GRAUBÜNDEN
PFARREIBLATT
Nummer 103 | Februar 2024
Fegl parochial grischun | Bollettino parrocchiale grigione

Editorial

Foto:Bernhard Bislin

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 Affentranger (OSB) aus dem Kloster Disentis. Im Dezember ist er in Gott eingegangen. Er wird uns u. a. auch als begnadeter Organist in Erinnerung blieben. *Requiescat in pace*.

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

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

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

Wally Bäbi-Rainalter
Präsidentin der Redaktionskommission

MIT WENIGER ERFÜLLTER

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

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

Pfarreiblatt Graubünden: Heiner Nidecker, seit wie vielen Jahren sind Sie schon auf dem Jakobsweg anzutreffen?
Pfarrer Heiner Nidecker: Seit rund 25 Jahren. An einer Pfarrerweiterbildung Ende der 90er-Jahre habe ich die wunderschöne Strecke von Le Puy nach Conques (Frankreich, Auvergne) kennengelernt. Weitere Weiterbildungswochen, die ich im Rahmen meiner Kirchgemeindearbeit als Gemeindewanderwochen 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 Tauferinnerung. 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 engagierten Touristikfachmann zusammenarbeiten. Er stand dem Verein beratend zur Seite, hat aber sein Können auch als aktives Vereinsmitglied eingebracht.

Adobe Stock Fotos

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.

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.

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

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

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

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

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

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

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

VALENTINSTAG – EINE ERFINDUNG DER BLUMENHÄNDLER?

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

© Adobe Stock

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.»

Wikimedia Commons

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

© Edna Pekkel, Pixabay

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.

© Stefan Schwenke

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

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

Vielseitige Tätigkeit

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

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

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

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

AGENDA IM FEBRUAR

ST. FIDELIS LANDQUART

Kath. Pfarramt Landquart
Kantonsstrasse 20, 7302 Landquart
081 322 37 48
sekretariat@kath-landquart.ch
www.kath-landquart.ch

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag und Freitag
08.30–11.30 und 13.30–16.30 Uhr
Mittwoch und Donnerstag
13.30–16.30 Uhr

Pfarrer, Gregor Zyznowski
081 322 25 03
079 516 73 77
zyznowski@kath-landquart.ch

Religionspädagoge, Oliver Kitt
081 322 12 74
079 652 05 24
kitt@kath-landquart.ch

Geschäftsführerin,
Cristina Brunschwiler
081 322 37 48
brunschwiler@kath-landquart.ch

Sekretärin , Flavia Fausch-Walli
081 322 37 48
fausch@kath-landquart.ch

Katechetin, Beatrice Emery
081 322 37 48
emery@kath-landquart.ch

Mesmer und Hauswart
Pfarrkirche, Pfarreizentrum
Aldo Danuser
078 762 68 25
danuser@kath-landquart.ch

Bruderklausenzentrum Maienfeld
Unter der Linde 14, 7304 Maienfeld
Katja Butz, Mesmerin u. Hauswartin
078 821 11 86

Vereine und Gruppierungen
Katholischer Kirchenchor
Reto Casutt, Landquart
079 822 88 29
kirchenchor@kath-landquart.ch

Katholischer Frauenbund
Renata Gienal, Igis
079 760 67 49
frauenbund.landquart@gmail.com

Senioren-Treff
Maria Rensch
079 314 95 73

Kolpingsfamilie Landquart
Claus Böhringer, Igis
079 599 04 37
willkommen@kolping-landquart.ch

Samiklausverein Landquart
Claudio Tettamanti, Landquart
081 322 85 19
samiklausverein@kath-landquart.ch

Jubla
Andrin Casutt, Landquart
079 588 47 37
andrin11@gmx.ch

Missione Cattolica Italiana
Don Francesco Migliorati
081 633 31 93

Missão Católica Portuguesa
P. Francisco Maurizio De Boni CS
079 330 06 44

Hrvatska katolička misija
fra Vine Ledušić
081 641 11 33
hkmgr@bluewin.ch

Kirchenbus

Igis: ab Dorfplatz 9.50 Uhr. Rückfahrt ab Pfarrkirche ca. 10 Minuten nach dem Gottesdienst.

Grusswort

Geschätzte Lesende
Am Aschermittwoch hören wir über drei Grundpfeiler religiösen Lebens: Fasten, Almosen (Gabe für die Armen) und Gebet. Was aber steckt hinter diesen menschlichen Grundgegebenheiten? Das Fasten ist heute wieder modern geworden. Dabei geht's um unterschiedliche Reduktionen: Es geht um all das, was uns – wie Übergewicht – das Leben schwer macht: zu viele Termine, Verpflichtungen, falsches Anspruchsdenken. Hier wird das Fasten zum Teil der Psychohygiene. Wir brauchen dieses Fasten. Dann das stille Almosengeben. Es geht um die Zuwendung zum anderen. Und die Formen der Hinwendung sind heute vielfältig: ein Wort, ein beherztes Mittun in der Pfarrei. Hier wird das Almosengeben Teil einer neuen, partnerschaftlichen Sozialordnung. Wir brauchen diese Almosen. Schliesslich das Gebet, das persönliche Gebet, das keiner hört und sieht. Ein Zwiegespräch mit Gott in einer Stille, der ich nicht ausweiche. Hier wird das Gebet zum Korrektiv des gesamten Lebens. Wir brauchen dieses Gebet.
Die Fastenzeit ist eine Zeit der dreifachen Neuausrichtung. Aber das ist keine Aufgabe, sondern ein Angebot: Wendet euch einmal um, – wendet euch der Sonne, dem Leben zu.
Wir sind eingeladen, wieder neu zu entdecken, dass das Leben mehr zu bieten hat als unseren gewohnten Alltagstrott. Durch eine Zeit des Innehaltens, der Neuausrichtung können wir frei werden von den eingefahrenen Mustern unseres Lebens. Wir können neu wahrnehmen, dass wir zusammengehören. Und wir können entdecken, dass Gottes befreiende Gegenwart in unserer Mitte wirksam ist und uns in der Beziehung zu ihm neue Perspektiven eröffnen will.
Am Aschermittwoch beginnt die wirkliche Vorbereitung auf Ostern –, es ist die Zusage Gottes, dass er uns aus Staub gemacht hat und immer wieder aus allem Staub herausreissen wird: Am Ende werden wir nicht klein gemacht, sondern gross.
Eine gesegnete österliche Fasten- und Busszeit wünsche ich Ihnen

