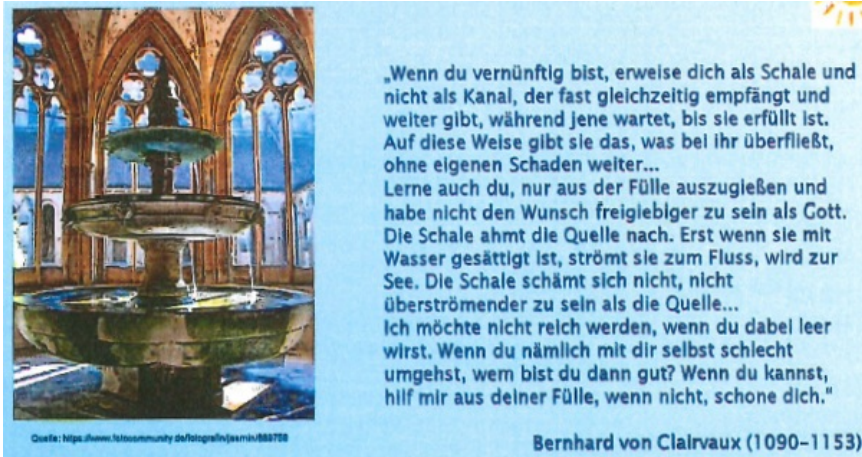




06.02.2025

Selbstfürsorge versus Stress und Burnout



„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weiter gibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter...
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freilebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle...
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“

Bernhard von Clairvaux (1090–1153)

Quelle: Recollectiohaus, Dr. Judith Rothaug, Psychologische Psychotherapeutin, Übungen zur Selbstfürsorge

Liebe Pfarreimitglieder, liebe Leserinnen und Leser unseres Newsletters!

in einer Resilienz-Woche für Seelsorgerinnen und Seelsorger im Kloster Münsterschwarzach erhielten wir zum Thema Selbstfürsorge die obige wertvolle Betrachtung des Hl. Bernhard von Clairvaux, die den ich ihnen mit dem ausgewählten Bild (Brunnen in Maulbronn) als Anregung weitergebe: Wir brauchen das alle, dass wir uns von der Quelle allen Lebens und der Liebe, also von Gott selbst stets neu füllen und beschenken lassen: Keiner kann immer nur geben. Zur Selbstfürsorge gehört auch gemäß dem Wort Jesu, dass wir unsere Nächsten lieben wie uns selbst, also eine gesunde Selbstliebe und Selbstfürsorge haben.

Um uns nicht zu verausgaben oder im Stress unterzugehen dürfen wir eine von der Quelle gespeiste Schale sein, die überfließt. Dann sind wir gemäß dem Motto des Hl. Jahres 2025, „Pilger der Hoffnung“ für die Welt heute.

In diesem Sinne grüßt Sie, auch im Namen des Pastoralteams,

Pfarrer Michael Hergl

Nächste Newsletter Ausgabe: 20.02.2025

Sebastiansbote

Den aktuellen Pfarrbrief Sebastiansbote finden Sie [jederzeit abrufbar auf unserer Homepage](#).

Gottesdienstordnung

Kommende öffentliche Gottesdienste

Gottesdienste am Wochenende 08. / 09.02.2025

Samstag, den 08.02.2025

18:00 Uhr, Vorabendmesse in St. Leo, Rödersheim

Sonntag, den 09.02.2025

08:30 Uhr, Wort-Gottes-Feier mit Kommunionausteilung in St. Cäcilia, Schauernheim

09:30 Uhr, Heilige Messe in St. Peter, Hochdorf

09:30 Uhr, Heilige Messe in St. Medardus, Mutterstadt

11:00 Uhr, Heilige Messe in St. Michael, Dannstadt *mit Livestream*

Gottesdienste am Wochenende 15. / 16.02.2025

Samstag, den 15.02.2025

18:00 Uhr, Vorabendmesse in St. Peter, Hochdorf

Sonntag, den 16.02.2025

09:30 Uhr, Heilige Messe in St. Medardus, Mutterstadt
mitgestaltet vom Kirchenchor

