

# DIE BRÜCKE

PFARRBRIEF DER DEUTSCHSPRACHIGEN KATHOLISCHEN GEMEINDEN IN PORTUGAL

*Juli / August 2019*



**Sommerzeit - Urlaubszeit**

Bildnachweis: Andre Furtado, happy girl Photos

## *Sommerzeit und Urlaubszeit*

*Liebe Gemeinde und Freunde!*

Wenn uns Erholung fehlt, dann fehlt uns die innere Stärke, uns den Herausforderungen des täglichen Lebens in Beruf, Familie und sozialem Umfeld zu stellen. Dazu ist es nötig, immer wieder eine Zeit der Erholung und der Ruhe zu haben, damit wir unsere innere Spannkraft wieder erlangen. Dafür ist unsere Aus- oder Urlaubszeit gedacht, die in den kommenden Monaten ansteht. Wie aber christlich und sinnvoll wieder zu Kraft und Ausdauer zurückfinden. Hier ein paar Anregungen, die ich als Impuls uns mit auf den Weg geben möchte:

Es ist für uns wichtig, dass wir auf uns achten, denn unsere Kräfte erschöpfen sich in den Mühen des Alltags und brauchen Erneuerung. Die Psychologie unterscheidet in diesem Zusammenhang zwei Arten von Ermüdung, die physische und die psychische[1]. Sie bedingen sich gegenseitig, weil die Müdigkeit des einen Teils sich auf den anderen auswirkt, diesen verstärkt und dadurch einen Kreislauf von Ermüdung hervorruft. Die Kunst der Erholung besteht nun darin, den Bedarf der Erholung uns einzugestehen und sich eine bewusste Auszeit heraus zu nehmen.

Die erste und beste Weise auszuruhen, besteht also darin zu lernen, sich nicht völlig zu verausgaben. Das heißt die eigenen Grenzen anzunehmen und nicht die Ergebnisse der eigenen Arbeit wichtiger als alles andere zu finden. Es ist richtig, dass wir mit Eifer die Verpflichtungen angehen sollen, die wir für uns in der Ausgewogenheit zwischen Laxheit und Maßlosigkeit gefunden haben. Erst dann sind wir in der Lage, uns auch einmal sagen zu können:

„Lass für morgen, was du heute nicht tun kannst und verschiebe die Erholung nicht auf morgen, die du heute brauchst“[2]. Bedenken wir doch oft zu wenig, unsere Kräfte richtig einzuschätzen. Es ist wichtig, dass wir bei uns selbst und bei den anderen Anzeichen von Erschöpfung erkennen. Nicht jeder ermüdet unter den gleichen Voraussetzungen und zur selben Zeit.

## Fortsetzung: Sommerzeit und Urlaubszeit

Aber die Symptome sind ähnlich:

Die Widerstandskraft nimmt ab und Schwächen des Charakters treten stärker hervor. Jemand, der sehr ermüdet ist, neigt eher als sonst dazu, die Dinge pessimistisch zu sehen. Hier gilt es, unsere Selbsterkenntnis zu fördern und die Anzeichen von Müdigkeit beizeiten zu entdecken. Unsere Kräfte sind nicht unbegrenzt. Wir brauchen eben auch Zeit für uns selber. Es gilt, sich nicht von den Anforderungen überrollen zu lassen oder zu hohe Forderungen an sich selbst zu stellen.

Echte Erholung liegt u. a. auch darin, sich ganz Gott zu überlassen und die Worte Jesu an den Vater nachzusprechen: „*In deine Hände lege ich meinen Geist*“ (Lk 23,46). D. h., alle mir möglichen Mittel einsetzen, um mein Ziel zu erreichen. Doch bei allem Bemühen kommt es vor, dass ich mein Ziel dennoch nicht erreiche. Dann ist es an der Zeit, alles in die Hände Gottes legen. Überlasse es Ihm, dein Werk, das du begonnen hast, zu einem guten Ende, zum Erfolg zu führen. Deshalb gilt: Uns im richtigen Moment auszuruhen, ist nicht nur eine Übung und Kunst für die Urlaubszeit, sondern bereits in den Zeiten der Tätigkeit.

