetragen haben.

SALZBURGER ZIMMERMEISTERKAPELLE

Die Josefskapelle in Bergheim besteht nunmehr seit 35 Jahren. Die Kapelle wurde unter LIM Josef Leitner erbaut, der auch für die Abwicklung und Bau samt Schindeldeckung mitverantwortlich war. Die Planung erfolgte durch die Zimmerei Walchhofer. Der ehemalige Lehrlingswart Hager organisierte die Fundamente sowie den Aussenbereich. Für die Bestuhlung war die Firma Schützinger aus Bruck und für die Eingangstür Siegfried Rasser sen. verantwortlich. Den Altar fertigte Holzschnitzer Wesenauer und als Sponsoren zeichneten die Firmen Bramac und Velux.

Nunmehr sind folgende Sanierungsmaßnahmen erforderlich geworden: Erneuerung der Lärchenschindeldeckung, der Geländeeinfassung und eine gärtnerischen Neugestaltung (Sträucher, Bepflanzung, Tröge).

Der Sanierungsaufwand beträgt insgesamt rund 45.000,- €. Über die Sanierung wird ein „Baubuch“ aufgelegt, in der sowohl der Bauablauf dokumentiert wird und in dem die Unterstützer Eintrag finden.

Zur Finanzierung wurde eine Bausteinaktion durchgeführt: Baustein in Bronze: Betrag: € 250,- und namentlicher Eintrag ins Baubuch; in Silber: Betrag: € 500,- und zusätzlich zum Eintrag eine Urkunde; in Gold: Betrag € 1.000,- und zusätzlich eine „Relief – Urkunde“. Durch diese Bausteinaktion sind rund € 30.000,- von den Innungsmitgliedern gespendet worden, den Rest finanzieren der Verein der Salzburger Holzbaumeister und die Landesinnung Holzbau.

Zur Jahresabschluss – Andacht soll die Sanierung fertig sein, offizielle Einweihung wird zu Josefi 2023 sein.



FRONLEICHNAM



Ein gelungenes Fest der Pfarre, der Vereine und der Dorfgemeinschaft.
Großer Dank an alle die zu diesem Fest beigetragen haben.

IM BLICKPUNKT



WIR - DER NEUE PFARRGEMEINDERAT STELLT SICH VOR!

Wir, das sind:

Pfarrer Paschal Opara, Pfarrassistent Robert Golderer, pfarrliche Mitarbeiterin Judith Falch, PGR-Obmann Stefan Ehrmann, PKR-Obmann Jürgen

Kühnel, Sonja Kühnel, Maria Nussdorfer, Rosemarie Fuchs, Birgit Mailinger, Clemens Haberl, Bernhard Hasenöhr, Elisabeth Schmitzberger.



Zu Beginn möchten wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen bei der PGR-Wahl bedanken und bemühen uns, diesem gerecht zu werden.

Unser Bestreben ist nach vorne zu schauen und das Alte hinter uns zu lassen. Denn nur so können wir unsere Kräfte bündeln und zum Wohle unserer Pfarrgemeinde einsetzen. Uns liegt ein wertschätzendes Miteinan-

der, ehrliches und offenes Aufeinanderzugehen sehr am Herzen.

Wir hoffen, auch zu all jenen eine Brücke bauen zu können, die uns im Moment noch aus dem Weg gehen.

In unserem Bemühen liegt es, im Hinblick auf verschiedenste Möglichkeiten eine lebendige Pfarre zu sein, in der sich viele einbringen und finden können.



Es gibt viele Bereiche sich zu engagieren so z.B.: in der Jugendarbeit, im sozialen Bereich (Verteilen der Pfarrblätter sowie Gratulationen), Katholisches Bildungswerk (kurz KBW), Ministrantenbetreuung, Ehe und Familie, Liturgie – Messgestaltung (KantorIn, musikalische Mitarbeit) uvm.

Jede Hilfe ist uns willkommen – egal ob alt, älter oder jung!
Haben wir Ihr/dein Interesse geweckt um mit uns etwas zu bewegen, dazu ersuchen wir um Rückmeldung im Pfarrsekretariat

unter Tel.Nr.: 0662/8047809410 oder
per Mail: pfarre.bergheim@pfarre.kirchen.net.