09:30 Uhr, Heilige Messe in St. Leo, Rödersheim

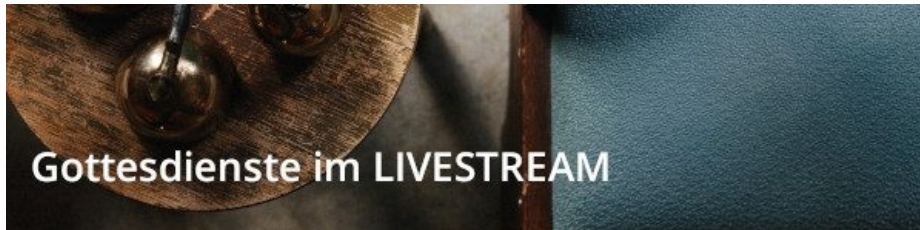
11:00 Uhr, Heilige Messe in St. Michael, Dannstadt *mit Livestream*

Alle Gottesdienste (auch an Werktagen) finden Sie auf unserer Homepage

09. Februar 2025

5. Sonntag im Jahreskreis Lesejahr C

1. Lesung: Jes 6, 1-2a.3-8
 2. Lesung: 1 Kor 15, 1-11
- Evangelium: Lk 5, 1-11



Kommende Gottesdienste im Livestream

Sonntag, den 09.02.2025

11:00 Uhr Heilige Messe
aus der Kirche St. Michael in Dannstadt

Sonntag, den 16.02.2025

11:00 Uhr Heilige Messe
aus der Kirche St. Michael in Dannstadt



Pfarrei
Hl. Sebastian

live.hl-sebastian.de

Rückblick

Empfang für Pater Jaimon zu seinem 50. Geburtstag



Sonntagsgottesdienst vom 26.01.2025 in Hochdorf

Kaplan Jaimon feierte seinen 50. Geburtstag mit seinen Eltern und Verwandten in seiner indischen Heimat. Die Pfarrei Hl. Sebastian plante inzwischen, dem beliebten Kaplan nicht nur schriftlich, sondern nach seiner Rückkehr den Glückwunsch auch durch eine Begegnung zu übermitteln. Da er für den ersten Sonntagsgottesdienst in der Pfarrei in St. Peter in Hochdorf eingeplant war, durfte auch hier der Empfang stattfinden – schließlich alles als Überraschung. Die war dann auch gelungen.

Als Trompeter war bald Klaus Magin und an der Orgel Rudi Scholl gefunden. Sie planten kurzerhand die musikalische Gestaltung des ansprechenden Gottesdienstes. Der

Seelsorger war beim Einzug in die Kirche zunächst freudig überrascht über die Anwesenheit von Freunden aus seiner früheren Pfarrei und den musikalischen Empfang. Die zusätzlich eingefügten persönlichen Fürbitten haben ihn sichtbar emotional berührt. Mit anerkennenden Worten, dem Happy Birthday – gesungen von allen Gottesdienstbesuchern am Ende der Messe –, sowie großem Applaus endete der Gottesdienst.

Anschließend gab es noch einen sehr gut organisierten und mit großem Zuspruch angenommenen Stehempfang.

Wir alle hoffen, dass der sehr geschätzte und beliebte Seelsorger Kaplan Jaimon noch viele Jahre in der Pfarrei tätig sein darf.

Ausblick

„Ein Segen sollt ihr sein“ – neue pastorale Struktur 2027

Unter dem Motto „Ein Segen sollt ihr sein“ wird die geplante Strukturreform des Bistums Speyer mit neuem Seelsorgekonzept vorgestellt.

„Bei dem Konzept handelt es sich um Ideen, um dann gemeinsam synodal zu schauen, in welche Richtung uns der Geist Gottes führt“, so Generalvikar Magin. „Wir suchen gemeinsam nach Antworten darauf, wie Kirche in Zukunft lebendig und relevant bleiben kann.“

Auch alle Gläubigen im Bistum Speyer sind eingeladen, sich am Beratungsprozess zu dem Entwurf zu beteiligen.

Weitere Informationen finden Sie unter: bistum-speyer.de.

