

# PFARRBRIEF

St. JOHANNES FLOSS

Ausgabe 3/2023

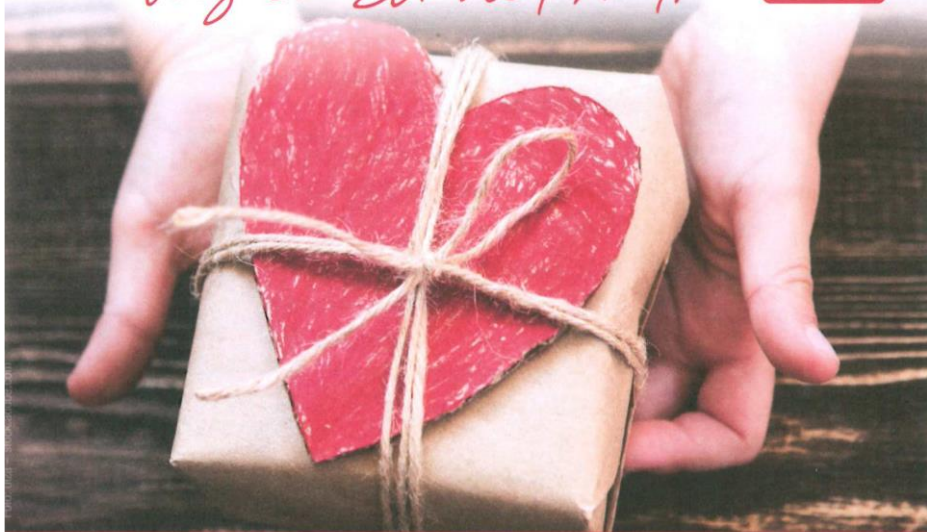
[www.pfarrei-floss.de](http://www.pfarrei-floss.de)

27.02.2023 – 19.03.2023



**Wenn jeder gibt,**

*was er zu viel hat.*



## Caritas-Sammlung

6. bis 12. März 2023

Kirchenkollekte 5. März 2023



# Wir feiern Gottesdienst

## 27.2. Montag – der 1. Fastenwoche – Hausgottesdienst

**19:15** Die Glocken unsrer Pfarrkirche läuten und laden alle Christgläubigen zum Mitfeiern des Hausgottesdienstes herzlich ein!

**19:30 Haus – Gottesdienst** in allen Pfarreien der bayerischen Diözesen. Dieser Abend soll von allen Veranstaltungen



frei gehalten werden, er gehört ganz den Familien laden Sie Befreundete zu sich ein – nicht zu übersehen jene Menschen, die einsam sind oder allein

## 28.2. 09:00 Hausfrauen – Gottesdienst

## 1.3. 14:30 Requiem und Kirchliches Begräbnis Georg Winter

## 2.3. Priesterdonnerstag – sel. Liberat Weiß u. Gefährten 18:00 Rosenkranz und Heilige Messe

## 3.3. 19:00 Katholisches Pfarrheim St. Josef Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen aller Konfessionen

herzlich laden wir zur Mitfeier ein und zu einer kleinen Bewirtung anschließend im Pfarrsaal. Willkommen



DER MENSCH  
LEBT  
NICHT  
ALLEIN  
VOM  
BROT.

Wenn Steine zu Brot werden...

wenn Lebensmittel  
zum Lebensinhalt werden...

wenn Lebensstandard  
unser Lebensziel ist....

dann ist die Versuchung  
ganz in unserer Nähe.

WIR BRAUCHEN

40

Die Fastenzeit, weil uns  
der Verzicht frei macht  
für eine Sicht  
über die materiellen  
Dinge hinaus,  
mit denen wir oft  
unser Leben vollstopfen.

