

GRAUBÜNDEN

Nummer 103 | Februar 2024

PFARREIBLATT

Fegl parochial grischun | Bollettino parrocchiale grigione



Editorial

Liebe Leserin

Lieber Leser

Der Verein Jakobsweg Graubünden feiert dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Pfarrer Heiner Nidecker ist eine tragende Figur des Vereins. Im Gespräch mit dem Pfarreiblatt Graubünden gibt er Einblick in persönliche Erlebnisse und Erkenntnisse, die er auf dem Pilgerweg gemacht hat. Überdies erzählt er aus der Gründerzeit und über die Zukunftsvisionen des Vereins Jakobsweg Graubünden. Sie lesen darüber in unseren Hauptartikel auf den Seiten 2 bis 4.

Im Februar jährt sich einmal mehr der Valentinstag. Ist er wirklich eine Erfindung der Blumengeschäfte, wie böse Zungen behaupten? So viel sei hier schon verraten: Nein. Dem 14. Februar liegt die Legende des heiligen Valentin zugrunde. Auf den Seiten 4 bis 6 erfahren Sie mehr.

Auf Seite 6 erinnern wir an Pater Urban Afentranger (OSB) aus dem Kloster Disentis. Im Dezember ist er in Gott eingegangen. Er wird uns u. a. auch als begnadeter Organist in Erinnerung bleiben. *Requiescat in pace.*

Auf Seite 10 lesen Sie die wichtigsten Infos zur diesjährigen ökumenischen Fastenkampagne. Besonders ans Herz gelegt sei Ihnen der angegebene Link. Sie finden dort zahlreiche Ideen zur Gestaltung der Fastenzeit in der Pfarrei oder für sich persönlich.

Auf Seite 11 finden sich einige Tipps für die Fastenzeit, die sich zwar speziell an Jugendliche richten, aber vielleicht auch Ihnen einen Impuls geben können.

Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Beginn der Fastenzeit und verbleibe mit herzlichem Gruss

Wally Bäbi-Rainalter

Präsidentin der Redaktionskommission



Foto: Bernhard Bislin

MIT WENIGER ERFÜLLTER

Auch beim Pilgern gilt: Je leichter das Gepäck, desto weiter kommt man. Seit 20 Jahren existiert der Verein Jakobsweg Graubünden, der vieles bewegt hat. Pfarrer Heiner Nidecker ist ein passionierter Pilger und Initiator des Vereins.

Das Jahr seines 20-Jahr-Jubiläums feiert der Verein Jakobsweg Graubünden unter dem alten Pilgermotto «mit weniger erfüllter». Nicht nur beim Pilgern gilt: Wer aufbrechen und weitergehen will, muss Altes zurücklassen können. Heiner Nidecker hat diese Erfahrung auf seinen vielen Pilgerreisen mehrfach gemacht. Im Gespräch erzählt er von eindrücklichen Momenten auf dem Jakobsweg, aber auch, wie der Verein Jakobsweg Graubünden gegründet wurde, was alles zum Angebot des Vereins gehört und wie einige Zukunftsvisionen aussehen.

Pfarreiblatt Graubünden: Heiner Nidecker, seit wie vielen Jahren sind Sie schon auf dem Jakobsweg anzutreffen?

Pfarrer Heiner Nidecker: Seit rund 25 Jahren. An einer Pfarrerweiterbildung Ende der 90er-Jahre habe ich die wunderschöne Strecke von Le Puy nach Conques (Frankreich, Auvergne) kennengelernt. Weitere Weiterbildungswochen, die ich im Rahmen meiner Kirchgemeindearbeit als Gemeindegewanderten gestalten konnte, sind dazugekommen. Seither bin ich jährlich für einzelne Tage oder auch Wochen auf dem Jakobsweg unterwegs.

Was fasziniert Sie am Pilgern?

Das Erlebnis mit dem Licht, das fasziniert mich. Zunächst das Erlebnis mit dem Tageslicht: hell am Morgen, grell am Mittag, warm am Abend. Der Lauf der Sonne, die meinen Schatten verändert: Am Morgen liegt er vor mir, am Nachmittag hinter mir. Worauf fällt in Kirchen das Licht, welche Botschaft verbindet sich damit? Mich beschäftigt beim Pilgern immer neu die Frage, was für mich persönlich, hier und im Heute Licht ist. Der Jakobsweg führt ans Grab von Jakobus, dem ersten biblischen Märtyrer. Wie erhellt Jakobus immer neu meinen Alltag?

Und dann hat mich am ersten Morgen in Finisterra in Spanien beim Aufbruch heimwärts der Wechsel der Himmelsrichtung beeindruckt. Das Licht auf dem Weg westwärts nach Spanien war als Morgenlicht ein Licht,



© Adobe Stock

das mich von hinten anstrahlte und mir meinen Schatten vor meinen Füssen zeigte. Mit dem Wechsel der Himmelsrichtung blendete mich das aufgehende Sonnenlicht. Ich wanderte heim «im Licht», und das erinnerte mich doch deutlich daran, dass ich getauft bin.

Pilgern bedeutet für mich einerseits meine persönliche Taferinnerung. Andererseits stellt für mich das Pilgern auf dem Jakobsweg die Begehung eines ganz grossen europäischen Erlebnisses dar, des Erlebnisses, dass alles im Leben auf ein oder das Licht zuläuft. «Das Land ist hell und weit!» (aus: RG 843, Schluss-Strophe 3).

*«Ich wanderte heim «im Licht»,
und das erinnerte mich
deutlich daran,
dass ich getauft bin.»*

Wie kamen Sie auf die Idee, den Verein Jakobsweg Graubünden zu gründen?

Die Idee wurde an mich herangetragen. Den beiden Landeskirchen hat vor gut 20 Jahren das Davoser WEF je CHF 50 000.— zur freien Verfügung gespendet. Die reformierte Landeskirche Graubünden hat daraus den Wettbewerb «buna saira» lanciert. Projekte aus der Seniorenarbeit wurden prämiert. Mir wurde angeregt, ein Seniorenprojekt «Jakobsweg Graubünden» einzureichen. Ich habe dieses zusammen mit einer Seniorengruppe erarbeitet. Wir erhielten CHF 20 000.—, die im Jahr 2004 das Startkapital für den Verein Jakobsweg Graubünden bildeten.

War es schwierig, Mitstreiter zu finden?

Nein, es haben sich sehr schnell Seniorinnen und Senioren für die Projektarbeit begeistern lassen. Vor 20 Jahren war das Pilgern auf dem Jakobsweg europaweit en vogue. Die Pilgerfahrt nach Santiago war damals eine populäre Fernwanderung. Das Anliegen, in Graubünden das Pilgern auf dem Jakobsweg zu fördern, hat eine stattliche Gruppe von Seniorinnen und Senioren begeistert.

Gab es in den letzten 20 Jahren Schwierigkeiten, mit denen der Verein konfrontiert war?

Es gab Schwierigkeiten touristischer Art. Wie kommt es überhaupt dazu, dass ein Weg signalisiert werden kann? Wer entscheidet über die Wegführung? Wie ist ein Jakobsweg Graubünden überregional anzulegen? Wie sind die Etappen festzulegen? Wer schreibt einen Wegführer und wie lässt sich der finanzieren? Welche kantonalen Behörden sind von einem solchen Vorhaben betroffen? Wie ist der Entscheid der politischen Gemeinden entlang dem Weg einzuholen? Für alle diese Fragen und noch für viel mehr konnte unser Verein mit einem ausgewiesenen, sehr en-



gagierten Touristikfachmann zusammenarbeiten. Er stand dem Verein beratend zur Seite, hat aber sein Können auch als aktives Vereinsmitglied eingebracht.

Eine grosse Schwierigkeit bildet die Frage nach günstigen Übernachtungsmöglichkeiten. Beim Pilgern reicht der Standard der Herberge, z. B. Jugendherberge. Diese gibt es aber nicht an jedem Ort, und so führt der Jakobsweg Graubünden schon durch eine Hochpreisregion.

Was waren die Höhepunkte in den vergangenen 20 Jahren?

Für mich war es ein Höhepunkt, dass der Verein nach erfolgreichem Projektabschluss nicht aufgelöst, sondern weitergeführt wurde, jetzt mit aktiven Pilgerangeboten. Höhepunkt war aber die Erarbeitungsphase, die Zusammenarbeit im Vorstand, welche zur Vernetzung mit Behörden und Gemeinden führte, die Hilfe und das Interesse, das wir erlebten.

Ein Höhepunkt war auch im Jahr 2014 der Abschluss in Disentis des Projektes «Jakobus entdeckt!», das den inhaltlichen Schwerpunkt des Jakobswegs Graubünden bildet. Ein weiterer Höhepunkt war vor drei Jahren die Ausweitung unserer Angebote auf den Kolumbansweg, der auch durch Graubünden führt.

Der Verein hat zahlreiche Angebote, welches sind die wichtigsten?

Zentral sind die fünf Samstagspilgertage, Jahr für Jahr während der Monate Mai bis November. Ergänzt werden diese mit dem Jugendpilgertag Graubünden, die unser Verein zusammen mit den Beauftragten für Jugendarbeit der beiden Landeskirchen durchführen darf. Wir gestalten die Eröffnung der Pilgersaison zusammen mit einer Kirchgemeinde in Graubünden, im einen Jahr mit einer kath. Pfarrei, im andern Jahr mit einer ref. Kirchgemeinde.

*Auf dem Jakobsweg
wirft das Morgenlicht
den Pilgern den eigenen
Schatten vor die
Füsse. Bei der Rückkehr
wärmen die Strahlen
der aufgehenden
Sonne das Gesicht.*

*Wer entscheidet über
die Wegführung?
Wer über deren
Signalisation?
Dies waren nur einige
Fragen, mit denen sich
der Verein Jakobsweg
Graubünden in
den ersten Jahren
konfrontiert sah.*

Die Ausgestaltung des Jakobustages um den 25. Juli zusammen mit der Churer Erlöserpfarrei ist ein weiteres Angebot. Am Pilgerstamm während der Monate Februar bis November treffen sich Ehemalige und Interessierte, und am letzten Pilgerstamm im Jahr hält jemand einen Vortrag zu einem Thema aus der Pilgerwelt.

Welche Festivitäten sind im Jubiläumsjahr vorgesehen?

Ich zähle die wichtigen Ereignisse auf. Das Jubiläum beginnt zunächst mit der Generalversammlung der grossen, schweizerischen Pilgervereinigung Freunde des Jakobsweges. Unser Verein hat diese Vereinigung für die GV nach Chur eingeladen. Dann sind es die fünf Samstagspilgertage, die wir in diesem Jahr und vielleicht auch künftig speziell gestalten.

