

GRAUBÜNDEN

Nummer 116 | März 2025

# PFARRREIBLATT

Fegl parochial grischun | Bollettino parrocchiale grigione



## Editorial

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



Foto: Bernhard Bislin

# 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 Tattoos 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 lebenswürdige Aufmerksamkeit den andern Menschen gegenüber?

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 lebenswürdige 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*

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

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



Adobe Stock Fotos

*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)*

**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)



## 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»**



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



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

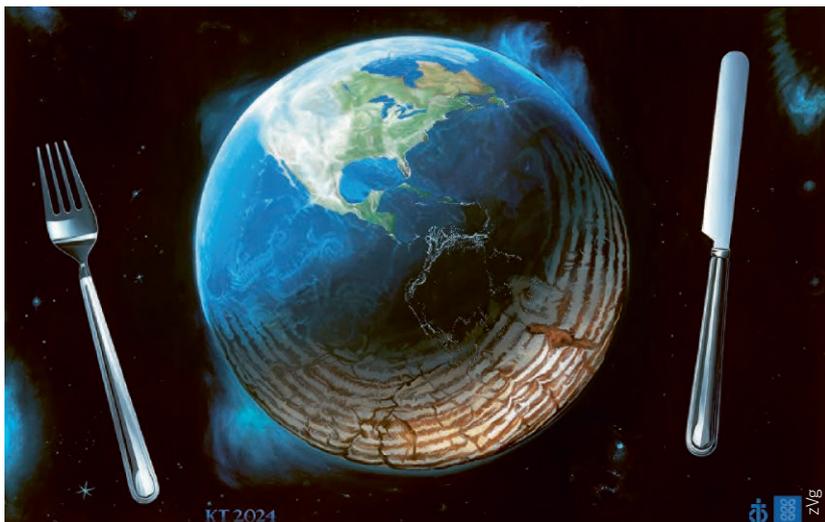
Fastenaktion und HEKS führen seit 1969 in den sechs Wochen vor Ostern jährlich eine ökumenische Kampagne durch. Seit 1994 beteiligt sich auch «Partner sein», das Hilfswerk der christkatholischen Landeskirche. Die ökumenische Kampagne will die Öffentlichkeit für die Mechanismen sensibilisieren, die weltweit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

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



### «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](https://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.

# AGENDA IM MÄRZ

## 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

### **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**  
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**

**Lino Casutt, Landquart**  
077 450 70 93, jubla@kath-landquart.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 GR**

**Kath. Kroatenmission GR  
fra Zlatko Ćorić**  
079 405 36 23  
misionar@hkmgr.ch, misija@hkmgr.ch

### **Kirchentaxi**

Igis: ab Dorfplatz 9.50 Uhr.  
Rückfahrt ab Pfarrkirche ca. 10 Minuten nach dem Gottesdienst (bei Rückfragen 076 770 50 60).

### **Grusswort**

Geschätzte Lesende

Die diesjährige ökumenische Fastenaktion steht unter dem Motto «Hunger frisst Zukunft». Sie beginnt am Aschermittwoch, 5. März, und dauert bis Ostern, 20. April 2025 – fast zwei Monate lang vielfältiger Möglichkeiten für eine Welt ohne Hunger. Rund 722 Millionen Menschen weltweit sind von Hunger betroffen. Jeder dritte Mensch weltweit ist unterernährt, und rund jeder zehnte Mensch leidet an Hunger. Hunger frisst buchstäblich die Aussichten ganzer Bevölkerungskreise auf eine bessere Zukunft weg. Die Hungerkrisen im Globalen Süden nehmen zu, und der Zugang zu genügend gesunder und kulturell angepasster Nahrung wird für viele Menschen immer schwieriger. Bei den Suppensonntagen in Landquart und in der Herrschaft thematisieren und sensibilisieren wir, dass Hunger und Unterernährung menschengemacht und vermeidbar sind. Wir sprechen die drängenden Fragen zur Bewahrung der Schöpfung an. Unser Fastenkalender, den wir mit dem Pfarreiblatt erhalten haben, gibt wertvolle Anregungen für einen zukunftsverträglichen und global gerechten Lebensstil. Sind wir bereit, beim Einkaufen nach Fairtrade-Produkten zu greifen? Kochen wir bereits häufiger mit saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln? Suchen wir nach neuen Wegen, Lebensmittel weiterzuverwenden, statt sie zu verschwenden? Selbst kleine Taten machen einen Unterschied – für eine Welt, in welcher Hunger keine Zukunft mehr frisst. Lassen wir uns in der Fastenzeit jeden Tag zusammen inspirieren und daran arbeiten für ein gutes Leben aller Menschen, für eine Welt ohne Hunger. Uns allen eine gesegnete und inspirierende Fastenzeit

*Gregor Zyznowski*

## Gottesdienste/Anlässe



### Samstag, 1. März

18.00 Uhr Eucharistie in der Pfarrkirche

### Sonntag, 2. März

*Kollekte für die Gemeinschaft der Pallottiner*

Keine Eucharistie in Maienfeld

08.45 Uhr Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale

10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag in der Amanduskirche in Maienfeld mit Pfr. Michael Ott und Religionspädagogen Oliver Kitt, Musik: Männerchor, anschliessend Suppenzmittag in der Mehrzweckhalle Lust in Maienfeld