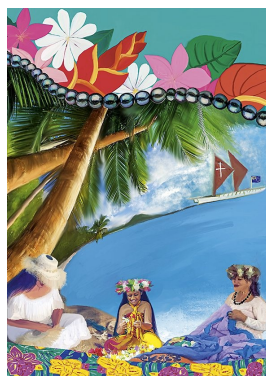
Frauenmesse

Herzliche Einladung zur Frauenmesse mit anschl. gemeinsamen Frühstück am **Mittwoch, den 12. Februar 2025, um 09:00 Uhr in der Kirche St. Medardus.**

Einstimmungsabend zum WGT der Frauen 2025

Am **Donnerstag, den 6. Februar 2025, um 19:00 Uhr** findet der Einstimmungsabend zum WGT der Frauen im kath. Pfarrzentrum Mutterstadt statt.

Wir erhalten Informationen über die Cookinseln, dem Land des diesjährigen WGT (Dias, Lieder, Essen und Trinken). Die Kfd Mutterstadt lädt alle Frauen herzlich dazu ein.



Cookinseln - Länderinformation zum Land des Weltgebetstages 2025

Am Mittwoch, 12. Februar 2025 um 19:30 Uhr
im prot. Gemeindehaus Assenheim,
Langstraße 21
Referentin: Dr. Andrea Clemens

Bibelabend am 12.02.2025 um 19:15 Uhr

Eine **Neuheit** in der Pfarrei: Einmal im Monat möchte Pfarrer Hergl das Evangelium des kommenden Sonntags mit anderen entdecken und darüber ins Gespräch kommen. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Wir starten am **12.02.2025 im Pfarrzentrum St. Michael in Dannstadt um ca. 19:15 Uhr nach dem Gottesdienst.**

Valentinsgottesdienst für alle Paare

**Beziehung unter Gottes Schutz:
Freitag, 14. Februar um 18:30 Uhr
in St. Medardus Mutterstadt**

Am Valentinstag blicken wir bewusst auf die Beziehung von Paaren: junge und ältere Paare, Paare mit kurzer oder schon langer Beziehungsdauer, frisch verliebte Paare nach einer Trennung oder Scheidung, Paare mit und ohne Trauschein, Paare, die ein Ehejubiläum begehen.



Alle sind herzlich eingeladen und können im Gebet um Gottes Segen für eine gelingende Beziehung zu sich, zu Gott und zueinander als Paar bitten.

Der Segen kann dabei ganz unterschiedlich ausfallen: Ein Segen für alle, ein ganz individuell dem Paar zugesprochener Segen und/oder die gegenseitige Segnung der Partner.

Seniorenkreis St. Medardus

Herzliche Einladung zum Seniorenfasching am **Mittwoch, den 19. Februar 2025, um 14:59 Uhr im Pfarrzentrum St. Medardus**. Wir feiern mit Unterhaltungsmusik von Guido und Stimmungsliedern zum Mitsingen, mit lustigen Vorträgen und als besonderer Höhepunkt: **"Die Auftritte der Närrischen KFD-Frauen"** und wie immer gibt es in Tradition den **"Kräppelkaffee"**.

Dannstadt: „Auszeit- un Genuss Nachmiddag“

Ä Johr is rum, is net zu fasse,
wir feiern Fasnacht, des is klasse.
Am **19.02.** in Dannstadt im Parrzentrum do geht`s rund,
beim Lache, Singe, Schwätze, des is gesund.
Ab **15 Uhr 01** gibt`s Kaffee un was zu esse,
nur des Gschärr , des derft ihr net vergesse.
Ahoi sacht des Kreativteam un bis dann,
mer hoffe, dass jeder kumme kann.



Aufstehen für Menschenwürde und Demokratie

**AUF
STE
HEN
FÜR
MENSCHENWÜRDE
UND DEMOKRATIE**

Die Kirchen der Pfalz und Saarpfalz stehen gemeinsam auf für Menschenwürde und Demokratie.

Setzt auch Ihr euch ein – heute und in den Wahllokalen! Ihr wollt Teil der Initiative werden? Dann erzählt uns, wofür Ihr aufsteht. Wir freuen uns auf eure Fotos, Videos und Geschichten an aufstehen@bistum-speyer.de