Jesus sagte einmal zu seinen Jüngern:

*„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt! Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“* (Mt 11, 28-30 a).

Ich diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine erholsame Urlaubs- und Erholungszeit.

Ihr Pfr. Clemens M. Henkel

[1] Vgl. F. Sarráís, *Leben lernen: Die Erholung*, Pamplona, Eunsa, 2011.

[2] Hl. Josefmaria Escriva de Balaguer: *Der Weg*, 706., Adamas Verlag, Köln, 2014

# Gottesdienste Juli 2019 und Nachrichten

## Lissabon

**Sonntag, den 30. Juni 2019,**  
*Ökum. Gottesdienst um 11.00 Uhr*  
*Dt. Evangelische Kirche, Lissabon*

**Sonntag, den 07. Juli 2019,**  
*14. So. im Jahreskreis,*  
*11.00 Uhr*

**Sonntag, den 14. Juli 2019,**  
*15. So. im Jahreskreis,*  
*11.00 Uhr*

**Sonntag, den 21. Juli 2019,**  
*16. So. im Jahreskreis,*  
*11.00 Uhr*

**Sonntag, den 28. Juli 2019,**  
*17. So. im Jahreskreis,*  
*11.00 Uhr*

## Porto

**Samstag, den 29. Juni 2019,**  
*13. So. im Jahreskreis,*  
*19.00 Uhr*

**Samstag, den 13. Juli 2019,**  
*15. So. im Jahreskreis,*  
*19.00 Uhr*

**Samstag, den 27. Juli 2019,**  
*17. So. im Jahreskreis,*  
*19.00 Uhr*

## NACHRICHTEN: Ökumenischer Gottesdienst und Sommerfest

Am 30. Juni feiern wir um 11 Uhr einen Ökumenischen Gottesdienst in der Deutschen Evangelischen Kirche (Av. Columbano Bordalo Pinheiro, Lissabon) mit anschließendem Sommerfest im Pfarrgarten - Fleisch, Wurst und Getränke stehen zur Verfügung. Wir möchten alle nur bitten, Salate jeder Art und /oder Nachtisch und Kuchen als Ihren Beitrag mitzubringen.

# Gottesdienste August 2019 und Nachrichten

## Lissabon

**Sonntag, den 04. August 2019,**

*18. So. im Jahreskreis,*

*11.00 Uhr*

**Sonntag, den 11. August 2019,**

*19. So. im Jahreskreis,*

*11.00 Uhr*

*Aufnahme Mariens mit*

*Leib und Seele in den Himmel:*

*Donnerstag, den 15. August 2019 Hochfest  
der Gottesmutter*

**Sonntag, den 18. August 2019,**

*20. So. im Jahreskreis,*

*11.00 Uhr*

**Sonntag, den 25. August 2019,**

*21. So. im Jahreskreis,*

*11.00 Uhr*

## Porto

### **NACHRICHTEN: Gottesdienstzeit in der Sommerzeit in Porto**

In den Monaten Juli und August sind in Portugal die Sommerferien, bzw. ist die Urlaubszeit. Deshalb findet in der Zeit von 01.08. bis 25.08.19 kein Gottesdienst in der *Igreja de São Martinho de Cedofeita* in Porto statt. Wir bitten insbesondere unsere Urlauber und Besucher diese Information zu beachten und weiterzugeben.