10.15 Uhr Eucharistie in der Pfarrkirche

### Montag, 3. März

19.30 Uhr Frauentreff im Frauenbundzimmer des Pfarreizentrums

KATHOLISCHER FRAUENBUND  
LANDQUART - HERRSCHAFT



### Dienstag, 4. März

20.00 Uhr Probe Kirchenchor im Pfarreizentrum

### Mittwoch, 5. März

#### Aschermittwoch

08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte

09.00 Uhr Eucharistie mit Auflegung der Asche in der Pfarrkirche

14.30 Uhr Wortgottesfeier mit Kommunion im ZBK Neugut in Landquart, Mitgestaltung: Firmanden

19.00 Uhr K-Treff: Osterkerzen verzieren im Pfarreizentrum



19.30 Uhr Ökumenisches Bibel-Teilen im Pfarreizentrum

### Donnerstag, 6. März

07.45 Uhr Gebet Schritt für Schritt in der Lourdesgrotte

08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte

### Freitag, 7. März

#### Herz-Jesu-Freitag

Von 9 bis 11 Uhr Hausbesuche mit Kommunion (falls Sie Besuch wünschen, melden Sie es bitte im Sekretariat)

19.30 Uhr Weltgebetstagsfeier in der evang.-ref. Kirche in Landquart (siehe Mitteilungen)

### Samstag, 8. März

18.00 Uhr Eucharistie zum 1. Fastensonntag in der Pfarrkirche

18.00 Uhr Tag der Frau mit Apéro im Forum Landquart

KATHOLISCHER FRAUENBUND  
LANDQUART - HERRSCHAFT



### Sonntag, 9. März

#### 1. Fastensonntag

*Kollekte für die Fastenaktion Schweizer Katholikinnen und Katholiken*

08.45 Uhr Eucharistie zum 1. Fastensonntag in der Bruderklau senkapelle in Maienfeld

08.45 Uhr Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale

10.00 Uhr Ökumenischer Familiengottesdienst zum Solidaritätssonntag in der evang.-ref. Kirche in Malans mit Pfarrer Johannes Bardill und dem Religionspädagogen Oliver Kitt, Musik: Hanni Decurtins, anschliessend Pasta-Plausch für Gross und Klein in der Aula im Eschergut

10.15 Uhr Eucharistie zum 1. Fastensonntag in der Pfarrkirche

19.00 Uhr Seelentankstelle (Besinnung) in der Pfarrkirche

### Mittwoch, 12. März

08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte

09.00 Uhr Eucharistie in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum

14.00 Uhr Altersnachmittag in der Mehrzweckhalle Lust in Maienfeld

### Donnerstag, 13. März

08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte

14.00 Uhr Seniorentreff/Spielnachmittag im Pfarreizentrum



17.00 Uhr Kreuzwegandacht in der Lourdesgrotte

### Freitag, 14. März

15.00 Uhr K-Treff: Osterkerzen verzieren im Pfarreizentrum



### Samstag, 15. März

Keine Eucharistie in der Pfarrkirche

18.00 Uhr Eucharistie mit der Kroatischen Mission und anschliessendem Konzert im Forum Landquart (siehe Mitteilungen)

### Sonntag, 16. März

#### 2. Fastensonntag

*Kollekte für die Fastenaktion Schweizer Katholikinnen und Katholiken*

Keine Eucharistie in Maienfeld und Landquart

08.45 Uhr Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale

10.00 Uhr Ökumenischer Familiengottesdienst zum Suppentag in der evang.-ref. Kirche in Landquart mit Pfrin. Judit-Boróka Keil und Pfr. Gregor Zyznowski

10.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag im Gemeindesaal in Fläsch mit Pfr. Rolf Frei und dem Religionspädagogen Oliver Kitt, anschliessend Suppe und Wähe in der Turnhalle Fläsch

### Dienstag, 18. März

10.15 Uhr Wortgottesfeier im Alterszentrum Senesca in Maienfeld

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



20.00 Uhr Probe Kirchenchor im Pfarreizentrum

**Mittwoch, 19. März**

**Hl. Josef**

- 08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte
- 09.00 Uhr Eucharistie in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum
- 19.30 Uhr Baustelle Kirche – gemeinsam planen – im Pfarreizentrum (siehe Mitteilungen)

**Donnerstag, 20. März**

- 08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte
- 17.00 Uhr Kreuzwegandacht in der Lourdesgrotte
- Generalversammlung der Kolpingsfamilie
- 18.00 Uhr Eucharistie in der Pfarrkirche
- 19.00 Uhr Imbiss
- 19.45 Uhr Generalversammlung im Pfarreizentrum



**Freitag, 21. März**

- 19.30 Uhr Taizé-Gebet in der Lourdesgrotte



**Samstag, 22. März**

- 16.45 Uhr Versöhnungssakrament in der Pfarrkirche/Beichtzimmer
- 18.00 Uhr Eucharistie zum 3. Fastensonntag in der Pfarrkirche

**Sonntag, 23. März**

**3. Fastensonntag**

*Kollekte für die Fastenaktion Schweizer Katholikinnen und Katholiken*

- 08.45 Uhr Eucharistie zum 3. Fastensonntag in der Bruderklau-senkapelle in Maienfeld
- 08.45 Uhr Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale
- 10.15 Uhr Eucharistie zum 3. Fastensonntag in der Pfarrkirche, gleichzeitig Kinderkircha Ki-Ki in der Lourdesgrotte zum Thema: «Liebe»



**Dienstag, 25. März**

**Verkündigung des Herrn**

(siehe 26. März)

- 10.15 Uhr Wortgottesfeier im Alterszentrum Senesca in Maienfeld
- 20.00 Uhr Probe Kirchenchor im Pfarreizentrum

**Mittwoch, 26. März**

- 08.30 Uhr Friedens-Rosenkranz in der Lourdesgrotte
- 09.00 Uhr Eucharistie zum Hochfest der Verkündigung des Herrn in der Pfarrkirche, anschliessend Kaffee im Pfarreizentrum

**Donnerstag, 27. März**

- 08.00 Uhr Laudes in der Lourdesgrotte
- 14.00 Uhr Seniorentreff/Spielnachmittag im Pfarreizentrum



