

1/2025 Dezember 24 – Februar 25



Evangelische
Johannesgemeinde
Rielasingen-Worblingen

GEMEINDEBRIEF



Foto: JvM

Konfi- und Jugendfreizeit mit der Südstadt in den Herbstferien

FRÖHLICH FEIERN UND STILLE GENIEßEN

Liebe Leserinnen und Leser,

vor uns liegt die Advents- und Weihnachtszeit, auf die ich mich wie jedes Jahr freue. Wir werden unser Zuhause mit Tannenzweigen, Sternen und Kerzen schmücken und die Engelchen aus dem Erzgebirge aufstellen. Beim Plätzchenbacken wird das ganze Haus herrlich duften. An manchen Abenden liest mir bestimmt meine Frau Mirjam bei Kerzenschein eine Weihnachtsgeschichte vor.

Hier in unserer Johannesgemeinde wird am 19. Dezember die Weihnachtsfeier mit den Senioren stattfinden, mit leckerem Essen, Gesprächen und Liedersingen – einfach fröhlichem Beisammensein. An Weihnachten gibt es jede Menge Gottesdienste und die Möglichkeit, den unterschiedlichsten Menschen zu begegnen.

Wahrscheinlich werden über die Weihnachtstage viele Menschen auch wieder ihre Familie und Freunde treffen und an unterschiedlichen Orten feiern.

So sehr ich es liebe, Menschen zu treffen und mit ihnen zu feiern, so sehr schätze ich es auch, Zeit nur mit mir und mit Gott zu verbringen. Bevor der Weihnachts-

trubel losgeht, darf ich im November wie in den letzten beiden Jahren fünf Tage in einem Kloster in der Stille verbringen. Bei diesen Exerzitien-Tagen trete ich bewusst ins Schweigen ein und darf vor allen Dingen einfach sein. Auch Handy, Laptop, Radio und Fernseher werden schweigen. Sogar das Lesen konzentriert sich ausschließlich auf die Bibel. Auch mit den anderen Teilnehmenden wird nicht gesprochen. Wir feiern jedoch täglich das Abendmahl zusammen und verschiedene Tagzeitengebete gliedern unseren Tagesablauf. Wer mag, kann jeden Tag für 30 Minuten das Schweigen unterbrechen und sich mit einer Seelsorgerin über die Themen unterhalten, die sich in der Stille zeigen. Erst in der Abschlussrunde reden wir miteinander und erzählen uns gegenseitig, womit uns Gott beschenkt hat und welche inneren Schätze wir eingesammelt haben. Die beiden letzten Male habe ich diese Tage der Stille genossen und bin mit neuer Energie in die turbulente Zeit im Dezember gegangen.

Als Gemeinde laden wir Sie herzlich ein, sowohl mit uns Weih-

nachten in geselliger Runde zu feiern als auch die Wohltat der Stille zu erfahren. Saskia John bietet an den vier Freitagen vor Heiligabend jeweils um 18 Uhr die „Oase im Advent“ an, um zur Ruhe zu kommen (s. S. 6). Bei sich Zuhause können Sie, z. B. mithilfe der

kostenlosen App **Lebensliturgien**, Tagzeitengebete hören und so erholsame stille Momente erleben.

Ich wünsche Ihnen eine wertvolle und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit, in der Sie das finden, was für Sie passt.

Herzliche Grüße,
Ihr *Joachim von Mitzlaff*



BERICHT ÜBER DIE GEMEINDEVERSAMMLUNG

Unsere diesjährige Gemeindeversammlung fand am 20. Oktober nach dem Gottesdienst statt. Die Leitung hatte Mirjam von Mitzlaff, 29 Personen aus unserer Gemeinde nahmen daran teil.

Neben den Berichten über die verschiedenen Aktivitäten in unserer Gemeinde standen auch zukünftige Entscheidungen auf der Tagesordnung. Außerdem wurde mit Ute Flock eine Stellvertretung der Gemeindeversammlung gewählt.

