

ABEND

mit Mag.a Angelika Gassner

im Rahmen der

35. Fastenaktion der Halleiner Pfarrgemeinden

am 17.03.2026 im Pfarrsaal Oberalm

Einstieg

Ich habe mich im Vorfeld gefragt, wie ich euch ansprechen soll – mit „Sie“ oder „ihr“. Ich habe mich entschieden, beides zu verwenden. So geht es für mich leichter. Und wenn ihr etwas wissen wollt: Ich bin einfach die Angelika.

Normalerweise arbeite ich gern im Kreis, damit wir alle auf derselben Ebene sind und ich keinen „toten Winkel“ habe. In diesem Raum ist das leider nicht möglich, daher werde ich mich immer wieder ein wenig drehen müssen.

Ich bin keine klassische Vortragende. Reden kann ich zwar – das ist nicht das Problem –, aber mir ist der Dialog wichtig. Das heißt: Ihr dürft nicht erst am Ende Fragen stellen, sondern jederzeit. Wenn euch etwas berührt oder ihr reagieren möchtet, dann tut das bitte. Ich lasse mich dadurch nicht aus dem Konzept bringen – im Gegenteil.

Arbeitsweise und Zugang

Ein weiterer wichtiger Punkt: Für mich spielt das Spirituelle eine große Rolle. Deshalb werden wir auch immer wieder in die Stille gehen – meditativ, mit kleinen Körperreisen und mit inneren Bildern.

Der Psalm 23 ist ein sehr bilderreicher Psalm. Er öffnet Räume für Assoziationen, für eigene Erfahrungen und Erlebnisse. Mit diesen Bildern werde ich arbeiten. Manches werde ich auch symbolisch auf den Boden legen – vielleicht seht ihr es nicht alle, aber so entsteht nach und nach ein Gesamtbild des Psalms.

Also: Traut euch, mit mir ins Gespräch zu kommen.

Persönlicher Hintergrund

Habt ihr schon herausgefunden, wo ich herkomme?

Ich wohne inzwischen direkt am Rhein – in einer Viertelstunde bin ich in der Schweiz. So weit bin ich also schon „gewandert“. Und jetzt muss ich aufpassen, dass ich in Salzburg nicht zu sehr ins Vorarlbergerische falle – das passiert mir nämlich ganz automatisch.

Die Themen Spiritualität und Gesundheit sind in den letzten acht Jahren ein Schwerpunkt meiner Arbeit geworden. Mich beschäftigt die Frage: Was sagt die Bibel dazu? Wie kann Spiritualität eine Quelle sein, damit wir nicht erschöpfen, sondern gut mit uns umgehen?

Darauf werde ich im Laufe des Abends immer wieder zurückkommen.

Ankommen – eine Atemübung

Bevor wir inhaltlich einsteigen, möchte ich mit euch eine kleine Atemübung machen. Wir kommen alle aus unterschiedlichen Situationen, jeder hat einen anderen Tag hinter sich. Deshalb ist es mir wichtig, dass wir zuerst zur Ruhe kommen und wirklich hier ankommen.

Setzt euch gut hin, mit beiden Füßen am Boden. Spürt den Kontakt – die Verwurzelung. Spiritualität darf und soll geerdet sein.

Sitzt aufrecht, aber ohne Spannung. Die Hände dürfen entspannt im Schoß liegen – hier muss jetzt niemand arbeiten, außer ich.

Wenn ihr möchtet, schließt die Augen. Ich werde das auch tun. So könnt ihr ganz bei euch sein.

Spürt den Kontakt zum Boden. Lasst den Atem dorthin fließen.

Beim Einatmen nehmt ihr den Lebensatem auf – den Hauch Gottes.

Beim Ausatmen gebt ihr etwas zurück.

Boden und Stuhl tragen euch – wie ein Symbol für Gott, der trägt.

Mit jedem Atemzug nehmt ihr Leben an und gebt es wieder weiter.

Wir sind durch den Atem miteinander und mit Gott verbunden.

Ich lasse euch jetzt einen Moment in dieser Stille.

Lied: Ich lasse los und bin ... bei mir selbst zu Haus.

Psalm 23 – hören und nachspüren

Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,
getreu seinem Namen.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil,
denn du bist bei mir.

Dein Stock und dein Stab – sie trösten mich.
Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,
übertoll ist mein Becher.

Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang,
und heimkehren werde ich
in das Haus des Herrn für lange Zeiten.

Lasst diese Bilder in euch nachwirken. Vielleicht ist da ein Bild, das euch besonders anspricht
– vielleicht begleitet es euch schon lange.

Spürt nach: Was macht das mit euch? Wie fühlt sich euer Körper jetzt an?

Dann kommt langsam zurück: bewegt die Füße, reibt die Hände, atmet tief durch – und öffnet
wieder die Augen.

