



# ***DOMPFARRBRIEF*** ***LINZ***

1/2021

*„Irdisches wird zum Bilde hier:  
denn das kreisende Jahr  
lässt nach des Winters Frost und Nacht  
den Frühling die Erde  
für Ostern bereiten.“*

*Mit diesen Zeilen aus einem Hymnus  
des Stundengebets der Fastenzeit  
wünscht die Redaktion  
eine gute Vorbereitung und  
ein tiefes Erleben des Osterfestes.*



## Wenn Sie jemanden zum Reden brauchen...

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ bekommen wir im Buch Genesis zu lesen. Wir Menschen sind soziale Wesen und sehnen uns nach menschlichen Kontakten. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie ist es für viele Menschen nicht mehr so einfach, GesprächspartnerInnen zu finden. Folgende Stellen und Personen bieten die Möglichkeit zu einem ungezwungenen Gespräch an:

### plaudernetz - das Telefon für Mitmenschlichkeit

Für alle, die niemanden zum Plaudern haben. Plaudernetz verbindet Menschen. Täglich von 12.00 bis 20.00 Uhr. Rufen Sie einfach unter der Nummer 05/1776 100 an und Sie werden zu einem Gesprächspartner/einer Gesprächspartnerin weitergeleitet. Ihre Nummer wird dabei anonymisiert.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.fuereinand.at/plaudernetz](http://www.fuereinand.at/plaudernetz).

### Seelsorgliches Gespräch

Für alle, die ein seelsorgliches Gespräch wünschen, nimmt Pastoralassistentin Stefanie Hinterleitner gerne Kontaktanfragen entgegen. Vereinbaren Sie unter [stefanie.hinterleitner@dioezese-linz.at](mailto:stefanie.hinterleitner@dioezese-linz.at) oder 0676/8776 3390 einen ersten Gesprächstermin.

### Aussprache und Beichte

Im Aussprache- und Beichtzimmer (ABZ) im Mariendom (ganz hinten in der linken Turmkapelle) haben Sie die Möglichkeit zur Aussprache und Beichte (Montag – Samstag jeweils 17.00 – 18.00 Uhr). Auf unserer Website, in den Schaukästen und beim Eingang zur Turmkapelle erfahren Sie, wann welcher Priester im ABZ zu treffen ist.

*Stefanie Hinterleitner*

## Gottesdienste im Mariendom

(Abweichungen sind möglich, bitte beachten Sie den Aushang!)

### Sonntage

**Sa** 18.15 Uhr *Vorabendmesse*  
**So** 9.00 Uhr *Kinder- und Familienmesse*  
(während der Schulzeit)  
10.00 Uhr *Hochamt*  
11.30 Uhr *Mittagsmesse*  
18.15 Uhr *Abendmesse*

### täglich

17.45 Uhr *Rosenkranz*  
18.15 Uhr *Hl. Messe*

### einmal im Monat

2. Donnerstag im Monat (ausg. 6. Mai 2021)

18.15 Uhr *Wortgottesfeier der Frauen*

### Tagzeitenliturgie

#### Freitag

17.00 Uhr *Vesper*

(Bitte beachten Sie die Ausnahmen in den Schaukästen!)

#### Samstag (während der Schulzeit)

8.00 Uhr *Laudes*

## Kommunion zu Hause

Pfarrangehörige, die nicht mobil sind, können die Kommunion zu Hause empfangen. Frauen und Männer aus der Pfarre haben sich bereit erklärt, einmal im Monat die Kommunion zu jenen zu bringen, die die Eucharistiefeier nicht mitfeiern können. Wenn Sie dies in Anspruch nehmen wollen, wenden Sie sich bitte an das Pfarrbüro (0732/777885-0) oder melden Sie sich unter [dompfarre@dioezese-linz.at](mailto:dompfarre@dioezese-linz.at). Für Fragen wenden Sie sich bitte an Diakon Peter Schwarzenbacher: 0664/3601505 oder [p.schwarzenbacher@gmx.net](mailto:p.schwarzenbacher@gmx.net).

*Peter Schwarzenbacher, Diakon*

## Pfarrbüro

Herrenstraße 26  
4020 Linz  
Telefon: 0732/777885-0

[dompfarre@dioezese-linz.at](mailto:dompfarre@dioezese-linz.at)  
[www.dioezese-linz.at/dompfarre](http://www.dioezese-linz.at/dompfarre)

Mo - Fr 9.00 - 11.00 Uhr  
während der Schulzeit auch:  
Di 17.00 - 19.00 Uhr

### *Pfarrsekretärin:*

Bettina Wittendorfer

## Chronik



*Im Tod vorausgegangen*

Dkfm. Margit Davogg  
Johann Scheuringer  
Maria Weißengruber  
Aloisia Loidl  
Sr. Regulata Gertrud Zauner  
Sr. Gudelia Theresia Höfler  
Pauline Mayr  
Mag. Erwin Mario Eller

**Der Herr schenke Ihnen ewige Freude!**

*Dompfarrbrief 1/2021*





# Von der Kraft des Benennens

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

„Ich kann das Wort ‚Corona‘ nicht mehr hören“, habe ich in letzter Zeit öfter gehört – und ich verstehe, dass Menschen so denken und sich so äußern. Das Unangenehme, Belastende, Störende und Widerwärtige soll nicht ausgesprochen und damit auch nicht angesprochen werden. Wenn es schon nicht „aus der Welt“ ist, soll es wenigstens in der Sprache nicht mehr vorkommen. Es hat etwas Beschwörendes an sich, wenn Belastendes und Widerwärtiges nicht mehr benannt wird. Positiv gedacht, ruft mir das eine ganz wesentliche menschliche Fähigkeit ins Bewusstsein. Die Welt, die mit den Sinnen wahrgenommen wird, wird mit Hilfe der Sprache der „Anonymität“ enthoben.

## Sprache erschließt die Welt

Die Dinge der Umgebung hören auf, „irgendetwas“ oder einfach „das da“ zu sein. Ein Kind, das die ganz alltäglichen Dinge benennen lernt, die es um sich herum wahrnimmt, kann sich ein Bild von seiner Welt (ein erstes, sehr elementares „Weltbild“) machen. Es kann sich in seiner Welt orientieren, es lernt, sich richtig auszudrücken und wird so fähig, mit anderen Kindern und Erwachsenen über das zu sprechen, was es erlebt. Ein Kind lernt auch, seine Wünsche auszusprechen und seinen Gefühlen einen sprachlichen Ausdruck zu verleihen. Die Sprache ist etwas ganz Elementares. Wo die Sprache fehlt, wird das Leben schwer. Darum ist es z.B. für gehörlose Menschen so wichtig, die „Gebärden-Sprache“ zu lernen, weil auch die Gebärde die Dinge „benennt“ und Orientierung in der Welt vermittelt. Je genauer sich ein Mensch ausdrücken kann, umso besser kann er die Wirklichkeit

erfassen und das mitteilen, was ihm wichtig ist. Dass Kinder fragen und wie sie fragen, kann uns Erwachsenen zeigen, welche Bedeutung die Sprache hat. Manchmal werden die Kinder schöpferisch und bringen eigene Wörter hervor, indem sie bekannte Wörter kombinieren, wenn sie neue Wahrnehmungen machen. [Ich erinnere mich, dass ein Bub, der das Wort Sessellift noch nicht kannte, von der „Sitzbahn“ gesprochen hat.]