Wir erhielten Informationen über die Kinder- und Familienarbeit, die Seniorenarbeit, einen kurzen Rückblick zum LUV-Glaubenskurs im April sowie einen Bericht zum Ausflug im September. Berichtet wurde außerdem über die Konfirmandenarbeit und über besondere Gottesdienste, wie z. B. das Tauffest oder die Generationengottesdienste. Begleitet wurden die Berichte von Fotos und Videos, sodass man einen guten Einblick bekam.

Josef John erläuterte die Stellensituation ab 01. August 2025. Wie bereits mehrfach angekündigt, wird unser Pfarrer Joachim von Mitzlaff uns leider zu diesem Ter-

min verlassen. Wir sind sehr froh und dankbar, dass mit unserem Diakonen-Ehepaar Saskia und Josef John die Stellenbesetzung gesichert ist – Näheres dazu kann dem Bericht von Josef John (s. S. 26) entnommen werden. Die spendenfinanzierte 25 – 50 %-Stelle für die Jugend- und Familienarbeit wollen wir erneut besetzen; sie wird voraussichtlich zum 01. September 2025 ausgeschrieben.

Ein weiterer Punkt betraf das Pfarrhaus, das ab 01. August 2025 nicht mehr von der Pfarrfamilie bewohnt sein wird. Der Kirchengemeinderat hat sich dafür entschieden, es zu vermieten, und erarbeitet dazu die Kriterien.

Neben diesen vielfältigen Informationen gab es im Anschluss an die Tagesordnung Zeit für Fragen und Anmerkungen.

Das Protokoll der Gemeindeversammlung liegt in der Kirche aus.



Susanne Grimm

FREUD UND LEID

Trauung

Swenja Potzkai, geb. Kosmowski, & Bastian Potzkai

Taufen

Hugo Eisenhart

Lino Hahn

Noel Hahn

Charlie Kälz

Louisa Louro Morgado

Clara Schlatter

Laiana Schwedemann

Lili Schwertfeger

Marleen Elise Vincon

Elenor Zimmermann



Louisa Louro Morgado



Clara Schlatter



*Elenor Zimmermann
mit Patinnen*

Bestattungen

Ekaterina Blanz 96 Jahre

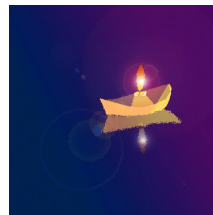
Otto Kammerer 70 Jahre

Mario Lumma 64 Jahre

Helmut Maier 83 Jahre

Ingeborg Neumann 93 Jahre

Jutta Riegel 82 Jahre



JEDEN SONNTAG UM 10:00 UHR

GOTTESDIENST

IN DER JOHANNESKIRCHE

BESONDERE GOTTESDIENSTE IM NOVEMBER

- 17.11. 10:00 Uhr Generationengottesdienst
(Diakonen-Ehepaar John)
- 20.11. 19:00 Uhr Buß- und Betttag (Stufen des Lebens, s. S. 9)

AUF DEM WEG BIS WEIHNACHTEN ...

Oase im Advent

Auch in diesem Jahr laden wir an vier Abenden wieder zur

„Oase im Advent“

ein.

Sie dürfen sehr gerne Freunde, Nachbarn & Bekannte mitbringen, um gemeinsam auf Weihnachten zuzugehen.

Saskia John



OASE IM ADVENT

EV. JOHANNESGEMEINDE RIELASINGEN

Wir kommen jeweils um 18 Uhr im Gemeindesaal zusammen, um uns in weihnachtlicher Atmosphäre auf den Advent einzustimmen und eine gemeinsame Zeit der Besinnung zu feiern.

Dich erwartet ein kurzer Impuls, Lieder, Gebete und Stille. Drum herum bieten wir Tee, Gebäck, Mandarinen und Zeit für Gespräche.

29. NOVEMBER, 6. DEZEMBER, 13. DEZEMBER, 20. DEZEMBER

HERZLICHE EINLADUNG ZUR SENIOREN-WEIHNACHTSFEIER AM 19.12. UM 14:30 UHR

Auch in diesem Jahr bereiten wir für Sie ein besinnliches und fröhliches Programm vor. Für Kaffee und Gebäck ist gesorgt und auch für Begegnung und persönliche Gespräche wird genügend Raum bleiben.

Wir bitten Sie, den unteren Abschnitt bis zum 12.12. beim Pfarramt abzugeben.



