



Du bist da. Gott sei Dank!

Nr. 4 vom 22. Jänner 2026

## Liebe haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Pfarren und Seelsorgeräumen!



Das neue Kalenderjahr hat für mich traditionell mit der Pastoraltagung in Salzburg begonnen. Thema heuer: *Verletzlich – berührbar. Christliche Perspektiven zur Verwundbarkeit.*

Ich nehme mit, wie diese beiden Eigenschaften zusammengehören: Nur wer sich öffnet und damit verwundbar macht, kann sich auch berühren lassen von dem, was die Mitmenschen bewegt. Und den Gedanken, dass wir unsere Kinder am besten vor den unvermeidlichen Verwundungen des Lebens schützen, wenn wir sie „mit Liebe auffüllen“. Ich finde, das ist ein schöner Vorsatz für das neue Jahr. Nicht nur für jene, die Kinder haben.

Wir haben in diesen Mitteilungen wieder einige Informationen für die nächsten Wochen zusammengestellt. Wie immer bitte ich darum, sie als Impulse in das eigene Engagement mitzunehmen und gerne weiterzugeben an Menschen, die sich dafür interessieren.

### Zum Abschluss des Heiligen Jahres – Information von ZUKUNFT.glauben

Das Heilige Jahr ist mit dem Schließen der Heiligen Pforte im Petersdom durch Papst Leo XIV am 6. Jänner 2026 zu Ende gegangen. Es war ein bereicherndes Jahr mit Aktionen zum Thema Hoffnung, an dem sich viele Pfarren, Seelsorgeräume und Dekanate beteiligt haben. Einige Beispiele: Hoffnung war immer wieder Thema in Predigten, Gebeten, Artikeln in Pfarrzeitschriften, bei der Erstkommunion- und Firmvorbereitung, bei Vorträgen, Festen und Pilgerreisen. Es wurden Hoffnungswege gestaltet, Plakate und Banner aufgehängt, Hoffnungstaschen verwendet, Hoffnungskerzen oder Hoffnungsbäume aufgestellt, Hoffnungskarten und Hoffnungsbücher aufgelegt und vieles mehr. Wir sagen ein herzliches Danke für die vielen Initiativen! Jetzt haben wir noch eine Bitte: Alle Hoffnungsbücher und Hoffnungskarten, die vor Ort verwendet und ausgefüllt wurden, bitte an ZUKUNFT.glauben, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck zurückschicken. Die Karten und Bücher werden anhand eines Projektes mit der Universität ausgewertet. Bitte den Pfarrstempel in das Buch eintragen. *Das Team von ZUKUNFT.glauben*

### Einige weitere Hinweise:

- **Exerzitien im Alltag**  
Herzliche Einladung zum Impulsnachmittag am Samstag, 31. Jänner. Alle Infos dazu und zu den neuen Unterlagen für die Exerzitien im Alltag auf [www.dibk.at/exerzitien](http://www.dibk.at/exerzitien).
- **Diözesaner Pastoraltag am 07.02.2026**  
Für Schnellentschlossene ist noch eine Anmeldung möglich. Infos auf [www.dibk.at/pastoraltag](http://www.dibk.at/pastoraltag).

- **Autofasten – Heilsam in Bewegung kommen**

Informationen zu dieser jährlichen Aktion in der Fastenzeit auf [www.autofasten.at](http://www.autofasten.at).

Ich wünsche uns allen ein gesundes, berührendes und liebe-volles Jahr 2026.

Mit lieben Grüßen



Harald Fleißner, Leitung SEELSORGE.leben

[seelsorge.leben@dibk.at](mailto:seelsorge.leben@dibk.at)

## DIE NÄCHSTEN TERMINE

25.01.2026: Sonntag des Wortes Gottes

31.01.2026, 14:00 – 18:00 Uhr: Impulsnachmittag für Begleiter:innen von Exerzitien im Alltag, geistliche Begleiter:innen und Interessierte, Haus der Begegnung

07.02.2026, 09:00 – 16:00 Uhr: Diözesaner Pastoraltag, Haus der Begegnung

11.02.2026: Welttag der Kranken

14.02.2026, 14:00 Uhr: One Billion Rising, Tanzdemo gegen Gewalt an Frauen, Annasäule Innsbruck

18.02.2026, 12:00 Uhr: Benefizsuppenessen am Aschermittwoch, Stadtturm Innsbruck

**Die nächsten Mitteilungen SEELSORGE.leben erscheinen am 25.02.2026.**

Beilagen



---

### Fit für Seelsorge

Folder (Pfarre und Gemeinschaften)

---

### Lehrgang für Mesner:innen – Basisausbildung in Liturgie, Glaubenslehre und praktischer Mesnertätigkeit

Plakat (Pfarre und Gemeinschaften)

---

### Lange Nacht der Kirchen 2026 – Bestellschein

Formular (Pfarre und Gemeinschaften)

---

**Paarseminar „Schluss mit streiten“ – Verbunden sein!**

Plakat (Ehe und Familie)

---

**Valentinstag: All you need is love – Zeit und Lust, die rosarote Brille abzulegen?**

Ein Abend mit Oskar Holzberg: Für Paare, die mehr wollen als Romantik

Plakat (Ehe und Familie)

---

**Auf dem Weg mit zur Erstkommunion – Ein Tag mit dem Erstkommunionkind**

Plakat (Ehe und Familie)

---

**Jungscharnews Jänner 2026**

Folder (Katholische Jungschar)

---

**Halbjahresprogramm März bis September 2026**

Folder (Katholische Jugend)

---

**Salz der Erde – Update der Katholischen Jugend**

Terminblatt (Katholische Jugend)

---

**Firmlingswallfahrten 2026**

Folder (Katholische Jugend)

---

**Aktion plusminus und Projekt Gutes Leben**

Plakat, Infokarte, Infofalter  
(Kath. Familienverband)

---

Digital auf [www.dibk.at/seelsorge.leben](http://www.dibk.at/seelsorge.leben)



---

**Impulse für den Bibelsonntag**

(Pfarre und Gemeinschaften)

---

**Tag der Kirchenmusik**

(Pfarre und Gemeinschaften)

---

**Aktion Familienfasttag 2026**

(Katholische Frauenbewegung)

---

**Benefiz-Suppenessen der Aktion Familienfasttag am Aschermittwoch 2026**

(Katholische Frauenbewegung)

---

**Lehrgang: Freiwilligen Koordination**

(Caritas)

---

## SPIRITUELLER IMPULS



### Gott sei Dank!



#### Gott sei Dank!

JEDER Mensch hat das Bedürfnis wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. In der Begegnung mit Gott können uns diese Erfahrungen auf einer spirituellen Ebene geschenkt werden. Wenn wir uns darauf einlassen, prägen sie uns und wirken in unseren alltäglichen Umgang mit den Menschen hinein. So können wir einander erfahrbar machen, was es heißt: **Du bist da. Gott sei Dank!** Das gilt im Umgang mit Ehrenamtlichen genauso wie im Miteinander von Hauptamtlichen.

Um diese spirituelle Grundhaltung einzuüben, habe ich eine ganz kurze Gebetseinheit für deinen Alltag:

*Atme dreimal tief ein und langsam aus.*

*Werde dir der Gegenwart Gottes bewusst.*

*Spüre den Lebensatem in dir.*

*Dann sprich folgende Sätze:*

**Gott, du bist da.**

**Gott, ich bin da.**

**(Gott, - Name einer Person – ist da.)**

**Gott sei Dank!**

(Gebet und Bild entnommen aus den neuen Exerzitien-im-Alltag Unterlagen „vergeben?“)

Irene Weinold