Gregor Zyznowski

Gottesdienste/Anlässe

Donnerstag, 1. Februar
07.45 Uhr Gebet Schritt für Schritt in der Lourdesgrotte
08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte

Freitag, 2. Februar
Herz-Jesu-Freitag
Vormittags Hausbesuche mit Kommunion (falls Sie Besuch wünschen, melden Sie es bitte im Sekretariat)
18.00 Uhr Eucharistiefeier vom Fest Darstellung des Herrn mit Tauferneuerung der Erstkommunionkinder und Kerzensegnung in der Pfarrkirche

Samstag, 3. Februar
Hl. Blasius
18.00 Uhr Feierliche Eucharistie mit Blasiussegen in der Pfarrkirche
19.30 Uhr Frauentreff im Pfarreizentrum

KATHOLISCHER FRAUENBUND LANDQUART - HERRSCHAFT

Sonntag, 4. Februar
Kollekte für die Caritas GR
08.45 Uhr Feierliche Eucharistie mit Blasiussegen in der Bruderklausenkapelle in Maienfeld
08.45 Uhr Solenne Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale
10.15 Uhr Feierliche Eucharistie mit Blasiussegen in der Pfarrkirche
18.00 Uhr Seelentankstelle (Besinnung) in der Pfarrkirche

Mittwoch, 7. Februar
08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte
09.00 Uhr Eucharistiefeier mit Segnung der Agatha-Brote in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum
13.30 Uhr Versöhnungsweg der Erstkommunionkinder mit Begleitung (Gruppe 1) im Pfarreizentrum
14.00 Uhr Kontakt.Punkt an der Gartenstrasse 12, Landquart
19.30 Uhr K-Treff RAUM RAETIA Manufactur. Wir besuchen das Landquarter Fachgeschäft für Polsterei von Rego Pingeon. Treffpunkt Pfarreizentrum

K Treff
Gemeinschaft–Glauben–Solidarität

Donnerstag, 8. Februar
08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte
14.00 Uhr Seniorentreff/Vortrag Buchli Chur (mit Anmeldung – Flyer beachten)

Freitag, 9. Februar
08.30 Uhr Meditation im Stile des Zen im Pfarreizentrum

Samstag, 10. Februar
Aktivtag Frauenbund (Details siehe Flyer/Plakate)

KATHOLISCHER FRAUENBUND LANDQUART - HERRSCHAFT

18.00 Uhr Feierliche Eucharistie in der Pfarrkirche

Sonntag, 11. Februar
Kollekte für die Schweiz. Flüchtlingshilfe
08.45 Uhr Feierliche Eucharistie in der Bruderklausenkapelle in Maienfeld
08.45 Uhr Solenne Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale
10.15 Uhr Feierliche Eucharistie mit Krankensalbung in der Pfarrkirche

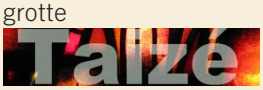
10.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag im Gemeindesaal der MZH Fläsch mit Oliver Kitt und Pfrin. Evelyn Cremer

Dienstag, 13. Februar
10.15 Uhr Eucharistiefeier im Alterszentrum Senesca in Maienfeld
19.30 Uhr Bibel-Teilen im Pfarreizentrum

Mittwoch, 14. Februar
Aschermittwoch, Valentinstag
08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte
09.00 Uhr Eucharistiefeier zu Aschermittwoch mit Auflegung der Asche in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum
13.30 Uhr Versöhnungsweg der Erstkommunionkinder mit Begleitung (Gruppe 2) im Pfarreizentrum
18.00 Uhr Meditation im Stile des Zen im Pfarreizentrum
19.30 Uhr Segensfeier für Liebende im Pfarreizentrum (siehe Mitteilungen)

Donnerstag, 15. Februar
08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte

Freitag, 16. Februar
19.30 Uhr Taizé-Gebet in der Lourdesgrotte



Samstag, 17. Februar
08.15 Uhr Feierliche Eucharistie, mitgestaltet von der Liturgiegruppe des Frauenbundes in der Pfarrkirche
09.30 Uhr Generalversammlung mit anschliessendem Brunch

KATHOLISCHER FRAUENBUND LANDQUART - HERRSCHAFT

18.00 Uhr Feierliche Eucharistie in der Pfarrkirche

Sonntag, 18. Februar
1. Fastensonntag
Kollekte für die Fastenaktion
08.45 Uhr Feierliche Eucharistie in der Bruderklausenkapelle in Maienfeld
08.45 Uhr Solenne Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale
10.15 Uhr Feierliche Eucharistie in der Pfarrkirche, gleichzeitig Kinderkircha Ki-Ki in der Lourdesgrotte zum Thema «Der Zöllner Zachäus»