Wenn Sie eine Geschichte oder ein Gedicht haben, das Sie mitbringen möchten, freuen wir uns!

Es grüßt Sie herzlich

das *Team vom Seniorentreff*

Hier abtrennen und im Pfarrbüro abgeben

Ja, ich komme / wir kommen zur Weihnachtsfeier am Donnerstag, den 19.12. mit ___ Personen.

Name: _____

Straße, Hausnr.: _____

Ortsteil: _____

Telefon: _____

Bitte holen Sie mich/uns ab: ja nein (Nichtzutreffendes streichen)

Abholung: Bitte erkundigen Sie sich, ob Sie eventuell mit dem Bürgerbus fahren können.

BUSS- UND BETTAG



Ehrlich

WIE THOMAS

Herzliche Einladung zu einem Abend mit einer Einheit von Stufen des Lebens und den Erfahrungen eines Menschen, der es wagte, ehrlich zu sein. Wie ehrlich bist Du Dir selbst und Gott gegenüber?

MITTWOCH | NOV. **20** | 19.00 - 21.00 UHR

Gemeindesaal der Evang. Johanneskirche
Hegaustr. 27, Rielasingen-Worblingen

Bitte Anmeldung unter: buero@jkgr.de oder 07731/22921

BESONDERE GOTTESDIENSTE ZU WEIHNACHTEN UND ZUM JAHRESWECHSEL

- 24.12. 15:00 Uhr Familiengottesdienst zu Heiligabend
(Diakonen-Ehepaar John)
- 17:00 Uhr Gottesdienst Heiligabend
(Pfarrer Joachim von Mitzlaff)
- 21:00 Uhr Gottesdienst Heilige Nacht
(Pfarrer Joachim von Mitzlaff)
- 31.12. 17:00 Uhr Altjahresabend
(Pfarrer Joachim von Mitzlaff)
- 01.01. 11:00 Uhr Neujahrsgottesdienst
(Prädikant Jürgen Hennings)

An seiner Seite
Von ihm getragen
Von ihm begleitet
An allen Tagen

So geh mit Gott
Auf deinen Wegen
So geh mit Gott
Und seinem Segen

Auch wenn du fragst, auch wenn du klagst.
Wenn du in deinem Herzen auch mal verzagst.

Vertrau auf Gott, er ist bei dir,
Weit offen ist für dich die Tür

Der Regen fällt, die Sonne scheint,
Kein Tag vergeht, an dem nicht irgendjemand weint,
Und doch bist Du niemals allein.
Lass Gottes Liebe in Dir immer bei Dir sein



Reinhard Zedler als Lied, das er selbst gedichtet und komponiert hat, im Gottesdienst vorgetragen

WÖCHENTLICHE KREISE

... finden jede Woche statt, außer in den Schulferien

Montag

14:30 Uhr Montags-Café – nettes Beisammensein bei Kaffee & Kuchen

15:15 Uhr Sprösslings-Café (Krabbelgruppe)

Dienstag

19:15 Uhr Hauskreis im Pfarrhaus *(alle zwei Wochen)*

19:30 Uhr Gesprächskreis

Mittwoch

18:30 Uhr Kreis „Singend durch das Kirchenjahr“

Donnerstag

19:30 Uhr Bibelkreis

Freitag

18:00 Uhr Gebetskreis

MONATLICHE KREISE

Seniorenkreis

Wir treffen uns monatlich jeweils am 3. Donnerstag im Gemeindesaal von 14:30 bis 16:30 Uhr.

Die nächsten Termine:

21. November Abendmahlsfeier

19. Dezember Weihnachtsfeier

Abholung:

Bitte erkundigen Sie sich, ob Sie eventuell mit dem Bürgerbus fahren können. Ansonsten melden Sie sich bitte möglichst bis Dienstagabend vor dem jeweiligen Termin bei Frau Marquardt-Koch unter der Telefon-Nr. 0151-22725755.

BITTE UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT IHRER SPENDE

Unser Diakonen-Ehepaar Josef und Saskia John arbeitet zurzeit mit jeweils 25 % in der Johannes-gemeinde und wird ausschließlich über Spenden finanziert.

