



Dankbar und achtsam sein. SEKRETARIAT NIEDERAMT

Horizonte

Dankbarkeit macht achtsamer

«Vor einigen Jahren begann ich, mich intensiver mit den Konzepten Dankbarkeit und Verzicht zu beschäftigen. Diese Entscheidung kam aus dem Wunsch, mein Leben bewusster und erfüllter zu gestalten», erzählt mir Martin. Er möchte mit uns teilen, wohin ihn diese Reise geführt hat. «Ich startete ein Dankbarkeitstagebuch. Jeden Abend schrieb ich drei Dinge auf, für die ich an diesem Tag dankbar war. Anfangs waren es einfache Dinge: das Lächeln eines Fremden, eine gute Tasse Kaffee oder ein schöner Sonnenuntergang. Mit der Zeit begann ich, auch in schwierigen Situationen dankbar zu sein. Ich bemerkte, wie die regelmässige Praxis der Dankbarkeit meinen Blick auf das Leben veränderte. Ich wurde positiver und empfand mehr Freude an den kleinen Dingen. Parallel dazu begann ich, bewusst auf bestimmte Dinge zu verzichten. Zuerst probierte ich es mit kleinen Dingen wie einer Woche ohne Zucker oder einem Monat ohne Shopping. Später weitete ich den Verzicht auf grössere Bereiche aus. Diese Phasen des Verzichts waren oft herausfordernd, aber

auch unglaublich befreiend. Ich merkte, wie viel Zeit und Energie ich durch den Verzicht zurückgewann. Statt stundenlang vor dem Bildschirm zu sitzen, entdeckte ich alte Hobbys wieder, las Bücher oder verbrachte mehr Zeit in der Natur. Der Verzicht half mir, klarer zu sehen, was wirklich wichtig in meinem Leben ist und wofür ich meine Zeit und Energie verwenden möchte. Durch die Kombination von Dankbarkeit und Verzicht lernte ich, mein Leben bewusster zu leben und mehr im Moment zu sein. Der Verzicht auf Überflüssiges machte Platz für Wesentliches, und die Praxis der Dankbarkeit verstärkte das Bewusstsein für die vielen kleinen Geschenke des Alltags. Ich fühle mich heute ausgeglichener, zufriedener und stärker verbunden mit mir selbst und meiner Umgebung.»

Worauf verzichtest du? Wofür bist du dankbar? Teile es mit uns auf den sozialen Medien. Oder schreibe uns ein Mail an verwaltung@ref-niederamt.ch. Den Post auch gerne weiterleiten oder teilen. STEFAN WAGNER, PFARRER

Weltgebetstag in Lostorf

Ökumenisch Weltgebetstag mit KiK (Kinder in der Kirche) aus Lostorf. Christliche Frauen aus Nigeria haben diesen Gottesdienst gestaltet und laden uns ein zu feiern. Wir feiern gemeinsam, teilen die Lasten der anderen und finden neue Kraft in unserer Gemeinschaft. Das Thema dieser Feier lautet: «Ich will euch stärken, kommt!» Freitag, 6. März, 18 Uhr, reformierte Kirche Lostorf

Raclette-Abend in Gretzenbach

Der Erlös kommt «Gretzenbach teilt» zugute. Dessert- und Kuchen Spenden werden gerne entgegengenommen. Samstag, 7. März, 17 Uhr, Römersaal, Gretzenbach

Abendfastensuppe in Gretzenbach

Das Team von «Gretzenbach teilt» lädt alle zur Abendfastensuppe für Erwachsene ein. Beim gemütlichen Beisammensein geniessen Sie eine feine Suppe, gekocht von Sascha Müller, dazu ein Glas Wein und ein Stück Brot. Der Erlös geht an «Gretzenbach teilt». Freitag, 13. März, 19 Uhr, Römersaal, Gretzenbach

Pasta/Pizza-Abend der Konfirmandengruppe in Obergösgen

Am Samstag, 14. März, ab 18 Uhr findet im Kirchgemeindehaus in Obergösgen der Pasta/Pizza-Abend der Konfirmandinnen und Konfirmanden aus Obergösgen, Lostorf, Stüsslingen und Niedergösgen statt. Gerne bewirten wir eine grosse Gästeschar mit unseren Pasta. Dieses Jahr bieten wir auch feine Pizzen an. Ein grosszügiges Kuchen- und Dessertbuffet wird

Agenda

auch wieder zur Auswahl stehen. Der Erlös des Anlasses kommt der Konfirmandenreise nach Barcelona zugute. Samstag, 14. März, 18 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Obergösgen

Gottesdienste

Sonntag, 1. März 10.15 Uhr, «Gretzenbach teilt»-Gottesdienst in Gretzenbach, katholische Kirche 11 Uhr, «Mitenand»-Tag in Stüsslingen, katholische Kirche, anschliessend gemeinsames Mittagessen im reformierten Kirchgemeindehaus Freitag, 6. März 18 Uhr, ökumenischer Weltgebetstag in Lostorf, reformierte Kirche 19 Uhr, Weltgebetstag in Gretzenbach, kath. Kirche. Vielfältiges Nigeria: «Ich will euch stärken, kommt!» Donnerstag, 12. März 10 Uhr, Gottesdienst in Obergösgen, Oase Obergösgen Sonntag, 15. März 10 Uhr, Gottesdienst in Niedergösgen, ref. Kirchgemeindehaus, Stefan Wagner 10.15 Uhr, Gottesdienst in Däniken, ref. Kirche, Daniel Müller, Kirchenkaffee Sonntag, 22. März 10 Uhr, Gottesdienst in Obergösgen, ref. Kirchgemeindehaus, Stefan Wagner 10.15 Uhr, Gottesdienst in Schönenwerd, ref. Kirchgemeindehaus, Daniel Müller Palmsonntag, 29. März 10 Uhr, Konfirmationsgottesdienst in Lostorf, reformierte Kirche, Stefan Wagner, musikalische Begleitung von Silvia Georgieva mit Band 10.15 Uhr, Konfirmationsgottesdienst in Schönenwerd, reformiertes Kirchgemeindehaus, Daniel Müller

