



Katholische Kirche
in Oberösterreich

Pressemitteilung

Nr. 176 / 5. Dezember 2025

Weihnachten 2025

Hintergründe zum Fest, Brauchtum

Weihnachten in den oö. Pfarren und Pfarrteilgemeinden / Mariendom Linz

Weihnachten nicht alleine feiern

Angebote für wohnungslose Menschen

Weitere Angebote und Aktionen

Weihnachten in der Hauskirche feiern

Sinnvoll schenken und Gutes tun

Besinnlicher Jahreswechsel

Krippen in OÖ – *Wussten Sie, dass ...*

Engel – *Wussten Sie, dass ...*

Weihnachtslieder: Hintergründe, Besonderheiten

Weihnachten in der Orthodoxen Kirche

TelefonSeelsorge – Notruf 142: Wenn Hoffnung und Zuversicht schwierig erscheinen

BEZIEHUNGLEBEN.AT: Wie das Weihnachtsfest in der Familie gelingen kann

Aktuelle Informationen auf:

www.dioezese-linz.at

www.heiligabend.at

www.dioezese-linz.at/weihnachten

Was wird zu Weihnachten gefeiert? Wie ist Weihnachten entstanden? Woher kommt der Christbaum?

Die Christ:innen feiern zu Weihnachten, dass Gott in seinem Sohn Jesus Mensch geworden ist, dass er durch ihn ganz und gar im Menschen gegenwärtig geworden ist. Eines der Urbedürfnisse des menschlichen Herzens ist das Verlangen nach Annahme, Wertschätzung und Anerkennung. Jeder Mensch sehnt sich danach, bejaht zu werden, so wie er ist, geschätzt zu werden, als wertvoll wahrgenommen zu werden. Indem Gott selbst Mensch geworden ist, bekennen die Christ:innen, dass jeder Mensch göttliche Würde und Wert hat.

In Jesus hat Gottes Liebe zu den Menschen Gestalt angenommen, hat gewissermaßen „Hand und Fuß“ bekommen. Wenn die Christ:innen also zu Weihnachten die Geburt Gottes in Jesus feiern,

dann feiern sie das mit, was Gott uns durch Jesus mitgeteilt hat. Im Leben Jesu lüftet sich Gottes Geheimnis, mit Jesu Händen berührt Gott die Welt, im Kind aus Bethlehem und dem Mann aus Nazareth wird Gottes Wille konkret fassbar.

Das Wort Weihnachten selbst kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet: „Ze wihen nahten“ – „in der Heiligen Nacht“.

Das Wunder Geburt: „Berührung zwischen Himmel und Erde“

Die Geburt ist seit Urbeginn der Menschheit als religiöses Ereignis gedeutet worden, als Berührung von Himmel und Erde. Nur wenige Ereignisse im Leben eines Menschen besitzen eine solche Qualität wie die Geburt eines Kindes. Jedes Mal ereignet sich damit ein Neubeginn des Lebens und der Geschichte. Mit diesem Ereignis verknüpft sich ein Traum des Menschen, dass die Menschwerdung gegen die Zeiten der Unmenschlichkeit Oberhand gewinnt, dass ein Mensch das Licht der Welt erblickt, in dem uns die Barmherzigkeit und Güte Gottes anlacht. Der theologische Kern von Weihnachten ist diese Menschwerdung Gottes.

Geschichte des Weihnachtsfestes

Die ersten Christ:innen feierten zwei Feste im Jahr, um das Ineinander von Gott-Sein und Mensch-Sein Jesu auszudrücken: Die Göttlichkeit Jesu wurde besonders zu Ostern im Fest der Auferstehung hervorgehoben. Am Fest Erscheinung des Herrn am 6. Jänner gedachten die frühen Christ:innen der Menschwerdung, der Erscheinung Gottes im Menschen Jesus von Nazareth. Erst im 2. Jahrhundert wurde explizit die Geburt Jesu Christi gefeiert. Die christliche Liturgie feiert seit dem 4. Jahrhundert die Geburt Jesu Christi als Ankunft des Erlösers in der Geschichte der Menschheit. Der 25. Dezember wurde von den Christ:innen in Rom festgelegt, da dort das Fest des unbesiegtten Sonnengottes unmittelbar nach der Wintersonnenwende gefeiert wurde und die Christ:innen dieses Fest aus Protest einfach umdeuteten. Nach Ende der Christenverfolgung wurde das Datum für das Fest beibehalten. Nach und nach wurde das Fest auch in der Kirche verankert. Zwischen dem 9. und 16. Jahrhundert entstanden viele Feierformen, die heute selbstverständlich dazugehören: Krippenverehrung, Weihnachtslieder, Weihnachtsschmuck. In der Zeit vom 16. bis zum 19. Jahrhundert wurde das Weihnachtsfest zum Familienfest. Der Christbaum und das Kinderschenken zogen in die Privathäuser ein.

Lange Zeit wurden die Geschenke an die Kinder am Nikolaustag verteilt und am Weihnachtsabend eine Andacht vor der Krippe gehalten.

Weihnachtskrippe

Sie ist ein zentrales weihnachtliches Symbol und gehört für die meisten Menschen zum (vor)weihnachtlichen Brauchtum: die Weihnachtskrippe. In Kirchen, Häusern, Wohnungen, Museen und häufig auch an öffentlichen Plätzen veranschaulicht sie für Groß und Klein die Geburt Jesu in einem Stall in Betlehem, wie sie im Weihnachtsevangeliem (Lukas 2,1–21) beschrieben wird. Im Zentrum der Weihnachtskrippe steht der Geburtsstall (Grotte) mit der Heiligen Familie (Maria, die Mutter Jesu, sein Ziehvater („Nährvater“) Josef und das Jesuskind, das in der Krippe liegt). Auch die Hirten, die das göttliche Kind anbeten, und ihre Schafe sind bei der Krippe zu finden; ebenso Engel, die die Geburt Jesu verkünden. Ochs und Esel gehören ebenfalls zu den Hauptfiguren, auch wenn sie im Weihnachtsevangeliem nicht erwähnt sind. Dass sie dennoch zur Krippe gehören, hat damit zu tun, dass ein Bezug zu anderen Stellen der Bibel hergestellt wurde. So heißt es etwa im alttestamentlichen Buch Jesaja: „Der Ochse kennt seinen Besitzer und der Esel die Krippe seines Herrn; Israel aber hat keine Erkenntnis, mein Volk hat keine Einsicht.“ (Jesaja 1,3). Oder ebenfalls im Alten Testament im Buch Habakuk: „Inmitten zweier Lebewesen wirst du erkannt.“ (Habakuk 3,2). Die Heiligen Drei Könige (Sterndeuter, Weise) kommen am 6. Jänner, dem Fest der Erscheinung des Herrn zur Krippe hinzu (sie werden bei Matthäus 2,1–12 genannt).

In vielen Familien ist das Aufstellen der Krippe ein liebgewordenes Ritual. Die eigene Krippe hat häufig eine besondere Geschichte und damit einen hohen ideellen Wert: etwa, weil sie eigenhändig

gebaut wurde, weil sie das Geschenk eines lieben Menschen war, weil sie von Generation zu Generation weitergegeben wurde etc. Bei den weihnachtlichen Feiern steht sie im Zentrum des Geschehens. Das Krippenthema wurde auch in vielen Weihnachtsliedern vertont, die traditionell in den Kirchen und zu Hause gesungen werden. Die wohl bekanntesten sind „Stille Nacht“, „Ihr Kinderlein, kommet“, „Still, still, still, weil's Kindlein schlafen will“, „Es wird scho glei dumpa“, „Ich steh an deiner Krippe hier“ und „Zu Betlehem geboren“.

Auf Antrag des Verbandes der Krippenfreunde Österreichs wurde im November 2021 der „Krippenbrauch in Österreich“ als ein österreichweit breit gefasstes Brauchtum in das nationale Verzeichnis der UNESCO des Immateriellen Kulturerbes in Österreich aufgenommen. Der Weltkrippenverband UN-FOE-PRAE bemüht sich bereits seit mehreren Jahren um eine Aufnahme in eine internationale UNESCO-Liste.

Als Ursprung der Krippentradition gilt ein Ereignis aus dem Jahr 1223: Im Dorf Greccio, 90 Kilometer nördlich von Rom, hielt Franz von Assisi zu Weihnachten die erste Krippenfeier ab. In einer Höhle stellte er das Weihnachtsgeschehen mit Menschen und lebenden Tieren nach und lud die Anwesenden ein, an die Menschwerdung Gottes zu denken und zu beten. Es handelte sich dabei eher um ein Krippenspiel als um eine figürliche Krippendarstellung. Diese entwickelte sich erst im 14. und 15. Jahrhundert, hauptsächlich in Italien. Zur Zeit der Gegenreformation, in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts, versuchten die Jesuiten, den Menschen wichtige Glaubensinhalte zu veranschaulichen, und stellten zu diesem Zweck auch Krippen in den Kirchen auf. Die erste Krippe der Jesuiten stand vermutlich um 1560 in einem Kloster in Portugal. Über die Adelshäuser und später (17. Jahrhundert) auch über die Bürgerhäuser – im Zuge der Aufklärung und der damit verbundenen Säkularisierung (z. B. Verbote von Kirchenkrippen durch Joseph II.) – gelangten die Krippen schließlich auch zur Landbevölkerung und zu den Arbeitern. Im 18. Jahrhundert entstand der Brauch der Hauskrippe als Zentrum der christlichen Weihnachtsfeier, noch bevor im 19. Jahrhundert der Christbaum allgemeine Verbreitung fand.

Christbaum

Der Christbaum kommt aus dem deutschen Sprachraum nach dem 16. Jahrhundert nach Österreich. Die grünen Zweige bedeuten Leben und sind Zeichen des kommenden Frühlings und Wachsens. In Österreich bezeugte ungewöhnlicherweise ein österreichischer Geheimpolizist in einem Bericht um 1814 (Wiener Kongress) aktenkundig den ersten Wiener Christbaum. Er befand sich unter den Gästen des jüdischen Bankiers Arnstein und schrieb: „Bei Arnsteins war vorgestern nach Berliner Sitte ein sehr zahlreiches Weihbaum- oder Christbaumfest. Es waren dort ... alle getauften und beschnittenen Anverwandten des Hauses. Alle gebetenen, eingeladenen Personen ... erhielten Geschenke oder Souvenirs vom Christbaum. Es wurden nach Berliner Sitte komische Lieder gesungen.“

Weihnachtslieder

Erste Belege für Weihnachtslieder stammen aus dem frühen Mittelalter. Die „Leisen“ (von griechisch „Kyrie eleison“ – Herr, erbarme dich) waren Wechselgesänge in den Kirchen zwischen Geistlichen und Gläubigen. Die gefühlvolle Bewunderung für den neugeborenen Messias drückt sich in dem mittelalterlichen Lied: „In dulci jubilo“ aus. Viele Weihnachtslieder sind in Form von Wiegenliedern geschrieben, wie zum Beispiel das Wiegenlied „Es wird scho glei dumpa“, das nachweislich aus Oberösterreich stammt.

