Nummer 116 | März 2025

GRAUBÜNDEN PFARREIBLATT

Fegl parochial grischun | Bollettino parrocchiale grigione

Editorial

Foto:Bernhard Bislin

Liebe Leserin
Lieber Leser

Am Aschermittwoch, 5. März, beginnt die Fastenzeit, die Vorbereitungszeit auf Ostern. Spontan denken wir beim Wort Fasten an wenig (oder nichts) essen, an Verzicht oder gar an Selbstkasteiung. Die Fastenzeit könnte – und ich meine sollte – aber auch als eine Zeit genutzt werden, in der wir in uns gehen. Die Auferstehung Jesu Christi von den Toten, Ostern, ist das Zentrum unseres Glaubens. Was bedeutet das für uns, die wir auf Jesu Namen getauft sind? Wie setzen wir diese Teilhabe an Christi Tod und Auferstehung in unserem Leben um? Was ist unser Lebenskompass? Was pflegen wir: unser Äusseres oder auch unser Inneres? In unserem Hauptartikel (S. 2–4) erhalten Sie viele Inputs, nicht zuletzt aus der Bibel.

In dieser Ausgabe finden Sie Wissenswertes zur diesjährigen Fastenkampagne (S. 4–6), eine Rezension des neuen Buches von Papst Franziskus (S. 7), Hintergrundwissen zum diesjährigen Weltgebetstag (S. 10) sowie einen einfach formulierten Einblick in das Denken des grossen Dominikaners Thomas von Aquin, der vor 800 Jahren geboren wurde und die westliche Philosophie und Theologie massgeblich prägte hat (S. 6–7).

Auf unserer Jugendseite (S. 11) lesen Sie über die Welt von Social Media. Nicht nur Jugendliche und junge Erwachsene lassen sich von den dort gezeigten Inhalten gerne beeinflussen und viel zu oft irritieren. Vergessen wir nicht: Wir sind Kinder Gottes, wertvoll und geliebt, unabhängig von allen Likes und Klicks!

Mit herzlichem Gruss

Wally Bäbi-Rainalter
Präsidentin der Redaktionskommission

DIE VIELEN FACETTEN DES FASTENS

Am 5. März beginnt die Fastenzeit. Doch um was geht es dabei? Vor allem auch in Zeiten des Optimierungswahns, mit dem wir immer wieder konfrontiert werden? Die Antwort ist - wie das Fasten selbst - vielschichtig und mehrdimensional.

Unzufriedenheit mit der eigenen Physis ist in den Ländern des Westens häufig auszumachen. Selbst minderjährige Kinder suchen heute bisweilen nach Lösungen, um etwas zu straffen oder gewisse Körperbereiche fülliger erscheinen zu lassen. Die plastische oder ästhetische Chirurgie ist in erster Linie entwickelt worden, um Menschen nach einem Unfall zu behandeln, beispielsweise um ihr Gesicht oder einzelne Gliedmassen wieder einigermassen herzustellen. Die entsprechenden medizinischen Behandlungen haben ein hohes Niveau erreicht und sind in der Lage, Menschen von Folgen von Krankheiten oder Unfällen weitestgehend zu befreien.

Ist es zutreffend, dass die Äusserlichkeiten
heute stärker im Fokus
stehen als die
verborgenen, die inneren Werte der Menschen?

Die Nutzung chirurgischer Methoden zur Verbesserung oder Optimierung des eigenen – als nicht genügend schön empfundenen – Körpers kann aus unterschiedlicher Sicht beurteilt werden. Manche Eingriffe haben weniger dramatische Folgen als andere. Eine vermutlich besonders polarisierende Form chirurgischer Tätigkeit ist die Geschlechtsumwandlung; in gewissen Fällen mag das angemessen sein, in anderen Fällen könnte man teilweise von einem Trend oder einer Modeströmung sprechen, wenn insbesondere Jugendliche im Verlauf ihrer Pubertät allenfalls vorschnell gewisse operative Veränderungen wünschen. Chirurgische Arbeit allein reicht nicht, auch Hormontherapien und andere chemische Medikationen sind unerlässlich im Bemühen, die eigenen primären Geschlechtsmerkmale zu verändern. Die Frage der Geschlechtsumwandlung ist ein politisch heiss diskutiertes Thema.

Adobe Stock Fotos

Äusserlichkeiten im Fokus

Zu allen Zeiten haben die Menschen ihre körperlichen Attribute, Schwächen und Vorzüge beeinflusst; mittels entsprechender Kleidung, mittels Schmuck, Bemalung oder Tatoos etc. Die heute möglichen chirurgischen Eingriffe sind jedoch von so hoher Qualität, dass es ohne Weiteres möglich ist, ganz wesentliche Veränderungen am Körper vorzunehmen. Das sind Fortschritte, die besonders viel Einfluss haben auf das Individuum; auf die gesamte Gesellschaft.

Ist es zutreffend, festzustellen, dass die Äusserlichkeiten heute stärker im Fokus stehen als die verborgenen, die inneren Werte der Menschen? Stimmt es, wenn behauptet wird, dass die mühsame Arbeit am eigenen Charakter verdrängt wird durch verhältnismässig schnelle operative Eingriffe? Haben Kritikerinnen und Kritiker recht, wenn sie einen Verlust an spiritueller Kompetenz monieren; wenn sie gleichzeitig eine manchmal hedonistisch anmutende Körperlichkeit hinterfragen?

Hilfsmittel für oberflächliche Ziele

Diese Spannung zwischen Innerlichkeit und Äusserlichkeit zeigt sich insbesondere in der Fastenzeit. Üblicherweise versteht man unter Fasten eine verminderte Nahrungsaufnahme; allenfalls eine nach spezifischen Kriterien zusammengestellte Spezialdiät. Nebst besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Fastens geht es häufig auch darum, überflüssige Kilos loszuwerden oder abzuspecken, wie man manchmal sagt.

Wer das Ziel verfolgt, einige Kilos Körpergewicht zu verlieren, der kann zwischenzeitlich – anstelle von klassischen Übungen wie «Iss die Hälfte», «Alkoholverzicht» oder gesunder Diät – auch die Chemie zu Hilfe nehmen; Abnehmspritzen wie Ozempic nutzen besondere Wirkstoffe (z. B. Semaglutid), um das Hungergefühl zu dämpfen. Die Stars und Sternchen scheinen geradezu verrückt nach solchen Hilfsmitteln zu sein. Die Absatzquote der Abnehmspritzen ist enorm hoch. Und die Nachahmer sind viele.

Wie mit dem berühmten Jo-Jo-Effekt und allfälligen Nebenwirkungen umgegangen wird, das muss jede einzelne Person für sich entscheiden. Es ist zu hoffen, dass sich die Konsumenten solcher Hilfsmittel frühzeitig Rechenschaft bezüglich dieser Effekte ablegen.

Ganzheitlicher denken

Nochmals stellt sich die Frage: Reicht es, äusserlich zwar an Gewicht zu verlieren, innerlich jedoch weiterhin behäbig, unbeweglich, dickhäutig und wenig sensibel zu bleiben? Wieder stellt sich die Frage von Aussen und Innen – in welcher Beziehung stehen die beiden Sphären einer Person zueinander? Was fördert die gesamte Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und die liebenswürdige Aufmerksamkeit den andern Menschen gegenüber?

Adobe Stock Fotos

Schneller, stärker, schöner – die inneren Werte sollten mit der gleichen Aufmerksamkeit gepflegt werden wie die äusseren. Gerade in der Fastenzeit.

Die Verminderung der Nahrungsaufnahme kann tatsächlich eine erhöhte Sensibilität bewirken. Der Umgang miteinander könnte also vielleicht aufmerksamer, liebevoller, zuvorkommender oder einfühlsamer werden. Das wäre kein Schaden in einer Welt, die eher von Rücksichtslosigkeit geprägt wird.

Was fördert die gesamte Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und die liebenswürdige Aufmerksamkeit den andern Menschen gegenüber?

Die alten geistlichen Ratschläge für das Fasten sind heute etwas aus der Mode gekommen. Oder kennen Sie die Hinweise, die uns der Prophet Jesaja gibt? Im 58. Kapitel des Jesaja-Buches lesen wir folgendes:

Ein Fasten, das dem Herrn gefällt
Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht! Denkt ihr, mir einen Gefallen zu tun, wenn ihr bloss auf Essen und Trinken verzichtet, den Kopf hängen lasst und euch in Trauergewändern in die Asche setzt? Nennt ihr so etwas ‹Fasten›? Ist das ein Tag, an dem ich, der HERR, Freude habe?

Nein – ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die man zu Unrecht gefangen hält, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab! Teilt euer Brot mit den Hungrigen, nehmt Obdachlose bei euch auf, und wenn ihr einem begegnet, der in Lumpen herumläuft, gebt ihm

Gerade in der Fastenzeit eine wichtige Frage: Wie verhalten sich Inneres und Äusseres zueinander?

Adobe Stock Fotos

Fasten bedeutet auch, sich von Egoismus zu befreien.