Dienstag, 20. Februar
12.00 Uhr «Am gleichen Tisch», gemeinsames Mittagessen im Pfarreizentrum, Anmeldungen bis Montag, 12 Uhr beim Frauenbund unter der Nummer 079 483 91 06 (SMS möglich)

KATHOLISCHER FRAUENBUND LANDQUART - HERRSCHAFT

Mittwoch, 21. Februar
08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte
09.00 Uhr Eucharistiefeier in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum
13.30 Uhr Versöhnungsgespräche mit den Erstkommunionkindern in der Pfarrkirche und im Pfarreizentrum

Donnerstag, 22. Februar
08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte
14.00 Uhr Seniorentreff/Spielnachmittag im Pfarreizentrum

17.00 Uhr Kreuzwegandacht in der Lourdesgrotte

Freitag, 23. Februar
08.30 Uhr Meditation im Stile des Zen im Pfarreizentrum

Samstag, 24. Februar
16.45 Uhr Beichtgelegenheit
18.00 Uhr Feierliche Eucharistie in der Pfarrkirche

Sonntag, 25. Februar
2. Fastensonntag
Tag des Judentums
Kollekte für die Fastenaktion
08.45 Uhr Feierliche Eucharistie in der Bruderklausenkapelle in Maienfeld
08.45 Uhr Solenne Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale
10.15 Uhr Feierliche Eucharistie in der Pfarrkirche

Dienstag, 27. Februar
10.15 Uhr Wortgottesfeier mit Kommunion im Alterszentrum Senesca in Maienfeld

Mittwoch, 28. Februar
08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte
09.00 Uhr Eucharistiefeier in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum
18.00 Uhr Meditation im Stile des Zen im Pfarreizentrum

Donnerstag, 29. Februar
08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte

Geburtstage Februar

Aus Landquart
Ruth Majoleth-Fischer
Alice Schlegel-Bizozzero
Guido Albin
Graziella Hintermann-Seglio
Antonio Moffa
Agnes Caseli-Staub
Antonietta Zarra
Walter Jenni
Maria Rensch-Livers
Albin Allenspach
Rudolf Robl
Ulrich Becher
Emerita Cadalbert-Cadalbert

Aus Igis
Nicola Melillo
Christoffel Schmed
Ida Bianchi-Vinzens

Aus Maienfeld
Lorenz Bürkli
Gabriel Lorenz
Dora Lampert-Schwarz
Karl Senti
Zelina Degen
Roswitha Ott-Weber
Bruno Getzmann

Aus Malans
Karl Heinz Derungs
Alfred Senti-Müller
Guido Zwyssig
Alfred Pally-Hafner

Aus Jenins
Elsa Senti

Taufen

mit den Eltern und Angehörigen über die Kinder, welche durch die Taufe in unsere Gemeinschaft aufgenommen wurden.

Joel, der Eltern Daniel und Carmen Winkler-Uehli aus Landquart, wurde am 26. November in der katholischen Kirche St. Antonius in Mastrils getauft.

Unsere Verstorbenen

Im Gebet sind wir verbunden mit den Verstorbenen unserer Pfarrei:

Martin Hohler aus Maienfeld, geboren am 7. November 1951, verstorben am 20. Dezember.

Riccardo Maggione aus Maienfeld, geboren am 22. Oktober 1935, verstorben am 23. Dezember.

Klara Tomaschett-Burri aus Landquart, geboren am 31. August 1928, verstorben am 10. Januar.

Gedächtnismessen

Sonntag, 4.
Helene und Alfred Krättli-Bürge
und Renata Wikart-Krättli
Silvio und Agnes Bianchi-Nutt
Margrith und Andrea Gruber-Keller

Sonntag, 11.
Stefan Jäggi
Dreissigster Klara Tomaschett-Burri

Sonntag, 18.
Anita Mareischen-Wohlwend

Sonntag, 25.
Josef und Marianne Wetzel-Schmid,
Erwin Wetzel, Peter Wetzel-Rüegg,
Silvia Wetzel
Oskar Haas-Kreienbühl und Eltern
Haas-Bertogg

Mitteilungen

Kolping

«Ateitis» = Zukunft
Der Schwerpunkt unserer Kolping-Arbeit ist das Engagement zur Beseitigung sozialer Ungerechtigkeiten. Bekannt ist die Kolpingsfamilie Landquart durch Aktivitäten wie zum Beispiel die Kleidersammlungen TEXAID, die über viele Jahre von uns durchgeführt wurden. Zudem werden jedes Jahr die Osterkerzen verziert und verkauft. Des Weiteren gab es in den letzten Jahren unsere Mitglieder-Projekte Kolping bi dä Lüüt, Kartoffel-Aktion und Velafrica. Diese verschiedenen Aktionen bringen einen nennenswerten Ertrag, der zum grössten Teil als Spenden weitergegeben wird. Unterstützt werden mehrheitlich Kolping-Projekte, die von der weltweit agierenden Organisation Kolping International begleitet werden. So werden auch seit 2015 jedes Jahr Stipendienbeiträge an Studierende der Kolping University of Applied Sciences in Kaunas, Litauen, gesprochen.
An unserer GV am 17. März 2023 wurde der Entscheid zur weiteren nachhaltigen Unterstützung der Kolping Universität Litauen gefällt. Wir sind neu Mitglied beim Freundeskreis Kolping-Stiftung Litauen e. V. Über diese Mitgliedschaft wird eine Studentin mit einem jährlichen Beitrag von CHF 500.– unterstützt.
Im November 2023 wurden wir als Neumitglied im Freundeskreis begrüsst. Claus Böhringer durfte anlässlich der GV des Freundeskreises in Stuttgart für die Kolpingfamilie Landquart das Willkommensgeschenk, ein Bild des deutschen Künstlers Otmar Alt mit dem Titel «Ateitis» = Zukunft auf Litauisch, entgegennehmen.