# Gottesdienste September 2019 und Nachrichten

## Lissabon

**Sonntag, den 01. September 2019,**

*22. So. im Jahreskreis,  
11.00 Uhr*

**Sonntag, den 08. September 2019,**

*23. So. im Jahreskreis,  
11.00 Uhr*

**Sonntag, den 15. September 2019,**

***Patrozinium und Festgottesdienst**  
Schmerzhaftes Mutter  
11.00 Uhr*

**Sonntag, den 22. September 2019,**

*25. So. im Jahreskreis,  
11.00 Uhr*

## Porto

**Samstag, den 31. August 2019,**

*22. So. im Jahreskreis,  
19.00 Uhr*

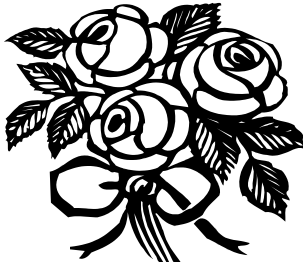
**Samstag, den 21. September 2019,**

*25. So. im Jahreskreis,  
19.00 Uhr*

## NACHRICHTEN: Gottesdienstzeit in der Sommerzeit in Porto

Im August findet der Gottesdienst in der *Igreja de São Martinho de Cedofeita* in Porto am 31.08.2019 statt. Wir bitten insbesondere unsere Urlauber und Besucher diese Information zu beachten und weiterzugeben.

*Wir gratulieren zum Geburtstag  
und wünschen viel Glück und Gottes Segen,*



---

**Lissabon:**

Ingeborg Torres	02.07.
Christel Makosch	12.07.
Schwester Birgitta	21.07.
Gertrud Portugal	24.07.
Luzia Begemann Madeira	30.07.
Christina Braun	07.08.
Maria Conceicao Triep	17.08.
Katharina Karrer	17.08.
Hildegard M. -Calado	22.08.
Kay Wittmer	24.08.
Karl Heinrich Dutschke	30.08.

**Porto:**

Elvira Müller	26.07.
Christel Suhm	26.07.
Norbert Abeler	06.08.

*wie auch allen anderen Gemeindemitgliedern, die in diesen Monaten  
Geburtstag feiern, deren Datum wir aber nicht kennen.*

## **Kontakt Lissabon**

### ***Katholische Gemeinde Deutscher Sprache zu Lissabon***

Kirche „Nossa Senhora das Dores“, Rua do Patrocínio 8, 1350-230 Lisboa

**Homepage:** [www.dkgl.org](http://www.dkgl.org)

Pfarrbüro Lissabon

Tel.: 213 964 114

E-Mail: [lissabon@dkgl.org](mailto:lissabon@dkgl.org)

Das Pfarrbüro ist telefonisch zu erreichen:

Montags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Mittwochs von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Zuständiger Pfarrer der Pfarrgemeinden von Lissabon und Porto:

Pfr. Clemens M. Henkel

Tel.: 213 964 114

E-Mail: [pfarrer@dkgl.org](mailto:pfarrer@dkgl.org) - Mobil: 924 162 281

Vorsitzende des Pfarrgemeinderates Lissabon:

Margarida Pereira - Müller

E-Mail: [pgr@dkgl.org](mailto:pgr@dkgl.org) – Mobil: 966 177 152

Sie möchten sich als Gemeindemitglied registrieren, den Pfarrbrief per E-Mail erhalten oder haben eine Anregung zum Pfarrbrief, so sprechen Sie uns an.

E-Mail: [lissabon@dkgl.org](mailto:lissabon@dkgl.org)

### **Bankverbindung der Gemeinde Lissabon:**

Millenium bcp IBAN PT50 0033 0000 0000 2790 5727 1

---

## **Kontakt Porto**

### ***Katholische Gemeinde Deutscher Sprache zu Porto***

Kirche „Igreja Românica da Cedofeita Sankt Martin“

Gemeindezentrum:

Rua da Boa Vista, 724, App. 201/202

Vorsitzender des Pfarrgemeinderates Porto

Winfried Benkert

Tel. 226 185 789 oder Mobil 937 035 461

E-Mail [wgbenkert@gmail.com](mailto:wgbenkert@gmail.com)

### **Bankverbindung der Gemeinde Porto:**

Millenium bcp IBAN PT50 0033 0000 0004 8617 8919 4

---