Saskia John hat ihren Schwerpunkt auf einem attraktiven Angebot für Kinder und junge Familien. Seit 2 1/2 Jahren bietet Saskia jeden Montag die Krabbelgruppe „**Sprösslings-Café**“ für Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren an. Dieses Angebot wird jede Woche sehr gut angenommen und bringt unsere Diakonin mit vielen Eltern und Kleinkindern aus unserem Ort in Kontakt. In der Gruppe wird gespielt, gesungen und es gibt pädagogische und christliche Impulse für die Eltern. Einmal im Monat bietet Saskia John gemeinsam mit einem Team auch den **KidsTreff** für Grundschulkindern an. Um diese beiden sehr gut besuchten, regelmäßigen Veranstaltungen herum organisiert sie neue, **familienfreundliche Gottesdienstformate** und besondere Veranstaltungen zu den jeweiligen Jahreszeiten. Hierzu gehören z. B. Mehrgenerationengottesdienste für die ganze Familie.

Josef John hat seinen Schwerpunkt auf den Bereich der **Gottesdienste** gelegt. Er gestaltet diese familienfreundlich und führt sie mit Beteiligung von engagierten Ehrenamtlichen durch. Neben diesen Gottesdienstformen bringt sich unser Diakon vor allem auch mit seiner musikalischen Gabe ein. Außerdem unterstützt er unsere Gemeinde fortlaufend in **technischen Fragen** und bei unserer neuen Gemeinde-App.

Beide sind Mitglieder im Kirchengemeinderat und treffen sich regelmäßig mit mir zur Dienstbesprechung. Ihre Gaben und Impulse sind für die **Gemeindeleitung** essenziell und bringen immer wieder Schwung.

Im **Kooperationsraum** mit den Singener Gemeinden gestalten sie aktiv und hoffnungsvoll den Veränderungsprozess mit und helfen, das Profil der Johannesgemeinde zu schärfen. Ihre wertvolle Arbeit ist nur möglich, weil insbesondere Gemeindeglieder dafür spenden. Für dieses Jahr fehlen uns noch 10.000 €. Bitte unterstützen Sie mit Ihrer Gabe die Arbeit der beiden.

*Einen Überweisungsträger finden Sie
in den Mittelseiten des Gemeindebriefes.*

JvM

GEMEINDEFEST

Gemeinsam feiern, gemeinsam leben, teilen: Das war das Motto unseres diesjährigen Gemeindefests am 22. Juni. Wir freuten uns

über ein sehr schönes Fest, unsere Gemeinschaft und ein wunderschönes Konzert von dem Duo „Wave & Sound“.

Josef John





Fotos: *Josef John*



TAUFFEST

2008 erschien eine Komödie in den Kinos mit dem Titel: „Der Ja-Sager“. Die Handlung ist schnell zusammengefasst: Ein Mann, der in einer Midlife-Krise steckt, entscheidet sich aufgrund eines Besuchs von einer etwas dubiosen, sektenartigen Gemeinschaft dazu, ab jetzt immer „Ja“ zu sagen und niemals „Nein“. Das Abenteuer beginnt und der Hauptdarsteller erlebt viele Abenteuer.

Aber was bedeutet so ein „Immer-Ja“? Wenn das „Ja“ ein Ritual und eigentlich keine tiefe Herzensentscheidung ist? Ich glaube, dass ein „Ja“, das von Herzen kommt, eine ganz andere Wertigkeit hat. So ein „Ja“ von Herzen, das haben wir bei unserem Tauffest an der Aach am 14. Juli gefeiert. Nämlich das „Ja“ von Gott zu den Täuflingen. Dieses „Ja“ von Gott zu diesen Kindern gilt. Und es war eine riesige Freude, dieses „Ja“ gemeinsam zu feiern.

Josef John

Unser nächstes Tauffest feiern wir am 13. Juli 2025.





Fotos: *Josef John*

GEMEINDEAUSFLUG

Am 28. September sind wir als Gemeinde mit dem Bus auf die Insel Reichenau gefahren und hatten eine sehr interessante Führung durch das Münster. Nach dem Mittagessen und einem

Spaziergang fuhren wir mit dem Schiff nach Stein am Rhein. Von dort brachte uns der Bus nach Hause. Wir bedanken uns sehr herzlich bei Jürgen Hennings, der den Ausflug organisiert hat.

