

# LEBENSZEICHEN

Neues aus der Pfarre Altach

4. Ausgabe - Februar 2025



- Dr. Katharina Kopf über das Fasten aus medizinischer Sicht
- Heilfasten stärkt Körper und Geist - Fastenwoche in Altach
- Aktueller Stand zum neuen „Pfarrverband am Kumma“

# Liebe Altacherinnen und Altacher!



Wenn ich meine Schülerinnen und Schüler frage, wie sie fasten, dann ist die Antwort fast immer, dass sie weniger Süßigkeiten essen. Viele Erwachsene verbinden die Fastenzeit mit dem Verzicht auf etwas, das ihnen gesundheitlich schadet. Wir möchten in dieser Zeit unserem Körper etwas Gutes tun und ihn wieder in Balance bringen. In den sozialen Medien wird dieser Verzicht als „Detox“ beworben, das bedeutet Entgiftung für den Körper.

## Für mich spricht das Fasten drei Ebenen unseres Lebens an:

### Das Körperliche

Eine Redewendung besagt: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Es ist gut, bewusst darauf zu achten, womit ich meinem Körper etwas Gutes tun kann. Da finden sich unzählige Möglichkeiten: regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Alkohol, Nikotin, Zucker etc. Die 40 Tage der Fastenzeit sind eine gute Möglichkeit, etwas davon auszuprobieren. Besonders bei körperlichen Einschränkungen ist es wichtig, zu überlegen und auszuprobieren, was ich mir selbst Gutes tun kann, denn es heißt: Mein Körper ist Gottes Tempel. Diesen gesund zu erhalten, ist

also auch in Gottes Sinn. Gott hat uns einen Körper geschenkt, damit wir so leben können, wie wir es tun. Achten wir also auf ihn!

### Das Geistig-Spirituelle

Wir sind nicht nur körperliche Wesen, auch das Geistige, unsere spirituelle Ebene gehört grundlegend zu uns Menschen dazu. Dies ist jene Ebene, die wir nicht sehen können und die uns dennoch in unserem Leben trägt.

Jesus ist in die Wüste gegangen, um sich ganz auf die Verbundenheit mit Gott einzulassen. Er wollte sich auf das Wesentliche konzentrieren. Durch sein Gebet, seine Achtsamkeit und die Stille konnte er Kraft tanken, seine innere Mitte finden, allen weltlichen Ballast loslassen. Dies kann uns als Vorbild dienen und das können wir auch versuchen nachzuspüren: im Gebet, in der Meditation, in den Feiern der Sakramente.

### Das Miteinander und Zusammenleben

Neid, Missgunst, Egoismus, Stolz, Lügen, Intoleranz, Unversöhnlichkeit oder Ungerechtigkeit können unser Zusammenleben vergiften.

Hier wird die „Reinigung“ schon herausfordernder. Das Zauberwort könnte „Selbstreflexion“ heißen. Es bedeutet, darüber nachzudenken, wo ich jemand anderem schade. In diesem Nachdenken ist es wichtig, beim eigenen Verhalten zu bleiben und nicht zu versuchen, anderen die Schuld für einen Konflikt zu geben. Das Ziel ist ein versöhntes, friedvolles Zusammenleben. Wäre es nicht wunderbar, dieses (bis Ostern) zu erreichen?

Die Fastenzeit ist eine Chance, sich zu „entgiften“, dem nachzuspüren, was meinem Leben auf diesen drei Ebenen schadet. Sich davon zu reinigen, nannten die alten Griechen „Katharsis“. In diesem Sinne könnte die Fastenzeit eine wunderbare Zeit werden: für dich selbst und für die Menschen um dich herum.

*Heidi Liegel*

Heidi Liegel  
Pastoralassistentin

## Die Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern



Die Fastenzeit ist im Christentum eine wichtige Zeit der Vorbereitung auf Ostern, das Leiden Jesu und seine Auferstehung. Sie dauert 40 Tage (die Sonntage sind als Feiertage ausgenommen), beginnt am Aschermittwoch und endet mit dem Sonnenuntergang am Karsamstag. Die Zahl 40 erinnert dabei an biblische Ereignisse, z.B. die 40 Tage, die Jesus nach seiner Taufe in der Wüste gefastet und gebetet hat, oder die 40 Jahre, die das Volk Israel nach dem Auszug aus Ägypten in der Wüste verbrachte.