„Stille Nacht“

Das wohl bekannteste Weihnachtslied, das von Österreich aus die Welt erobert hat, ist „Stille Nacht, heilige Nacht“, das 2018 seinen 200. Geburtstag feierte. 1816 verfasste der Salzburger Priester Joseph Mohr in Mariapfarr (Lungau) den Text in Gedichtform. 1818 komponierte der Lehrer und Organist Franz Xaver Gruber in Arnsdorf (Gemeinde Lamprechtshausen) die dazugehörige Melodie.

Gesungen wurde „Stille Nacht, heilige Nacht“ von Mohr und Gruber zweistimmig und mit Gitarrenbegleitung erstmals im Jahr 1818 nach der Christmette in der Schifferkirche St. Nikola in Oberndorf vor der Krippe. Von dort gelangte das Friedenslied nach Europa, Amerika und in alle Gegenden der Erde. Heute wird „Stille Nacht, heilige Nacht“ von rund 2 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt in mehr als 300 Sprachen und Dialekten gesungen.

Stefanitag

Am 26. Dezember erinnert sich die christliche Kirche an den ersten Märtyrer und Diakon für die Armen, Witwen und Waisen in Jerusalem, Stephanus.

Der Stephanustag bzw. Stefanitag wurde schon seit der Einführung des Weihnachtsfestes als Fest am Tag nach dem Fest der Geburt Jesu begangen, wodurch die Freude über die Geburt und die Trauer über die Bedrohtheit des Lebens ganz nahe zusammen gesehen wurden.

Stephanus („der Bekränzte“) lebte zur Zeit Jesu in Jerusalem / Israel. Er war einer der ersten Diakone der judenchristlichen Gemeinde in Jerusalem. Es gab sieben von ihnen, die zugleich für die Glaubensverkündigung und für die sozialen Belange der Gemeinde zuständig waren. Sie hatten den Rang von Gemeindeleitern, die in ihrer Bedeutsamkeit nahe an die Apostel heranreichten. Lukas schildert in der Apostelgeschichte Stephanus als einen begnadeten Redner. Um seines Glaubens willen wird Stephanus schließlich gesteinigt; bei seiner Ermordung ist auch Saulus, der spätere Paulus (Apostel) anwesend. Die unterschiedliche Auffassung betreffend die Heilsbedeutung des Todes Jesu hatte zur Folge, dass die griechisch sprechenden Judenchristen von der jüdischen Gemeinde nicht mehr geduldet wurden und, wie die Bibel vermerkt, nach dem Tod des Stephanus „alle“ zerstreut wurden.

Weihnachten in den öö. Pfarren und Pfarrteilgemeinden

Die Pfarren und Pfarrteilgemeinden der Diözese Linz beginnen das Weihnachtsfest mit dem Kinderweihnachtsgottesdienst (einem der meistbesuchten Gottesdienste des Jahres in einer Pfarre) am Heiligen Abend und feiern in der Nacht die Christmette. Einige Pfarren bieten zusätzlich auch noch am Nachmittag eine Weihnachtsandacht für ältere Menschen an.

Am 25. Dezember wird in Festgottesdiensten die Menschwerdung Gottes gefeiert. Am 26. Dezember erinnert sich die christliche Kirche an den ersten Märtyrer und Diakon für die Armen, Witwen und Waisen in Jerusalem, Stephanus.

Viele Pfarren sind vielfältig aktiv: Krippenspiel der Kinder, Adventfeier im Seniorenheim, Feiern für einsame Menschen im Pfarrhof, besonderer Kirchenschmuck, besondere Krippe, Herbergssuche, besondere musikalische Gestaltung.

Informationen und Gottesdienste in den öö. Pfarren und Pfarrteilgemeinden finden Sie unter:

www.heiligabend.at

www.dioezese-linz.at/weihnachtsgottesdienste

Pfarren bzw. Pfarrteilgemeinden und ihre Mitglieder sind bereits vor Weihnachten Anlaufstelle für viele Menschen. Sie setzen vielfältige soziale Hilfsangebote. Ein Beispiel:

Pfarre Linz-St. Peter: Spallerhofer Tafel – Weihnachtsaktion für bedürftige Menschen

Durch Spenden finanzierte Lebensmittel werden an bedürftige Menschen ausgegeben, jeden Mittwoch und Freitag von 17.00 bis 18.00 Uhr im Eingangsbereich des Pfarrzentrums Linz-St. Peter in der Wallenbergstraße 20 im Stadtteil Spallerhof – gegen Vorweis eines Aktiv-Passes, eines Soma-Ausweises, einer AMS-Bestätigung u. Ä.

Vor dem Weihnachtsfest gibt es für Bedürftige auch weihnachtliche Spezialitäten (zum Beispiel Weihnachtsbäckerei, Spekulatius und dgl. für den Festtagstisch).

In eigens dafür vorgesehenen Spendenboxen beim Eingang zum Pfarrbüro werden Lebensmittel gerne entgegengenommen, ebenso Geldspenden und Gutscheine, mit denen besonders in der Advent- und Weihnachtszeit benötigte Artikel zugekauft werden können.

Information: www.dioezese-linz.at/linz-stpeter, 0732/341442

Mariendom Linz

Christmette, 24. Dezember, 00.00 Uhr

Die Feier der Christmette mit Bischof Manfred Scheuer beginnt um 00.00 Uhr. Das Vocalensemble der Dommusik singt Weihnachtslieder und Motetten, an der Orgel musiziert Domorganist Gerhard Raab; Leitung: Domkapellmeister Andreas Peterl. Um 23.30 Uhr lädt die Pfarre Mariendom zu einem mitternächtlichen Chorgebet.

Christtag, 25. Dezember, 10.00 Uhr

Am Christtag, 25. Dezember um 10.00 Uhr feiert Bischof Manfred Scheuer einen Festgottesdienst, der musikalisch vom Domchor, dem Orchester und Solist:innen der Dommusik gestaltet wird (W. A. Mozart, Messe in G-Dur, KV 140), Domorganist Gerhard Raab musiziert an der Orgel; Leitung: Domkapellmeister Andreas Peterl.

Krippe im Dom

Die vor wenigen Jahren sorgsam restaurierte Krippe im Mariendom, ein Werk des Münchner Bildhauers und Künstlers Stefan Osterrieder, zählt mit 12 Meter Länge und fünf Meter Tiefe zu den größten und wertvollsten Krippen weltweit. Durch eine Kooperation mit dem Ars Electronica Futurelab ist es seit der Restaurierung möglich, das Kunstwerk auch virtuell in 3D-Ansicht zu erleben. Die Besucher:innen können dadurch auf ganz neue und außergewöhnliche Weise in die Weihnachtsgeschichte eintauchen und den Figuren auf Augenhöhe begegnen. Mit Texten des emeritierten Dompfarrers Maximilian Strasser, in denen er ausgewählte Figuren der Krippe und ihre Geschichten theologisch betrachtet und beleuchtet, wird die virtuelle Inszenierung zu einem Erlebnis für Augen und Ohren. Die Krippe im Dom kann bis 23. Dezember 2025 täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr, mit 3D-Brille zwischen 14.00 und 17.00 Uhr, besichtigt und erlebt werden.

Ab 24. Dezember sind die Öffnungszeiten wie folgt:

24. Dezember 2025 bis 6. Jänner 2026:

Täglich von 11.00 bis 18.00 Uhr, mit 3D-Brille von 14.00 bis 17.00 Uhr

7. Jänner bis 2. Februar 2026:

Täglich 11.00 bis 18.00 Uhr

Online zu sehen ist die Krippe im Dom auch auf www.krippeimdom.at

Spezialführung „Wege zur Weihnacht“

Bei dieser Spezialführung führt der Weg von der berühmten Krippe von Sebastian Osterrieder in der Krypta des Mariendoms über die Wendeltreppe auf die Innengalerie des Doms, die einen einzigartigen Blick in den riesigen Innenraum und auf die kunstvoll bemalten Hochchorfenster bietet. Die „Wege zur Weihnacht“ finden im Advent und zu Weihnachten jeweils sonntags um 15.00 Uhr sowie an den Feiertagen (25. und 26. Dezember, 1. und 6. Jänner, keine Führung am 24. Dezember) statt. Anmeldungen im Domcenter am Domplatz, 0732/946100.

„Wege zur Weihnacht“ können aber auch individuell und unabhängig von einer Führung begangen und erkundet werden: An mehreren Stationen wird mittels Tafeln auf adventliche und weihnachtliche Motive im Mariendom hingewiesen. Die Texte laden zum Innehalten, Verweilen und Nachdenken ein.

Weihnachtswald der Herzenswünsche

Weihnachten ist eine Zeit des Wünschens und Sehns. Die Dombesucher:innen sind eingeladen, ihre weihnachtlichen Herzenswünsche auf eine Karte zu schreiben und diese auf einen der aufgestellten Christbäume im Mariendom zu hängen. So entsteht ein Wald der Herzenswünsche mitten im Herzen der Stadt.

www.adventamdom.at

Information: Mariendom Linz, Martina Noll, 0676/87768801, www.mariendom.at

Weihnachten nicht alleine feiern

Angebote für alleinstehende, einsame Menschen

In der Katholischen Kirche in Oberösterreich gibt es Angebote, Weihnachten in Gemeinschaft zu feiern.

Franziskanerinnen von Vöcklabruck: Weihnachten im Kloster „Menschwerdung – Licht in der Dunkelheit der Welt“

Die Franziskanerinnen von Vöcklabruck laden Menschen ein, die das Weihnachtsfest nicht alleine feiern wollen. Gemeinsam unterwegs sein auf Weihnachten hin. Sich tief im Herzen für die Menschwerdung Christi öffnen – für sein Licht in uns in der Dunkelheit der Welt.

Impulse, Stille, meditative Elemente, gemeinsames Vorbereiten und Feiern des Heiligen Abends, Feier der Liturgie mit der Gemeinschaft der Schwestern im Mutterhaus.

Dienstag, 23. Dezember, 17.00 Uhr bis Donnerstag, 25. Dezember 2025, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. Elisabeth Pérez Gutiérrez und Sr. Julia Gold

Ort: Frei.Raum – Zentrum für Spiritualität und Lebensgestaltung der Franziskanerinnen, Vöcklabruck, Salzburger Straße 18

Information und Anmeldung: Franziskanerinnen, Frei.Raum, 0676/888057148,
frei.raum@franziskanerinnen.at, www.franziskanerinnen.at

Weihnachten gemeinsam feiern

Am 24. Dezember gemeinsam Weihnachten feiern. Gemeinsam singen, Tee trinken und Kekse essen, eine Weihnachtsgeschichte anhören und vor allem miteinander ins Gespräch kommen.

