

GRAUBÜNDEN

Nummer 103 | Februar 2024

PFARRREIBLATT

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



Foto: Bernhard Bislin

Wally Bäbi-Rainalter

Präsidentin der Redaktionskommission

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 Kirchengemeindearbeit 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-



Adobe Stock Fotos

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 Erlöserpfarre 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 heilige 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.

tinstag 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 Gastpeters 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.

KATHOLISCHE KIRCHGEMEINDE CHUR



Weltgebetstag 2024

Gottesdienst zum Thema Frieden

Am Freitag, 1. März 2024, laden Frauen in ca. 150 Ländern und aus verschiedenen christlichen Denominationen zum Feiern eines jährlich stattfindenden gemeinsamen Gebetstages ein und sind so im Beten und Handeln verbunden. Der Weltgebetstag Schweiz ist Teil dieser weltweiten Bewegung, bei der jeweils ein Land mit seinen verschiedenen Traditionen und Herausforderungen vorgestellt wird. Für das Jahr 2024 wäre das Land Palästina und als Liturgie ein Bibelvers aus dem Epheserbrief vorgesehen, bei dem davon die Rede ist, dass wir einander in Liebe begegnen durch das Band des Friedens.

Aufgrund der aktuellen Situation und weil uns das Thema Frieden gerade in verschiedenen Kontexten wichtig scheint, hat sich das Weltgebetstags-Team Chur dazu entschieden, den Fokus nicht auf ein spezifisches Land zu legen, sondern auf das Thema Frieden.

Gemeinsam wollen wir dem Frieden nachspüren. Wo begegnet er uns im Alltag, und was können wir dazu beitragen, um ihn im Kleinen und Grossen wahrscheinlicher werden zu lassen? Zusammen wollen wir für den Frieden eintreten und beten.

Der Gottesdienst zum Weltgebetstag findet am **Freitag, 1. März, um 19 Uhr** in der **Comanderkirche in Chur** statt.

Wir freuen uns auf Sie.
Das Churer Weltgebetstags-Team

Die richtige Blickrichtung

Eine Frau kam zu ihrem Pfarrer und sagte: «Ich werde nicht mehr zum Gottesdienst kommen.»

Der Pfarrer erwiderte: «Darf ich fragen weshalb?»

«Nun», sagte sie, «die Leute sind doch alles Heuchler! Ich habe in der Kirche welche mit dem Handy gesehen und manche haben geflüstert. Ausserdem leben sie auch im Alltag nicht vorbildlich und ehrenhaft. Sie sind nicht besser, als andere Leute auch. Alles nur Heuchler!»

Der Pfarrer schwieg einen Moment. Dann sagte er: «Okay. Aber dürfte ich Sie noch um einen Gefallen bitten, bevor Sie sich endgültig entscheiden?»

«Was für einen Gefallen?», fragte die Frau.

«Nehmen Sie bitte ein Glas und füllen Sie es bis zum Rand mit Wasser. Und dann gehen Sie damit zweimal um die Kirche herum. Sie dürfen dabei aber keinen Tropfen Wasser verschütten. – Würden Sie das tun?»

«Ich weiss zwar nicht, was das soll, aber okay, kann ich machen», sagte die Frau und ging.

Nach einer Weile kam sie zurück und meldete, den Auftrag erledigt zu haben.

Der Pfarrer stellte ihr nun drei Fragen:

1. «Haben Sie irgendjemanden mit Handy gesehen?»
2. «War da irgendjemand, der geschwätzt hat?»
3. «Oder jemand, der kein ehrenhaftes Leben führt?»

«Ich habe nichts gesehen oder gehört, weil ich so sehr darauf konzentriert war, keinen Tropfen Wasser zu verschütten», antwortete die Frau.

«Sehen Sie», sagte da der Pfarrer, «wenn Sie zum Gottesdienst kommen, sollten Sie genauso auf Gott konzentriert sein wie vorhin auf das Glas Wasser. Darum sagt Jesus auch: Folge MIR! Machen Sie Ihre Beziehung zu Gott nicht von Ihrer Einschätzung abhängig wie andere Gott angehören, sondern wie sehr Sie auf IHN fokussiert und wie nahe Sie IHM sind. Schauen Sie nur auf IHN und konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie nicht fallen.»