Wir haben fünf Persönlichkeiten eingeladen, einen Samstagspilgertag zu begleiten – die Grossrätin Julia Müller, den Theaterdirektor Roman Weishaupt, Nationalrat Martin Candinas, Bischof Joseph Maria Bonnemain und Professorin Eva-Maria Faber. Sie alle werden einen dieser fünf Pilgertage ganz persönlich ausgestalten. Mehr dazu steht im spannenden Jahresprogramm.

Gibt es spezifische Zukunftsvisionen, was den Verein betrifft?

Ja! Ein grosses Projekt ist, zusammen mit dem Jakobsweg durch das Südtirol und mit dem Walliser Jakobsweg einen alpinen Jakobsweg zu bilden. Dieser wird vom Brennerpass durch das Südtirol, durch Graubünden und das Wallis bis hin zum Genfersee beinahe durch den ganzen Alpenhauptkamm führen. Er wird einen kulturell uralten und höchst vielfältigen Kulturraum erleben lassen.

*Eine Zukunftsvision ist,
zusammen mit dem Jakobsweg
durch das Südtirol
und mit dem Walliser Jakobsweg
einen alpinen Jakobsweg zu bilden.*

Eine Vision ist es auch, einen Beitrag zu leisten für das sinnstiftende Wandern. Mir ist es auch ein Anliegen, das Pilgern auf dem Jakobsweg Graubünden mit der Auseinandersetzung mit ethischen Fragen zu verbinden. Dazu wünsche ich mir Kontakt zu weiteren Persönlichkeiten als Begleitpersonen beim Samstagspilgern. Gewiss interessiert auch die Frage, wie viele Menschen jährlich auf dem Jakobsweg Graubünden unterwegs sind. (sc/hn)

VALENTINSTAG – EINE ERFINDUNG DER BLUMENHÄNDLER?

Blumen, Geschenke, Liebesbriefe – am 14. Februar ist Valentinstag. Ist es wirklich ein romantischer Tag oder lediglich Geschäftemacherei? Woher kommt der Valentinstag?



Böse Zungen behaupten, der Valentinstag sei von den Floristen ins Leben gerufen worden. Doch mit dem Ursprung des Tages ist es etwas komplizierter. Wie bei vielen Feiertagen steht zu Beginn eine Legende, auch wenn sich kaum herausfinden lässt, welche historische Gestalt dahinter steht. Die Legende weiss zu berichten, dass ein armer, in Terni lebender Priester namens Valentin im 3. Jahrhundert Paare christlich getraut haben, und ihnen anschliessend eine Blume aus seinem Garten überreicht haben soll, dies trotz eines kaiserlichen Verbots.

Weil Valentin sich über dieses Verbot hinweggesetzt hatte, soll er am 14. Februar 269 in Rom hingerichtet worden sein.

Valentin von Terni oder von Rom?

Doch mit dem 14. Februar werden verschiedene Märtyrer mit Namen Valentin in Verbindung gebracht, so auch der heilige Valentin von Rom. Er soll Soldaten getraut haben, denen das Heiraten untersagt war und verbotenerweise christliche Gottesdienste gefeiert haben. Auch er soll im Jahr 269 den Märtyrertod erlitten haben und auf der Via Flaminia begraben worden sein.

Unabhängig davon, ob der heilige Valentin von Terni identisch mit dem heiligen Valentin von Rom ist oder nicht: Im Römischen Reich war der 14. Februar eng mit Blumen verknüpft. Denn zu Ehren der Göttin Juno, der Beschützerin von Ehe und Familie, fand um den 13. bis 15. Februar das Fest der Lupercalien statt, bei dem Blumen eine wichtige Rolle spielten. Papst Gelasius I. schaffte die Lupercalien am Ende des 5. Jahrhunderts ab. Handfeste Belege für eine direkte Verbindung zwischen dem römischen Fest und dem Valentinstag stehen aber bis heute aus.

Was sicher ist

Was wir hingegen sicher wissen ist, dass im Jahr 496 Papst Gelasius I. – der Papst, der die Lupercalien abgeschafft hatte – den 14. Februar zum Tag des heiligen Valentin erklärte. 1969 wurde das Fest des heiligen Valentin jedoch aus dem Römischen Generalkalender gestrichen, weil die Person des Valentin historisch nicht belegt werden konnte. Heute wird der Gedenktag des heiligen Valentin in verschiedenen Konfessionen begangen und findet sich auch im Heiligenkalender einiger lutherischer Kirchen. In Jahren, in denen der Gedenktag liturgisch nicht von einem anderen verdrängt wird, finden zuweilen besondere Wortgottesdienste mit Segnung statt.

Entstand der Valentinstag im Mittelalter?

Aufschwung erlebte das Fest des heiligen Valentinus im 14. Jahrhundert, in der Zeit der höfischen Liebe und der Minnesänger. Der Englischprofessor Jack B. Orch ist der Überzeugung, dass der Valentinstag im Spätmittelalter entstand. Gemäss seiner umstrittenen These geht die Entstehung des Valentinstages, wie wir ihn kennen, auf die Gedichte des englischen Dichters Geoffrey Chaucer (14. Jh.) zurück. Orch argumentiert, dass zwei Gedichte Chaucers ausschlaggebend dafür waren. Demnach wurden im «Das Parlament der Vögel» der Feiertag des Valentin erstmals mit einer frühlingshaften Vorstellung von Romantik verknüpft. Der Frühling stand in Chaucers Gedichten für die Paarungszeit der Vögel und den Beginn der Blüte:

«For this was on seynt Volantynys day
Whan euery bryd comyth there
to chese his make.»



Valentinskarte aus Stoff und Spitze, hergestellt von Esther Howland, ca. 1870.

«Es geschah am Valentinstag.
Als jeder Vogel kam,
um seinen Partner zu wählen.»

Geoffrey Chaucer,
Parlement of Foules, 1382

Im Mittelalter wurde der Valentinstag auch als Lostag oder Vielliebchentag bezeichnet. So wurden vor allem in England und Frankreich durch ein Losverfahren am Vorabend oder direkt am Valentinstag sogenannte Valentinspaare gebildet, die sich kleine Geschenke oder Gedichte schenkten.

Valentinskarten – eine Mode

Im England des 18. Jahrhunderts entwickelte sich unter Liebenden der Brauch, zum Valentinstag Grusskarten (*Valentines*) zu verschicken sowie Blumen und Süßigkeiten zu verschenken (oft auch anonym). 1797 brachte ein britischer Verleger das Werk *The Young Man's Valentine Writer* heraus, in dem des Dichtens unkundige Männer Verse fanden. Druckereien begannen, Valentinskarten mit Versen und Skizzen zu produzieren – die sogenannten *Mechanical Valentines*. Die Karten wurden teils mit echter Spitze und mit Schleifen produziert – ab der Mitte des 19. Jahrhunderts hingegen mit Papierspitzen.

Von England aus verbreiteten sich im 19. Jahrhundert die Feierlichkeiten zum Valentinstag in der ganzen englischsprachigen Welt – durch Auswanderer in den Vereinigten Staaten, durch die ab 1945 in Deutschland stationierten US-Soldaten auf dem Kontinent. Seit dem späten 20. und frühen 21. Jahrhundert wird der Valen-

**Vor allem in
Deutschland und
in der Schweiz
werden am
Valentinstag
Blumen verschenkt.**

Valentinstag auch in Ostasien zunehmend gepflegt. Während sich in den USA und in England der Brauch der Valentinskarten erhalten hat, werden in den deutschsprachigen Ländern in erster Linie Blumen und Schokolade verschenkt – in der Schweiz ab den 1960er-Jahren.

Der Valentinstag wird aber zunehmend kommerzialisiert. Als kirchliches Fest kann er deshalb nicht bezeichnet werden. Doch es ist sicher nicht verkehrt, jemandem, den man liebt, Blumen zu schenken oder auf eine andere Art seine Zuneigung zu zeigen. Es gibt viele Kleinigkeiten, die Liebe ausmachen –, freuen wir uns, wenn wir sie geschenkt bekommen, und begegnen wir auch



unseren Mitmenschen mit einem liebevollen Herzen. Nicht nur am 14. Februar. (sc)

IN MEMORIAM

Am 3. Dezember 2023 starb Pater Urban Affentranger in seinem 79. Lebensjahr im Regionalspital Ilanz. Der Benediktinerpater war in seinem Heimatkloster Disentis viele Jahre als Lehrer, Rektor, Historiker und Organist tätig.



Alex Affentranger wurde als zweites von drei Kindern am 18. März 1944 in Retschwil geboren und verbrachte im Luzerner Seetal eine glückliche Kindheit. 1957 kam er an die Klosterschule, die er 1964 mit der Matura Typus A abschloss.

Unmittelbar nach der Matura begann er mit dem Noviziat und legte ein Jahr später die einfache Profess ab. Nebst Theologie, Philosophie und Geschichte (Universität Salzburg) schloss er an der Hochschule Mozarteum Kirchenmusik mit dem Hauptfach Orgel (Staatsdiplom) ab. Mit seiner Promotion über die Bischöfe von Chur im 12./13. Jahrhundert schloss er sein Studium ab. Am 27. Juni 1969 wurde Fr. Urban Affentranger zum Priester geweiht.

Vielseitige Tätigkeit

An der Klosterschule Disentis war Pater Urban als Geschichtslehrer (1975–2012) tätig, im Internat als Lyceumspräfekt (1978–1989). Als Rektor leitete er zwölf Jahre das Geschick des Gymnasiums und des Internates (1985 bis 1997). Ab 1983 lud Pater Urban zum Forum Kloster Disentis ein, welches über 35 Jahre unter seiner Leitung stand und viele berühmte Persönlichkeiten nach Disentis brachte.

Pater Urban war an der Orgel ein Meister der Improvisation. Er war massgeblich am Bau der Chororgel und der Orgel der Marienkirche beteiligt. Als Historiker wurde Pater Urban 1983 das klösterliche Archiv anvertraut.

Unter Abt Pankraz Winiker war Pater Urban Subprior. Er versah zudem das Amt des Gastpaters und Küchenmeisters. Über 20 Jahre war er Mitglied des Kantonalen Seelsorgerates. Er wurde 2008 zum ordentlichen Mitglied der Historischen Sektion der Bayerischen Benediktinerakademie ernannt. Die Gemeinde Disentis ehrte 2019 Pater Urban mit dem «Premi Desertina».

