Lichtblick

Römisch-katholisches Pfarrblatt Nordwestschweiz

31. Oktober bis 13. November
23/2026
Region Aarau – Aargau Süd



Heilung

Heilung an Körper und Seele: Das Thema vereint Medizin und Religion. Die Texte dieser Ausgabe entstanden in interreligiöser Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts «zVisite».

Seiten 2 bis 9

Oft fehlen uns im Winter Licht, Farben und Wärme. Wir haben Ideen gesammelt, wie Sie heil durch die kalte Jahreszeit kommen – und wo Sie im «Lichtblick»-Gebiet die Sonne finden.

Letzte Seite

Editorial

Verbindend



Jedes Jahr Anfang November findet die Woche der Religionen statt. Organisiert wird sie vom interreligiösen Netzwerk Iras Cotis. Rund 100 Veranstaltungen laden uns alle ein, den in der Schweiz ansässigen Religionen und Kulturen zu begegnen.
Jedes Jahr erarbeitet aus diesem Anlass ein interreligiös zusammengesetztes Redaktionsteam eine Zeitung, an der auch unsere Redaktion beteiligt ist. Sie erscheint seit vielen Jahren unter dem Titel «zVisite», was auf Berndeutsch «zu Besuch» bedeutet. Die entstandenen Texte zum Thema «Heilung» lesen Sie in dieser Ausgabe.
Besuche bei Spitalseelsorgenden, einer Handauflegerin, einer muslimischen Komplementärtherapeutin oder einer jüdischen Journalistin und Autorin zeigen das ganze Spektrum des Themas: das Hadern mit Krankheit, die Ausweglosigkeit chronischer Schmerzen, die Anwendung uralter Heilmethoden und das Zusammenspiel von Körper und Seele.
Die porträtierten Menschen sind vorsichtig mit dem Begriff «Heilung». Die Religion versteht das Heilen in einem viel umfassenderen Sinn als die evidenzbasierte Medizin: nämlich als ein «Heil-Werden», das alle Aspekte des Menschseins umfasst. Urs Pilgrim war jahrzehntelang als Hausarzt in Muri tätig. Er erklärt im Interview, dass das Heilige und das Heilen in fast allen Kulturen Hand in Hand gehen. Pilgrim sieht vor allem das Verbindende zwischen den Religionen: «Das Streben nach Ganzheit und Heilung verbindet uns alle – über alle Grenzen des Glaubens hinweg.»
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Marie-Christine Andres Schürch
Bildquelle: Felix Wey

«Zuwendung ist zentral»

Die Pfarrerin Susanna Meyer Kunz und der Imam Saban Azizi arbeiten in der Seelsorge am Universitätsspital Zürich USZ. Die beiden sprechen über Heilungsgeschichten, Sprachbarrieren und das Aushalten der völligen Sinnlosigkeit.

Seit drei Jahren sind muslimische Seelsorgerinnen und Seelsorger im USZ im Einsatz. Wie lautet Ihre Bilanz?
Susanna Meyer Kunz: Die Patientinnen und Patienten profitieren sehr. Wir haben im USZ sehr viele Menschen aus dem Balkan in Behandlung. Sie gehören zu einer Minderheit, haben vielleicht Mühe mit der Sprache, sind krank, fühlen sich hilflos. Wir standen zwar auch diesen Menschen bei, doch zum Beispiel bei Erfahrungen von Kindsverlust hatten wir nicht ausreichende Kompetenz, um adäquat zu reagieren. Unsere muslimischen Kolleginnen und Kollegen kennen die Traditionen dieser Menschen, erfassen schnell, wo sie stehen und was sie brauchen. Das ist eine sehr grosse Bereicherung.
Saban Azizi: Wir profitieren von der langjährigen Erfahrung unserer christlichen Kolleginnen und Kollegen. Vorher waren wir als Freiwillige auf Abruf in der Seelsorge, nun sind wir institutionell eingebunden. Das bringt einigen administrativen Aufwand mit sich, aber wir wurden sehr gut unterstützt. Wir sind für die muslimischen Patientinnen und Patienten da. In Extremsituationen sprechen Menschen auch lieber in ihrer Muttersprache. In diesen Fällen führen wir auch Gespräche mit christlichen Patientinnen und Patienten. Die Menschen stehen im Zentrum, wir sind da, um zuzuhören und ihre Bedürfnisse aufzunehmen.
Susanna Meyer Kunz: Wir hatten schon Situationen, wo Angehörige, weil sie die Ärzte nicht ausreichend verstanden, nicht in notwendige Massnahmen eingewilligt haben. Erst als Saban ihnen alles erklärte, hat sich die Situation aufgelöst und sie konnten zustimmen. Auch das Personal profitiert natürlich, wir haben viele Mitarbeitende aus dem Balkan, die es schätzen, bei Sorgen und Problemen eine Ansprechperson zu haben.

Welches sind die Schwierigkeiten in der neu interreligiös aufgestellten Seelsorge?
Susanna Meyer Kunz: Eine grosse Herausforderung ist, dass keine muslimische Religionsgemeinschaft öffentlich-rechtlich anerkannt ist. Dem USZ ist sehr daran gelegen, dass sie trotzdem als Seelsorgende arbeiten können. Unser Hausjurist und Fachleute in den Landeskirchen haben einen grossen Aufwand betrieben, um für die Anstellung die nötigen Grundlagen zu erarbeiten. Aber es sind noch Notlösungen. Wir bewegen uns eigentlich immer noch im luftleeren Raum.

> **«Ich glaube, wir Seelsorgende haben die Fähigkeit, Ausweglosigkeiten auszuhalten.»**
>
> Susanna Meyer Kunz

Saban Azizi: Viele Muslime kennen nur die traditionelle Seelsorge des Imams einer Moschee, die stark religiös und traditionell geprägt ist. Einige sind vor einem politisierten Islam geflüchtet und wollen zuerst gar nichts mit Religionsvertretern zu tun haben. Ihnen gilt es das Konzept der Seelsorge zu erklären und ihnen die Angst vor der Beeinflussung zu nehmen. Wenn es zu einem Gespräch kommt, sind sie meistens sehr erleichtert und dankbar.

Kennt der Islam auch Rituale oder Gebete, die nur ein Imam vollziehen kann – wie das Sterbesakrament, das nur katholische Priester spenden dürfen?
Saban Azizi: Nein, wir muslimischen Seelsorgenden, auch die Frauen, können alle Formen der Seelsorge, Rituale oder Gebete anbieten. Es gibt aber Menschen, die von ihrem kulturellen Verständnis her unbedingt einen Imam wollen. Dann werde ich hinzugezogen, weil ich sowohl als Imam wie auch als Spitalseelsorger

ausgebildet bin. Wir machen das, weil die Menschen es wünschen, nicht weil es vom Islam her notwendig wäre.

Gibt es Unterschiede im religiösen Verständnis von Krankheit?
Saban Azizi: Ich glaube nicht. Ich fühle auch keinen Druck, dass mein Gegenüber von mir erwartet, dass ich als Seelsorger irgend etwas erreichen müsste. Ich führe ein persönliches Gespräch mit der Person, die vor mir steht. Es geht um ihre Befindlichkeit und darum, zuzuhören und Trost zu spenden.

Es gibt religiöse Auslegungen, die Krankheit als Strafe Gottes oder als schmerzhaften Weg zur Reinigung verstehen. Werden Sie damit oft konfrontiert?
Susanna Meyer-Kunz: Menschen mit schweren Essstörungen haben manchmal sehr rigide Vorstellungen, oft wurden sie in Freikirchen sozialisiert. Manche werden sogar ausgegrenzt von ihrer Gemeinschaft wegen ihrer Krankheit. Sie fragen sich schon: Bin ich so schlimm, schrecklich und sündig? Dann gibt es gläubige Menschen, die nicht zu viele Schmerzmedikamente nehmen wollen, weil auch Christus gelitten habe. Im Gespräch wandelt sich manchmal dieses Gottesbild. Oder es gibt Betroffene, die sehr reflektiert sind und sich mit dem Sterben auseinandersetzen. Ihre Angehörigen jedoch beten für eine Heilung um jeden Preis und werfen ihnen vor, zu wenig zu glauben. Da sind Gespräche mit allen, auch den Angehörigen, sehr wichtig.
Saban Azizi: Manchmal sagen Angehörige: Du bist doch ein guter Mensch, warum hast du eine so schwere Krankheit? Das belastet sie natürlich sehr. Es gibt einen Vers im Koran, in dem der Prophet Abraham Gott um Heilung bittet. Daraus folgern wir: Gott hat die Krankheiten erschaffen, er hat aber auch die Heilung erschaffen. Krankheit gehört zum Leben, ich kann um Heilung bitten oder auch darum, die Krankheit gut zu tragen.



