



## Pressemitteilung

Nr. 151 / 14. Dezember 2021

### **Weihnachten feiern in herausfordernden Zeiten: Tipps von TelefonSeelsorge und BEZIEHUNGLEBEN.AT**

**Die TelefonSeelsorge – Notruf 142 und BEZIEHUNGLEBEN.AT machen Vorschläge und geben Tipps, wie das Weihnachtsfest auch in herausfordernden Zeiten gelingen kann und wie man liebevoll mit sich selbst, mit (zu) hohen Ansprüchen, Enttäuschungen, Einsamkeit, Stress, Konflikten etc. umgeht.**

### **TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142 Weihnachten in der Pandemie 2.0: Unser offenes Ohr bleibt!**

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

Aber auch für viele andere, die sonst gerne Weihnachten feiern, kann das Fest heuer auf Grund der immer noch andauernden Pandemie herausfordernd werden. Manch liebgewordene Rituale wie der Besuch des Christkindlmarkts, der Weihnachtsbrunch mit der großen Freundesrunde, die Familienfeier etc. sind – wenn überhaupt – nur unter veränderten Bedingungen möglich.

Nach fast zwei Jahren mit der Pandemie hätten sich viele als Belohnung und hoffnungsfrohen Schlusspunkt ein harmonisches Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben erhofft. Doch die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus und die entstandenen gesellschaftlichen Gräben rund um die COVID-Schutzimpfung lassen kaum Weihnachtsstimmung zu. Statt Vorfreude machen sich Gefühle wie Enttäuschung, Frustration, Hoffnungslosigkeit und Ärger breit.

Solche Gefühle sind nicht angenehm, schon gar nicht zu Weihnachten. Da tut ein Gespräch mit professionell geschulten Beratern\*innen wohl. Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte. Der amtliche, psychosoziale 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>

### **Zwei alte Bekannte: Einsamkeit und zu hohe Erwartungen**

Alle Jahre wieder sind die Berater\*innen der TelefonSeelsorge mit zwei sehr starken Gefühlswelten seitens der Anrufenden konfrontiert. Einsamkeit und enttäuschte Erwartungen sind – ganz unabhängig von der Pandemie – für viele Menschen alte Bekannte, vor allem in der emotional „hoch aufgeladen“ 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 aber 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 fühlt, werden Gefühle des Verlassenseins, der Einsamkeit und der inneren Leere besonders schmerzlich spürbar. Schon die vergangenen Lockdowns haben in manchen Beziehungen Unvereinbarkeiten und Brüche sichtbar gemacht. Die Feiertage können die bestehenden Konflikte nun nochmals befeuern.

Schwierig kann Weihnachten ebenso für jene Menschen sein, die einen lieben Menschen verloren haben oder aber wegen Corona nicht mit ihren Familien feiern können. Gerade zu Weihnachten kommen Erinnerungen hoch und wecken eine bisher nicht gekannte Einsamkeit.

Enttäuschte Erwartungen sind ein weiterer Grund, warum Menschen zu Weihnachten die 142 wählen. Oft wird das Weihnachtsfest im Vorhinein mit der „rosaroten Harmoniebrille“ gesehen und 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 FreundInnen 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. Besprechen Sie auch, wie Sie als Familie etc. „coronasicher“ feiern können.
- Informieren Sie Ihre Kinder rechtzeitig darüber, wenn Oma und Opa oder andere Verwandte/FreundInnen heuer nicht an den Feierlichkeiten teilnehmen werden. Gestehen Sie es sich und Ihren Kindern zu, darüber traurig zu sein, und suchen Sie nach Möglichkeiten, die nicht anwesenden Personen trotzdem einzubinden.
- 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 <https://www.dioezese-linz.at/site/telefonseelsorge/home/news/article/163091.html>
- Reflektieren Sie Ihre bisherigen Weihnachtsfeiern. Die Corona-Pandemie bietet die Möglichkeit, Neues zu etablieren: 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 coronabedingte 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.