Der Aschermittwoch hat seinen Namen vom Brauch, an diesem Tag die Palmzweige, die am Palmsonntag des vergangenen Jahres gesegnet wurden, zu verbrennen. Im Gottesdienst am Aschermittwoch wird die Asche gesegnet und den Gläubigen als kleines Kreuz auf die Stirn gezeichnet oder auf den Kopf gestreut. Die Asche gilt als Zeichen der Vergänglichkeit und Bußbereitschaft.

Unabhängig von der Religion wird die Fastenzeit von vielen Menschen als Zeit des Verzichts (v.a. beim Essen und Trinken) und der Reflexion sonstiger Gewohnheiten (Auto, Handy, Medien etc.) genutzt. Sie ist aber auch eine Zeit, sich der eigenen Spiritualität zu widmen und auf das Wesentliche im Leben zu besinnen. Nachfolgend werden Angebote aufgelistet, die auf diesem Weg unterstützen können.

### Messfeiern in der Pfarrkirche Altsch

Obwohl wir auf die Zusage Gottes „wir sind Kinder Gottes“ vertrauen dürfen, bedürfen wir immer wieder der Umkehr und Versöhnung. Deshalb laden wir ganz herzlich ein, mit uns den Weg der Buße und Versöhnung in den 40 Tagen der Fastenzeit zu gehen.

#### Aschermittwoch-Bußgottesdienst

am 05.03. um 19:00 Uhr

#### Kreuzwegandacht

am 16.03., 30.03. und 06.04. um 18:00 Uhr

#### Versöhnungsfeier

am 15.04. um 19:00 Uhr

### Fastenpredigten in der Pfarrkirche Götzis

Fastenpredigten sind in vielen Pfarren fester Bestandteil der Fastenzeit. Auch in unserer Nachbarparochie Götzis ist es seit einigen Jahren Tradition, dass in den Gottesdiensten an den Fastensonntagen um 09:00 Uhr Menschen über ihren persönlichen Glauben sprechen.

**09.03.** Otto Scheier: „Was ist ein gutes Leben?“

**16.03.** Johanna Heinzle: „Freiwilliges Engagement ist erfüllend...“

**23.03.** Elias Reis: „Auch junge Menschen glauben!“

**30.03.** Thomas Netzer-Krautsieder: „Glaube ist unnützlich, aber er hilft!“

**06.04.** Annelies Fitz: „Von der frohen Botschaft getragen, kann ich Freude schenken und Freude erfahren“

### Meditanzion - Meditation und Tanz

Tina Strohmaier lädt dazu ein, durch leichte Bewegungen, Stille und Körperwahrnehmungsübungen Emotionen zu lösen, inneren Frieden zu finden und Bewegungsimpulsen des Körpers zu folgen – mit entspannender Instrumentalmusik bis zu leichtem Groove.

**Wann:** 08.03., 22.03., 29.03. und 05.04. um 16:00 Uhr,  
15.03. um 19:30 Uhr

**Wo:** Kleiner Saal im Pfarrzentrum Altsch

# „Fasten ist heilsam und tut unserem Körper gut“

**Ein Besuch bei Dr. Katharina Kopf (45), Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Ganzheitliche Medizin in Altdorf**

*Sie weiß, wovon sie spricht. Sehr kompetent und immer den Menschen als Ganzes im Blick. So erzählt sie über das Fasten aus medizinischer Sicht.*

„Zucker ist pures Gift!“ – Mit dieser klaren Botschaft macht die Altdorfer Ärztin deutlich, wohin wir uns bewegen sollten, um uns gesund zu ernähren. Sie spricht gegenüber ihren Patientinnen und Patienten sehr häufig eine Empfehlung aus: Fasten entlastet insbesondere den Magen-Darm-Trakt und ist heilsam! Beim Fasten soll der Körper keinen Stress entwickeln.

Dr. Kopf empfiehlt insbesondere das Basen- und Reduktionsfasten. Viel Reis, gedünstetes Gemüse, Kartoffeln und keinen Kaffee und keinen Zucker – allein schon diese Form des Fastens tut uns gut. Wir sollten „hineinhören“ in unseren Körper und wir werden feststellen: Durch das Fasten ändert sich das Bewusstsein für unsere eigene Körperwahrnehmung.