Die Pfarrerin Susanna Meyer Kunz und der Imam Saban Azizi arbeiten in der Seelsorge am Universitätsspital Zürich. Die Zusammenarbeit ist für beide eine Bereicherung.

Der Krankheit einen Sinn zu geben, ist gefährlich. Zugleich ist die Sinnlosigkeit des Leidens schwer auszuhalten.
Susanna Meyer Kunz: Wir haben auf manche Dinge keine Antwort. Die Psychologen und Ärztinnen haben ihre Therapiekonzepte, aber auch sie stossen an Grenzen. Ich glaube, wir Seelsorgende haben die Fähigkeit, Ausweglosigkeiten auszuhalten und gerade darin den Patientinnen und Patienten nahe zu sein.

Nicht immer ist sinnvoll, was medizinisch möglich ist. Wie bringt sich die Seelsorge ein, wenn Menschen vor ethisch komplexen Fragen stehen?
Susanna Meyer Kunz: Geht es um medizinethische Fragen, werden wir in die interdisziplinären Fallbesprechungen einbezogen. Die Betroffenen unterstützen wir darin, diese Fragen mit dem Behandlungsteam offen anzugehen und ermutigen sie, eigene Entscheidungen zu treffen. Dass Therapieziele angepasst werden, weil es in erster Linie um die Lebensqualität geht und eine Krankheit nicht mehr um jeden Preis bekämpft werden kann, ist breit anerkannt.
Saban Azizi: Ich erlebe oft, dass es vor allem den Angehörigen schwerfällt, loszulassen. Sie

Susanna Meyer Kunz und Saban Azizi

Seit 2019 leitet Susanna Meyer Kunz die reformierte Spitalseelsorge am Universitätsspital Zürich. Sie arbeitet auch auf der Palliativstation und gehört zum Care Team. Zuvor war sie 15 Jahre am Kantonsspital Graubünden in Chur seelsorglich tätig. Nach ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau hat sie Theologie studiert und Weiterbildungen in Psychoonkologie und Notfallpsychologie absolviert.
Saban Azizi arbeite als muslimischer Seelsorger am Universitätsspital Zürich (USZ) und in der Psychiatrischen Universitätsklinik (PUK) Rheinau. Er hat Islamwissenschaft studiert, später ein Certificate of Advanced Studies (CAS) in muslimischer Seelsorge an der Universität Freiburg abgeschlossen, 2025 folgte eine Weiterbildung in psychologischer Notfallhilfe.



Die beiden Seelsorgenden erfahren bei ihrer Tätigkeit sowohl Heilungsgeschichten wie auch völlige Ausweglosigkeit. Die Zuwendung – da sein, zuhören und Trost spenden – ist in ihrer Aufgabe zentral.

wollen, dass der Patient um sein Überleben kämpft. Manchmal ist es auch eine Frage der Sprache. Die Familie einer bereits hirntoten Person wollte partout nicht einwilligen, dass die Maschinen abgestellt werden. Nach mehreren Gesprächen mit den Ärzten wurde ich hinzugezogen. Erst jetzt konnten sie die Situation richtig verstehen und liessen die Therapiezieländerung zu. Wir können helfen, die Sprachbarriere zu überwinden und Vertrauen zu schaffen.

«Manchmal kann Heilung auch bedeuten, dass die Seele zur Ruhe kommt.»

Susanna Meyer Kunz

In den Evangelien wird von Jesus und den Apostelinnen und Aposteln erzählt, die Kranke heilen können. Im Spital stellt sich aber niemand ans Bett und sagt: «Steh auf und zeig, dass du gehen kannst» (Joh 5,8). Sind die Heilungsgeschichten Stolpersteine oder Quellen der Hoffnung?
Susanna Meyer Kunz: Für mich sind sie eine Bereicherung. Sie stehen für eine Wirklichkeit, die im hoch technologisierten Klinikalltag oft keinen Platz hat. Und es gibt auch heute noch Wundergeschichten: Menschen, die trotz schlechter Prognosen gesund werden. Zudem sagt Jesus häufig, der Glaube habe die Menschen geheilt. Damit wirft er auch die Frage auf, was Heilung, dieses Aufstehen eigentlich bedeutet. Die Erzählungen laden dazu ein, darüber nachzudenken, was einem Menschen wichtig ist. In welchen Momenten und unter welchen Bedingungen er sich geborgen fühlt, trotz der Krankheit.

Und wenn das Wunder ausbleibt und nur Verzweiflung bleibt?
Susanna Meyer Kunz: Im Spitalalltag sind wir tatsächlich oft mit schlimmen Situationen konfrontiert. Es gibt dieses völlig sinnlose Sterben: eine junge Mutter, die auf dem Zebrastreifen von einem betrunkenen Autolenker angefahren wird, ein Jugendlicher, der schwer an Krebs erkrankt. Dann sind biblische Heilungsgeschichten, die meistens gut ausgehen, tatsächlich Stolpersteine, diese Spannung lässt sich nicht auflösen.

Erzählt der Koran auch von wundersamen Heilungen?
Saban Azizi: Ja. Mehrfach erwähnt wird Hiob, der 18 Jahre lang krank im Bett lag. Als er sich mit einem Bittgebet an Gott wendet, wird er plötzlich gesund. Dass Gott unsere Bitten erhört, ist eine starke Ressource.

Aber manchmal auch ein leeres Versprechen: Oft lassen sich Krankheiten nicht wegbeten.
Saban Azizi: Das stimmt. Und auch davon erzählt der Koran. Hiob wird von allen Freundinnen und Freunden verlassen. Drei Freunde machen ihm gar Vorwürfe, weil sie davon ausgehen, dass Hiob gesündigt haben muss, weil es ihm sonst nicht so schlecht gehen würde. Allein seine Frau steht ihm bei. Es geht also um jene Zuwendung, die auch in der Seelsorge zentral ist. Hiob, der ja in der Bibel wie im Koran vorkommt, kann da eine wichtige und hilfreiche Figur sein: Gott hat Tod und Leben, Krankheit und Gesundheit geschaffen. Die Ursachen für eine Krankheit bleiben oft im Dunkeln. Jemandem beizustehen, bedeutet dann, die Verzweiflung und Sinnlosigkeit auszuhalten. Und manchmal kann Heilung auch bedeuten, dass die Seele zur Ruhe kommt.
Susanna Meyer Kunz: Wichtig ist, dass wir Heilung nicht nur individuell verstehen. Wer auf der Notfallabteilung arbeitet, wird beinahe täglich mit Fällen von häuslicher Gewalt konfrontiert. Es gibt auch strukturelle Krankheiten in unserer Gesellschaft.

Und was können die Religionen dazu beitragen, dass die Gesellschaft Heilung erfährt? Sie haben ja auch Spaltungspotenzial.
Saban Azizi: Deshalb müssen die Religionen das Gemeinsame betonen und vorleben, was Friede und Versöhnung bedeutet.
Susanna Meyer Kunz: Den Opfern beistehen und die Täter begleiten, zum Beispiel in der Gefängnisseelsorge, das halte ich für eine ganz zentrale Aufgabe der Kirchen und Religionsgemeinschaften in der Seelsorge. Gewaltverbrechen hinterlassen ja immer Verletzungen. Sie können nur durch Aufarbeitung heilen, in der vielleicht sogar Versöhnung möglich wird.