JvM



ERNTEDANK

Am Sonntag, den 6. Oktober feierten wir mit einem Abendmahlsgottesdienst das Erntedankfest, an dem viele beteiligt waren. Wir haben uns in Erinnerung gerufen, mit was wir alles beschenkt und gesegnet sind und Gott dafür gedankt.

Der Landwirt Jonas Schlatter vom Buchhaldehof bei Rielasingen hat uns von seiner Arbeit erzählt.

Wir haben für die Landwirte gedankt und für sie gebetet.

JvM



Fotos: *Birgitt Fehrle* und *Patrick Ehlert*



ERNTEDANK IM KIDSTREFF

Im Oktober hatten wir das Vergnügen, mit dem KidsTreff ein fröhliches Erntedankfest zu feiern. Gemeinsam haben wir darüber nachgedacht, für was wir Gott in unserem Leben danken können.

Die Kinder haben verschiedene Lebensmittel mitgebracht, die wir anschließend gemeinsam verarbeitet haben. Unter freiem Himmel haben wir eine köstliche Gemüsesuppe über dem offenen Feuer zubereitet.

Die Kinder waren begeistert, als sie ihre eigenen Apfelringe ge-

backen haben. Der Duft von frisch gebackenem Obst erfüllte die Luft! Außerdem haben wir leckere Kürbisbrötchen zubereitet, die nicht nur hervorragend schmeckten, sondern auch perfekt zur herbstlichen Stimmung passten.

Es war ein schöner Tag voller Lachen, Kreativität und Dankbarkeit. Die Kinder haben nicht nur viel über das Erntedankfest gelernt, sondern auch wertvolle Erinnerungen geschaffen. Dafür sind wir Gott dankbar.

Saskia John





alle Fotos: *Saskia John*





UNSERER KONFIRMANDINNEN UND KONFIRMANDEN

Seit Juli läuft unser neuer Konfi-Kurs, den wir zusammen mit der Evangelischen Südstadtgemeinde durchführen. Im Juli waren wir gleich zweimal auf dem Bodensee:

einmal bei einem **Jugendgottesdienst** und einmal bei bestem Sommerwetter zu einer feucht-fröhlichen **Tretbootfahrt** in Radolfzell.



Fotos: JvM





Fotos: JvM



Am 22. September haben sich die Konfis im Gottesdienst **vorgestellt** und waren mit ihren Familien beim anschließenden Nudelessen dabei.

In den Herbstferien führte uns die fünftägige **Konfi-Freizeit** in die Nähe von Villingen. Zu dem abwechslungsreichen Programm ge-

hörten Wett- und Kooperations- sowie nächtliche Geländespiele im Wald, ein Rangertest, das Gestalten von Kerzen, Andachten, Singen und Bibelarbeiten. Ein besonderer Segen sind die zahlreichen Teamer, die viel einbringen und von ihrem Glauben erzählen.

JvM



Und das sind unsere neuen Konfirmandinnen und Konfirmanden:

Ronika Azimi

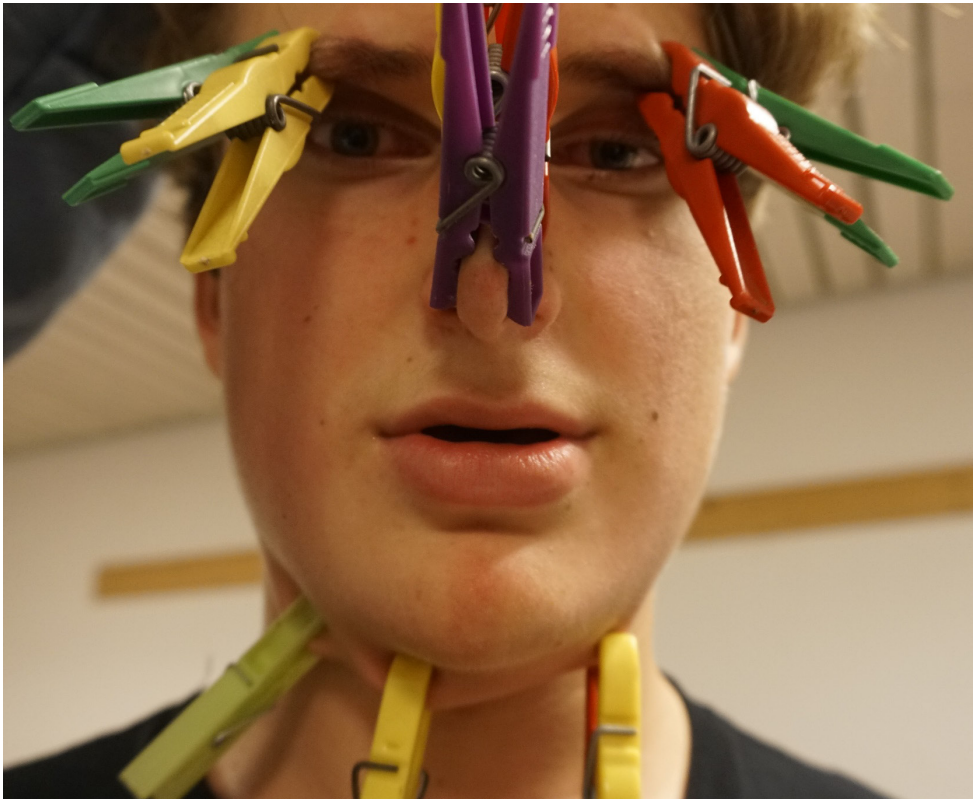
Laura Noack

Sara Fluck

Amelie Schäfler

Nico Kudla

Romy Sonntag



Fotos: JvM



STELLENSITUATION

In unserer Kirchengemeinde steht ein bedeutender Wandel an: Unser geschätzter Pfarrer und Kollege Joachim von Mitzlaff wird uns zum 01. August 2025 verlassen müssen, da er von der Pfälzischen Landeskirche zurückgerufen und sein Antrag auf Wechsel der Landeskirche leider nicht genehmigt wurde. Gerade in Zeiten, in denen die Landeskirche im Umbruch steckt und in einigen Jahren 30 % Personal- und Gebäudekosten eingespart werden müssen, ist das eine besondere Herausforderung. Gemeinsam mit dem Kirchengemeinderat, dem Bezirkskirchenrat und Dekan Markus Weimer haben wir uns auf den Weg gemacht, um für uns in Rielasingen eine Lösung für die vakante Stelle zu kreieren, die unsere Vision, eine lebendige

Gemeinde zu sein, weiter am Leben hält. Nach einem längeren Prozess, vielen guten Gesprächen und Überlegungen freuen wir uns, der Gemeinde verkünden zu dürfen, dass Diakonin Saskia John ab August 2025 mit 50 % und ich (Diakon Josef) mit 75 % Stellenanteilen die hauptamtliche Gemeindeleitung übernehmen werden. Aktuell befinde ich mich in der Fortbildung, die mich als Diakon ermächtigt, die Geschäftsführung unserer Gemeinde zu übernehmen, sodass wir ab August 2025 einen nahtlosen Übergang gestalten können. Die Stellenanteile von Saskia und mir werden somit zukünftig aus landeskirchlichen Mitteln finanziert, sodass wir zeitnah unsere spendenfinanzierten Stellenanteile neu ausschreiben können.

Josef John

ANLASS-SPENDEN

sind eine gute Möglichkeit, bei einem Fest – etwa anlässlich eines runden Geburtstags oder eines Ehe-Jubiläums – eine Antwort auf

die Frage: „Was wünschst du dir denn?“ zu haben.

Wir stellen gerne eine Spendenquittung aus.