Auf die Frage, ob sie selbst auch fastet, antwortet Dr. Katharina Kopf mit einem Lachen: „Ja, mehrmals im Jahr faste ich jeweils drei bis fünf Tage. Ich esse dann vor allem Reisgerichte, trinke viel, bereite mir gedünstetes Gemüse und Suppen zu und verzichte auf Zucker und Alkohol. Das tut mir gut.“ Dieses Dojo-Fasten stammt aus der Chinesischen Medizin.

Richtige Ernährung beginnt in der frühen Kindheit und in der Schule. Da sollten die Kinder auf die Bedeutung des bewussten Essens gezielt hingewiesen werden, appelliert die Ärztin. Wir essen zu viel, ver-



wenden oft die falschen Öle, viele Menschen neigen zur Genusssucht (z.B. Alkohol) und zu zuckerhaltigem Essen. Wir tun uns selbst etwas Gutes, wenn wir gezielt fasten, uns eine Zeit lang beim Essen einschränken und verzichten. „Fasten bedeutet ja nicht automatisch hungern!“

Ausdrücklich warnt die Medizinerin vor einer einseitigen Ernährung, die oft mit dem Fasten einhergeht. „Eine einseitige Ernährung wäre grundsätzlich falsch. Patienten mit Vorerkrankungen müssen ganz besonders darauf achten, dass es zu keinen Defiziten bei der Essensaufnahme kommt, das wäre unter Umständen gefährlich.“

Und wie ist das mit Fastenkuren oder Diätprodukten, wie sie oft in den Medien angepriesen werden? Davon hält die Allgemeinmedizinerin sehr wenig. Da sei viel Geschäftemacherei dabei und nicht jede Art der Fastenkur ist für jeden Menschen gut. „Wir müssen es schaffen, unseren Körper bewusst wahrzunehmen, das hilft uns, uns richtig zu ernähren. Fasten tut jedem Menschen gut. Jeder, der bereit dazu ist, eine gewisse Zeit auf etwas zu verzichten, sollte das auf seine eigene Weise versuchen und die Wirkung erleben“, unterstreicht Dr. Katharina Kopf zum Abschluss ihre Ausführungen.

## Ist das Fasten zeitgemäß?

*Wir haben Menschen aus unserer Pfarrgemeinde gefragt: Ist Fasten wichtig für dich? Worauf verzichtest du in der Fastenzeit? Hat das Fasten für dich etwas mit Religion zu tun? Die Antworten sind vielfältig und zeigen, dass dieses Thema sehr wohl aktuell ist und die Fastenzeit für jede und jeden eine ganz besondere Zeit ist.*

### **Mia Salcher, Bürokauffrau, Lehrling, 16 Jahre**

Für mich ist die Fastenzeit irgendwie eine besinnliche Zeit. Zeit zum Nachdenken! Zeit zum Verzichten! Jesus hat ja auch 40 Tage gefastet. Daran sollten wir uns erinnern und vielleicht auch einmal überlegen, wie groß der Hunger auf dieser Welt ist. Überhaupt scheint das Fasten bei Religionen wichtig zu sein, ich denke da zum Beispiel an den Islam. Ich versuche auf Süßigkeiten zu verzichten und merke meist schon nach einer Woche, dass das gar nicht so leicht ist. Man vergisst schnell auf das Fasten!

Ich bereite mich gerade auf die Firmung vor. Warum? Weil ich an einen Gott glaube!



### **Simon Schedler, Gebäudeverwalter, 37 Jahre**

Mein Opa und mein Vater sind mir ein Vorbild, wenn es ums Fasten geht. Von ihnen habe ich die Tradition übernommen: Jedes Jahr beim Faschingskehrhaus ist um 24:00 Uhr Schluss mit Alkohol! Ab Aschermittwoch verzichte ich bis Ostern auf alkoholische Getränke. Auch einige Freunde von mir machen das. Für mich hat das weniger mit Religion zu tun. Vielmehr ist es ein Zufriedensein mit all dem, was wir in Fülle haben. Es geht uns ja allen so gut, da kann man ruhig einmal im Jahr etwas zurückfahren, einen Gang zurückschalten und bremsen – und Danke sagen.



### **Beate Lampert, Kinesiologin, 47 Jahre** **Stefan Lampert, Finanzberater, 49 Jahre**

Fasten bedeutet für uns eine gezielte Entgiftung und Darmreinigung sowie ein bewusster Umgang mit unserem eigenen Körper. Die F. X. Mayr-Kur in der milden Form hilft uns dabei. Eine Woche Vorfasten, drei Wochen intensives Fasten – seit mehr als 20 Jahren schwören wir auf diese bewusste Ernährungsform, die einhergeht mit einer gleichzeitigen Reinigung von Geist und Seele. Wir entschleunigen, leben bewusster, machen viel Bewegung und drücken gleichsam den Reset-Knopf. Wir bremsen unseren Lebensrhythmus und erleben danach jedes Mal ein neues Genuss- und Geschmackempfinden.