Interview: Felix Reich und Beatrix Ledergerber

zVisite

Die Publikation «zVisite» ist eine interreligiöse Kooperation, die einmal im Jahr anlässlich der Woche der Religionen erscheint. Beteiligt sind die Redaktionen von «Lichtblick» Pfarrblatt Nordwestschweiz; reformiert., die evangelisch-reformierte Zeitung; Forum, Magazin der katholischen Kirche im Kanton Zürich; tachles, das jüdische Wochenmagazin; Christkatholisch, Zeitschrift der Christkatholischen Kirche; Kirchenbote, evangelisch-reformierte Zeitung BS, BL, SO, SH und Zentralschweiz; Iras Cotis, Interreligiöse Arbeitsgemeinschaft in der Schweiz sowie das katholische Pfarrblatt Bern.

Heilen nach prophetischer Tradition

Asima Onur schröpft die Haut ihrer Kundschaft nach einer Tradition, die schon Prophet Mohammed empfahl. Ein Besuch bei der Hijama-Praktikerin aus Olten, die mit alter muslimischer Heilkunst Menschen etwas Gutes tun will.

Der Kunde liegt auf dem Bauch, das Gesicht nach unten, der Oberkörper frei. Asima Onur setzt ein halbes Dutzend fünflibergrosse Gläser auf den Rücken. Mit einer Handpumpe saugt sie Luft aus den Gläsern. Unterdruck entsteht. Langsam bilden sich blaue Flecken. Hijama – blutiges oder nasses Schröpfen – gehört im Islam zur prophetischen Medizin. Diese stützt sich auf Überlieferungen aus dem Leben Mohammeds. Dazu zählen Heilmittel wie Honig, das Rezitieren von Koransuren oder eben das Schröpfen. «Die beste Behandlung, die ihr anwenden könnt, ist Hijama», sagte Mohammed laut einem Hadith von Sahih al-Bukhari, einer Überlieferung über das Leben des Religionsgründers.



Nach einigen Minuten entfernt Onur die Gläser, desinfiziert die Haut und ritzt die Flecken mit einer Klinge ein. Sie setzt die Schröpfgläser wieder auf die Wunden und pumpt erneut Luft ab. Blut quillt aus der aufgeritzten Haut. Zum Schluss reibt Onur die Wunden mit Johanniskrautöl ein. «Das hilft bei der Heilung», erklärt sie. Zum Schröpfen kam Onur auf Umwegen. Schon als Kind wollte sie kranken Menschen helfen. «Meine Mutter war ständig krank», erinnert sie sich. «Ich begleitete sie oft zum Arzt, um zu übersetzen.» Ein Medizinstudium sei für sie aber nie in Frage gekommen. «Da muss man Leichen sezieren, und davor habe ich zu viel Respekt.»

Stattdessen machte Onur eine kaufmännische Ausbildung und arbeitete im Büro. Der Wunsch, kranken Menschen zu helfen, blieb aber. Als sie von Hijama hörte, war sie fasziniert: «Wenn der Prophet es empfohlen hat, muss es etwas Gutes sein», dachte Onur, die in einer kurdischen Familie muslimischen Glaubens in Bern aufwuchs. Auf der Suche nach einer Ausbildungsmöglichkeit stiess sie auf eine Fachschule für Chinesische Medizin in Basel. Dort absolvierte sie die Ausbildung zur Komplementärtherapeutin. Heute führt die 38-Jährige eine Praxis in Olten.

Die meisten Kunden, die bei Onur eine Hijama-Sitzung buchen, sind Muslime. Sonst ist die Kundschaft aber durchmischt. Wer nicht zum Schröpfen kommt, sucht andere Therapiemethoden auf. Dass es vor allem in muslimischen Kreisen bekannt sei, könne sich ändern, betont Onur. Die Methode tue allen Menschen gut, ist sie überzeugt. Schröpfen ist eine uralte Heilmethode. Schröpfköpfe, die in Mesopotamien gefunden wurden, sind über 5000 Jahre alt. Laut den US-amerikanischen National Institutes of Health deuten einzelne Studien darauf hin, dass Schröpfen Schmerzen lindern und das Wohlbefinden steigern kann. Belastbare wissenschaftliche Belege fehlen aber. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten bei einer Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin.

Von «heilen» möchte Asima Onur aber nicht sprechen. Und als «Heilerin» sieht sie sich erst recht nicht. «Man wird nicht automatisch geheilt, wenn man Hijama macht», stellt sie klar. Für sie ist das Schröpfen eine ganzheitliche Therapie, bei der die Patienten selbst mithälfen, damit sich die Beschwerden linderten, ähnlich wie in der traditionellen chinesischen Medizin. Zudem kämen auch Gesunde zum Schröpfen, um ihr Wohlbefinden zu steigern. «Menschen etwas Gutes zu tun, ist meine Berufung», sagt Onur.

Stefan Degen

Schnittmenge Medizin und Religion

Über 30 Jahre war Urs Pilgrim Facharzt in Muri und merkte früh, dass Schulmedizin ohne Spiritualität an Grenzen stösst. Inspiriert vom Kloster Muri verfasste der Kulturförderer Bücher über die tiefe Verbindung von Biologie, Glauben und Heilen.

Urs Pilgrim, Sie blicken auf eine lange praktische Tätigkeit als Hausarzt in Muri zurück. Wie sind Sie dazu gekommen, sich intensiv mit der Schnittmenge von Medizin und Religion auseinanderzusetzen?

Urs Pilgrim: Diese Erkenntnis ist über Jahrzehnte in der täglichen Begegnung mit meinen Patientinnen und Patienten gereift. Wenn man eine Praxis in einer ländlichen Region wie dem Freiamt führt, teilt man Lebensgeschichten. Ich habe gemerkt, dass die wissenschaftlich orientierte Schulmedizin wohl ein unverzichtbares Fundament bildet, den Menschen aber oft unvollständig darstellt.

Wie meinen Sie das?

Besonders am Krankenbett stösst unsere Apparatemedizin in existenziellen Phasen an Grenzen. Ich durfte erleben, dass gläubige Menschen in Krisen oft eine bemerkenswerte innere Geborgenheit besassen. Sie hatten weniger Angst vor dem Tod, weil sie sich getragen fühlten – sei es durch Gott oder eine tiefe Spiritualität. Das prägte mich zutiefst.



Quelle: zvg

Dieses Fresko im Kloster Muri stellt die Heilung eines Blinden durch Jesus dar. Das Motiv steht in Verbindung zur klösterlichen Tradition der Benediktiner Muris, die während Jahrhunderten Arzneigärten pflegten, medizinisches Wissen sammelten und Krankenpflege betrieben.



Quelle: zvg

Urs Pilgrim ist pensionierter Hausarzt, Internist und Rheumatologe. Neben der Medizin beschäftigt sich Urs Pilgrim mit Geschichte, Religion und Kultur und engagiert sich für das ehemalige Kloster Muri. Sein Buch «Was hilft? Medizin und Religion in Bildern aus dem Kloster Muri» ist 2020 im Theologischen Verlag Zürich erschienen (ISBN 978-3-290-20191-3).

Sie sind aber auch sehr mit der Geschichte der Medizin verbunden.

Ja, denn parallel zu meiner praktischen Arbeit faszinierte mich die Geschichte des Klosters Muri. Beim Betrachten der jahrhundertealten Fresken wurde mir bewusst: Früher waren Medizin und Religion untrennbar verwoben. Die Mönche waren Seelsorger und «Körpersorger» zugleich. Diese historische Beobachtung brachte mich dazu, systematisch zu erforschen, wie stark unsere Biologie mit unserer Spiritualität verknüpft ist.

Was unterscheidet Religion und Medizin im Kern – und wo liegt die entscheidende Verbindung, die Sie in Ihren Büchern beschreiben?

Die moderne Medizin sucht nach dem «Wie»: Sie analysiert biochemische Prozesse und therapiert den materiellen Körper mit Medikamenten oder Operationen. Die Religion hingegen fragt nach dem «Warum»: Sie sucht nach Sinn, Trost und Orientierung im Leiden. Die Medizin repariert, die Religion deutet.

Gibt es denn da noch Schnittmengen?

