



Dankbarkeit und Verzicht. FREEPIK.COM

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.» Dies 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 schwierigeren 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 eine Woche ohne Zucker oder einen Monat ohne Shopping. Später weitete ich den Verzicht auf grössere Bereiche aus. Diese Phasen des Verzichts waren oft herausfordernd, aber auch unglaub-

lich 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 eine Mail an verwaltung@ref-niederamt.ch. Den Post auch gerne weiterleiten oder teilen.

STEEFAN WAGNER, PFARRER

Spaghetti-Abend der Konfirmanden-gruppe

Gerne bewirten wir eine grosse Gästeschar mit unseren Spaghetti an diversen selbst gemachten Saucen. Ein grosszügiges Kuchen- und Dessertbuffet wird auch wieder zur Auswahl stehen. Wir freuen uns auf viele Besucher! Der Erlös des Anlasses kommt der Konfirmandenreise nach Paris zugute.
Samstag, 15. März, ab 18 Uhr im Kirchgemeindehaus in Obergösgen

Symbol-Ostersonntag-gottesdienst

Symbole für dein Leben: Wir spüren den Symbolen des Lebens, der Welt, der Christenheit nach. Die Predigt orientiert sich am jeweiligen Symbol und lädt zum Nachdenken ein – zum Nachdenken über das Leben, über das Symbol, über die eigene Beziehung zum Symbol.

Sonntag, 20. April, 10 Uhr, im Kirchgemeindehaus in Obergösgen

Raclette-Abend in Gretzenbach

Ein feines Raclette und anschliessend etwas Leckeres vom Dessertbuffet: Wir laden Sie herzlich dazu ein.

Der Erlös geht an «Gretzenbach teilt» zugunsten des Brunnenprojektes in Kamerun. Kuchen- und Dessertspenden werden gerne entgegengenommen.

Samstag, 8. März, ab 17 Uhr, Römersaal

Rückblick auf das vergangene Jahr und Risotto-Essen

Schönenwerd Nach dem Gottesdienst berichtet die Pfarramtskommission über das vergangene Jahr und über Renovationen bei den Gebäuden. Pfarrer Daniel Müller informiert über die geplanten Anlässe. Anschliessend sind Sie herzlich zum Risotto-Essen einge-

Agenda

laden. Vreny Ramel verwöhnt Sie wieder mit Salat, Risotto und einem feinen Dessert. Der Erlös geht an Heks/«Brot für alle».

Sonntag, 23. März, 11 Uhr, Kirchgemeindehaus

Gottesdienste

Sonntag, 2. März

10 Uhr: Wortgottesdienst in Stüsslingen, reformiertes Kirchgemeindehaus, Diakon Hans Peter Hauri, «Kraft aus dem gesprochenen Wort»

10.15 Uhr: ökumenischer Gottesdienst «Gretzenbach teilt» in Gretzenbach, kath. Kirche, Pfarrer Daniel Müller, Peter Fromm und Team «Gretzenbach teilt»

Freitag, 7. März

19 Uhr: Weltgebetstag in Gretzenbach, katholische Kirche

Sonntag, 9. März

11 Uhr: ökumenischer Mitenandtag in Stüsslingen, reformiertes Kirchgemeindehaus

11 Uhr: ökumenischer Gottesdienst

in Schönenwerd, reformiertes Kirchgemeindehaus, Daniel Müller, anschliessend Suppenessen zugunsten Heks/«Brot für alle»

Sonntag, 16. März

10.15 Uhr: Gottesdienst in Däniken, reformierte Kirche, Klaus Neugeboren, anschliessend Kirchenkaffee

19 Uhr: Abendgottesdienst in Niedergösgen, reformiertes Kirchgemeindehaus, Stefan Wagner, «Zeit für dich»

Donnerstag, 20. März

10 Uhr: Gottesdienst in der Oase in Obergösgen

Sonntag, 23. März

10 Uhr: Gottesdienst mit anschliessender Ortskirchgemeindeversammlung in Obergösgen, reformiertes Kirchgemeindehaus, Stefan Wagner

10.15 Uhr: Gottesdienst in Schönenwerd, reformiertes Kirchgemeindehaus, Daniel Müller

Sonntag, 30. März

10 Uhr: Familiengottesdienst «Kirche Kunterbunt», katholische Kirche in Lostorf

19 Uhr: Abendgottesdienst in Gretzenbach, Römersaal, Daniel Müller, anschliessend Kirchenkaffee

Veranstaltungen

Zur inneren Quelle finden.