(Quelle unbekannt)

DOMPFARREI

Dompfarramt

St. Mariä Himmelfahrt

Hof 14, 7000 Chur
 Telefon 081 252 20 76
 dompfarrei@kathkgchur.ch
 Gion-Luzi Bühler, Dompfarrer
 Sonja Ludwig, Religionspädagogin
 sonja.ludwig@kathkgchur.ch

Pfarreibüro

Telefon 081 252 20 76

Rigahaus und Villa Sarona

Dompfarramt St. Mariä Himmelfahrt
 Telefon 081 252 20 76

Alterssiedlung Bodmer

Bruno Frei, Pfarrer
 Telefon 081 255 31 86

Gottesdienste

Donnerstag, 1. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 08.00 Uhr HI. Eucharistiefeier, an-
 schliessend Aussetzung
 des Allerheiligsten

Freitag, 2. Februar

Darstellung des Herrn; Mariä Licht- mess (Tag des geweihten Lebens)

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 10.30 Uhr Bischofsmesse

Gebets- und Sühnenachmittag des Lourdesvereins

13.30 Uhr Beichtgelegenheit
 14.00 Uhr Rosenkranz
 14.45 Uhr HI. Eucharistiefeier,
 anschliessend Blasius-
 segnen

15.45 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Rigahaus)
 18.15 Uhr Rosenkranz
 19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
 Kerzenweihe und Blasius-
 segnen

Samstag, 3. Februar

HI. Blasius, Bischof von Sebaste in Armenien, Märtyrer

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Fünfter Sonntag im Jahreskreis

Sonntagsopfer für Caritas Graubünden

Samstag, 3. Februar

16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
 den Erstkommunikanten
 und deren Familien;
 Blasiussegnen

Sonntag, 4. Februar

07.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
 Blasiussegnen und Segnung
 des Agatha-Brottes

Montag, 5. Februar

HI. Agatha, Jungfrau, Märtyrin in Catania

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Dienstag, 6. Februar

HI. Paul Miki und Gefährten, Märtyrer in Nagasaki

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier
 12.15 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Mittwoch, 7. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Donnerstag, 8. Februar

HI. Josefine Bakhita, Jungfrau

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 08.00 Uhr HI. Eucharistiefeier, an-
 schliessend Aussetzung
 des Allerheiligsten

Freitag, 9. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 16.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Villa Sarona)
 18.15 Uhr Rosenkranz
 19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Samstag, 10. Februar

HI. Scholastika, Jungfrau

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Sechster Sonntag im Jahreskreis

Sonntagsopfer für ein Spital in Kenia

Samstag, 10. Februar

16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Sonntag, 11. Februar

07.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

08.45 Uhr HI. Messe im tridentini-
 schen Ritus

10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Montag, 12. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Dienstag, 13. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier
 12.15 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Mittwoch, 14. Februar

Aschermittwoch, Beginn der Fastenzeit (Fast- und Abstinenztag)

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel) mit Auflegung
 der geweihten Asche
 19.00 Uhr Bischofsmesse mit Aufle-
 gung der geweihten Asche

Donnerstag, 15. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 08.00 Uhr HI. Eucharistiefeier, an-
 schliessend Aussetzung
 des Allerheiligsten
 19.00 Uhr Taizé-Abendgebet in der
 Regulakirche

Freitag, 16. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 15.45 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Rigahaus)
 18.15 Uhr Kreuzwegandacht
 19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Samstag, 17. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Erster Fastensonntag

Sonntagsopfer für Kinderhilfe Emmaus

Samstag, 17. Februar

16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
 18.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Sonntag, 18. Februar

07.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)
 10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier (wäh-
 rend der Predigt Kinder-
 katechese im Pfarrhaus),
 anschliessend **Kirchenkaf-
 fee** im Pfarreisaal, Hof 14

Montag, 19. Februar

06.30 Uhr HI. Eucharistiefeier
 (Domkapitel)

Dienstag, 20. Februar

09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
12.15 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Mittwoch, 21. Februar

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Donnerstag, 22. Februar

KATHEDRA PETRI

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
08.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Aussetzung des Allerheiligsten

Freitag, 23. Februar

Hl. Polykarp, Bischof von Smyrna, Märtyrer

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
18.15 Uhr Kreuzwegandacht
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Samstag, 24. Februar

Hl. Matthias, Apostel

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Zweiter Fastensonntag

Sonntagsopfer für Kinder in Manipur (Indien)

Samstag, 24. Februar

16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Sonntag, 25. Februar

07.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Montag, 26. Februar

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
18.00 Uhr Aussetzung, Rosenkranz und Beichtgelegenheit, anschliessend hl. Eucharistiefeier (Marianische Frauen- und Müttergemeinschaft)

Dienstag, 27. Februar

09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
12.15 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Mittwoch, 28. Februar

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Donnerstag, 29. Februar

06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

08.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Aussetzung des Allerheiligsten

Gedächtnismessen

Freitag, 2. Februar, 19 Uhr

Jz Dompfarrer Giuseppe Quinter

Samstag, 10. Februar, 18 Uhr

Jz Bischof Dr. Johannes Vonderach

Dienstag, 13. Februar, 9 Uhr

Jz Johann Blasius und Monika Maria Lucia Spescha-Sacchi, Monika Spescha, Moritz Spescha, Jean Blasius und Maria Spescha-Kost und Pfarrer Jean Heimgartner

Jz Maria Peng

Freitag, 16. Februar, 19 Uhr

Jz August Huber-Balzer

Jz Brigitta Huber

Sonntag, 25. Februar, 10 Uhr

Jz Franz Herbert Ofenauer

Gebet und Besinnung

Beichtgelegenheit

Samstags 16–17 Uhr in der Kathedrale (Sakrament der Versöhnung).