Mit herzlichen Grüßen
PGR-Bergheim



Dankesfeier

„Die Pfarrgemeinde lebt von und durch die Menschen, die vor Ort feiern und tätig sind. Sie sind der größte Schatz der Kirche.“

Alle Ehrenamtlichen (PfarrblattausträgerInnen, LektorInnen, KantorInnen, MinistrantInnen und Eltern, Liturgen, Chormitglieder, Mesner, Zechprobst, SängerInnen, PGR/PKR Mitglieder, usw.) sind herzlich zur Dankesfeier am 3. September 2022 ab 15:00 Uhr im Pfarrzentrum Bergheim eingeladen.

Wir freuen uns über jede/n der kommt!

DER PFARRKIRCHENRAT

Der Pfarrkirchenrat (PKR) ist als eigenständiges Gremium für die Verwaltung des Kirchenvermögens in der Pfarre zuständig und ist verantwortlich für die materiellen, baulichen, finanziellen und rechtlichen

Belange der Pfarre in Zusammenarbeit mit dem Pfarrgemeinderat und der diözesanen Finanzkammer. Somit vertritt der PKR die Pfarre in allen finanziellen und rechtsverbindlichen Angelegenheiten.

DIE MITGLIEDER DES PKR

Pfarrprovisor Dr. Mag. Paschal Opara

Pfarrassistent Mag. Robert Golderer, geschäftsführender Vorsitzender

Jürgen Kühnel, Obmann

Christoph Hutzinger, Obmann-Stellvertreter

Maria Nußdorfer, Schriftführerin

Mag. Monika Brunner-Gaurek

Bernhard Hasenöhl

Johann Pucher

AUFGABENBEREICHE

Die Zuständigkeiten umfassen alle baulichen Belange wie Neubauten, Instandhaltung, Renovierung, Miet- und Pachtverträge, jährliche Kirchenrechnung, Verwaltung von Grund und Boden, Anschaffung und Renovierung von sakralen Gegenständen, Messkleidern und dergleichen.

DANK

Großer Dank gebührt dem bisherigen Pfarrkirchenrat, der in einer turbulenten Zeit mit großer Umsicht und Treue die finanziellen Geschicke der Pfarre geleitet hat. Die MitarbeiterInnen haben weit über das Maß hinaus viel Gutes für die Pfarre geleistet.



RENOVIERUNG DES PFARRHOFES

Das seit vielen Jahren wieder größte und somit auch in finanzieller Hinsicht aufwendigste Projekt wird die Renovierung des Pfarrhofes sein, wobei hier einige Schwerpunkte angeführt sein sollen: neue Dacheindeckung, Einbau von Wohneinheiten zum Zwecke der Vermietung, Erneuerung der Heizung sowie der Stromversorgung, usw.

Aufgrund der hohen einzusetzenden finanziellen Mittel wurde beschlossen, dass sich dieses Vorhaben auf mehrere Jahre erstrecken soll.

In diesem Zusammenhang möchten wir uns bereits jetzt mit einem herzlichen Vergelt's Gott bei der Gemeinde Bergheim für eine mögliche Zusage einer finanziellen Unterstützung bedanken.



MINISTRANTEN



ABSCHLUSSFEST



Da unser traditionelles Abschlussfest in den letzten beiden Jahren coronabedingt leider nicht stattfinden konnte, freuten wir uns dieses Jahr besonders darauf, uns endlich

wieder mit unseren Ministranten und ihren Familien zusammen zu setzen und ein paar schöne und lustige Stunden zu verbringen.



Wir trafen uns alle gemeinsam im Pfarrhof zu einem gemütlichen „Weißwurstfrühstück“ und anschließendem Kaffee und Kuchen.

Für unsere Ministranten und ihre Geschwister, standen verschiedene Spielstationen zur Verfügung, an denen sie sich die Zeit vertreiben konnten.

Der Höhepunkt für unsere Ministranten war natürlich die „Ehrung“ für die geleisteten Dienste im vergangenen Jahr. Dabei erhielt jeder unserer fleißigen Ministranten eine kleine Aufmerksamkeit.