Kleider! Helft, wo ihr könnt, und verschliesst eure Augen nicht vor den Nöten eurer Mitmenschen! …

Beseitigt jede Art von Unterdrückung! Hört auf, verächtlich mit dem Finger auf andere zu zeigen, macht Schluss mit aller Verleumdung! Nehmt euch der Hungernden an und gebt ihnen zu essen, versorgt die Notleidenden mit allem Nötigen! Dann wird mein Licht eure Finsternis durchbrechen. Die Nacht um euch wird zum hellen Tag. … Wenn ihr das tut, werde ich die Quelle eurer Freude sein. Ich werde euch reich beschenken und zu Herrschern des ganzen Landes machen, das ich eurem Stammvater Jakob zum Erbe gegeben habe. Mein Wort gilt!

(Jes 58,1–7; 9b–10;14)

Fasten besteht darin,
sich das Wohlwollen Gottes
und die Barmherzigkeit
Gottes zum Vorbild zu nehmen.

Der Prophet Jesaja wusste noch nichts von einer Abnehmspritze; er kannte die Wirkung von Semaglutid nicht. Vermutlich war ihm auch der Jo-Jo-Effekt nicht geläufig. Für Jesaja bedeutete Fasten in erster Linie das Bemühen, sich von Selbstsucht und Egoismus zu reinigen.

Innere Sensibilität ist das Ziel

Das Fasten soll zu einer inneren Sensibilität führen respektive das Fasten besteht sogar darin, den Umgang mit sich selbst und mit andern Menschen zu bedenken. Das Fasten besteht darin, sich das Wohlwollen Gottes und die Barmherzigkeit Gottes zum Vorbild zu nehmen. Gottes Wort – so der Prophet Jesaja – hat Gültigkeit: Gott wird die Quelle unserer Freude sein, wenn wir uns als Fastende verändern; wenn wir zu Menschen werden, die Unrecht beenden; wenn wir zu Männern und Frauen werden, die einander die Freiheit zugestehen.

Eine offensichtlich etwas vergessene Dimension des Fastens zeigt der Prophet Jesaja auf. Seine Überlegungen und seine Sicht der Dinge mögen uns in der Fastenzeit begleiten.

P. Markus Muff (OSB)

ÖKUMENISCHE KAMPAGNE

HUNGER FRISST ZUKUNFT

Dieses Jahr beginnt ein neuer Drei-Jahres-Zyklus der ökumenischen Kampagne «Sehen und Handeln», die vom 5. März bis 20. April stattfindet. Das Thema des Zyklus lautet «Hunger frisst Zukunft»

zVg

Die ökumenische Kampagne 2025 will auf die Nord-Süd-Ungerechtigkeiten aufmerksam machen, die Ursachen des Hungers thematisieren und nachhaltige Lösungsansätze präsentieren.

Derzeit leidet jeder zehnte Mensch auf der Erde an Hunger bzw. ein Drittel der Menschheit an Mangelernährung. Dies obwohl mehr als genügend Nahrung für alle produziert wird.

Problematisches Verteilsystem

Die Produktion von Nahrungsmitteln, die auf Profitmaximierung ausgerichtet ist und mit Düngern, Pestiziden, Monokulturen, Hightech-Saatgut und

zVg, HEKS, Christian Bobst

Projekte im Senegal tragen nicht nur zur Nahrungssicherheit, sondern auch zur Erhaltung der Umwelt bei.

Intensivbewässerung arbeitet, laugt die Böden aus und führt zu Wasserknappheit. Einher geht der Verlust der Biodiversität.

Produziert wird vornehmlich im Globalen Süden, da dort die Produktionskosten billiger sind. Grosskonzerne reissen das Land an sich und vertreiben die einheimische Bevölkerung. So wird der weltweite Agrarhandel zu 90 Prozent von fünf Unternehmen kontrolliert. Im Gegenzug zu den bäuerlichen Kleinproduzenten vor Ort werden die Monokultur-Plantagen staatlich gefördert. Die Kleinbauern werden verdrängt, vertrieben. Sie verarmen. Gesunde Lebensmittel werden für sie unerschwinglich. Sie ernähren sich einseitig oder weichen auf billige, hochverarbeitete Lebensmittel (Fast Food) mit viel Fett und Kalorien aus. Es fehlen grundlegende Vitamine und Mineralien. Diese Form von Mangelernährung wird als versteckter Hunger bezeichnet.

Der Markt der hochverarbeiteten Lebensmittel liegt ebenfalls in den Händen weniger Firmen: Acht Firmen kontrollieren 53 Prozent dieses Marktes, mit dem sich dank billiger Massenproduktion höhere Gewinne erzielen lassen als dies mit gesunden Frischprodukten möglich wäre.

Folgen von Mangel- und Unterernährung

Unter- und mangelernährte Menschen sind schwach und anfällig für Krankheiten. Sind Kinder von Unter- und Mangelernährung betroffen, werden sie in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung irreversibel beeinträchtigt. Hunger zerstört deshalb nicht nur einzelne Menschen und ihre persönliche Zukunft, sondern ganze Generationen.

Insgesamt sind 84 Prozent der Menschen südlich der Sahara und 71 Prozent der Bevölkerung Südostasiens von Mangel- oder Unterernährung betroffen. Aber auch 1,6 Prozent der Bevölkerung in Europa.

Öffentlichkeit sensibilisieren und aufrütteln

Fastenaktion und HEKS führen seit 1969 in den sechs Wochen vor Ostern jährlich eine ökumenische Kampagne durch. Seit 1994 beteiligt sich auch «Partner sein», das Hilfswerk der christkatholischen Landeskirche. Die ökumenische Kampagne will die Öffentlichkeit für die Mechanismen sensibilisieren, die weltweit für über 800 Millionen Menschen Hunger und Armut bedeuten.

Die drei Werke wollen überdies Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, um Solidarität mit den benachteiligten Menschen zu leben. Dazu zählen: das eigene Konsumverhalten verändern, Menschen in Südprojekten mit einer Spende unterstützen oder sich an einer Aktion beteiligen. Die Projekte der drei Hilfswerke stärken die lokale Bevölkerung im globalen Süden, fördern die bäuerlichen Rechte auf Nahrung, Wasser, Land und Saatgut sowie das Mitspracherecht bei den für die Bauern relevanten politischen Prozessen und Abkommen. Da Hunger oft weiblich ist, setzen sie sich auch für die Rechte von Frauen ein und unterstützen Landwirtschaftsprojekte, die den Anbau nährstoffreicher, lokaler Pflanzen fördern. Dabei sollen immer die Menschen mit ihrer Würde, ihren Rechten, Fähigkeiten und Bedürfnissen sowie ihre natürlichen Lebensgrundlagen im Zentrum stehen.

Verschiedene Aktionen

Bei den verschiedenen Aktionen, die in der Fastenzeit durchgeführt werden, können sowohl einzelne Personen als auch Kirchgemeinden mitmachen. Am 29. März findet der Aktionstag für das Recht auf Nahrung der ökumenischen Kampagne statt. Dabei werden **Fairtrade-Rosen** verkauft, wobei der Erlös der Arbeit von Fastenaktion und HEKS zugutekommt. Dieses Jahr wird alternativ auch Saatgut für blühende Bienenweiden angeboten.

«Erdenbrot»: Das Hungertuch 2025.

Bei der **Aktion «Brot zum Teilen»** wird mit jedem gekauften Brot zusätzlich 50 Rappen gespendet. Mit den Spenden werden kleinbäuerliche Familien im Globalen Süden unterstützt, damit sie sich aus Hunger und Armut befreien können.

Tradition, Gemeinschaft, Verbundenheit und Solidarität, all das und noch viel mehr steckt in einem **Suppentag.** Die Suppe kann aus exquisiten Zutaten oder aus Gemüseresten entstehen. Wer neue Erfahrungen machen und Erkenntnisse über sich selber gewinnen möchte, kann in einer Gruppe **gemeinsam Fasten.** Der freiwillige Verzicht trägt eine neue Dimension in unser Leben. Verschiedene Fastengruppen unter Anleitung erleichtern den Einstieg und das Durchhalten.

Hungertuch «Erdenbrot»

Auf dem diesjährigen Hungertuch verschmelzen Erde und Brot auf einem kosmischen Hintergrund miteinander. «Beides ist für die Menschheit wesentlich für deren Existenz. Ohne Erde kein Korn, ohne Korn kein Brot. Jedoch – Messer und Gabel liegen neben dem ‹Erdenbrot› bereit, um es zu verzehren. Das Besteck ist Einladung und Bedrohung zugleich. Wird das Brot angeschnitten, so auch der Planet Erde», so die Künstlerin Konstanze Trommer zu ihrem Werk.

Die für uns Europäer ungewohnte Ansicht der Erde zeigt den Norden (Nordamerika) stark erleuchtet, Südamerika liegt hingegen im Schatten und im Brot. Wer wird gesättigt und wer ernährt – auf Kosten seiner Zukunft?

Die Künstlerin Konstanze Trommer wurde 1953 in Erfurt geboren und studierte an der Hochschule für industrielle Formgestaltung Halle Burg Giebichenstein (1972–77). Seit 1982 ist sie als freischaffende Künstlerin tätig. (*sc*)

Weitere Informationen und Material zur diesjährigen Fastenkampagne finden Interessierte unter materialien.sehen-und-handeln.ch

GOTT BEWEISEN?

Vor 800 Jahren wurde Thomas von Aquin geboren, Der Dominikaner war ein einflussreicher Philosoph und Theologe, der ein umfangreiches Werk hinterliess. Bis heute ist er für seinen «Gottesbeweis» bekannt.