JvM

2024 - 08.2025

Personal



RIELASINGEN

PROZENTE LANDESKIRCHLICHE MITTEL



100%

JOHANNESGEMEINDE
JOACHIM VON MITZLAFF

PROZENTE SPENDENFINANZIERT

JOSEF



25%

JOHANNESGEMEINDE

SASKIA



JOHANNESGEMEINDE

25%

AB 08. 2025

Personal



RIELASINGEN

PROZENTE LANDESKIRCHLICHE MITTEL

JOSEF



25%

75%

KIRCHE FÜR DIE
HOSENTASCHE
JOHANNESGEMEINDE
(GESCHÄFTSFÜHRUNG)

SASKIA



JOHANNESGEMEINDE

50%

PROZENTE SPENDENFINANZIERT



JOHANNESGEMEINDE
(WIRD AUSGESCHRIEBEN)

25%

-
50%

GEMEINDEFREIZEIT

Vom 21. – 23. Februar 2025 werden wir wieder gemeinsam mit der Südstadtgemeinde auf ein Gemeinschaftswochenende auf die Lindenwiese bei Überlingen fahren. Zu unserer großen Überraschung war das Wochenende innerhalb weniger Stunden ausgebucht und wir können nun leider keine Übernachtungsplätze mehr anbieten. Da sich das Tagungshaus in der Nähe von

Überlingen befindet, freuen wir uns sehr über Tagesgäste! Wenn du also Lust hast, für den Samstag oder den Sonntag ohne Übernachtung dabei zu sein, dann melde dich gerne im Gemeindebüro bei Birgitt Fehrle. Wir freuen uns auf ein Wochenende voller Begegnung, Austausch, geistlicher Impulse und eine großartige Gemeinschaft.

Saskia John

VERMIETUNG DES GEMEINDESAALS

Wir vermieten unseren Gemeindefreizeitraum vor allem unter der Woche tagsüber besonders für regelmäßige Veranstaltungen, wie z. B.

Gymnastik, Yoga und Kurse. Die Mieteinnahmen helfen uns, unsere Gebäude langfristig zu erhalten. Bitte erzählen Sie das weiter.

JvM

VERTRAUENSTELEFON DER LANDESKIRCHE für Betroffene von sexualisierter Gewalt

Kostenlos und anonym

Telefonzeiten:

Mittwoch von 12:00 bis 13:00 Uhr und
Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr

0800-5891629

wiebke.mueller@ekiba.de

RESILIENZ UND GELASSENHEIT

In unserer Welt sind Informationen allgegenwärtig und jederzeit verfügbar. Täglich werden wir von Nachrichten, Videos, sozialen Medien und mehr überschwemmt. Diese Menge an Daten überfordert uns. Zu den Folgen gehört, dass Resilienz und Zufriedenheit ab- und psychische bedingte Gesundheitsprobleme zunehmen. Oft verwenden wir den Informationskonsum als Bewältigungsstrategie, um Langeweile zu vermeiden oder uns abzulenken. Doch statt uns zufriedener zu machen, führt dies oft zu Einsamkeit und einem Gefühl des Rückstands, da andere scheinbar „perfektere“ Leben führen. Diese Informationsüberflutung ist ein entscheidender Faktor für die steigende Zahl an Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Was können wir tun? Ein Ansatz besteht darin, Resilienz und Zufriedenheit aktiv zu fördern. Dazu gehört, dass wir unsere Emotionen wirklich „fühlen“, statt sie zu verdrängen. Negative Emotionen wie Angst oder Scham gehören zum Leben und müssen verarbeitet werden, anstatt sie mit Ablenkungen wie Social Media,

Unterhaltung oder Konsum zu betäuben. Wann haben wir das letzte Mal ohne Ablenkung und einfach nur mit unseren Gedanken Zeit verbracht? Dieser Zustand bringt oft unerledigte Aufgaben und negative Gedanken hervor, was uns in eine innere Leere führt, die wir mit äußeren Dingen zu füllen versuchen – oft vergeblich.

Der Weg zu echter Zufriedenheit ist kein einfacher. Er ähnelt der Wahl, vor der Herkules stand: Kakia, die Göttin der Bequemlichkeit, versprach ihm ein Leben ohne Mühsal, während Arete, die Göttin der Tugend, ihm einen Weg der harten Arbeit und des persönlichen Wachstums zeigte. Herkules wählte die Herausforderung und legte so den Grundstein für den Stoizismus. Auch wir müssen uns unseren Herausforderungen stellen und Verantwortung übernehmen.