## Unangenehmes aussprechen

Es gibt Situationen, in denen „die Sprache wegbleibt“, wo es einem „die Sprache verschlägt“, weil Dinge zu benennen wären, die als unangenehm, störend, widerlich, belastend erlebt werden. Meist braucht es einige Zeit, bis jemand darüber reden kann, was als so unangenehm und widerlich erlebt wurde. Wenn es gelingt, „negative Erlebnisse“ relativ genau zu benennen, kann das Sprechen darüber eine erste Distanzierung möglich machen. Auch die Bewertung von Taten und Unterlassungen als „gut“ oder „böse“ geschieht mit Hilfe der Sprache. Das Benennen und Aussprechen von Belastendem, das als eigene und persönliche Schuld erkannt und eingestanden wird, ist ein wesentlicher – und sehr heilsamer – Teil des Bußsakraments, der Beichte. Es braucht dazu den Raum des Vertrauens, den das Beichtgeheimnis sichert.

Viele Menschen erleben, dass es gut tut, wenn eine ärztliche Diagnose den Grund ihrer Schmerzen benennt. Manche sagen dann durchaus erleichtert: „Ich bin froh, dass ich jetzt weiß, was mir fehlt.“ Auch wenn eine Diagnose manchmal sehr weh tut, macht sie doch ein Umgehen mit der Krankheit mög-

lich. Eine Therapie ist meist erfolgreicher, wenn der Patient weiß, wozu sie gut sein wird. Nicht selten führt aber auch die Diagnose einer unheilbaren Krankheit im Patienten zu einer Änderung der Einstellung und zum Annehmen des Unausweichlichen.



Foto: privat

## Sprache und Empathie

Entscheidend ist in jedem Fall, wie Menschen miteinander sprechen, einander auch Unangenehmes mitteilen. Einfühlsam sprechen heißt nicht, etwas verschweigen oder beschönigen. Ein empathischer Mensch kann die Wahrheit so mitteilen, dass sie angenommen werden kann.

Das Wort „Corona“ ist omnipräsent; es benennt nicht nur den Auslöser einer Krankheit, sondern ruft eine in vielerlei Hinsicht belastende Situation ins Bewusstsein.

„Corona“ hat das Osterfest des vergangenen Jahres beeinträchtigt – oder ganz anders erleben lassen.

Ostern 2021: Christliche Hoffnung bezieht die Impfung und andere medizinische Möglichkeiten mit ein, stellt aber darüber hinaus unser Leben in eine Dimension hinein, die größere Möglichkeiten eröffnet als eine banale „Rückkehr in die Normalität“.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie neue Möglichkeiten des Sprechens entdecken und mit Menschen so reden können, dass österliche Hoffnung erfahren und weitergegeben wird.

Ihr Pfarrer

*Maximilian Stamm*





# Vom Atem, dem Lebenshauch und dem Geist

Das griechische Wort „pneuma“ heißt zuerst „Hauch“ und „Luftstrom“, meint also die bewegte Luft. So wird sie auch wahrgenommen, als bewegte Luft, als leichter Luftzug, auch als Wind und als Sturm. Der Luftzug kann mit der Hand oder einem Fächer erzeugt werden. Aus dem Mund kann kühlende oder wärmende Luft geblasen werden. Wahrscheinlich ist der Vorgang des Ein- und Ausatmens (durch Nase und Mund gleichermaßen), der ganz selbstverständlich und unbewusst vollzogen wird, der Grund dafür, dass „pneuma“ auch „Atem“ bedeuten kann. Solange diese „Luftbewegung“ des Atmens wahrgenommen wird, lebt der Mensch, daher kann „pneuma“ auch „Leben“ heißen (Atemstillstand, der eine gewisse – sehr kurze Zeit anhält – kann zum Tod führen, künstliche Beatmung ist die erste Maßnahme der Lebensrettung). „Pneuma“ kann auch „Seele“ und „Geist“ heißen, weil es auf jene Lebenskraft hinweist, die unfassbar ist wie die Luft. „Seele“ und „Geist“ äußern sich in Mimik und Gesten, vor allem aber im Wort und in der Sprache, die mit Hilfe des Atmens artikuliert werden.

[Es soll in diesem Zusammenhang, auch wenn es im Einzelnen zu weit führen würde, nicht übersehen werden, dass auch bei Tieren der Zusammenhang von Atmen und Leben wahrgenommen wird, ebenso Phänomene, die mit Vorgängen in der menschlichen Seele vergleichbar sind.]

Im Unterschied zum griechischen Wort „pneuma“ (Hauch, Luftstrom) lässt das Fremdwort „Pneu“ (für Autoreifen) an Luft in hoch komprimiertem und unbewegtem Zustand denken. Ähnlich ist es, wenn im Sommer bei großer Hitze gesagt wird, dass „die Luft steht“. (Hinter diesen Überlegungen stehen die Angaben im Griechisch-deutschen

Schul- und Handwörterbuch von Wilhelm Gemoll.)

Im Neuen Testament wird das Wort „pneuma“ im Sinn von „Atem“, „Leben“ und „Geist“ durchaus alltagssprachlich verwendet.

Einige Male ist von einem „unreinen Geist“ oder „unreinen Geistern“ die Rede, damit ist Besessenheit (psychische Krankheit) gemeint.

Am häufigsten tritt im Neuen Testament das Wort „pneuma“ zusammen mit dem Adjektiv „heilig“ (griech. „hagion“) auf und bezeichnet den „Heiligen Geist“. (Vgl. dazu Handkonkordanz zum griechischen Neuen Testament von Alfred Schmoller.)

Im Pfarrbrief, der am Beginn der Fastenzeit erscheint und zum Osterfest hinführen will, soll zur Sprache kommen, dass und wie das Wort „pneuma“ bzw. das entsprechende Verbum im Zusammenhang mit der Überlieferung vom Sterben Jesu am Kreuz verwendet wird.

Markus und Lukas verwenden das Wort „ekpnein“ (ausatmen, sterben, verhauchen) und sagen damit relativ schlicht, dass Jesus am Kreuz für immer „ausgeatmet“, seinen „letzten Atemzug“ getan hat (vgl. Mk 15,37; Lk 23,46).

Bei Matthäus heißt es – möglichst wörtlich übersetzt: „Er schickte den Geist weg.“ oder „Er ließ den Geist/das Leben los.“ (Mt 27,50)

Die Formulierung, die Johannes gewählt hat, klingt ungewöhnlich und fordert zum Nachdenken heraus. Die neue Einheitsübersetzung lautet: „Er übergab den Geist.“ (Joh 19,30) Das griechische Verbum „paradidounai“ heißt hingeben, übergeben, überliefern, weitergeben, verbreiten; das entsprechende Nomen „paradosis“ bedeutet auch mündliche Überlieferung, Tradition.