Trotz dieser scheinbaren Gegensätze gibt es eine riesige, wissenschaftlich messbare Schnittmenge. In meinem Buch «Homo religiosus» zeige ich auf, dass Spiritualität tief in unserer Biologie und Evolutionsgeschichte verankert ist. Wenn ein Mensch glaubt, betet oder medi-

tiert, schaltet er den Verstand keineswegs aus. Im Gehirn werden nachweisbar neurobiologische Prozesse in Gang gesetzt. Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol sinkt, während das Immunsystem gestärkt und Schmerzen gelindert werden. Glaube ist kein theoretisches Konstrukt, sondern eine hochwirksame psychosomatische Ressource für das Gesundwerden und Gesundbleiben. Körper und Seele bilden eine untrennbare Einheit.

Dem Begriff des «Heilens» kommt in beiden Disziplinen eine zentrale Rolle zu. Welche Bedeutung kommt dem Heilen in der Medizin im Vergleich zur Religion zu?

In der Medizin wird Heilen oft rein funktional verstanden: die Abwesenheit von Krankheit, das Schliessen einer Wunde oder das Verschwinden eines Tumors. Das ist ein technischer Erfolg. Doch ein Mensch kann klinisch «geheilt» entlassen werden und in seiner Seele dennoch zutiefst gebrochen oder einsam sein.

Und die Religion?

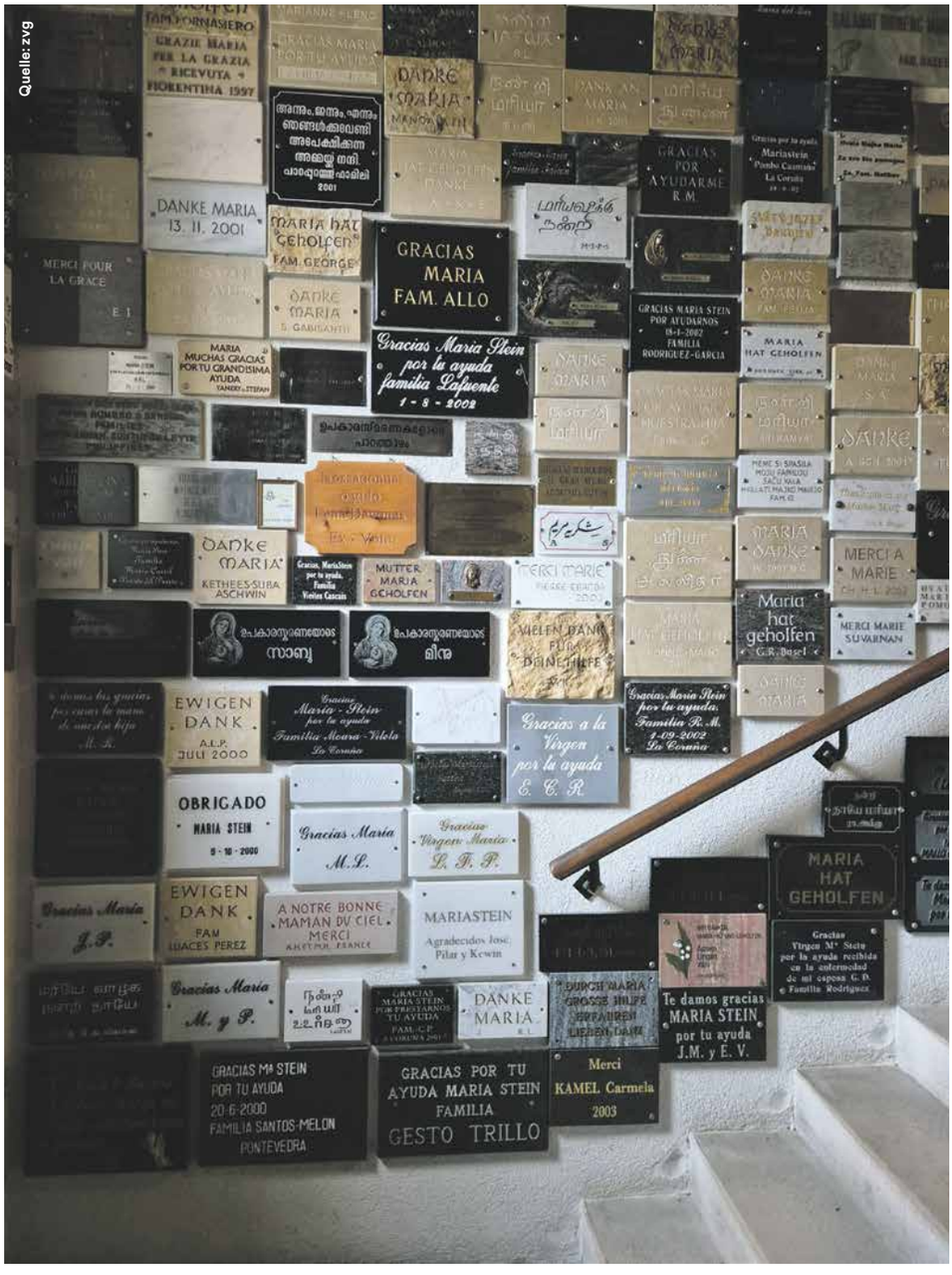
Sie versteht das Heilen in einem viel umfassenderen, ganzheitlichen Sinn: als ein «Heil-Werden». Es geht um die Wiederherstellung der inneren Balance, um Versöhnung mit dem eigenen Schicksal und die Einbettung in ein grösseres Ganzes. Ein historisches Beispiel ist Jesus von Nazaret: Seine Heilungen waren nie isolierte medizinische Eingriffe. Er heilte durch Zuwendung, das Durchbrechen sozialer Isolation und die Vermittlung von Nächstenliebe.

Was sind die Verbindungen?

Wahre Heilung ist ein synergetischer Prozess. Die Medizin schafft die biologischen Voraussetzungen, lindert den Schmerz und bekämpft den Erreger. Aber das eigentliche Heilwerden – das Annehmen einer chronischen Erkrankung oder das friedliche Loslassen am Lebensende – erfordert die Spiritualität. Die Medizin sorgt für das Überleben, die spirituelle Dimension für das innere Freisein.

Welchen Bezug zum Heiligen und zum Heilen gibt es neben dem Christentum auch in anderen Religionen und Kulturen?

Das Phänomen, dass das Heilige und das Heilen Hand in Hand gehen, ist ein «anthropologisches Universale» – wir finden es in fast allen Kulturen der Menschheitsgeschichte. Die Trennung zwischen Arzt und Priester ist eine relativ junge Errungenschaft der westlichen Aufklärung. In den antiken Hochkulturen Ägyptens und Griechenlands waren die Heilerinnen und Heiler immer auch Mittlerinnen und Mittler zum Göttlichen. Denken Sie an den Asklepios-Kult, bei dem Kranke in Tempeln schliefen, um im Traum Heilung durch die Götter zu erfahren.



Die Votivtafeln im Kloster Mariastein wurden aus Dankbarkeit angebracht.

Welche Religion ist am besten für die Heilung gerüstet?

Heilung ist kein exklusives Privileg einer einzelnen Weltanschauung, sondern tief in unserer Biologie, unserer Psyche und der Evolution verankert. Wenn die Medizin als Sorge um den Körper und die Religion als Sorge um die Seele aufeinandertreffen, geschieht dies auf vielen tiefgründigen Ebenen. Während die monotheistischen Religionen – das Christentum, das Judentum und der Islam – das Heil primär aus der vertrauensvollen Beziehung zu einem Schöpfergott erwarten, setzen östliche Traditionen wie der Buddhismus und der Hinduismus auf die Erkenntnis kosmischer Gesetze und die Transformation des eigenen Bewusstseins.

Gibt es eine Brücke zwischen Heilen und Glauben?

So unterschiedlich die Pfade und die spirituellen Sprachen auch sein mögen: In ihrer biologischen Wirkung auf den menschlichen Körper treffen sie sich am Ende alle auf derselben Brücke. Sie aktivieren dieselben evolutionären Selbstheilungskräfte, lindern Stress und schenken dem Menschen Sinn. Das zeigt uns: Das Streben nach Ganzheit und Heilung verbindet uns alle – über alle Grenzen des Glaubens hinweg.