Thomas von Aquin (1225–1274) gilt als einer der bedeutendsten Denker des Mittelalters. Er strebte danach, die aristotelische Tugendlehre mit christlich-augustinischen Erkenntnissen zu verbinden. Diese Synthese kann als Scholastik bezeichnet werden.

Zwei Arten von Wissen im Einklang

Thomas gab der Theologie den Charakter einer Wissenschaft. Aus dem rechtswissenschaftlichen Blickwinkel schuf er den theoretischen Rahmen für das kanonische Recht. Er löste die Gegensätze auf, die zu seiner Zeit zwischen den Anhängern des Augustinus und des Aristoteles bestanden und versuchte zu zeigen, dass sich diese beiden Lehren ergänzen, dass einiges nur durch Glauben und Offenbarung, anderes auch oder nur durch Vernunft erklärt werden kann.

Eines der bekanntesten Werke des Dominikaners ist die *Summa Theologica*. In diesem Werk werden die (damals) wichtigsten Fragen der christlichen Theologie systematisch darlegt. Es geht um Themen wie die Existenz Gottes, die Schöpfung, die Natur des Menschen, die Ethik und das Verhältnis von Glaube und Vernunft.

Thomas erkannte zwei Arten von Wissen: Das Wissen, das durch den Glauben vermittelt wird und das Wissen, das durch den Einsatz der menschlichen Vernunft erlangt wird. Thomas betonte dass beide Quellen des Wissens – Glaube und Vernunft – miteinander in Einklang stehen können und sich nicht widersprechen müssen.

KATHOLISCHE KIRCHGEMEINDE CHUR

Der Kirchgemeindevorstand hat sich für die Amtsperiode 2025/2028 wie folgt konstituiert:

Vizepräsidentin: Katharina Balzer-Brändli
Ressort Personal: Katharina Balzer-Brändli
Ressort Finanzen: Claudia Hitz-Vincenz
Ressort Bau: Christoph Spinas

Chur, 15. Januar 2025

Mitteilung der Pfarrwahlkommission

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass während der Pfarrvakanz in der Erlöserpfarrei (Monate Juni und Juli) Pfarrer Dominik Bolt die Gottesdienste feiern wird. Die Gottesdienste bleiben bis auf jenen vom Donnerstagmorgen unverändert. Dieser findet während dieser Zeit in der Heiligkreuzkirche statt. Ein Personentransport von der Erlöserkirche zur Heiligkreuzkirche wird organisiert.

Ökumenischer Suppentag

Sonntag, 23. März

Martinskirche: 10 Uhr Gottesdienst,
anschliessend Suppenzmittag im Marsöl-Saal
Comanderkirche: 10 Uhr Gottesdienst,
anschliessend Suppenzmittag im Comanderzentrum
Heiligkreuzkirche: 10.30 Uhr Gottesdienst,
anschliessend Suppenzmittag im Pfarreisaal Heiligkreuz

Kuchen und Gebäck sind an allen drei Orten willkommen.

Ökumenisches Projekt zum Suppentag

Wir unterstützen das Projekt in Honduras «Ernährungssicherung mit eigenem Saatgut»

Die ländliche Bevölkerung in der Region des Yojoa-Sees im Westen von Honduras ist abhängig von der Produktion von den Grundnahrungsmitteln Mais und Bohnen. Die Ernten sind jedoch tief. Das Projekt unterstützt die Bauernfamilien. Es sichert das einheimische Mais- und Bohnensaatgut und fördert die Erträge durch agro-ökologische Anbaumethoden. Die Anbindung an die lokalen Märkte ermöglicht zudem ein bescheidenes Einkommen.
Das Projekt kommt direkt rund 750 Personen (52% Frauen) aus ländlichen Gemeinden zugute. Sie gehören mehrheitlich der indigenen Bevölkerung an. Insgesamt erreicht das Projekt über 10 000 Menschen in zehn Gemeinden.
Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Projekttage Kinder- und Jugendchor in der Kathedrale

Samstag und Sonntag, 29. und 30. März 2025

Samstag

09.30–15.45 Uhr	Probentag im Hof 14, mit gemeinsamem Zmittag und Zvieri

Sonntag

08.45–09.30 Uhr	Einsingen und Probe in der Kathedrale
10 Uhr	Singen im Gottesdienst in der Kathedrale

Mach mit! Sing mit! Wir freuen uns auf dich!

Andreas Jetter und Team

Weltgebetstag 2025

Cookinseln
Am Freitag, 7. März 2025 feiern Christen in ca. 150 Ländern den Weltgebetstag. Dabei steht jeweils ein spezifisches Land mit seinen Traditionen und Herausforderungen im Fokus.
Dieses Jahr wurde die Liturgie für den Gottesdienst von Frauen auf den südpazifischen Cookinseln vorbereitet.
Wir laden Sie ein, am **7. März um 19 Uhr in der Erlöserkirche** in Chur mit uns diesen besonderen Gottesdienst zu feiern, bei dem es ums Staunen und Wertschätzen der Schöpfung in ihrer Einzigartigkeit gehen wird.

Wir freuen uns auf Sie!
Das Churer Weltgebetstags-Team

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: Sonja Ludwig
Montag und Mittwoch bis Freitag
08.00 bis 11.45 Uhr

Rigahaus und Villa Sarona
Dompfarramt St. Mariä Himmelfahrt
Telefon 081 252 20 76

Alterssiedlung Bodmer
Bruno Frei, Pfarrer
Telefon 081 255 31 86

Gottesdienste

Samstag, 1. März
Marien-Samstag
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
10.30 Uhr Erwachsenenfirmung (Bischofsmesse)

Achter Sonntag im Jahreskreis

Sonntagsopfer für Anima Una
Samstag, 1. März
16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 2. März
07.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Montag, 3. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Dienstag, 4. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
12.15 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Mittwoch, 5. März
Aschermittwoch, Beginn der Fastenzeit (Fast- und Abstinenztag)
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel) mit Auflegung der geweihten Asche
19.00 Uhr Bischofsmesse mit Auflegung der geweihten Asche

Donnerstag, 6. März
Hl. Fridolin von Säckingen, Glaubensbote
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
08.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Aussetzung des Allerheiligsten

Freitag, 7. März
Hl. Perpetua und hl. Felizitas, Märtyrinnen in Karthago
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
18.15 Uhr Kreuzwegandacht
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Weihegebet an das Herz Jesu

Samstag, 8. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Erster Fastensonntag

Sonntagsopfer für Priesteramtskandidaten im Tschad
Samstag, 8. März
16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 9. März
07.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
08.45 Uhr Hl. Messe im tridentinischen Ritus
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier (während der Predigt **Kinderkatechese** im Pfarrhaus)

Montag, 10. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Dienstag, 11. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
12.15 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Mittwoch, 12. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
19.00 Uhr Taizé-Abendgebet in der Regulakirche

Donnerstag, 13. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
08.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Aussetzung des Allerheiligsten

Freitag, 14. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
16.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Rigahaus)
18.15 Uhr Kreuzwegandacht
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Samstag, 15. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Zweiter Fastensonntag

Sonntagsopfer für Autokauf für eine Pfarrei in Simbabwe
Samstag, 15. März
16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 16. März
07.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend **Kirchenkaffee** im Pfarreisaal, Hof 14

Montag, 17. März
Hl. Patrick, Bischof, Glaubensbote in Irland
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Dienstag, 18. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
12.15 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Hochfest des hl. Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria
Mittwoch, 19. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
16.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Villa Sarona)
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier am Josefsaltar

Donnerstag, 20. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
08.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Aussetzung des Allerheiligsten

Freitag, 21. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
18.15 Uhr Kreuzwegandacht
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Samstag, 22. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Dritter Fastensonntag

Sonntagsopfer für Kapellenbau auf der Insel Flores

Samstag, 22. März
16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier mit den Erstkommunikanten und deren Familien und mit der Flötengruppe

Sonntag, 23. März
07.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag in der St. Martinskirche

Montag, 24. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

St.-Fidelis-Gedächtnis
18.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.15 Uhr Rosenkranz
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier und Reliquiensegen

Hochfest Verkündigung des Herrn
Dienstag, 25. März
12.15 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Mittwoch, 26. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Donnerstag, 27. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
08.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Aussetzung des Allerheiligsten

Freitag, 28. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
16.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Rigahaus)
18.15 Uhr Kreuzwegandacht
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Samstag, 29. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)

Vierter Fastensonntag (Laetare)

Sonntagsopfer für Christen im Heiligen Land

Samstag, 29. März
16.00–17.00 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Sonntag, 30. März
07.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier mit dem Kinderchor

Montag, 31. März
06.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier (Domkapitel)
18.00 Uhr Aussetzung, Rosenkranz und Beichtgelegenheit, anschliessend hl. Eucharistiefeier (Marianische Frauen- und Müttergemeinschaft)

Gedächtnismessen

Sonntag, 2. März, 10 Uhr
Jz Silvia Ventrici-Caviezel
Jz Josefa Caviezel
Jz Gerhard Spadin
Freitag, 7. März, 19 Uhr
Jz Gallus Anton Caviezel
Freitag, 21. März, 19 Uhr
Jz Dompropst Aurelio Lurati
Jz Bernardino Martenzini
Sonntag, 23. März, 10 Uhr
Jz Franz Stiefenhofer
Samstag, 29. März, 18 Uhr
Jz Arnold und Silvia Streule-Caluori
Sonntag, 30. März, 10 Uhr
Jz Lydia und Hans Brenn-Burri

Gebet und Besinnung

Beichtgelegenheit
Samstags, 16–17 Uhr in der Kathedrale
Rosenkranzgebet
Jeden Mittwoch um 18 Uhr in der Lourdesgrotte (Die Schweiz betet)
Jeden Donnerstag um 17 Uhr in der Kapelle Bodmer (Lourdesverein Graubünden)
Kreuzweg
In der Fastenzeit jeweils am Freitag um 18.15 Uhr in der Kathedrale (anstelle Rosenkranz)

Mitteilungen

Alterssiedlung Bodmer

Eucharistiefeiern

Mittwoch und Freitag	09.30 Uhr
Samstag	16.30 Uhr

Wortgottesdienste

Montag, 3. März	09.30 Uhr
Montag, 17. März	09.30 Uhr
Montag, 24. März	09.30 Uhr

Die Messen der **Missâo Catolica Portuguesa** finden jeweils **sonntags um 9 Uhr** in der Kapelle der Alterssiedlung Bodmer statt.