Der Vorstand vom Freundeskreis wie auch die Präsidentin von Kolping Litauen, Lina Kalibataite, haben sich für unser besonderes Engagement herzlich bedankt. Wir freuen uns auf die Zukunft – Ateitis.

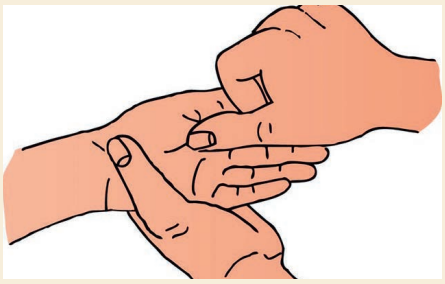
Claus Böhringer

Paarsegnung zum Valentinstag

Mittwoch, 14. Februar, 19.30 Uhr im Pfarreizentrum
Verliebt, verlobt, verheiratet ...
Alle Paare, egal ob frisch verliebt, verlobt oder schon lange verheiratet, sind eingeladen, an diesem Abend die Zweisamkeit zu feiern.
Wir Liebenden sollen einander Stütze und Halt sein, den Mut finden, sich ganz aufeinander einzulassen und Freude daran haben, gemeinsam etwas Neues zu schaffen. Dazu wünschen wir uns den Segen Gottes für uns und für andere.
Der Segen wird allen zugesprochen, die partnerschaftlich unterwegs sind, ob verheiratet oder nicht, ob Jung oder Alt, er ist ein Geschenk Gottes. Der Segen Gottes soll in die Beziehung hineinwirken und so die Partnerschaft stärken.
Nach der Feier gibt's noch einen gemütlichen Ausklang.

Mirjam und Jürg Krebs

Einladung zur Krankensalbung



Im Anschluss an die Eucharistiefeier am **Sonntag, 11. Februar,** besteht die Gelegenheit, das Krankensakrament zu empfangen. Die Krankensalbung ist ein Heilszeichen, welches Menschen, die von Krankheit und Alter geschwächt sind, Gottes Nähe und Kraft schenken will.

Missione catolica

Carissimi tutti
Ogni cammino si apre camminando. Solo facendo passo dopo passo secondo le nostre possibilità riusciamo a raggiungere una tappa, una meta. Certo, il traguardo per trovare le cose importanti come la pace e le cose importanti non si trovano a due passi. Ma solo la certezza di essersi avvicinati anche di poco, di aver fatto quello che è nelle nostre possibilità e la sicurezza di avere imboccato la via giusta ci solleva moltissimo – per non parlare della fiducia che lì dove non vediamo più la strada si accende una luce divina, una provvidenza invisibile ma sempre presente. Non dimentichiamo che tutti i nostri cammini anche se sono molto diversi alla fine si intrecciano con uno solo, tutte le nostre fatiche su questo percorso avranno un giusto riscontro. Non fermiamoci dunque a difendere le nostre vane comodità ma apriamoci a un cammino che da tanto valore alla nostra vita, la forza per potersi rialzare in un cammino nel quale non siamo mai soli. Grazie di cuore per condividere con noi momenti importanti e tratti fraterni di questo percorso. Per la Missione Cattolica Italiana e il suo Missionario Don Francesco con un grande abbraccio,

Leonardo Benvenuto

Kollekten und Spenden 2023

Spenden und Kollekten der Pfarrei:
Bischöflich verordnete Kollekten
CHF 7 956.25 (2022: CHF 6 007.40)
Inländische Institutionen
CHF 15 638.45 (2022: CHF 16 348.85)
Ausländische Institutionen/Projekte
CHF 7 836.15 (2022: CHF 17 762.30)
Fastenopfer
CHF 16 106.65 (2022: CHF 10 296.40)
Total Kollekten
CHF 47 537.50 (2022: CHF 50 414.95)
Spenden Kerzenkasse
CHF 18 864.75 (2022: CHF 21 957.25)
Spenden Antoniuskasse (Almosen)
CHF 9 051.40 (2022: CHF 8 110.00)

Spenden durch die Kirchgemeinde:
CHF 3 110.00 an die Erdbebenopfer in Syrien und in der Türkei
CHF 1 890.00 an das Hilfswerk Ärzte ohne Grenzen

Rückblick

Waldweihnacht 2023

Auch dieses Jahr gelang ein schöner Einstieg in die feierlichen Weihnachtstage mit einer sehr gut besuchten Familienfeier im Wald.
15 Kinder haben sich mit dem Theaterstück «Woran hängt dein Herz» unter der Regie von Helena Coiro und Beatrice Emery auf die Waldweihnacht vorbereitet.