Freitag, 2. Februar, 13.30 Uhr in der Kathedrale (Lourdesverein).

Montag, 26. Februar, 18 Uhr in der Kathedrale (Marianische Frauen- und Müttergemeinschaft)

Rosenkranzgebet

Jeden Mittwoch um 18 Uhr in der Lourdesgrotte (Die Schweiz betet).

Jeden Donnerstag um 17 Uhr in der Kapelle Bodmer (Lourdesverein Graubünden).

Jeden Freitag um 18.15 Uhr in der Kathedrale (in der Fastenzeit Kreuzwegandacht).

Freitag, 2. Februar, 14 Uhr in der Kathedrale (Lourdesverein).

Sonntag, 11. Februar, 19.30 Uhr in der Lourdesgrotte (Lourdesverein).

Montag, 26. Februar, 18 Uhr in der Kathedrale (Marianische Frauen- und Müttergemeinschaft).

St.-Fidelis-Gebetsabend

Im Februar findet **kein** St.-Fidelis-Gebetsabend statt.

Gebetstreffen mit hl. Messe

Montag, 26. Februar, 18 Uhr Aussetzung, Rosenkranzgebet und Beichtgelegenheit, anschliessend hl. Messe (Marianische Frauen- und Müttergemeinschaft).

Mitteilungen

Alterssiedlung Bodmer

Eucharistiefeiern

Mittwoch und Freitag 09.30 Uhr
Samstag 16.30 Uhr

Wortgottesdienste

Montag, 5. Februar 09.30 Uhr
Montag, 19. Februar 09.30 Uhr

Kinderkatechese (4- bis 8-jährige)

Im Pfarrhaus der Dompfarrei, Hof 14

Sonntag, 18. Februar

Während des Wortgottesdienstes der

Messfeier um **10 Uhr**.

Hl. Messe für Kinder

In der Kirche St. Luzi (Priesterseminar)

Samstag, 24. Februar

14.30 Uhr Anbetung, Beichtgelegenheit und Kinderkatechese
15.30 Uhr Hl. Messe
Infos bei Johanna Kühne, Telefon 079 418 08 37.



Jassnachtsmitten

Herzliche Einladung zu den Jassnachtsmitten

am **Montag, 5. und 19. Februar**, von 14 bis 17 Uhr im Pfarreisaal 1, Hof 14.

Hl. Blasius



Am Gedenktag des hl. Blasius (gest. um 316) erbeten nach wie vor viele Gläubige den Segen gegen Halsleiden. Ein Knabe, der mit dem hl. Blasius im Kerker war, drohte durch

das Verschlucken einer Fischgräte zu ersticken, wurde aber durch Blasius gerettet. Der Blasiussegen erinnert an die Fürbitte der Heiligen, die durch ihre Nähe zu Gott unsere Fürsprecher auch für die leibliche Gesundheit sind. Der rechte Flügel des Katharinenaltars in der Kathedrale zeigt, wie Bischof Blasius mit einer Hechel gefoltert wird, um ihn zum Glaubensabfall zu bewegen. Möge seine Fürsprache besonders den Hirten der Kirche die Kraft verleihen, standhaft zu bleiben, die Wahrheit des Glaubens mutig auszusprechen und diese nicht zu verschlucken.

Dompfarrer Gion-Luzi Bühler

ERLÖSERPFARREI

Pfarramt Erlöser

Tödistrasse 10, 7000 Chur
P. Francis Venmenikattayil, Pfarrer
Telefon 081 284 21 56
Fax 081 284 28 86
erloeserpfarrei@kathkgchur.ch

Pfarreibüro

Hildegard Duff
Dienstag bis Freitag
8.00 bis 11.30 Uhr
hildegard.duff@kathkgchur.ch

Seniorenzentrum Bener-Park

Pfarramt Erlöser, Tödistrasse 10
Telefon 081 284 21 56

Missione cattolica italiana Coira/Ems/Landquart

Don Francesco Migliorati
Telefon 079 294 35 19

Missão Católica Portuguesa

CAPELANIA LUSÓFONA GR/SG
P. Francisco Mauricio De Boni CS
Calandastrasse 12
Telefon 079 330 06 44

Gottesdienste

Die Messen der **Missão Católica Portuguesa** finden jeweils **sonntags um 8.15 Uhr** und die der **Missione cattolica italiana** jeweils **sonntags um 11.30 Uhr** statt.