Das Team des Urbi@Orbi bereitet einen vielfältigen Nachmittag für seine Gäste vor!

24. Dezember 2025, 14.30 bis 17.00 Uhr, URBI@ORBI – Kirche in der City, Pfarrplatz 4, 4020 Linz.

Von 15.00 bis 16.00 Uhr gibt es zusätzlich das Angebot einer besinnlichen Stunde in der Stadtpfarrkirche Linz mit Robert Staudinger: Texte hören, beten und singen.

Information und Anmeldung: URBI@ORBI, Kirche in der City, 0676/87766000, www.urbiorbi.at

Angebote für wohnungslose Menschen

Caritas Wärmestube

Von 24. bis 26. Dezember von 11.00 bis 18.00 Uhr geöffnet
Linz, Dinghoferstraße 54/Goethestraße 46

Of(f)'n Stüberl der Stadtdiakonie Linz

Von 24. bis 26. Dezember von 8.00 bis 12.00 Uhr geöffnet
Linz, Starhembergstraße 39

Weitere Angebote und Aktionen

Weihnachten ohne dich

Weihnachten: Zeit der Liebe, Zeit der Freude, Zeit der Familie. In der Trauer ist es jedoch oft eine besonders schwere und emotional herausfordernde Zeit. Eine Zeit voller Erinnerungen – schmerzhafter, aber auch schöner. Die Lücke, die ein geliebter Mensch hinterlassen hat, wird in dieser Zeit besonders deutlich.

„Weihnachten ohne dich“ ist ein Angebot für alle Trauernden und Hoffenden, um in einem geschützten Umfeld der Verbindung zum geliebten Verstorbenen nachzuspüren, die eigene Trauer zuzulassen, Kraft zu schöpfen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

Begleitet von besinnlichen Liedern und Texten bietet dieses Angebot Raum, sich individuell auf Weihnachten vorzubereiten.

Eine Terminauswahl:

17. Dezember 2025, **Kirche der Pfarrgemeinde Traun**

16.00 Uhr Adventfeier für trauernde Menschen

Nähere Informationen: Tamara Fraßl, 0676 / 87766425, <mailto:tamara.frassl@dioezese-linz.at>

18. Dezember 2025, 17.00 – 18.30 Uhr, **Georgskirche, Pfarrgemeinde Maria Puchheim**

Nähere Informationen: Margit Schmidinger, Seelsorgerin in der Pfarre Schwanenstadt, 06768776/5745, margit.schmidinger@dioezese-linz.at

19. Dezember 2025, **Pfarre Steyr**

16.00 – 18.00 Uhr: Dominikanerhaus, Spirituelles, offenes Angebot: Trostritual, Gespräche, Musik, 18.00 Uhr Michaelerkirche, Eucharistiefeier mit Agape

Nähere Informationen: Angelika Paulitsch, Seelsorgerin und Trauerbegleiterin in der Pfarre Steyr, 0676/87765404, angelika.paulitsch@dioezese-linz.at

20. Dezember 2025, 16.30 – 18.30 Uhr, **Kirche der Pfarrgemeinde Bad Hall**

Nähere Informationen: Christa Meuwissen, Seelsorgerin in der Pfarre Tassilo-Kremsmünster, 0676/87765801, christa.meuwissen@dioezese-linz.at

21. Dezember 2025, 19.00 – 21.00 Uhr, **Pfarrkirche Aigen, Aigen-Schlägl**

Nähere Informationen: Severin Falkinger, Vernetzungsverantwortlicher Region Oberes Mühlviertel, 0676/87765634, severin.falkinger@dioezese-linz.at

21. Dezember 2025, 17.00 – 19.00 Uhr, **Pfarrzentrum Treffling**

Nähere Informationen: Magdalena Froschauer-Schwarz, Seelsorgerin Pfarre Mühlviertel-Mitte, 0676/87765776, magdalena.froschauer-schwarz@dioezese-linz.at

22. Dezember 2025, 18.00 – 19.30 Uhr, **Kirche der Pfarrgemeinde Eggendorf**

Nähere Informationen: Elisabeth Katzenschläger, Seelsorgerin in der Pfarre Tassilo-Kremsmünster, 0676/87766066, elisabeth.katzenschlaeger@dioezese-linz.at

22. Dezember, **Kirche der Pfarrgemeinde Ansfelden**

17.00 Uhr, Adventfeier

Nähere Informationen: Julia Haslhofer, <mailto:julia.haslhofer@dioezese-linz.at>

Weihnachtsweg in St. Pius | Steegen/Peuerbach

Tag für Tag einen Schritt näher zur Krippe: Von 30. November bis 24. Dezember 2025 laden die Bewohner:innen und Mitarbeiter:innen in St. Pius in Steegen/Peuerbach dazu ein, Maria und Josef auf ihrem Weg zu begleiten. Montag bis Freitag, jeweils um 10.00 Uhr, und Sonntag jeweils um 17.00 Uhr gestaltet immer eine andere Gruppe – Kund:innen und Mitarbeiter:innen aus den verschiedenen Wohn- und Arbeitsbereichen oder Kindergarten- sowie Schulkinder aus dem Ort – einen Beitrag zum Advent.

Nähere Informationen: Caritas OÖ, 0732/7610-2020, www.caritas-ooe.at

St. Barbara Friedhof Linz:

„Die heilige Barbara und andere bemerkenswerte Menschen“

Friedhofsführung mit den austriaguides.

7. Dezember 2025, 14.00 Uhr

Harp in the Dark

Konzert mit Eva-Maria Wallisch. Im Schutz der Dunkelheit bekommen die Zuhörer:innen die Möglichkeit, ohne jegliche Ablenkung die Musik zu genießen, zur Ruhe zu kommen und sich von den Klängen der Harfe tragen zu lassen.

14. Dezember 2025, 17.00 Uhr

Mistelzweig zum Mitnehmen

Misteln von den Bäumen auf dem St. Barbara Friedhof gibt es beim Portier zum Mitnehmen (solange der Vorrat reicht). Sie stellen eine symbolische Verbindung zum Grab eines lieben Verstorbenen her. Ein Text der Seelsorgerin und Trauerbegleiterin Angelika Paulitsch möchte jene Menschen stärken, denen die Tage rund um Weihnachten heuer besonders schwerfallen.

Ab 20. Dezember 2025

Offenes Weihnachtsliedersingen

Mit Gottfried Schmid.

21. Dezember 2025, 15.00 Uhr

St. Barbara Friedhof Linz, Friedhofstraße 1

Nähere Informationen: St. Barbara Friedhof Linz, Clemens Frauscher, 0732/654514,

office@barbarafriedhof.at, www.barbarafriedhof.at

„Die Suche nach der Stillen Nacht“ | Pfarre Hochburg

Von 12. bis 14. Dezember 2025 wird Martin Winklbauers Historienspiel „Die Suche nach der Stillen Nacht“ wieder in der Pfarrkirche Hochburg aufgeführt. Mitglieder der Pfarren Hochburg und Maria Ach unterstützen die Vorstellungen des Stücks rund um das weltbekannte Weihnachtslied tatkräftig – sowohl auf als auch hinter der Bühne.

Vorstellungen:

12. Dezember 2025 | 16.00 Uhr und 19.00 Uhr

13. Dezember 2025 | 16.00 Uhr und 19.00 Uhr

14. Dezember 2025 | 13.00 Uhr, 16.00 Uhr und 19.00 Uhr

Zum Historienspiel wird Besucher:innen auch ein Begleitprogramm mit „Stubenmusi“ und Lesungen im „Gruber Heimathaus“, Wandermöglichkeit auf dem „Franz Xaver Gruber-Friedensweg“ sowie einem Handwerksmarkt geboten. Der Handwerksmarkt beginnt jeweils eine Stunde vor Spielbeginn des Historienspiels.

Nähere Informationen und Karten: www.fxgruber.at

Aktion Wunschbaum | Pfarrgemeinde Eferding

Auch heuer organisiert die Pfarrgemeinde Eferding die Aktion Wunschbaum für Menschen, die aus finanziellen Gründen ihren Lieben keine Weihnachtswünsche erfüllen können. Am ersten Adventwochenende werden die Wünsche auf den Wunschbaum beim Ammererplatz auf der Schmiedstraße aufgehängt. Wer helfen will, kann sich einen Wunsch vom Baum „pflücken“, das Geschenk kaufen und es im Pfarrhof abgeben. Rechtzeitig vor Weihnachten werden die fertig verpackten Geschenke übergeben.

Nähere Informationen: Viktoria Schapfl, 0676/87766067, pfarre.eferding@dioezese-linz.at

Deep Space Lecture: Bilder zur Weihnacht | Ars Electronica Center, Linz

Am 9. Dezember zeigt das Ars Electronica Center im Deep Space 8K eindrucksvolle Gigapixel-Aufnahmen kirchlicher Altäre. Der Theologe Michael Zugmann (Diözese Linz) unternimmt einen Streifzug von Hallstatt über Kefermarkt und St. Wolfgang bis nach Linz – und zeigt die Vielfalt österreichischer Darstellungen der Geburt Jesu in detailreichen Aufnahmen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Bibelwerk Linz angeboten.

9. Dezember 2025, 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung unter center@ars.electronica.art, 0732/7272-0 empfohlen.

Weihnachten im Bildungshaus Schloss Puchberg

Weihnachts-Soirée mit Chris Lohner: Schon wieder Weihnachten

Vergnüglicher Abend mit dem Multitalent – mit viel Musik, Abwechslung, Humor und Unterhaltung

Lesung: Chris Lohner

Musik: Toni Matosic

13. Dezember 2025, 17.00 Uhr (Anmeldung erforderlich)

„Alle Jahre wieder ... wird's dumpa“ – Gemeinsames Weihnachtsliedersingen

Moderator Klaus Huber durchforstete alte Quellen nach Melodien und Texten, aus denen sich unsere beliebtesten Advent- und Weihnachtslieder entwickelt haben. Musikprofessor Robert Höfler musiziert dazu und animiert zum Mitsingen. Die Mitwirkenden spüren gemeinsam das Wunder Advent. Einige der schönsten Weihnachtslieder aus anderen Kulturen tragen dazu ebenso bei.

16. Dezember 2025, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldung: Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels, 07242/47537, www.schlosspuchberg.at

SPES Schlierbach

Vor Weihnachten Atem holen – Meditationstage

Diese Tage sollen eine Hilfe sein, bewusst in den Advent zu gehen, nach der Quelle in der eigenen Tiefe zu suchen. Entspannen, horchen auf Gottes Wort bei der Bibelmeditation, einfache meditative Tänze, Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein.

Leitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

12. Dezember, 16.00 Uhr bis 14. Dezember 2025, 13.00 Uhr

Veranstalter: Haus der Achtsamkeit, Grünau im Almtal

Nähere Informationen und Anmeldung: www.hausderachtsamkeit.com

Jugendzentrum j@m: Last-minute-Geschenke-Basteln

Am 19. Dezember 2025 heißt es ab 18.00 Uhr wieder Geschenke basteln, Kekse essen, Punsch trinken, Weihnachtsmusik genießen und sich mit einer kleinen Andacht auf das Weihnachtsfest einstellen.

Es gibt viele Stationen zur Auswahl, von Christbaumschmuck über Granola und Krippe – für jede:n ist das Passende dabei.

Der Eintritt ist frei – wer möchte, kann gerne Kekse zum Kosten mitnehmen.

Jugendimpulszentrum j@m, Stift Kremsmünster

Information: Agnes Schützenhofer, Beauftragte für Jugendpastoral in der Pfarre Tassilo-Kremsmünster, info@jugendzentrumjam.at, www.jugendzentrumjam.at

Nachtkirche im Alten Dom – im Advent ein spirituelles Angebot mitten in Linz

12. Dezember 2025, 20.00–23.00 Uhr

Ignatiuskirche (Alter Dom), Domgasse 3, 4020 Linz

Die Stille suchen – für wenige Minuten oder für längere Zeit in der anbrechenden Nacht. Den Kirchenraum neu erleben, dezent begleitet von zeitloser Musik. Den Tag ausklingen lassen voll Vertrauen mit einem Gebet, einer schönen Begegnung und einem Wort für das Leben.

Um 20.40 Uhr und 21.40 Uhr wird zum gemeinsamen Gebet der Komplet, des Nachtgebets der Kirche, eingeladen. In der Sakristei gibt es Erfrischungen und die Möglichkeit zum Gespräch über Geschichte und Gegenwart des Alten Doms. Für Interessierte wird auch ein Rundgang in der Krypta des Alten Doms angeboten.

Information: Helmut Burger, 0660/472 60 67, helmut.burger@liwest.at

Weihnachten in der Hauskirche feiern

„Folge dem Stern“, Hauskirche für die Advent- und Weihnachtszeit, herausgegeben von der Diözese Innsbruck 2024

Dieses Hauskirche-Heft eignet sich für Groß und Klein, für Familien, Gruppen oder für die persönliche Besinnung. Man findet darin neben Feiern zu den 4 Adventsontagen, zum Heiligen Abend, für Weihnachten, Silvester und Dreikönig auch Feiern zu Nikolaus, Barbara und Lucia, Heilige Familie und Maria. Das Gedenken von Sternenkinder wurde ebenfalls aufgenommen. Der Liedanhang enthält alle verwendeten Lieder zur Advent- und Weihnachtszeit und einige mehr.

Die 52-seitige Broschüre ist erhältlich im Behelfsdienst der Diözese Linz: www.behelfsdienst.at

Für jene, die zu Hause **selbst Feierstunden gestalten** möchten, hat die Katholische Kirche in Oberösterreich zahlreiche Feiervorschläge zusammengestellt: etwa für Feiern mit Kindern, für Paare, für alleinlebende Menschen, für Trauernde oder für Menschen mit Demenz. Diese Feierunterlagen sind zu finden auf www.dioezese-linz.at/weihnachten

Feierheft „Weihnachten feiern“

Wo finde ich auf die Schnelle das Weihnachtsevangelium? Wie lautet noch gleich die 2. Strophe von „Stille Nacht“? Für die Feier des Heiligen Abends zu Hause – ob allein oder im Familienkreis – sind viele Menschen auf der Suche nach hilfreichen „Bausteinen“. Diesem Bedürfnis trägt ein Feierheft der Diözese Linz Rechnung. Auf 16 festlich gestalteten Seiten beinhaltet es Gedanken von Bischof Manfred Scheuer, das Weihnachtsevangelium, drei beliebte Weihnachtslieder mit Noten, Text und Gitarrenbegleitung, das Vaterunser, einen Weihnachtssegen, Gedanken zum Nachklingen-Lassen, ein Backrezept und ein Weihnachts-Mandala. Konzipiert und erstellt wurde das Feierheft vom Bibelwerk Linz, der Linzer Kirchenzeitung und dem Fachbereich Kommunikation der Diözese Linz. Für die liebevollen Illustrationen und die hochwertige Gestaltung zeichnet Ines Juranek (anders-artig.at) verantwortlich.

Das Feierheft und viele andere Unterlagen zum Feiern als Hauskirche sind als Download zu finden unter: www.heiligabend.at

Für jene Menschen, die zu Weihnachten nicht in die Kirche kommen können, ist ein Mitfeiern von zu Hause möglich: Es werden **Weihnachtsgottesdienste** im TV, Radio und via Streaming übertragen. Eine Übersicht findet sich unter www.gottesdienst.at

Sinnvoll schenken und Gutes tun

Caritas OÖ: Schenken mit Sinn

Dieses Jahr soll etwas Besonderes unter dem Christbaum liegen – ein Geschenk, das Freude bereitet und das Leben von Menschen in Not verändert? Dann ist www.schenkenmitsinn.at die richtige Adresse! Der Online-Geschenke-Shop der Caritas liefert zahlreiche Ideen für außergewöhnliche Geschenke, die Gutes tun: ein Wärmepaket für obdachlose Menschen, ein voller Einkaufswagen für in Not geratene Familien oder ein Esel für schwer arbeitende Frauen in Afrika. Jedes Geschenk mit Sinn ist ein Stück Lebenshilfe für notleidende Menschen im Inland oder in den ärmsten Regionen der Welt und schenkt ihnen genau jene Dinge, die sie dringend brauchen. Die Geschenke machen außerdem doppelt Freude: einerseits notleidenden Menschen, andererseits der beschenkten Person, in deren Namen geholfen wird. Als Geschenk erhält sie ein schönes Billett mit Informationen darüber, wie die Hilfe ankommt. Zu den einzelnen Hilfsprojekten kann z. B. ein T-Shirt, wie etwa mit einem schönen Esel-Aufdruck, oder stylische Socken mit den dazu passenden Motiven mitgeschenkt werden, damit die gute Tat auch gleich sichtbar wird. Die Geschenke und Billets (auf Wunsch) werden per Post zugestellt. Das Billett kann aber auch zu Hause ausgedruckt werden und eignet sich somit ideal als Last-Minute-Geschenk. Zusätzlich findet man im Onlineshop zahlreiche fair produzierte Produkte für Heim und Garten, die sich wunderbar als Weihnachtsgeschenke eignen. www.schenkenmitsinn.at

Gutes tun im wirhelfen.shop

Für Menschen, die in Armut leben oder kein Zuhause haben, ist die Weihnachtszeit oft die schwerste Zeit des Jahres. Während andere sich auf das Fest freuen, erleben sie besonders schmerzhaft, was ihnen fehlt: ein warmes Zuhause, eine sättigende Mahlzeit, ein Ort, an dem sie willkommen sind. Die Caritas möchte daher die Weihnachtszeit nutzen, um möglichst vielen Menschen in Not in Oberösterreich zu helfen und ihnen eine besondere Freude zu machen. Mithelfen kann man mit wenigen Klicks im Online-Adventmarkt. Hier kann zwischen verschiedenen guten Taten ausgesucht werden – vom Weihnachtsessen für obdachlose Menschen bis hin zum Christkindlmarktbesuch für Kinder aus benachteiligten Familien. **Jeder Beitrag – ob groß oder klein – hilft, ein Stück Wärme dorthin zu bringen, wo sie am dringendsten gebraucht wird.**

<https://wirhelfen.shop/adventmarkt/>

Ein Dankeschön für pflegende Angehörige verschenken

Weil pflegende Angehörige täglich Enormes leisten, gibt es für sie von der Caritas OÖ eine Geschenkidee, mit der man ihnen zu Weihnachten eine Freude machen kann:

Gutscheine für einen „Auszeit-Tag“

Unter dem Motto „Spüren, Auftanken, Durchatmen“ bekommen die Teilnehmer:innen bei den Auszeit-Tagen Tipps, welche Kraftquellen sie sich im Alltag schaffen können und wie sie die fordernde Pflegesituation zuhause besser bewältigen können. Die Auszeit-Tage finden insgesamt fünf Mal im Jahr in Attnang-Puchheim, Hagenberg, Rohrbach, Uttendorf und Wels statt.

Geschenkgutscheine können bei julia.thaler@caritas-ooe.at oder unter der Telefonnummer 0676/87762442 bis 10. Dezember bestellt werden. Dann treffen sie noch rechtzeitig unterm Christbaum ein.

Nähere Informationen unter: pflegende-angehoerige.or.at

Advent am Dom – Geschenke kaufen in angenehmer und stressfreier Atmosphäre

Noch bis 23. Dezember 2025 lädt die Diözese Linz zu Advent am Dom am Linzer Domplatz ein. Qualität und Regionalität stehen dabei an erster Stelle. Glaskunst, Keramik- und Holzhandwerk, textile Unikate, Schmuck und Strickwaren, hochwertige Produkte wie Honig, Kekse, Essig und Öl, Naturkosmetik, vieles davon in Bio-Qualität, werden in rund 30 Markthütten angeboten. Als einziger Adventmarkt in Oberösterreich trägt Advent am Dom das Österreichische Gütesiegel für Qualität in Kunst und Handwerk des Vereins Art Austria – Kunst und Handwerk in Österreich. Die Ausstellerinnen und Aussteller wechseln mehrmals, die Besucherinnen und Besucher können den Markt und sein Angebot damit immer wieder neu entdecken. Dem Kerngedanken von Advent am Dom folgend gibt es auch liebevoll hergestellte und originelle Produkte aus sozialen Einrichtungen wie der Caritas, der Lebenshilfe Linz oder auch dem Diakoniewerk zu kaufen. Auch einige Pfarren der Diözese Linz sind mit selbstgemachten Geschenken am Adventmarkt vertreten.

Auch in diesem Jahr zeigt sich der Mariendom dabei täglich um 17.30 und 19.15 Uhr in einem bunten Lichterkleid. Eine stimmungsvolle Lichtinstallation lässt die farbenprächtigen Gemäldefenster den Domplatz erleuchten und hüllt die größte Kirche Österreichs in einen Schneeflockenzauber. Noch bis 23. Dezember 2025, täglich außer Montag von 11.00 bis 20.00 Uhr (8. Dezember geöffnet)

www.adventamdom.at

Geschenke aus dem DomShop

Im Domcenter am Domplatz finden die Besucher:innen unter anderem außergewöhnliche, handgefertigte Produkte rund um den Mariendom zum Weiterschchenken oder zum Sich-selbst-Verwöhnen.