- 17.00 Uhr Kreuzwegandacht in der Lourdesgrotte

**Freitag, 28. März**

- 16.00 Uhr Kinderartikelbörse im Pfarreizentrum, Verkauf bis 19 Uhr



**Samstag, 29. März**

- 09.00 Uhr Kinderartikelbörse im Pfarreizentrum, Verkauf bis 11.30 Uhr



- 16.45 Uhr Versöhnungssakrament in der Pfarrkirche/Beichtzimmer

- 18.00 Uhr Eucharistie zum 4. Fastensonntag in der Pfarrkirche

**Sonntag, 30. März**

**4. Fastensonntag**

*Kollekte für die Fastenaktion Schweizer Katholikinnen und Katholiken*

- 08.45 Uhr Eucharistie zum 4. Fastensonntag in der Bruderklau-senkapelle in Maienfeld
- 08.45 Uhr Eucaristia in lingua italiana nella chiesa parrocchiale
- 10.15 Uhr Eucharistie zum 4. Fastensonntag in der Pfarrkirche, musikalisch mitgestaltet durch das Panflöten-ensemble PanKlang



**Kollekten neu auch per Twint**

Falls Sie beim Gottesdienst kein Bargeld dabei haben:



Ab 1. März können die kirchlichen Kollekten auch anhand dieses QR-Codes mit Twint einbezahlt werden. Der Code ist an

den hintersten Kirchenbänken angebracht, so dass Sie entweder gleich nach dem Gottesdienst oder auch allgemein bei jedem Kirchenbesuch spenden können.

In der Regel wird am Samstag und Sonntag für dasselbe Hilfswerk gesammelt. Beiträge, die von Montag bis Freitag per Twint eingehen, werden der Kollekte des jeweils vorangehenden Wochenendes zugewiesen.

**Geburtstage März**



**Aus Landquart**

- Silvia Giger-Bass
- Rico Crippa
- Lea Hess-Meier
- Angela Tronca-Di Domenico
- Gertrud Riedi-Grigis
- Albert Lombris
- Martha Eugster-Recher
- Gaetano Guarino
- Josef Nadig
- Maya Manetsch-Giger
- Incaldana D'Angelo in Bencivenga
- Sophie Gunsch-Lambauer
- Giuseppe Tronca
- Eleonora Hossmann-Caviezel
- Reto Casutt
- Angelina Di Domenico
- Filip Rozic
- René Betschart
- Giuseppe Forcella

**Aus Igis**

- Maria Jäger-Inauen
- Anita Michel-Scharetz
- Giovanni Mura
- Peter Lüchinger
- Paulina Filli-Beck
- Francesco Pirrera
- Orlando Spadini
- Margrith Sieber-Fritsche

**Aus Maienfeld**

Maria Luisa Gut-Mayr  
Marlise Sauter-Steiner  
Margrith Trachsel-Stettler  
Agnes Veronika Möhr-Thuli  
Gertraut Stoffel

**Aus Fläsch**

Margrith Keller-Geiges

**Aus Malans**

Marianna Steiger-Loher

**Unsere Verstorbenen**

Im Gebet sind wir verbunden mit den Verstorbenen unserer Pfarrei:

**Hedwig Stettler-Dobler** aus

Maienfeld, geboren am 26. Juni 1934, verstorben am 5. Januar.

**Joy Jenal** aus Maienfeld,

geboren am 17. Oktober 1988, verstorben am 21. Januar.

**Gedächtnismessen****Samstag, 1. März**

Blanca und Anton Gähwiler

**Sonntag, 2. März**

Josef und Helen Mazenauer-Bürge  
und Reto Mazenauer  
Karl Mathiuet

**Sonntag, 9. März**

Emilie Camenisch-Scherrer

**Sonntag, 23. März**

Maria Schneider-Bigger  
Alois Ziegler  
Christian und Maria Berther-Schmid  
Theres Tanno  
Rosa Helbling

**Mitteilungen****Weltgebetstag 2025**

**Freitag, 7. März, 19.30 Uhr**  
in der evangelisch-reformierten  
Kirche Landquart

«Wunderbar geschaffen» unter diesem Titel laden wiederum Kirchen in unzähligen Ländern zum Weltgebetstag ein, der jedes Jahr von Frauen aus einem anderen Land vorbereitet wird.



Mit dem Vers «Ich danke dir, dass ich wunderbar geschaffen bin» laden die Frauen der Cookinseln uns ein. «Wunderbar geschaffen» sind auch die Menschen dieser Inseln und wir alle. Für die Verfasserinnen der Liturgie bedeutet das auch, dass Gott uns kennt, sich fürsorglich um uns kümmert und immer bei uns ist. Machen wir uns also auf zu einer weiten imaginären Reise zu den Frauen, die uns diesen Gottesdienst schenken und denken daran: «Nähme ich die Flügel des Morgenrotes und liesse mich nieder am äussersten Rand des Meeres, auch dort würde deine Hand mich leiten.» (Psalm 139, 9f). Wir zeigen uns verbunden in einer Gemeinschaft des Betens und Handelns, zu dem alle Menschen willkommen sind. Setzen wir mit unserem Gebet vor allem ein spürbares Zeichen für die Frauen auf den Cookinseln. Teilen wir mit den Frauen in aller Welt unsere Hoffnung, unsere Freuden und unsere Sorgen. Mit der Weltgebetstagskollekte unterstützen wir Projekte, die diesen Frauen den Weg in eine bessere Zukunft öffnen. Wir feiern dieses Jahr die Feier in der evangelisch-reformierten Kirche Landquart. Eine ökumenische Frauengruppe bereitet die Feier mit Freude vor und freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Für die Vorbereitungsgruppe,  
Renata Gienal

**Unser nächster Einsatz**

**Am Sonntag, 16. März, um 10 Uhr** singen wir zusammen mit dem evangelischen Kirchenchor anlässlich des Suppentages in der evang. Kirche in Landquart. Wir freuen uns auf das gemeinsame Singen.