# Reinigung für Körper, Geist und Seele

**Andrea Mathis aus Sulz (Hildegard-Referentin, Fastenbegleiterin, Kräuterexpertin; im Bild rechts) und Brigitte Atzger aus Röthis (Hildegard-Referentin, Fastenbegleiterin, Klangschalenpraktikerin; im Bild links) erzählen von der Praxis und Wirkung des Heilfastens.**



Seit ein paar Jahren bieten die beiden Frauen jeweils in der Fastenzeit eine geführte Fastenwoche im Altacher Pfarrzentrum an (Informationen auf der rechten Seite). Dabei folgen sie der Fastenlehre der heiligen Hildegard von Bingen, einer bekannten Benediktiner-Nonne und Universalgelehrten aus dem 12. Jahrhundert.

Was fasziniert sie an ihr? „Wir haben unabhängig voneinander immer wieder selbst gefastet und sind dadurch auf Hildegard von Bingen gestoßen. Wir haben dann die Hildegard-Akademie absolviert und irgendwann hat uns der Himmel zusammengeführt“, erklärt Brigitte Atzger. Seither führen sie in Altach und Sulz Fastenwochen durch. Viele Teilnehmer kommen jedes Jahr wieder, die Ältteste ist 85 Jahre.

Das Besondere am Heilfasten nach Hildegard von Bingen beschreibt Andrea Mathis so: „Es ist keine Diät. Es geht weder ums Hungern noch ums Abnehmen. Im Vordergrund steht eine sanfte und bewusste Reduktion der Ernährung. Man trainiert die Achtsamkeit gegenüber Körper und Geist. Wir kommen nämlich auch mit sehr wenig aus.“ Für viele Teilnehmer führt diese Art der Fastenerfahrung zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung.

Während der Fastenwoche gibt es zwar nur drei verschiedene Mahlzeiten, essen darf man aber so viel, bis man satt ist. Wichtig ist, das richtige Maß für sich zu finden. Zum Frühstück gibt es Dinkelbrot, mittags Blattsalat mit Dinkelkörnern und abends eine Dinkelgrießsuppe (Rezept auf der rechten Seite). Dabei sollte jeder Bissen 30 Mal bewusst gekaut werden. Je ein Löffel Birnbrei am Morgen und am Abend sowie ausreichend Wasser und Tee runden das Fastenmenü ab. „Schon mit dem ersten Löffel Birnbrei bin ich immer direkt im Fastenmodus. Ich fühle mich dann gleich leichter, das klärt den Geist“, so Brigitte Atzger.

Typisch für Hildegard von Bingen sind neben Dinkel vor allem die Gewürze Galgant, Bertram und Quendel. Informationen über die Heilkräfte der Natur stehen auch bei den abendlichen Fastentreffen in der Gruppe im Mittelpunkt. Genauso wie Körper- und Atemübungen sowie Meditation. Darüber hinaus werden tägliche Bewegung und ein Mittagsschlaf von jeweils 20 Minuten sowie das Fasten von Medien empfohlen. Fußbäder und Leberwickel helfen ebenfalls beim Entgiften. Kleine Helferlein wie der Herzwein sind erlaubt und heben das Gemüt, wenn das Fasten zur Herausforderung wird.

Und worauf freuen sie sich nach der Fastenwoche am meisten? Für Andrea Mathis ist die Antwort klar: „Für mich ist es das Schönste, wenn ich mir einen einfachen Bratapfel zubereite, dann fühle ich mich wie im Himmel und empfinde eine große Dankbarkeit.“

# Tipps zum Thema Heilfasten

## Heilfastenwoche nach Hildegard von Bingen mit Andrea Mathis und Brigitte Atzger 10. bis 15. März 2025 im Pfarrzentrum Altsch

Das Heilfasten nach Hildegard von Bingen ist ein sanftes Fasten ohne Hungern. Die Teilnehmer ernähren sich eine Woche lang von Dinkelbrot, Salat mit Dinkelkörnern und Dinkelgrießsuppe. Es geht vor allem um Entgiftung, Reinigung und Reduktion. Eine perfekte Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele!