Warum formuliert das Johannes-

Evangelium gerade so? Wollte der Evangelist damit sagen, dass Jesus seinen Geist im Tod weitergegeben hat und dass ab diesem Zeitpunkt das weitergegeben wird, was das Leben Jesu vor seinem Tod bestimmt hat? Das Johannes-Evangelium spricht vom Kreuzestod als der „Erhöhung“ Jesu (vgl. Joh 12,32f.), vom „Hinübergehen zum Vater“ (vgl. Joh 13,1; 14,12.28). Jesu Tod, seine Auferstehung und die Gabe des Heiligen Geistes sind für den Verfasser des Johannes-Evangeliums eins, weil Jesus „erhöht“ wird, „zum Vater hinübergeht“ und die Seinen „nicht als Waisen zurücklässt“ (Joh 14,18), sondern „den Beistand sendet“ (Joh 16,7).

Weil Jesus seinen Geist „übergibt“, „weitergibt“, hat im Tod Jesu das seinen Ursprung, was wir „Weitergabe“ des Glaubens und des Bekenntnisses zu Jesus, dem Christus, nennen. Tradition entspringt der Gabe des Geistes und bleibt normativ rückgebunden an das, was Jesus in seinem Leben getan und wofür er auch sein Leben in letzter Konsequenz eingesetzt hat.

*Pfarrer Maximilian Strasser*

**Das Zahlschein-Sammelergebnis der Caritas-Haussammlung ergab im Jahr 2020 € 4.858,00.**

**Besten Dank allen Spenderinnen und Spendern für Ihre Unterstützung im Namen der Caritas!**

*Dompfarrbrief 1/2021*





# ATMEN – ein gänzlich unbewusster Prozess

Tatsächlich *gänzlich* unbewusst? Vermutlich werden Sie bereits durch die Überschrift aufmerksam und atmen nun ganz bewusst tief ein und aus. Ohne es zu bemerken oder etwas aktiv dafür tun zu müssen, atmen wir jedoch täglich etwa 21.600 Mal ein und aus. Über die Luftröhre in sich immer weiter verzweigende – den Ästen eines Baumes ähnelnden – Bronchien gelangt hierbei der Sauerstoff in die Lunge und tritt schließlich in den 300 Millionen Alveolen, deren Fläche so groß wie ein Fußballfeld ist, ins Blut über. Dort wird der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen gebunden und im gesamten Organismus verteilt.

21.600 Mal am Tag die Fläche eines Fußballfeldes zu „beatmen“ – und das ohne großes Zutun unsererseits: eine faszinierende Vorstellung!

Gelegentlich wird uns dieser Prozess jedoch nur zu bewusst: Wenn wir *außer Atem kommen*, beim Sport, bei psychischer Aufregung oder im Rahmen einer Erkrankung – wie aktuell zum Beispiel durch COVID. Auf allen Ebenen des eben dargestellten Atemweges kann es zu Veränderungen kommen, die eine Luftnot nach sich ziehen. So kann die Ursache bereits außerhalb der Lunge liegen, wenn wir verschmutzte Luft einatmen (im Akutfall zum Beispiel bei einer Rauchgasvergiftung, langfristig durch Luftverschmutzung). Es kann der Luftweg versperrt sein, wie zum Beispiel durch eine zu große, auf die Luftröhre drückende Schilddrüse oder durch eine allergische Reaktion, die die Atemwege anschwellen lässt. Bei einer Lungenentzündung oder einer Wasseransammlung in der Lunge ist der Gasaustausch in den Alveolen („dem Fußballfeld“) gestört. Auch der Transport im Blut

kann verändert sein, sei es durch einen Mangel an roten Blutkörperchen bei einer schweren Blutarmut oder einem zu schwachen Herzen, das nicht ausreichend Kraft hat, das Blut adäquat durch den Körper zu pumpen.

## Wie kann man der Atemnot entgegenzutreten bzw. ihr vorbeugen?

Jede und jeder einzelne kann durch Training sowohl seine Herzleistung als auch die Leistung der Lunge verbessern, so erreichen Sportler ein Vielfaches an Atemleistung. Liegt bereits Atemnot vor, kann man in der Akutsituation (natürlich nur, wenn die Atemnot nicht zu stark ausgeprägt ist!) mit einfachen Übungen eine kleine Linderung erzielen. So bietet sich der Kutschersitz an: Wozu man sich mit angewinkelten Beinen aufsetzt, den Oberkörper leicht nach vorne beugt und sich mit den Ellenbogen auf den Knien abstützt. Zusätzlich kann die sogenannte „Lippenbremse“ das langsame Ausatmen durch leicht

aufeinandergespreste Lippen, Linderung verschaffen.

Mit medizinischer Hilfe gibt es die Möglichkeit, Sauerstoff etwa über eine Nasenbrille oder eine Maske zu verabreichen (in der Atemluft sind etwa 21% Sauerstoff enthalten, maschinell kann man diesen auf bis zu 100% erhöhen – was auf Dauer für das Gewebe äußerst schädlich ist). Ist dies nicht ausreichend, kann man auf invasive Methoden zurückgreifen, wobei sowohl der Atemdruck, die Atemfrequenz, der Sauerstoffgehalt etc. an die Bedürfnisse des Patienten angepasst werden. Der Weg zurück zur selbständigen Atmung ist häufig langwierig und anstrengend.

Mittlerweile sind Sie wahrscheinlich durch den Text so abgelenkt, dass Sie ihre eigene Atmung wieder ganz vergessen haben und diese doch gänzlich unbewusst abläuft. Gerade in der durch Corona bestimmten Zeit hat „durchatmen“ einen neuen Stellenwert bekommen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie „gut Luft holen“ können – im doppelten Sinne!

*Johanna und Karoline Mayer*



© Sigrüd Stadler

***Kinder erleben ihren Atem auch beim Blasen auf die „Pusteblume“, den verblühten Löwenzahn.***





**„Sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.“**

**(Jes 40,31b)**

Vor ein paar Wochen bin ich mit einer COVID-19-Erkrankung im Bett gelegen. Von Tag zu Tag haben meine Kräfte nachgelassen und immer mehr plagte mich eine tiefe innere Müdigkeit. An einem Sonntag Vormittag habe ich beim Ärztenotdienst angerufen. Zunächst wurde mir mitgeteilt, dass jemand vorbeikommen wird. Dann bekam ich aber nur einen Anruf einer Ärztin. Sie erkundigte sich nach meinen Beschwerden. Die Lungenschmerzen, so sagte sie, gehören einfach dazu. Dann meinte sie noch, ich sollte zur Sicherheit zweimal täglich ein Stockwerk flott hinaufgehen. Wenn ich dabei Atemnot bekomme, soll ich die Rettung rufen. Dazu kam es Gott sei Dank im weiteren Verlauf der Erkrankung dann aber nicht.

Mittlerweile bin ich wieder soweit gesundet, dass ich nach etlichen Wochen (Lauf)Pause auch wieder meinem Hobby, dem Laufen, nachgehen kann – zwar noch eingeschränkt, aber immerhin.