Kinderkatechese (4- bis 8-jährige)

Im Pfarrhaus der Dompfarrei, Hof 14
Sonntag, 9. März
Während des Wortgottesdienstes der Messfeier um **10 Uhr.**

Hl. Messe für Kinder

In der Kirche St. Luzi (Priesterseminar)
Samstag, 8. März
14.30 Uhr Anbetung, Beichtgelegenheit und Kinderkatechese
15.30 Uhr Hl. Messe
Infos bei Johanna Kühne,
Telefon 079 418 08 37

Jassnachmittage

Herzliche Einladung zu den Jassnachmittagen am **Montag, 3. und 17. März,** von **14 bis 17 Uhr,** im Pfarreisaal 1, Hof 14.

Kreuzweg

Wieder fällt der Herr. Die Stolpersteine werden nicht weniger und seine Kräfte nicht mehr. Und dennoch ist Jesus tapfer, denn er steht auf und geht weiter. Tapferkeit bedeutet standhalten, nicht weglaufen, dabei bleiben und anfangen, immer wieder. Der Herr gibt uns ein Beispiel der Tapferkeit, die nicht am Boden bleibt.
Kennen wir das nicht auch? Keinen Anfang und kein Ende sehen, den Überblick verlieren, nicht mehr weiter wissen. Wir verlieren die Lust, die Motivation, die Kraft und dann auch den Mut. Ja, anfangen ist oft leichter als treu bleiben!
Herr, schenke uns deine Tapferkeit, die ausharrt, auch und gerade dann, wenn alles vergebens scheint. Verbirg dich nicht in Zeiten der Dunkelheit. Zeige deine Macht, die allein alles überdauert.
(aus: Dominikus Schwaderlapp, Der Weg des Herrn nach Golgotha)

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

Gottesdienste

Die Messen der **Missione cattolica italiana** finden jeweils **sonntags um 11.30 Uhr** statt.

8. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für TECUM – Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Samstag, 1. März
16.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier, musikalisch mitgestaltet von einem A-cappella-Männer-Ensemble
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier der tamilischen Mission

Sonntag, 2. März
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Aschermittwoch, 5. März
Fast- und Abstinenztag
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier mit Auflegung der geweihten Asche

Donnerstag, 6. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Freitag, 7. März – Weltgebetstag
19.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag

1. Fastensonntag

Kollekte für den Verein Amisales

Samstag, 8. März
16.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 9. März
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Mittwoch, 12. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier mit Beteiligung des Frauenvereins, anschliessend Pfarreikaffee

Donnerstag, 13. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
16.15 Uhr Gottesdienst im Bener-Park

Freitag, 14. März
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

2. Fastensonntag

Kollekte für Kirche in Not

Samstag, 15. März
16.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 16. März
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Mittwoch, 19. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier mit Beteiligung des Frauenvereins, anschliessend Pfarreikaffee

Donnerstag, 20. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Freitag, 21. März
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

3. Fastensonntag

Kollekte für das Projekt des ökumenischen Suppentages (Honduras)

Samstag, 22. März
16.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 23. März
10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag **in der Comanderkirche** unter Mitwirkung der Kirchenchöre Erlöser und Comander **(keine** hl. Eucharistiefeier in der Erlöserkirche)
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Mittwoch, 26. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier mit Beteiligung des Frauenvereins, anschliessend Pfarreikaffee
15.00 Uhr Ökumenische Kleinkinderfeier in der Erlöserkirche

Donnerstag, 27. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
16.15 Uhr Gottesdienst im Bener-Park

Freitag, 28. März
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

4. Fastensonntag

Kollekte für den Verein Neema

Samstag, 29. März
16.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier
Sonntag, 30. März
10.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier, parallel Kinderkirche
17.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier der kroatisch-katholischen Mission
19.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Zeitumstellung
In der Nacht vom **Samstag, 29. auf Sonntag, 30. März,** werden die Uhren um **eine Stunde vorgestellt.**

Beichtgelegenheit
Samstags 16–16.20 Uhr
(Sakrament der Versöhnung)

Rosenkranzgebet
Jeden Freitag um 18.30 Uhr, ausser am Freitag, 7. März

Gedächtnismessen

Samstag, 1. März, 16.30 Uhr
XXX. Anneliese Lafer
Carl Cagienard

Sonntag, 2. März, 10 Uhr
XXX. Heidi Hotz-Dietrich
Catrina und Franz Xaver Meyer-Cadruvi
Elisabeth Sac
Maria Antonia und Plazi Giusep Cadruvi-Degonda

Samstag, 8. März, 16.30 Uhr
Maria Gadient-Raguth und Schwestern Josefine und Olga Raguth
Maria Rogger-Goldmann
Sep Flurin und Maria Riedi-Cadalbert

Sonntag, 9. März, 10 Uhr
XXX. Barbara Heini-Bargetzi
Alice Tscharner-Schwaller
Pia und Robert Anton Heini-Caluori

Sonntag, 9. März, 19 Uhr
Margrith und Paul Freitag-Peretti

Sonntag, 16. März, 10 Uhr
Constantin Herrmann
Yvonne Fasel

Samstag, 22. März, 16.30 Uhr
Mario Caminada-Berni

Sonntag, 30. März, 10 Uhr
Amabile und Angelo Pessina
Plazi Tomaschett

Mitteilungen

Aschermittwoch – Beginn der vierzigtägigen Fastenzeit

Die hl. Eucharistiefeier mit Segnung und Auflegung der Asche feiern wir am **Mittwoch, 5. März,** um **19 Uhr.**
Keine Messe um 9 Uhr.

Weltgebetstag 2025

Weltgebetstag Schweiz
Journée mondiale de prière Suisse
Giornata Mondiale di Preghiera Svizzera

Der ökumenische Gottesdienst zum Weltgebetstag wird in diesem Jahr am **Freitag, 7. März,** um **19 Uhr** in der **Erlöserkirche** gefeiert.

Essen für Alleinstehende

Donnerstag, 20. März, um **12 Uhr** im Titthof. Ab- und Neuanmeldungen bitte bis spätestens Dienstagmittag, 18. März, an das Sekretariat der Kath. Kirchgemeinde, Tel. 081 286 70 80.

Ökumenischer Suppentag

Am **3. Fastensonntag, 23. März,** feiern wir zusammen mit der reformierten Kirchgemeinde um **10 Uhr** einen ökumenischen Gottesdienst in der **Comanderkirche.**
Anschliessend wird im dortigen Kirchgemeindehaus ein Suppen-Zmittag serviert. Kuchen und Gebäck fürs Buffet sind herzlich willkommen.
Ein Vergelt's Gott im Voraus!

Erlöserchor

Am **Sonntag, 23. März** (Suppentag), um **10 Uhr** singt der Erlöserchor zusammen mit dem Kirchenchor Comander anlässlich des ökumenischen Gottesdienstes in der **Comanderkirche.** Es erklingt Musik aus der «Toggenburger Messe» von Peter Roth. Unterstützt werden die Chöre von einem Instrumentalensemble ad hoc mit Klarinetten, Hackbrett, Kontrabass.
Herzliche Einladung!

Ökumenische Kleinkinderfeier

Gott macht es gut – das Geheimnis der Schöpfung und des Lebens
Von Landtieren und Menschen
Am **Mittwoch, 26. März,** sind um **15 Uhr** wieder alle Kinder bis 6 Jahre und ihre Begleitpersonen zu einer ökumenischen Kleinkinderfeier in der **Erlöserkirche** eingeladen.

Kinderkirche – extra für dich

Am **Sonntag, 30. März,** sind alle Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren zu einem Gottesdienst im Pfarreisaal, parallel zur Messe um **10 Uhr** eingeladen. Bernadette Willi freut sich auf viele mitfeiernde Kinder.

Erstkommunion-Vorbereitung

Mittwoch, 12. März, 14–15.30 Uhr

Ausserschulische Beichtvorbereitung (2. Klasse)

Mittwoch, 12. März, 16–17.30 Uhr

Firmvorbereitung

Freitag, 21. März, 17.15–18.45 Uhr

Abwesenheit Pater Francis

Vom **4. bis und mit 11. März** ist Pater Francis abwesend.

Heiliger Josef

Am **19. März** feiern wir das Fest des heiligen Josef. Er zählt nicht zu den wichtigen biblischen Gestalten, die im Neuen Testament häufig erwähnt werden. Von Josef ist selten die Rede. Er spielt eine Nebenrolle in der Kindheitsgeschichte Jesu. Sonst schweigt die Heilige Schrift über Josef.