Neu gestaltetes Geschenkpapier bringt die farbenprächtigen Motive der Glasfenster des Mariendoms direkt nach Hause. Die floralen Ornamente der Turmkapellen, entstanden zwischen 1928 und 1934, erzählen ein Stück Bau- und Kunstgeschichte des Doms weiter. So wird jedes Geschenk zu einem kleinen Kunstwerk mit Bezug zum Mariendom.

Mit dem Kauf liebevoll zusammengestellter Krippen-Packages – alle mit engem Bezug zur Krippe im Dom und ihren Figuren – wird die Erhaltung der Krippe im Dom unterstützt. Mittels QR-Code kann man sich die Figuren der Krippe im Dom auch auf das Smartphone holen. Die dafür benötigte Hologramm-Pyramide ist ebenfalls im Domcenter erhältlich.

Ein besonderes Geschenk sind auch Gutscheine für Domführungen, die den Beschenkten die Möglichkeit bieten, den Linzer Mariendom auf besondere Art und Weise kennenzulernen.

Information: Mariendom Linz, Martina Noll, 0676/87768801, www.mariendom.at

Den Jahreswechsel besinnlich feiern

Silvester-Begegnung: „Schau auf das Licht des neuen Jahres mit Mut und Zuversicht“

Das vergangene Jahr dankbar in Gottes Hand zurücklegen und mit Mut und Zuversicht, erfüllt mit Seinem Licht, auf das neue Jahr schauen.

Impulse aus dem Werk von Bruder David Steindl-Rast, Austausch, Zeit für Rückblick und Ausblick. Mitternachtsbegegnung in der Mutterhauskapelle und danach gemeinsame Feier des Jahres 2026. Begleitung: Sr. Elisabeth Pérez-Gutiérrez und Sr. Christine Heinz

31. Dezember 2025, 9.30 Uhr, bis 1. Jänner 2026, 13.00 Uhr

Ort: Frei.Raum – Zentrum für Spiritualität und Lebensgestaltung der Franziskanerinnen

Information und Anmeldung: Franziskanerinnen, Frei.Raum, 0676/888057148, frei.raum@franziskanerinnen.at, www.franziskanerinnen.at

In Stille und Vertrauen ins neue Jahr

Silvester einmal ganz anders: ein Angebot der Marienschwestern vom Karmel mit Schwester Huberta Rohrmoser. Der Jahresbeginn ist ein guter Anlass, bei sich selbst einzukehren, auf die Suche zu gehen nach der persönlichen Kraftquelle und so voll Vertrauen aufzubrechen ins neue Jahr. Das geregelte Gebetsleben der Schwesterngemeinschaft, ein ruhiges Einbettzimmer und das wunderschöne Pesenbachtal bieten einen idealen Rahmen für Besinnung und Meditation.

30. Dezember 2025, 16.30 Uhr, bis 1. Jänner 2026, Curhaus Bad Mühllacken, Feldkirchen an der Donau

Nähere Informationen und Anmeldung: Curhaus Bad Mühllacken, 07233/7215, badmuehllacken@marienschwestern.at

Silvesterglück – 4 Nächte: Jahresausklang und Neubeginn in Gemeinschaft

Eintauchen in einen unvergesslichen Jahreswechsel voller Entspannung und Erholung. Mit wohltuenden Anwendungen dem Trubel des Alltags entfliehen, die revitalisierende Kraft des Eisbadens erleben und mit neuer Energie ins neue Jahr starten.

30. Dezember 2025 bis 3. Jänner 2026

*Nähere Informationen und Anmeldung: Curhaus Bad Kreuzen, 07266 / 6281,
<mailto:badkreuzen@marienschwestern.at>*

Silvester mit dem Treffpunkt Benedikt im Stift Kremsmünster

Für Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis 30 Jahren. Das alte Jahr loslassen, dankbar zurückschauen, was Gott im eigenen Leben gewirkt hat – und gleichzeitig voller Freude ins neue Jahr starten. Gefeiert wird mit Gebet, geistlichen Impulsen, Sport und der Möglichkeit, das Stift näher kennenzulernen.

31. Dezember 2025, 14.00 Uhr, bis 4. Jänner 2026

Nähere Informationen und Anmeldung: Treffpunkt Benedikt, 07583/5275-0, <https://treffpunkt-benedikt.net>

Zwischen den Jahren – im Licht des Wandels

Rückblick auf Vergangenes und Ausblick auf Kommendes in einer meditativen Reise: In Gebet, Stille und Meditation, im achtsamen Kontakt mit der Natur und im gemeinsamen Austausch die Schwellenzeit bewusst erleben.

Begleitung: Raffael Boriés, Schweiz

30. Dezember 2025, 16.00 Uhr, bis 2. Jänner 2026, 13.00 Uhr, Bildungshaus Greisinghof, Tragwein

Hoppla! Mit dem Clown ins neue Jahr

Silvester einmal anders. Achtsam-spielerisch-kreativ ins neue Jahr hinüberwechseln. Spielerisch den inneren Clown entdecken, achtsam im Hier und Jetzt ankommen, neue Blickwinkel entdecken, von der Haltung des Clowns überraschen lassen.

Begleitung: Constanze Moritz

30. Dezember 2025, 10.00 Uhr, bis 1. Jänner 2026, 13.00 Uhr, Bildungshaus Greisinghof, Tragwein

Still werden. Neu beginnen. Meditative Tage für Rückblick, Ausrichtung, innere Stärke

Der Jahresbeginn bietet eine gute Möglichkeit, innezuhalten und sich neu auszurichten: Altes loslassen und Neuem Raum geben. Die meditativen Tage mit Gertrude Pallanch beinhalten Körper- und Atemübungen, Meditationen, Impulse zu Lebensthemen und Zeit in der Natur, um zu innerer Klarheit, Stabilität und neuer Kraft (zurück)zufinden.

3. Jänner 2026, 16.00 Uhr, bis 5. Jänner 2026, 12.00 Uhr, Bildungshaus Greisinghof, Tragwein

Nähere Informationen und Anmeldung: Bildungshaus Greisinghof, 07263/86011, www.greisinghof.at

Frech ins neue Jahr – Heitere Neujaarslesung und Ausstellungseröffnung

Die beiden Innviertler Autorinnen Gaby Grausgruber und Monika Krautgartner lesen den tristen Jänner lachend weg. Außerdem eröffnen die beiden Dichterinnen ihre Ausstellung „Schönheit im Vorübergehen“ – Acryl- und Aquarellbilder.

8. Jänner 2026, 19.00 Uhr, Franziskushaus, Ried im Innkreis

Wünsche, Ideen und Fokus für 2026. Mit Kraft und Vision schreibend die Segel setzen

Mit Kraft und Vision in das neue Jahr starten. Schreibend das alte Jahr verabschieden und Raum für Neues schaffen. Ein Workshop zum Innehalten, Reflektieren und Neuausrichten mit verschiedensten Methoden des freien und autobiografischen Schreibens.

Referentin: Lisa Fuchs

9. Jänner 2026, 14.00 – 18.00 Uhr, Franziskushaus, Ried im Innkreis

Nähere Informationen und Anmeldung: Bildungszentrum Franziskushaus, 07752/82742,
www.franziskushaus.at

Krippen in der Katholischen Kirche in OÖ

Wussten Sie, dass ...

... sich in der **Pfarre Pram** eine Krippe von Peter Schwanthaler dem Älteren befindet, die 1777 entstand und von der eine Porzellankopie der Porzellanmanufaktur Hutschenreuther für die Pfarrkirche angefertigt wurde?

... es bei den **Ebenseerkrippen** eine Figurenkombination mit Namen „Vater lass mich auch mitgeh'n“ gibt?

... am **Kefermarkter Flügelaltar** auch ein Krippenrelief zu sehen ist, das um ca. 1491–1497 entstand?

... in der Kirche der Pfarrrteilgemeinde **Urfahr-St. Leopold ein Krippenbaum** steht, der 1986 vom Krippenschnitzer Karl Gruber aus Hohenzell gemacht wurde?

... sich **weltweit eine der größten Krippen im Linzer Mariendom** befindet, die zwischen 1907 und 1909 vom bayrischen Bildhauer Sebastian Osterrieder geschaffen wurde, und dass der Künstler extra ins Heilige Land reiste, um Bethlehem naturgetreu nachbauen zu können?

... die **erste Krippenfeier** der heilige Franz von Assisi in einer Höhle bei Greccio im Jahr 1223 abgehalten hat?

... sich bei der mechanischen Krippe in **Steyr-Christkindl**, die von Karl Klauda erbaut wurde, beinahe 300 aus Lindenholz geschnitzte Figuren bewegen lassen?

... es in **Kirchschlag** seit 2022 eine **lebensgroße Weihnachtskrippe** gibt? Sie wurde auf Initiative des Kinderliturgiekreises der Pfarre Kirchschlag und als Gemeinschaftsprojekt neben der Kirche errichtet. Junge und ältere Kirchschlager:innen haben zusammengeholfen. Das Konzept stammt von Künstlerin Monika Haider, die auch die Figuren aus Stroh selbst entworfen und gebunden hat.

Die **Linzer Domkrippe** zählt zu den weltweit größten Krippen. Die Fassung stammt von Franz Klambauer in Linz, das Krippenhaus wurde von Max Schlager entworfen, die Krippenbauten wurden vom Tischler Franz Koch und vom Bildhauer Karl Mayr gemacht. Die Figuren wurden vom Münchner Künstler Sebastian Osterrieder 1907 bis 1909 geschaffen. Er war ins Heilige Land gereist, um einer naturalistischen Abbildung nahe zu kommen. Dies zeigt sich in der Darstellung der Grotte und der

Stadt Bethlehem. Der beleuchtete Stern mit vierzehn Zacken links hinten erinnert an den Stern in der Geburtsgrotte in Bethlehem.

Zum Weihnachtsfest sehen wir eine Maria mit einem Jesuskind, das wie ein Neugeborenes aussieht. Die Krippe wird in der Weihnachtszeit umgebaut. Bei den Dreikönigsfiguren ist Maria mit einem Jesuskind, das wie ein zweijähriges Kind aussieht, zu sehen.

Auch eine theologische Deutung wird in das Geschehen mit einbezogen: Über Maria und dem Kind schweben drei Engel mit Kreuz, Dornenkrone und Kelch als Symbol für das Geschick und Leben des Neugeborenen. Oben hängt ein Strahlenkranz mit musizierenden Engeln als Darstellung des Himmels. Christus kam vom Vater, lebte als Mensch, ist gestorben und zum Vater erhöht worden. So ist eigentlich in dieser Krippe nicht nur das Weihnachtsgeschehen dargestellt, sondern durch die Symbolik das ganze Christusgeschehen.