In den vergangenen Jahren hatte Pater Urban verschiedene gesundheitliche Probleme, die mehrere Spitalaufenthalte und Operationen erforderten. Trotz den andauernden Schmerzen kehrte er immer wieder zu seiner geliebten Orgel zurück. Am ersten Adventssonntag legte er seine Seele in Gottes Hände.

AGENDA IM FEBRUAR

TRIMMIS



Pfarramt St. Carphorus
Churweg 1, 7203 Trimmis
www.kath-kirchetrimmis.ch

Pfarrer
Dr. Helmut Gehrmann
Telefon 081 353 39 48
Freitage: Montag und Dienstag

Mesmerin
Margrith Kalberer
Telefon 081 353 49 75

Religionslehrerinnen
Nadine Darnutzer
Telefon 081 651 33 00
Daniela Schrofer
Telefon 081 353 28 60
Andrea Wasescha
Telefon 081 353 20 60
Nicole Wilhelmi
Telefon 076 392 36 39

Öffnungszeiten Sekretariat
Galbutz 14, 7203 Trimmis
Montag, 14 bis 17 Uhr
Telefon 081 353 38 01
sekretariat@kath-kirchetrimmis.ch

Gottesdienste

Donnerstag, 1. Februar
08.30 Uhr Rosenkranzgebet
09.00 Uhr Hl. Messe

12.00 Uhr Ökum. Mittagstisch
für SeniorInnen im
kath. Pfarreizentrum,
Anmeldung bei M. Schrofer,
Tel. 081 253 30 46 bis
Dienstag, 30. Januar
17.00 Uhr Ökum. Kindifiir im
ref. KGH

Darstellung des Herrn Freitag, 2. Februar

11.00 Uhr Kranken- und Haus-
kommunion
17.15 Uhr Hl. Beichte und stille
Anbetung mit sakramen-
talem Segen
17.30 Uhr Rosenkranz
18.00 Uhr Hl. Messe und Erteilung
des Blasiussegens

Samstag, 3. Februar

17.00 Uhr Vorabendmesse und Ertei-
lung des Blasiussegens

5. Sonntag im Jahreskreis Mariä Lichtmess

Sonntag, 4. Februar

Kollekte für die Caritas Graubünden
10.00 Uhr Hl. Messe, mitgestaltet
von der 4. Klasse mit ihrer
Katechetin D. Schrofer,
Kerzenssegnung und Er-
teilung des Blasiussegens,
Jahrzeit für Jakob Gadien-
Joos
Stiftmesse für Christian
und Maria Cäcilia Meyer-
Lipp

Montag, 5. Februar

17.00 Uhr Rosenkranzgebet

Dienstag, 6. Februar

10.00 Uhr Ökum. Bibelgespräch im
ref. KGH
17.00 Uhr Rosenkranzgebet

Mittwoch, 7. Februar

08.30 Uhr Rosenkranzgebet

Donnerstag, 8. Februar

08.30 Uhr Rosenkranzgebet

Freitag, 9. Februar

09.15 Uhr/ 10.00 Uhr Ökum. Klikindifiir in der
kath. Kirche, anschliessend
Kaffee, Sirup und Kuchen

im kath. Pfarreizentrum

17.15 Uhr Hl. Beichte
17.30 Uhr Rosenkranzgebet
18.00 Uhr Hl. Messe

Samstag, 10. Februar

17.00 Uhr Vorabendmesse
Stiftmesse für Kaspar Sutter

6. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 11. Februar

Kollekte für Kinderkrebs Schweiz

10.00 Uhr Hl. Messe

Montag, 12. Februar

17.00 Uhr Rosenkranzgebet

Dienstag, 13. Februar

14.00 Uhr Ökum. Seniorenhengert im
ref. KGH
17.00 Uhr Rosenkranzgebet

Aschermittwoch

Mittwoch, 14. Februar

08.30 Uhr Rosenkranzgebet
09.00 Uhr Hl. Messe mit Austeilung
des Aschekreuzes

Donnerstag, 15. Februar

08.30 Uhr Rosenkranzgebet
09.00 Uhr Hl. Messe

Freitag, 16. Februar

17.15 Uhr Hl. Beichte
17.30 Uhr Kreuzweg
18.00 Uhr Hl. Messe
Stiftmesse für Anna Marie
und Balthasar Schrofer-
Nagel

Samstag, 17. Februar

17.00 Uhr Vorabendmesse
Stiftmesse für Hans und
Marianne Dünser und Jo-
hann Christ Mirer- Dünser

1. Fastensonntag

Sonntag, 18. Februar

*Kollekte für den kath. Unterstützungs-
verein für bedürftige Kinder in Grau-
bünden*

10.00 Uhr Hl. Messe
17.00 Uhr Ökum. Familiengottes-
dienst und anschliessend
Risottoznacht mit den
SchülerInnen der 5. Klasse
zugunsten der Hilfswerke
Heks und Fastenaktion in
der ref. Kirche.

Montag, 19. Februar

17.00 Uhr Rosenkranzgebet

Dienstag, 20. Februar

17.00 Uhr Rosenkranzgebet

Mittwoch, 21. Februar

08.30 Uhr Rosenkranzgebet

09.00 Uhr Hl. Messe

Donnerstag, 22. Februar

08.30 Uhr Rosenkranz

09.00 Uhr Hl. Messe

Freitag, 23. Februar

17.15 Uhr Hl. Beichte

17.30 Uhr Kreuzweg

18.00 Uhr Hl. Messe

Samstag, 24. Februar

18.00 Uhr Rosenkranzgebet

2. Fastensonntag**Sonntag, 25. Februar***Kollekte für die Bedürfnisse der Pfarrei*

10.00 Uhr Hl. Messe

Montag, 26. Februar

10.00 Uhr Hl. Messe

Dienstag, 27. Februar

18.00 Uhr Rosenkranzgebet

Mittwoch, 28. Februar

08.30 Uhr Rosenkranzgebet

09.00 Uhr Hl. Messe

Donnerstag, 29. Februar

08.30 Uhr Rosenkranz

09.00 Uhr Hl. Messe

Unsere Verstorbenen

Der Herr über Leben und Tod
hat zu sich gerufen:



Ruth Dünser-Osterwalder,
Strässli 25A, 7203 Trimmis
08.11.1931–17.12.2023

Jakob Josef Grob,
Gässli 10, 7203 Trimmis
27.05.1943–19.12.2023

Mitteilungen**Ferien Sekretariat**

Infolge Ferien bleibt das Sekretariat
**vom Montag, 26. Februar, bis Sonn-
tag, 3. März, geschlossen.**

Kranken- und Hauskommunion

Pfarrer Gehrmann erteilt **am Freitag,
2. Februar, ab 11 Uhr** die Kranken- und
Hauskommunion.

Blasiussegen

In den hl. Messen **vom Donnerstag, 1.,
Freitag, 2., Samstag, 3. und Sonntag
4. Februar,** besteht die Möglichkeit, den
Blasiussegen zu empfangen und sich
somit vor Halskrankheiten zu schützen.

Mariä Lichtmess

Am Sonntag, 4. Februar, feiern wir mit
den SchülerInnen der 4. Klasse und
ihrer Katechetin D. Schrofer das Fest
Mariä Lichtmess. Gerne können Sie
Kerzen zur Segnung in die erste Bank-
reihe in der Kirche legen.

Aschermittwoch

In der hl. Messe **vom Mittwoch,
14. Februar,** teilt Pfr. Gehrmann das
Aschekreuz aus.

Rückschau**Ökumenische Familienweihnacht**

An Heiligabend um 17 Uhr war es
wieder soweit, das traditionelle öku-
menische Krippenspiel wurde in der
kath. Kirche aufgeführt. Vor erfreulich
vielen Besuchern erzählten die Kinder
der 1. und 2. Klasse dieses Jahr zur
Geburt Jesu die Geschichte von Daniel
und dem wundersamen Hirseberei.
Zwischendurch begeisterten die Kinder
mit ihrem schönen Gesang, hier-
zu wurden sie instrumental von den
4. Klässlerinnen Emilia, Jana und Lena
begleitet sowie der Organistin Corinne
Bischofberger, welche spontan einge-
sprungen ist. Herzlichen Dank allen Mit-
wirkenden, speziell den Katechetinnen
B. Eppenberger und N. Darnutzer, wel-
che mit grossem Engagement und ihren
Ideen diese Feier möglich machten.

**Sternsingen**

Am Samstag, 6. Januar, begaben sich
acht fröhliche MinistrantInnen, ver-
kleidet als Könige und die drei Weisen
aus dem Morgenland, gemeinsam mit
Pfr. Gehrmann auf den Weg zu den 16
angemeldeten Familien in Trimmis, um
den Segen zu überbringen, welcher
ihre Wohnungen/Häuser vor Unheil
bewahren soll. Es ist ein alter Brauch,
welcher bis ins Mittelalter zurückreicht.
Heute gilt das Sternsingen als weltweit
grösste Solidaritätsaktion von Kindern
für Kinder. Nachdem Pfr. Gehrmann
und die Kinder das Trimmiser Sternsin-
gerlied vorgetragen und die Wohnung
mit Weihrauch und- wasser gesegnet
hatten, gab es jeweils ein gemütliches
Zusammensein bei feinen Leckereien
und Getränken, bevor es gestärkt zum
nächsten Haus ging. Herzlichen Dank
allen für die liebe Gastfreundschaft
und die grosszügigen Spenden. Wir
dürfen dieses Jahr der Missio-Aktion
für «Kinder in Amazonien und weltweit»
CHF 570.– weiterleiten.