Donnerstag, 1. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Freitag, 2. Februar

Darstellung des Herrn;

Mariä Lichtmess

18.00 Uhr Eine Stunde mit Gott
(Anbetung)

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
Kerzenweihe

5. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für Caritas Graubünden

Samstag, 3. Februar

16.30 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
Blasiussegen

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier der
tamilischen Mission

Sonntag, 4. Februar

10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
Blasiussegen

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
Blasiussegen

Mittwoch, 7. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit Be-
teiligung des Frauenvereins
und Agatha-Brot-Segnung,
anschliessend Pfarrei-
kaffee

Donnerstag, 8. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Freitag, 9. Februar

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

6. Sonntag im Jahreskreis

*Kollekte für ein Gesundheitszentrum in
Malawi, Südafrika*

Samstag, 10. Februar

16.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Sonntag, 11. Februar

10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
unserem Erlöserchor

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Aschermittwoch, 14. Februar

Fast- und Abstinenztag

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
Auflegung der geweihten
Asche

Donnerstag, 15. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

16.15 Uhr Gottesdienst im Bener-Park

Freitag, 16. Februar

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

1. Fastensonntag

Kollekte für den Verein Amisales

Samstag, 17. Februar

16.30 Uhr HI. Eucharistiefeier unter
Mitwirkung eines ukraini-
schen Ensembles

Sonntag, 18. Februar

10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier, parallel
Kinderkirche

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Mittwoch, 21. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier mit
Beteiligung des Frauenver-
eins, anschliessend Pfarrei-
kaffee

Donnerstag, 22. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Freitag, 23. Februar

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

2. Fastensonntag

Kollekte für den Verein NAG (Nepalhilfe)

Samstag, 24. Februar

16.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Sonntag, 25. Februar

10.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

19.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Mittwoch, 28. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier, an-
schliessend Pfarreikaffee

Donnerstag, 29. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

16.15 Uhr Gottesdienst im Bener-Park

Beichtgelegenheit

Samstags 16–16.20 Uhr
(Sakrament der Versöhnung)

Rosenkranzgebet

Jeden Freitag um 18.30 Uhr, ausser
am Freitag, 2. Februar

Gedächtnismessen

Samstag, 3. Februar, 16.30 Uhr

XXX. Fritz Ludescher
Ida Grünenfelder

Sonntag, 4. Februar, 10 Uhr

Martin Capaul-Derungs

Samstag, 10. Februar, 16.30 Uhr

Michael Berni-Brazerol
Pius Meier-Birrer

Sonntag, 11. Februar, 10 Uhr

Hans und Agnes Gartmann-Kuster
Nikolaus Manetsch

Donnerstag, 15. Februar, 9 Uhr

Clemens Derungs

Sonntag, 18. Februar, 10 Uhr

XXX. Erika Cristoforetti
Isidor Camathias
Margrit Herrmann
Maria Antonia Collenberg-Degonda

Samstag, 24. Februar, 16.30 Uhr

Bernhard Dietrich-Spescha
Carlo Heini

Sonntag, 25. Februar, 10 Uhr

Corina Mazzoleni, Anetta Merlo,
Vittoria Läng, Gildo Mazzoleni und
Isolina Mazzoleni
Wolfgang Heinrich Blättler-Küng

Mitteilungen

Krippenspiel 2023



Schön, dass sich auch dieses Mal wieder rund 20 Kinder begeistern liessen, beim Krippenspiel mitzumachen. Die Engel verkündeten den Hirten die frohe Botschaft, und mit dem schönen Gesang der Kinder kam die Freude über das Christuskind in alle Herzen der Gottesdienstbesucher. Wir danken den Kindern und der Leiterin Elian Cavegn-Camathias für ihren grossen Einsatz.

Heilige Drei Könige



Eine Stunde mit Gott

Herzliche Einladung zu Eine Stunde mit Gott. Am **Freitag, 2. Februar**, halten wir von **18 bis 19 Uhr** mit Lobpreis, Impuls und Stille inne, anschliessend feiern wir die heilige Messe.

Kerzenweihe



In der Abendmesse am **Freitag, 2. Februar**, um **19 Uhr** werden die Kerzen geweiht. Die mitgebrachten Kerzen dürfen Sie zur Segnung auf die Stufen vor den Altar legen.

Blasiussegen

Der Blasiussegen wird in den Gottesdiensten am **Samstag, 3. Februar**, um **16.30 Uhr** und **Sonntag, 4. Februar**, um **10 Uhr** sowie um **19 Uhr** gespendet.