**Am Ostersonntag, 20. April, um 10.15 Uhr** singen wir zum österlichen Festgottesdienst die «Missa brevis a tre voci» von Michael Haydn. Diese lateinische Messe haben wir vor zehn Jahren schon einmal gesungen. Wir laden Sangesfreudige gerne ein, an unseren Proben (jeweils am Dienstag um 20 Uhr) teilzunehmen.

**Missione cattolica italiana**

Su, coraggio, carissimi tutti  
Non siate tristi perchè la tristezza e la malattia tolgono la gioia spirituale e non fa fare le cose come Dio vuole. Più ostacoli si presentano, più si può percepire anche la vicinanza e la presenza di Dio. Lui fu perseguitato e calunniato e messo in croce, perchè dunque dovremmo spaventarci davanti alla nostra croce? Senza croce e sacrificio non si va da nessuna parte. E come dire: «Signore, in te abbiamo tutto e senza di te nulla.» E un modo semplice per esprimere la totale fiducia nel Signore, senza condizioni. In Lui abbiamo la pace, e in questa possiamo vivere felici. Ve lo auguriamo di tutto cuore dalla Missione Italiana e il suo missionario Don Francesco, un grande abbraccio,

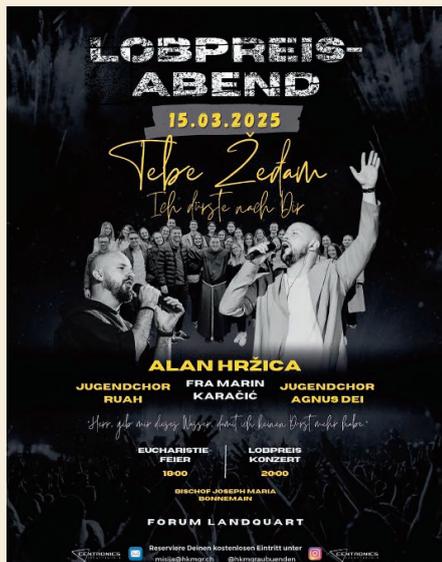
*Leonardo Benvenuto*

**«Ich dürste nach Dir» –  
Ein Abend der Begegnung mit  
Gott**

**Am Samstag, 15. März,** findet im Forum Landquart endlich der langersehnte Lobpreisabend «Ich dürste nach Dir» statt. Der Abend beginnt mit der heiligen Messe, die von Bischof Joseph Maria Bonnemain zelebriert wird. Nach einer kurzen Pause folgt der Lobpreis, den der Chor Ruah der Kroatischen Katholischen Mission Graubünden gemeinsam mit dem Jugendchor Agnus Dei aus Bosnien und Herzegowina eröffnen wird. Anschliessend dürfen wir uns auf



die Auftritte der bekannten kroatischen Lobpreissänger Fra Marin Karačić und Alan Hržica freuen.



Das Motto des Abends stammt aus dem Evangelium nach Johannes (Joh 4,15): «Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hierherkommen muss, um Wasser zu schöpfen!»

Diese Worte der Samariterin am Jakobsbrunnen sind zeitlos und berühren uns auch heute. In unserer hektischen Welt suchen wir oft nach Erfüllung in materiellen Dingen, Erfolg oder Anerkennung – doch unser tiefster Durst kann nur von Gott gestillt werden. Jesus selbst lädt uns ein, aus der Quelle des lebendigen Wassers zu schöpfen, das unseren Herzen Frieden, Freude und wahre Erfüllung schenkt. Genau das wollen wir an diesem Abend gemeinsam erfahren: Die erfüllende Gegenwart Gottes, die unsere Sehnsucht stillt und uns mit neuer Kraft erfüllt.

Sei dabei und erlebe einen Abend voller Glauben, Musik und Gemeinschaft! Der Eintritt ist kostenlos, aber eine Ticketreservierung ist erforderlich. Die kostenlosen Tickets können ganz einfach per E-Mail ([misija@hkmgr.ch](mailto:misija@hkmgr.ch)) oder über Social-Media-Kanäle (@hkmgraubunden) reserviert werden.

*Božiji blagoslov  
(Text: Marijana Šarić)*

U Hrvatskoj katoličkoj misiji Graubünden zadnjih nekoliko mjeseci bilo je zaista dosta važnih događaja za cijelu misiju. U ovom kratkom tekstu nabrojat ćemo neke koji su iza nas, ali i najaviti i one koji su pred nama.

Naši mladi su se kao i svake godine okupili zajedno sa mladima iz drugih misija na godišnji zajednički susret mladih i proslavu obljetnice Vukovara.

Susret je i ove godine održan u Luzernu, a započeo je svetim misnim slavljem u crkvi, nakon kojega je uslijedilo svjedočanstvo Gorana Ćurkovića, te smo se na poslijetku svi zajedno uputili u misijske prostorije na druženje i večeru. Još jedan važan događaj za našu misiju bio je proslava blagdana svetoga Nikole kojem su se najviše radovali naši maleni. Prvi puta ovaj događaj organiziran je u dvorani Forum u Landquartu, i okupio je sveukupno preko 600 odraslih i djece iz naše misije. Uz bogat dječji program, i večeru tu je bila i zabava za odrasle te mnogobrojne nagrade na tomboli. Hvala dragom Bogu i svima koju su tu večer radili i služili kako bi sve prošlo u najboljem redu.