Die Erkrankung hat mich jedenfalls auf meine Lunge aufmerksam gemacht, über deren Funktion ich im Alltag wenig nachdenke, für gewöhnlich auch dann nicht, wenn ich laufend unterwegs bin. Im Durchschnitt atmen wir etwa 15 bis 25 Mal pro Minute rund einen halben Liter Luft ein und aus. Das sind immerhin rund 20.000 Atemzüge am Tag! Knapp 10.000 Liter Atemluft werden so, verteilt über den Tag, in unsere Lunge gezogen und wieder ausgeatmet. Verantwortlich dafür ist das Atemzentrum im Hirnstamm, das die Lunge und die Atemmuskeln, allen voran das Zwerchfell, steuert und uns regelmäßig atmen lässt. – Und zwar so, dass wir nicht daran denken müssen.

Diese selbstverständliche Funktion

unseres Körpers ist auch eine wesentliche Voraussetzung, um über längere Zeit laufen zu können. Denn unser Körper braucht Energie. Und diese bekommt er durch biologische Verbrennung von Fett und Kohlehydraten in den Muskeln. Den dafür benötigten Sauerstoff holt sich die Lunge automatisch – wenn nötig durch eine Steigerung der Atemfrequenz und eine intensivere Nutzung des Lungenvolumens. Solange der Körper seine Energie durch Verbrennung mit Sauerstoff (aerob) decken kann, kann er über längere Zeit eine Belastung durchhalten.

Wenn über den aeroben Stoffwechsel nicht mehr ausreichend Energie gewonnen werden kann, setzt der anaerobe Stoffwechsel ein, für den es keinen Sauerstoff braucht. Dabei wandelt der Körper Kohlenhydrate durch Milchsäuregärung in Energie um. Das dabei anfallende Laktat führt zu einer Übersäuerung des Muskels, weshalb die Leistung schnell abfällt.

Auch wenn es im Training sinnvoll ist, immer wieder auch im anaeroben Bereich zu trainieren, um die Ausdauer zu verbessern, kann doch nur lange und ausdauernd laufen, wer über die Lunge und das Blut genügend Sauerstoff zu den Muskeln bekommt. Wer im richtigen Tempo läuft, muss über seine Atmung eigentlich nicht nachdenken. Ein Indikator dafür ist, wenn man sich noch bequem mit einem Laufpartner unterhalten kann. Der Atem kommt und geht dann, wie im Alltag auch, regelmäßig und ruhig. Er ist im wahrsten Sinne des Wortes der Lebensatem, der uns, wie es der Prophet Jesaja sagt, gehen und laufen lässt, ohne dass wir ermüden.

*Regens Michael Münzner*

# Atemnot

## Gedanken zur Befindlichkeit der Kirchenmusik

Manchmal werde ich nachts wach und habe das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen: Atemnot. Seit ich im Frühjahr an Corona erkrankt war, ist das so. Eigenartigerweise nur im Liegen. Diese Erfahrung ist alles andere als angenehm: Enge und Angst liegen nicht nur sprachlich nahe beieinander.

Was ich hier als persönliche Erfahrung schildere, haben wir in den letzten Wochen und Monaten auch in der Kirchenmusik erleben müssen: Die geforderten Einschränkungen beim Feiern und beim Musizieren haben uns die Luft genommen. Musik ist Ein- und Ausatmen. Der freie Atem und damit die Möglichkeit, frisch drauflos zu singen, der uneingeschränkte Umgang miteinander bei Feiern und Festen ist uns genommen worden: abgewürgt im wahrsten Sinn des Wortes. Das hat weh getan und tut es noch. Unsere Seelen leiden so seit langem an Atemnot. Kunst und Kultur sind geknebelt, Feiern nur auf Sparflamme möglich, Veranstaltungen abgesagt, Mund-Nasenschutz als äußeres Zeichen unserer derzeitigen Behinderung. Das Weihnachtsfest, wo die Musik doch so wesentlich gewesen wäre, eine kurzatmige Geschichte, keine Jahresschlussandacht, kein Neujahrsgottesdienst, kein Fest Epiphanie.

Voll Sehnsucht erwarte ich, wieder uneingeschränkt musizieren zu dürfen. Hoffentlich bald!

*Josef Habringer*





© Volker Minkus

*Lorena Böhmerger braucht für Ihre Übungen einen eher ruhigen Atem, um Bewegungen präzise auszuführen.*

## Das Atmen

Atmen ist lebensnotwendig. Unser Leben beginnt mit einem Atemzug. Richtig atmen ist wichtig für die Konzentrationsfähigkeit, sowie für unser gesamtes Immunsystem.

Ich als Kunstturnerin brauche einerseits einen eher ruhigeren Atem, um Bewegungen präzise auf einem 10 cm schmalen Schwebebalken durchzuführen. Andererseits komme ich manchmal ganz schön „zum Schaufen“, vor allem wenn es um Ausdauer geht.

Eine gute Konzentrationsfähigkeit kann uns das Erlernen von neuen Bewegungen erleichtern. Um konzentrierter zu sein, muss das Gehirn mit ausreichendem Sauerstoff versorgt sein.

Tiefes Ein- und Ausatmen vor einem wichtigen Wettbewerb beruhigt uns Sportler; es kann durchaus auch vor einem schwierigeren Element einer Übung von Bedeutung sein.

Ob Sportler oder Nichtsportler, das Atmen ist für jeden gleich wichtig!

*Lorena Böhmerger, 17*

## Die Kraft des Atems im Sport

Der Atem ist besonders wichtig für mich als Sportlerin, vor allem bei meiner Sportart Leichtathletik. Ich versuche, besonders bei sehr stark körperlich belastenden Trainings, auf meine Atmung zu achten. Daher bemühe ich mich, ruhig weiter zu atmen, auch wenn ich fast keine Luft mehr bekomme. Es kommt nämlich häufig bei Läufen vor, dass mir die Luft ausgeht, da ich meinen Körper äußerst belaste. Ich atme dabei gerne tief ein und aus und versuche das sehr langsam zu machen, um schneller wieder runter zu kommen, um für den nächsten Lauf wieder bereit zu sein. Ohne eine richtige Atmung wäre es unmöglich für mich, ein hartes Training zu überstehen. Das Atmen ist essentiell und wichtig, denn, wenn man Luftnot hat, merkt man erst, wie viel Power einem der Atem gibt. Durch die Atemregelung kann man sich nicht nur aktivieren, sondern man kann auch durch ein kontrolliertes langsames tiefes Einatmen und

Ausatmen seine Atmung kontrollieren und sich wieder entspannen. Für mich persönlich ist die Atmung sehr wichtig, und wenn man sie richtig einsetzt, hat sie für mich eine Heilwirkung. *Zina Pizarova, 17*



© privat

*Zina ist Leichtathletin und muss beim Sport besonders auf richtige Atmung achten.*





## Restaurierung der Krippe im Dom – so geht's weiter

Die Krippe im Linzer Mariendom, eine der größten und bedeutendsten Krippenanlagen weltweit, erfährt derzeit nach über 100 Jahren erstmals eine gründliche Restaurierung. Behutsam und sorgfältig werden die über 80 Figuren, die Krippenlandschaft sowie die Hintergrundmalereien in enger Abstimmung mit dem Bundesdenkmalamt gereinigt, restauriert, ergänzt und konserviert.