Etwas größer fiel diese bei unseren Top-3-Platzierten aus. Diese sind:

- Platz 3** Manuel Schmidhuber
mit 24 Einsätzen,
- Platz 2** Amelie König
und Hannah Biermeier
mit je 27 Einsätzen
- Platz 1** Johannes Mailinger
mit 37 Einsätzen.



Auch ein Abschied wurde bei diesem Fest gefeiert: Magdalena Gschwandtner verlässt unser Ministrantenteam, um sich anderen Aufgaben zu widmen. Wir wünschen ihr auf diesem Weg von Herzen alles Gute und Gottes Segen!

Ein herzliches Dankeschön nochmals an euch Ministrantinnen und Ministranten für euren fleißigen Einsatz! Vielleicht nehmen sich ein paar Kinder in Bergheim euch zum Vorbild und kommen auch zu unserer lustigen Ministrantengruppe.

Meldet euch einfach im Pfarrbüro!

Birgit Mailinger

TERMINE



Samstag	03. Sep.	15:00	Dankesfest <i>Siehe Einladung auf Seite 13</i>
Samstag	11. Sep.	09:00	Gottesdienst im Freien
Sonntag	18. Sep.	09:00	Festgottesdienst zu Erntedank mit Pro- zession bei Schönwetter, anschließend Bewirtung
Sonntag	09. Okt.	10:00	Festgottesdienst mit den Ehejubilaren, anschließend Agape
Dienstag	01. Nov.	09:00	Festgottesdienst zu Allerheiligen
Dienstag	01. Nov.	14:00	Totengedenken – besonderes Gedenken der im letzten Jahr Verstorbenen und Friedhofsegnung
Mittwoch	02. Nov.	18:00	Requiem mit Totengedenken – besonderes Gedenken der im letzten Jahr Verstorbe- nen und Friedhofsegnung
Sonntag	20. Nov.	10:00	Christkönig – Festgottesdienst mit den Ministranten
Samstag	26. Nov.	18:00	Gottesdienst mit Adventkranzsegnung



TERMIN ERSTKOMMUNION 2023

Donnerstag	18. Mai	09:00	Festgottesdienst mit Erstkommunion
-------------------	----------------	-------	------------------------------------

TERMIN FIRMUNG 2023

Samstag	22. April	18:00	Festgottesdienst mit Spendung der Firmung
----------------	------------------	-------	---

Wir laden herzlich ein zum
FAMILIENGOTTESDIENST

mit rhythmischen Liedern



JEDEN ERSTEN SONNTAG IM MONAT
10.00 UHR
PFARRKIRCHE BERGHEIM

EINLADUNG ZUM ERNTEDANKFEST AM 18. SEPTEMBER 2022

**Festgottesdienst um 9:00 Uhr
mit anschließender Prozession bei Schönwetter**



Abschließend gemütliches Beisammensein im und um das Pfarrzentrum
Um Torten- und Kuchenspenden wird gebeten!



FESTGOTTESDIENST MIT DEN EHEJUBILAREN 2022

**Der Ausschuss Ehe und Familie lädt wieder alle Ehepaare,
welche in diesem Jahr ein Ehejubiläum feiern,
am 9. Oktober 2022 um 10.00 Uhr in der Pfarrkirche Bergheim**

zum festlichen Gottesdienst mit anschließender Agape im Pfarrzentrum –
auch für alle Angehörigen – ein.

Wir ersuchen die Jubilare, sich **bis spätestens 30. September 2022** entweder
persönlich in der Pfarrkanzlei oder telefonisch unter **0662/8047 809410** oder per
Mail pfarre.bergheim@pfarre.kirchen.net anzumelden.

Wir freuen uns sehr, wenn wir zahlreiche Jubilare
beim Festgottesdienst begrüßen dürfen.

ANMELDUNG ZUR ERSTKOMMUNION 2023

In der Feier der Erstkommunion sind in der Regel Kinder im 2.Volksschuljahr zum ersten Mal zum Tisch des Herrn geladen. Nach der Taufe ist dieses Fest ein weiterer Schritt für die Aufnahme in die Gemeinschaft der Kirche.

Bei der Erstkommunion feiern wir die Nähe Gottes in Jesus Christus. Unser christlicher Glaube lebt von der Beziehung zu Gott und zu den Menschen. Deshalb ist die Verbin-

dung von Kind, Eltern, Familie, Pfarre und Religionsunterricht sehr wichtig. Die Erstkommunion ist ein Fest für Kind und Familie, aber auch für die ganze Pfarrgemeinde.