Krajem mjeseca siječnja proslavili smo i prvu godinu postojanja našega zbora mladih. Još jednom im od srca hvala jer služe Bogu i svima nama te glazbeno animiraju sveta misna slavlja i duhovne obnove.

U mjesecu ožujku sprema se zasigurno jedan od većih događaja za našu misiju, ali i za cijelu Švicarsku, po prvi put a ovim prostorima u našoj misiji održat će se Duhovna obnova uz Večer slavljenja. Program započinje svetom misom u 18 sati koju predslavi mjesni biskup Joseph Maria Bonemain, u dvorani Forum u Landquartu, a nakon kratke pauze slijedi Večer slavljenja na kojoj nastupaju zborovi mladih Agnus Dei i Ruah, te fra Marin Karačić i Alan Hržica.

Tjedan nakon duhovne obnove rezerviran je također za još jedan poseban događaj, a to je seminar posta, molitve i šutnje za mlade, koji će se održati u benediktinskom samostanu u Disentisu. Voditelji seminara su fra Marinko Šakota i fra Zlatko Ćorić.

Prošle godine po prvi puta u našoj misiji, imali smo slavlje Vazmenog trodnevlja u crkvi svetog Fidelisa u Landquartu. Ove godine također planiramo slaviti Vazmeno trodnevlje u Landquartu, te zahvaljujemo dragom Bogu, te župniku i crkvenom vijeću koji su nam ustupili crkvu i prostorije za proslavu ovih svetih dana i pripremu za slavlje naše najveće svetkovine Uskrsa.

*Fra Zlatko Ćorić*

### Einen liebevollen Blick auf die Baustelle werfen

Wer meint, Kirche sei keine Baustelle, fühlt sich an diesem Abend womöglich fehl am Platz.

Wer eine Baustelle als Baustelle anerkennt und sich nicht daran stört, dass

noch einiges zu schaffen ist, schafft es vielleicht, einen liebevollen Blick auf diese Baustelle zu werfen. Damit ist der Weg frei für Kreativität. Wer verstanden hat, dass Kirche kein Gebäude ist, sondern die Gemeinschaft von Gläubigen, und wer schon mal das Gefühl hatte, dass in der Kirche nicht alles so läuft, wie man es sich vorstellen würde, der ist herzlich eingeladen, mit uns kreativ zu werden. Nach dem Treffen vor einem Jahr mit sehr vielen motivierten und engagierten Menschen sind wir nun bereit, konkrete Projekte umzusetzen.



**Am Mittwoch, 19. März, um 19.30 Uhr** im kath. Pfarreizentrum wollen wir «Kirche vor Ort» neu denken, ob im kleinen oder grösseren Stil, hängt davon ab, wie viele sich von euch/Ihnen trauen zu kommen und mitzumachen. Vorkenntnisse braucht es keine, nur Offenheit und Mut. Für eine Baustelle braucht man ein Team!

*Für das Vorbereitungsteam  
Jürg Krebs*

## Vorschau

### Kirchgemeindeversammlung

Die nächste Kirchgemeindeversammlung findet **am Freitag, 11. April, um 20 Uhr** statt. Bitte merken Sie sich das Datum vor. Die Traktanden werden fristgerecht im Amtsblatt und auf der Homepage publiziert sowie im Pfarreiblatt April aufgeführt sein.

### Ostermontag

Die Familien-Eucharistie **am 21. April, um 10.15 Uhr** wird von Primarschüler/-innen mitgestaltet. In diesem Gottesdienst beschäftigen wir uns mit dem Ostergeschehen. Anschliessend dürfen die Kinder die rund um die Kirche versteckten «Eili» suchen. Wir freuen uns auf viele Gottesdienstteilnehmende und anschliessend viele findige Kinder.

*Elvira Boner*

# VORDER- UND MITTELPRÄTTIGAU



## Pfarramt Seewis-Pardisla

Kantonsstr. 15, 7212 Seewis-Pardisla  
Telefon und 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

## Sekretärin, Diana Venzin

Telefon 081 325 34 74  
diana.venzin@kath-vmp.ch

## Messmerin Schiers / Pardisla,

### Sarah Trachsel

Telefon 079 308 90 29

## Messmer und Hauswart Schiers /

### Pardisla, Ivo Capol

Telefon 076 396 26 82  
ivo.capol@kath-vmp.ch

## Seniorenseelsorger, Marco Bechtiger

Telefon 079 559 13 47  
marco.bechtiger@kath-vmp.ch

## Präsident Kirchenvorstand

### Roman Bleisch

Telefon 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.**



Verfolgen Sie den Gottesdienst live auf [www.kath-vmp.ch](http://www.kath-vmp.ch).

## Gottesdienste

### Sonntag, 2. März

10.15 Uhr Eucharistiefeier in der kath. Kirche Landquart (kein Gottesdienst in unserer Pfarrei)

### Mittwoch, 5. März

09.30 Uhr Ökumenischer Kleinkindergottesdienst in der ref. Kirche Schiers



19.00 Uhr Andacht mit Verteilung der Asche, gestaltet von Lis Cal-cagnini und L. Gschwend, Treffpunkt: Eishalle Grüşch (Details siehe Mitteilungen)



### Freitag, 7. März

#### Ökumenischer Weltgebetstag

- 19.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der kath. Kirche Seewis-Pardisla
- 19.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der ref. Kirche Jenaz
- 19.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der ref. Kirche Fideris
- 19.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst im ref. Kirchgemeindehaus Schiers



### Sonntag, 9. März

#### 1. Fastensonntag

*Kollekte: Fastenaktion*

- 10.00 Uhr Gottesdienst mit Eucharistie in der kath. Kirche Schiers, gestaltet von rGV Peter Camenzind
- 19.30 Uhr «Dankstell – danken – nachdenken – auftanken» im Pfarrhaus Seewis-Pardisla, gestaltet von Silvia Müller und Zita Gander