## **Eine neue zusätzliche Herausforderung**

Es gibt kaum ein Entrinnen: Der Umgang mit der Pandemie dominiert die Gespräche und polarisiert wie kaum ein Thema ja zuvor. Auch in vielen Familien herrschen große Meinungsunterschiede und Unverständnis über die jeweilige Weltanschauung des Gegenübers. Klar, dass sich beim Gedanken an die Familienweihnachtsfeier ein ungutes Gefühl einstellt und das Herannahen des 24. Dezembers mit Sorge beobachtet wird.

## **Was kann ich tun, wenn der Familienfrieden coronabedingt gefährdet ist?**

### *1. Beziehung, Verbundenheit und Wertschätzung erhalten*

Eine tragfähige Beziehung zu wichtigen Personen sollte einen höheren Wert darstellen als übereinstimmende Meinungen in Sachen Corona. Ihr Gegenüber ist mehr als die Summe seiner / ihrer Teile. Versuchen Sie daher, auch die guten Seiten, das Verbindende zu sehen: „Bei Corona sind wir gegensätzlicher Meinung, für deine Unterstützung bei der Kinderbetreuung bin ich dir aber sehr dankbar“. „Deine Meinung zur Impfung kann ich nicht teilen, unsere gemeinsamen Spaziergänge schätz(t)e ich trotzdem sehr“. Stellen Sie das Gemeinsame über das Trennende. Erinnern Sie sich, was Sie an der Person gemocht haben / mögen, welche positiven Erlebnisse Sie geteilt haben, wofür Sie Ihr Gegenüber wertschätzen. Führen Sie sich diese Dinge immer wieder vor Augen, wenn Sie merken, dass die Beziehung für Sie mühsam wird.

### *2. Respekt vermitteln*

Aufmerksames Zuhören, Nachfragen und das Eingehen auf das Gesagte / Gehörte vermitteln dem Gegenüber Respekt. Abschließend könnten Sie sagen: „Ich denke anders als du. Sachlich finden wir keinen gemeinsamen Nenner. Ich akzeptiere das. Du bist mir wichtig und ich bemühe mich auszuhalten, dass wir in diesem Fall unterschiedlich sind.“ Sollte Ihre Meinung im Gegenzug allerdings nicht respektiert werden, thematisieren Sie das in Form von Ich-Botschaften und teilen Sie Ihrem Gegenüber auch mit, dass Sie sein Verhalten verletzt, kränkt, ärgert, traurig macht und was Sie sich erwarten würden / wünschen ...

### *3. Eine neutrale Sprache verwenden*

Bemühen Sie sich um eine möglichst bewertungs- und aggressionsfreie Sprache. Spinner, Covidioten, Deppen ... Wie leicht rutscht uns dieses oder jenes Schimpfwort heraus. Aber besonders Kinder und Jugendliche bringt es in Bedrängnis bzw. Loyalitätskonflikte, wenn Eltern über nahestehende Personen derartig abschätzig sprechen. Versuchen Sie, auch Ihre Gedanken diesbezüglich zu mäßigen. (Gedachte) Schimpftiraden erhöhen nur Ihren Ärger und dadurch auch Ihr Stresslevel. Unterbrechen Sie sich bewusst und wenden Sie sich angenehmeren Dingen zu.

### *4. Klarheit schaffen und Diskussionen stoppen*

Druck (z. B. Belehrungen, Drohungen), Streit und Aggression erzeugen eher Gegendruck und führen zu verhärteten Fronten. Klären Sie für sich, welche Meinung / Position Sie dem anderen zugestehen können. Wird es für Sie zu irrational oder zu aggressiv, kommunizieren Sie freundlich im Ton, aber klar in der Sache: „Diese Meinung / Haltung kann und will ich absolut nicht teilen. Wir haben unterschiedliche Standpunkte. Ich will darüber nicht weiter diskutieren.“ Versteigen Sie sich keinesfalls in weitere inhaltliche Diskussionen.