Der Kurs beinhaltet einen Einführungsabend, an dem die wichtigsten Details des Fastens besprochen werden. An den Fastentagen treffen wir uns an vier Abenden und zum Abschluss am Samstagvormittag, um uns auszutauschen, Hildegard-Mittel für eventuelle Fastenbeschwerden zu empfehlen, gemeinsam Körperübungen zu machen und eine entspannende Meditation zu genießen. Bitte um Anmeldung!

- Einführung:** 06.03.2025 um 19:00 Uhr  
im Pfarrzentrum Altsch
- Fastentreffen:** 10.-13.03.2025  
Gruppe 1 um 18:00 Uhr  
Gruppe 2 um 19:30 Uhr
- Abschluss:** 15.03.2025 um 08:30 Uhr  
für beide Gruppen
- Kosten:** Fastenbegleitung € 88,-  
(Kneipp-Mitglieder € 83,-)  
Birnbrei € 16,-
- Anmeldung:** Andrea Mathis, 0676/783 33 07  
(gerne per WhatsApp) oder  
mathis.andrea@gmx.at

## Hildegard von Bingen. Einfach fasten von Brigitte Pregonzer



Im Mittelpunkt dieses Buches stehen die verschiedenen Arten des Fastens nach Hildegard von Bingen (neu: das 16-Stunden-Fasten), größeren Raum nehmen aber die Rahmenbedingungen, das Hintergrundwissen und die Rezepte ein.

In ihrer gewohnt prägnanten Sprache erläutert die Hildegard-Expertin, was in unserem Körper passiert, wenn wir fasten (Stichwort Säure-Basen-Haushalt), wie Körperübungen helfen, das seelische Gleichgewicht beim Fasten zu fördern, und welche Rituale dazu beitragen, dass die Zeit des Fastens ein Schritt in ein freudvolles und erfülltes Leben ist. Das Thema Fasten wird hier aus ganzheitlicher Sicht beleuchtet.

## Fastenrezept Dinkelgrießsuppe von Brigitte Pregonzer

Diese Fastensuppe besteht nur aus Dinkelgrieß und Gemüsebrühe, beim Fasten darf kein Gemüse in der Suppe sein. Gewürze und Kräuter sind erlaubt.

**4 bis 6 Esslöffel Dinkelgrieß** in einer Pfanne trocken anrösten und anschließend mit **1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe** aufgießen und gut umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Danach mit **Galgant, Bertram, Quendel, Griechenklee** (oder Hildegard-Suppenpulver) würzen und mindestens 20 Minuten köcheln lassen, zum Schluss **Salz und Kräuter** zugeben.

Guten Appetit!

## Suppenonntag

Das Team der Altacher Pfarrcaritas lädt herzlich zum Suppenonntag am **23. März 2025** ein.

10:15 Uhr Gottesdienst mit anschließendem Suppenessen im Pfarrsaal

Der Erlös kommt einer Familie in Altsch zugute!

## 25 neue „Minis“ für die Pfarre Altach



Insgesamt 70 Kinder und Jugendliche sind in der Pfarre Altach als Ministrantin bzw. Ministrant tätig. Ihre Aufgabe ist es, den Leiter/innen von Gottesdiensten zu helfen, z.B. bei der Gabenbereitung oder beim Halten der liturgischen Bücher. Dazu gehören seit Jänner auch 25 neue Ministrant/innen, die wir in einem feierlichen Gottesdienst in diesen Dienst und unsere Gemeinschaft aufnehmen durften.



Der Gottesdienst stand unter dem Thema „Helfende Hände“. Darauf haben sich die neuen Ministranten zuvor beim „Mini“-Nachmittag vorbereitet. Sie haben Hände gebastelt, auf denen sie festgehalten haben, warum sie Ministrant/in sein möchten.

- Ich möchte Ministrant/in sein, weil ich da für andere beten kann.
- Ich möchte Ministrant/in sein, weil ich gerne in die Kirche gehe und dem Pfarrer helfen darf.
- Ich möchte Ministrant/in sein, weil es toll ist.



Außerdem wurden Fürbitten vorbereitet und Bruce, ein Papa von einem Ministranten, hat den Gottesdienst musikalisch begleitet. Als Zeichen der Aufnahme bekamen die neuen „Minis“ ein Kreuz, auf dem ihr Name eingraviert ist und das sie fortan beim Ministrantieren tragen.