Zum letzten Mal hören wir von Josef, als er mit Maria und Jesu im Tempel von Jerusalem war. Es steht nicht, was Josef nach dem Wiederfinden Jesu im Tempel im Alter von 12 Jahren noch mit Jesus oder Maria erlebt hat.
Aber im Laufe der Kirchengeschichte hat die Verehrung des heiligen Josef stark zugenommen. Unzählige Kirchen tragen seinen Namen. Viele Eltern nehmen ihn als Namenspatron für ihre Kinder. In zahlreichen Anliegen wird er als Fürsprecher bei Gott angenommen. Er ist Schutzpatron der Kirche.
Seine Charakterzüge wie Treue, Güte und Zuverlässigkeit sind lobenswert, und so ist er vorbildlich. Seine Sorge um die Familie und seine Tatkraft sind nachahmenswert. Das Entscheidende ist allerdings sein Glaube. Josef ist ein Mann des Glaubens und des Gottvertrauens.
Er hat vorgelebt, wie man sich auf Gott einlassen und seinen Willen konsequent verwirklichen kann. Die Welt braucht solche Menschen, besonders in unserer Zeit, in der christlicher Glaube zu verdunsten und verloren gehen droht.
Auf die Fürbitte des heiligen Josefs bitten wir, dass wir zu einem Glauben gelangen, der Wegweiser ist für alle, die auf der Suche sind nach einem sinnvollen Leben.
Josef steht nicht für Worte, sondern für Taten. Auch Gott teilt uns Aufgaben zu wie dem Josef, und es gilt, diese treu zu erfüllen.

Pater Francis

HEILIGKREUZ-PFARREI

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

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

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

Kantonsspital

Raum der Stille (Haus C, 12. Stock)
Zeit: 10 Uhr
Kath. Gottesdienst: 2. März
Ökum. Gottesdienst: 16. März

Kreuzspital (Loëgarten)

Samstags
15.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Hrvatska katolicka Misija

Pater Zlatko Ćorić
Telefon 079 405 36 23
misionar@hkmgr.ch
Svake u 17.00 Uhr sati:
Nedjelje u Heiligkreuzkirche

Gottesdienste

8. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte: Novo Movimento, Brasilien
Solidaritätsarbeit Beat Wehrle

Samstag, 1. März
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier am Hauptaltar
Sonntag, 2. März
10.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Dienstag, 4. März
15.30 Uhr Gottesdienst im Kantengut
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Aschermittwoch, 5. März
Kollekte: Sozialdienst der Kirchgemeinde Chur
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Donnerstag, 6. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
17.30 Uhr Rosenkranz

Freitag, 7. März
16.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum Cadonau
18.30 Uhr **KEINE** Herz-Jesu-Messe
19.00 Uhr Ökum. Gottesdienst zum Weltgebetstag in der **Erlöserkirche**

1. Fastensonntag

Kollekte: Tischlein deck Dich Graubünden

Samstag, 8. März
15.00 Uhr Gottesdienst im Bürgerheim
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier am Seitenaltar
Sonntag, 9. März
10.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier, anschliessend Apéro

Dienstag, 11. März
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Donnerstag, 13. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
17.30 Uhr Rosenkranz

2. Fastensonntag

Kollekte: Frauenhaus Graubünden

Samstag, 15. März
18.30 Uhr Familiengottesdienst, anschliessend Apéro und Spiel und Spass für die Kinder im Jugendraum
Sonntag, 16. März
10.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Dienstag, 18. März
15.30 Uhr Gottesdienst im Kantengut
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Mittwoch, 19. März
19.30 Uhr Musikalisches Abendgebet mit Diakon Christoph Brüning;
Thema: Hl. Joseph

Donnerstag, 20. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
17.30 Uhr Rosenkranz

Freitag, 21. März
16.00 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum Cadonau

3. Fastensonntag

Kollekte: Suppentag/Projekt Honduras

Samstag, 22. März
15.00 Uhr Gottesdienst im Bürgerheim
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier am Seitenaltar
Sonntag, 23. März – Suppentag
10.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst
Zelebranten: Pfarrer Andreas Rade und Diakon Christoph Brüning, musikalisch umrahmt mit Liedern in verschiedenen Sprachen vom Singkreis, anschliessend Suppenzmittag im Pfarreisaal; Desserts und Kuchen werden dankend ab 9 Uhr im Pfarreisaal entgegengenommen.

Dienstag, 25. März
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier

Donnerstag, 27. März
09.00 Uhr Hl. Eucharistiefeier
17.30 Uhr Rosenkranz

4. Fastensonntag

Kollekte: Verein Momo, Ilanz

Samstag, 29. März
18.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier am Seitenaltar
Sonntag, 30. März
10.30 Uhr Hl. Eucharistiefeier, musikalisch gestaltet durch den Chor der Klosterschule Disentis
17.00 Uhr Konzert des Disentiser Chors: «Das Leben lieben» unter der Leitung von Rilana Cadruvi-Scherrer

Gedächtnismessen

Samstag, 1. März, 18.30 Uhr
XXX. Christa Casanova
XXX. Elisabeth Maranta
XXX. Marlen Hobi
Quinto Lanfranchi-Zala
Sonntag, 2. März, 10.30 Uhr
Maria Gabriela Albertin
Mihaela Pospiszyl
Noe und Berti Lardi-Sievi
Paul und Emma Tschirky-Künzle
Trudy Curschellas
Samstag, 8. März, 18.30 Uhr
XXX. Eugenia Gross-Capol
Sonntag, 9. März, 10.30 Uhr
Ursula Mengia Cadalbert-Pelican
Olivia und Erich Kälin-Strickler
Lydia Schaller
Paula Hedwig Maier-Winter
Sonntag, 16. März, 10.30 Uhr
Elisabeth und Jost Schnyder von Wartensee-Beck
Samstag, 22. März, 18.30 Uhr
Hans Degiacomi-Thürlimann
Sonntag, 23. März, 10.30 Uhr
XXX. Lucrezia Dietrich-Jeger
Rita Kaufmann
Mario Prevost
Anna und Karl Fasser mit Sohn Alois
Sonntag, 30. März, 10.30 Uhr
Hélène Frangi-Vernetti
Silvio Frangi
Mirjam Josee Frangi
Thomas Fidel Walder-Riedi
Hedwig und Leonhard Poltéra-Hämmerli
Anna und Wolfgang Honegger-Alther
Elisabeth Brasser-Gadient

Fastenvorschläge

Ich faste mit den Augen
Einmal weniger Fernsehen, Youtube ..., 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 Schoss legen und bewusst ausruhen.
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 herrennen und ständig unterwegs sein, dafür:
Mehr Pausen einlegen und über mich selbst nachdenken.
Mehr Zeit haben für lang 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.

Diakon Christoph Brüning

Mitteilungen

7. MÄRZ/WELTGEBETSTAG
Ökum. Gottesdienst in der Erlöserkirche um 19 Uhr
Cookinseln «Wunderbar geschaffen»
Der Weltgebetstag wird jeweils am ersten Freitag im Monat März in einer ökumenischen Feier begangen. Die Idee dahinter ist, dass ein Gebet 24 Stunden lang um den ganzen Erdball wandert und die Feiernden miteinander verbindet. Über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg

engagieren sich Frauen beim Weltgebetstag dafür, dass Mädchen und Frauen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. Der Weltgebetstag ist mittlerweile die grösste Basisbewegung christlicher Frauen weltweit.

«Treff» Eltern mit ihren Kleinkindern
Dienstag, 4. und 18. März, 9–11 Uhr

Erstbeichtevorbereitung
Mittwoch, 12. März, 14–15.30 Uhr

Erstkommunionvorbereitung
Mittwoch, 19. März, 14–15.30 Uhr

Firmvorbereitung
Donnerstag, 20. März, 17.30–19 Uhr

Konzert No 49 «Das Leben lieben»
Sonntag, 30. März, 17 Uhr
Chor des Gymnasiums Kloster Disentis
Vocalensemble Cantus Avis
Klavier: Clau Scherrer
Cello: Mathias Kleiböhmer
Leitung: Rilana Cadruvi Scherrer

Die diesjährigen Konzerte des Chors des Gymnasiums Kloster Disentis stehen – angesichts der angespannten globalen Lage – ganz im Zeichen der Zuversicht und der Bejahung der Zukunft und des Lebens. Besonders die heutige Jugend ist zunehmend belastet von der täglichen Flut negativer und beängstigender Nachrichten, von Fake News und einer allgemeinen Weltuntergangsstimmung. Hinzu kommt, dass sich viele junge Menschen immer stärker in einer digitalisierten Welt verlieren – einer Welt, die zwar scheinbar sozial ist, aber nur durch Handys und soziale Medien vermittelt wird. Der direkte Kontakt mit der Natur, echten Freundschaften und gemeinsamen, verbindenden Erlebnissen tritt dabei in den Hintergrund. Dem setzen wir als Chor und durch das gemeinsame Singen eine positive Perspektive entgegen. Und vor allem singen wir, weil es einfach schön ist und auch das Leben lebenswerter macht.
Die Lieder und Motetten verschiedener Komponisten aus drei Jahrhunderten der Weltliteratur sowie aus dem rätoromanischen Raum sollen eine lichtvolle Zukunft heraufbeschwören und die Zuversicht in all ihren Facetten widerspiegeln. Zwischen den Kompositionen gibt es literarische Impulse, die von Herrn René von Niederhäusern vorgetragen werden.
Auf Ihren Besuch freuen wir uns.