### Freitag, 14. März

09.30 Uhr Ökumenischer Kleinkindergottesdienst in der ref. Kirche Schiers

### Sonntag, 16. März

#### 2. Fastensonntag

*Kollekte: Fastenaktion*

- 10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der kath. Kirche Seewis-Pardisla, gestaltet von D. Gschwend und Pfrn. L. Anderfuhren, anschliessend Suppenmittag



**Sonntag, 23. März**

**3. Fastensonntag**

Kollekte: Fastenaktion

10.00 Uhr Gottesdienst mit Eucharistie in der kath. Kirche Seewis-Pardisla, gestaltet von rGV Peter Camenzind



**Samstag, 29. März**

18.00 Uhr Gottesdienst mit «Kanzelgespräch» in der kath. Kirche Seewis-Pardisla, gestaltet von L. Gschwend, Gast: Clarissa Brimer «Ein Leben für Clarissa», anschliessend Nachtessen



**Weitere Daten**

**Dienstag, 4. März**

19.30 Uhr Informationsabend Fastenwoche (Infos siehe Mitteilungen) in der kath. Kirche Seewis-Pardisla

**Mittwoch, 5. März**

13.30 Uhr Erstkommunionvorbereitung (3. Primar): Blocknachmittag im Pfarrsäli Seewis-Pardisla

**Donnerstag, 6. März**

09.15 Uhr Trauercafé Prättigau im reformierten Kirchgemeindehaus Schiers

**Mittwoch, 12. März**

13.15 Uhr Kaffee-Treff für Migrantinnen und Migranten in der kath. Kirche Seewis-Pardisla

**Freitag, 14. März**

11.40 Uhr «Spies & Tratsch» – Mittagstisch für 4.–6. Primarschulkinder im Primarschulhaus Fanas

**Mittwoch, 19. März**

12.55 Uhr Firmvorbereitung (Oberstufe): «Migrationsspaziergang durch Chur» (Anmeldung via konfiapp.de)

13.15 Uhr Kaffee-Treff für Migrantinnen und Migranten mit juristischer Beratung in der kath. Kirche Seewis-Pardisla

**19. bis 26. März, täglich**

18.30 Uhr Treffen der Fastengruppe im Pfarrsäli Seewis-Pardisla

**Freitag, 28. März**

14.00 Uhr Jass-Nachmittag für alle Interessierten im Pfarrsäli Seewis-Pardisla

**Mitteilungen**

**Gedächtnismesse**

**Sonntag, 23. März (Seewis-Pardisla)**  
Ernst Vogel

**Aschermittwoch: Schweres loslassen – Andacht mit Empfang des Aschekreuzes**

**Mittwoch, 5. März, 19 Uhr, Besammlung: Eishalle Grüşch**

Am Aschermittwoch laden wir ein zu einem besonderen Meditationsweg. Gemeinsam starten wir bei der Eishalle und laufen dann zur Entsorgungsstelle Grüşch. Unterwegs begleiten uns Impulse, die zum Nachdenken anregen: Was lastet auf meinem Herzen? Was möchte ich loslassen?

An der Entsorgungsstelle legen wir symbolisch unsere Lasten ab. Zum Abschluss empfangen wir das Aschekreuz am Feuer – als Zeichen eines Neuanfangs.



**Fastenwoche – eine wertvolle Erfahrung für Körper und Geist**

**Dienstag, 4. März, 19.30 Uhr**

**kath. Kirche Seewis-Pardisla**

**Fastenwoche: 19. bis 26. März jeweils 18.30 Uhr**

Viele Menschen haben Bedenken, wenn es ums Fasten geht. Die Vorstellung, eine Zeit lang auf feste Nahrung zu verzichten, erscheint ungewohnt. Doch Fasten ist weit mehr als nur ein Verzicht, es ist eine bewusste Erfahrung, die Körper, Geist und Seele stärken kann. In der christlichen Tradition gilt das Fasten als Weg zur inneren Erneuerung. Schon Jesus betonte, dass der Körper ein Tempel ist, der gepflegt und gereinigt werden soll.

**Vom 19. bis 26. März** laden wir dazu ein, das Fasten als bereichernde Erfahrung kennenzulernen. Unter der kompetenten Begleitung von Daniel Hanselmann trifft sich die Fastengruppe täglich **von 18.30 bis 20.30 Uhr**, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Für alle, die zum ersten Mal fasten, ist die Teilnahme am Informationsabend **am Dienstag, 4. März, um 19.30 Uhr** in der katholischen Kirche Seewis-Pardisla verpflichtend. Hier erfahren Sie alles Wichtige rund um den Ablauf und die Vorbereitung.

Kosten:

Mitglieder einer Kirche: CHF 50.–

Nichtmitglieder: CHF 250.–

Die Anmeldung zur Fastenwoche erfolgt im Anschluss an den Informationsabend. Nutzen Sie diese Gelegenheit, Körper und Geist eine Pause zu gönnen und neue Energie zu schöpfen!



## «Wunderbar geschaffen» – Weltgebetstag von den Cookinseln

**Freitag, 7. März, 19 Uhr**  
verschiedene Orte im Prättigau

A diesem Freitag, laden Frauen aus rund 150 Ländern und verschiedenen christlichen Konfessionen zum Weltgebetstag ein. Auch im Prättigau wird dieser weltweite Gebetstag gefeiert, an dem jedes Jahr ein anderes Land im Mittelpunkt steht.

Dieses Mal sind es die Cookinseln, ein Inselstaat im Südpazifik, der mit seinen Korallenriffen, Lagunen und Vulkaninseln beeindruckt. Unter dem Titel «Wunderbar geschaffen», inspiriert von Psalm 139, geht es in der diesjährigen Liturgie um die Einzigartigkeit und Schönheit der Schöpfung.