BRÄUCHE

## 2. Fastensonntag

Zählung der Mitfeiernden

**Samstag, 4. März**

**17:30 Rosenkranz** – Um  
GOTTES Segen für die  
CARITAS, ihre Einrich-  
tungen, Mitarbeitenden  
und Engagierten auch in  
unserer Pfarrgemeinde

dabei Beichtgelegenheit – Emp-  
fang des Bußsakramentes

**18:00 Sonntägliche  
Eucharistiefeier**

**Sonntag, 5. März**

**10:00 Sonntägliche  
Eucharistiefeier**

musikalisch gestaltet von  
unserem **Kirchenchor**,  
Leitung: Jonas König

**18:00 Kreuz- Andacht  
In der  
Pfarrkirche  
beten sie mit !**



Was Sie heute ins  
Opferkorbchen spenden,  
ist für die Aufgaben und  
Ausgaben der CARITAS in  
unserer Pfarrgemeinde  
(etwa unseren Kindergarten !) wie  
auch in unserer Diözese. In dieser  
Woche dann auch die CARITAS -  
Haussammlung

Herzliche Bitte an die  
Sammelnden um ihren  
Einsatz - Unterlagen  
im Pfarrbüro mitnehmen



*Wir brauchen immer  
neu die Aussicht, da-  
mit wir auf unserem  
Weg nicht abweichen.  
Die Aussicht der  
Jünger besteht in der  
Verklärung ihres  
HERRN.*

*Im Gebet, in der  
Eucharistiefeier, in der  
Begegnung mit dem  
Wort GOTTES  
steigen wir auf den  
Berg, der uns Klarheit  
schenkt über unseren  
Weg als Christen:  
Unser Weg geht auf  
die Auferstehung zum  
neuen Leben in ewiger  
Gemeinschaft mit  
GOTT zu -  
und das fängt hier an  
und wird bei IHM  
vollendet.*

## Fastenzeit -

Zeit für das Wesentliche  
Zeit für eine neue Freiheit  
von den Dingen  
Zeit für Gott  
Zeit für den Nächsten  
Zeit für mich



Im Gebet das Leben  
auf Gott hin  
ausrichten -

❖  
Im Fasten die Freude  
am Leben erspüren -

❖  
Als Bruder und  
Schwester mit den  
Armen teilen.

FASTENZEIT

ÖSTERLICHE BUßZEIT

**7.3. Dienstag – Hl. Perpetua und Hl. Felizitas, Martyr**  
**09:00 Hausfrauen – Gottesdienst**

**8.3. Mittwoch – Hl. Johanns von GOTT, Ordensgründer**  
**15:30 Seniorenheim: Heilige Messe**

**9.3. Donnerstag – Hl. Bruno und Hl. Franziska**  
**18:00 Rosenkranz und Heilige Messe**

Eigens und namentlich schließen wir jene Pfarrangehörige ein, die in den vergangenen 10 Jahren im Monat **Februar** aus dieser Welt geschieden und zum HERRN heimgegangen sind



**Freitag, 10. März**  
**Festkommers mit Ehrenabend**  
**anlässlich der 1075-Jahr Feier**  
**des Marktes Floß**  
**in der Mehrzweckhalle**

**Soldatenkameradschaft 1870 Floß**

**150 - jähriges Jubiläum**

**Samstag, 11. März 2023**

17:10 Aufstellung mit Fahnenab-  
ordnungen (Pemsلكurve)