Im Dezember konnten der erste Abschnitt der Arbeiten planmäßig abgeschlossen und die Hauptfiguren des weihnachtlichen Geschehens nach professioneller Reinigung und „Entstaubung“ in der Krypta des Doms wieder aufgebaut werden.

Die nächsten Schritte der Restaurierungsarbeiten sind bereits im Gange: Von Jänner bis März wird der sanierungsbedürftige Kryptaboden durch einen Pflasterboden mit Solnhofer Steinen ersetzt, der den Raum insgesamt heller erscheinen lassen wird. Ab Februar wird der Strahlenkranz mit all den musizierenden Engelsfiguren restauriert, anschließend werden die vergoldeten Blechstrahlen wieder montiert. Im Juni 2021 kommen die drei restaurierten Hintergrundölgemälde aus den Werkstätten im Arsenal Wien wieder retour. Ein neues Beleuchtungskonzept wird das weihnachtliche Geschehen in der Krippe in Szene setzen.

### Virtueller Spaziergang durch die Krippe

Im Herbst 2021 folgt auch der zweite Schritt im Digitalisierungsprozess der Dom-Krippe: neben den restlichen Figuren und Objekten wird auch ein virtuelles Abbild der Krippenarchitektur entstehen, welches im kommenden Advent präsentiert wird. Im Deep Space des Ars Electronica Center wird es möglich sein, sich durch die digitale Krippenwelt – über die Wiesen der Landschaft bis hin zur Geburtsgrotte mit der dahinterliegenden Stadt und ihren Gassen – zu bewegen und dort den Krippenfiguren unmittelbar zu begegnen.

*Brigitte Zierhut-Bösch*

*Alle Infos: [www.krippeimdom.at](http://www.krippeimdom.at)*



*Zu Weihnachten 2020 gab es einen einmaligen Anblick der Krippe. Die aufgestellten Figuren und große Teile der Krippenlandschaft sind schon restauriert.*

*Helfen auch Sie mit,  
die Krippe im Dom als  
wichtiges Kulturgut zu  
bewahren!*

*Alle Möglichkeiten  
der Unterstützung  
finden Sie auf  
[www.krippeimdom.at](http://www.krippeimdom.at).*

**WIR SCHAFFEN  
MEHR WERT.**

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





## Die DOMbar zeigt sich in neuem Gewand!

Ich freue mich, die DOMbar der Linzer Gemeinschaft vorstellen zu können. Das vergangene Jahr war, auf den Punkt gebracht, sehr bewegend für mich. Durch die Lockdowns wurden mir die Werte eines Wirtes wieder sehr stark bewusst und ich konnte bzw. kann es nicht mehr erwarten, endlich wieder Gäste begrüßen und bewirten zu dürfen.

In der nun fast dreimonatigen Pause habe ich die Zeit genutzt, die DOMbar weiter zu optimieren. Ich hoffe, euch allen nach dem Lockdown endlich meine Neuerungen vorstellen zu können. Es gibt neue Gerichte, neue Interpretationen kulinarischer Leckereien und natürlich die größte offene Weinkarte von Linz. Über 100 verschiedene erlesene Weine heimischer wie auch internationaler Winzer freuen sich auf euren Besuch.

Ich wünsche uns allen im neuen Jahr Stärke, Zusammenhalt, Zuversicht und vor allem ganz viel Freude am Leben in all seinen Facetten.

In diesem Sinne: Regen lässt das Gras wachsen, Wein das Gespräch!

Manu Binder  
Pächter der DOMbar

Stifterstraße 4, 4020 Linz  
[www.dombars.at](http://www.dombars.at)



# 20-C+M+B-21

Die Dreikönigsaktion stand fast das ganze Jahr unter einem besonderen Vorzeichen. Dennoch haben es die fleißigen Sternsingerinnen und Sternsinger der Dompfarre geschafft, vielen Menschen den Segen für das neue Jahr in die Wohnungen zu bringen und Spenden für die Projekte der Dreikönigsaktion zu sammeln.

Gestärkt durch die leckeren Speisen der fleißigen Köchinnen und Köche marschierten die Sternsingergruppen mit Abstand und Maske durch die Straßen – Motivation, Freude und nicht zuletzt der Spaß waren trotz der notwendigen Einschränkungen dabei immer groß. Im Namen aller Sternsingerinnen und Sternsinger bedanken wir uns für die freundlichen Aufnahmen in den Haushalten. Danke sagen wir aber auch allen Menschen, die ein Sternsinger-Paket bestellt oder im Dom Informationen zur Sternsingeraktion geholt haben und so unsere Aktion unterstützen.

Trotz der Einschränkungen konnte schon allein mit den Hausbesuchen eine beachtenswerte Summe für die Schwerpunktprojekte in Indien und alle Hilfsprojekte der Dreikönigsaktion gesammelt werden.

Im Einsatz für Benachteiligte und im Weitertragen des Evangeliums wurde die Weihnachtsbotschaft spür- und erfahrbar, sowie die Gemeinschaft und der Zusammenhalt von allen Jungscharkindern und Jugendlichen der Dompfarre bestärkt.

Ein großes Dankeschön an alle, die zum Gelingen der Dreikönigsaktion 2021 beigetragen haben!

Wir hoffen, dass die Dreikönigsaktion im nächsten Jahr wieder unter normalen Rahmenbedingungen durchgeführt werden kann und wir so wieder singend durch die Straßen ziehen können.

*Jakob Raschhofer,  
Verantwortlicher für die Dreikönigsaktion*



*Sternsingen in Coronazeiten lässt erfinderisch werden.*





# Aktuelles von der Turmrenovierung

Die Arbeiten der Turmrenovierung gehen zügig voran: Bereits im Dezember konnte „Baulift 2“ wieder abgebaut werden. Ab März 2021, wenn erfahrungsgemäß die Witterung die Bautätigkeit in der Höhe von ca. 80 m wieder zulässt, werden die Arbeiten, die sich im Winter in das Innere der Dombauhütte verlagert haben, im Außenbereich fortgesetzt werden. Dann geht es auch mit der Turmhelmrestaurierung, dem aufwändigsten Teil dieses Jahrhundertprojekts, ins Finale. Im September 2021 werden die Arbeiten planmäßig abgeschlossen werden.

Bereits ab Ostern 2021 wird Interessierten die Gelegenheit geboten werden, den Turm zu erkunden: Über die neu errichtete Wartungstreppe wird es möglich sein, den Turm im Inneren zu besteigen und - oben angekommen - in 112 m Höhe über dem Domplatz das einmalige 360°-Panorama auf Linz und weit ins Land hinein bis hin zu den Alpen zu genießen.

Eine weitere, noch intensivere Möglichkeit, den Turm zu erleben, bietet sich ab November erneut, wenn das Projekt des „Turmereimiten“ fortgesetzt wird: Nach einer

Generalüberholung der Eremitage, wird diese ab der Adventszeit 2021 wieder für Eremitinnen und Eremiten jeweils für eine Woche zu bewohnen sein.

Buchungen für die Turmbesteigung und für die Eremitage werden über das DomCenter möglich sein.