Mitteilungen aus den drei Pfarreien

Taufen

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

Dalila und David Silvestre Batista, Kinder von Marcelino do Carmo Valério Batista und Vanessa Paula da Silva Silvestre Batista

Olivia Paulina Cavegn, Tochter von Curdin Cavegn und Seraina Casutt

Unsere Verstorbenen

Von unserem Schöpfer wurden heimgerufen:

Hugo Crotta
* 23.08.1923 / † 15.01.2025
Angelina Sisera-Vellone
* 05.08.1929 / † 19.01.2025
Pfr. Alfred Schütz
* 18.08.1935 / † 19.01.2025
Peter Emanuel Sutter
* 05.07.1938 / † 19.01.2025
Maria Domenica Martoglio-Ciocco
* 30.06.1969 / † 22.01.2025
Elisabeth Maranta
* 25.09.1936 / † 22.01.2025
Lucrezia Dietrich-Jeger
* 19.04.1932 / † 26.01.2025
Adelheid (Heidi) Hotz-Dietrich
* 26.01.1957 / † 26.01.2025
Barbara Heini-Bargetzi
* 08.11.1942 / † 27.01.2025
Albert Leonhard Färber
* 09.08.1941 / † 29.01.2025
Christa Casanova-Eichhorn
* 31.10.1939 / † 31.01.2025
Anneliese Lafer-Eggenberger
* 23.01.1942 / † 01.02.2025
Marlen Hobi-Mathis
* 20.11.1945 / † 04.02.2025
Enrico Capezzutto
* 24.09.1967 / † 06.02.2025
Guerrino Giovanni Della Vedova
* 22.09.1927 / † 06.02.2025
Mina Moiola-Zippo
* 14.04.1949 / † 07.02.2025
Emilia Thaler-Moser
* 29.10.1940 / † 07.02.2025
Eugenia Gross-Capol
* 18.08.1939 / † 09.02.2025
Patricia Asamoah-Folini
* 12.06.1952 / † 11.02.2025

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.

Kath. Frauenverein Chur

Montag, 3. März
STRICKSTUBE
14–17 Uhr, Mehrzwecksaal Titthof

Dienstag, 4. März
SENIORENFASNACHT
14 Uhr, Grosser Saal Titthof

Freitag, 7. März
WELTGEBETSTAG
Ökumenischer Gottesdienst
19 Uhr, Erlöserkirche

Dienstag, 11. März
ZMORGA-TREFF
9 Uhr, Mehrzweckraum Titthof

Mittwoch, 12. März
GENERALVERSAMMLUNG
19 Uhr, Grosser Saal Titthof

Dienstag/Mittwoch 18./19. März
KINDERKLEIDER- UND SPIELWARENBÖRSE IM TITTHOF
Dienstag Annahme: 13.30–16.30 Uhr
Mittwoch Verkauf: 9–14.30 Uhr
Auszahlung: 16.30–17 Uhr
Auskunft: Claudia Caviezel, Telefon 079 439 09 53,c.caviezel@gmx.ch

Montag, 31. März
FRÜHLINGSAPÉRO
17–19 Uhr, Mehrzweckraum Titthof
Anmeldung bis 25. März 2025 an Claudia Caviezel, Tel. 079 439 09 53, c.caviezel@gmx.ch

SPIELGRUPPE ZWERGLI
Jeden Donnerstag für Kinder von 3 bis 5 Jahren
Tödistrasse 10
Zeit: 13.30–16.30 Uhr
Kosten: CHF 10.– pro Nachmittag
Auskunft: Frau Rosina Plebani, Tel. 079 569 91 35

KAB Chur

Generalversammlung 2025
Donnerstag, 6. März, 19.30 Uhr
im Mehrzweckraum Titthof

ADRESSEN

Katholische Kirchgemeinde
Tittwiesenstrasse 8
Präsident: Robert Willi
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
Pfr. Klaus Rohrer
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 April-Pfarreiblatt:
Freitag, 7. März 2025
sonja.ludwig@kathkgchur.ch

Fünf Schritte der Gotteserkenntnis

Mit den fünf Wegen (*quinque viae*) versuchte Thomas die Existenz Gottes zu beweisen. Er ging dabei von den sinnlichen Wahrnehmungen aus: Nichts bewegt sich, ohne dass es zuvor einen Beweger gibt. Irgendetwas muss die erste Bewegung veranlasst haben, ohne selbst bewegt worden zu sein – dieses Etwas nennen wir Gott.

Nichts wird von sich selbst verursacht. Jede Wirkung hat eine vorausgehende Ursache. Es muss jedoch eine allererste Ursache geben, die nicht durch etwas verursacht wurde – diese erste Ursache nennen wir Gott.

Es muss eine Zeit gegeben haben, in der keine physikalischen Objekte existierten. Da heute physikalische Gegenstände vorhanden sind, muss irgendetwas sie ins Dasein gebracht haben – dieses Etwas nennen wir Gott.

Dinge in der Welt sind unterschiedlich, es gibt jeweils Abstufungen (z. B. bezüglich der Tugend). Abstufungen können wir nur durch den Vergleich mit einem Maximum beurteilen. Menschen können sowohl gut als auch schlecht sein, also kann das Maximum des Gutseins nicht in uns liegen. Es muss ein anderes Maximum geben, das den Massstab der Vollkommenheit bildet – dieses nennen wir Gott.

Weltliche Dinge, die der Erkenntnis ermangeln (z. B. Naturkörper), verfolgen einen bestimmten Zweck oder ein Ziel und dies immer oder sehr häufig auf gleiche Art und Weise. Weil Dinge ohne Erkenntnis nicht mit Absicht zu einem Ziel gelangen können, bedeutet es, dass sie gelenkt werden. Folglich gibt es etwas Intelligentes, das alle Naturdinge einem Ziel zuordnet – und das nennen wir Gott.

Mit diesen fünf vereinfacht dargestellten Gedankenschritten versuchte Thomas von Aquin zu zeigen, dass es einen Gott gibt, der als Ursprung von Bewegung, Kausalität, Notwendigkeit, Perfektion und Ordnung dient. Während des Zweiten Vatikanischen Konzils wurden diese Gedanken wieder aufgegriffen, um das Verhältnis von Glaube und moderner Wissenschaft zu klären. (*sc*)

Carlo Crivelli (ca. 1430–1495): der heilige Thomas von Aquin.

HOFFE. DIE AUTOBIOGRAFIE

Eine Besprechung der Autobiografie von Papst Franziskus.

Es ist bemerkenswert und höchst beeindruckend: Nachdem Papst Franziskus ganz am Anfang seiner Autobiografie erzählt hat, wie seine Grosseltern auf der Fahrt von Italien nach Argentinien beinahe ertranken, widmet er zehn ganze Seiten den heutigen Migranten; vor allem auch den Tausenden, die im Mittelmeer den Tod finden.

Im umfangreichen Buch erinnert sich der Papst nicht bloss an die wichtigen Stationen in seinem Leben, wobei er sehr liebevoll von seiner Familie und unzähligen Freunden erzählt. Viel Platz nehmen auch seine Überlegungen zu den vielfachen Krisen der Gegenwart ein. Temperamentvoll und mutig findet er Worte zu Problemen wie Migration, weltweite Armut, Kriege und Zerstörung der Mitwelt.

Hier beweist der Autor, dass er sein Postulat verwirklicht, der Hirte müsse den Geruch seiner Herde annehmen …

Walter Ludin

Zum ersten Mal in der Geschichte erscheint die Autobiografie eines Papstes zu seinen Lebzeiten. Das Buch enthält aussergewöhnliche, bisher unveröffentlichte Fotografien, auch aus privaten Quellen.
Papst Franziskus: Hoffe. Die Autobiografie
aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, 384 Seiten inklusive Bildteil, CHF 33.50, Kösel-Verlag 2025

FAR CUREISMA

Da mesjamna dalla tschendra, uonn ils 5 da mars, entscheiva la Cureisma. E duront la Cureisma essen nus envidai da «far cureisma», pia da daventar sez activs e dar a quei temps da preparaziun sin Pastgas in accent special.

In'expressiun populara ei quei «far cureisma». Ella corrispunda al plaid «giginar». Gigina ei in serestrenscher el magliar e desister da caussas e purschidas che stattan rehamein a disposiziun a nus. Quei descarga buca mo nies tgierp, mobein intimescha da ver disciplina ed uorden en nies consumar. Gest en in temps nua che bia ei avon maun en surabundonza e nus savein sesurvir da bia caussas, eisi fetg dengrau da dar ina ga ina cunterpeisa en nies agir e guder. Quei che stat adina a disposiziun, piarda cul temps sia valur. Ei gusta buca pli.

Adobe Stock Fotos

Ei dat differents motivs per giginar

Ozildi mesiran ins savens l'attractivitad e la bellezia d'in carstgaun vid sia cumparsa bein proportionada. Gie buc esser memia gross, mobein gracils e lingiers. Ei dat glieud che fa periodicamein gigina per piarder zacons kilos. Ei vegn investau tutta forza e perseveronza per contonscher ina peisa ideala. Mo sch'ins ha suenter quella gigina buca la disciplina da consumar cun mesira, ein ils kilos prest pusepei anavos.