**JETZT ZUSAMMEN
AUFSTEHEN!**

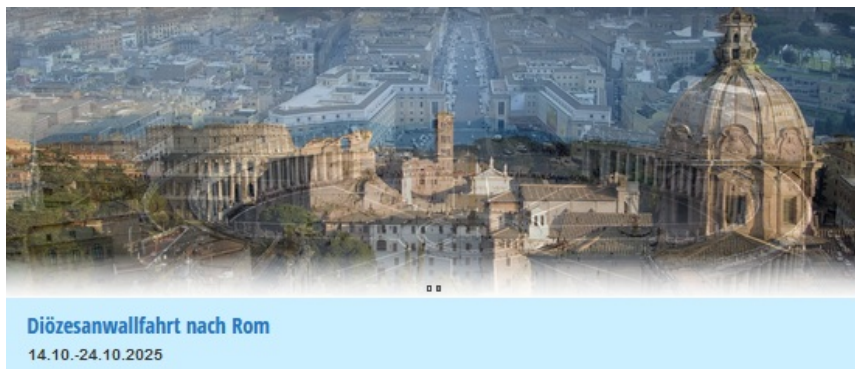


Die Kirchen der Pfalz und Saarpfalz stehen gemeinsam auf für Menschenwürde und Demokratie. Als Christinnen und Christen setzen wir uns für die Gleichheit und Freiheit aller Menschen ein, unabhängig von Alter, Herkunft oder Glauben. Wir bekennen uns zu einer solidarischen Kirche, die ihren Mitmenschen mit Nächstenliebe, Offenheit und Toleranz begegnet. Setzen auch Sie sich ein – heute und am 23. Februar in den Wahllokalen!

Weitere Informationen und die inhaltliche Positionierung des Bistums Speyer gegenüber

Unsere Pfarreifahrt für das Jahr 2025

Buspilgergruppe vom 17.10.- 24.10.2025 nach Rom



Wir, die Pfarrei Hl. Sebastian, schließen uns der großen Bistumswallfahrt an, gemeinsam mit unserem Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesemann und nehmen mit einem eigenen Bus daran teil. Pfarrer Hergl begleitet den Bus. Es gibt auch die Möglichkeit, mit dem Flugzeug nach Rom zu fliegen oder zu pilgern und sich in Rom unserem Bus anzuschließen

Das Anmeldeformular erhalten Sie vom Pfarrbüro oder können es auf der Homepage herunterladen. Gerne dürfen Sie auch Freunde und Interessierte einladen.

Das vom Pilgereisebüro des Bistums ausgearbeitete Programm (inkl. Kosten) der Diözese bietet folgende Möglichkeiten an: pilgerreisen.webfamilie-speyer.de

Offene Kirchen in unserer Pfarrei

Zum stillen Gebet sind unsere Kirchen wie folgt geöffnet:

St. Michael, Dannstadt: täglich ab 9 Uhr

St. Peter, Hochdorf: Di, Do, So, Feiertag - jeweils 10 - 17 Uhr

St. Medardus, Mutterstadt: Mi, Fr - jeweils 15 - 16 Uhr

St. Leo, Rödersheim: vor der Lourdes-Grotte oder nach tel. Vereinbarung mit Bernd Hetterich (06231 / 915230) oder Dr. Hubert Klein (06231 / 4726)

Gesprächsangebot

Seelsorgegespräche sind telefonisch vereinbar. Bitte scheuen sie sich nicht, auf den Anrufbeantworter zu sprechen und hinterlassen sie ihre Telefonnummer.

Die Seelsorger rufen zurück.

Pfarrer Michael Hergl
Tel. 06231 / 915755 und 0151 148 797 34
michael.hergl@bistum-speyer.de

Kaplan P. Jaimon
Tel. 06231 / 915756 und 0151 148 800 66
jaimon.vaniyapurackal@bistum-speyer.de

Diakon Claus Kasper
Tel. 06231 / 915749 und 0151 148 797 56
claus.kasper@bistum-speyer.de

Erreichbarkeit der Pfarrbüros

Die Pfarrbüros sind per E-Mail pfarramt.dannstadt-schauenheim@bistum-speyer.de oder telefonisch per 06231 / 5742 zu den regulären Öffnungszeiten zu erreichen.

Die Pfarrei Hl. Sebastian in sozialen Netzwerken



Pfarrei Hl. Sebastian, Dannstadt-Schauernheim
Kirchenstraße 4
67125 Dannstadt-Schauernheim

Sie möchten den Newsletter nicht weiter erhalten?
Newsletter [abbestellen](#)

Kontakt

Datenschutz

Impressum

Sebastian Aktuell | Ausgabe 2025-03