*Brigitte Zierhut-Bösch*

*Kontakt:*

*DomCenter*

*Herrenstraße 36*

*4020 Linz*

*Tel. 0732/946100*

*E-Mail: domcenter@dioezese-linz.at*

*www.mariendom.at*

## Firmvorbereitung unter anderen Bedingungen

In unserer Pfarre bereiten sich auch heuer wieder junge Menschen auf das Sakrament der Firmung vor. Begleitet werden sie von einem engagierten jungen Team bestehend aus Jakob Raschhofer, Stefanie Lepka, Cosima Spieß, Jona Kropf

und Stefanie Hinterleitner. In Gruppenstunden und bei gemeinsamen Aktivitäten werden sie sich mit Glaubensinhalten auseinandersetzen und mit der Frage, was es bedeutet, Christ oder Christin zu sein. Da es heuer nur eine kleine

Gruppe von zehn Firmlingen ist, wird es auch unter Coronabedingungen gut möglich sein, eine ansprechende Firmvorbereitung zu gestalten.

*Pastoralassistentin Stefanie Hinterleitner*

Gott,  
wir machen uns  
gemeinsam mit dir  
auf den Weg  
und bereiten uns  
auf die Firmung vor.

Du liebst jeden  
Menschen.  
Tag für Tag möchten  
wir versuchen,  
dir nahe zu kommen  
und dich in unser Leben  
zu lassen.

Sei du bei uns in  
allen Phasen unseres  
Lebens.  
Amen.



*Start zur Firmvorbereitung in Coronazeiten: Online geht's auch!*

*Dompfarrbrief 1/2021*





# Die Linzer Dombauhütte – Immaterielles UNESCO- Weltkulturerbe der Menschheit

Die Linzer Dombauhütte hatte sich 2019 gemeinsam mit insgesamt 18 aktiven europäischen Bauhütten aus fünf Ländern um den Titel beworben. Am 17. Dezember 2020 war es soweit: Im UNESCO-Hauptsitz in Paris wurde das europäische Dombauhüttenwesen zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe der Menschheit erklärt.

Die Bauhütte des Mariendoms in Linz war bereits 2018 gemeinsam mit der Bauhütte von St. Stephan in Wien von der UNESCO in das Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes Österreichs aufgenommen worden. Nun folgte auch auf internationaler Ebene die Zuerkennung des Titels für die Linzer Dombauhütte. Auch das Straßburger Münster, der Kölner Dom oder das Münster in Freiburg im Breisgau sowie das Ulmer Münster haben Dombauhütten, die Weltkulturerbe sind.

Die Freude beim Team der Dombauhütte unter der Leitung von Domhüttenmeister Gerhard Fraundorfer sowie Dombaumeister DI

Wolfgang Schaffer ist natürlich groß. „Für uns ist diese Auszeichnung sehr erhebend. Sie zeigt, dass wir Teil einer großen Familie sind“, so Schaffer.

Die ersten europäischen Bauhütten sind im 12. Jahrhundert entstanden, um die gotischen Kathedralen und andere Großkirchen zu erbauen; seit Jahrhunderten bewahren sie traditionelle Bautechniken, Bräuche und Rituale der Bau- und Steinmetzkunst. Das spezielle Wissen und die besondere Handwerkskunst, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, kommen bis zum heutigen Tag bei der Erfüllung ihrer Aufgabe, die Gebäude zu erhalten, zum Einsatz. Diese lebendige Tradition hat mit der jüngsten Auszeichnung ein wichtiges internationales Zeichen der Wertschätzung erfahren.

*Brigitte Zierhut-Bösch*

**Aktueller Buchtipp zum Thema:**  
*Europäische Bauhütten: Immaterielles Kulturerbe der Menschheit, hrsg. von Sabine Bengel u.a., Neulingen 2020*

## Pfarrcaritas aktuell

In dieser Spalte stellt die Pfarrcaritas regelmäßig Aktivitäten, Personen und Gruppierungen vor und gibt so Einblick in ihre Arbeit und die ihrer Partner.

## Obdachlosigkeit bei uns

Armut und Obdachlosigkeit gibt es auch im Dompfarrgebiet. Manchmal rücken sie deutlicher ins Blickfeld - oft bleiben sie im Verborgenen, weil sich die Betroffenen für ihre Situation schämen.

Eine Mitarbeiterin der Pfarrcaritas trifft sich regelmäßig mit einer Frau, die seit drei Monaten auf der Straße lebt. Diese Frau verdiente gut und hatte eine schöne Wohnung. Eine Beziehung, die in Brüche gegangen ist, und der Verlust der Arbeitsmöglichkeiten durch die Corona-Pandemie haben ihr Leben plötzlich und komplett verändert.

Finanzielle Unterstützung und Sofortmaßnahmen sind manchmal unumgänglich. Hilfe ist aber oft auch ein Gespräch mit einem gesprächsbedürftigen Menschen; jemandem Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, der sehr viel Zeit hat; jemanden in seiner schwierigen Situation trotzdem als Mensch wahrzunehmen und nicht achtlos vorüberzugehen.



*Winterarbeit in der Dombauhütte*

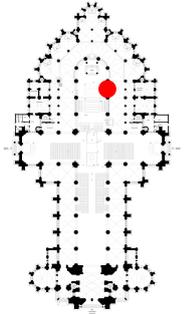
*Dompfarrbrief 1/2021*



© Diözese Linz/Appenzeller

Foto: SL





# Kreuzabnahme Christi

Das dritte Fenster rechts im Hochchor ist thematisch dem Tode Christi gewidmet. Der Engel im Maßwerk trägt das Spruchband mit dem Inhalt „Oh du Mutter, Quell der Liebe, gib, dass ich mich tief betrübe, mitempfinde deinen Schmerz“.

Die Engel über den Hauptbildern tragen die Leidenswerkzeuge der Passion Jesu.

Im rechten Hauptbild ist der Leib Christi im Schoß der Mutter zu sehen (diese Szene ist nicht in der Bibel überliefert, jedoch häufig in der Kunst und der Volksfrömmigkeit dargestellt). Im rechten Teil dieser Szene ist einer stehenden Person nachträglich ein anderes Gesicht eingefügt worden. Im Bild darunter ist die Beweinung des toten Abel durch seine Eltern Adam und Eva ersichtlich.

Das linke Hauptbild stellt die Grablegung Christi dar mit Josef von Arimathäa und Nikodemus sowie Johannes und Maria. Im darunter liegenden Bild ist Josef von Ägypten, wie er von seinen Brüdern in die Zisterne geworfen wird, dargestellt. (Gen. 37,24).

Dieses Fenster wurde von den sieben Stiften der Diözese zum 25-jährigen Bischofsjubiläum von Bischof Rudigier gestiftet. Die Wappen von Kremsmünster, Lambach, Wilhering, Schlierbach, St. Florian, Reichersberg und Schlägl zeugen davon; das Wappen ganz rechts ist das des Prälatenstandes von Oberösterreich.

Zu sehen ist das Fenster vom linken Kapellenkranz aus unweit der alten Kanzel oder bei Fensterführungen von der Galerie aus mit Blick Richtung Hafnerstraße.