Agatha-Brot-Segnung

Da in diesem Jahr der Gedenktag der heiligen Agatha auf einen Montag (5. Februar) fällt, feiern wir diesen am **Mittwoch, 7. Februar**, in der **9-Uhr-Messe**. Selbst gebackene Brote dürfen zur Segnung mitgebracht werden.

Erlöserchor

Am **Sonntag, 11. Februar**, wirkt der Erlöserchor im Gottesdienst um **10 Uhr** mit. Es erklingen neue und alte Lieder aus dem Repertoire. Herzliche Einladung!

Aschermittwoch – Beginn der vierzigtägigen Fastenzeit

Die hl. Eucharistiefeier mit Segnung und Auflegung der Asche feiern wir am **Mittwoch, 14. Februar**, um **19 Uhr**. Keine Messe um 9 Uhr.

Kinderkirche – extra für dich

Alle Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren sind am **Sonntag, 18. Februar**, zu einem Gottesdienst im Pfarreisaal parallel zur Messe um **10 Uhr** eingeladen. Ihnen wird die Schrift des Tages kindgerecht erzählt. Die Eltern können die Kinder in den Pfarreisaal bringen und selbst dem Gottesdienst in der Kirche beiwohnen. Wir freuen uns auf viele mitfeiernde Kinder!

Essen für Alleinstehende

Donnerstag, 22. Februar, um **12 Uhr** im Titthof. Ab- und Neuanmeldungen bitte bis spätestens Dienstagmittag, 20. Februar, an das Sekretariat der Kath. Kirchgemeinde, Telefon 081 286 70 80.

Erstkommunionvorbereitung

Mittwoch, 7. Februar, 14–15.30 Uhr

Ausserschulische Beichtvorbereitung (2. Klasse)

Mittwoch, 7. Februar, 16–17.30 Uhr

Firmvorbereitung

Freitag, 16. Februar, 17.15–18.45 Uhr

Abwesenheit Pater Francis

Vom **30. Januar bis 2. Februar** ist Pater Francis abwesend.

Fastenzeit

Ich möchte anhand zweier Geschichten aus den Kurzgeschichten von Willi Hoffsummer versuchen, Ihnen die Fastenzeit und die Seligkeit der Fastenzeit etwas näherzubringen.

Frei werden: Zwei Mönche wurden von ihrem Abt ermahnt, im Gebet, im Fasten und im Almosengeben nicht nachzulassen. Die beiden wollten von ihrem Lehrer wissen, warum gerade diese drei Dinge für ihr geistliches Leben so wichtig seien. Der Abt erklärte: «Das Gebet macht euch frei für Gott. Die Almosen machen euch frei für andere. Das Fasten macht euch frei von euch selbst.» Fastenzeit ist eine Zeit des Neubeginns oder Wiederaufstehens.

Die andere Geschichte: Ein junger Geistlicher soll im Gefängnis predigen. Tagelang sucht er Formulierungen, die geeignet scheinen, harte Herzen zu rühren. Wie er den Saal betritt, erschauert er unter der Kälte der höhnischen Gesichter. Mit einem stummen Gebet um Erleuchtung steigt er zur Kanzel hinauf. Auf der vorletzten Stufe stolpert er und rollt auf den Boden zurück. Die Leute im Auditorium brüllen vor Lachen. Einen Augenblick lang fühlt sich der junge Geistliche vor Schmerz und Scham gelähmt. Dann springt er auf, stürmt die Treppe empor und lacht auf die Gestreiften hinunter: «Deswegen, Freunde, bin ich gekommen: Ich wollte euch zeigen, dass man wieder aufstehen kann, wenn man gestürzt ist!»

Ja, Fastenzeit ist eine Gelegenheit, wieder aufzustehen und in der Gnade Gottes neu zu beginnen. Ich wünsche allen eine Zeit der Stille, der Umkehr und des Neubeginns.

Pater Francis

HEILIGKREUZ- PFARREI



Pfarramt Heiligkreuz
 Masanserstrasse 161
 Telefon 081 353 23 22
 heiligkreuzpfarrei@kathkgchur.ch

Seelsorger
 Christoph Brüning, Diakon
 christoph.brueining@kathkgchur.ch

Pfarrbüro
 Yvonne Spescha
 Dienstag und Freitag jeweils
 von 13.30 bis 17.30 Uhr,
 Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr

**Bürgerheim
 Seniorenzentrum Cadonau
 Alters- und Pflegeheim Loëgarten
 Kantengut**
 Pfarramt Heiligkreuz
 Telefon 081 353 23 22

**Jugendarbeitsstelle
 der Kirchgemeinde**
 Daniela Gilgen
 Tittwiesenstrasse 8
 Telefon 081 286 70 80
 daniela.gilgen@kathkgchur.ch

Spitalseelsorge

Kantonsspital

Raum der Stille (Haus C, 12. Stock)

Zeit: 10 Uhr

Kath. Gottesdienst: 4. und 18. Februar

Kreuzspital (Loëgarten)

Samstags

15.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

Hrvatska katolicka Misija

Pater Zlatko Ćorić

Telefon 079 405 36 23

kkmissiongr@gmail.com

Svake u 16.00 Uhr sati:

Nedjelje u Heiligkreuzkirche

Gottesdienste

Darstellung des Herrn; Lichtmess

Freitag, 2. Februar

KEIN Gottesdienst

Im Zuge des Schweiz. Chorwettbewerbs findet um 20.15 Uhr das Galakonzert bei uns statt.

