

In dieser Reise liegen Leid und Freude stets nah beieinander und spiegeln die Ambivalenz unserer irdischen Erfahrungen: Gleich im Anschluss an die Feier der Geburt Jesu, gedenken wir des ersten Martyriums eines Christen, des Stephanus, am 26. Dezember und zwei Tage darauf aller Kinder, die misshandelt, verfolgt oder gar getötet werden; Auf das Gedenken an die grausame Hinrichtung Jesu an Karfreitag folgt die Feier der Auferstehung an Ostern – und damit der Glaube, dass es Hoffnung über den Tod hinaus gibt.

Durch das bewusste Begehen dieser Feste und Gedenktage erwecken wir bestimmte „Grundkräfte“, wie sie der Seelsorger Hans Gerhard Behringer nennt, in uns, die uns helfen, das Leben zu meistern und uns mit dem größeren Ganzen zu verbinden: Vertrauen, Hoffnung, Lebensfreude, Geborgenheit, Dankbarkeit, Versöhnung und viele mehr.

Durch das Kirchenjahr hindurch schimmert darüber hinaus der Inhalt alter Mysterien und Einweihungsschulen für alle, die bereit sind, sich dafür zu öffnen und sich mit tieferen Dimensionen des Daseins auseinanderzusetzen: So wie die Sonne jährlich ‚stirbt‘ und wieder ‚aufersteht‘, ist auch der Prozess des Erwachens durch Phasen des Sterbens und Phasen des Neu-Werdens geprägt.

Einige sehen im zweiten Logion des Thomasevangeliums diesen Prozess des Erwachens beschrieben:

(1) Jesus spricht: Wer sucht, soll nicht aufhören zu suchen, bis er findet. (2) Und wenn er findet, wird er erschrocken sein. (3) Und wenn er erschrocken ist, wird er erstaunt sein. (4) Und er wird König sein über das All.

- 1) Advent steht dabei für sehnsüchtiges Warten und Suchen,
- 2) Weihnachten für die Geburt einer neuen Erkenntnis und die sich anschließende Phase des Zweifels und der Verunsicherung
- 3) Karfreitag für den Schmerz, in dem die bisherige Welt zusammenbricht und Ostern für das Staunen und Wundern über das Neue und Fremde
- 4) Pfingsten für ein verändertes Bewusstsein und dessen Auswirkungen.

Die kleinste Einheit des Kirchenjahres war zunächst die Woche: Der Sonntag wurde zu dem Tag, an dem die Anhänger Jesu sich zur gemeinsamen Abendmahlsfeier versammelten. Dazu kamen zwei Fastentage: Mittwoch und Freitag, auch um sich von der jüdischen Mitwelt (Montag/Donnerstag) abzugrenzen. Mit der Einführung des Ostertermins Mitte des 2. Jahrhunderts gab es den ersten jährlich begangenen christlichen Feiertag. Im Lauf der Zeit kamen immer mehr Gedenktage für Heilige und Märtyrer dazu. Im 4. Jahrhundert wurde dann Weihnachten eingeführt. Um diese Termine entwickelte sich im Laufe der Zeit der sog. Osterfestkreis mit der 40-tägigen Fastenzeit, der Karwoche, Ostern, Christi Himmelfahrt (40 Tage nach Ostern) und Pfingsten, als auch der sog. Weihnachtsfestkreis mit Fastenzeit im Advent, Weihnachtszeit und Epiphanias. Heute beginnt das Kirchenjahr mit dem ersten Advent und endet mit dem Ewigkeitssonntag. Während Weihnachten fest am 25. Dezember gefeiert wird, schwankt der exakte Termin des Osterfestes, da dieses am ersten Sonntag nach dem ersten Frühjahrsvollmond gefeiert wird, an dem Jüdinnen und Juden das Pessachfest feiern. Daher fällt der Termin auf einen Sonntag zwischen dem 22. März und dem 25. April.

Aufgrund der unglaublichen Fülle an Festen, überregional und regional, und aufgrund des überkonfessionellen Charakters dieses Planers musste ich eine Auswahl bei den genannten Festen treffen. Wenn dir bestimmte Feste deiner eigenen Konfession, Kirche oder Ortsgemeinde wichtig sind, ergänze sie bitte.

Da in den Kirchen unterschiedliche Kalendersysteme angewandt werden – in westlichen der gregorianische (u. a. lutherische und katholische Kirche), in einigen orthodoxen der neu-julianische (u. a. das Ökumenische Patriarchat, die Rumänische orthodoxe Kirche), in anderen der julianische (u. a. die Russische und die Serbische orthodoxe Kirche), führe ich die wichtigsten der orthodoxen Feste, die sich an dem julianischen Kalender orientieren, mit dem Kürzel ‚orth jul‘ gesondert auf. Der Unterschied beträgt derzeit dreizehn Tage.

