



Mache weniger, dann kannst du das, was du tust, mehr genießen

Eine Inspiration für das neue Jahr

Jeder einzelne Tag – mit Terminen vollgeplant. Jede Stunde, jede Minute – streng getaktet. Angestregtes Joggen, Rennen, Hasten in einem Hamsterrad, das nie endet. Das kein Ziel hat. Immer der Zeit hinterherrennen. Immer zwischen den Terminen stehen. Immer den Blick auf die Uhr geheftet. Immer getrieben, gestresst, angespannt, ruhelos. Das Leben – ein Terminplan!? Ist es das? Macht das Sinn? Ist dafür das Leben da?

Was ist passiert mit dem Spontan sein? Dem im Moment leben. Den Moment genießen. Zeit verschwenden. Schlendern. Nichts tun. Kaffee, zusammen mit einer Freundin trinken? Dem Plausch mit der Nachbarin? Dem unerwarteten Telefonat mit einem Freund am Sonntagnachmittag? Soll all das weichen? Ausgetauscht werden, gegen das überall dabei sein wollen, doch nirgends ganz dabei sein? Aus Angst, etwas zu verpassen. Aus Angst, nicht mitreden zu können. Aus Angst, sich mit sich selbst zu beschäftigen. „Ich glaube, dass sich manche Menschen jede freie Minute voll planen, weil sie sonst merken, dass da Nichts ist“, hat einmal ein Freund gesagt. Hat er Recht? Wie wäre es, sich im neuen Jahr einfach einmal mit sich selbst zu verabreden. Sich Zeit für sich zu nehmen. Sich dafür einen Termin im Kalender zu reservieren. Sich zu fragen: Was will ich vom Leben? Was wünsche ich mir? Was will ich erreichen? Welche Träume habe ich? Was will ich verändern? Was belastet mich? Was muss ich beenden? Wo lohnt es sich, neu anzufangen? Bin ich glücklich?

Zu erkennen, was wirklich wichtig ist. Und all die anderen Termine aus dem Kalender zu streichen. „Nein“ sagen zu lernen. Prioritäten zu setzen. Entscheidungen zu treffen. Akzeptieren zu verpassen. Und so wieder mehr Zeit für sich selbst zu haben. Für die Menschen, die einem am Herzen liegen, für die Dinge, die einem wertvoll sind. - Mache weniger, dann kannst du das, was du tust, genießen! -

von: Ronja Goj, In: Pfarrbriefservice.de

Pfarrbote
St. Clemens · St. Franziskus · St. Maria Hilfe der Christen



Gottesdienste im Januar

Silvester / Neujahr

Sa	30.12.	18.15 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (Fest der heiligen Familie)
So	31.12.	08.00 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (Fest der heiligen Familie)
		10.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (Fest der heiligen Familie)
		18.15 Uhr	St. Clemens	Vesper zum Jahresabschluss mit sakramentalem Segen
Mo	01.01.	10.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe Hochfest d. Gottesmutter Maria
Di	02.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Mi	03.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Do	04.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Fr	05.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (anschl. Rosenkranzgebet)

Fest Taufe des Herrn

Sa	06.01.	17.00 Uhr	St. Franziskus	Hi. Messe (Rückkehr d. Sternsinger)
		18.15 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (Aussendung Sternsinger)
So	07.01.	08.00 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (Fest Taufe des Herrn)
		09.30 Uhr	St. Maria	Hi. Messe (Aussendung Sternsinger)
		10.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Mo	08.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Di	09.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Mi	10.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Do	11.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Fr	12.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (anschl. Rosenkranzgebet)
		16.30 Uhr	St. Clemens	Weltfriedensgebet (kfd)

2. Sonntag im Jahreskreis

Sa	13.01.	18.15 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
So	14.01.	08.00 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
		10.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe

Mo	15.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Di	16.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Mi	17.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Do	18.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Fr	19.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (anschl. Rosenkranzgebet)

3. Sonntag im Jahreskreis

Sa	20.01.	18.15 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
So	21.01.	08.00 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
		10.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Mo	22.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Di	23.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Mi	24.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (Bekehrung des hl. Paulus)
Do	25.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
Fr	26.01.	08.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe (anschl. Rosenkranzgebet)

4. Sonntag im Jahreskreis

Sa	27.01.	18.15 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
So	28.01.	08.00 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
		10.30 Uhr	St. Clemens	Hi. Messe
		14.00 Uhr	St. Maria	Taufe