### *5. Eine Auszeit nehmen oder den Kontakt reduzieren*

Wird Ihrem Wunsch nach „diskussions-/coronafreien Zonen“ nicht nachgekommen, gehen Sie – auch räumlich – auf Abstand. „Eine Diskussion führt uns nicht weiter, ich brauche eine kurze Auszeit an der frischen Luft. Danach können wir uns gerne über etwas anderes unterhalten bzw. etwas Gemeinsames (spielen, essen, spazieren gehen, musizieren ...) tun.“ Diese Unterbrechung hilft Ihnen auch dabei, etwaigen Ärger Ihrerseits zu reduzieren – atmen Sie mehrere Male tief ein und aus. Die Konsequenz kann auch eine Reduktion des Kontaktes sein, falls Ihnen die (Familien-)Treffen aktuell nicht guttun. Achten Sie auf Ihre Grenzen.

#### 6. Fragen stellen

Wenn sich das Gespräch in Richtung Verschwörungstheorien entwickelt, sollten Sie nicht mehr inhaltlich diskutieren, sondern – wenn überhaupt – lieber Fragen stellen: „Woher hast du diese Informationen?“, „Wieso glaubst du gerade dieser Quelle?“ Freundliches Nachfragen kann eventuell dazu führen, dass Ihr Gegenüber Ungereimtheiten selbst erkennt.

#### 7. Ein persönliches Gespräch hat immer Vorrang

Grundsätzlich ist das persönliche Gespräch immer dem geschriebenen Wort vorzuziehen. Stimmlage, Gestik und Mimik stellen Nähe her, weshalb das Streitpotential gerade bei Diskussionen per Mail, Messenger, Chat besonders hoch ist.

#### 8. Kommunikation über soziale Medien einschränken

Möchten Sie Familienmitglieder auf fragwürdige Inhalte deren Facebook-Seite bzw. in der Familien-WhatsApp-Gruppe hinweisen, suchen Sie das direkte Gespräch oder senden Sie dem / der Betreffenden eine persönliche Nachricht. Kommentare, die für alle sichtbar sind, können als Bloßstellung erlebt werden und die Emotionen hochkochen lassen. Bitten Sie darum, solch komplexe Themen wie eine Pandemie nicht mittels WhatsApp zu diskutieren. Machen Sie auch klar, dass Sie keine verschwörungstheoretischen Inhalte per Mail, WhatsApp etc. erhalten wollen. Wenn das nicht möglich ist, halten Sie sich aus der Debatte heraus oder schränken Sie die Nutzung digitaler Medien stark ein.

#### 9. Gut für sich selbst sorgen

Schauen Sie gut auf sich: Reduzieren Sie Ihren Medienkonsum, planen Sie tägliche „Corona-Auszeiten“, nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie mit Vertrauenspersonen über Ihre Ängste und Sorgen. Stoppen Sie Grübeleien, Ärgerwolken, innerliche Schimpftiraden ganz 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.

#### Kontakt:

##### TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, [silvia.breitwieser@dioezese-linz.at](mailto:silvia.breitwieser@dioezese-linz.at), 0676-8776-3522

Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner, [barbara.lanzerstorfer-holzner@dioezese-linz.at](mailto:barbara.lanzerstorfer-holzner@dioezese-linz.at), 0676-8876-3529

Schulstraße 4, 4040 Linz

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>

# Wie das Weihnachtsfest in der Familie auch heuer gelingen kann

Anregungen von **BEZIEHUNGLEBEN.AT**

## Weihnachten heuer anders?

Die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest war auch heuer anders als gewohnt: die Weihnachtsmärkte, die Düfte und die Stimmung, die Firmenfeiern – vieles gab es im diesem Advent nicht. Die Gefühlslage bewegt sich zwischen „hinnehmen und das Beste daraus machen“ bis hin zu Resignation oder auch zur Ablehnung der Regeln, die das übliche Feiern unterbinden. Die Menschen sehnen sich danach, dass der Lockdown endlich vorbei ist und zumindest Weihnachten halbwegs normal gefeiert werden kann, so wie wir uns das wünschen: im Kreis der Familie, mit den Kindern und Enkelkindern, mit Freunden und Freundinnen.