Es besteht die Möglichkeit der Kerzenssegnung und den Halssegnen am Samstag und am Sonntag zu empfangen.

5. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte: Caritas Graubünden

Samstag, 3. Februar

15.00 Uhr Gottesdienst im Bürgerheim

18.30 Uhr Familiengottesdienst mit anschliessendem Apéro

Sonntag, 4. Februar

10.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Dienstag, 6. Februar

18.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Donnerstag, 8. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

17.30 Uhr Rosenkranz

Freitag, 9. Februar

16.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum Cadonau

6. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte: Stiftung Freunde der Theologischen Hochschule Chur

Samstag, 10. Februar

18.30 Uhr Vorabendgottesdienst

Sonntag, 11. Februar

10.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Dienstag, 13. Februar

16.00 Uhr Gottesdienst im Kantengut

18.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Aschermittwoch, 14. Februar

18.30 Uhr HI. Eucharistiefeier und Austeilung der geweihten Asche



Donnerstag, 15. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

17.30 Uhr Rosenkranz

7. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte: Weltkinderdörfer der Schwestern Maria

Samstag, 17. Februar

15.00 Uhr Gottesdienst im Bürgerheim

18.30 Uhr Vorabendgottesdienst

Sonntag, 18. Februar

10.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Dienstag, 20. Februar

18.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Zelebrent: Professor Dr. Franziskus Knoll

Predigt: Student/Studentin der Theologischen Hochschule Chur

Mittwoch, 21. Februar

19.30 Uhr Musikalisches Abendgebet mit Diakon Christoph Brüning zum Symbol: Fasnacht

Donnerstag, 22. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

17.30 Uhr Rosenkranz

Freitag, 23. Februar

16.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum Cadonau

8. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte: Little Bridge Schweiz – Nothilfe Armenien, Chur

Samstag, 24. Februar

18.30 Uhr Vorabendgottesdienst

Sonntag, 25. Februar

10.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Dienstag, 27. Februar

18.30 Uhr HI. Eucharistiefeier

Zelebrent: Professor Dr. Franziskus Knoll

Predigt: Student/Studentin der Theologischen Hochschule Chur

Donnerstag, 29. Februar

09.00 Uhr HI. Eucharistiefeier

17.30 Uhr Rosenkranz

Gedächtnismessen

Samstag, 3. Februar, 18.30 Uhr

XXX. Gertrud Barandun-Küng

Mimy und Lorenz Bieler-Taverna

Samstag, 10. Februar, 18.30 Uhr

XXX. Fausto Albertini-Leber

Rosa Ebert

Sonntag, 11. Februar, 10.30 Uhr

Hans Peter Gartmann-Conrad und Sohn
Reto Gartmann
Marlies Moser

Sonntag, 18. Februar, 10.30 Uhr

Giovanna Dolores Padrutt-Ramoni
Peter von Aarburg-Heini
Josef und Hildegard Rosenast-Baldegger
Fidel und Hilde Caviezel-Wieland
Angelina Wieland
Clotilda Wasescha-Wieland

Sonntag, 25. Februar, 10.30 Uhr

Walter Carisch
Francesco Mario Grazia und
Josephina Grazia-Mark
Maria Josefa und Othmar Dürr-Elvedi

Fastenvorschläge

Ich faste mit den Augen

Einmal weniger Fernsehen, Video, Film, dafür:
Mehr auf mich selber sehen, mit mehr Aufmerksamkeit Vertrautes wahrnehmen. Mit mehr Staunen die Spuren Gottes in der Welt entdecken.

Ich faste mit den Ohren

Einmal weniger iPhone, dafür:
Mit mehr Ruhe in mich hineinhören. Mit mehr Aufmerksamkeit auf das hören, was andere mir sagen. Mit mehr Offenheit auf Gottes Wort hören.

Ich faste mit dem Mund

Einmal weniger Süssigkeiten und ausgiebiges Essen, dafür:
Mit mehr Genuss, einfache Speisen und Getränke wie Brot und Wasser schmecken. Mehr Gespür dafür bekommen, was Hunger ist. Wieder mehr Sorgfalt entwickeln mit Gottes Gaben.