Interview: Niklas Raggenbass

Kraft durch Berührung

Die reformierte Pfarrerin Anemone Eglin befasst sich seit bald 40 Jahren intensiv mit Spiritualität, Kontemplation und Psychologie. Für sie ist die Praxis des Handauflegens weder Wundermethode noch Esoterik, sondern eine Form aufmerksamer Präsenz.

Die Frau im Spitalbett ist unruhig. Anemone Eglin legt ihr die Hände aufs Knie. Nach einer Weile wird die Frau still und fragt: «Was ist das für eine Kraft? Es ist nicht Ihre.» Eglin fragt zurück: «Was meinen Sie?» «Die Kraft Gottes», sagt die Frau. «Das glaube ich auch», antwortet die Pfarrerin. Solche Momente berühren Anemone Eglin. Die Theologin praktiziert das Handauflegen als spirituelles Heilritual.



Anemone Eglin weiss, dass Heilung nicht heisst, dass alles wie früher wird. Heilung kann auch bedeuten, dass jemand wieder Vertrauen fasst in sich und das Leben.

Dabei versteht sie sich nicht als Heilerin. Handauflegen sei für sie Kontemplation und Segen. Sie öffne sich für eine göttliche Heil- und Lebenskraft und vertraue darauf, dass «das, was kommt», zum Guten wirke. Diese Kraft erlebte Eglin auch auf Demenzstationen. Als Pfarrerin hatte sie dort oft am Bett von Menschen gesessen und nicht gewusst, wie sie mit ihnen in Kontakt kommen konnte. Über Berührung entstand ein wortloses Gespräch auf Augenhöhe. Eine Frau spielte mit ihren Fingern oder hielt ihre Hand fest. Eine andere, die kaum noch sprechen konnte, sagte unvermittelt: «Du bisch ganz e Liebi.»

Für Anemone Eglin ist das Wesentliche beim Handauflegen eine absichtslose Haltung: Da sein, ohne etwas erreichen zu wollen. Um so zu berühren, brauche es Wohlwollen, Demut, den Mut zur Hingabe und die Fähigkeit, von eigenen Vorstellungen abzusehen. Zuvor sammelt sie sich mit einem Heilgebet. Danach richtet sie die Aufmerksamkeit auf ihren Atem, legt ihre Hände an verschiedenen Stellen des Körpers ihres Gegenübers auf und spricht abschliessend einen Segen.

Handauflegen ist für Eglin keine Alternative zur Medizin. Und sie unterscheidet zwischen gesund und heil werden. «Heilung bedeutet nicht, dass alles wieder wie früher wird. Heilung kann geschehen, ohne dass eine Krankheit verschwindet. Jemand fasst wieder Vertrauen, in den Körper, ins Umfeld, ins Leben oder Göttliche oder findet verschüttete Ressourcen wieder.» So könne aus einer Krise eine Kraft erwachsen, die helfe, mit einer Krankheit oder Situation umzugehen. Eindrücklich hat Anemone Eglin dies bei einer alten Frau erlebt, die in einer verstrickten Situation war und mit Sterbehilfe ihr Leben beenden wollte.

Beim Handauflegen tauchte ein Bild vor ihr auf, in dem sie sich in einem stinkenden Gülleloch befand. Dann wurde das Wasser klar. Ein Jahr lang kam die Frau immer wieder. Danach schrieb sie Eglin, sie habe erfahren, dass Liebe eine Kraft sei. Das helfe ihr nun zum Weiterleben. Für die Theologin liegt darin keine Erfolgsgeschichte, sondern eine Heilungserfahrung, bei der jemand Zugang zu einer Kraft findet, die hilft, das eigene Leben zu bestehen. Auf der Palliativstation des Spitals Zollikerberg bedeutet Handauflegen für Eglin vor allem Präsenz und Linderung, mit einer behutsamen Hand auf der Schulter oder unter der Hand einer kaum noch ansprechbaren Person. Danach bleibe der Fokus auf dem wohltuenden Zustand.

Im Neuen Testament ist überliefert, dass Jesus, seine Jünger/innen und andere Menschen durch Handauflegen heilten. Diese Praxis findet sich auch in anderen Religionen. Für Anemone Eglin ist sie etwas Ur-Menschliches. Eltern legen ihrem kranken oder verletzten Kind die Hand auf und singen ein Trostlied, eine Geste, die sagt: «Ich bin da. Du bist nicht allein mit deinem Schmerz.» Für Eglin gehört das Handauflegen zu den Aufgaben der Kirche. Das Evangelium sei eine Heilsbotschaft, und Rituale seien Handlungen im segnenden Sinn von «Es möge dir gut gehen». «Unser Grundauftrag ist, für die Menschen heilend da zu sein», sagt die Pfarrerin. Manchmal kann Heilung mit den Händen eines Menschen beginnen, der einfach da ist.

Anouk Hiedl

Schmerz, der alles verändert

Erlischt die Hoffnung auf Heilung, bleibt nur das Leben mit Schmerzen, die nicht zum Aushalten sind. Bis die Religion das Fundament freilegt, auf dem wieder Schritte möglich werden.



Weiter, bis zum nächsten Atemzug, aller Schmerzen zum Trotz: Autorin Hannah Einhaus

Wenn der Schmerz in dein Leben dringt, ist nichts mehr gleich. Deine geliebten Mitmenschen zeigen Mitgefühl, doch mit deinem Schmerz bleibst du allein. Er macht dich verrückt. Er macht dich aggressiv. Du willst ihn loswerden, doch er bleibt. Beharrlich. Medikamente wirken nicht. Es gibt keine Heilung. Du bist gefangen. Der Schmerz wird erst enden mit deinem letzten Atemzug. Du willst raus aus dieser Haut. Jetzt. Deine Gedanken beginnen zu fantasieren. Am Fussgängerstreifen, wenn ein Lastwagen kommt. Am Gleis, wenn ein Zug einfährt, auf einem Balkon im achten Stock. Stop!

Ein lästiges Kribbeln in den Zehen, wie Ameisen, begleitete mich seit zehn Jahren. Daraus wurde im August 2022 ein Krabbeln, Klemmen, Stechen und Kitzeln in den Unterbeinen. Die Ameisen mutierten zu Schlangen, die seither ihr Gewicht um meine Beine schlingen. 60 Sekunden, 60 Minuten, 24 Stunden, 365 Tage, 365 Nächte. Seit über vier Jahren.

Wer mir gegenübersteht, sieht, hört und spürt nichts davon. Nur ein etwas unregelmässiger Gang gibt Hinweise. Am Anfang versuchte ich die Schmerzen zu ignorieren. Ein Projekt mit Herzblut hielt die Schlangen in Schach. Doch mein Geduldsfaden wurde dünner und mein Ton schärfer, wenn im Alltag oder beruflich etwas nicht auf Anhieb nach Wunsch lief.

Dazu kamen der 7. Oktober 2023 und der Gazakrieg. Bern hat sich seither für mich in eine Stadt des Schmerzes verwandelt. Seither ist das Stadtzentrum übersät mit antisemitischen Symbolen wie roten Hamas-Dreiecken und Vernichtungsparolen wie «Abolish Zionism». Sie sprechen dem jüdischen Volk – und damit auch mir – das Recht auf Existenz und Selbstbestimmung ab. Jeder Kleber, jede Parole ist für mich ein Stich ins Herz. Sie sagen mir: «Nur als toter Jude bist du ein guter Jude.» So vermischen sich die Schmerzen durch meine Schlangen mit dem Schmerz, dass Unsagbares wieder sagbar geworden ist. Den Schmerz über den offen sichtbaren Judenhass in Bern konnte ich teilen, was zu neuen Freundschaften führte. Mit den Schlangen blieb ich allein. In jenem Sommer begann ich mich nach dem letzten Atemzug zu sehnen. Gleichzeitig produzierte ich eine Zeitschrift. Arbeitete für ein Theater. Erfüllte Pflichten. Hielt Termine ein. Die Strasse überquerte ich erst, wenn das Auto hielt.