Der gute Hirte – ein inneres Bild

Ich lade euch ein, kurz aufzustehen. Stellt euch vor, ihr seid selbst Hirte oder Hirtin. Ihr steht
fest auf beiden Beinen, kraftvoll – denn eine Herde braucht jemanden, der stark ist und führt.

Aus dieser Haltung heraus singen wir gemeinsam:

Lied: Ich bin der gute Hirt, ich kenne all die meinen ...

Austausch: Was ist ein Hirte?

Welche Bilder kommen euch, wenn ihr an einen Hirten denkt?

Ein Hirte:

- schützt
- sorgt
- ist wachsam
- führt
- stellt sich Gefahren entgegen
- sucht Verlorene
- kennt seine Herde

Ein spannender Gedanke: Ein verlorenes Schaf „wird verrückt“, wenn es allein bleibt. Das
heißt, es zu suchen, ist keine nette Geste – es ist Rettung.

Übertragung auf uns selbst

Und genau hier wird es wichtig: Diese Hirtenqualität steckt auch in uns selbst.

Wir sind Hirtin und Hirte unseres eigenen Lebens.

Das bedeutet:

- Ich Sorge für mich.
- Ich schütze meine Grenzen.
- Ich übernehme Verantwortung für mein Wohl.

Gerade in schwierigen Zeiten ist es entscheidend, dass wir achtsam mit uns umgehen – damit wir nicht verloren gehen in Ängsten und Überforderung.

Denn: Wenn ich nicht gut für mich Sorge, kann ich auch nicht gut für andere sorgen.

Selbstfürsorge und Spiritualität

Jesus selbst hat sich immer wieder zurückgezogen, um Kraft zu schöpfen.

Das ist kein Luxus – das ist Voraussetzung.

Selbstfürsorge ist kein Egoismus.

Sie ist Verantwortung.

Ich bin mir selbst eine gute Hirtin, ein guter Hirte.

Das bedeutet:

- Ich nehme meine Bedürfnisse ernst.
- Ich erkenne meine Grenzen an.
- Ich erlaube mir Ruhe und Erholung.

Ein wichtiger Perspektivwechsel

Der Satz „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen“ ist bekannt.

Aber unser Gehirn versteht das Wort „nichts“ nicht gut.

Darum ist es hilfreich, ihn positiv zu formulieren:

- Ich bekomme, was ich brauche.
- Ich bin versorgt.
- Ich lebe in Fülle.

Das verändert die innere Haltung – und stärkt Vertrauen und Zuversicht.

Kraftquellen im Alltag

Der Psalm spricht von grünen Auen und Wasser – von Ruheplätzen.

Fragt euch:

- Wo ist mein Kraftort?
- Was nährt mich?

Oft ist es die Natur: Wald, Wasser, Garten.

Und selbst wenn ich nicht dorthin gehen kann – die Vorstellung allein wirkt bereits im Körper.

Bilder haben Kraft. Sie verändern unsere Stimmung, unsere Biologie.

Lebensfreude und Humor

Ein oft unterschätzter Aspekt: Humor.

Lachen verbindet, löst Spannungen und stärkt die Lebensfreude.

Es ist nicht nebensächlich – es ist heilsam.

Versucht, euch diese Leichtigkeit zu bewahren.

Umgang mit schwierigen Zeiten

„Auch wenn ich gehe im finsternen Tal ...“

Solche Zeiten kennt jeder:

- Angst
- Erschöpfung
- Zweifel

Wichtig ist:

Nicht verdrängen – sondern bewusst damit umgehen.

Hilfreich kann sein:

- Gespräche mit vertrauten Menschen
- professionelle Begleitung
- neue Perspektiven

Das ist keine Schwäche, sondern Stärke.

Resilienz – die innere Widerstandskraft

Resilienz bedeutet: trotz Krisen wieder aufstehen.

Dazu gehören:

- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Zukunftsblick
- Selbstwirksamkeit

- soziale Verbundenheit

Oder einfacher gesagt: Glaube, Hoffnung und Liebe.

Halt im Leben

„Dein Stock und dein Stab – sie trösten mich.“

Was gibt dir Halt?

- ein Mensch
- ein Satz
- der Glaube

Nimm dir bewusst etwas mit auf deinen Weg – ein inneres Bild, ein Wort, das dich stärkt.

Abschlussgedanke

Die Bilder des Psalms begleiten uns. Sie erinnern uns daran:

Ich bin getragen.

Ich bin geführt.

Ich darf für mich sorgen.

Oder in eigenen Worten:

Ich bin mir selbst eine gute Hirtin, ein guter Hirte.

Anmerkung:

Dieser Text wurde aus der Tonaufnahme des Abends vollautomatisch am Rechner generiert und anschließend mit einem KI-Tool auf Fehler überprüft. Eine manuelle Korrektur ist aus Zeit- und Ressourcengründen nicht möglich!