UNTERVAZ



Pfarramt St. Laurentius
Pfr. Dr. Issac Kizhakkeparampil
 Kirchgasse 4, 7204 Untervaz
 Telefon 081 322 14 13
 pfarrer@untervaz-katholisch.ch

Öffnungszeiten Sekretariat
 Montag/Dienstag/Mittwoch/
 Donnerstag 8 bis 12 Uhr
 Telefon 081 322 57 15
 sekretariat@untervaz-katholisch.ch

Kirchgemeindepräsident
Hans Joos-Uhr
 Telefon 081 322 43 86
 praesident@untervaz-katholisch.ch

Gottesdienste

Donnerstag, 1. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe

Freitag, 2. Februar

Darstellung des Herrn, Lichtmess

09.30 Uhr Hl. Messe mit Kerzen-
 segnung, musikalische
 Begleitung durch Maria
 Hidber (Orgel)
 18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe mit Blasius-
 segnen und Kerzenssegnung

Samstag, 3. Februar

Hl. Blasius

08.00 Uhr Marienmesse
 17.30 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr Rosenkranz

5. Sonntag im Jahreskreis

18.30 Uhr Vorabendmesse mit
 Blasiussegen
 Stiftmesse: Lorenz und
 Irma Ludwig-Rupp

Kollekte für die Caritas GR

Sonntag, 4. Februar

09.30 Uhr Hl. Messe
 18.00 Uhr Rosenkranz

Montag, 5. Februar

Hl. Agatha

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe mit Brotsegnung
 (bitte das Brot vor den Altar
 legen)

Dienstag, 6. Februar

Hl. Paul Miki und Gefährten

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe für die Kranken

Mittwoch, 7. Februar

09.30 Uhr Hl. Messe
 18.00 Uhr Rosenkranz

Donnerstag, 8. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe

Freitag, 9. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe
 Stiftmesse: Hans Philipp
 und ungenannt

Samstag, 10. Februar

Hl. Scholastika

17.30 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr Rosenkranz

6. Sonntag im Jahreskreis

18.30 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 11. Februar

09.30 Uhr Hl. Messe
 Jahresgedächtnis für Ferdi-
 nand Anton Gort-Raffener
 († 6.2.2023)
 18.00 Uhr Rosenkranz

Montag, 12. Februar

Muttergottes von Lourdes

Welttag der Kranken

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe

Dienstag, 13. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe für die Kranken

Mittwoch, 14. Februar

Aschermittwoch

09.30 Uhr Hl. Messe mit Auflegung
 der Asche

13.30 Uhr Aschermittwoch-Projekt für
 Kinder

16.00 Uhr Andacht für Kinder und
 junge Familien

18.00 Uhr Rosenkranz

18.30 Uhr Hl. Messe mit Auflegung
 der Asche

Donnerstag, 15. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe

Freitag, 16. Februar

18.00 Uhr Kreuzweg
 18.30 Uhr Hl. Messe

Samstag, 17. Februar

17.30 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr Rosenkranz

1. Fastensonntag

18.30 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 18. Februar

09.30 Uhr Hl. Messe
 18.00 Uhr Rosenkranz

Montag, 19. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe

Dienstag, 20. Februar

18.00 Uhr Kreuzweg
 18.30 Uhr Hl. Messe für die Kranken

Mittwoch, 21. Februar

09.30 Uhr Hl. Messe mit anschlies-
 sendem Kaffee im Pfarrei-
 heim
 18.00 Uhr Aussetzung des Allerhei-
 ligsten mit Rosenkranz,
 Anbetung und eucharisti-
 schem Segen

Donnerstag, 22. Februar

Hl. Kathedra Petri

15.45 Uhr Ökum. Chliichinderfiir in
 der kath. Kirche
 18.00 Uhr Rosenkranz
 18.30 Uhr Hl. Messe

Freitag, 23. Februar

18.00 Uhr Kreuzweg
 18.30 Uhr Hl. Messe

Samstag, 24. Februar

Hl. Matthias, Apostel

08.00 Uhr Hl. Messe
 17.30 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr Rosenkranz

2. Fastensonntag

18.30 Uhr Vorabendmesse
 Stiftmesse: ungenannt
 Stiftmesse: Trudi und Peter
 Schädler-Fischer

Sonntag, 25. Februar

10.30 Uhr Ökum. Suppentag in der
ref. Kirche
18.00 Uhr Rosenkranz
18.30 Uhr Hl. Messe

Montag, 26. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
18.30 Uhr Hl. Messe

Dienstag, 27. Februar

18.00 Uhr Kreuzweg
18.30 Uhr Hl. Messe für die Kranken

Mittwoch, 28. Februar

09.30 Uhr Hl. Messe
18.00 Uhr Rosenkranz

Donnerstag, 29. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
18.30 Uhr Hl. Messe

Unsere Verstorbenen

Bei der fürsorglichen Betreuung zu Hause ist **Anna Baumgartner-Rellstab** am **Dienstag, 28. November 2023**, von ihren Altersbeschwerden befreit worden und friedlich eingeschlafen. Mit ihrer Liebe und Herzlichkeit hat sie viele Menschen berührt und tiefe Spuren hinterlassen. Wir gönnen ihr die wohlverdiente Ruhe. Die Wärme Gottes soll sie weiter begleiten.

Im Glauben an die Auferstehung hat **Hedwig (Hedy) Hug-Rölly** ihre Seele ruhig und in Frieden dem Schöpfer am **Sonntag, 17. Dezember 2023**, übergeben. Tapfer hat sie die schwere Krankheit angenommen und bis zum Schluss für ihre Selbständigkeit gekämpft. Zusehends hat sie die Kraft verlassen, die Lebensfreude ist ihr aber bis zum Ende geblieben. Hedy hat viele Spuren der Liebe und der Fürsorge hinterlassen, und die Erinnerung an all das Schöne mit ihr wird stets in uns lebendig bleiben. Möge Gott ihr Ruhe geben, dort im ewigen Heimatland.

Mitteilungen**Lotto für Senioren**

Montag, 12. Februar, um 14 Uhr
Lotto für Senioren im Generationen-Kafi.

Mittagstisch

Donnerstag, 15. Februar, im Restaurant Sternen, Kosten CHF 19.– inkl. Mineral.
Anmeldung: Restaurant Sternen, Telefon 081 322 14 74

Indien-Reise

Anmeldeschluss: **Ende April 2024**
Weitere Informationen zur Reise erhalten Sie im Sekretariat.

Catkids

Leider ist uns bei den Daten in der Januar-Ausgabe ein Fehler unterlaufen. Das Catkids-Treffen findet NICHT am 23. Februar, sondern **am 23. März 2024** statt. Wir entschuldigen uns und bitten um Kenntnisnahme.

**Rückschau****Theateraufführung
«Bruder Klaus»**

Am 31. Oktober durften wir endlich unsere erste Theateraufführung mit sechs begeisterten und voll motivierten Kindern erfolgreich auf die Bühne bringen. Die Idee war schon letztes Jahr während des Allerheiligen-Projekts entstanden und konnte nun, nach sechs Proben und einer erlebnisreichen Reise nach Flüeli Ranft, Realität werden. Die Vorbereitung war nicht immer leicht: Szenen auswendig lernen, proben, anpassen und nochmals proben. Lieber



hätten einige Kinder mehr Zeit für die Pausen gehabt, aber sie haben tapfer durchgehalten, sie wollten schliesslich am grossen Tag gut dastehen. Ihr Einsatz hat sich durchaus gelohnt. Die erfolgreiche Aufführung war nur die Krönung einer spannenden Zeit, während der die Gruppe immer mehr zusammengewachsen ist. Wir konnten zusammen viel lachen, aber auch viel über Bruder Klaus erfahren und über seine Botschaft nachdenken. Herzlichen Dank an Ben, Saverio, Jason, Linda, Dean und Eros für die schöne Zeit, die grossartige Leistung und den wunderschönen Abend!

Roberta, Priska, Donata und Pfr. Issac

Krippenspiel 2023**«Ändlich öppis los in Bethlehem»**

Krippenspiel aussuchen, Kinder einladen von der 1. bis 4. Klasse, Rollen verteilen, wenn nötig noch Rollen hinzufügen, diese Aufgaben gehen schon fast von selbst. Am 22. November 2023 haben wir mit den Proben angefangen. Am Wochenende davor haben wir den Kindern ihre Rolle und den Text zu Hause eingeworfen, damit sie schon ein wenig üben konnten. Aber wir staunten nicht schlecht, als bei der ersten Probe schon viele ihren Text auswendig gelernt hatten.

So machten die Proben jeweils viel Freude und wir hatten Zeit, mehr darauf zu achten, dass alle laut und deutlich sprachen und dem Publikum nicht den Rücken zudrehten.



Es haben 24 Kinder mitgespielt. Sie waren jedes Mal top motiviert und wollten es auch mehrmals durchspielen. Einfach eine super Truppe. In diesem Jahr hatten wir dafür bei den Liedern so unsere Mühe, aber auch die haben an Weihnachten toll geklungen. Drei Kinder haben sogar noch ihr Instrument mitgenommen (zwei Gitarren und eine Handorgel) und das Lied «Stille Nacht» begleitet.



Auch wird unser Team immer besser, jeder weiss, was er zu tun hat, das meiste klappt schon ohne viel Vorbereitung und langes Gerede.

Herzlichen Dank an alle, vor allem an unsere Junghelfer Paula, Lina, Mia, Alessandra und Leana.

Besonders bedanken möchten wir uns auch bei Désirée: Es war eine schöne Zeit, zusammen mit dir das Krippenspiel vorzubereiten und zu organisieren. Wir haben uns gut ergänzt und verstanden, darum ging es mit jedem Jahr besser. Schade, dass du uns verlässt. Wir wünschen dir alles Gute für deine Zukunft. Bleib so wie du bist, und vergiss uns nicht.

Herzlichen Dank für alles!

Auch haben uns die Eltern immer unterstützt, sei es mit Text auswendig lernen, die Kinder überhaupt mitmachen zu lassen oder mit einem feinen Zvieri. Danka vielmol.

Wir freuen uns auf nächste Weihnachten und hoffen, dass es auch ohne Désirée weitergeht.

Euer Krippenspiel-Team

*Priska Kollegger, Désirée Dippenaar,
Eveline Ragazzoli und Pfarrer Issac*

Sternsinger



Unter dem Motto «Gemeinsam für unsere Erde – in Amazonien und weltweit» stehen die Bewahrung der Schöpfung und der respektvolle Umgang mit

Mensch und Natur im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2024 der kath. Pfarrei Untervaz.

Ihren Anfang nahm mit der Segnung und Entsendung der sieben Sternsinger (vier 4. Klässler, zwei 3. Klässler und eine 1. Klässlerin) im Rahmen des feierlichen Hochfestamtes, Taufe des Herrn, am 7. Jänner in der Pfarrkirche. Prächtig gekleidet in königlichen Gewändern, natürlich mit einem Stern als weiteres Kennzeichen, brachten sie die Weihnachtsbotschaft von Haus zu Haus, von Wohnung zu Wohnung und segneten diese mit dem bekannten Segenspruch «C+M+B» – umrahmt vom Kalenderjahr. Das Wetter hat es gut mit uns gemeint, am Nachmittag wurde es zwar immer kälter, dafür war es aber trocken. Es hat uns allen viel Freude bereitet.