2020 und 2021 wurde die Krippe im Dom in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesdenkmalamt behutsam und sorgfältig restauriert und kann seitdem auch virtuell mit 3D-Brille erlebt werden. Mit Texten von Dompfarrer emer. Maximilian Strasser, in denen er ausgewählte Figuren der Krippe und ihre Geschichten theologisch betrachtet und beleuchtet, wird die virtuelle Inszenierung zu einem Erlebnis für Augen und Ohren.

Öffnungszeiten der Domkrippe im Dom

23. November bis 23. Dezember 2025:

Krippe im Dom: täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr

Virtuelle Krippe mit 3D-Brille: täglich von 14.00 bis 17.00 Uhr

24. Dezember 2025 bis 6. Jänner 2026:

Krippe im Dom: täglich von 11.00 bis 18.00 Uhr

Virtuelle Krippe mit 3D-Brille: täglich von 14.00 bis 17.00 Uhr

7. Jänner bis 2. Februar 2026:

Krippe im Dom: täglich von 11.00 bis 18.00 Uhr

Engel

Wussten Sie, dass ...

... Engel als Boten eine **Verbindung zwischen Gott und den Menschen** herstellen? Sie begleiten uns durch das ganze Kirchenjahr: vom sogenannten Gloria-Engel an der Weihnachtskrippe bis zum Auferstehungselengel beim Heiligen Grab.

... das Inventar der Diözese Linz insgesamt **8122 plastische Engelfiguren aus Holz, Stein oder Gips** verzeichnet? Im Schnitt sind das mehr als 16 Engel pro Pfarre. Dabei weist allein der Hochaltar der Wallfahrtskirche Maria Schauersberg 44 Engel auf. Zählt man noch die Engel auf Malereien, Stuck und Paramenten dazu, wird ihre Anzahl unüberschaubar.

... unter den **Erzengeln** der heilige Michael am meisten verehrt wird? 275-mal ist er auf Kunstgegenständen wie z. B. Altären oder Glasfenstern der Diözese dargestellt. Neben der Pfarrkirche Michaelnbach gibt es noch 20 weitere Kirchen oder Kapellen mit Michael als Patron. Der Erzengel Rafael hingegen ist der Patron einer einzigen oberösterreichischen Kirche: der Altenheimkapelle in Enns.

... nach der neutestamentlichen Bibelstelle Matthäus 18,10 **jeder Mensch einen Engel im Himmel hat**? Daraus entwickelt sich der Schutzengeltypus, der vor allem zur Zeit der Gegenreformation an Bedeutung gewonnen hat. Seit dem 16. Jahrhundert ist das Schutzengelfest nachweisbar. In Oberösterreich sind 34 Prozessionsfahnen mit Schutzengel-Darstellungen erhalten.

... in der **Kirche des Stiftes Wilhering 800 Engel** ihre Freude über die Aufnahme Mariens in den Himmel ausdrücken?

... in der **barocken Pfarrkirche Garsten** angeblich **365 Engel** zu entdecken sind – einer für jeden Tag des Jahres?

... sich in der **Linzer Ursulinenkirche** gleich **400 Engel** tummeln? Allein 100 sind im barocken Hochaltarbild von Martino Altomonte zu finden.

... es im katholischen Kirchenjahr **zwei Engel-Feste** gibt? Am 29. September feiert die Kirche das Erzengelfest, am 2. Oktober das Schutzengelfest.

... in der Bibel **drei Erzengel** namentlich genannt werden, im Laufe der Überlieferung dann aber von sieben Erzengeln die Rede ist? Die Namen der drei sind keine Namen im eigentlichen Sinne, sondern Lobpreis Gottes: **Michael** („Wer ist wie Gott?“), **Gabriel** („Mann Gottes“ bzw. „Kraft Gottes“) und **Rafael** („Gott hat geheilt“).

... **im Neuen Testament Engel 175-mal erwähnt werden**? Mit Ausnahme des Jakobusbriefes kommen sie in allen neutestamentlichen Schriften vor.

... in der Bibel nur in ganz wenigen Texten von **fliegenden Engeln** die Rede ist? Die Vorstellung, dass Engel fliegen können oder Flügel haben, hat sich erst in den ersten Jahrhunderten unserer Zeitrechnung entwickelt.

... es **Orgelregister** gibt, **deren Namen einen Engels-Bezug haben**? Sie heißen „*Vox angelorum*“, „*Vox angelica*“ (Engelsstimme) und „*Vox coelestis*“ (Himmelsstimme).

(Quelle: Fachbereich Kunst und Kultur: Wussten Sie, dass ...?. In: Bischöfliches Ordinariat Linz: informiert. Informationen für die Mitarbeiter:innen der Diözese Linz. Ausgabe Dezember 2014/Jänner 2015, ergänzt 2016).

Weihnachtslieder: Harmonie und Melodik einer tröstenden Botschaft Hintergründe von Josef Habringer, ehem. Domkapellmeister der Diözese Linz

Zu keiner Zeit im Jahr ist bei Menschen die Bereitschaft zum Singen so groß wie zu Weihnachten. Die Weihnachtslieder sind in ihrer Melodik und Harmonik dazu angetan, uns die tröstliche Botschaft des Festes nicht nur über den Text zu vermitteln, sondern noch viel mehr durch die Atmosphäre und die Stimmung, die sie in uns erzeugen.

Schon in der biblischen Weihnachtserzählung im Lukasevangelium ist die Rede davon, dass die Engel das *Gloria in excelsis* anstimmen: das „Ehre sei Gott in der Höhe und Friede den Menschen auf Erden“.

In diesen Jubel stimmen wir mit ein und werden über das Lied und die Musik in die weihnachtliche Atmosphäre hineingenommen.

Stille Nacht

Das Lied entstand 1818, als der Hilfspfarrer Joseph Mohr seinem Chorleiter Franz Gruber einen Text (geschrieben 1816) überbrachte mit der Bitte, diesen zu vertonen und wegen des schlechten

Zustandes der Orgel für Gitarre und Chor zu bearbeiten. Gruber schrieb das Lied für 2 Solostimmen, Gitarre und Chor.

Wegen seiner eingängigen Melodie verbreitete es sich rasch und wurde in unseren Breitengraden zum Weihnachtslied schlechthin.

Josef, lieber Josef mein

Wie „Stille Nacht“ und einige andere Weihnachtslieder ist dieses im wiegenden 6/8-Takt geschrieben. Diese Wiegenlieder verdanken ihre Beliebtheit einem Brauch, der von Frauenklöstern ausging und in ganz Deutschland gepflegt wurde: In einer kleinen Krippe vor dem Altar oder auf einer Tragekrippe lag ein schön gekleidetes Christkind, das von Kindern oder auch Erwachsenen beim Singen der Lieder gewiegt werden durfte.

Es wird scho glei dumpa

Dieses beliebte Krippenlied, das fälschlich lange im Tiroler Brixental angesiedelt wurde, stammt aus Oberösterreich. Das hat erst 2016 ein Dokument aus dem Archiv des Stiftes Kremsmünster bewiesen. Der Krenglbacher Heimatforscher Alfred Herrmüller entdeckte im Stiftsarchiv die Original-Handschrift von 1884. Komponiert hat das Lied der aus Krenglbach stammende Pfarrer Anton Reidinger. Aus der Fülle alpenländischer Hirtenlieder ist es das wohl bekannteste geworden. Es ist als liebevolle Anbetung vor der Krippe gedacht und hat wahrscheinlich ursprünglich zu einem Krippenspiel gehört.

O du fröhliche

Den Text dieses weihnachtlichen Freudenliedes hat Johannes Daniel Falk einer sizilianischen Melodie unterlegt, die dort von den Schiffern gesungen wurde. Es ist wegen seiner lieblichen Melodie zu einem der beliebtesten Weihnachtslieder in Kirche und Familie geworden.

Unsere Weihnachtslieder sind zum großen Teil recht einfach, eingängig, dem Volkslied nahe und daher leicht mitzusingen.

Einige der Lieder im **Gotteslob** entsprechen dieser Beschreibung ganz und gar:

GL 246: Als ich bei meinen Schafen wacht

GL 250: Engel auf den Feldern singen

GL 799: O Jubel, o Freud

GL 801: Kommet, ihr Hirten

GL 802: Ihr Christen, herkommet

GL 807: Der Heiland ist geboren

Wussten Sie, dass ...

... die **ältesten Weihnachtslieder** im westlichen Kulturkreis lateinische Hymnen waren, die in der Messe und im Stundengebet gesungen wurden? Im späten Mittelalter entstanden Mischformen aus lateinischen und deutschen Texten. Die Lieder endeten meist mit dem Ruf „Kyrie eleison“ und wurden deshalb als „Leisen“ bezeichnet. Ein Beispiel dafür ist „Gelobet seist du, Jesu Christ“ (Gotteslob 252), dessen erste Strophe von 1380 stammt und das zur Sequenz der Mitternachtsmesse „Grates nunc omnes“ („Dank sagen wir alle“) gesungen wurde. In manchen Weihnachtsliedern hat sich diese deutsch-lateinische Mischform erhalten, so etwa in „In dulci jubilo“ (Gotteslob 253).

... Weihnachtslieder zunächst nur in der kirchlichen Liturgie gesungen wurden und erst im 18. Jahrhundert in den Familien Einzug hielten?

... im 19. Jahrhundert durch das Aufkommen der bürgerlichen Weihnachtsfeier erstmals Lieder entstanden, in denen nicht mehr von der Geburt Jesu die Rede war? Das bis heute bekannteste dieser Lieder ist „**O Tannenbaum**“, **das ursprünglich ein trauriges Liebeslied** von August Zarnack war und später von Ernst Anschütz umgeschrieben wurde. Der Weihnachtsmann („Morgen kommt der Weihnachtsmann“) und naturromantische Elemente („Leise rieselt der Schnee“) sind weitere Motive, die im 19. Jahrhundert hinzukamen.

... das Lied „**Es ist ein Ros entsprungen**“ (Gotteslob 243) erstmals 1599 in einem Kölner Gesangsbuch belegt ist – mit nicht weniger als **23 Strophen**? Michael Praetorius verfasste 1609 den bekannten vierstimmigen Satz.