17:30 Totengedenken am Kriegerdenkmal

18:00 **Ökumenischer Festgottesdienst**

Evangelische Pfarrkirche Johannes Baptista

19:15 Geselliger Festabend in der Flosser Mehrzweckhalle



### 3. Fastensonntag

**Samstag, 11. März**

**11:00 Taufe Delan Griebbach**

**18:00 Evangelische Kirche  
St.Johannes Baptista**



**Ökumenischer  
Festgottesdienst  
150-jähriges Jubiläum  
Soldatenkameradschaft  
1870 Floß**

**Sonntag, 12. März**

**10:00 Sonntägliche  
Eucharistiefeler**



**Kinder-Kirche**  
mit den Mädchen und Buben  
treffen wir uns in der  
Pfarrkirche und ziehen dann  
in den Pfarrsaal

heute **keine** Kreuzwegandacht

**15:00** OWV Heimatnachmittag  
In der Mehrzweckhalle

**13.3.** Jahrestag der Wahl von  
Papst Franziskus (2013)

**14.3. Dienstag – Hl. Mathilde**  
**09:00 Hausfrauen –  
Gottesdienst**

**16.3. 18:00 Rosenkranz und  
Heilige Messe**



**komm heraus**  
aus dem Grab  
deiner Todesängste  
und aus der Gruft  
deiner Resignation !

**komm heraus**  
aus dem Dunkel  
deines Zweifels  
und aus der Nacht  
deiner Verzweiflung !

**komm heraus**  
und lass  
von IHM losbinden  
von aller Furcht  
vor den Menschen  
von aller Gefangen-  
heit an dein Ich  
von allen lebens-  
behindernden  
Gebundenheiten  
und lähmenden  
Gewohnheiten !

**Du bist von JESUS gerufen,  
ins Licht, in die Freude, in die Hoffnung, in die  
Liebe, ins Leben in Fülle – jetzt und für immer !**



## 4. Fastensonntag

„laetare“ – „freue dich!“ heisst dieser Sonntag in der Fastenzeit. Es geht Ostern entgegen! Im rosa-farbenen Meßgewand feiert ihn die Kirche!

### Samstag, 18. März

**Erstbeichte** – unsere 12 Erstkommunion-Kinder empfangen zum ersten Mal das hl. Sakrament der Buße – im Pfarrzentrum nach ausgeteilten Zeitplan mit ihren Tischgruppen

**17:30 Rosenkranz** – dass wir die Gnade der sakramentalen Vergebung und Versöhnung schätzen lernen und heilvoll empfangen

**dabei Osterbeichtgelegenheit** zum Empfang des Bußsakramentes

**18:00 Sonntägliche Eucharistiefeler**

### Sonntag, 19. März

**Heiliger Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria**

**10:00 Sonntägliche Eucharistiefeler**

**heute keine Kreuzweg-Andacht**

**19:00 Katholischer Männerverein Floß Josefi-Feier im Pfarrheim**

**Die gesamte Bevölkerung ist herzlich eingeladen und willkommen**

**Am kommenden Sonntag um 10:30 Uhr Gottesdienst, gestaltet von unserem Kindergarten, anschließend dann "Fasten-Essen" im Pfarrheim. Jetzt schon laden wir herzlich ein!**

unterwegs zum Leben





Die Unterlagen für die CARITAS-Sammlung liegen im Pfarrbüro zur Abholung. Unsere herzliche Bitte an die Engagierten, sind Sie doch wieder so gut und übernehmen Sie erneut diesen so wichtigen Dienst für unsere Pfarrgemeinde und weit darüber hinaus. Wieviele sind tagtäglich auf die Hilfe und Unterstützung dieses kirchlichen Hilfswerkes angewiesen. Ohne Ihr Sammeln ginge manches nicht. Für etliche Straßen und Wohngebiete von Floß braucht es noch Sammelnde. Wer möchte dies übernehmen ? Bitte rufen Sie im Pfarramt an, Frau Sailer informiert Sie gerne.

\*\*\*\*\*

### Die **Jahresrechnung 2022**

unserer Kath. Kirchenstiftung liegt während der kommenden 14 Tage im Pfarrbüro zur Einsichtnahme auf ebenso der **Haushaltsplan** für das Rechnungsjahr 2023. Jeder und jede Pfarrangehörige hat das Recht, nachzuschauen, wie denn seine/ihre Spendengelder und die Finanzen aus Kirchensteuermitteln verwaltet und eingesetzt werden. Während der Bürozeiten können Sie gerne kommen und Einsicht nehmen. Danach müssen dann die Unterlagen dem Bischöflichen Ordinariat zur Rechnungsprüfung sowie zur stiftungsaufsichtlichen Genehmigung vorgelegt werden



\*\*\*\*\*

Die bleibende  
**Versuchung:**



Gott  
nicht mehr  
zu suchen.