DANKE den sieben Königinnen und Königen für ihren persönlichen Einsatz, den Begleitern für die umsichtige Unterstützung, den zwei Köchen für die köstliche Verpflegung und für all die feinen Sachen, die wir überall erhalten haben. DANKE schliesslich allen für ihre grosszügigen Spenden zugunsten der Sternsinger-Aktion. Wir werden das Geld (CHF 1390.–) weiterleiten. Wir wünschen allen ein gesegnetes neues Jahr 2024, Gott segne dieses Haus.

*Eure Sternsinger mit
Priska Kollegger und Pfarrer Issac*

Vorschau

Besinnliche Fastenzeit

Die Hoch-Zeit der Fasnacht und der Beginn der Fastenzeit prägen in diesem Jahr den Monat Februar. Jetzt sind wir schon in der Fasnacht. Es ist eine Zeit des ausgelassenen Feierns und der Freude. Fasnet oder auch Fasnacht sind die Tage vor der österlichen Busszeit, die auch Fastenzeit genannt

wird. So meint «Fast-Nacht», die Nacht bevor das grosse Fasten beginnt. Es meint die letzten Stunden, in denen man nochmals so richtig ausgelassen feiern kann, bevor das Fasten das Leben bestimmt.

Am Aschermittwoch ist längst nicht alles vorbei; es fängt nur etwas anderes an. Und deshalb ist dieser Tag kein Grund, um Trübsal zu blasen. Der Christ weiss, dass alles – Ausgelassenheit, Stille, Feiern und Verzicht – bei Gott seinen Platz hat und zusammengehört. Das eine ohne das andere – die Fasnacht ohne den Aschermittwoch, das Fasten ohne die Freude – verliert die Mitte: Gott.

Durch die Wüste gehen – 40 Tage Wüstenerfahrung – davon hören wir schon am ersten Fastensonntag im Evangelium. Das ist ein Weg, der ein Passionsweg, ein Leidensweg sein kann. Vielleicht ist das eine Herausforderung, die die Fastenzeit meint: Etwas an meinen bestehenden Ordnungen zu ändern, damit Dinge wieder neu in Bewegung kommen und sich so auch neu ordnen. Ich will mich nicht mehr davon gefangen nehmen lassen, was mir zur Gewohnheit geworden ist, damit ich das in mein Leben neu hineinholen kann, was meinem Leben, meiner Lebendigkeit dient. So kann ich mich lösen von dem, was meinen Zugang zu Gott versperrt.

Es geht in der Fastenzeit nicht nur um einen Verzicht um des Verzichtens willens, nicht um ein Leiden um des Leidens willens, sondern es geht darum, das neu einzuüben, was mir im Alltag dabei hilft, lebendig zu sein und lebendiger zu werden. Wenn wir die kommenden Wochen so sehen, dann werden wir die Erfahrung machen, dass es sicher wichtigere Dinge im Leben gibt, die mein Verhältnis zu Gott neu machen.

Und wenn ich Gott finden will, darf ich dann nicht nur bei mir stehen bleiben. Der Weg geht weiter. Der Weg geht tiefer. In mich hinein. Durch mich hindurch. Gott fordert keine Erfolge, aber er verlangt, dass wir uns nicht schonen, dass wir unser Bestes geben. Das ist das Ziel dieser 40 Tage der Wüstenerfahrung. In diesem Sinne wünschen wir uns allen, dass wir gut durch die Fastenzeit kommen, den Aufbruch in eine liebende Erlösung wagen und so viel Freude haben.

PFARREI ST. PETER UND PAUL ZIZERS



Katholisches Pfarramt Zizers

Vialstrasse 12, 7205 Zizers
www.zizers-katholisch.ch

Seelsorger Pfarradministrator Markus Würtenberger

Telefon 081 322 24 42
pfarramt@zizers-katholisch.ch
Sprechstunde nach telefonischer
Vereinbarung von Mittwoch bis
Sonntag

Kirchgemeindepräsident Alois Gadola

Telefon 081 322 96 66
praesident@zizers-katholisch.ch

Mesmerin Miriam Wepfer

Telefon 079 789 10 04

Religionslehrerinnen Elvira Boner, Tel. 081 325 21 70 Ingrid Ritter, Tel. 079 889 49 20

Sekretariat Luzia Föhn

Telefon 081 322 12 93
sekretariat@zizers-katholisch.ch
Montag bis Mittwoch, 9 bis 11 Uhr
Donnerstag, 14 bis 16 Uhr

Gottesdienste

Donnerstag, 1. Februar

09.00 Uhr Eucharistie

Freitag, 2. Februar Fest, Darstellung des Herrn (Lichtmess)

15.00 Uhr Hl. Messe im Tertianum
16.00 Uhr Kommunionfeier Serata
18–20 Uhr Offene Zeit der Stille und
Anbetung mit kurzen Lied-
impulsen

5. Sonntag im Jahreskreis Blasiussegen, Kerzenweihe und Brotsegnung

Kollekte: Caritas GR

Samstag, 3. Februar

18.15 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 4. Februar

10.00 Uhr Eucharistiefeier
JZ Josef Maendli-Venzin

Mittwoch, 7. Februar

18.00 Uhr Anbetung
18.30 Uhr Eucharistie

Donnerstag, 8. Februar Hl. Hieronymus Ämiliani und hl. Josefine Bakhita

09.00 Uhr Eucharistie

Freitag, 9. Februar

08.00 Uhr Eucharistie

6. Sonntag im Jahreskreis Welttag der Kranken

Kollekte: SolidarMed, Gesundheit in
Afrika

Samstag, 10. Februar

18.15 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 11. Februar

10.00 Uhr Eucharistiefeier

Mittwoch, 14. Februar Aschermittwoch, Fast- und Abstinenztag

19.00 Uhr Eucharistiefeier mit Aus-
teilung des Aschenkreuzes

Donnerstag, 15. Februar

09.00 Uhr Eucharistie

Freitag, 16. Februar

15.00 Uhr Hl. Messe im Tertianum
16.00 Uhr Kommunionfeier Serata
18–20 Uhr Offene Zeit der Stille und
Anbetung mit kurzen Lied-
impulsen

1. Fastensonntag

Kollekte: Fastenprojekt

Samstag, 17. Februar

18.15 Uhr Eucharistiefeier

Sonntag, 18. Februar

11.00 Uhr Ökum. Fastensuppentag im
Lärchensaal

Mittwoch, 21. Februar

Hl. Petrus Damiani

18.00 Uhr Anbetung
18.30 Uhr Eucharistie

Donnerstag, 22. Februar Kathedra Petri

09.00 Uhr Eucharistie

Freitag, 23. Februar Hl. Polykarp

08.00 Uhr Eucharistie

2. Fastensonntag

Tag des Judentums

Kollekte: Bedürftige Kinder in Kongo
www.herzen-fuer-hoffnung.com

Samstag, 24. Februar

18.15 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 25. Februar

10.00 Uhr Eucharistiefeier

Mittwoch, 28. Februar

18.00 Uhr Anbetung
18.30 Uhr Eucharistie
19.30 Uhr Bibel-Teilen im KGH

Donnerstag, 29. Februar

09.00 Uhr Eucharistie

Unsere Verstorbenen



Herr Erhard Büchler, geboren
01.06.1967, gestorben 18.12.2023,
wohnhaft gewesen in Zizers.

Frau Judith Handke-Milz, geboren
14.12.1951, gestorben 26.12.2023,
wohnhaft gewesen in Zizers.

Wir sprechen den Angehörigen unsere
herzliche Anteilnahme aus.
Herr, gib den Verstorbenen die ewige
Ruhe.

Mitteilungen

Blasiussegen

Im Gottesdienst **vom 3. und 4. Februar** wird der Blasiussegen erteilt. Wir bitten den heiligen Blasius um Bewahrung vor Halskrankheiten und allem Übel. Wer gerne Kerzen für den häuslichen Bedarf weihen möchte, soll diese vor den Altar legen.

Segnung des Agathabrottes

Am Montag, 5. Februar, ist Agathabrot-Tag. Pfarrer Würtenberger segnet frühmorgens in der Bäckerei Signer das Agathabrot. Im Gottesdienst **vom 3. und 4. Februar** können Sie das mitgebrachte Brot segnen lassen.

Eucharistische Anbetung mit Liedimpulsen

Am Freitag, 2. und 16. Februar, von 18 bis 20 Uhr in der Kirche. Freies Kommen und Gehen.

Aschermittwoch – Segnung und Auflegung der Asche

Herzliche Einladung zur Eucharistiefeyer **am Mittwoch, 14. Februar, 19 Uhr.**

Ökum. Familiengottesdienst mit Fastensuppe



Am Sonntag, 18. Februar, feiern wir **um 11 Uhr** im Lärchensaal den ökum. Gottesdienst mit Pfr. Würtenberger und Pfr. Richwinn. Traditionsgemäss werden die Firmanden und Konfirmanden bei der Fastensuppe behilflich sein. Für den feierlichen Rahmen sorgt die Musikgesellschaft Zizers. Herzliche Einladung an Sie und Ihre Familie, sich auf die Fastenzeit einzustimmen und unser Projekt zu unterstützen.

Die Unterlagen zur Fastenzeit liegen im Vorraum der Kirche für Sie zum Mitnehmen auf.



Bibel-Teilen

Am Mittwoch, 28. Februar (14.2. fällt aus), 19.30 Uhr im kath. Kirchgemeindehaus. Wenn möglich, bringen Sie bitte eine eigene Bibel mit.



Einen guten Film mit religiösem Inhalt anschauen, anschliessend noch gemeinsam eine feine Suppe geniessen und sich mit anderen über den Filminhalt austauschen, das bietet eine ideale Gelegenheit, um den persönlichen Glauben zu vertiefen und den Gemeinschaftsinn zu fördern.

Die Filme dauern zwischen 90 und 120 Minuten, anschliessend gemeinsames Suppenessen. Ende ca. 20 Uhr. Das Angebot ist gratis und eine Anmeldung nicht notwendig. Flyer mit Hinweisen, welche Filme gezeigt werden, findet man ab Anfang Februar im Vorraum der Kirche, in den Schaukästen und auf www.zizers-katholisch.ch.



Montagskränzli

Am Montag, 5. Februar, 14 Uhr im Kirchgemeindehaus. Gemeindepräsident Daniel Freund informiert über die künftigen Grossprojekte in der Gemeinde Zizers.

Abendgebet mit Liedern aus Taizé

Dienstag, 6. und 20. Februar, 19 Uhr in der evang. Kirche.