... „**Stille Nacht**“ **in mehr als 300 Sprachen und Dialekte übersetzt** wurde? Dass das Lied seinen Weg aus Oberndorf hinaus in die ganze Welt fand, wird dem Orgelbaumeister Karl Mauracher aus Fügen (Tirol) zugeschrieben. Er reparierte 1825 die desolate Orgel der St.-Nikola-Kirche in Oberndorf, hörte die Melodie und brachte das Lied nach Fügen. Dort übernahmen es die Geschwister Straßer, die Handschuhmacher waren und ihre Erzeugnisse auch auf der Leipziger Messe vertrieben. Zur Aufbesserung ihrer Einnahmen gaben sie dort auch ein „volkstümliches Konzert“, unter anderem auch mit „Stille Nacht“. Der Rest ist Geschichte ...

In der Fachstelle **Kirchenmusik der Diözese Linz** finden Sie verschiedene Noten(hefte) zur Advent- und zur Weihnachtszeit zur Ansicht.

Werke von oberösterreichischen Komponisten, z. B. Anton Reinthaler, Joseph und Hermann Kronsteiner, Alfred Hochedlinger, Wolfgang Furlinger und Fridolin Dallinger können erworben werden.

Terminavisito:

Am **Samstag, 6. Dezember 2025** findet von 10.00 – 16.00 Uhr im Diözesanhaus, Foyer EG, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz ein **NOTENFLOHMARKT** statt.

Messen, Ordinarien, Chorbücher, Chorhefte, verschiedenste Notenmaterialien und Behelfe für das gesamte Kirchenjahr werden angeboten. Viele Noten zum halben Preis und interessante kirchenmusikalische Schnäppchen.

Eine tolle Gelegenheit für alle, die sich für Kirchenmusik interessieren.

www.kirchenmusik-linz.at

Quellen: Ingeborg Weber-Kellermann (1994): Das Buch der Weihnachtslieder (PIPER SCHOTT); Wikipedia

Weihnachten in der Orthodoxen Kirche

Die Gesamtzahl der Gläubigen der orthodoxen Kirchen in Österreich wird auf bis zu 550.000 geschätzt. Anders als in der Westkirche dauert die Vorbereitungszeit auf Weihnachten in der Orthodoxen Kirche 40 Tage und hat auch eine viel stärkere Betonung des Fastencharakters. Die Vorbereitungszeit auf Weihnachten wird auch nicht als „Advent“ bezeichnet. Die orthodoxe „Weihnachtsfastenzeit“ beginnt mit dem 15. November und dauert bis zum späten Heiligen Abend (24. Dezember) bzw. zum Morgen des eigentlichen Weihnachtstages (25. Dezember). Sie wird auch

als „Philippus-Fastenzeit“ bezeichnet, da sie am Tag nach dem Gedenktag des Apostels Philippus (14. November) beginnt. Besonders der Mittwoch und Freitag sind strenge Fasttage.

Zahlreiche orthodoxe Kirchen feiern bereits am 24./25. Dezember das Fest der Geburt Christi. Der Grund dafür liegt in der teilweisen Übernahme des Gregorianischen Kalenders zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch die orthodoxen Kirchen von Konstantinopel, Alexandrien, Antiochien, Rumänien, Bulgarien, Zypern, Griechenland, Albanien und Finnland. Mit September 2023 hat auch die Orthodoxe Kirche der Ukraine (OKU) auf diesen Kalender umgestellt. Die konkurrierende Ukrainische Orthodoxe Kirche (UOK) bleibt beim Julianischen Kalender.

Andere orthodoxe Kirchen wie jene von Russland, Serbien oder Georgien halten am Julianischen Kalender fest. Durch eine Kalenderreform im Jahr 1582 ist der Julianische Kalender 13 Tage hinter dem damals eingeführten westlichen Gregorianischen Kalender gefallen. Die orthodoxen Weihnachtsgottesdienste der Russen und Serben (in Österreich) finden dadurch am 6. Jänner (Heiliger Abend) und 7. Jänner (Christtag) statt.

(Quelle: Kathpress)

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Wenn Hoffnung und Zuversicht schwierig erscheinen: Wir sind für dich da!

Für manche Menschen ist das Weihnachtsfest schon an sich kein Grund zum Feiern. Sie fühlen sich einsam, traurig oder aus verschiedensten Gründen von dem weihnachtlichen Zauber und der „Feiargesellschaft“ ausgeschlossen.

Aber auch für viele andere, die sonst gerne Weihnachten feiern, kann das Fest heuer aufgrund der vielen (globalen) Krisen herausfordernd werden. Die Brüchigkeit unserer Lebenswelt wird uns gerade sehr schmerzlich vor Augen geführt. Statt Vorfreude machen sich Ängste, Frustration, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit breit.

Solche Gefühle sind nicht angenehm, schon gar nicht zu Weihnachten. Da tut ein Gespräch mit professionell ausgebildeten Berater:innen wohl. Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte. Der psychosoziale, vertrauliche Notruf ist auch am Heiligen Abend und an den Feiertagen rund um die Uhr unter der kostenlosen Nummer 142 erreichbar. Wer lieber schreibt, kann sich an die Mail- oder Chatberatung wenden: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>. Seit Mai können sich Ratsuchende auch via WhatsApp (0660 / 142 0 142) an die TelefonSeelsorge wenden.

Zwei alte Bekannte: Einsamkeit und zu hohe Erwartungen

Alle Jahre wieder sind die Berater:innen der TelefonSeelsorge mit zwei sehr starken Gefühlsregungen seitens der Anrufenden konfrontiert. Einsamkeit und enttäuschte Erwartungen sind – ganz unabhängig von allen globalen Krisen – für viele Menschen alte Bekannte, vor allem in der emotional „hoch aufgeladenen“ Weihnachtszeit.

Gerade der Heilige Abend ruft das Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit und Beheimatung besonders hervor, weshalb Einsamkeit hier noch schmerzlicher erlebt wird als sonst. Sie ist nicht nur ein Thema alleinstehender Menschen, sondern kann auch Menschen betreffen, die in einer Partnerschaft oder Familie leben. Dort, wo Liebe und Geborgenheit fehlen oder nicht erfahrbar sind, wo man sich unverstanden und nicht angenommen wähnt, werden Gefühle des Verlassenseins, der Einsamkeit und der inneren Leere besonders schmerzlich spürbar. Zudem können zu den Feiertagen aktuelle oder schon lange schwelende Konflikte aktiviert und verschärft werden.

Schwierig kann Weihnachten ebenso für jene Menschen sein, die einen lieben Menschen verloren haben. Gerade zu Weihnachten kommen Erinnerungen hoch und wecken eine bisher nicht gekannte Einsamkeit.

Enttäuschte Erwartungen sind ein weiterer Grund, warum Menschen zu Weihnachten die TelefonSeelsorge kontaktieren. Oft wird das Weihnachtsfest mit unrealistischen Idealvorstellungen verbunden. Nicht selten wird in den Wochen davor viel Aufwand betrieben, damit alles passt und alle zufrieden sind. Wenn das Fest dann trotzdem nicht erwartungsgemäß verläuft und es zu Spannungen oder Konflikten kommt, entladen sich der Vorbereitungsstress und die Enttäuschung über das Missglücken der Feier oftmals explosionsartig.

Was hilft gegen Stress, Einsamkeit und Enttäuschung?

- Sprechen Sie in Partnerschaft und Familie, bei Verwandten und Freund:innen etc. schon in den Wochen vor Weihnachten die eigenen Erwartungen offen an, tauschen Sie sich über die Wünsche aller aus und suchen Sie einen für alle akzeptierbaren Kompromiss.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, tun Sie sich selbst etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Es kann helfen, sich in diesen Tagen zu fragen, ob man die eigenen Bedürfnisse noch spüren und ihnen nachgehen kann, wie viel Erholung man sich selbst gönnt. Gerade in anstrengenden Zeiten ist es ratsam, genauso liebevoll auf sich selbst zu achten wie auf die anderen.
- Betreiben Sie täglich Selbstfürsorge: Das Für-sich-selbst-Sorgen ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen. Denn nur, wenn man sich selbst wohl fühlt, ist man gut in der Lage, auch für andere da zu sein. Wir sind widerstandsfähiger, wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und sie so gut wie möglich stillen. Weitere Tipps zur Selbstfürsorge finden Sie auf der Webseite der TelefonSeelsorge OÖ unter [Wenn Krieg und Unsicherheit die Seele belasten: Jetzt ist Selbstfürsorge wichtig \(dioezese-linz.at\)](https://www.dioezese-linz.at)
- Reflektieren Sie Ihre bisherigen Weihnachtsfeiern: Was macht für mich/für uns Weihnachten wirklich aus? Was tue ich/tun wir nur, weil „es halt so Brauch ist“? Was kann ich/können wir heuer weglassen? Welcher Verzicht schmerzt, welcher nicht?
- Wenn bereits Spannungen, Konflikte, Unstimmigkeiten in der Familie, Partnerschaft, Beziehung vorhanden sind: Schauen Sie, was trotzdem noch möglich ist. Sprechen Sie Konflikte, Kränkungen, Enttäuschungen an – in ruhiger Atmosphäre und mit ausreichend Zeit.
- Gerade auch Konflikte, die in der Zeit um Weihnachten aufbrechen, sollen in der Zeit danach bearbeitet werden, damit die Beziehung wieder gut gelingen kann. Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Beratungsstellen.
- Angebote der katholischen und evangelischen Kirchen in den Pfarrgemeinden sind eine gute Möglichkeit, sich in eine größere Gemeinschaft eingebunden zu erleben.
- Sehen Sie das Tröstliche der Weihnachtsbotschaft: Die Bedingungen damals waren keinesfalls idyllisch oder gar romantisch: keine Herberge, abweisende Mitmenschen, Armut und Not. Und trotzdem wurde gerade dort in einem Stall in Bethlehem ein Kind geboren. Besonders in Zeiten von Einsamkeit, Kummer und Not gilt diese Zusage Gottes an uns Menschen: Ich gehe ganz direkt in euer Leben, auch in die „bittere“ Realität.

Immer noch und doch anders: Weihnachten in Krisenzeiten

War Weihnachten vor einigen Jahren von der Pandemie geprägt, sehen wir uns heute noch komplexeren weltweiten Krisenszenarien ausgesetzt. Es kostet sehr viel Kraft, all diese

Belastungen auszuhalten und mit der Brüchigkeit unserer Welt umzugehen. Noch dazu liegen viele dieser Ereignisse außerhalb unseres Einflussbereiches, was Gefühle wie Ohnmacht, Angst, Hilflosigkeit und Wut auslösen kann.

Wie trotzdem Weihnachten feiern?

- ***Machen Sie es sich gemütlich***

Trotz aller Krisen sind vorweihnachtliche Freude, hoffnungsvolles Sehnen und stimmungsvolle Momente möglich und – gerade in Zeiten wie diesen – sehr wichtig. Überlegen Sie für sich, was für Sie Weihnachtsstimmung ausmacht: Kerzen, Musik, Keksduft, Tee, Räucherkerzen, Duftlampe, ein geschmückter Tannenzweig, eine Schale mit bunten Christbaumkugeln etc. Es gibt viele Kleinigkeiten, mit denen sich die eigenen vier Wände weihnachtlich gestalten lassen.