Die in anderen Jahren herbeigesehnte Entschleunigung ist für manche zur erzwungenen Tatenlosigkeit geworden. Manche haben auch Angst, sich mit Corona anzustecken, getrauen sich nicht, das Haus zu verlassen, und spüren schmerzhaft die Einsamkeit.

## Familienfeiern trotzdem möglich: Kreativität ist gefragt

Die gute Nachricht ist: Auch heuer feiern wir Weihnachten!

Vielleicht wird noch nicht alles so sein wie in früheren Jahren. Es ist gut, sich rechtzeitig darauf einzustellen und sich auch vorzubereiten. Kreativität ist jetzt gefordert.

Hilfreich ist, alles schon beizeiten mit den Familienmitgliedern zu besprechen, wie wir es heuer konkret machen.

Wenn man davon ausgeht, dass größere Feiern mit Mitgliedern aus dem weiteren Familienkreis nicht in der üblichen Form möglich sind (etwa, weil nicht alle geimpft sind), können wir uns fragen:

- Wie nehmen wir Kontakt auf mit Oma, Opa, mit Geschwistern, die nicht mehr zu Hause leben, mit Verwandten, die nicht auf Besuch kommen können?
- Können wir vorher kleine Überraschungen vorbeibringen – und dann am Nachmittag, am Abend, telefonieren, skypen und dabei „Frohe Weihnachten“ wünschen?
- Im gemeinsamen Überlegen kommen Ihnen bestimmt gute Ideen!

## Wichtig: Aneinander denken

Wichtig ist, dass wir aneinander denken und miteinander in Verbindung bleiben. Der Fantasie sind keinen Grenzen gesetzt – und vielleicht ist das die besondere Herausforderung heuer, dass wir weniger Materielles schenken, dafür aber die Verbundenheit auf andere Weise spürbar machen!

Wie können wir einander wissen lassen, dass wir an den / die andere/n denken?

- Vielleicht sind es wieder einmal ein paar handschriftliche Zeilen – mit einer Zeichnung dazu (bei Kindern), eine selbstgestaltete Karte ...
- Eine WhatsApp-Nachricht mit einer Sprachnachricht, einem Lied oder einem coolen Video angehängt
- Ein Telefonat – rechtzeitig und zur rechten Zeit

## Sehnsucht nach Geborgenheit und einem Stück heiler Welt

In Zeiten wie diesen wird uns mehr als sonst klar, dass Kontakt, Beziehungen, Gespräche, genauso wichtig sind, wie eine gute Mahlzeit, ein Gläschen Wein, schöne Musik.

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 über das Jahr.

## Geimpft – ungeimpft?

Das Thema kann im Familienverband sehr unterschiedlich gesehen werden und führt oft auch zum Streit. Erfahrungsgemäß sind die Fronten meist ziemlich verhärtet und Gespräche über dieses Thema sind und bleiben kontrovers. Wahrscheinlich ist es ratsam, dieses Thema bei den Familienfeiern (eher) auszusparen und über andere, verbindende Themen zu sprechen. Den anderen / die andere so zu nehmen, wie er / sie ist, kann bei sehr unterschiedlichen Ansichten manchmal eine große Herausforderung sein. Die Sehnsucht nach einer guten und auch einigermaßen harmonischen Zeit ist bei Familienmitgliedern gerade zu Weihnachten meist groß – und wir dürfen uns diesen Wunsch auch erfüllen.

