

Donnerstag, 24., 31.08./07.09. ————Medit.raum, 18:30 Uhr

## Messe mit Bibel-Teilen

Auch in den Ferien sind donnerstags alle Interessierten zur HI. Messe mit Bibel-Teilen in den Meditationsraum des Pfarrhauses eingeladen.

Dienstag, 05.09.23 ————St. Jakob, 18:30 Uhr

## Messe für unser Land

Auf Wunsch unseres Bischofs Dr. Bertram Meier feiern wir am ersten Dienstag im Monat September die Abendmesse als Votivmesse für Kirche und Gesellschaft.

Freitag, 22.09.23 ————St. Jakob, 08:30 Uhr

## Marktmesse

Sehr herzlich lädt das Frauenbund-Team von Sankt Jakob zur ersten Marktmesse nach der Sommerpause ein. Das Ulrichskreuz reist im Jubiläumsjahr durch unser Bistum und macht in dieser Messe in unserer Pfarrei Station. Darüber hinaus wird es an diesem Tag Angebote rund um Bischof Ulrich, das Kreuz und seine Anliegen geben.

Sonntag, 24.09.23 ————Pfarrzentrum, 10:30 Uhr

## Kinderkirche

Zur ersten Kinderkirche nach den Ferien sind wieder alle Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren - gerne zusammen mit Eltern und Geschwistern - zur Wort-Gottes-Feier ins Pfarrzentrum sehr herzlich eingeladen.

### GEBETS- UND SOLIDARITÄTSTAG

Das internationale päpstliche Hilfswerk „Kirche in Not“ veranstaltet am Sonntag, 17. September einen Gebets- und Solidaritätstag für bedrängte Christen weltweit. Um 14:30 Uhr informieren Marielle Boutros (Lehrerin aus Beirut) und Reinhard Backes (ACN-Länderreferent Syrien) zur Lage der Christen in Syrien und Libanon im Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg. Um 17:00 Uhr findet im Augsburger Dom ein Kreuzweg für die verfolgte Kirche mit Bischof Dr. Bertram Meier statt. Zu beiden Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten: Tel. 089 6424 888-0 oder per E-Mail: info@kirche-in-not.de

### FERIEN-ORDNUNG IN ST. JAKOB

Während der Sommerferien finden Sonntagsgottesdienste nur in der Stadtpfarrkirche um 10:00 und 18:30 Uhr statt. Die Mittwochsmesse in Wiffertshausen entfällt.

Das Pfarrbüro ist nur dienstags und freitags von 8 bis 12 Uhr geöffnet.

Das Divano macht noch bis 28. August Sommerpause.

### IMAM VERLÄSST FRIEDBERG

Der Imam der Fatih-Moschee der türkisch-islamischen Gemeinde in der Benediktstraße, Mahmut Demirel, beendet im September seinen Dienst in Friedberg und kehrt in die Türkei zurück. Wir danken ihm für das Zusammenwirken in den letzten fünf Jahren und wünschen ihm und seiner Familie Gottes Segen für den neuen Lebensabschnitt in der Heimat. Das Miteinander der verschiedenen Religionen in unserer Stadt ist wichtig. Auch wenn wir nicht immer die gleichen Ansichten teilen, haben gerade die abrahamitischen Religionen eine Verantwortung, zu zeigen, dass ein Zusammenleben auch über alles Trennende hinweg möglich ist.

### SCHULTASCHEN GESUCHT

Die Asyl- und Integrationsberatung der Stadt Friedberg sucht für das kommende Schuljahr gebrauchte Schultaschen für Kinder und Jugendliche. Wenn Sie eine übrige Schultasche zuhause haben, wenden Sie sich bitte an Ulrike Pröller (0821/65073654) oder bringen Sie diese im September zu den Öffnungszeiten ins Divano. Bitte nur gut erhaltene Schultaschen abgeben.