**Die Erstkommunion findet
am Donnerstag, 18. Mai 2023,
um 9:00 Uhr statt.**

Die **Anmeldeformulare** mit näheren Informationen zur Anmeldung werden in der Volksschule ausgeteilt.



ANMELDUNG ZUR FIRMGUNG 2023

Bei der Firmvorbereitung in Bergheim wird gemeinsam versucht, mitzuhelfen, dass junge Leute die eine oder andere Spur Gottes in ihrem Leben erfahren und erkennen können.

Vorrangiges Ziel ist also nicht eine Ausbildung zum „fertigen Christen“, sondern die zarte Suche nach Spuren Gottes und unseres Glaubens.

**Die Firmung findet am Samstag,
22. April 2023, um 18:00 Uhr
mit Abt Johannes Perkmann statt.**

Jugendliche ab 14 Jahren bzw. ab der 4. Klasse NMS oder Gymnasium können sich die Anmeldeformulare in der Pfarrkanzlei abholen oder von der Homepage herunterladen. Die ausgefüllten Formulare bitte in der Pfarre abgeben.



Im Sommerpfarrblatt stand diese Rubrik unter dem Thema Krisenbewältigung. Jetzt soll eine der Ursachen für Krisen näher betrachtet werden: die Einsamkeit. Auch das Herbst/Winterprogramm des Bildungshauses St. Virgil steht unter dem Motto: „Einsam?“ Alleinsein und einsam sein ist nicht dasselbe: In der Einsamkeit fühlen wir uns abgeschnitten von allem, es fehlt die Verbindung. Im Alleinsein, sofern wir es nicht als Einsamkeit empfinden, sind wir nämlich durchaus verbunden: mit uns selbst. Alleinsein führt nicht zwingend zum Gefühl der Einsamkeit. Während Einsamkeit ein Gefühl ist, welches der Mensch nicht freiwillig wählt, kann das Alleinsein eine bewusste Entscheidung sein und auf Freiwilligkeit basieren.

Wer mit sich selbst auskommt, kann auf andere zugehen, sich auf ein Gespräch einlassen aus dem wiederum Verbindung entstehen kann. Negative Erfahrungen, Enttäuschungen können zum Rückzug führen, und je länger man sich abkapselt, umso schwerer fällt es, sich auf andere einzulassen. Und wenn wir uns nicht mehr als Teil von etwas begreifen kön-

nen, wenn wir uns nicht mehr in etwas Größeres einbetten können, wissen wir auch nicht mehr, wer wir sind. Martin Buber sagt: „der Mensch wird am Du zum Ich.“

Nach Hannah Arendt erfährt sich der Mensch nur dann als selbstwirksam, wenn er handelnd und sprechend seine Umgebung gestaltet. Es braucht dazu unsere Bereitschaft uns zu öffnen und gleichzeitig den anderen zu akzeptieren in seiner Verschiedenheit, ohne ihm unser eigenes Denken und die eigene Wahrnehmung aufzuzwingen.

Es braucht die direkte zwischenmenschliche Interaktion und dazu gehört ganz wesentlich auch Berührung, wie ein Händeschütteln oder eine Umarmung. Einsamkeit geht Hand in Hand mit Berührungsarmut. Schon daran sieht man, dass durch die Pandemie das Problem Einsamkeit wesentlich verschärft wurde. Die verordnete Kontaktsperre wirkt in unseren Köpfen weiter fort, welche Kollateralschäden sie verursacht hat, wissen Angehörige von Menschen in Pflegeheimen oder Spitälern.

Und jetzt kommt eine zweite Verschärfung dazu: die durch die Teuerung ausgelöste Armut. Sie führt dazu, dass sich die Menschen schämen und zurückziehen, Beziehungen abbrechen, weil sie sich die Örtlichkeiten, wo Beziehungspflege passiert, nicht leisten können, dies aber verbergen wollen.

Einsamkeit ist also auch ein soziales Problem, welches mehr gesellschaftliche, politische und medizinische Aufmerksamkeit verdient. Vor allem kirchliche Aktivitäten sind gefragt, neue niederschwellige Angebote, damit sich die Betroffenen angesprochen fühlen und heraustrauen.