Resilienz und Zufriedenheit sind innere Qualitäten, die wir kultivieren können. Sie beinhalten, negative Gedanken nicht zu verdrängen, sondern schnell zu einem neutralen Zustand zurückzukehren und nur uns selbst als Maßstab zu nehmen. Zufrieden-

heit entsteht durch die Akzeptanz von Dingen, wie sie sind, gepaart mit der Entschlossenheit, unsere Ziele weiter zu verfolgen. Auch schwierige Emotionen verlieren an Macht, wenn wir erkennen, dass sie zum Leben gehören und uns wachsen lassen.

Doch wie fördern wir Resilienz und Zufriedenheit? Zuallererst erfordert dies eine Veränderungsbereitschaft. Eine tägliche Routine, gesunde Ernährung und Bewegung sind entscheidend. Auch das Journaling kann helfen. Dabei geht es weniger um Produktivität als darum, unsere Gedanken niederzuschreiben und zu reflektieren. So entsteht eine Distanz zu unseren Sorgen und wir beginnen, unsere Gedanken objektiver zu sehen. Meditation und Achtsamkeitstraining helfen ebenfalls, den gegenwärtigen Moment wertzuschätzen und negative Gedanken loszulassen.

Vergleiche dich weniger mit anderen. Die sozialen Medien zeigen nur eine idealisierte Version anderer Leben. Konzentriere dich stattdessen auf deine eigene Entwicklung. Akzeptiere dich selbst, auch wenn du Herausforderungen erlebst – das ist kein

Zeichen von Schwäche, sondern von Wachstumspotenzial.

Ein einfaches Leben ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit. Unser Alltag ist oft überladen, daher sollten wir lernen, auf das Wesentliche zu achten und Dinge zu vereinfachen. Kleine, realistische Ziele sind oft effektiver und nachhaltiger als das Streben nach schneller Erfüllung. Diese Praktiken erfordern Geduld, da echte Zufriedenheit nur langfristig erreicht wird.

Matthäus 6,34 erinnert uns daran, uns nicht um den nächsten Tag zu sorgen, sondern den heutigen Herausforderungen zu begegnen. Nur durch Präsenz und bewusstes Handeln im Hier und Jetzt können wir unser Leben gestalten und Zufriedenheit finden. Am Ende wartet auf dem Weg der Herausforderungen wahre Erfüllung – und wir sind nicht allein, denn Jesus geht mit uns.



Patrick Wilmes

Herausgeber

Evangelische Johannesgemeinde
 Hegaustr. 27
 78239 Rielasingen-Worblingen
 Tel. 07731/22921
 Fax 07731/22915

Pfarrer

Joachim von Mitzlaff
 (V.i.S.d.P.)
 Joachim.Mitzlaff@kbz.ekiba.de

Vorsitzende des Kirchengemeinderats

Nicole Schaub-Rüegg
 nicole.rueegg@jkgr.de

Diakone

Saskia & Josef John
 saskia.john@kbz.ekiba.de,
 josef.john@kbz.ekiba.de

Redaktion Gemeindebrief

Pfr. Joachim von Mitzlaff (JvM)

Layout:
 Dr. Irmhild Ditmer-Knappmann

Pfarrsekretärin

Birgitt Fehrle
 johannesgemeinde.rielasingen@kbz.ekiba.de

Das Pfarrbüro ist besetzt:
 Dienstag 09:30 bis 13:00 Uhr
 Mittwoch 14:00 bis 17:00 Uhr
 Donnerstag 09:30 bis 13:00 Uhr

Webseite

www.jkgr.de

Redaktionsschluss für den nächsten Gemeindebrief

02.02.2025

Bankverbindungen

Generell
 (außer Förderkreis Jugendarbeit):
 Sparkasse Hegau-Bodensee
 IBAN DE34692500350003068103
 BIC: SOLADES1SNG

Spendenkonto
 Förderkreis Jugendarbeit:
 Sparkasse Hegau-Bodensee
 IBAN DE63692500350003532405
 BIC: SOLADES1SNG



GBD

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Produkt **Dachs** schont die Ressourcen.
 Emissions- und schadstoffarm auf
 100% Altpapier gedruckt.



www.GemeindebriefDruckerei.de

JAHRESLOSUNG 2025



PRÜFT ALLES

und behaltet das Gute!

1. Thessalonicher 5,21