## Gottesdienstordnung

### Dienstag, 28.02.      Dienstag der 1. Fastenwoche

09:00 Uhr      Senioren- und Hausfrauenmesse

### Donnerstag, 02.03.      Donnerstag der 1. Fastenwoche

18:00 Uhr      Rosenkranz und Hl. Messe

### Samstag, 04.03.      Hl. Kasimir

17:30 Uhr      Rosenkranz und Beichtgelegenheit

18:00 Uhr      Vorabendmesse

### Sonntag, 05.03.      2. FASTENSONNTAG

10:00 Uhr      Pfarrgottesdienst, es singt der Kirchenchor

18:00 Uhr      Kreuzweg

### Dienstag, 07.03.      Hl. Perpetua und Hl. Felizitas

09:00 Uhr      Senioren- und Hausfrauenmesse

### Mittwoch, 08.03.      Hl. Johannes von Gott

15:30 Uhr      Hl. Messe im Seniorenheim

### Donnerstag, 09.03.      Hl. Bruno und Hl. Franziska

18:00 Uhr      Kreuzweg und Hl. Messe - Verstorbene Februar

### Samstag, 11.03.      Samstag der 2. Fastenwoche

11:00 Uhr      Tauffeier

18:00 Uhr      ökum. Gottesdienst Soldatenkameradschaft in  
der evangelischen Kirche

### Sonntag, 12.03.      3. FASTENSONNTAG

10:00 Uhr      Kinderkirche

10:00 Uhr      Pfarrgottesdienst



**Dienstag, 14.03. Hl. Mathilde**

09:00 Uhr Senioren- und Hausfrauenmesse

**Donnerstag, 16.03. Donnerstag der 3. Fastenwoche**

18:00 Uhr Kreuzweg und Hl. Messe

**Samstag, 18.03. Hl. Cyrill von Jerusalem**

10:00 Uhr Hl. Erstbeichte

17:30 Uhr Rosenkranz und Beichtgelegenheit

18:00 Uhr Vorabendmesse, es singt der Jugendchor

**Sonntag, 19.03. 4. FASTENSONNTAG (Laetare)**

10:00 Uhr Pfarrgottesdienst

Der nächste Pfarrbrief umfasst den Zeitraum von **20.03.2023 bis 16.04.2023** Veröffentlichungen und Messintentionen müssen bis **08.03.2023 im Pfarrbüro gemeldet** sein.



Für die Renovierung unserer altherwürdigen St. Nikolaus Kirche sowie für die Aufgaben und Ausgaben unserer Pfarrgemeinde wurden in den vergangenen Wochen folgende Beträge gespendet 50/ 100/ 50/ 20/ 20/ 20/ 100/ 5/ 22,50 €. Wir haben Grund dafür zu danken wie auch jenen Mitchristen und Pfarrangehörigen, die ihr Verbunden sein immer wieder auch finanziell bekräftigen und mittragen. Von ganzem **Herzen kräftig Vergelt` s GOTT. ER segne und lohne es Ihnen überreich.**



**Der kath. Männerverein** hält eine alte, schöne Tradition aufrecht, indem er herzlich einlädt zur **Josefi-Feier ins kath. Pfarrheim**. Nach drei Jahren pandemiebedingter Pause ist es am **Sonntag, 19.03.2023** wieder soweit. Los geht`s um **19:00 Uhr**, um zu Ehren des Hl. Josefs zu feiern. Zum Ausschank kommen u.a. die süffigen Zoigl-Biere der Brauerei Eismann/Altenstadt/WN und für das leibliche Wohl sorgen wir mit deftigen Brotzeiten der Metzgerei Lindener/Floß. Die musikalische Unterhaltung und Stimmung wird nicht zu kurz kommen. Die gesamte Bevölkerung ist herzlich eingeladen, der Eintritt ist natürlich frei.