Mittagstisch für Erwachsene

Donnerstag, 15. Februar, 11.45 Uhr

Bitte um Anmeldung: Ladina Elmer, Tel. 078 853 66 14, ladina.elmer@zizers-reformiert.ch

Kollekten

August bis Dezember 2023

Bischöflich verordnete Opfer	CHF
Caritas CH	280.00
Aufgaben des Bistums	138.00
Inländische Mission für Seelsorgerprojekte und SeelsorgerInnen in Notlage	210.00
Migratio	124.00
Ausgleichsfonds der Weltkirche MISSIO	89.00
Priesterseminar St. Luzi	176.00
Kath. Gymnasien im Bistum Chur	171.00
Theologiestudierende im Bistum Chur	140.00
Universität Freiburg	176.00
Kinderspital Bethlehem	1233.00

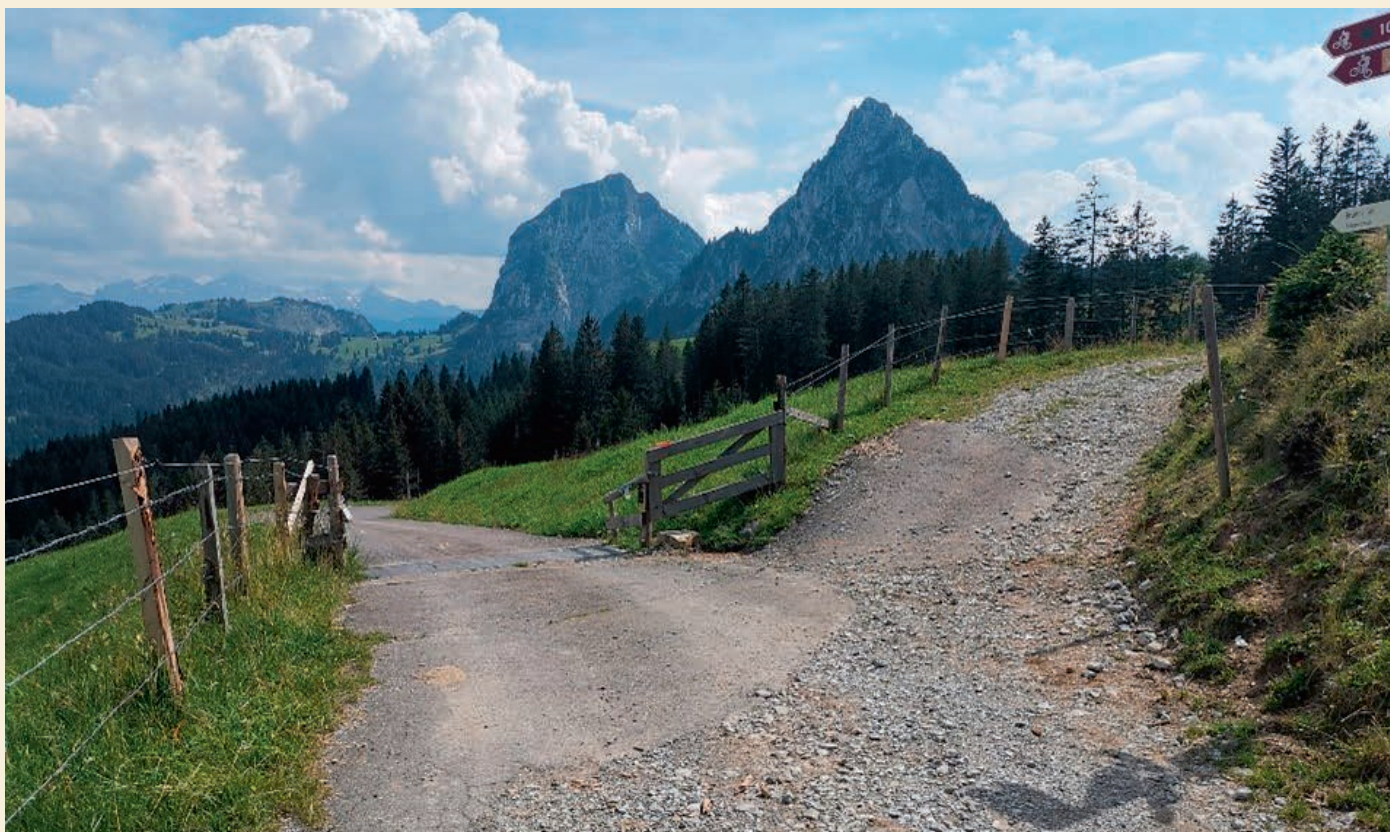
Für ausländische Projekte

Fairmed-Gesundheitsprojekte in Asien und Afrika	150.00
Agro-sans-frontière Suisse, Kartoffelprojekt in Madagaskar	902.00
Caritas CH, Hungerkrise in Afrika	123.00
Don Bosco, Jugendhilfe weltweit	171.00
CSI, Hilfe für verfolgte Christen	220.00
Caritas CH, Erdbeben in Marokko	145.00
Bedürftige Kinder in Kongo	1662.00
Kirche in Not	153.00

Für inländische Projekte

Elternnotruf	156.00
Caritas GR	195.00
Elisabethenwerk SKF	125.00

Vergelt's Gott für Ihre Gaben!



Der HERR sprach zu Abraham: «Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde!» (Gen 12,1)

Abraham ist der Erste in der Schrift, der auf Gottes Ruf hin aufbricht und das Ungewisse wagt. So ist das Leben, je nach der Berufung, die ein Mensch gewählt hat, eine Pilgerreise.

Gott ruft den Menschen unablässig mit seiner Gnade. Das Ziel ist letztlich – und spätestens mit dem letzten Atemzug – der Heimgang zu unserem Schöpfer selbst. Dieser Weg beginnt schon in der Zeit. Wer mich kennt, weiss, dass auch ich ein Pilger auf Gott hin bin.

Auf diesem Weg tauchen Fragen zum eigenen Lebensweg und den angestrebten Zielen auf. Pilgern ist ein Gehen in Gottes Gegenwart. In diesem Sinne ist ein Pilgerweg ein Bild für unseren Lebensweg. Von der Geburt bis zu unserem letzten Tag sind wir unterwegs, treffen Entscheidungen, die unseren Charakter und unser Umfeld prägen. Wir kommen immer wieder an Weggabelungen, die uns herausfordern und fragen: Wohin gehen wir? Für was leben wir? Für was oder für wen brennt unser Herz? Wo ist unser Schatz? Das sind wesentliche Fragen, die bewusst oder unbewusst bestimmen, wohin

unser Lebensweg führt und letztlich, was wir werden. Denn die kleinen und die grossen Entscheidungen unseres Lebens bezeichnen und prägen, was wir werden. Unsere Freiheit besteht darin, das wir werden, was wir durch unser Tun anstreben. Was bestimmt unser Tun? Warum die guten Wege suchen und sie sogar gehen wollen? Die Antwort ist schlicht und einfach: Weil es dem Menschen zutiefst entspricht.

Auf dem Pilgerweg meines Lebens durfte ich einige Stationen durchleben. Am tiefsten hat mich das Mönchtum und das Leben als Eremit geprägt. Nur deshalb bin ich vor über elf Jahren in die Schweiz gekommen, um mit Gleichgesinnten die eremitische Gemeinschaft «Quell des Lebens» zu gründen. Dort habe ich am 1. Oktober 2013 meine Gelübde in die Hände des Bischofs von Chur gelegt und den Namen Bruder Abraham angenommen. Wohl der schönste und prägendste Tag meines Lebens. Leider wurde diese Gemeinschaft durch massive äussere Einflüsse aufgelöst. Im Herzen bestehen diese Gelübde und die Gemeinschaft seit jeher.

Liebe Pfarrgemeinde, ab dem 1. August geht mein Weg nach vier Jahren in Zizers weiter in einen neuen Aufgabenbereich. Ich darf die Möglichkeit wahrnehmen, im Dominikanerinnenkloster Cazis die Stelle des Spirituals anzunehmen.

Mit diesem Schritt folge ich einem Ruf, dem ich mich nicht länger verweigern darf und will, nach einer Zeit des Exils wieder den Weg heim ins eremitische Leben anzutreten.

Diese Entscheidung war keine einfache, da ich mich in der Pfarrei Zizers sehr wohlfühlt habe. Wollte ich Pfarrer sein, wüsste ich im Moment keine bessere Pfarrei. Bis eine gute und bleibende Lösung gefunden ist, habe ich das Angebot gemacht, dass ich auch über den 1. August als mitarbeitender Priester der Pfarrei Zizers zur Verfügung stehe.

Zum Abschluss möchte ich mich von ganzem Herzen bei Ihnen allen für die gemeinsamen Jahre und wertvollen Erfahrungen in Zizers bedanken. Es war mir eine Ehre und Freude, Teil dieser Pfarrei zu sein. Möge Gottes Segen auch weiterhin über dieser Pfarrgemeinde und über jeden Einzelnen von Ihnen ruhen. Ich blicke erwartungsvoll auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen, die mich im Dominikanerinnenkloster Cazis erwarten, und hoffe auf Ihre Gebete für diese nächste Etappe meines Pilgerwegs. Gottes Segen begleite auch Sie auf Ihrem weiteren Pilgerweg.

Ihr Pfarrer Markus Würtenberger

NEUSTART MIT ENGEL

Die Dekanatsgruppe Surselva des Kantonalen Seelsorgerates hat beschlossen, die lange gepflegte Tradition eines Impulstages wieder neu anzufachen. Der Neustart ist geglückt.

Die vergangenen Jahre, die von der Corona-Pandemie und den verordneten Massnahmen geprägt waren, hatten sich auch negativ auf die Impulstage der Dekanatsgruppe Surselva des Kantonalen Seelsorgerates ausgewirkt: Die Tradition der Impulstage war abgebrochen. Mit der personellen Veränderung der Dekanatsgruppe Surselva des Kantonalen Seelsorgerates im vergangenen Jahr wurde diese Tradition wieder aufgenommen.

Das neue Team der regionalen Dekanatsgruppe Surselva des Kantonalen Seelsorgerates hatte für den Impulstag im November 2023 den katholischen Pfarreisaal in Ilanz reserviert und einen abwechslungsreichen Tag gestaltet. Trotz einiger kurzfristiger Absagen infolge von Grippe, war der Anlass gut besucht.