Ebenso wurden im Gottesdienst die fünf fleißigsten Ministrant/innen im vergangenen Jahr gekürt. Danke euch allen für euren wertvollen Einsatz!



## So geht der Weg zur Firmung

Wer sich firmen lässt, sagt Ja zum christlichen Glauben. Während beim Sakrament der Taufe die Eltern für ihr Kind entscheiden, sind bei der Firmung die Jugendlichen selbst am Wort. Unter der Leitung von Johannes Grabher beschreiten heuer 24 Firmlinge aus Altach verschiedene Stationen auf ihrem Weg zur Firmung am 17. Mai 2025.



**Startfest:** Hier geht es um viel Organisatorisches und einen tollen Start in die Firmvorbereitung.



**Hauskreis:** Im Hauskreis ist Zeit und Raum für Begegnung und Gespräche über „Gott und die Welt“.



**Workshop:** Die Firmlinge lernen soziale Institutionen und Organisationen in einem Workshop kennen.



**Sozialeinsatz:** Im Rahmen eines Sozialeinsatzes engagieren sich die Firmlinge für einen guten Zweck.



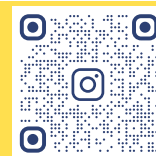
**Wanderung:** Mit der Firmpatin/dem Firmpaten gehen die Firmlinge auf eine kleine Glaubenswanderung.



**Firmung:** „Firmare“ (lateinisch) bedeutet „stärken“. Als Zeichen wird jeder Firmling mit Chrisamöl gesalbt.

### Fastenzeit-Kalender der Firmlinge auf Instagram

In der Fastenzeit postet der Instagram-Kanal der Pfarre Altach jeden Tag ein von Firmlingen gestaltetes Bild mit besinnlichen Gedanken zur Fastenzeit. Die Firmlinge schreiben, was die Fastenzeit für sie bedeutet und wie sie sich auf Ostern einstimmen.



Instagram

# „Pfarrverband am Kumma“ - Was können wir erwarten?

Im September 2025 startet der „Pfarrverband am Kumma“. In den nächsten Monaten werden die Planungen dazu konkreter Gestalt annehmen. Zum momentanen Stand haben wir mit Pfarrer Rainer Büchel und Pastoralassistentin Heidi Liegel ein paar Informationen gesammelt, in der nächsten Ausgabe berichten wir dann ausführlicher.

### Was bedeutet der „Pfarrverband am Kumma“ für die Pfarre Altach?

Die vier Pfarren Altach, Götzis, Koblach und Mäder arbeiten in Zukunft stärker zusammen. Priester, hauptamtliche Laien und Ehrenamtliche übernehmen gemeinsam Verantwortung für das Pfarrleben. Jede Pfarre bleibt aber weiterhin in ihrer Eigenständigkeit bestehen, damit die Kirche nahe bei den Bedürfnissen der Menschen sein kann.

### Was wird sich grundlegend ändern?

Es wird – wie wir es jetzt schon kennen – nicht in jeder Pfarre ein eigener Priester vor Ort sein können. Ein Priester wird für den gesamten Pfarrverband als „Moderator“ zuständig sein. Ein zweiter Priester wird zur Verstärkung v.a. für Gottesdienste und Seelsorge da sein und es wird einen weiteren Seelsorger für alle Sozialzentren der Kummenbergregion geben. In jeder Pfarre wird es außerdem eine/n Gemeindeleiter/in geben, diese Person wird das Gesicht der „Kirche vor Ort“ sein. Das kann ein Priester oder auch ein Laie sein.

### Welche Vorteile kann der Pfarrverband für Altach bringen?

Durch die Zusammenarbeit über die Pfarrgrenzen hinaus kann jede Pfarre von den unterschiedlichen Stärken in der Region profitieren, das soll vor allem Entlastung und Bereicherung bringen (z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, Firmung oder bei gemeinsamen Veranstaltungen). Mit unseren vielen Arbeitskreisen und Ehrenamtlichen wird die Pfarre Altach einiges beitragen können. Gemeinsam können wir aber auch neue Wege finden und gehen, unseren Glauben lebendig zu leben.

### Warum ist dieser Schritt überhaupt notwendig?

Der Priestermangel wird leider immer akuter. Es ist daher wichtig, schon heute Strukturen zu schaffen, die es uns künftig erlauben, auch mit weniger Priestern auszukommen und das pfarrliche Leben trotzdem lebendig zu gestalten.