### Jubelkommunion

Wir bedanken uns für die Unterstützung der einzelnen Jahrgänge, die uns aktuelle Adressen mitgeteilt haben. Leider hat sich für den **Jahrgang 1943/44 der im Jahr 1953 zur Erstkommunion kam und sein 70-jähriges Jubiläum feiern kann noch niemand gemeldet**. Es wäre schön, wenn sich auch hier jemand meldet, da wir ansonsten leider **keine persönlichen Einladungen** an diesen Jahrgang verschicken können.



Das nächste Seniorenkreistreffen ist am **23. März 2023 um 14:00 Uhr** im kath. Pfarrheim. Das Treffen im **April** muss leider **entfallen**.



Frauen aller Konfessionen laden ein zum **Weltgebetstag am Freitag, 3. März um 19 Uhr**. In ökumenischer Verbundenheit gestaltet der ev. und kath. Frauenbund **den Gottesdienst, den wir**

**in diesem Jahr zum ersten Mal im kath. Pfarrheim feiern.**

Mit den Frauen aus Taiwan, die die Gottesdienstvorlage zu dem Motto **"Glaube bewegt"** gestaltet haben, wollen wir gemeinsam Gottesdienst feiern, singen und beten. Im Anschluss laden wir ein, in einer kleinen Bilderschau den Inselstaat Taiwan, der zwischen Japan und den Philippinen vor dem chinesischen Festland liegt, kennen zu lernen. Auch eine kleine landestypische Köstlichkeit erwartet sie. Der Eine-Welt-Laden bietet Waren zum Verkauf an. Auch Nichtmitglieder und die beiden Pfarrgemeinden sind herzlich willkommen.

**"Nach bestem Wissen und Gewissen..." "Einkehrtag in Johannisthal** mit Direktor Schießl am **Dienstag, 21. März von 9-16:30 Uhr**. Anmeldung bis 9. März durch Liste in der Kirche oder unter 0160/6730197.

Teilnahmegebühr mit Mittagessen und Kaffee 28 Euro. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Abfahrt um 8:20 Uhr am Luitpoldplatz.

*Oft entdecken wir den Wert der Dinge erst dadurch, daß wir sie entbehren. In diesem Sinne bedeutet Fasten, ein neues Bewußtsein zu entwickeln für das, was wir zum Leben wirklich nötig haben.*

## Wir gedenken unserer Verstorbenen der letzten 10 Jahre im Monat März

2013: Markus Lindner

2014: Richard Bayer

2015: Franziska Weig; Angelika Kick; Erich Stich; Margot Otto

2016: Elisabeth Schödl; Anna Hirsch

2017: Magdalena Hoch; Thekla Dietz; Rita Kick; Margareta Winter

2018: Anna Wagner; Thomas Sommer; Rita Simmerl; Hermine Meier

2019: Emma Dorner; Josef Unger; Betty Meier; Josef Müller; Edith Feiler

2020: Willibald Wirth; Rosa Gleißner; Hermann Otto; Georg Wiesneth; Karl Neuber; Helmut Kreiner

2021: Arnold Bachmeier; Erika Auer-Müller

2022: Franziska Riebl



**Herr, gib ihnen die ewige Ruhe!**

### **Bürostunden im Pfarrhaus:**

Pfarrer-Jakob-Raß-Zentrum 2

**dienstags** von 9 bis 12 Uhr

**donnerstags** von 16 bis 18 Uhr.

Telefon: 09603-770

Fax: 09603-8284

eMail: [st-johannes.floss@bistum-regensburg.de](mailto:st-johannes.floss@bistum-regensburg.de) Internet: [www.pfarrei-floss.de](http://www.pfarrei-floss.de)