Der Weg nach Bethlehem führte dieses Jahr durch ein Kaufhaus, welches mit seinem riesigen Angebot nicht nur Maria und Josef, sondern auch die Hirten und die Könige in ihren Bann zog und beinahe vergessen liess, worauf es wirklich ankommt! Zum Glück waren da die Engel, welche Maria und Josef an den eigentlichen Grund ihrer Reise erinnerten. Auch die Hirten schickten sie auf ihren Weg zum Stall los. Die drei Könige haben Dank ihrem neuen iPhone per GPS den Stern nie aus den Augen verloren und ihn über dem Stall im Niemandsland orten können. Was für ein Geschenk dort auf alle in der Krippe wartete! Jesus ist das Geschenk, welches wir jedes Jahr an Weihnachten feiern dürfen! Dies haben bei der Krippe alle mit Freude wahrgenommen und zum Zeichen dafür anschliessend allen Anwesenden das Friedenslicht aus Bethlehem verteilt.

Ein herzliches Dankeschön allen SchauspielerInnen und Beteiligten, welche diese Feier jedes Jahr mit ihrer Unterstützung so wunderschön machen.

Beatrice Emery

Sternsingen 2024

Am Sonntag, 7. Januar 2024, waren die Sternsinger wieder motiviert in Landquart und der Herrschaft unterwegs, um die frohe Botschaft C+M+B+ beziehungsweise «Christus Mansionem Benedicat» zu verbreiten. Mit einer Gitarre und vier fröhlichen Kinderstimmen durften die Könige Kaspar, Melchior und Balthasar mit einem Engel und drei Erwachsenen die Familien und Heime mit ihrem Besuch erfreuen. Überall in den Heimen und Häusern wurde der Dreikönigssegen erteilt, und so wurde es im Herzen rasch warm, auch wenn draussen eisige Temperaturen herrschten. Mit der Sternsinger-Aktion unterstützen wir dieses Jahr die Hilfsorganisation FUCAI in Amazonien. FUCAI bietet Kindern und Jugendlichen sogenannte «Aulas Vivas» an; das sind «lebendige Klassenzimmer». Diese Klassenzimmer befinden sich draussen im Regenwald. Hier wird der bewusste, natürliche Umgang mit der Natur gepflegt und gelebt.
Herzlichen Dank unseren Sternsingern und den Begleitpersonen für ihren grossartigen Einsatz.

Oliver Kitt

Vorschau

Im Januar haben sich die Erstkommunionkinder auf ihre Tauferneuerungsfeier, welche Anfang Februar stattfindet, vorbereitet. Die Kinder setzten sich mit der Geschichte der Taufe Jesu auseinander. In der Vertiefung lernten sie die heutige Taufe und die Bedeutung des Weihwassers, des Chrisam Öls, der Taufkerze und des Taufkleids kennen. Zur Vorbereitung auf ihre Erstkommunion werden die Kinder in der Feier der Tauferneuerung im Beisein ihrer Familien ihr Taufversprechen erneuern. Dies machen sie mit ihrer brennenden Taufkerze, welche erstmals an der Osterkerze entzündet wurde. Die Osterkerze erinnert an ihre Taufe und an den gewählten Weg des christlichen Glaubens. Das Licht soll ihren Weg erhellen. Diesen möchten wir gemeinsam mit ihnen gehen.

Beatrice Emery

VORDER- UND MITTELPRÄTTIGAU

Pfarramt Seewis-Pardisla
Kantonsstr. 15, 7212 Seewis-Pardisla
Telefon u. WhatsApp: 081 325 34 74
E-Mail: pfarramt@kath-vmp.ch
www.kath-vmp.ch
facebook.com/kath.vmp
instagram.com/kath_vmp
youtube.com/@kath-vmp

Öffnungszeiten Sekretariat
Dienstagmorgen und Freitagmorgen
8.30 bis 11.30 Uhr

Peter Camenzind, Pfarradministrator
Telefon 081 325 34 74
peter.camenzind@kath-vmp.ch

Religionspädagoge, Lars Gschwend
Telefon 081 325 34 74
Mobile 079 229 02 57
lars.gschwend@kath-vmp.ch

Religionspädagogin, Daniela Gschwend
Telefon 081 325 34 74
Mobile 079 287 23 78
daniela.gschwend@kath-vmp.ch

Nadia Hartmann, Sekretärin
Telefon 081 325 34 74
nadia.hartmann@kath-vmp.ch

Messmer und Hauswart Schiers/ Pardisla, Gottfried Varga
Mobile 078 941 81 05

Hilfs-Messmerin Pardisla Sarah Trachsel
Telefon 079 308 90 29

Seniorenseelsorger, Marco Bechtiger
Telefon 079 559 13 47
marco.bechtiger@kath-vmp.ch

Präsident Kirchenvorstand Roman Bleisch
Mobile 079 432 35 80
roman.bleisch@kath-vmp.ch

KIRCHEN-TAXI

Sie möchten gerne in den Gottesdienst kommen? Sie sind selbst nicht mobil? Kein Problem! Unser KirchenTAXI holt Sie kostenlos zu Hause ab und fährt Sie in den Gottesdienst. Nach der Feier werden Sie wieder nach Hause gefahren. Anmeldung jeweils bis zum vorgehenden
Freitag, 11 Uhr, beim Pfarramt, Tel. 081 325 34 74.

LIVE STREAM

Verfolgen Sie den Gottesdienst live auf www.kath-vmp.ch

Grossauflage des Pfarreiblattes
In unserer Pfarrei muss das Pfarreiblatt abonniert werden. Einmal pro Jahr erscheint es für alle Mitglieder in einer Grossauflage. Haben Sie das Pfarreiblatt bisher nicht erhalten und möchten es künftig erhalten?
Sie können sich einfach an das Pfarramt (Tel. 081 325 34 74 oder pfarramt@kath-vmp.ch) wenden, und wir werden Ihnen das Pfarreiblatt monatlich zustellen.