Veranstaltungen

Zur inneren Quelle finden in Stüsslingen. Dienstag, 3. März, 18.30 Uhr, Taufkapelle der Pfarrkirche Stüsslingen

Zmorgehock in Niedergösgen. Mittwoch, 4. März, 8.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Senioren-Mittagessen in Däniken. Donnerstag, 5. März, 12 Uhr, reformierte Kirche Fastensuppe in Gretzenbach. Freitag, 6., 13., 20. und 27. März, 12 Uhr, Römersaal KiK (Kinder in der Kirche) in Lostorf. Freitag, 6. März, 17 Uhr, reformierte Kirche. Abend-KiK, wir nehmen aktiv am Weltgebetstag teil: Gottesdienst, 18 Uhr Ökumenischer Kolibri-Treff in Schönenwerd. Freitag, 6., 13., 20. und 27. März, 17 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Ökum. Gesprächsgruppe in Lostorf. Freitag, 6. März, 19 Uhr, Sigristenhaus, offene ökumenische Gesprächsgruppe, Gesprächsrunde zur Bibel Raclette-Abend in Gretzenbach. Samstag, 7. März, 17 Uhr, Römersaal, Einladung zum Raclette-Essen. Der Erlös kommt «Gretzenbach teilt» zugute. Dessert- und Kuchen Spenden werden gerne entgegengenommen Stubete in Schönenwerd. Dienstag, 10. März, 14.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Theater: «Dr Chueflade-Prinz» Zmorgehock in Schönenwerd. Mittwoch, 11. März, 8.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Seniorennachmittag in Niedergösgen. Mittwoch, 11. März, 14 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Fastensuppe in Däniken. Freitag, 13. und 27. März, 12 Uhr, katholischer Pfarrsaal Abendfastensuppe in Gretzenbach. Freitag, 13. März, 19 Uhr, Römersaal. Siehe Kleinartikel Spaghetti-Abend in Obergösgen. Samstag, 14. März, 18 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Frauenverein in Niedergösgen. Montag, 16. März, 19 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Generalversammlung Zmorgehock in Lostorf. Mittwoch, 18. März, 8.30 Uhr, ref. Kirche Senioren-Mittagstisch in Gretzenbach. Donnerstag, 26. März, 11.30 Uhr, Restaurant Jurablick KiK (Kinder in der Kirche) in Obergösgen. Samstag, 28. März, 9.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Frauenverein in Niedergösgen. Montag, 30. März, 19 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Eier färben Osterspaziergang in Obergösgen. Montag, 30. März, 19 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Osterandacht in Niedergösgen. Dienstag, 31. März, 19 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus Begegnungscafé im Kirchgemeindehaus in Schönenwerd. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9–11.30 Uhr und 14–17 Uhr

Kontakt

Pfarrer: Daniel Müller, 062 291 12 23, daniel.mueller@ref-niederamt.ch, Eicherstrasse 12, 4658 Däniken Pfarrer: Stefan Wagner, 062 295 40 06, stefan.wagner@ref-niederamt.ch, Schulstrasse 5, 5012 Schönenwerd Gemeindegemeinschaften: Therese Grütter, 076 497 83 52, therese.gruetter@ref-niederamt.ch Evelyne Spielmann, 076 251 78 82, evelyne.spielmann@ref-niederamt.ch

Zur Website

ref-niederamt.ch

Informationen zu Gottesdiensten und Veranstaltungen



Rückblicke



KiK-Weihnachtsspiel.

KiK-Weihnachtsspiel und -Jahresrückblick

Zum Abschluss des vergangenen Jahres durften die Kinder des KiK Obergösgen ein besonderes Weihnachtsspiel aufführen. Die Kinder erzählten die Weihnachtsgeschichte von Maria und Josef auf der Suche nach einem Ort der Ruhe und von den Menschen im Trubel von Bethlehem. Im Mittelpunkt stand die Kraft der Achtsamkeit. Passend zum Thema «Achtsamkeit», das uns durch das ganze vergangene Jahr begleitet hat, wurden auch Mut, Freude und Glück spürbar. Mut, füreinander einzustehen. Freude, die aus Begegnungen entsteht. Und Glück, das im Teilen und im Miteinander liegt.



Zmorgenbuffet. ALLE FOTOS: SEKRETARIAT NIEDERAMT



Chinderfiir am Sonntagabend.

Familienskilager in Zwischenflüh

Vom 31. Januar bis am 7. Februar verbrachte eine aufgestellte Gruppe eine tolle Ferienwoche bei strahlendem Wetter und guten Schneesverhältnissen im Diemtigtal. Mit Skifahren, Schlitteln und Spazieren verging die Woche wie im Fluge. Das Abendprogramm wurde gestaltet mit Märli-Erzählen, Lotto-Spielen, Quiz und mit lustigen Unterhaltungen.