«Dawka. Trotzdem. Kadima. Vorwärts. Dawka. Kadima. Trotzdem. Vorwärts.» Als ich in jungen Jahren in Israel Hebräisch lernte, prägte sich diese Wörter tief in mir ein. Menschen, die den Holocaust überlebt hatten, erzählten mir, wie sie trotz allem die Kraft gefunden hatten, weiterzuleben und dieses Land aufzubauen. Sie schrieben Torarollen für die nächste Generation – die Schrift, die unverändert seit über 3000 Jahren das jüdische Fundament der monotheistischen Religionen bildet. Die Schrift, die in jeder Generation neue Wege aufzeigt, im Hier und Jetzt den Alltag zu heiligen. Dawka. Trotz allem. Kadima. Weiter. Ohne ständig an den letzten Atemzug zu denken.

Fragen nach Sinn, Schicksal, Vorsehung oder Strafe stellte ich nicht. Keine Antwort würde etwas an den Schmerzen ändern. Ich musste einen Weg zur Resilienz finden, um mit dieser Dauerbelagerung durch die Schlangen zu leben. Die Zeitschrift war gedruckt. Ich gab die Redaktionsverantwortung ab, um die berufliche Belastung zu reduzieren und dem Schmerz im Alltag einen Platz einzuräumen. Für den mentalen Umgang mit dem Schmerz ohne Ende fand ich medizinische Beratung. In einem Interview mit einem 80-jährigen Autor über das Älterwerden fiel der Satz: «Ich schreibe, also bin ich.»

Es machte Klick. Auch ich schreibe. Das Wort war der Schlüssel zur Schöpfung: Im Anfang war das Wort. Die Sprache unterscheidet den Menschen von anderen Wesen. Solange mir die Kraft der Worte bleibt, und solange ich der Sprache mächtig bin, bin ich stärker als der Schmerz. Die Schmerztherapie hat dazu geführt, dass ich den Schlangen einen Platz in meinem Alltag zugestehe. Solange sie in ihrer Ecke bleiben und ich die Macht über die Worte behalte, kann ich mich allmählich mit ihnen arrangieren.

Seit diesem Jahr schwimme ich wieder. Mit zusätzlichen Nadelstichen im Wasser, dafür schwerelos. Einatmen über dem Wasser. Ausatmen unter dem Wasser. Einatmen. Den Widerstand des Wassers überwinden. Kadima. Zug um Zug. Hier. Jetzt. Dawka. Zum nächsten Atemzug. Trotz aller Schmerzen. Kadima. Weiter.

Hannah Einhaus

Die Autorin ist Journalistin, Historikerin und und Präsidentin des Berner Kulturvereins Tayelet70 (jüdische Kultur und Demokratie)

Missionen & Institutionen

Missioni Cattoliche Italiane

MCI Aarau
Feerstrasse 2, 5000 Aarau
062 824 57 17
missione.aarau@kathaargau.ch
www.mci-aarau.ch
Lun 14–16.30, **Mar e Gio** 9–11.30 e 14–16.30, **Ven** 9–11.30
S. Messe e Momenti di Preghiera
Ogni Lun 15.00 Rosario, Strengelbach. **31.10.** 19.00 Adorazione eucaristica, Buchs (cappella). **1.11.** Tutti i Santi 9.15 Zofingen, 11.30 Aarau. **2.11.** Tutti i Defunti 9.15 Zofingen, 19.00 Aarau animata dalla Corale. **4.11.** 18.00 Momento Liturgico, Aarau (chiesa). **7.11.** Sospesa S. Messa Aarburg. 17.00 Rosario, Gränichen (Töndler). **8.11.** 9.15 Zofingen, 11.30 Aarau, Sospesa S. Messa Menziken. **11.11.** Sospeso Momento Liturgico Aarau. **13.11.** 17.30 Rosario, Aarau (cappella).
Attività pastorali: 4.11. 16.00 Gr. Ministranti, Aarau (Missione). **6.11.** 19.30 Gr. Giovani 14+, Aarau (Missione). **7.11.** 19.30 Proiezione Film «Il mio nome è Carlo», Zofingen (Chi-Rho). **14.11.** Gr. Bambini, Aarau (Kirchensaal)

MCI Brugg
Hauserstrasse 18, 5210 Windisch
056 441 58 43
missione.brugg@kathaargau.ch
Lun/Mar/Mer e Gio 9–12
Sante Messe
31.10. 18.00 Windisch bilingue. **1.11.** 11.00 Windisch, 18.00 Rheinfelden. **3.11.** 19.30 Windisch. **6.11.** 19.00 Stein Adorazione Eucaristica. **7.11.** 17.00 Birr. **8.11.** 11.00 Brugg, 18.00 Rheinfelden. **10.11.** 19.30 Windisch.
Attività: Ogni martedì 19.00 Santo Rosario Windisch. **31.10.** dopo S.M Castagnata. **8.11.** Brugg e Rheinfelden Commemorazione dei Fedeli Defunti

MCI Baden-Wettingen
Nordstrasse 8, 5430 Wettingen
056 426 47 86
missione@kath-wettingen.ch
Mar e Mer 9–12 / 14.30–17.30, **Gio** 9–12
Sante Messe
31.10. 17.30 Baden, Stadtkirche; 19.30 Kleindöttingen. **1.11.** Tutti i Santi; 9.00 Bad Zurzach non si celebra; 11.00 Wettingen, S. Antonio. 18.00 Neuenhof, S. Giuseppe. **2.11.** Commemorazione dei defunti 9.00 Wettingen, Friedhof Brunnenwiese. **7.11.** 17.30 Baden, Stadtkirche; 19.30 Kleindöttingen. **8.11.** 11.00 Wettingen, S. Antonio (bilingue); 18.00 Spreitenbach, Ss. Cosima e Damiano. **13.11.** 15.00 Leuggern, Preghiera Mariana del S. Rosario.
Wettingen: Sante Messe feriali nella cappella di Sant'Antonio. Ogni venerdì del mese alle ore 8.30.
Attività ricreativa: Mercoledì 4 novembre dopo la Santa Messa delle ore 11.00 segue la giornata di fraternità per la «La Terza Età». Siete pregati di annunciarvi in segreteria. Grazie.
Info-Online: www.lichtblick-nw.ch

MCI Wohlen-Lenzburg
Chilegässli 3, 5610 Wohlen
056 622 47 84
missione.wohlen@pr14.ch
Facebook: Missione Cattolica di Lingua Italiana Wohlen-Lenzburg
Lun e Mar 9–11, **Gio e Ven** 15–18

Stützpunkt
Bahnhofstrasse 23, 5600 Lenzburg
062 885 06 10
Lun 14.30–17.30, **Mer e Gio** 9–11
Missionario: Don Luigi Talarico
Collaboratrici pastorali: Sr. Kinga Latocha, Sr. Aneta Borkowska
Segretaria: Daniela Colafato-Faggiano
Presidente Consiglio Pastorale: Gaetano Vecchio
Le Celebrazioni sono riportate nelle pagine Parrocchiali, nell'Agenda Pastorale 2026 o sulla pagina Facebook.

Misión de Lengua Española

Misión Católica de Lengua Española
Feerstrasse 2, 5000 Aarau
062 824 65 19 / 079 824 29 43
mcle@kathaargau.ch
www.ag.mcle.ch
Martes 10–12.30. **Jueves** 10–12.30.
Viernes 10–12.30
Misionero: P. Juan José González Espada
Coordinadora pastoral: Dulce María Galarza
Secretaria: Natalia Weber-García

Misas dominicales
Baden 9.30 y **Kölliken** 12.00. **Bremgarten:** jeden 3. Di i. M. um 18.00, Klara-Kapelle. **Aarau:** jeden 3. Mo i. M. um 18.00, spanische Mission. **Brugg:** jeden 4. Mi i. M. um 18.00, St. Nikolaus. **Wohlen:** jeden 1. Mi i. M. um 18.00, Pfarrkirche St. Leonhard.
En la página web de la Misión encontrarán información sobre todos los eventos previstos. ¡Les animamos a participar!