### Wer wird diese Funktionen übernehmen?

Für die Gesamtleitung wird unser Pfarrer Rainer Büchel als Moderator beauftragt. Matthias Nägelle wird wie bisher im Sozialzentrum und im Pauli Haus als Heimseelsorger tätig sein. Für den Pfarrverband wird ein zweiter Priester erwartet, die Besetzung ist aber derzeit noch nicht entschieden. Unsere Pastoralassistentin Heidi Liegel hat sich bereit erklärt, die Gemeindeleitung in der Pfarre Altach ab 1. September 2025 zu übernehmen. Sie hat dazu bereits eine eigene Ausbildung absolviert. Neben der unmittelbaren Verantwortung in der jeweiligen Pfarre übernehmen aber auch alle Teammitglieder pastorale Mitverantwortung für den gesamten Pfarrverband.

# Unsere Pfarre ist aktiv

## Die Hohe Kugel – der Kraftberg

Kurz vor dem Jahreswechsel ist es Tradition, dass sich die Mitglieder des Pfarrkirchenrates auf den Weg machen: alljährlich ist die Hohe Kugel das Ziel einer gemeinsamen Wanderung. So war es auch heuer. Zusätzlich schlossen sich bei herrlichem Winterwetter auch zwei Mitglieder des Pfarrgemeinderates der Gruppe an. Pfarrer Rainer Büchel und Kaplan Gabriel Steiner nutzten beim Wandern und gemütlichen Beisammensein die Möglichkeiten des Gedankenaustausches. „Befiel deinem Herrn deinen Weg und vertrau ihm; er wird es fügen“ (Psalm 37,5). Ganz im Sinne dieser Botschaft will sich diese Gruppe einmal jährlich auf den Weg machen und das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Pfarre stärken.



## Erfolgreiche Dreikönigsaktion der Pfarre

Wie jedes Jahr sind auch heuer wieder rund 70 Mädchen und Buben als Sternsinger an zwei Nachmittagen durch Altach gezogen, um den Segen für das neue Jahr in die Häuser zu bringen und Geld für bedürftige Kinder auf der ganzen Welt zu sammeln. Ob im Kuhstall, Imbissstand oder in der Schnapsbrennerei – unsere Sternsinger wurden bei ihren Besuchen freundlich empfangen und haben als singende Botschafter der Nächstenliebe ihre Friedensbotschaft verkündet. Insgesamt konnten sie dabei über € 12.000,- sammeln. Ein herzliches Dankeschön für alle Spenden und natürlich an unsere rund 70 Sternsinger, 20 Begleitpersonen und 15 Helfer, die zum Gelingen der Aktion in Altach beigetragen haben!



## Blasiussegen schützt gegen Halskrankheiten

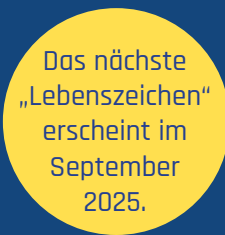
Rund um den 3. Februar wird der traditionelle Blasiussegen gespendet. So auch in Altach. Zahlreiche Besucher haben von Pfarrer Rainer Büchel und Pastoralassistentin Heidi Liegel den Segen empfangen, der lautet: „Durch die Fürsprache des heiligen Blasius bewahre dich der Herr vor Halskrankheiten und allem Bösen.“ Dabei werden zwei gekreuzte Kerzen auf Höhe des Halses vor den Gläubigen gehalten.

Der Heilige Blasius lebte im 3. Jahrhundert in Armenien, er war Arzt und Bischof. Der Legende nach kam eine Mutter zu ihm, weil ihr Sohn an einer Fischgräte zu ersticken drohte. Durch seine Hilfe und sein Gebet konnte Blasius den Sohn retten. Auf diese Geschichte geht seine Verehrung als Schutzheiliger bei Halskrankheiten zurück.