Gottesdienste

Freitag, 2. Februar
Darstellung des Herrn
18.30 Uhr Fackelspaziergang durch den Abend mit meditativen Texten und Feuershow, gestaltet von D. Gschwend, S. Clavadetscher und R. Cortesi-Bühler, Treffpunkt: Parkplatz Talstation Grüsch-Danusa

Sonntag, 4. Februar
Kein Gottesdienst in der Pfarrei
10.15 Uhr Eucharistiefeier in der katholischen Kirche Landquart
KIRCHEN-TAXI

Mittwoch, 7. Februar
09.30 Uhr Ökumenischer Kleinkindergottesdienst in der ref. Kirche Schiers

Sonntag, 11. Februar
Kollekte: Caritas Graubünden
10.00 Uhr Eucharistiefeier in der kath. Kirche Seewis-Pardisla, gestaltet von Regens rGV Peter Camenzind, Spendung Blasiussegen
KIRCHEN-TAXI
LIVE STREAM

Mittwoch, 14. Februar
Aschermittwoch
Kollekte: Caritas Graubünden
19.00 Uhr Meditationsandacht zum Aschermittwoch in der kath. Kirche Seewis-Pardisla, gestaltet von L. Gschwend, mit Segnung und Auflegung der Asche

Freitag, 16. Februar
09.30 Uhr Ökumenischer Kleinkindergottesdienst in der ref. Kirche Schiers

Samstag, 17. Februar
1. Fastensonntag
Kollekte: Fastenaktion
18.00 Uhr Gottesdienst mit Kanzelgspröch in der kath. Kirche Schiers, gestaltet von L. Gschwend, Gast: Prof. Dr. phil. Thomas Merz, anschliessend Nachtessen

KIRCHEN-TAXI
LIVE STREAM

Sonntag, 25. Februar
2. Fastensonntag
Kollekte: Fastenaktion
10.00 Uhr Eucharistiefeier in der kath. Kirche Schiers, gestaltet von Regens rGV Peter Camenzind, musikalische Umrahmung: Männchor Schiers

KIRCHEN-TAXI
LIVE STREAM

Montag, 26. Februar
19.30 Uhr «Auftanken», ökumenischer Meditationsabend zum Thema «Hirten-Meditation» im Raum der Stille, Rehaklinik Seewis Dorf (Hotel Scesaplana) mit Pfr. A. Anderfuhren

Weitere Daten

Freitag, 2. Februar
11.40 Uhr «Spies & Tratsch», Mittagstisch für die 4. bis 6. Primarschulkinder im Primarschulhaus Fanas

Samstag, 3. Februar
09.00 Uhr Kids day: «Digital» in der kath. Kirche Seewis-Pardisla für alle Kinder ab der 3. Primar (Anmeldung siehe Mitteilungen)

Montag, 5. Februar
17.30 Uhr Jugendgruppe «Livestream» in der kath. Kirche Seewis-Pardisla

Mittwoch, 7. Februar
13.00 Uhr Ausflug Hostienbäckerei für alle Erstkommunikanten (3. Primar) nach Weesen
13.15 Uhr Kaffee-Treff für Migrantinnen und Migranten in der kath. Kirche Seewis-Pardisla
13.20 Uhr Firmvorbereitung: Ausflug «Aus dem Alltag gefallen: Besuch und Führung durch das Kantonsspital Graubünden» (Anmeldung mit Konfiapp)

Dienstag, 13. Februar
19.30 Uhr Informationsabend Fastenwoche (siehe Mitteilungen)

Mittwoch, 14. Februar
13.00 Uhr Firmvorbereitung: Ausflug «Besuch Strafanstalt Realta» (Anmeldung mit Konfiapp)

Mittwoch, 21. Februar
13.15 Uhr Kaffee-Treff für Migrantinnen und Migranten mit juristischer Beratung in der kath. Kirche Seewis-Pardisla
16.10 Uhr Firmabend (3. OS): «Heiliger Geist» in der kath. Kirche Schiers

Donnerstag, 22. Februar
17.00 Uhr Firmvorbereitung: «Live Escape Game: Der Fall Fidelis» in der kath. Kirche Seewis-Pardisla (Anmeldung mit Konfiapp)

Mitteilungen

Gedächtnismesse

Sonntag, 11. Februar (Seewis-Pardisla)
Anton Flury, Cornelia Gruber-Flury, Anita Merz

Abendlicher Lichtmess-Fackelspaziergang

Freitag, 2. Februar, 18.30 Uhr, Besammlung: Parkplatz Talstation Grüsch-Danusa
Am 2. Februar, 40 Tage nach Weihnachten, laden wir Sie herzlich ein, das Fest der Darstellung des Herrn, auch bekannt als Maria Lichtmess, mit uns zu feiern. In diesem Jahr veranstalten wir erneut einen stimmungsvollen Fackelspaziergang, begleitet von einer beeindruckenden Feuershow, besinnlichen Texten sowie anschliessendem Beisammensein bei Punsch.
Wir treffen uns um 18.30 Uhr beim Parkplatz der Talstation Grüsch-Danusa. Falls Sie aus dem Dorf Grüsch kommen, besteht die Möglichkeit, mit dem öffentlichen Postauto rechtzeitig zum Start zu gelangen: Abfahrt am Bahnhof Grüsch um 18.27 Uhr, Ankunft an der Station Grüsch-Danusa um 18.32 Uhr (wir warten, bis das Postauto da ist). Unser Ziel ist die katholische Kirche Seewis-Pardisla.
Die Fackeln werden kostenlos verteilt. Gemeinsam werden wir mit den Fackeln entlang dem Fluss zur katholischen Kirche Seewis-Pardisla spazieren (ca. 2 km), begleitet von kurzen Momenten der Besinnung.
Ein Höhepunkt des Abends wird eine eindrucksvolle 20-minütige Feuershow von Joseph Stenz sein. Nach dem Spaziergang laden wir Sie herzlich ein, in der Winterkirche einen Punsch zu geniessen.
Bei starkem Regen oder Schneefall informiert ab 12 Uhr unsere Website über die Durchführung des Anlasses.