Misioni Katolik Shqiptar Nena Tereze

Feerstrasse 10, 5000 Aarau
062 822 84 94
alba.mission@kathaargau.ch
www.misioni-aarau.ch

Kontakto
Misionari: Don Pal Tunaj
Bashkëpunëtore pastorale: Motër Anamaria Mataj
Sekretaria: Berlinda Kuzhnini

Missão Católica Portuguesa

Padre Manuel Lopes Tavares
Grendelstrasse 25, 5408 Ennetbaden
manuel.lopes@kathaargau.ch
056 555 42 40
mclportug@kathaargau.ch

Missas em português
Ennetbaden, St. Michael, Grendelstr. 25: 1° 2° 3° e 4° Domingo, 12.00. **Zofingen**, Christkönig, Mühlethalstr. 13: 2° e 4° Domingo, 15.30

Hrvatska Katolička Misija

Hrvatska katolička misija Aargau
Katholische Kroaten-Mission Aargau
Bahnhofplatz 1, 5400 Baden
062 822 04 74
www.hkm-aargau.ch
www.facebook.com/hkm-aargau
www.instagram.com/hkmaargau

Gottesdienste
31.10. Krštenje i vjenčanje Wettingen 15.00. Krštenje Oberentfelden 17.00. **1.11.** Misa Svi Sveti (vjeronauk: Buchs, Zofingen), Buchs 9.30; Wettingen 12.30; Zofingen 16.00. **2.11.** Misa Dušni dan Buchs 19.00. **3.11.** Susret Frame HKM Aargau 19.30. **5.11.** Krunica, misa i klanjanje Wettingen 19.30. **6.11.** Krunica, misa i klanjanje Oberentfelden 19.30. **7.11.** Krštenje Rheinfelden 11.00; Krštenja Untersiggenthal 15.00; Krunica i misa Bad Zurzach 18.00. **8.11.** Misa (vjeronauk: Wettingen, Menziken) Buchs 9.30, Wettingen 12.30, Menziken 16.00. **10.11.** Susret Frame HKM Aargau 19.30. **12.11.** krunica i misa Wettingen 19.30.

Duszpasterstwo Polonijne

Polenseelsorge
Dorfstrasse 11, 5442 Fislisbach
056 491 00 82
polenseelsorge@kathaargau.ch

Msze swiete – Birmenstorf
1.11. Msza sw. 12.30 (ausnahmsweise). **4.11.** Rozaniec 19.00. **6.11.** Pierwszy piatek miesiaca 19.00. **8.11.** Msza sw. 13.00. **11.11.** Rozaniec 19.00.

Gehörlosenseelsorge – Nordwestschweiz

Gehörlosenseelsorge Nordwestschweiz
Sekretariat: Corinne Wyss
Feerstrasse 8, 5000 Aarau
062 832 42 89
Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr
gehoerlosenseelsorge@kathaargau.ch
www.kathaargau.ch/gehoerlosenseelsorge
Kurs Tod und Trauer. Donnerstag, 5. und 12. Nov., 17.45 Uhr, Windisch. Wie gehen wir mit Tod und Trauer um? Kursleitung: Isabelle Deschler, Sarah Bütler. Anmeldung: corinne.wyss@kathaargau.ch

Fachstelle Landeskirche Aargau

Römisch-Katholische Kirche im Aargau
Feerstrasse 8, 5000 Aarau
062 832 42 72
landeskirche@kathaargau.ch
www.kathaargau.ch
Herbstsynode, Mi 11. Nov., 13.30–17.30 Uhr, Grossratssaal Aarau. Alle Traktanden: www.kathaargau.ch/synode. Livestream der Synode: www.youtube.com/@kathaargau.

Fachstelle Bildung und Propstei
bildungundpropstei@kathaargau.ch
www.bildungundpropstei.ch
Infos und Anmeldung:
www.kathaargau.ch/agenda
30. ökumenisches FrauenKirchenFest Aargau. Bullingerhaus, Aarau. Sa 13. Nov., 14.30–17.30 Uhr.
Aargauer Bildungstag 2026. Pfarreiheim St. Anton, Wettingen. Sa 14. Nov., 8.30–17 Uhr. Inspiriert leben heute – jeden Tag neu: Wie leben wir als Christinnen und Christen heute? Mit KAB, Katholische Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmerbewegung Aargau.

Propstei Wislikofen
Seminarhotel und Bildungshaus
5463 Wislikofen, 056 201 40 40
sekretariat@propstei.ch
Kursanmeldung:
www.propstei.ch/bildung/
Kommunikation mit und ohne KI. Sa 14. Nov., 9.30–16.30 Uhr. Wie erreichen wir Zielgruppen? Praxisnahe Weiterbildung zum effizienten Einsatz von KI.
Meine Hoffnung lass' ich mir nicht nehmen. Die Frage nach dem Sinn. Mi 18. Nov., 18 Uhr, bis Fr 20. Nov., 15.30 Uhr. Bewusst und zielstrebig nach dem suchen, was stärkt und auf letzte Ziele ausrichtet.

Fachstelle Diakonie
Leitung: Severin Frenzel
diakonie@kathaargau.ch
www.kathaargau.ch/diakonie

Fachstelle Spezialseelsorge
Leitung: Dorothee Fischer
062 832 42 70
spezialseelsorge@kathaargau.ch
Infos und Kursanmeldung:
www.kathaargau.ch/agenda
Würdevolles Leben mit Demenz. Stritengässli 10, Aarau. 12. Nov., 19 Uhr, Öffentlicher Themenabend der Aargauer Landeskirchen mit Pfrn. Martina Holder-Franz.

Fachstelle Katechese – Medien
Hohlgasse 30, 5000 Aarau
062 836 10 63, www.aareka.ch
medienverleih@kathaargau.ch
Mo–Fr: 9.00–11.00 / 14.00–17.00 Uhr
Googeln, klicken, einsetzen – Websites für die katechetische Praxis. Di 17. Nov., 19.30 Uhr, online. Religion digital entdecken: Welche Websites bieten gute Materialien, Unterrichtsideen und Hintergrundwissen für den Religionsunterricht? Online-Weiterbildung. www.kathaargau.ch/agenda

Pastoralraum Region Aarau

Einladung zur Jahresversammlung der Kreiskirgemeinde Aarau

Am Donnerstag, 26. November, entscheiden die Stimmberechtigten über die Rechnung 2025, das Budget 2027 und einen Planungskredit für den Brandschutz im Pfarrhaus Peter und Paul. Zudem wird die Finanzkommission neu gewählt.

Die Römisch-Katholische Kreiskirchgemeinde Aarau lädt alle Stimmberechtigten herzlich zur Versammlung ein. Hier wird entschieden, wie es mit den Finanzen und den Liegenschaften der Kreiskirchgemeinde weitergeht. Stimm- und wahlberechtigt sind alle römisch-katholischen Schweizerinnen und Schweizer, die das 16. Altersjahr zurückgelegt haben sowie Ausländerinnen und Ausländer, sofern sie die Niederlassungs- oder Jahresaufenthaltsbewilligung besitzen.

Die Versammlung findet am Donnerstag, 26. November 2026, 19.30 Uhr Kirchensaal Peter und Paul, Poststrasse 15, Aarau statt.

Traktanden
1. Protokoll der Kreiskirchgemeindeversammlung vom 25. November 2025
2. Jahresrechnung 2025
3. Budget 2027
4. Finanz- und Investitionsplan 2028–2031 zur Kenntnisnahme
5. Planungskredit: Pfarrhaus Peter und Paul Aarau, Brandschutzmassnahmen
6. Wahl der Mitglieder der Finanzkommission
7. Wahl der Stimmenzähler
8. Personalinformationen aus der Kreiskirchgemeinde Aarau
9. Informationen aus dem Pastoralraum Region Aarau
10. Verschiedenes und Umfrage

Erfreuliche Rechnung 2025
Die Jahresrechnung 2025 schliesst bei einem Steuerfuss von 19 % mit einem Ertragsüberschuss von rund CHF 164 000 ab. Gründe dafür sind deutlich höhere Steuereinnahmen als erwartet und eine gute Budgetdisziplin. Der Überschuss soll dem Eigenkapital gutgeschrieben werden.