Was die Fastenregeln bzw. -zeiten betrifft, gibt es so große konfessionelle Unterschiede, dass ich nur die wichtigsten Termine zur Osterzeit in den Planer aufgenommen habe.

Auch die Gedenktage für Heilige und Glaubenszeugen unterscheiden sich von Konfession zu Konfession, teilweise fallen sie aber auch zusammen. Der Planer orientiert sich der Einfachheit halber an den Kalendern der drei größten Konfessionsfamilien (evangelisch, katholisch und orthodox) und versucht damit, der einflussreichsten und interessantesten Personen der christlichen Tradition zu gedenken. Da Heilige häufig zwar von verschiedenen Konfessionen, aber an unterschiedlichen Tagen verehrt werden, habe ich mich in solchen Fällen, um Doppelungen möglichst zu vermeiden, jeweils für einen der Tage entschieden. Aus den Kürzeln in der dahinterstehenden Klammer (ev/kath/orth) wird ersichtlich, welche Tradition der jeweiligen Person Verehrung zukommen lässt; wobei ‚ev‘ alle reformatorischen, d. h. auch die anglikanische Tradition mit einschließt. Bei Personen ohne ein dahinterstehendes Kürzel handelt es sich um Personen, die von vielen als heilig oder für ihre spirituelle Biografie als prägend erfahren wurden, aber (noch) nicht von kirchlicher Seite bestätigt sind. Meine Auswahl habe ich anhand der folgenden Kriterien getroffen: Beliebtheit, Bekanntheit, Buntheit und Bedeutsamkeit.

All das sind Menschen wie du und ich, die sich durch Jesus inspirieren ließen, mit all ihren Licht- und Schattenseiten, teilweise (eher) abschreckend, teilweise bewundernswert. Indem wir uns an sie erinnern und uns geistig mit ihnen verbinden bzw. sie anrufen, entdecken wir auch uns selbst immer wieder neu und können in uns schlummerndes Potential erwecken. Wenn dich also ein Name neugierig macht, lade ich dich ein, im Internet oder einem Nachschlagewerk tiefer zu forschen, denn alles, was deine Aufmerksamkeit erregt, deutet auf einen Teil/Aspekt deiner selbst hin.

Wenn du Verbesserungsvorschläge, Ideen und Ergänzungen einbringen oder Fehler melden willst, melde dich gerne bei mir – ich praktiziere gerne „Learning by doing“ und „Kaizen“.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und Erfolg mit dem Planer!

Deine Sandra, Mai 2026

# JOURNAL



## JAHRESRÜCKBLICK 2026

Wofür ich alles dankbar bin

---

---

---

Worauf ich stolz bin

---

---

---

Ich fühlte mich gesegnet, als...

---

---

---

Ich habe am meisten gelernt, als

---

---

---

Was ich hinter mir lassen will

---

---

| <i>Jeden Monat</i> | <i>Jedes Vierteljahr</i> | <i>Jedes Jahr</i> |
|--------------------|--------------------------|-------------------|
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |
|                    |                          |                   |

# DEZEMBER- FEBRUAR

*Winter  
Nacht  
Norden  
Erde  
Ruhe & Regeneration  
Nächstenliebe*

## NOTIZEN

## MONATSPLANER JANUAR

Das mache ich mir zuliebe

---

---

Das mache ich für... (XY)

---

---

Was ich mir für den Januar wünsche

---

---

Einen Glaubenssatz/eine ungeschriebene Regel, die ich diesen Monat hinterfragen will

---

---

Was ich diesen Monat unbedingt erledigen will

---

---

Wer mir dabei helfen kann oder mich liebevoll daran erinnert

---

# ÜBERSICHT JANUAR

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|    |    |    |    |    |    |    |

DEZEMBER/JANUAR, 53. WOCHE

|    |                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MO |                                                                                                                                            |
| DI |                                                                                                                                            |
| MI |                                                                                                                                            |
| DO | Altjahrsabend                                                                                                                              |
| FR | Neujahrstag/ Tag der<br>Beschneidung und Namensgebung<br>Jesu (ev/kath)<br>Brauch: Singen von<br>Neujahrsliedern                           |
| SA |                                                                                                                                            |
| SO | 2. Sonntag nach Christfest (ev)<br>2. Sonntag nach Weihnachten<br>(kath)<br>31. Sonntag nach Pfingsten,<br>Gedächtnis der Hll. Väter(orth) |

„Es ist Zeit, etwas Neues  
zu beginnen und dem  
Zauber des Anfangs zu  
vertrauen.“  
Meister Eckhardt

To-Do und To-Want

Sonstiges

DEZEMBER/JANUAR, 53. WOCHE

|    |    |
|----|----|
| 28 | MO |
| 29 | DI |
| 30 | MI |
| 31 | DO |
| 1  | FR |
| 2  | SA |
| 3  | SO |