Die Cookinseln mit ihren malerischen Landschaften und ihrer lebendigen Kultur sind ein Paradies, das jedoch auch mit den Herausforderungen des Klimawandels und des Tiefseebergbaus konfrontiert ist. Der Weltgebetstag lädt dazu ein, nicht nur die Schönheit dieser Region zu bewundern, sondern sich auch mit der Lebensrealität der Menschen vor Ort auseinanderzusetzen. Mit den Texten und Gebeten der Liturgie nehmen die Teilnehmenden an einer imaginären Reise zu den Cookinseln teil, die zu einem tieferen Verständnis für die Schöpfung und zu einem bewussteren Umgang mit der Umwelt anregen soll.

Der Weltgebetstag ist jedoch mehr als nur ein Gottesdienst. Er ist ein lebendiges Zeichen für gelebte Ökumene und bringt Menschen verschiedener Konfessionen zusammen, um im Gebet und in der Gemeinschaft die Schöpfung zu feiern. Frauen aus unterschiedlichen christlichen Traditionen gestalten diesen besonderen Tag mit viel Herzblut und laden alle Interessierten ein, sich ihnen anzuschliessen. Im Prättigau wird der Weltgebetstag in der reformierten Kirche Jenaz, Fideris und Saas, in der katholischen Kirche Seewis-Pardisla sowie im reformierten Kirchgemeindehaus Schiers gefeiert. Die Gottesdienste beginnen jeweils **um 19 Uhr**.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam zu beten, zu staunen und die Schöpfung in ihrer Einzigartigkeit zu würdigen. Der Weltgebetstag 2025 bietet eine einzigartige Gelegenheit,

sich mit Menschen auf der ganzen Welt zu verbinden und die Schönheit von Gottes Schöpfung zu feiern. Wir freuen uns auf Sie!



## Ökumenischer Gottesdienst mit Suppenmittag

**Sonntag, 16. März, um 10 Uhr**  
in der kath. Kirche Seewis-Pardisla

Wir laden alle herzlich zum traditionellen Suppenmittag ein!

Den Auftakt bildet ein ökumenischer Gottesdienst **um 10 Uhr** in der katholischen Kirche Seewis-Pardisla, in dem wir uns mit dem diesjährigen Thema der Fastenaktion auseinandersetzen. Im Anschluss erwartet Sie im Pfarrsäl eine warme Suppenessen in geselliger Runde – eine schöne Gelegenheit, Gemeinschaft zu erleben und sich auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



## «Kanzelgespräch» mit Clarissa Brimer –

**Eine Hoffnungsgeschichte**

**Samstag, 29. März, 18 Uhr**  
kath. Kirche Seewis-Pardisla

Im «Kanzelgespräch» dürfen wir eine aussergewöhnliche junge Frau begrüessen: Clarissa Brimer.

Mit gerade einmal 14 Jahren erhielt sie die erschütternde Diagnose schwere Aplastische Anämie – eine seltene Erkrankung, bei der das Knochenmark keine Blutzellen mehr produziert. Ihr Alltag wurde von langen Krankenhausaufenthalten, unzähligen Behandlungen und der ständigen Ungewissheit geprägt. Doch Clarissa gab nicht auf. Sie kämpfte sich zurück ins Leben, legte erfolgreich ihre Matura ab und begann ein Studium in Zürich.

In ihrem Buch «Ein Leben für Clarissa», das im November 2023 erschien, erzählt sie offen von ihrer Krankheit, ihren Ängsten, aber auch von den Momenten des Lichts und der Hoffnung. Ihre Geschichte zeigt, was es bedeutet, mit Mut, Zuversicht und der Unterstützung von Familie und Freunden schwere Zeiten zu überstehen.

Im «Kanzelgespräch» sprechen wir mit Clarissa über ihr Leben, ihren Glauben und darüber, was sie durch diese Grenzerfahrung gelernt hat.

Die Gesprächsreihe ist eine besondere Form des Gottesdienstes, bei der Persönlichkeiten aus verschiedenen Bereichen über ihr Leben und ihre Überzeugungen sprechen.

Nach dem Gespräch laden wir herzlich zu einem gemeinsamen Nachessen ein – eine schöne Gelegenheit, das Gehörte nachklingen zu lassen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Seien Sie dabei am 29. März um 18 Uhr in der katholischen Kirche Seewis-Pardisla. Wir freuen uns auf Sie!



### 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 Bewegter gibt. Irgendetwas muss die erste Bewegung veranlassen 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 kön-

nen 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

## PAPST FRANZISKUS HOFFE DIE AUTOBIOGRAFIE



KÖSEL

# FAR CUREISMA

**Da mesjamna dalla tschendra, uonn ils 5 da mars, entscheiva la Cureisma. E durant 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». Gigena 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 surabundanza 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 valor. Ei gusta buca pli.



## Ei dat differentis motivs per gignar

Ozildi mesiran ins savens l'attractivada e la bellezza d'in carstgaun vid sia cumparsa bein proportiunada. Gie buc esser memia gross, mobein gracils e lingiers. Ei dat glied che fa periodicamein gigena per piarder zacons kilos. Ei vegn investau tutta forza e perseveranza per contonscher ina peisa ideala. Mo sch'ins ha suenter quella gigena 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 gigena per liberar il tgierp e ses organs da tissis e caussas nuscheivlas. Els secuntentan cun spisas levas, cun té e succs. Suenter ina tala cura sesentien ins fetg bein. Aschia sincereschans els.