CARITAS-SOZIALSTATION: Telefon 09603-91220

**Bankverbindungen:** Pfarrei: Raiffeisenbank DE47 7536 2039 0000 7013 43

Sparkasse: DE38 7535 1960 0240 0902 74

Volksbank: DE51 7539 0000 0100 3831 63

Nikolauskirche: Raiffeisenbank DE38 7536 2039 0200 7013 43



HAUPTABTEILUNG SEELSORGE |  
Fachstelle MÄNNERSEELSORGE



# Religiöser Einkehr- und Besinnungstag für M Ä N N E R

Haus JOHANNISTHAL

Johannisthal 1 - 92670 Windischeschenbach

Tel. 09681/400150 – E-Mail: kontakt@haus-johannisthal.de

*„Sonntag – Tag des Herrn: heute?“*

Freitag, 24.03.2023

Referent:

Pfarrer Wilhelm Bauer  
Tännesberg

Samstag, 25.03.2023

*(Zu diesem Termin sind auch  
Frauen herzlich eingeladen!)*

Referent:

Subregens Domvikar  
Christoph Leuchtner  
Regensburg

Sonntag, 26.03.2023

Referent:

Pfarrer Sven Grillmeier  
Speichersdorf

## T a g e s a b l a u f

09.00 Uhr	Beginn / Einführung / 1. Einheit
10.15 Uhr	2. Einheit
11.00 Uhr	Beichtgelegenheit
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	3. Einheit
14.30 Uhr	Kaffee / Tee und Kuchen
15.00 Uhr	Gemeinsame Eucharistiefeier

*Ende*



# 7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

„7 Wochen gut gewürzt“ lautet in diesem Jahr das Motto der Fastenzeitaktionen der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. (AKF). Paare und Familien mit Kindern im Grundschulalter sind eingeladen, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu erleben und zu gestalten. Die wöchentlichen Fastenbriefe geben vielfältige Anregungen für die Partnerschaft und das Familienleben, bieten Anlässe für interessante Gespräche, vermitteln Ideen zum gemeinsamen Ausprobieren und spirituelle Impulse. Außerdem stehen für beide Zielgruppen begleitend Texte, Gottesdienstvorlagen etc. zur Verfügung. Die Briefe der Familienaktion richten sich auch an allein- bzw. getrennterziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern. Teilnehmende erhalten nach ihrer Anmeldung kostenfrei einen wöchentlichen Fastenbrief - wahlweise per Post (Anmeldung bis 12.2.), als E-Mail oder als Link auf das Handy.

- **Anmeldung für Paare:**  
<https://www.7wochengutgewuerzt.de/>

- **Anmeldung für Familien:**  
<https://www.elternbriefe.de/7wochen>

## Aufruf des Bischofs zur Caritas-Frühjahrssammlung 2023

Liebe Schwestern und Brüder,

heute und in der kommenden Woche bitten wir Sie, die Arbeit unserer Caritas zu unterstützen. „Caritas hilft!“ steht als Programm und Versprechen über den zahllosen Diensten und Angeboten in unserem Bistum, auch hier in Ihrer Gemeinde. Es geht um eine Hilfe, die Menschen ohne Ansehen von Person und Herkunft, ohne Frage nach Schuld oder Verstrickung versprochen ist.

Die Kirchenkollekte an diesem 2. Fastensonntag bildet den Auftakt zur diesjährigen Caritas-Frühjahrssammlung. Im Gottesdienst und in der kommenden Woche in der Haussammlung bitten wir Sie um Ihre Unterstützung.