Montag, 3. März, 18.30 Uhr, Taufkapelle der Pfarrkirche Stüsslingen

Zmorgehock in Niedergösgen.

Mittwoch, 5. März, 8.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

Seniorenmittagessen in Däniken.

Donnerstag, 6. März, 12 Uhr, katholische Kirche

Ökumenischer Weltgebetstag in Lostorf.

Freitag, 7. März, 8.30 Uhr, katholische Kirche

Ökumenische Gesprächsgruppe in Lostorf.

Freitag, 7. März, 19 Uhr, Sigristenhaus

Raclette-Abend in Gretzenbach.

Samstag, 8. März, 17 Uhr, Römersaal

Zmorgehock in Schönenwerd.

Mittwoch, 12. März, 8.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

Fastensuppe in Däniken.

Freitag, 14. und 28. März, 12 Uhr, katholischer Pfarrsaal

Fastensuppe in Gretzenbach.

Freitag, 14., 21. und 28. März, 12 Uhr, Römersaal. Beginn in der katholischen Kirche mit einer Geschichte

Spaghetti-Abend in Obergösgen.

Samstag, 15. März, 18 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

Frauenverein Niedergösgen.

Montag, 17. März, 19 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Generalversammlung des Frauenvereins Niedergösgen

Senioren in Gretzenbach.

Dienstag, 18. März, 13.30 Uhr, Römersaal, Jass-Plausch

Stubete in Schönenwerd.

Dienstag, 18. März, 14.30 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Lotto

Zmorgehock in Lostorf.

Mittwoch, 19. März, 8.30 Uhr, reformierte Kirche

Seniorenachmittag in Däniken.

Mittwoch, 19. März, 14.30 Uhr, katholische Kirche, Lotto

Seniorenmittagstisch in Gretzenbach.

Donnerstag, 27. März, 11.30 Uhr, Restaurant Jurablick

Kinder & Jugendliche

Jugendtreff in Lostorf.

Freitag, 7. März, 19 Uhr, reformierte Kirche

Ökumenischer Kolibri-Treff in Schönenwerd.

Freitag, 7., 14., 21. und 28. März, 17 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

Ökum. Chinderfiir in Schönenwerd.

Sonntag, 9. März, 11 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus. Danach Suppenessen zugunsten Heks/«Brot für alle»

Värsli-Ziit in Däniken.

Mittwoch, 19. März, 15 Uhr, ref. Kirche

KiK (Kinder in der Kirche) in Lostorf.

Freitag, 21. März, 17 Uhr, ref. Kirche

KiK (Kinder in der Kirche) in Obergösgen.

Samstag, 29. März, 9.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus

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

Gemeindehelferinnen:

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



Spielnachmittag im Schlossgarten Niedergösgen mit Konfirmanden und Bewohnern.



An verschiedenen Stationen wurde die Geschichte «So ein Kamel» erzählt.



Spielnachmittag im Schlossgarten. EVELYNE SPIELMANN



Anschliessend gemeinsames Pasta-Essen mit den Besucherinnen und Besuchern. THERES GRÜTTER

Freudige Gesichter, schöne Stimmung.

«Was die Jungen so alles wissen!», spannende Gespräche darüber, «was sie mal werden möchten», tolle Gespräche, ein gelungener Anlass. EVELYNE SPIELMANN

Ökum. Einheitsgottesdienst und Chinderfiir in Däniken

Mit dem Lied «Gott hät die ganz wiit Welt ...» startete die Chinderfiir in der Kirche. Dann wurde den Kindern die Geschichte vom Esel und vom Kamel auf dem Weg zum Pfarrsaal erzählt. Als Bhaltis bastelten sie ein Kamel.