Kids day «Minecraft, Stop Motion, Comics»

Samstag, 3. Februar, 9 Uhr in der kath. Kirche Seewis-Pardisla
Dieses Mal tauchen wir in virtuelle Welten ein: Wir werden eine biblische Geschichte mit verschiedenen Medien nachstellen und neu produzieren. Die Ergebnisse werden in den «Kanzelgspröch»-Gottesdienst vom 17. Februar eingebaut. Die Kinder können sich für verschiedene Workshops anmelden. Weitere Infos und Anmeldung unter www.kath-vmp.ch.

Blasiussegen und Männerchor Schiers

Sonntag, 11. Februar, um 10 Uhr in der kath. Kirche Seewis-Pardisla
Am 3. Februar begehen wir den Gedenktag des hl. Blasius. Da an diesem Tag kein Gottesdienst stattfindet, laden wir Sie ein, den Blasiussegen am Sonntag, 11. Februar, um 10 Uhr in der katholischen Kirche Seewis-Pardisla nachzuholen. In dem festen Glauben an die heilende Macht Gottes bitten Christen darum, vor Schaden und Halskrankheiten bewahrt zu werden, indem sie die Fürsprache des heiligen Blasius erbitten.

«Schweres loslassen» – Andacht zum Aschermittwoch

Mittwoch, 14. Februar, um 19 Uhr in der kath. Kirche Seewis-Pardisla
Mit dem Aschermittwoch enden die «fasnächtlichen Tage» in den katholischen Gebieten und die vierzigtägige Fastenzeit beginnt. In einer kleinen Andacht machen wir uns Gedanken über Dinge, welche uns schwer auf dem Herzen liegen und wir gerne in Gottes Hände legen möchten.
In dieser Andacht werden wir auch das Aschekreuz austeilen.

Fastenwoche mit Informationsabend

Dienstag, 13. Februar, 19.30 Uhr kath. Kirche Seewis-Pardisla
Fastenwoche: 7. bis 13. März, jeweils 18.30 Uhr
Wir freuen uns, auch in diesem Jahr die erfolgreiche Fastenwoche mit Daniel Hanselmann anbieten zu können.
Viele Menschen hegen bestimmte Bedenken, wenn es um das Fasten geht. Wir sind so sehr daran gewöhnt, unsere Nahrung von aussen zu beziehen, dass es schwerfällt, sich vorzustellen, eine Weile darauf zu verzichten – eine Zeit lang aus uns selbst heraus zu leben. Das Fasten, eine typisch menschliche Erfindung, bereichert uns auf vielfältige Weise.

Vom 7. bis zum 13. März möchten wir eine positive Perspektive auf die Fastenzeit und das Fasten ermöglichen. In der christlichen Tradition wurde und wird das Fasten als Mittel zur geistigen Erneuerung und spirituellen Weiterentwicklung gepflegt. Jesus selbst betrachtete den Körper als Tempel, der gereinigt werden muss, damit der Geist Gottes in einem würdigen Rahmen darin wohnen kann.

Die Fastenwoche erstreckt sich über den Zeitraum vom 7. bis 13. März. Täglich trifft sich die Gruppe von 18.30 bis ca. 20.30 Uhr.
Der Informationsabend (obligatorisch für alle Neulinge) findet am Dienstag, 13. Februar, um 19.30 Uhr in der kath. Kirche Seewis-Pardisla statt.

Kosten: Mitglieder einer Kirche CHF 50.–/Nichtmitglieder CHF 250.–.
Die Anmeldung zur Fastenwoche ist im Anschluss an den Informationsabend möglich.

Kanzelgspröch mit Prof. Dr. phil. Thomas Merz

Samstag, 17. Februar, 18 Uhr in der kath. Kirche Schiers
Ein besonderes Kanzelgspröch erwartet Sie am 17. Februar. Die Anfang Februar entstandenen Produktionen (Gaming, Video, Comic) am Kids day erzählen uns die biblischen Geschichten in neuer Form. Als Gast konnten wir Prof. Dr. phil. Thomas Merz gewinnen. Er ist Prorektor Forschung und Wissensmanagement und Dozent Medien und Informatik an der Pädagogischen Hochschule Thurgau. Mit ihm sprechen wir über den Umgang mit Medien, ob Gaming zur Ersatzreligion geworden ist, aber auch über die Chancen und Möglichkeiten der Kirche mit den neuen Medien.

Rückblick: Sternsingen

Die diesjährige Sternsing-Aktion im Vorder- und Mittelprättigau war ein Erfolg, der Gemeinschaft und Grosszügigkeit auf beeindruckende Weise vereinte. Der Tag begann mit einem Gottesdienst in der katholischen Kirche Schiers, der zunehmend beliebter wird – die Kirche war gut gefüllt. Einen grossen Teil gestalteten die Kinder selbst mit, indem sie sich mit Rollenspielen, eigener Musik oder Texten beteiligten.