### TRAUERCAFÉ IM DIVANO

Unsere Pfarrei lädt am Freitag, 22. September von 15:00 bis 16:30 Uhr zum Trauer-Café ins Divano ein

### BESUCHSDIENST STELLT SICH NEU AUF

Seit vielen Jahren besuchen Angehörige der Pfarrei St. Jakob Bewohnerinnen und Bewohner der Friedberger Altenheime. Durch Corona ist der Besuchsdienst eingebrochen und die bisherigen Ehrenamtlichen wünschen sich - auch aufgrund des eigenen Alters - neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir suchen Frauen und Männer die Freude haben, mit älteren Menschen umzugehen und mit Ihnen Zeit zu verbringen. Bei freier Zeiteinteilung haben Sie die Möglichkeit Gespräche zu führen, zuzuhören, Spiele zu spielen oder z.B. spazieren zu gehen. Der Zeitaufwand beträgt ca. zwei bis drei Stunden wöchentlich oder 14-tägig. Natürlich werden Sie nicht alleine gelassen. Es gibt einen Einführungskurs und begleitende Besuchsdiensttreffen. Fühlen Sie sich angesprochen und haben Sie Lust, ehrenamtlich mitzuarbeiten? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Gerne beantworten wir Ihre Fragen und geben weitere Informationen. Tel.: 0176/93261065 oder per E-Mail: [lucchesi.margit@gmail.com](mailto:lucchesi.margit@gmail.com)  
Armin Rabl und Margit Lucchesi

### KOLLEKTEN

20.08./27.08./03.09.: Für die Anliegen der Stadtpfarrei St. Jakob  
10.09.: Für den Welttag der sozialen Kommunikationsmittel  
Titelfoto: privat (B. Fendt, H. Geiger)

Öffnungszeiten des Pfarrbüros:  
Di. und Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr  
Do.: 16:00 bis 19:00 Uhr

Kath. Kirchenstiftung St. Jakob  
IBAN: DE25 7205 0000 0000 0005 13  
BIC: AUGSDE77XXX

Tel: 08 21 / 5 88 68 - 0 | Fax: - 50  
[www.sankt-jakob-friedberg.de](http://www.sankt-jakob-friedberg.de)  
[info@sankt-jakob-friedberg.de](mailto:info@sankt-jakob-friedberg.de)

Kath. Stadtpfarramt St. Jakob  
Eisenberg 2, 86316 Friedberg  
Verantwortl.: P. Steffen Brühl SAC



# Auszeit nehmen!

Mal Pause machen, etwas Abstand nehmen, sich gedanklich ausklinken – eine Auszeit nehmen. Es gibt viele Situationen, in denen es gut ist, einfach mal abzuschalten und genau so viele Situationen, in denen es gar nicht so einfach ist, genau das zu tun: vom Job, in Beziehungen, im Urlaub oder Alltag. Dinge, von denen Du Dir eine Auszeit nehmen kannst.

Viele Situationen im Leben sind potenzielle Stressfaktoren – oder aber Möglichkeiten, sich selbst und die mentale Gesundheit zu priorisieren.

## Auszeit nehmen vom Alltag

Einkaufen, kochen, arbeiten, interessante Freizeit haben, Freunde und Freundinnen regelmäßig sehen, Hobbys nachgehen – schnell ist der Alltag sowie der Terminkalender voll. Wenn es also scheint, als ob das alltägliche Leben anstrengend wird, sehnt man sich nach einer Auszeit vom stressigen Alltag.

Der langersehnte Urlaub ist praktisch eine längere Auszeit. Oft geht er mit einem Tapetenwechsel einher, sodass es leichter fällt, sich vom Alltagsstress zu lösen und den Kopf mit anderen Eindrücken und Gedanken zu füllen.

Endlich Urlaub! – Die beste Zeit, um einfach mal abzuschalten. Doch fällt Dir das Abschalten im Urlaub auch oft schwer? Manchmal findet man sich selbst in einer Phase, in der man ganz weit weg möchte, einfach mal Abstand nehmen und auf Pause drücken. Und wenn es so weit ist, merkt man, dass man nicht nur einen Koffer voll Kleidung mitgenommen hat, sondern einen Koffer voller Sorgen, Gedanken und Stress. Lass' deinen Sorgenkoffer zu Hause, damit Du im Urlaub besser abschalten kannst.