Ein Engel mit dir

Der Impulstag war ganz den Engeln gewidmet. Das Thema Engel wurde aus verschiedenen Perspektiven angegangen. Sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Von den drei angebotenen Workshops konnten je zwei besucht werden. Man konnte:

- einen Engel mit Draht und Perlen gestalten.
- nach Impulsen von Film und Bildern sich über persönliche Schutzengel-Erfahrungen austauschen.
- im Bibliolog sich selbst in eine biblische Szene versetzen. Die vorgegebene Rolle lud ein, sich aus der Sicht dieser biblischen Figur zu äussern.

Mit einer kurzen Engel-Andacht wurde das Thema feierlich abgerundet. Anschliessend bot sich die Möglichkeit, bei einem gemeinsamen Mittagessen im nahe gelegenen Restaurant den Tag ausklingen zu lassen.

Es waren schöne Begegnungen und für alle ein «engelreicher» Tag. Auch in diesem Jahr wird wieder ein Impulstag im November angeboten. Das Datum ist aber noch nicht bestimmt.

Sr. Monika Hüppi (OP)
Ilanz



CUREISMA CHE FA PRUIR

Il temps naven da mesjamna dalla tschendra entochen Pastgas cuoza 40 gis e 6 dumengias. La cefra 40 ha in ferm fundament biblic. Leutier vala ei la peina da s'avischinar inagada als texts ord ils evangelis ch'eiin previ per las dumengias dad uonn.



L'emprema dumengia da Cureisma presenta la passascha che Jesus fuva 40 gis el desiart. Ella fa endamen ch'il reginavel da Diu ei damaneivel. Quei reginavel da Diu munta che Dieus ei cheu e s'engascha en favur dil carstgaun. El ei presents en nies mund cun sia carezia e siu agir saluteivel. Quei ei la buna nova – era uss e cheu.

Transfiguraziun

Probabel vevan ils giuvnals da Jesus sias breigias da capir quei messadi dil reginavel da Diu. Igl evangelis dalla secunda dumengia da Cureisma emprova da concretisar silmeins per zacons giuvnals tgi che quei Jesus seigi.

Els ein daventai perdetga che Jesus ei vegnius transfiguraus e che sia vestgadira ei daventada tarlischonta e tut alva. El ei il Fegl carezau, quel che leva da mort en veta. Tut quei po ver impresiunau ils giuvnals, vegn denton a ver schau anavos els cun pli bia damondas che rispostas.

Marcadonts el tempel

Era ils schabetgs entuorn il tempel da Jerusalem han ils giuvnals pér capiu suenter la levada da Jesus. Nus udin quels la tiarza dumengia da Cureisma. Jesus veva fiers ils marcadonts e scomiadars ord il tempel. Daco? Ei po esser stau il profit sin donn e cuost dad auters che ha fatg agir Jesus aschia. Denton ha el era vuliu dar da capir ch'el sez vegni ad esser liug dalla preschientscha da Diu.

Ina pintga formulaziun gida cheu a capir: Biars hagian anflau la cardientscha en siu num, pia el num da Jesus. Sche nus patertgein vid la muntada da siu num tenor il hebraic Jeschua – Dieus spendra – lu daventa il messadi da Jesus pli clars.

Discuors cun Nicodemus

Ella medema direcziun va igl evangeli dalla quarta dumengia da Cureisma. El ei prius ord in discuors che Jesus veva menau da notg cun Nicodemus. Jesus ha fatg endamen a lez la siarp ch'era vegnida alzada el Veder Testament per dar spindrament. Neu da quei maletg ha el declarau la muntada dalla crusch. Jesus ei vegnius el mund per ch'il mund vegni spindraus.

Glorificaziun

Cun igl evangeli dalla tschunavla dumengia da Cureisma vegn la finala enzatgei en moviment, il spindrament annunziaus entscheiva a semussar. Il semsalin sto murir per purtar fretg. La glorificaziun da Jesus munta mort e levada. Quei ei pia in'otra glorificaziun che quella che capeta cu Jesus entra a Jerusalem.

Forsa gartegia ei da tener uonn la frastga ni il dasch da dumengia da palmas cun novs patratgs, patratgs che fan nescher e pruir.

**Andri Casanova, oriunds da Vrin
president dall'ovra biblica diocesana
www.bibelwerk.ch/www.pieveldadiu.ch**

Ils evangelis per las dumengias da Cureisma cun l'indicaziun dallas paginas tenor il Niev Testament dalla Bibla romontscha ecumena:

1. dumengia	Mc 1,12–15	p. 92
2. dumengia	Mc 9,2–10	p. 115 s.
3. dumengia	Gn 2,13–25	p. 236
4. dumengia	Gn 3,14–2	p. 237 s.
5. dumengia	Gn 12,20–33	p. 267 s.
Dum. da palmas	Mc 11,1–10	p. 123

UN DIO RICCO DI MISERICORDIA

Noi cristiani crediamo veramente in un Dio ricco di misericordia. Nella Bibbia però leggiamo anche del giorno del giudizio, della pena eterna, della Geenna, ecc. Come conciliare questi termini minacciosi con la misericordia di Dio?

«Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui» (Gv 3,17). Questa affermazione tratta dal Vangelo secondo Giovanni è chiara: Gesù è venuto per salvare e non per condannare.

Innanzitutto, dobbiamo capire cosa significa la parola «peccato». L'essenza del peccato non consiste semplicemente nella violazione di qualche norma etica. Il «peccato» è piuttosto una deviazione dalla vita divina, dalla pienezza di vita per la quale siamo stati creati e alla quale siamo chiamati. Quindi, quando commettiamo un peccato, non stiamo solo facendo un torto agli altri, ma anche a noi stessi. Perché con ogni peccato ci allontaniamo dalla vera vita ... Ed è così che nasce quello che comunemente chiamiamo l'inferno.

Noi costruiamo l'inferno

Dio non ha creato l'inferno. Non lo ha mai voluto. Siamo noi che costruiamo l'inferno attorno a noi, con i nostri peccati, con il nostro allontanarci da Dio e dalla vita divina. Porto solo alcuni esempi:

(1) Consideriamo l'amaressa. Verosimilmente noi tutti conosciamo questo sentimento, magari dopo un'ingiustizia subita o presunta. Sappiamo benissimo che l'amaressa ci rende tristi e questa tristezza rovina il rapporto con le persone a noi vicine. Chi non vuole superare questo sentimento di amarezza si costruisce un pezzo di inferno attorno a sé e non riuscirà mai a essere felice.

(2) Ancora peggio è l'odio e il disprezzo. Questo male divora l'essere umano dall'interno. Coloro che odiano o disprezzano gli altri hanno l'inferno nei loro cuori. L'odio rende impossibile l'accesso al Regno dei Cieli. E questo è logico! Proviamo a immaginarci di dover trascorrere l'eternità in Paradiso con una persona che odiamo o disprezziamo; ciò non sarebbe più il Paradiso, ma piuttosto uno scenario d'orrore.

(3) Prendiamo come terzo esempio l'abuso della nostra libertà, ovvero fare semplicemente quello che si ha voglia di fare, senza un minimo di autocontrollo. Questo abuso della libertà può portare a forme gravi di dipendenza. Non penso solo alle droghe, ma anche all'alcool, al fumo o a internet (una grande tentazione di questo secolo!). Quando abusiamo della nostra libertà, cor-



Il abuso della libertà può portare a forme gravi di dipendenza.

riamo il rischio di adottare cattive abitudini che non soddisferanno mai i nostri desideri e ci fanno star male.

Dio vuole la vita

Riflettiamo sulla nostra vita: Quanti errori! Quanti peccati! Chi potrà allora salvarsi! Questo è impossibile a noi uomini, ma non a Dio, perché a Dio tutto è possibile (cfr. Mt 19,25–26). Dio può darci il dono della vera conversione perché Lui vuole salvarci e condurci alla vita eterna. Dio non vuole la morte del peccatore, ma che si converta e viva (cfr. Ez 33,11).

Quello che possiamo e dobbiamo fare per ottenere la salvezza è approfondire la nostra relazione con Dio; cioè rispondere alla chiamata del Buon Dio – credendo. E credere significa avere fiducia che Gesù Cristo può salvarci e liberarci da ogni cattiva inclinazione, da ogni cattiva abitudine e da ogni vizio.

È allora con fede – con fiducia nella potenza salvifica di Gesù – che dobbiamo entrare nel confessionale, partecipare alla santa Messa, ricevere l'unzione degli infermi e tutti gli altri sacramenti. Dobbiamo essere consapevoli che è Gesù Cristo colui che ci salva. Questa fiducia è un atto di fede che ci apre la porta del Regno di Dio. Non dobbiamo mai disperare, ma piuttosto tenere sempre presente il buon ladrone sulla croce: negli ultimi istanti della sua vita ha riposto tutta la sua fiducia in Gesù. La conversione avvenuta in un istante è stata sufficiente per sentirsi dire da Gesù: «In verità io ti dico: oggi sarai con me nel Paradiso» (Lc 23,43).

Justinus Pagnamenta OSB, Einsiedeln

WENIGER IST MEHR – JEDER BEITRAG ZÄHLT

Die ökumenische Fastenkampagne dauert vom 14. Februar bis zum 31. März und schliesst den Vierjahreszyklus zum Thema Klimagerechtigkeit ab. Die diesjährige Fastenkampagne fokussiert auf den Überkonsum und die Dringlichkeit zu handeln.



Die Menschen im globalen Süden leiden am stärksten unter dem Klimawandel. Vermehrte Wetterextreme wie starke Niederschläge und lange Dürreperioden bedeuten vor allem für die Menschen im globalen Süden mehr Hunger, mehr Krankheiten sowie die Notwendigkeit, ihre Heimat zu verlassen. Die ökumenische Kampagne 2024 appelliert deshalb an alle, ihren Beitrag zu mehr Klimagerechtigkeit zu leisten mit der Botschaft «Weniger ist mehr». Weniger Überkonsum, weniger Energieverbrauch, weniger Food Waste – weniger CO₂-Ausstoss.

Ziele der Fastenkampagne

HEKS und Fastenaktion stärken die Autonomie und Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaften in den Projektländern. Sie bilden Menschen aus, damit sich diese an die aktuelle Klimasituation anpassen können. Agrarökologische Methoden machen die Menschen unabhängig von Importen, sichern die Ernte und unterstützen eine vielfältige, gesunde Ernährung. Aufforstungsprogramme sichern ebenfalls die Ernährung, denn die Aufforstung von Mangroven sichert den Fischbestand, die Aufforstung von Wäldern schützt vor Erdbeben und Dürren.

