

LebensZeichen

Wöchentliche Mitteilungen der Katholischen Pfarrei St. Peter und Paul Wiesbaden

Ausgabe 04 29. Januar 2023 4. Sonntag im Jahreskreis



Seligmachendes Zeichen

In jener Zeit, als Jesus die vielen Menschen sah,
die ihm folgten, stieg er auf den Berg.

Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm.

Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach:

Selig, die arm sind vor Gott;

denn ihnen gehört das Himmelreich.

Selig die Trauernden;

denn sie werden getröstet werden.

Selig die Sanftmütigen;

denn sie werden das Land erben.

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;

denn sie werden gesättigt werden.

Selig die Barmherzigen;

denn sie werden Erbarmen finden.

Selig, die rein sind im Herzen;

denn sie werden Gott schauen.

Selig, die Frieden stiften;

denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.

Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen;

denn ihnen gehört das Himmelreich.

Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt

und alles Böse über euch redet um meinetwillen.

Freut euch und jubelt:

Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel.

Matthäusevangelium, Kapitel 5, Verse 1-12a

Das ist eine meiner Lieblingsstellen in der Bibel, sie ist das Tagesevangelium an diesem Sonntag. Ich kann mir das gut vorstellen: Wie Jesus da steht, auf dem Berg, und laut von dem spricht, was er unbedingt möglichst vielen Menschen mitteilen will: Dass alle die, die arm, traurig und verwundbar sind bei Gott „selig“ (griech. „makarios“ = glücklich) sind. Ich verstehe das nicht als Vertröstung aufs Jenseits. Ich glaube, es geht darum, im Hier und Heute in Gottes Nähe zu leben - und dadurch selig, glücklich zu sein und andere glücklich zu machen. Die Seligpreisungen können mir helfen, mich sozu-

sagen auf Gottes Frequenz einzustimmen. Wenn ich:

- mich arm mache - mich frei mache von materiellen Bedürfnissen, Machtansprüchen, Statussehnsüchten ,
- trauere - Liebe empfinde und damit auch Schmerz zulasse,
- sanftmütig bin und mich nach Gerechtigkeit sehne, barmherzig und reinen Herzens bin - mein Herz weich und empfänglich werden lasse und Mitgefühl habe,
- Frieden stifte und dafür auch Verfolgung, Schmähungen und böse Nachrede in Kauf nehme - mir es nicht auf Anerkennung anderer, sondern auf den Frieden ankommt,

dann stimme ich ein in die große Liebe Gottes und wirke daran mit, dass sich das Reich Gottes auf Erden ausbreitet wie eine wunderbare, alles umfassende Melodie.

Anke Jarzina

Foto: Al Troin @ Adobe Stock



*SELIG DIE ABGEBROCHENEN, DIE VERWIRRTEN,
DIE IN SICH VERKROCHENEN, DIE AUSGEGRENZTEN,
DIE GEBÜCKTEN, DIE AN DIE WAND GEDRÜCKTEN.
SELIG SIND DIE VERRÜCKTEN.*

Reinhard Mey

Falls Ihnen dieses Mitteilungsblatt weitergeleitet wurde und Sie es selbst regelmäßig per Mail oder Post beziehen möchten, lassen Sie sich im Pfarrbüro auf unsere Verteilerliste setzen.

Wir freuen uns auch über Ihre Fragen, Anregungen und Wünsche:

Telefon: 0611 890439-0

Mail: st.peterundpaul@wiesbaden.bistumlimburg.de

Verantwortlich i. S. d. P.: Pfarrer Knud W. Schmitt, Alfred-Schumann-Straße 29, 65201 Wiesbaden



LebensfrohesZeichen

Mit den heimeligen Weihnachtslichtern und der festlichen Silvesterdeko fällt bei einigen Menschen auch die Stimmung. Viele leiden am sogenannten „**Winterblues**“, manche fallen in eine regelrechte Winterdepression. Psychotherapeutische Unterstützung kann in jedem Fall hilfreich sein, aber es gibt auch Tipps und Tricks für den winterlich dunkelgrauen Alltag, um dem Stimmungstief ein Schnippchen zu schlagen:

1. **Rausgehen:** Bewegung an der frischen Luft, und sei es im Regen und nur kurz um den Block, tut IMMER gut.
2. **Licht:** Im Winter mangelt es uns an Sonnenlicht, weshalb das Schlafhormon Melatonin vermehrt ausgeschüttet wird. Wer sich mittels eines Spaziergangs, einer Tageslichtlampe oder gelegentlichen Solariumsbesuchen der (wenn auch künstlichen) Sonne aussetzt, produziert weniger Melatonin und fühlt sich wacher.
3. **Gnädig mit sich sein:** Es ist völlig normal, in dieser Jahreszeit nicht so fit und leistungsfähig zu sein wie bei Sonnenschein. Also: Druck rausnehmen, die guten Vorsätze nochmal verschieben, Pausen machen (am besten draußen) und mehr schlafen.
4. **Sport:** Tut selbst dann gut, wenn er im Fitnessstudio oder der Halle stattfindet. Bei allem „gnädig sein“ mit mir selbst: Gegen den Winterblues hilft es, den inneren Schweinehund links liegen zu lassen und mich zu bewegen, den Kreislauf in Schwung zu bringen, den Körper zu spüren.
5. **Geselligkeit:** Sich mit Menschen umgeben, die einem gut tun, sich auf Fastnacht freuen oder auf den Kaffee mit einer Freundin: Wer sich mit anderen (netten) Menschen umgibt, kreist nicht um sich selbst und entkommt der Grübelhöhle.
6. **So tun als ob:** Es ist wissenschaftlich erwiesen: Selbst wenn ich nur so tue, als ob ich fröhlich wäre, schüttet mein Körper Glückshormone aus - und es geht mir wirklich besser! Also: Auch wenn's schwer fällt, ruhig mal großzügig ein breites Lächeln aufsetzen - das tut mir selbst und anderen gut!
7. **Gott trauen** (last but not least): „Du bist ein Gott, der mich sieht“ (Gen 16,13) lautet die Jahreslosung der evangelischen Kirche für 2023. Diese Tatsache rufe ich mir immer wieder ins Bewusstsein - und stärke so mein Gottvertrauen und meine Zuversicht. Es wirkt!



Anmerkung: Alle Tipps wurden (und werden) von mir mehrfach erprobt und für hilfreich befunden.

Anke Jarzina

LiturgieZeichen

5. Sonntag im Jahreskreis A:

„Ein Licht soll vor den Menschen leuchten“ - Austeilung des Blasiussegens

Vorabendmessen am 4. Februar 2023

18:00 Uhr: St. Hedwig (Kpl. Schuh)
Mariä Heimsuchung (Pfr. Schmitt)
Herz Jesu (P. Joy)
St. Marien (Pfr. Ginter) - mit Choralschola

Sonntagsmessen am 5. Februar 2023

09:30 Uhr St. Peter und Paul (P. Joy) - „Anderer Sonntag“
St. Josef (P. Scheloske)
St. Georg und Katharina (Pfr. Ginter)
St. Kilian (Kpl. Kubiak)

11:00 Uhr St. Klara (Pfr. Schmitt)
12:00 Uhr St. Kilian, (kroat. Gemeinde, Pfarrer Montina)

Notfallhandynummer für Versehänge und Krankensalbung: 0177-4110753