Ed ei dat schizun in gignar 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 gigena. 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 gediun gigineschans per regla in di avon ina fiasta per aschia sepreparar internamein sin quella. Per Jesus che era gediun, ei il gignar ina realitat ch'el tschenta buc en damonda. El camonda buca expressivamein da far gigena, mo dat igl impuls da far quei a moda verdeivla: «Cura che vus giginais, buca fagei ina tschera tresta sco ils simuladers. Cura che ti giginas, unscha tiu tgau e lava tia fatscha per che tiu gignar semuossi buca als carstgauns, mobein a tiu Bab» (Mt. 6,16s). El cristianissem ha ei dau durant ils tschentaners adina puspei camonds e perscripziuns da far gigena. 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 gigena ed abstinenzas: Mesjamna dalla tschendra e Venderdis Sogn. Il motiv religios da gignar ei da sesarver per Diu e siu operar saluteivel. E leutier sa il gignar 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 gigena. 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 durant quellas jamnas per Diu cun far in'oraziun, cun ir en baselgia, cun reponderar nies far e demandar, 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 ...»

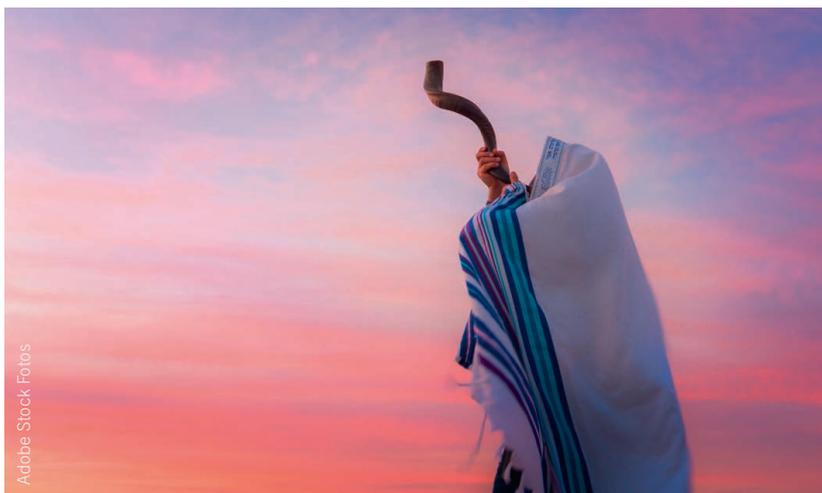
## Il significato dell'anno giubilare.

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.

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*

*Annuncio dell'anno giubilare ebreo.*



## 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<sup>2</sup> grossen Fläche leben ca. 15 000 Einwohner (Stand 2021).

### Namen zu Ehren von James Cook

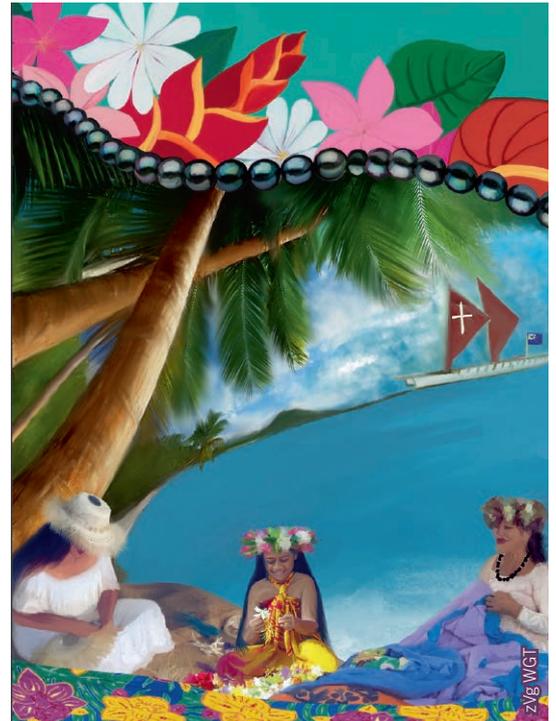
Besiedelt wurden die Cookinseln vermutlich im 9. Jahrhundert durch Polynesier. Der erste europäische Kontakt wird auf das Jahr 1595 datiert, als der Spanier Alvaro de Mendaña de Neyra auf der nördlichen Insel Pukapuka landete. Ende des 18. Jahrhunderts suchte James Cook mehrfach die südlichen Inseln 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,



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



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.

### 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](http://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.**



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](http://sc/pfarreibriefservice.de))

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



# HABEN SIE GEWUSST, DASS ... ?

... Sie die liturgischen Texte für jeden Tag des Jahres finden unter [schott.erzabtei-beuron.de](http://schott.erzabtei-beuron.de)

... Sie auf der romanischen Seite [www.pieveldadiu.ch](http://www.pieveldadiu.ch) das jeweilige Sonntagsevangelium, die Texte des Zweiten Vatikanischen Konzils und Gebete finden?



Am 5. März 2025 ist Aschermittwoch.

## IMPRESSUM

Pfarrblatt Graubünden  
116 | 2025

**Herausgeber**  
Verein Pfarrblatt  
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@pfarrblatt-gr.ch](mailto:wally.baebi@pfarrblatt-gr.ch)

**Redaktionsverantwortliche**  
Sabine-Claudia Nold, Bärenburg, Italienische Strasse 71,  
7440 Aander  
[redaktion@pfarrblatt-gr.ch](mailto:redaktion@pfarrblatt-gr.ch)

**Erscheint**  
11 x jährlich, zum Monatsende

**Auflage**  
17 000 Exemplare

Das Pfarrblatt Graubünden geht an Mitglieder der Kirchengemeinden von Albula, Ardez, Bonaduz-Tamins-Safiental, Breil/Brigels, Casis, 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

... 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](http://www.unilu.ch/infotag-rp)

... 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.



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

... 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.

... 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](http://www.comundo.org/romerotage)