Ich faste mit den Händen

Einmal weniger ratlos tätig sein, dafür:
Mehr Zeit nehmen, die Hände in den Schooss zu legen und wirklich auszuruhen. Mehr und häufiger Hand anlegen, wo unsere Hilfe gebraucht wird. Wieder mehr die Hände falten und beten.

Ich faste mit den Füssen

Einmal nicht dauernd hin und her rennen und ständig unterwegs sein, dafür:

Mehr Pausen einlegen und über mich selbst nachdenken.
Mehr Zeit haben für versprochene Besuche.
Den Kreuzweg Christi mit mehr Anteilnahme mitgehen.

Ich faste mit dem Körper

Einmal weniger auf äussere Dinge Wert legen (modische Kleidung ...), dafür:
Mehr Unabhängigkeit erlangen von den Äusserlichkeiten meines Lebens. Mehr die eigene Natürlichkeit und Echtheit entdecken und dadurch zu mir selbst finden. Mit mehr Offenheit und Spontanität Gott begegnen.

Mitteilungen

Predigtübung

Geschätzte Kirchgängerinnen und Kirchgänger, am **Dienstag, 20. und 27. Februar, um 18.30 Uhr** wird Professor Dr. Franziskus Knoll (Lehrstuhl für Pastoraltheologie und Homiletik) mit Studenten/Studentinnen der Theologischen Hochschule Chur den Gottesdienst halten. Dies auch an drei Dienstagen im März. Nach dem Gottesdienst besteht die Möglichkeit, mit dem Professor und den Studenten im Pfarreisaal ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kollekten im 2. Halbjahr 2023

Frauenhaus Graubünden	1335.30
Kovive – Ferien für Kinder in Not	385.90
tut, Jugendzeitschrift, Luzern	434.20
Stiftung Centros Sociales	
Cristo Obrero, Peru	653.85
APC-Zentrum Namibia	519.80
Miva Schweiz, Wil	516.30
Gassenarbeit der Schweiz.	
Franziskaner	476.75
Solidar Med, Luzern	473.90
Caritas Schweiz	683.85
Aufgaben des Bistums	562.45
Entwicklungshilfeopfer der Churer Pfarreien	601.85
Bettagskollekte des Kantons Graubünden	668.80
migratio, Einsiedeln	643.85
Palliative Care Tansania	1143.45
KAB Chur/Brücke Le Pont	450.55
Anima Una, Missionstätigkeit in der Schweiz	543.65
Missio – Weltkirche, Ausgleichsfonds	652.50

Priesterseminar St. Luzi	774.55
Sozialdienst der kath. Kirchgemeinde	587.90
Kath. Gymnasien Bistum Chur	558.50
Stiftung Theodora	698.65
Kirche in Not «RedWeek2022»	546.30
Theologiestudierende im Bistum Chur	455.30
Universität Freiburg	601.50
Entwicklungshilfeopfer der Churer Pfarreien/Kolumbien	607.50
Elisabethenwerk (Schweiz. Kath. Frauenbund SKF)	659.70
Kinderhilfe Bethlehem	5516.90
Stiftung Johannes Paul II. – Kinder u. Familien in Syrien	1147.35

Abdankungen

Stiftung Franz Sales	636.45
----------------------	--------

Ein herzliches Dankeschön im Namen der Empfängerinnen und Empfänger für Ihre Solidarität und Grosszügigkeit!

«Treff» Eltern mit ihren Kleinkindern

Dienstag, 6. und 20. Februar

Erstkommunion-Vorbereitung

Mittwoch, 14. Februar, 14–15.30 Uhr

Firm-Vorbereitung

Donnerstag, 15. Februar, 17–18.30 Uhr

Erstbeichte-Vorbereitung:

Mittwoch, 21. Februar, 14–15.30 Uhr

Krippenspiel 2023



Mit Begeisterung haben die Kinder am Krippenspiel mitgemacht. Unter der Leitung von Catia Niedermann und Christoph Brüning schlüpfen sie in verschiedene Rollen und zeigten ihr schauspielerisches und musikalisches Talent: Wir danken allen Mitwirkenden von Herzen für die wunderschöne Aufführung. Wir wurden reichlich beschenkt! Herzlichen Dank!