Einsamkeit ist nicht einfach nur ein Gefühl. Einsamkeit löst psychischen Stress aus und kann zu Schlafstörungen, depressiven Symptomen, Angststörungen, Bewegungsmangel oder ungesundem Verhalten führen. Einsame Menschen geben weniger auf sich acht, haben weniger positive Erfahrungen mit anderen Menschen und verlieren so das Vertrauen in sich selbst. Nicht die An- oder Abwesenheit von anderen Menschen, sondern die subjektiv wahrgenommene fehlende Beachtung und Wertschätzung durch andere Menschen bestimmt die Einsamkeit. Auch Arbeitslosigkeit und

Erwerbsunfähigkeit können in die soziale Isolation führen – nicht nur weil das Geld knapp ist, sondern auch, weil damit oft ein Verlust an Selbstwertgefühl einhergeht.

Doch keiner dieser Umstände ist ausweglos. Es gibt viele Wege, die aus der Einsamkeit herausführen. Sie haben eines gemeinsam:

Sie beginnen mit dem Entschluss, aktiv zu werden.

Wissenschaftler haben ein Konzept gegen Einsamkeit entwickelt, das kurz „EASE“ heißt:

- E steht für **Erweiterung des Aktionsradius,**
- A für **Aktivität,**
- S für **das Selektieren von Kontakten,**
- E für: **Erwarten Sie das Beste!**

Die Qualität der Kontakte gilt es zu bewerten und sich dann bewusst für diejenigen zu entscheiden, die einem wirklich guttun.

Einsamkeit ist keine Schande. Sie ist ein nützliches Gefühl. Wer merkt, dass er einsam ist, weiß: Es ist an der Zeit, etwas zu tun!



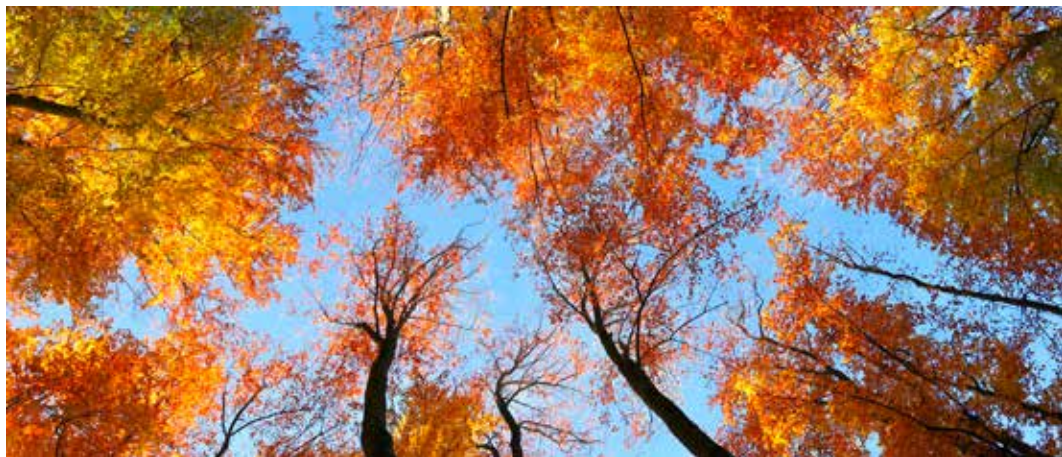


Garten- & Landschaftspflege
Pflanzungen & Rodungen
Erdbewegungen
Winterdienst
Grabpflege

Gartenbau Neumaier · Weizenweg 20 · A-5071 Wals bei Salzburg

Telefon: +43 (0) 676 931 405 0

E-Mail: info@gartenbau-neumaier.at · Web: www.gartenbau-neumaier.at



WIR MACHT'S MÖGLICH.

flachgaumitte.raiffeisen.at

**Raiffeisenbank
Flachgau Mitte**



Bankstelle Bergheim

IMPRESSUM:

Für den Inhalt verantwortlich: Pfarrkirche Bergheim, Pfarrweg 3, 5101 Bergheim
pfarre.bergheim@pfarre.kirchen.net, www.pfarrebergheim.com