Auters fan desistan da certas spisas e bubrondas ord motivs da sanadad. Il tgierp rebellescha sin certas caussas. Ins sesenta mal sch'ins pren talas.

Puspei auters fan gigina per liberar il tgierp e ses organs da tissis e caussas nuscheivlas. Els secuntentan cun spisas levas, cun té e sucs. Suenter ina tala cura sesentien ins fetg bein. Aschia sincereschan els.

Ed ei dat schizun in giginar per murir. Cun renunzar a tutta maglia e da beiber, san ins accelerar il process da murir. Pertgei cun nuot dattan ils organs cul temps si lur funcziun. Savens refusa in moribund tut el davos stadium El ei semptgaus per murir.

En las biaras religiuns

dat ei dis e temps da gigina. Per ils muslims ei quei in entir meins, il Ramadan. Els desistan naven dalla levada tochen la rendida dil sulegl da tutta maglia e tutta bubronda, Il gedius gigineschan per regla in di avon ina fiasta per aschia sepreparar internamein sin quella. Per Jesus che era gediu, ei il giginar ina realitat ch'el tschenta buc en damonda. El camonda buca expressivamein da far gigina, mo dat igl impuls da far quei a moda verdeivla: «Cura che vus gigineis, buca fagei ina tschera tresta sco ils simuladers. Cura che ti giginas, unscha tiu tgau e lava tia fatscha per che tiu giginar semuossi buca als carstgauns, mobein a tiu Bab» (Mt. 6,16s). El cristianissem ha ei dau duront ils tschentaners adina puspei camonds e perscripziuns da far gigina.Quei era ina ga il temps da Cureisma, mo era certs dis dall'jamna sco il venderdis ni las vigelgias dallas fiastas grondas. Oz vein nus aunc dus dis da gigna ed abstinenza: Mesjamna dalla tschendra e Venderdis Sogn. Il motiv religius da giginar ei da sesarver per Diu e siu operar saluteivel. E leutier sa il giginar era esser in act da solidaritad cun ils biars che piteschan fom ni han buc il necessari da senutrir andantamein.

Far cureisma

ei per mei dapli che desister da grondas tschaveras. Il reducir il consum dad alcohol, da nicotin, da adina mirar ella televisiun ni el telefonin, sa medemamein esser in segn da gigina. E la Cureisma ei per nus cristians in temps da reconciliaziun, cun Diu e cul concarstgaun. Ils sespruar da metter en uorden ina relaziun sclavinada fuss in clar signal per quei temps. Il prender peda duront quellas jamnas per Diu cun far in'oraziun, cun ir en baselgia, cun reponderar nies far e demanar, tut quei dat tempra speciala a quei temps da preparaziun sin Pastgas.

Gie, ei dat bia modas e manieras da «far cureisma». Pertgei buca empruar ora ina ni l'autra? Per ch'il «far cureisma» meini nus tier las Pastgas che dattan veta nova.

Sur Alfred Cavelti, Glion

«PRONTI SEMPRE A RISPONDERE A CHIUNQUE ... »

Il significato dell'anno giubilare.

Non c'è bisogno di scomodare famosi *opinion-maker* per concludere che viviamo un tempo difficile: a grandi passi in avanti in tutti i campi della scienza e della tecnica corrispondono preoccupanti regressi sul piano della capacità di «restare umani». Basta pensare che la cronaca ci dice che sempre più persone, soprattutto giovani, ormai escono di casa con un coltello in tasca e non hanno remore a utilizzarlo! E più allarghiamo lo sguardo, più scopriamo un mondo in cui sembrano avere la meglio sempre violenza e sopraffazione, i cui i «piccoli» – siano essi bambini o poveri, singoli o interi popoli devono sopportare vessazioni e vivono nella paura. Il mondo – si dirà – è sempre stato così, dominato dalle leggi dei più forti, ma a noi sembrava di aver avuto in sorte di nascere in una parte di mondo e in un tempo in cui, se non per tutti, almeno però per molti era garantita pace e giustizia.

Un «anno di grazia»

L'esperienza dell'Israele biblico ha molto da insegnarci anche se, in realtà, le pratiche religiose previste per l'anno giubilare cattolico hanno ben poco a che vedere con quelle giudaiche. Infatti, l'istituzione dello Shabbat, il giorno del riposo, e poi dello Shemittah o anno sabbatico, cioè del settimo anno, e poi ancora dell'anno giubilare nel quarantanovesimo anno al termine di sette settimane di anni, cioè dei sette cicli di anni sabbatici, esprimeva la forte ricaduta nella concretezza della vita dell'intero popolo della sua assoluta e totale dipendenza da Dio. Dato il rapporto fondativo del popolo dell'elezione con la terra donatagli da Dio, era proprio con la terra che la cadenza sabbatica aveva a che fare: astenersi dal lavoro il settimo giorno, come il settimo anno, come dopo sette settimane di anni significava ripartire dal punto dal quale tutto era cominciato: il dono di Dio.

Affermare, nella pratica della vita sociale, che «la terra è di Dio» comportava il rifiuto di considerarsene proprietari e la regolamentazione degli affitti, con tutto quello che era connesso con tale scansione del tempo collettivo. Era però soprattutto l'affermazione della sovranità di Dio come fondamento teologico alla base dell'intera esistenza individuale e collettiva. Proprio per questo significava anche «liberazione» perché implicava per tutti, padroni e schiavi, locatari e affittuari, creditori e debitori, un ritorno al punto di partenza cioè al riconoscimento del dono di Dio. Va anche detto, però, che è molto probabile che per Israele sia l'anno sabbatico che quello giubilare restano relegati nell'immaginario ideale.

Annuncio dell'anno giubilare ebreo.

Per il profeta Isaia la venuta del Messia avrebbe sancito l'ingresso di Israele, alla guida di tutte le nazioni, nel grande giubileo della liberazione, l'anno di grazia del Signore in cui il lieto annuncio avrebbe raggiunto i poveri e la proclamazione della liberazione i prigionieri (cfr. Is 61,1–2), e per il profeta di Nazaret in lui, nella sua predicazione del Regno di Dio quella profezia era arrivata al suo pieno compimento (cfr. Lc 4,17–21).

Tempo della speranza, tempo della pazienza

Il Messia crocefisso muore sulla croce affermando «È compiuto» (Gv 19,30): perché allora tanta è ancora la violenza, perché il mondo è infestato dalle guerre, perché i ricchi sbeffeggiano i poveri, i superbi umiliano i semplici, i persecutori si accaniscono sugli inermi? Il Risorto lo aveva detto ai suoi discepoli prima di salire al Padre: «Non spetta a voi conoscere tempi o momenti che il Padre ha riservato al suo potere» (At 1,8), e da quel momento per i credenti il tempo della speranza coincide con quello della pazienza. Gesù, non ha visto l'arrivo del Regno che aveva annunciato, i suoi discepoli non sono superiori al maestro.

prof.ssa Marinella Perroni

FRAUEN LADEN EIN …

Am 7. März ist Weltgebetstag. Frauen aus verschiedenen christlichen Denominationen laden in rund 150 Ländern zu einer Feier ein. Die diesjährige Liturgie kommt von den Cookinseln.

Das Titelbild wurde – wie die Liturgie des Weltgebetstags 2025 – von Frauen auf den Cookinseln geschaffen.

Kia Orana! So lautet der Gruss auf den Cookinseln. Kia Orana bedeutet «Ich wünsche dir, dass du lange und gut lebst, dass du leuchtest wie die Sonne und mit den Wellen tanzt.»

Die Cookinseln sind ein unabhängiger Inselstaat, der sich aus einer Gruppe von 15 Inseln im südlichen Pazifik zusammensetzt. Auf der knapp 240 km^2 grossen Fläche leben ca. 15 000 Einwohner (Stand 2021).

Namen zu Ehren von James Cook

Besiedelt wurden die Cookinseln vermutlich im 9. Jahrhundert durch Polynesier. Der erste europäische Kontakt wird auf das Jahr 1595 datiert, als der Spanier Alvaro de Mendaña de Neyra auf der nördlichen Insel Pukapuka landete. Ende des 18. Jahrhunderts suchte James Cook mehrfach die südlichen Inseln des Archipels auf. Der heutige Name Cookinseln wurde von Admiral Adam Johann von Krusenstern bei seiner Weltumrundungsexpedition zu Ehren des Seefahrers James Cook vergeben. Er erschien zum ersten Mal in einer russischen Seekarte zu Beginn des 19. Jahrhunderts. 1888 wurden die Inseln vom Vereinigten Königreich «unter Schutz gestellt», 1901 annektiert und wenig später Neuseeland administrativ zugeordnet. In den folgenden Jahrzehnten erhielten die Inseln zwar mehr Kompetenzen, doch die volle Selbstständigkeit erreichten sie erst 1965. Seit 2019 werden Stimmen laut, die einen traditionellen polynesischen Namen fordern.

Tourismus, Fischerei und Feldbau

Der Tourismus erwirtschaftet rund 67 Prozent des Bruttoinlandproduktes. Exportiert werden Fische, Textilien, Orangen, Gemüse und Ananas. Für den Eigenbedarf werden Papaya, Paprika, Melonen sowie Bananen- und Kokospalmen kultiviert. Auch Taro-Anbau ist häufig zu sehen – Taro ist eine Pflanzenart, deren stärkehaltigen Rhizome (Wurzelknollen) gekocht oder geröstet verzehrt werden. Die geriebenen Taro-Rhizome werden in der Naturheilkunde in kühlenden Umschlägen verwendet.

Spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung und Naturheilkunde: die Taro-Pflanze.

Mehrere Projekte

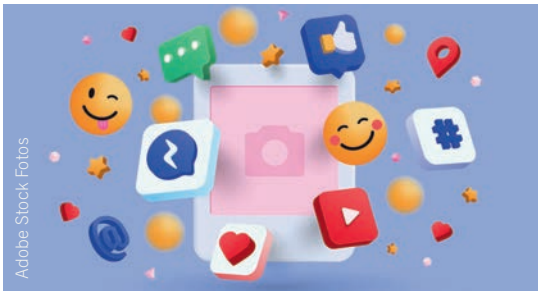
Die Kollekten der Feiern kommen Projekten zugute, die nach strengen Richtlinien ausgesucht wurden und über mehrere Jahre hinweg finanziert werden können. Neu werden mit Schweizer Hilfswerken, die Projekte mit Frauen gemäss den Vergaberichtlinien des Vereins Weltgebetstag Schweiz unterstützen, Vereinbarungen abgeschlossen.

Der Weltgebetstag Schweiz ist Teil einer weltweiten Bewegung von Frauen aus verschiedenen christlichen Traditionen. Jedes Jahr am ersten Freitag im März finden in zahlreichen Pfarreien unter dem Motto «informiert beten – betend handeln» Feiern statt. (*sc*)

Infos zu einzelnen Feiern in den Pfarreien in den Agendenteilen.
Materialien zum Weltgebetstag unter www.wgt.ch

SCHEIN UND SEIN

Schöner, aufregender, cooler – sein Leben inszenieren. Aufmerksamkeit provozieren. Bestätigung suchen. Sich mit anderen vergleichen. Und Likes sammeln, die bedeutungslos sind. Willkommen in der Welt von Social Media.


Adobe Stock Fotos

Im Internet und in Social Media wirkt vieles anders als es ist. Ein grosser Teil des Gezeigten ist nicht real. Dennoch vergleichen sich viele mit den Gezeigten und setzen sich dadurch permanent unter Druck: Sie wollen ebenso so perfekt, so cool, so reich sein.

Social Media ist nicht Real Life!

Denke immer daran, dass Facebook, Instagram und andere Dienste nicht die Realität widerspiegeln. Sie zeigen Ausschnitte von dem, was andere dir zeigen wollen. Die Wirklichkeit sieht oft ganz anders aus. Prinzipiell ist das nicht schlecht, weil so die Privatsphäre geschützt wird. Doch als Betrachtende müssen wir das wissen.

Weil Social Media nicht die Realität zeigt, solltest du dich nie mit dem dort Gezeigten vergleichen. Du kannst nur verlieren, denn nur die schönen Ereignisse und tollsten Bilder landen im Netz. Eine Studie fand sogar heraus, dass positive Nachrichten in Social Media Neid, Frust, Traurigkeit und Einsamkeit auslösen können. Dies sei ein Grund dafür, dass Personen sich in sozialen Netzwerken bewusst positiver darstellen, um im Vergleich nicht schlechter dazustehen.

Wer möchtest du sein?

Wenn du Bilder von dir in Social Media teilst, überlege dir, wie deine Selbstdarstellung bei anderen ankommt. Was deine Freunde vielleicht als «cool» betrachten, finden potenzielle Arbeitgeber nicht so gut. Vor allem mit Partyfotos oder kritischen und beleidigenden Äusserungen musst du vorsichtig sein. Um sicherzustellen, dass du deinen Post später nicht bereust, können dir folgende Fragen helfen:

- Was denke ich in fünf Jahren über diesen Post?
- Welche Personen sollten diesen Post besser nicht sehen?
- Wen interessiert dieser Post überhaupt?

Im Internet kann jeder sein, wer er möchte und sich sogar für eine andere Person ausgeben. Traue nicht allem, was erzählt und geschrieben wird. Wer sich zu viel seinen Internetfreundschaften widmet, verliert vielleicht sogar seine echten Freunde. Online-Freundschaften können aber auch die Real-Life-Freundschaften unterstützen. So steht man häufiger in Kontakt mit Freunden und verliert sich auch über längere Zeiträume nicht aus den Augen.

Wer bist du?

Vergiss nie, dass du klasse bist, so wie du bist. Du hast Stärken und Begabungen, die einmalig sind. Natürlich gibt es auch Bereiche, die dir nicht immer gefallen, aber unterm Strich bist du toll!

Weil du wertvoll und wichtig bist, solltest du dir auch ab und zu etwas gönnen: mit Freunden ausgehen, ein Buch lesen, ein Konzert besuchen … Freue dich über Komplimente und bedanke dich ohne Nachsatz oder Relativierung. Der, der dich gemacht hat, hat dich mit so viel Gutem ausgestattet, dass es dem einen oder der anderen auffällt – auffallen muss!

Weil du weisst, dass du in Ordnung bist, musst du dich nicht immer profilieren und mit «wahren Geschichten» deinen «Wert» steigern – weder in Social Media noch im Real Life. Du bist geliebt, so wie du bist. (*sc/pfarreibriefservice.de*)

Ein Foto, dass du und deine Freunde cool finden, beurteilt dein Arbeitgeber vielleicht anders.

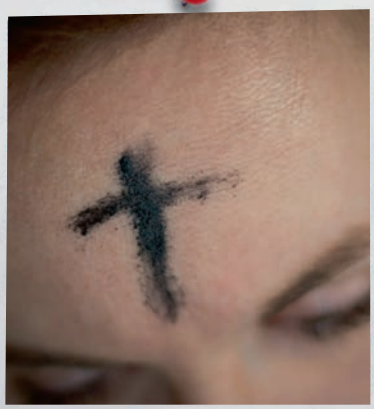
Adobe Stock Fotos

AZB
CH-7204 Untervaz
P.P./Journal
Post CH AG

HABEN SIE GEWUSST, DASS ... ?

... Sie die liturgischen Texte für jeden Tag des Jahres finden unter **schott.erzabtei-beuron.de**

... Sie auf der romanischen Seite **www.pieveldadiu.ch** das jeweilige Sonntagsevangelium, die Texte des Zweiten Vatikanischen Konzils und Gebete finden?



Am 5. März 2025 ist Aschermittwoch.

... am **15. März** der **Infotag zum Diplom- und Bachelorstudiengang Religionspädagogik** stattfindet?
Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, 6006 Luzern
15. März, 10.15 Uhr, Raum 3.B53 sowie online.
Anmeldung bis spätestens 10. März online unter www.unilu.ch/infotag-rp

... an ***Aschermittwoch*** in der Westkirche seit dem Pontifikat Gregors des Grossen (590–604) die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern beginnt? Die Bezeichnung Aschermittwoch kommt von dem Brauch, an diesem Tag im Gottesdienst die Asche der verbrannten Palmzweige des Vorjahres zu weihen und die Gläubigen mit einem Kreuz aus dieser Asche zu bezeichnen. Die Aschenweihe und der Empfang des Aschenkreuzes gehören zu den heilswirksamen Zeichen, den Sakramentalien. Die Fastenzeit soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus Christus fastend und betend in der Wüste verbrachte (Mt 4,2) und auf Ostern vorbereiten.

... wir am 19. März des heiligen Josephs gedenken? In der Ostkirche wurde Joseph schon sehr früh als Heiliger verehrt, in der Westkirche dagegen erst ab etwa 850 und nur sehr zögernd, da das juristische Vaterschaftsverhältnis im Mittelalter als schwer verständlich galt. Im 17. Jh. wurde der heilige Joseph, der der Überlieferung zufolge im Schoss Mariens und im Beisein Jesu starb, zum Schutzpatron der Sterbenden.

... dass die **Romero-Tage vom 20. bis 24. März in Luzern** sich in unterschiedlichen Veranstaltungen dem Thema «Hunger – Macht – Wut, Handeln für das Recht auf Nahrung» widmen? Weitere Informationen unter **www.comundo.org/romerotage**

... **am Sonntag, 23. März,** ein **Adoray-Lobpreisabend** stattfindet? Um 19 Uhr in der Kirche St. Luzi in Chur.

IMPRESSUM

Pfarreiblatt Graubünden
116 I 2025

Herausgeber
Verein Pfarreiblatt Graubünden, Bawangs 20, 7204 Untervaz

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

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

Redaktionsverantwortliche
Sabine-Claudia Nold, Bärenburg, Italienische Strasse 71, 7440 Andeer
redaktion@pfarreiblatt-gr.ch

Erscheint
11 x jährlich, zum Monatsende

Auflage
17 000 Exemplare

Das Pfarreiblatt Graubünden geht an Mitglieder der Kirchgemeinden 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, Savognin, Schams-Avers-Rheinwald, Schluein, Scuol-Sent, Sevgein, Surses, St. Moritz, Tarasp-Zernez, Thusis, Trimmis, Untervaz, Vals, Vorder- und Mittelprättigau, Zizers.

Layout und Druck
Visio Print AG
Rossbodenstrasse 33
7000 Chur

Titelbild: Neues wagen, alte Muster durchbrechen, Freiheit erfahren. Die Fastenzeit lädt uns alle dazu ein.
Foto: Adobe Stock