Mit 16 engagierten Kindern begann anschliessend die Reise der Sternsinger zu verschiedenen Stationen. Sie besuchten auf ihrem Weg das Altersheim in Jenaz und Schiers sowie die Reha-Klinik in Seewis Dorf. Die Kinder erlebten eine herzliche Aufnahme und konnten ihre Botschaft des Segens in diese Einrichtungen tragen.
In diesem Jahr gab es eine Neuerung: Die wachsende Begeisterung der Aktion im Tal ermöglichte es den Sternsingern, sich erstmals in zwei Gruppen aufzuteilen, sodass mehr Besuche (auch in Privathaushalten) möglich waren. Ein weiterer Höhepunkt war der öffentliche Auftritt auf dem Schulhausplatz in Fideris – eine Premiere, welche einige Fideriser mit Freude und Offenheit empfingen.
Die grosszügige Spendenbereitschaft der Menschen war überwältigend. Die Kinder sammelten über CHF 1400.–.
Die Pfarrei und Kirchgemeinde ist von dem Engagement und Einsatz der Sternsing-Kindern so begeistert, dass sie den Betrag verdoppeln. Insgesamt werden somit über CHF 2800.– an das Missio-Projekt weitergeleitet.
Die Pfarrei Vorder- und Mittelprättigau ist stolz auf die Kinder und Jugendlichen, welche immer wieder das Pfarreileben aktiv mitgestalten.

Impressum: Der Innenteil AGENDA ist eine Beilage zum Pfarreiblatt Graubünden. Verlag und Redaktion der Mantelpublikation Pfarreiblatt Graubünden = Verein Pfarreiblatt Graubünden, Under Feld 20, 7012 Felsberg

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.

© Bernhard Bislin

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

© Bernhard Bislin

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'ein previ per las dumengias dad uonn.

© Andrei Vaitovich, Pixabay

L'emprema dumengia da Cureisma presenta la passascha che Jesus fuva 40 gis el desiert. 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 evangeli dalla secunda dumengia da Cureisma emprova da concretisar silmeins per zacons giuvnals tgi che quei Jesus seigi.

Els ein daventai perdetga che Jesus ei vegnius transfiguraus e che sia vestgadira ei daventada tarlischonta e tut alva. El ei il Fegl carezau, quel che leva da mort en veta. Tut quei po ver impressiunau 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 evangeli dalla quarta dumengia da Cureisma. El ei prius ord in discuors che Jesus veva menau da notg cun Nicodemus. Jesus ha fatg endamen a lez la siarp ch'era vegnida alzada el Veder Testament per dar spindrament. Neu da quei maletg ha el declarau la muntada dalla crusch. Jesus ei vegnius el mund per ch'il mund vegni spindraus.

Glorificaziun

Cun igl evangeli dalla tschunavla dumengia da Cureisma vegn la finala enzatgei en moviment, il spindrament annunziaus entscheiva a semussar. Il semsalin sto murir per purtar fretg. La glorificaziun da Jesus munta mort e levada. Quei ei pia in'autra 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'amarezza. Verosimilmente noi tutti conosciamo questo sentimento, magari dopo un'ingiustizia subita o presunta. Sappiamo benissimo che l'amarezza ci rende tristi e questa tristezza rovina il rapporto con le persone a noi vicine. Chi non vuole superare questo sentimento di amarezza si costruisce un pezzo di inferno attorno a sé e non riuscirà mai a essere felice.

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

(3) Prendiamo come terzo esempio l'abuso della nostra libertà, ovvero fare semplicemente quello che si ha voglia di fare, senza un minimo di autocontrollo. Questo abuso della libertà può portare a forme gravi di dipendenza. Non penso solo alle droghe, ma anche all'alcool, al fumo o a internet (una grande tentazione di questo secolo!). Quando abusiamo della nostra libertà, corriamo il rischio di adottare cattive abitudini che non soddisferanno mai i nostri desideri e ci fanno star male.

© Michal Jarmoluk, Pixabay

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

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 CO_2-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 Erdrutschen und Dürren.

Die ökumenische Fastenkampagne will für das Thema Klimaerwärmung sensibilisieren und Anregungen für einen schöpfungsverträglichen Lebensstil geben. Überdies will die Kamagne 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.

© Madalin Calita, Pixabay

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

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

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

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

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

Ronja Goj
in Pfarrbriefservice.de

AZB
CH-7012 Felsberg
P.P./Journal
Post CH AG

HABEN SIE GEWUSST, DASS ... ?

IMPRESSUM

Pfarreiblatt Graubünden
103 I 2024

Herausgeber
Verein Pfarreiblatt Graubünden, Under Feld 20, 7012 Felsberg

Für den Pfarreiteil ist das entsprechende Pfarramt verantwortlich.
Adressänderungen sind an das zuständige Pfarramt Ihrer 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 124B, 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, Samnaun, 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: Herberge in Santa Catilina de Somoza, Kastilien-Léon, Spanien. Foto: Alamy

Darbringung Christi, byzantinisch, Goldzeilenschmelz, 12. Jh., Kunstgewerbemuseum Berlin

... 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 jeweilige Sonntagsevangelium, die Texte des Zweiten Vatikanischen Konzils und Gebete finden? Die Seite wird regelmässig ergänzt. Ein Besuch lohnt sich!

... wir 40 Tage nach Weihnachten, am **2. Februar Mariä Lichtmess** (auch Jesu Darbringung im Tempel) feiern? Die Erzählung (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.

... 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 voher, rein digitales Angebot. Infos: tbi-zh.ch/salon-theologie

... 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.

Erste Frühlingsboten

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

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