## Konflikte sind normal

Dass das nicht immer gelingen kann, ist klar und ist in den letzten Wochen vielen bewusst geworden. Langes, erzwungenes Beisammensein durch den Lockdown produziert auch Konflikte, oder man kann bestehenden Spannungen nicht mehr so leicht ausweichen.

Auch während der Feiertage ist so eine Zeit, in der die ganze Realität in der Beziehung (als Paar, aber auch zwischen Eltern und Kindern) sehr unmittelbar zu Tage tritt. Hilfreich ist, sich Zeit zu nehmen und in ungestörter, guter Atmosphäre das auszudrücken, was wir als Paar und auch als Eltern und Kinder aneinander schätzen, wofür wir dankbar sind. Und auch das anzusprechen, was stört und verunsichert, was wir als Sand im Getriebe erleben und was wir daran verändern können, jede/r für sich und auch gemeinsam.

Wir dürfen uns dazu auch Unterstützung holen, wenn die Gespräche sich im Kreis drehen oder keine Veränderung möglich ist.

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

**BEZIEHUNGLEBEN.AT betreibt 26 Beratungsstellen in ganz OÖ**

[www.beziehungleben.at/beratung/vorort](http://www.beziehungleben.at/beratung/vorort) Telefonische Anmeldung unter: **0732 77 36 76**

## Das Geschenk der Beziehung

Das eigentliche Geschenk in diesen Tagen könnte vor allem die gemeinsame Zeit sein, die wir einander schenken.

Hinter allen Weihnachtsgeschenken liegt ja ein tieferer Grund: Wir feiern, dass Gott in unserer Welt angekommen ist, dass Gott da ist, mitten unter uns. In unserem Alltag, mitten in unseren Beziehungen, in unseren Ängsten und Nöten und auch in unserer Hoffnung, in unserer Unzulänglichkeit, aber auch in unserer Kreativität füreinander.

Im Stall, d. h. im ganz normalen Alltag, erstrahlt ein Licht, erscheint Hoffnung auf eine gute Zukunft. Diese Hoffnung tragen wir zu Weihnachten in die Welt, sie gibt uns Kraft für die täglichen Herausforderungen und die Bewältigung der schwierigen Dinge.

## Am Heiligen Abend

Eine Hilfe kann sein, dass alles rechtzeitig vorbereitet ist, damit kein Zeitdruck entsteht.

Wenn Sie heuer vielleicht in einem kleineren Kreis zusammen sind, behalten Sie einzelne gewohnte Rituale bei und versuchen Sie bewusst auch einmal ein neues Element.

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; der Reihe nach die Geschenke auspacken und sich dabei gemeinsam freuen; sich gegenseitig etwas Nettes sagen (z. B. was man am anderen schätzt, wofür man den anderen dankbar ist ...).

Holen Sie die Menschen, die heuer nicht dabei sein können, bewusst herein, indem Sie sich Zeit nehmen, auch in Ruhe und Stille an sie zu denken. Sie werden diese Verbundenheit spüren! Wenn

jemand aus dem Familienkreis im letzten Jahr verstorben ist, denken Sie auch an diese Person und geben Sie ihr Platz in Ihrer Fei ergemeinschaft.

Wenn die Eltern getrennt sind, soll man darauf achten, dass die Kinder eine gute Zeit bei beiden Elternteilen verbringen können. Das soll rechtzeitig vorher besprochen und vereinbart werden, damit sich Kinder und Eltern darauf einstellen und vorbereiten können.

Lassen Sie in diesen Tagen die Freude aneinander wachsen und auch den Humor sprudeln.

Wir wünschen Ihnen ein anregendes und schönes Weihnachtsfest in der Familie!

Zentrum **BEZIEHUNG**LEBEN.AT

Abteilung Beziehung, Ehe und Familie im Pastoralamt der Diözese Linz

Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz

Tel. 0732/773676, [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

**Kontakt:** Mag. Josef Lugmayr, Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz,  
0676 8776 3510