*Der Domgucker*

*Foto: Franz Wurm*





## Dank an Monika Raguž

Frau Monika Raguž hat über ein Jahr lang im Pfarrbüro mitgearbeitet. Ihre Hauptaufgabe war die Buchhaltung und die Erstellung der Kirchenrechnung. Sie hat ihre Aufgaben mit großer Sachkenntnis und Freundlichkeit erfüllt.

Ich sage Monika Raguž herzlich Danke für ihre Mitarbeit in der Pfarre. Sie war neben ihrer Tätigkeit im Pfarrbüro auch im Bischöflichen Ordinariat beschäftigt,

wo sie weiterhin arbeiten wird (und sich somit auf eine Dienststelle konzentrieren kann).

Alles Gute für die berufliche und persönliche Zukunft.

*Pfarrer Maximilian Strasser*



© Dompfarre

## Ein besonderer Heiliger

### HI. Patrick

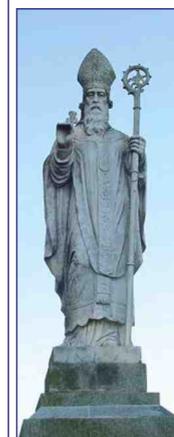
So populär er bei allen Iren ist, historisch verbürgt weiß man bis heute recht wenig über den heiligen Patrick. Fakten und Legenden sind untrennbar miteinander verbunden. Nur zwei Schriften, die er selbst verfasst haben soll, geben ein wenig Aufschluss über sein Leben: Die „Confessio“ ist eine Mischung aus Biografie und Rechtfertigungsschrift, die „Epistola“ ein Protestbrief gegen den britischen Häuptling Coroticus.

Patrick's Vater war Beamter im römischen Britannien und außerdem Diakon der römischen Kirche. Bei einem Plünderungszug der Iren wurde er als Sklave nach Irland verkauft. Nach sechs Jahren flüchtete er in die Heimat. Mit 22 Jahren wurde er zum Priester geweiht und studierte zunächst als Mönch in Gallien Theologie. Trotz anfänglicher Widerstände seiner Vorgesetzten ging er 432 nach Irland und wurde zum Nachfolger des ersten Bischofs, Palladius, bestellt. Unter dem Schutz der Könige christianisierte er die Insel und baute eine kirchliche Organisation auf. Die keltischen Priester und Lehrer (Druiden) waren ihm feindlich gesinnt. Am 17. März 461 oder 491 soll er gestorben sein.

Patron von Irland, der Bergleute,

Schmiede, Friseure und Böttcher; des Viehs; gegen Ungeziefer, Anfeindungen des Bösen; für die armen Seelen

Attribute:  
Hirte, Schlangen, Kleeblatt



*Statue des hl. Patrick am Hügel von Tara, Irland*

*Gedenktag: 17. März*

*Quellenachweis:*  
<https://austriaforum.org>; <https://www.heiligenlexikon.de>

*Foto: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spatick.jpg>*

## „Wenn nichts mehr geht, dann geh!“ Anselm Grün

In der Fastenzeit gibt es die Möglichkeit, am Domplatz ein Labyrinth zu begehen, sich dabei auf den Weg zu machen und einfach mal durchzuatmen.

### Informationen:

Katholische Jugend Oberösterreich

[kj.linzplus@diocese-linz.at](mailto:kj.linzplus@diocese-linz.at); [ooe.kjweb.at/labyrinth](http://ooe.kjweb.at/labyrinth)



Foto: Volker Weibold

## von wegen ... durchatmen Labyrinth am Domplatz

Fastenaktion der kj öö  
von 17. Februar bis 5. April 2021

**LICHTERlabyrinth: 20. Februar, 4. & 26. März, jeweils 18.30 - 21.00 Uhr**







# Geplante Veranstaltungen Frühling/Sommer 2021

## Klostermarkt

Freitag, 28. und Samstag, 29. Mai 2021

## Lange Nacht der Kirchen

Freitag, 28. Mai 2021

## Benefizkonzert für den Mariendom Bruckner im Mariendom

4. Sinfonie & Te Deum / Anton Bruckner

Mitwirkende: Bruckner Orchester Linz, Domchor, Brucknerchor, Collegium Vocale sowie der Chor des Linzer Adalbert Stifter Musikgymnasiums

Sonntag, 27. Juni 2021, 20.30 Uhr

## Klassik am Dom

Donnerstag, 8. Juli 2021, 20.00 Uhr

Samstag, 10. Juli 2021, 20.00 Uhr

Sonntag, 11. Juli 2021, 20.00 Uhr

Sonntag, 18. Juli 2021, 16.00 Uhr

Freitag, 23. Juli 2021, 20.00 Uhr

Samstag, 24. Juli 2021, 20.00 Uhr

Mittwoch, 28. Juli 2021, 20.00 Uhr

Elina Garanca

Jedermann Reloaded Symphonic

Gregory Porter & Band

Karneval der Tiere –

Klassik am Dom für Kinder

David Garrett

David Garrett

James Blunt

## teilen spendet zukunft - Familienfasttag 2021

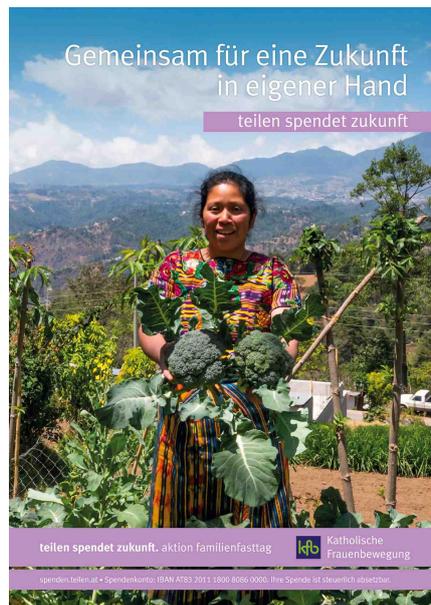
Im Jahr 2021 liegt der Schwerpunkt der Aktion Familienfasttag auf dem Thema Ernährung und Saatgut. Mit biologischer Landwirtschaft unterstützt AMOIXQUIC vor allem indigene Frauen im Hochland von Guatemala dabei, ihre Familie zu ernähren und ein eigenes Einkommen zu erlangen.

Die ursprüngliche Saatgutvielfalt aufzubauen hat dabei oberste Priorität und ist ein Gewinn auf vielen Ebenen: Lebensmittelvielfalt stellt den Bezug zur eigenen Kultur her, sichert die Ernährungsgrundlage und ermöglicht ein souveränes Leben.