# Termine und Ankündigungen

Aschermittwoch, 05.03.	08:00 Uhr 09:00 Uhr 16:00 Uhr 19:00 Uhr	Schülergottesdienst der Volksschule Messfeier mit Aschenkreuz Wortgottesfeier mit Aschenritual im Sozialzentrum Bußgottesdienst mit Aschenkreuz
Sonntag, 09.03.	10:15 Uhr 18:00 Uhr	Messfeier gestaltet von Amnesty International Altacher Soireen mit „Oda a capella Ukraina“
Sonntag, 16.03.	10:15 Uhr 18:00 Uhr	Vorstellungsgottesdienst der Erstkommunionkinder mit Fahnenweihe der Jugendmusik des Musikverein Harmonie Kreuzweg
Sonntag, 23.03.	10:15 Uhr	Messfeier mit anschließendem Suppenessen zugunsten einer Altacher Familie
Sonntag, 30.03.	10:15 Uhr 18:00 Uhr	Vorstellungsgottesdienst der Firmlinge, Musik: Gospelfamily Kreuzweg
Sonntag, 06.04.	18:00 Uhr	Kreuzweg
Samstag, 12.04.	14:00 Uhr 17:00 Uhr	Palmbinden am Kirchplatz Messfeier für Familien mit Kindern, Verkauf von Osterkerzen, bitte Zweige zum Gottesdienst mitbringen
Sonntag, 13.04.	10:15 Uhr	Palmweihe im Pausenhof der Volksschule, Palmprozession über Bahnstraße, Schweizerstraße (bei Schlechtwetter in der Pfarrkirche)
Gründonnerstag, 17.04.	16:00 Uhr 19:00 Uhr	Abendmahlfeier im Sozialzentrum Abendmahlfeier in der Pfarrkirche, Musik: Kirchenchor
Karfreitag, 18.04.	10:00 Uhr ab 14:00 Uhr 19:00 Uhr	Kreuzwegandacht im Sozialzentrum Stationenweg für Kinder bei der Pfarrkirche Feier vom Leiden und Sterben Jesu. Bitte zur Kreuzverehrung eine Blume mitbringen! Kirchenopfer für die Christen und die Hl. Stätten im Hl. Land, danach Beichtgelegenheit. Die Pfarrkirche ist bis 22:00 Uhr geöffnet.
Karsamstag, 19.04.	11:00 Uhr 16:00 Uhr 21:00 Uhr	Segnung der Osterspisen Oster-Wortgottesdienst mit Lichtfeier und Speisensegnung im Sozialzentrum Osternachtfeier, Musik: Schola
Ostersonntag, 20.04.	10:15 Uhr	Festmesse, Musik: Kirchenchor
Ostermontag, 21.04.	10:15 Uhr	Messfeier, Gestaltung: Kinderwortgottesdienst-Team
Samstag, 26.04.	16:00 Uhr	Messfeier zur Erstkommunion, Musik: EKO-Chörle und Musikverein Harmonie, danach Agape
Sonntag, 27.04.	10:00 Uhr	Messfeier zur Erstkommunion, Musik: EKO-Chörle und Musikverein Harmonie, danach Agape
Donnerstag, 01.05.	04:30 Uhr 07:30 Uhr	Treffpunkt bei der Pfarrkirche zur Fußwallfahrt nach Rankweil Messfeier in der Basilika in Rankweil
Samstag, 10.05.	15:00 Uhr	Messfeier mit Krankensalbung in der Pfarrkirche, danach Kaffee und Kuchen
Sonntag, 11.05.	10:15 Uhr	Messfeier zum Muttertag, Musik: Kinderchor
Samstag, 17.05.	16:00 Uhr	Messfeier zur Firmung, danach Agape
Pfingstmontag, 09.06.	10:00 Uhr	Messfeier auf dem Kummenberg mit Verabschiedung von Pfarrer Romeo Pal
Donnerstag, 19.06.	10:15 Uhr	Fronleichnamsprozession von der Pfarrkirche über Rheinstraße, Mühlbachstraße, Altweg, Schulstraße zum Dorfplatz, Messfeier am Dorfplatz, danach Agape



Herausgeber: Pfarre Altach – Hl. Nikolaus, Schweizer Straße 3, 6844 Altach  
T: 05576/42010, pfarrzentrum@pfarre-altach.at, [www.pfarre-altach.at](http://www.pfarre-altach.at)

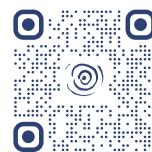
Pfarrer: Rainer Büchel

Redaktion: Gerhard Frontull, Heidi Liegel, Lisa Mettaufer, Layout: Conny Bickel

Bildnachweis: S 3 Kamil Szumotalski auf Unsplash, S 9 Lukas Grabher, ausgenommen Sozialaktion (Pfarre Altach), alle anderen

Bilder Pfarre Altach

Auflage: 3.500



Website



Instagram

Spendenkonto der Pfarre Altach: Raiffeisenbank Altach, IBAN: AT10 3742 2000 0865 7009