- ***Schauen Sie gut auf sich***

Planen Sie tägliche kleine Auszeiten, nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie mit Vertrauenspersonen über Ihre Ängste und Sorgen. Stoppen Sie Grübeleien bewusst, indem Sie laut „Stopp“ sagen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und versuchen Sie, sich einige Minuten nur auf das Ein- und Ausatmen zu fokussieren. Lassen Sie dabei die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. Tanken Sie Kraft bei Dingen, die Ihnen Freude bereiten, ob Sie nun spazieren gehen, laufen, singen, tanzen, lesen, schreiben, basteln, malen, Kekse backen, Musik hören oder einfach in die Luft schauen.

- ***Schränken Sie die Nutzung digitaler Medien ein***

Beziehen Sie Ihre Informationen aus Qualitätsmedien und „konsumieren“ Sie nur das Ausmaß an Nachrichten, das Ihnen guttut. Das soll keineswegs heißen, sich in eine rosarote „Friede-Freude-Eierkuchen-Bubble“ zurückzuziehen und die Realität zu verweigern. Es ist jedoch ausreichend, zwei bis drei Mal täglich über das Weltgeschehen informiert zu werden. Auch die Nutzung sozialer Netzwerke und Messenger-Dienste kann enormen Stress bedeuten, einerseits durch die ständig erforderliche Präsenz, andererseits durch Bilder vom perfekten, schönen, wahren und glücklichen Leben. Sollten Sie bemerken, dass Sie sich unter Druck gesetzt fühlen oder sich bzw. Ihr Leben mit dem anderer User:innen vergleichen und dabei immer wieder schlechter abschneiden, reduzieren Sie Ihre Onlinepräsenz schrittweise.

- ***Nehmen Sie Gutes wahr***

Derzeit sind wir mit so vielen Herausforderungen konfrontiert, dass es manchmal schwerfällt, die positiven Dinge um uns wahrzunehmen. Versuchen Sie, Gutes bewusst wahrzunehmen, und richten Sie Ihren Blick auf das Positive, das kann zur Beruhigung und Stabilisierung beitragen. Notieren Sie am Ende jedes Tages bis zu vier Dinge, für die Sie dankbar sind. Schreiben Sie auch auf, was Ihnen heute gut gelungen ist und worüber Sie sich gefreut haben. So lassen Sie den Tag mit einer positiven Stimmung ausklingen und konzentrieren sich auf Ihre Stärken sowie auf Aktivitäten und Menschen, die Ihnen guttun.

- ***Freuen Sie sich***

Sprechen Sie auch über Erfreuliches: eine freundliche Kassiererin, den hilfsbereiten Nachbarn, Ihr Lieblingslied im Radio, das Eichhörnchen im Park, den guten Kaffee – Genussmomente jeder Art. Auch die Konzentration auf Dinge – und seien diese noch so „klein“ –, die in der Vergangenheit Freude bereitet haben, kann Kraft spenden. Es darf und muss weiterhin Raum für Vorfreude, Leichtigkeit, Ausgelassenheit, Unsinn und Verspieltheit geben. Gerade in der derzeitigen Situation sind diese Gegenpole der Heiterkeit wichtige Kraftspender. Echte Freude zu erleben und ganz im Moment zu sein, tut gut.

Die TelefonSeelsorge OÖ und das ElternTelefon sind unter der Nummer 142 kostenlos, vertraulich, an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr zu erreichen.

Wer lieber schreibt, wendet sich an <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at> oder via WhatsApp an [0660 / 142 0 142](https://www.whatsapp.com/channel/00299a00000000000000000000000000)

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Silvia Breitwieser: 0676/8776-3522, silvia.breitwieser@dioezese-linz.at

Barbara Lanzerstorfer-Holzner, 0676/8776-3529, barbara.lanzerstorfer@dioezese-linz.at

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Online-Beratung: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>

www.ooe.telefonseelsorge.at

www.elternnotruf.at

Wie das Weihnachtsfest in der Familie gelingen kann

Anregungen von der Fachstelle Beziehungs- Ehe- und Familienpastoral und **BEZIEHUNGLEBEN.AT**

Vorbereitung

Das Leben in der Familie ist ständigen Veränderungen unterworfen: mit der Entwicklung und dem Alter der Kinder (und aller Familienmitglieder) verändern sich auch die Bedürfnisse. Daher ist es schon vor Weihnachten sinnvoll, sich Zeit zu nehmen, um die bisher gelebten Traditionen einmal kritisch anzuschauen und im Bedarfsfall zu reduzieren, zu verändern oder auch einmal Neues zu probieren. Manchmal ist weniger auch mehr.

In der Familie geht es darum, dass wir mit dem:der Partner:in und den Kindern immer wieder neu in Beziehung kommen, dass wir ihnen begegnen, von Mensch zu Mensch, je nach Situation und Lebensphase.

Tempo herausnehmen – Zeit geben

Auch wenn das gerade in dieser Zeit (überfüllte Einkaufszentren und Christkindlmärkte, volle Straßen, Arbeitsstress ...) grotesk erscheint – es ist jetzt umso mehr notwendig, wenigstens einmal am Tag eine Zeit zum Rasten einzulegen, ohne gleich wieder etwas „erledigen“ zu müssen.

Gerade der Advent lädt uns dazu ein: einmal eine Kerze anzünden, eine Tasse Tee, ein guter Text vom Adventkalender ... – und einfach Zeit für mich oder für uns gemeinsam zu haben. So kann ich zu mir selbst kommen und meine Zeit auch mit meinen Liebsten teilen.

Sehnsucht nach Geborgenheit und einem Stück heiler Welt

In unserem Alltag und auch wenn wir auf die gesamte Welt schauen, erleben wir immer wieder Bedrohungen und Unsicherheit. Die Verbundenheit in der Familie ist der beste Rückhalt, wenn manches andere unsicher ist. Darum ersehnen sich viele Menschen in der Familie Geborgenheit, ein Stück Harmonie, letztlich auch ein Stück heile Welt – zu Weihnachten mehr als sonst im Jahr.

Viele wissen, dass gute Kontakte zu Menschen, Beziehungen, Gespräche, genauso wichtig sind, wie eine gute Mahlzeit, ein Gläschen Wein, schöne Musik und Geschenke.

Umgang mit Geschenken

Der Sinn von Weihnachtsgeschenken liegt darin, die Freude am Leben zu teilen.

Der tiefste Grund liegt für uns darin, dass wir Gott in unserer Mitte wissen – das feiern wir!

Er kommt immer wieder neu bei uns an, begegnet uns in konkreten Menschen und

Alltagssituationen.

Sich gegenseitig zu zeigen und zu sagen, dass wir einander schätzen, wirkt Wunder.

... und: geschenkte Zeit ist oft kostbarer als teure Präsente aus der Auslage.

Immer wieder miteinander im Gespräch bleiben

Das Gespräch in der Familie funktioniert umso leichter, je besser die Eltern aufeinander hören und je mehr ungestörte Zeiten dafür geschaffen werden.

Auch in der Partnerschaft kann man diese Tage nutzen und sich mehr Zeit für Gespräche nehmen, eventuell lang Anstehendes einmal anzusprechen und die Beziehung zu pflegen und zu vertiefen.

Krisenpunkte ernst nehmen

Wenn im Gespräch Krisen auftauchen, kann das ein Hinweis dafür sein, dass es im gewohnten Ablauf Veränderungen braucht: sich Zeit nehmen, hinschauen, nachfragen, was es zu einer positiven Veränderung braucht, Neues ausprobieren und im Gespräch immer wieder darüber austauschen – viele Probleme lassen sich auf diese Weise gut regeln.

Man kann sich aber auch unterstützen lassen, wenn die Gespräche sich im Kreis drehen und Veränderung nicht möglich scheint:

Professionelle Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung gibt es im ganzen Land.

Telefonische Anmeldung unter: **0732/77 36 76**

26 Beratungsstellen in ganz OÖ siehe auf www.beziehungleben.at

Verstorbene Angehörige mit hereinholen

Wenn im Lauf des Jahres jemand aus der Familie verstorben ist, wird das zu Weihnachten oft besonders schmerzlich bewusst. Hier ermutigen wir, der Trauer auch ihren Platz zu geben und die/den Verstorbenen mit in das Feiern hereinzuholen: *Wenn er/sie bei uns wäre, was würden wir gemeinsam tun? Was würde sie/er uns jetzt wünschen? Worüber würde er/sie sich freuen?*

Wenn er/sie bei uns wäre, was würden wir gemeinsam tun? Was würde sie/er uns jetzt wünschen? Worüber würde er/sie sich freuen?

Am besten gibt man der/dem Verstorbenen die Ehre, wenn alle Angehörigen zusammenhalten und Gegenwart und Zukunft in die Hand nehmen und gestalten – miteinander und jede:r für sich.

Am Heiligen Abend: ruhiges Programm

Die Eltern sorgen dafür, dass genug Zeit und Ruhe ist. Zeit zum Feiern, zum Reden, zum Beisammensein, zum Spielen, ... und unnötige „action“ vermeiden.

Sich jährlich wiederholende Rituale sind (vor allem auch für Kinder) hilfreich, z. B. ein Spaziergang am Nachmittag; Räuchern; Kerzen entzünden; gemeinsam Essen; Feiern beim Christbaum: jedes Jahr darf jemand anderer das Weihnachtsevangelium lesen; gemeinsam singen; miteinander (d. h. der Reihe nach hintereinander) die Geschenke auspacken und sich dabei gemeinsam freuen; sich gegenseitig etwas Nettes sagen oder auf eine Karte schreiben (z. B. was man am anderen schätzt, wofür man den anderen dankbar ist.)

Bei getrennten Eltern / Patchworkfamilien:

Kinder sollen eine ruhige Zeit sowohl bei der Mutter wie auch beim Vater haben können.

Das gehört langfristig und vorher klar vereinbart, z. B.: vor Weihnachten bei der Mutter bis zur Bescherung um 16 Uhr, danach zum Vater, dort Bescherung um 19 Uhr und bei ihm über die Feiertage bis Silvester. Ab Neujahr wieder bei der Mutter (und im Folgejahr umgekehrt).

Diözese Linz

BEZIEHUNGLEBEN.AT

Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz

Tel. 0732/773676, www.beziehungleben.at

Kontakt:

Josef Lugmayr

Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz

Ehe-, Familien- und Lebensberater

0676/87763510, josef.lugmayr@dioezese-linz.at

Weihnachtsfotos zum Download © jeweiliger Fotograf (honorarfrei)