*Urlaub ist die wichtigste Zeit, um alle Batterien aufzutanken und wieder in körperliche sowie mentale Entspannung zu kommen.*

P. David Raj Maria SAC, Kaplan

## SONNTAG, 20.08.23

20. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Ev: Mt 15,21-28

L 1: Jes 56,1.6-7

L 2: Röm 11,13-15.29-32

*Er kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf (Joh 1, 11). Dass Israel seinen Messias nicht erkannte, wiegt schwer, aber „sein Eigentum“ sind alle Menschen, alles Geschaffene. Die Welt ist nicht christlich geworden, auch das „christliche Abendland“ nicht. Immerhin, einige haben Christus aufgenommen. An ihnen liegt es, ob das Licht in der Finsternis leuchtet.*

10:00 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Gemeindegottesdienst  
Für die Leb. und Verst. der Pfarrei

11:00 Uhr St. Jakob Tauffeier

17:55 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Johanna und Wilhelm Kain

## DIENSTAG, 22.08.23

Maria Königin

18:00 Uhr St. Jakob Eucharistische Anbetung

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

## MITTWOCH, 23.08.23

Hl. Rosa von Lima, Jungfrau

08:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

## DONNERSTAG, 24.08.23

Hl. Bartholomäus, Apostel

17:30 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr Medit.raum Hl. Messe mit "Bibel-Teilen"

## FREITAG, 25.08.23

Hl. Ludwig, König und hl. Josef von Calasanz, Ordensgründer

08:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

## SAMSTAG, 26.08.23

Samstag der 20. Woche im Jahreskreis

17:30 Uhr St. Jakob Rosenkranz

## SONNTAG, 27.08.23

21. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Ev: Mt 16,13-20

L 1: Jes 22,19-23 L 2: Röm 11,33-36

10:00 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Gemeindegottesdienst  
Für die Leb. und Verst. der Pfarrei

17:55 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Frieda und Franz Hütig  
und Anna Heller

## DIENSTAG, 29.08.23

Enthauptung Johannes' des Täufer

18:00 Uhr St. Jakob Eucharistische Anbetung

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

verstorbene Angeh. der Familie Rubick

## MITTWOCH, 30.08.23

Mittwoch der 21. Woche im Jahreskreis

08:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

## DONNERSTAG, 31.08.23

Hl. Paulinus, Bischof von Trier, Märtyrer

17:30 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr Medit.raum Hl. Messe mit "Bibel-Teilen"

## FREITAG, 01.09.23

Freitag der 21. Woche im Jahreskreis

08:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

19:30 Uhr St. Jakob Konzert - Friedberger Musiksommer  
„Zauber des Barock“

## SAMSTAG, 02.09.23

Samstag der 21. Woche im Jahreskreis

17:30 Uhr St. Jakob Rosenkranz

## SONNTAG, 03.09.23

22. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Ev: Mt 16,21-27

L 1: Jer 20,7-9

L 2: Röm 12,1-2

10:00 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Gemeindegottesdienst  
Für die Lebenden und Verstorbenen  
der Pfarrei

17:55 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

JM Gottfried Selder

## DIENSTAG, 05.09.23

Dienstag der 22. Woche im Jahreskreis

18:00 Uhr St. Jakob Eucharistische Anbetung

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

Votivmesse für Kirche und Gesellschaft

## MITTWOCH, 06.09.23

Hl. Magnus, Mönch, Glaubensbote im Allgäu

08:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Josef Hamberger

## DONNERSTAG, 07.09.23

Donnerstag der 22. Woche im Jahreskreis

17:30 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr Medit.raum Hl. Messe mit "Bibel-Teilen"

## FREITAG, 08.09.23

MARIÄ GEBURT

08:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

Familien Steinhard und Beck

## SAMSTAG, 09.09.23

Samstag der 22. Woche im Jahreskreis

11:00 Uhr St. Stephan Tauffeier

17:30 Uhr St. Jakob Rosenkranz

## SONNTAG, 10.09.23

23. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Ev: Mt 18,15-20

L 1: Ez 33,7-9

L 2: Röm 13,8-10

10:00 Uhr St. Jakob Hl. Messe - Gemeindegottesdienst  
mit Schülersegnung  
Für die Lebenden und Verstorbenen  
der Pfarrei

17:55 Uhr St. Jakob Rosenkranz

18:30 Uhr St. Jakob Hl. Messe

Verwandte Raab und Kammerer