Die Frühjahrssammlung trägt das Motto „Wenn jeder gibt, was er zu viel hat ...“.  
Der Satz provoziert. Zu viel? Wer hätte zu viel?  
Gerade jetzt! Sollte man nicht besser sparen in diesen Zeiten? Hohe Energiepreise, dramatisch gestiegene Lebenshaltungskosten, hohe Mieten nicht nur in Ballungsräumen - all dies belastet, und darüber hinaus wachsen vor der Kulisse eines Krieges mitten in Europa Unsicherheit und Angst.  
Jetzt geben, „was zu viel ist“? Sollte man da nicht eher zusammenhalten, was man zusammenhalten kann?  
Wer weiß, was noch kommt?  
Andererseits: Wenn aus diesem Grund keiner zu viel hätte, wenn keiner mehr etwas übrig hätte für einen anderen, was würde mit jenen, die zu wenig haben? Zu

wenig Mittel, zu wenig Spielräume, zu wenig Teilhabe, zu wenig Erfahrung von Zuwendung und Liebe?

Als Christen sind wir aufgerufen, hinzusehen und zu handeln. Gottesliebe und Nächstenliebe sind Maxime des christlichen Handelns.

„Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen; ich war nackt und ihr habt mir Kleidung gegeben; ich war krank und ihr habt mich besucht; ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen. Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ (Matthäus 25,35)

Die Not der Menschen hat viele Gesichter. Es gibt materielle und existenzielle Armut, seelische Vereinsamung, Suchtprobleme, Wohnungsnot und Obdachlosigkeit.

Caritas hilft. Mit Ihrer Spende helfen auch Sie!

Wir möchten alle aufrufen, bei der bevorstehenden Caritasammlung wieder Herz und Hände zu öffnen. Danke für Ihr Mitgefühl. Danke für Ihre Solidarität. Danke für Ihre Mithilfe!

+ *Rücholf*

Bischof von Regensburg

## *Dankbarkeit ist eine wertvolle Entdeckung und trägt Heilkraft in sich*

Wenn wir uns in einer stillen Stunde überlegen, was uns alles schon geschenkt wurde, dann kommen wir auf ganz vieles und vor allem auf alles Wesentliche: Denn nicht „nur“ das Leben, Gaben und Schwächen und viele Menschen werden uns einfallen, sondern auch viele Geschehnisse und „Fügungen“, die uns beispielsweise im familiären, im beruflichen oder im Glaubensleben weitergebracht haben.

Dem dankbaren Menschen begegnet viel Gutes, vieles, was ihm Kraft gibt, Freude schenkt, das Selbstwertgefühl fördert und die Führung Gottes in seinem Leben erkennen lässt.

## *Dankbarkeit ist erlernbar*

Wenn ich am Abend eines Tages zurückschaue und jeweils drei oder mehr dankenswerte Dinge aufschreibe, dann kann sich daraus nicht nur ein „Tagebuch des Dankes“ entwickeln, sondern mein Blick und mein Empfinden wird sich weiten und für alles Gute und Schöne und Nicht-Selbstverständliche empfänglich werden. Zufriedenheit wird wachsen, innere Befriedigung kann sich einstellen!

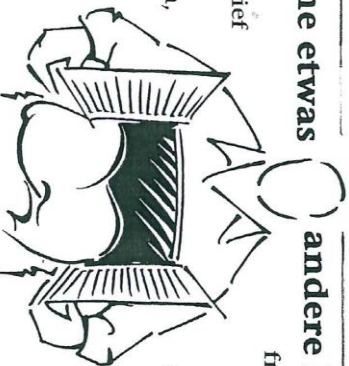


Zähle am Abend eines Tages einmal zusammen, was an Gutem du erfahren hast. Vergiß nicht die kleinen und unscheinbaren Dinge. Nichts ist selbstverständlich.

---

## **Eine etwas andere Fastenkur**

Den  
Alltagsmief  
mal  
auslüften,



frische Luft  
für die  
Seele  
reinlassen

**Danken**  
schützt vor Wanken.

**Loben**  
zieht nach oben.

Man nimmt schnell ab an Streß und Hektik.

Allerdings nimmt man auch zu: an innerer Ruhe und Gelassenheit.