Die ökumenische Fastenkampagne will für das Thema Klimaerwärmung sensibilisieren und Anregungen für einen schöpferischen Lebensstil geben. Überdies will die Kampagne spirituelle Impulse für die Fasten- bzw. Passionszeit

geben und Mittel für die Projekt- und Programmarbeit der Organisationen sammeln, um klimarelevante und ernährungssichernde Projekte zu fördern.

Aktionstag: Brot und Rosen

Den ökumenischen Aktionstag vom 16. März kann altbekannt oder in neuer Form – gemäss den Kampagnen-Vorschlägen oder kreativ anders – gestaltet werden. Im Zentrum steht das Recht auf Nahrung für alle. Mit einem Stand oder mit mobilen Gruppen kann darauf aufmerksam gemacht werden. Zum Beispiel durch den Verkauf von Fairtrade-Rosen à CHF 5.– oder in Zusammenarbeit mit einer lokalen Bäckerei ein «Solidaritätsbrot» mit einem symbolischen Aufpreis verkaufen. Der Erlös der Aktion fliesst in die Projekte von Fastenaktion, HEKS und Partner sein. Melden Sie sich an unter www.sehen-und-handeln.ch/aktionstag.

Weitere Aktionen

Fasten lässt uns Gewohnheiten hinterfragen, die Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Umwelt haben. Fasten in einer Gruppe hat Vorteile: Der Austausch mit Fachpersonen und anderen Fastenden hilft, dazuzulernen, durchzuhalten und gesund zu bleiben. Mehr Infos unter www.sehen-und-handeln.ch/fasten.



Suppentage während der Fastenzeit erinnern uns, bewusst zu konsumieren. Wie soll der Suppentag gestaltet werden? Mit einer rein pflanzlichen Suppe? Einer Suppe aus gerettetem Gemüse? Einer mit dem Velo ausgelieferten Suppe «to go»? Infos unter:

www.sehen-und-handeln.ch/fastenunter.

Viele weitere Ideen, Filme und Unterrichtsmaterial – z.B. Klimadinner «Mord am Amazonas» oder «Esacpe-Spiel» – finden sich auf der Homepage der Fastenkampagne 2024: sehen-und-handeln.ch. (sc/pd)

MINIMIZE IN DER FASTENZEIT

Am 14. Februar beginnt die Fastenzeit. Eine Zeit des Verzichtens und des Besinnens. Wie wäre es, sich in dieser Zeit versuchsweise zu minimieren? Auszumisten? Loszulassen und Ballast abzuwerfen?

«Minimalismus bedeutet nicht, nichts zu haben, sondern keinen Ballast zu haben», so ein Zitat. Minimalisten sind Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, wenig zu haben. Die sich reduzieren, sich gegen die Konsumgesellschaft und den Kaufwahn wenden. Die Fastenzeit ist eine prima Chance, sich zu minimieren, sich zu reduzieren und unnötigen Ballast loszuwerden.

Dein Zimmer entrümpeln: Schau dich in deinem Zimmer um. Welche Sachen liegen seit Ewigkeiten herum, weil du sie nicht mehr brauchst, nicht mehr verwendest? Sie nerven dich. Sie stauben ein. Sie stehen im Weg. Sie rauben wertvollen Platz. Nimm all diese Dinge und packe sie in einen Karton. Verschenke, verkaufe oder spende sie an eine wohltätige Einrichtung.

Auf soziale Medien verzichten: Verwende dein Smartphone nur eine Stunde am Tag. Schalte es die restlichen 23 Stunden aus. Und mit ihm WhatsApp, Instagram, Facebook, X, Snapchat, TikTok, Mails, SMS, Telefonanrufe und Co. Schau dich in der Welt um. Habe einen Blick für die kleinen Dinge, für die Menschen, die mit dir auf den Bus warten, die ältere Dame, die Hilfe braucht. Geniesse die analoge Welt, die Ungebundenheit, die Freiheit, die Ruhe.

Probleme angehen: Du hast Stress mit deinem besten Kumpel. Du redest seit dem Zickenkrieg nicht mehr mit deiner besten Freundin. Du wolltest dich schon lange bei deiner Wunschfirma für eine Ausbildung bewerben. Du schiebst es immer wieder auf. Pack es an! Dann wird der schwere Rucksack, den du mit dir herumschleppst leichter. Du fühlst dich entspannter, gelöster, zufriedener.

Konsum fasten: Du bist immer trendy. Gehst gerne shoppen: die neuesten Klamotten, das aktuellste Smartphone. Du machst jeden Trend mit. Muss das sein? Brauchst du all diese Dinge unbedingt? Du müllst dich mit ihnen zu. Du musst dich nicht über Dinge definieren. Deine Freunde mögen dich, weil du so bist, wie du bist. Nicht weil du schicke neue Sneakers trägst.

Ballast abwerfen: Verabrede dich mit dir selbst. Reserviere dafür einen Termin in deinem Kalender. Beschäftige dich mit dir. Was willst du vom Leben? Was wünschst du dir? Was willst du erreichen? Welche Träume hast du? Was willst du verändern? Was musst du beenden? Wo lohnt es sich, neu anzufangen? Was belastet dich? Bist du glücklich? Ordne dich neu. Entrümple deine Seele. Wirf all den Ballast ab.

Sozial engagieren: Es gibt Menschen, die unverschuldet in Not geraten sind, weil sie vom Weg abgekommen sind. Obdachlose, Bettler, alte Menschen, die arm sind, Kranke, die nicht arbeiten können, Familien, die zu wenig Geld haben. Setze dich für diese Menschen ein. Engagiere dich.

Zeit haben: Jede Minute ist getaktet. Du rennst von Termin zu Termin. Hetzt der Zeit hinterher. Nimm dir Zeit für dich. Überlege dir, was dir wirklich wichtig ist und streiche all die anderen Termine aus deinem Kalender. Lerne Nein zu sagen. Setze Prioritäten. So hast du wieder mehr Zeit. Für dich, für die Menschen, die dir am Herzen liegen, für die Dinge, die dir wichtig sind. Du musst nicht überall dabei sein. Mach weniger, dann kannst du das, was du tust, genießen.



Ronja Goj

in Pfarrbriefservice.de

HABEN SIE GEWUSST, DASS ... ?

IMPRESSUM

Pfarreiblatt Graubünden
103 | 2024

Herausgeber
Verein Pfarreiblatt
Graubünden, Under Feld 20,
7012 Felsberg

Für den Pfarreiteil ist das
entsprechende Pfarramt
verantwortlich.
Adressänderungen sind an das
zuständige Pfarramt Ihrer Wohnge-
meinde zu richten.
Bitte keine Adressänderungen
an die Redaktion.

Redaktionskommission
Wally Bäbi-Rainalter, Promena-
da 10a, 7018 Flims-Waldhaus
wally.baebi@pfarreiblatt-gr.ch

Redaktionsverantwortliche
Sabine-Claudia Nold, Bären-
burg 124B, 7440 Andeer
redaktion@pfarreiblatt-gr.ch

Erscheint
11 x jährlich, zum Monatsende

Auflage
17 000 Exemplare

Das Pfarreiblatt Graubünden
geht an Mitglieder der Kirch-
gemeinden von Albula, Ardez,
Bonaduz-Tamins-Safiental,
Breil/Brigels, Cazis, Celerina,
Chur, Domat/Ems-Felsberg,
Domleschg, Falera, Flims-Trin,
Landquart-Herrschaft, Ilanz,
Laax, Lantsch/Lenz, La Plaiv/
Zuoz, Lumnezia miez, Martina,
Pontresina, Rhäzüns, Sagogn,
Samedan/Bever, Samnaun, Sa-
vognin, Schams-Avers-Rhein-
wald, Schluein, Scuol-Sent,
Sevegin, Surses, St. Moritz,
Tarasp-Zernez, Thusis,
Trimmis, Untervaz, Vals,
Vorder- und Mittelprättigau,
Zizers.

Layout und Druck
Visio Print AG
Rossbodenstrasse 33
7000 Chur

Titelbild: Herberge in Santa Catalina
de Somoza, Kastilien-Léon, Spanien.
Foto: Alamy



Darbringung Christi, byzantinisch,
Goldzeilenschmelz, 12. Jh., Kunstge-
werbemuseum Berlin

... wir 40 Tage nach Weihnachten, am
2. Februar Mariä Lichtmess (auch Jesu
Darbringung im Tempel) feiern? Die Erzäh-
lung (Lk 2,21f) nennt Riten, die in Vorschriften
des Buches Leviticus ihre Wurzeln haben:
Beschneidung des Sohnes am achten Tag
nach seiner Geburt, Reinigung der Frau,
Heiligung der Erstgeburt. Die bei Lukas
geschilderte Abfolge entspricht dem von der
Tora vorgeschriebenen Zeitschema.

... am 1. Februar Nora
Tödtling-Musenbichler das Amt
als **Präsidentin der Caritas
Österreich** antritt? Sie ist die
erste Frau an der Spitze der
Caritas Österreich.

... vom **12. bis 18. April**
die Frühlingswallfahrt der
Bistümer Basel, Chur und
St. Gallen stattfindet?
Mehr Infos im Lourdes-
Pilgerbüro: **lourdes.ch**



Erste Frühlingsboten

... die **neue Brücke an der Talstation der Disentis Bergbahnen** am 18. Dezember 2023 von Abt Vigeli Monn eingeseget wurde? Die Brücke über den Rein d'Acletta verbindet das Catrina Resort, die Bushaltestelle und das Parkhaus der Bergbahnen mit der Talstation der Seilbahn ins Disentiser Skigebiet.

... Sie auf der romanischen Seite
www.pieveladiu.ch das jewei-
lige Sonntagsevangelium, die
Texte des Zweiten Vatikanischen
Konzils und Gebete finden? Die
Seite wird regelmässig ergänzt.
Ein Besuch lohnt sich!

... der Salon Theologie im Februar zum
Thema **«Die Kirche und die
Menschenrechte – mit Auswirkungen
bis heute»** stattfindet? Am Mittwoch,
28. Februar 2024, 20–21.30 Uhr.
Anmeldung bis einen Tag vorher,
rein digitales Angebot.
Infos: **tbi-zh.ch/salon-theologie**

... der erste **Botschafter des
Oman beim Heiligen Stuhl**
Mahmoud bin Hamad Alhasani
ist? Er ist auch Omans Bot-
schafter in der Schweiz und in
Liechtenstein. Der Oman ist
der drittgrösste Staat der ara-
bischen Halbinsel. Der Islam
ist Staatsreligion. Unter den
zahlreichen Gastarbeitern aus
Ostasien gibt es eine bedeu-
tende christliche Minderheit.