Die Aktion Familienfasttag wird österreichweit unter dem Motto „teilen spendet zukunft“ durchgeführt. Da heuer in der Pfarre kein Suppenessen stattfinden kann, bieten wir am Sonntag,

28. Februar 2021, Suppe im Glas zum Mitnehmen an.

Spendenkonto der Aktion Familienfasttag bei der Erste Bank:  
IBAN: AT83 2011 1800 8086 0000,  
BIC: GIBAAATWWXXX



## DenkMal

### Wohlbefinden und Gesundheit

Einige Beispiele zur Illustration von Aktualität und Eigenart biblisch-weisheitlicher Orientierung inmitten der Ratgeberliteratur unserer Tage: ... Im Run auf Wohlbefinden mit einem überbordenden und nicht selten kostspieligen Angebot an Wellness, Genuss und Lebensqualität rufen Israels Weise die Ambivalenz der Gaben der Schöpfung in Erinnerung und raten zur Unterscheidung im Widerstreit zwischen Begehren und tatsächlichem Bedürfnis: „Findest du Honig, iss nicht mehr als für dich hinreicht; sonst bekommst du ihn satt und speist ihn aus.“ (Spr 25,16)

Sir 31,19f empfiehlt darum angesichts der Konsequenzen zu üppiger Gastmähler von damals durchaus handfest: „Ist nicht für einen verständigen Menschen wenig genug? So wird ihm auf seinem Lager nicht übel ... Gesunder Schlaf folgt einem unbeschwerten Magen und man erhebt sich am Morgen in voller Kraft.“ (vgl. auch Spr 30,8; Sir 37,30) Vor allem der Genuss der Gaben von Wein und berauschendem Getränk verlangt Disziplin und Unterscheidung; er kann, je nach Maß oder Unmaß, „Lebenswasser“, aber auch Risiko sein (vgl. Sir 31,25-28). Er kann dazu führen, dass Könige und Verantwortliche ihre Pflicht vergessen (vgl. Spr 31,4f), aber es kann auch einmal gelten: „Gebt berauschenden Trank dem, der zusammenbricht, und Wein denen, die im Herzen verbittert sind. Er möge trinken und seine Armut vergessen und nicht mehr an seine Mühsal denken.“ (Spr 31,6f) Die Stimmigkeit der Wechselwirkung und Ganzheit von Körper und Geist, Physis und Psyche als Grund des Wohlbefindens, heute teuer verkauft, war Israels Weisen durchaus bekannt: „Ein fröhliches Herz tut dem Leib wohl, ein zerschlagener Geist lässt die Glieder verdorren.“ (Spr 17,22; 15,13)

Marböck, Johannes: *Faszination Bibel*, Innsbruck 2014, S. 119f.



## Gottesdienste und Kirchenmusik im Mariendom

Normalerweise finden Sie auf dieser Seite eine detaillierte Gottesdienstordnung, die vor allem auch das Programm der Dommusik für die Hauptgottesdienste an den Hochfesten und für die 10.00 Uhr-Messe an den Sonntagen enthält.

Es fällt derzeit schwer, Planungen bis in die Einzelheiten vorzunehmen. Die hier veröffentlichte Gottesdienstordnung umfasst die allgemein geltende Sonntagsordnung, darüber hinaus nur jene Feste und Anlässe, die davon abweichen. Auf die Angabe des Musikprogramms verzichten wir wegen der Planungsunsicherheit.

Bei manchen Gottesdiensten wird wieder einer Anmeldung nötig sein. Wir bitten Sie, die (wahrscheinlich sehr kurzfristigen) Ankündigungen in den Schaukästen oder auf der Homepage ([www.dioezese-linz.at/dompfarre](http://www.dioezese-linz.at/dompfarre)) wahrzunehmen.

### Heilige Messen

#### Samstag

18.15 Uhr Vorabendmesse

#### Sonntag

9.00 Uhr Kinder- und Familienmesse

10.00 Uhr Hochamt

11.30 Uhr Mittagsmesse

18.15 Uhr Abendmesse

#### Montag - Freitag

18.15 Uhr Abendmesse

#### Aschermittwoch, 17. Februar 2021

9.00 Uhr Eucharistiefeier mit  
Aschenkreuz

18.15 Uhr Eucharistiefeier mit  
Aschenkreuz,

anschl. Eröffnung des Labyrinths am  
Domplatz

#### Freitag, 19. März 2021

17.00 Uhr Bußgottesdienst

18.15 Uhr Abendmesse

#### Palmsontag

#### Samstag, 27. März 2021

18.15 Uhr Vorabendmesse

#### Sonntag, 28. März 2021

9.30 Uhr Palmweihe, Palmprozession,  
Eucharistiefeier

11.30 Uhr Mittagsmesse

18.15 Uhr Abendmesse

#### Mittwoch, 31. März 2021

15.00 Uhr Heilige Messe mit Weihe  
der heiligen Öle

#### Die Drei Österlichen Tage

#### Gründonnerstag, 1. April 2021

19.00 Uhr Messe vom Letzten

Abendmahl

anschließend Komplet (Nachtgebet)

bis 21.30 Uhr Anbetung beim

Allerheiligsten

21.00 Uhr - Gebet in der Nacht

22.00 Uhr in der leeren Krypta

#### Karfreitag, 2. April 2021

7.00 Uhr Chorgebet (Lesehore, Laudes)

15.00 Uhr Feier vom

Leiden und Sterben Christi

15.00 Uhr Kinderliturgie in der Krypta

bis 19.00 Uhr Anbetung vor dem Kreuz

#### Karsamstag, 3. April 2021

7.00 Uhr Chorgebet (Lesehore, Laudes)

8.00 Uhr -

12.00 Uhr Gebet beim Heiligen Grab

16.00 Uhr Kinderliturgie mit Segnung  
der mitgebrachten Speisen  
(keine Messe)

#### Hochfest der

#### Auferstehung des Herrn

20.30 Uhr Osternachtsfeier

Bitte nehmen Sie Kerzen mit

Tropfschutz mit!

#### Ostersonntag, 4. April 2021

10.00 Uhr Bischofshochamt

11.30 Uhr Mittagsmesse

18.15 Uhr Abendmesse

#### Ostermontag, 5. April 2021

10.00 Uhr Heilige Messe

18.15 Uhr Abendmesse

#### Christi Himmelfahrt

#### Mittwoch, 12. Mai 2021

18.15 Uhr Vorabendmesse

#### Donnerstag, 13. Mai 2021

10.00 Uhr Hochamt

11.30 Uhr Mittagsmesse

18.15 Uhr Abendmesse

#### Freitag, 21. Mai 2021

18.15 Uhr Erwachsenenfirmung

#### Pfingsten

#### Samstag, 22. Mai 2021

18.15 Uhr Vorabendmesse

#### Sonntag, 23. Mai 2021

10.00 Uhr Hochamt mit Firmung

11.35 Uhr Mittagsmesse

(Barmherzige Brüder)

18.15 Uhr Abendmesse



## Raumerlebnis Dom

### Abendmeditation

Donnerstag,

18., 25. Februar 2021

4., 11., 18. und 25. März 2021

jeweils 19.30 Uhr

*Im Falle einer Ausgangsbeschränkung  
ab 20.00 Uhr ist der Beginn schon um  
19.15 Uhr.*

### Morgenmeditation

16. März 2021, 13. April 2021,

jeweils 6.15 Uhr

Treffpunkt:

Turmportal in der Baumbachstraße

### Trauermauer

Die Trauermauer  
in der Krypta  
des Mariendomes ist aufgrund  
von Bauarbeiten nicht  
zugänglich!

**Herzlichen Dank für Ihren  
Druckkostenbeitrag!**