Mitteilungen aus den drei Pfarreien

Taufe

Im Sakrament der heiligen Taufe wurde wiedergeboren aus dem Wasser und dem Heiligen Geist zu einem neuen, unvergänglichen Leben in Christus:

Zaya Nawfal, Tochter von Robert Nawfal und Sara Nawfal-Ragazzoni

Unsere Verstorbenen

Von unserem Schöpfer wurden heimgerufen:

Albino Riccardo Plozza

* 04.01.1929

† 21.12.2023

Maurizio Polverari

* 21.09.1940

† 30.12.2023

Cornelia Sablonier

* 12.10.1966

† 31.12.2023

Gertrud Barandun-Küng

* 22.04.1934

† 01.01.2024

Fritz Ludescher

* 02.12.1944

† 01.01.2024

Maria Katharina Vetsch-Haldner

* 15.07.1927

† 03.01.2024

Anna Elisabeth Doris Bernetta-Kündig

* 09.01.1929

† 06.01.2024

Fausto Geremia Attilio Albertini

* 07.08.1931

† 07.01.2024

Florian Alexius Decurtins

* 20.11.1923

† 07.01.2024

Hugo Riedi

* 15.07.1944

† 09.01.2024

Vorgehen beim Todesfall

Beim Tod eines lieben Menschen kommen viele Fragen auf Sie zu. In diesem schweren Moment des Abschiednehmens ist das **Büro der Stadt Chur für Bestattungen/Friedhöfe** (Tel. 081 254 47 66) die erste Anlaufstelle, die Ihnen in allen organisatorischen Belangen weiterhilft.

Erika Cristoforetti

* 14.05.1933

† 15.01.2024

Franz Christian Battaglia

* 27.06.1939

† 17.01.2024



Kath. Frauenverein Chur

Montag, 5. Februar

STRICKSTUBE

14–17 Uhr, Mehrzweckraum Titthof

Mittwoch, 7. Februar

KINDERFASNACHT

14.30 Uhr, Grosser Saal Titthof

Dienstag, 13. Februar

ZMORGA-TREFF

9 Uhr, Mehrzweckraum Titthof

Dienstag, 13. Februar

SENIORENFASNACHT

14 Uhr, Grosser Saal Titthof

Mittwoch, 21. Februar

VOLLMONDSPAZIERGANG

Ort und Abfahrtszeit werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung bis 14. Februar 2024 an Claudia Caviezel, Tel. 079 439 09 53, c.caviezel@gmx

SPIELGRUPPE ZWERGLI

Jeden Donnerstag für Kinder von 3 bis 5 Jahren (ausgenommen Schulferien)

Pfarreilokal der Erlöserkirche, Tödistrasse 10

13.45–16.30 Uhr

Auskunft: Rosina Plebani,

Tel. 079 569 91 35

VORSCHAU

Dienstag, 5. März

GENERALVERSAMMLUNG

19 Uhr, Titthof

ADRESSEN

Katholische Kirchgemeinde

Tittwiesenstrasse 8

Präsident: Martin Suenderhauf

Geschäftsstelle: Regula Schnüriger,

Geschäftsführerin

Telefon 081 286 70 80

info@kathkgchur.ch

www.kathkgchur.ch

Sozialdienst der Kirchgemeinde

Tittwiesenstrasse 8

Telefon 081 286 70 83

sozialdienst@kathkgchur.ch

Luana Meier

Sprechstunden:

Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Mittwoch von 9 bis 11 Uhr

Kantonale Spitäler

Pfr. Dieter Kaufmann

Telefon 078 967 36 14

Diakon Daniel Blättler

Telefon 079 351 10 06

Ivana Walser

Telefon 079 647 14 40

Psychiatrische Klinik Waldhaus

Pfr. Dieter Kaufmann

Telefon 078 967 36 14

Caritas Graubünden

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur

Telefon 081 258 32 58

info@caritasgr.ch

Wir helfen bei Armut.

Paarlando. Paar- und Lebensberatung Graubünden

Familienzentrum Planaterra

Reichsgasse 25, Telefon 081 252 33 77

info@paarlando.ch, www.paarlando.ch

Frauenhaus Graubünden

Telefon 081 252 38 02

TECUM – Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Saulzas 6, 7403 Rhäzüns

Tel. 081 353 70 88 und 079 220 07 70

info@tecum-graubuenden.ch

www.tecum-graubuenden.ch

Redaktionsschluss

für das März-Pfarreiblatt:

Dienstag, 6. Februar 2024

sonja.ludwig@kathkgchur.ch

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 Bilder 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.



© Andrei Vaitovich, Pixabay

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 tarlichonta 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 scomiaders 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 hagien 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 evangelis 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 evangelis 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'amarrezza. Verosimilmente noi tutti conosciamo questo sentimento, magari dopo un'ingiustizia subita o presunta. Sappiamo benissimo che l'amarrezza ci rende tristi e questa tristezza rovina il rapporto con le persone a noi vicine. Chi non vuole superare questo sentimento di amarrezza 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 schöpfungsverträglichen 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 Pfarreibriefservice.de

HABEN SIE GEWUSST, DASS ... ?

IMPRESSUM

Pfarrreiblatt Graubünden
103 | 2024

Herausgeber
Verein Pfarrreiblatt
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 Pfarrreiblatt 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,
Tarasg-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 eingesegnet 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.pieveldadiu.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.