Budget 2027: Sparen in allen Bereichen
Die Mitgliederzahlen sinken weiter. Trotz der Steuererhöhung von 2025 ist darum künftig mit rückläufigen Steuererträgen zu rechnen. Für 2027 wird der Steuerertrag mit knapp CHF 8 Mio. veranschlagt, der Steuerfuss bleibt bei 19 %. Dank Sparmassnahmen bei sämtlichen Kostenstellen sieht das Budget ein knapp positives Ergebnis von knapp CHF 2000 vor.

Brandschutz im Pfarrhaus Aarau
Auf die Kreiskirchgemeinde kommen bei ihren Liegenschaften gewichtige bauliche Aufgaben zu. Dazu gehört der Brandschutz in Räumen, in denen sich Menschen aufhalten. Bei der Sanierung des Pfarrhauses Aarau (Baujahr 1797), die im Herbst 2023 abgeschlossen wurde, blieben die Jugendräume im Untergeschoss unberührt. Mit dem beantragten Planungskredit wird für das Untergeschoss ein Brandschutzkonzept nach den gesetzlichen Vorgaben erarbeitet und ein Baugesuch für die nötigen Massnahmen erstellt. Den Baukredit soll die Versammlung 2027 beschliessen.

Wahlen
Für die Finanzkommission kandidieren Lukas Häusermann (Aarau, Präsident, bisher), Patrick Herzog (Entfelden, bisher) sowie neu Peter Knüsel (Buchs-Rohr), Arturo Benegiamo (Schöftland) und Fabrizio Collesano (Suhr-Gränichen). Als Stimmenzähler stellen sich Erich Auderset (Aarau), Sanja Nevistic (Entfelden), Niklaus Huber (Schöftland) und Gabriele Gysin (Suhr-Gränichen), alle bisher, sowie neu Dominik Häutle (Buchs-Rohr) zur Wahl.

Informationen aus Kirchgemeinde und Pastoralraum
Antonio Mazzei informiert über Aktuelles aus dem Ressort Personal; die Pfarreileitenden berichten aus dem Leben der Pfarreien. Unter «Verschiedenes und Umfrage» ist Raum für Ihre Fragen und Anliegen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Text: Dani Schranz

Pfarreien

Aarau Peter und Paul
Buchs-Rohr St. Johannes Evangelist
Entfelden St. Martin
Schöftland Heilige Familie
Suhr-Gränichen Heilig Geist

Kontakte

Pastoralraum-Leitung
Pastoralraum-Leiter: Samuel Behloul
samuel.behloul@pfarrei-entfelden
Aarau: Burghard Förster
burghard.foerster@pfarrei-aarau.ch
Buchs-Rohr: Peter Bernd
peter.bernd@pfarrei-buchs.ch
Schöftland: Viktoria Vonarburg
viktoria.vonarburg@pfarrei-schoeftland.ch
Suhr-Gränichen: Brigitta Minich
brigitta.minich@pfarrei-suhr.ch

Leitender Priester
Peter Bernd
peter.bernd@pfarrei-buchs.ch

Kirchlich-Regionaler Sozialdienst
krsd-aargau.ch

Wegbegleitung
Brigitte Lindt
wegbegleitung@pastoralraum-aarau.ch

Jugendarbeit
pastoralraum-aarau.ch/jugend

Kommunikation/Medien
Dani Schranz
dani.schranz@pastoralraum-aarau.ch

Website pastoralraum-aarau.ch

Buchs-Rohr – St. Johannes Evangelist

Sekretariat
Bühlstrasse 8
5033 Buchs
Di, Do, Fr 9.00 – 11.30
Di, Mi, Do 14.00 – 16.00 Uhr
pfarramt@pfarrei-buchs.ch
062 824 32 53

Pfarreileitung
Peter Bernd

Webseite: pfarrei-buchs.ch

Buchs-Rohr
Pfarrei St. Johannes

St. Nikolaus kommt …

Am 5. und 6. Dezember ist der Samichlaus wieder zusammen mit seinem treuen Gefährten Schmutzli ab 18 Uhr unterwegs zu den Familien in Buchs und Rohr. Wer einen Besuch in seiner Familie wünscht, kann das Anmeldeformular auf unserer Webseite unter "Aktuelles" ausfüllen und an das Pfarramt weiterleiten. Es liegen auch Formulare in der Kirche auf.



Samichlaus, Schmutzli und Sternträgerin in Buchs. (Foto: Pfarrei Buchs-Rohr)

Der Besuch des Nikolaus ist grundsätzlich kostenlos. Ihr Unkostenbeitrag hilft uns, unsere Kosten zu decken und den schönen Brauch auch weiterhin anbieten zu können.
Anmeldeschluss: 19. November 2026.

Niklausbesuche: 5. und 6. Dezember
Auch vormerken: Chlausauszug am Freitag, 4. Dezember

«Bibel kreativ entdecken»

Ein Oberstufenprojekt
Am Freitag, 6. November, treffen sich Jugendliche der Oberstufe zum zweiten Mal zum Projekt „Bibel kreativ entdecken“. Gemeinsam werden biblische Texte mit verschiedenen kreativen Methoden erkundet. Das Treffen findet um 18.30 Uhr im kleinen Saal des Pfarreizentrums statt. - Alle interessierten Jugendlichen sind herzlich willkommen.
Yvonne Zwyssig, Katechetin

Mensch und Raum – Zweiter Workshop für ein offenes Haus

Das Zentrum Johannes soll ein offenes Haus sein. Das ist entschieden.
Der Workshop im Juni zu „Mensch & Raum“ mit Jesús Turiño, der Projekte rund um Soziokultur, Sozialraum, Raum- und Stadtentwicklung begleitet, hat eine gute Zahl von Menschen zusammengebracht, um sich heranzuwagen an die Themen Öffnung des Zentrums, Nutzung und Gestaltung von Räumen, Niederschwelligkeit und Zugänglichkeit. Wichtig war der Input, nicht mit Hindernissen und Blockaden, sondern mit Visionen anzufangen.



Workshop mit Jesús Turiño im Sommer. (Foto: Pfarrei Buchs-Rohr)

Dass das Zentrum wie der Kirchenraum tagsüber geöffnet sein soll, ist entschieden. Wie das konkret aussehen kann, daran macht sich der zweite Workshop, zu dem alle Interessierten willkommen sind.Bringt gerne Eure Ideen mit, insbesondere für Foyer, Saal, den Treff Ad-hoc und die Kapelle im Kirchenbereich – sowohl hinsichtlich Gestaltung wie hinsichtlich Nutzung.
Auch ein Quartiertreff
Besonders Menschen aus dem Quartier, unabhängig von konfessioneller Zugehörigkeit oder Nichtzugehörigkeit, dürfen sich eingeladen fühlen, weil es naheliegend ist, so etwas wie einen Quartierstreff aufzubauen. Das hängt ganz wesentlich von Ideen und Engagement von Menschen ab und davon, wie sie mittun, Räume zugänglich, safer, offen und tolerant sein zu lassen.
Dienstag, 3. November, 19.00 bis 21.30 Uhr im Zentrum Johannes, Kleiner Saal oder "Ad-hoc" - **Anmeldung:** Hilfreich (peter.bernd@pfarrei-buchs.), aber nicht zwingend.

«Chum obe abe, Melanie»

Lustspiel mit Liebhaberbühne Biel
Die Theateraufführung der Senioren Liebhaberbühne Biel macht auch dieses Jahr Halt in unserer Region.
Wann: Mittwoch, 11. November 2026, 14.30 Uhr - **Wo:** Zwinglihaus, Kirchbergstrasse 16, 5000 Aarau - **Teilnahme:** Kostenlos - **Anmeldung:** Nicht nötig. Gute Unterhaltung!

Angebote speziell für Frauen

Interkulturelle Begegnungsräume für Frauen
Am 25. November 2026, 19.00 Uhr, beginnt der Lesekreis für Frauen mit dem Buch: ***«Wie soll das geschehen…?» Eine politisch-theologische Spurensuche nach dem weiblichen Subjekt von Barbara Imholz und Julia Lis.*** - Dieses Buch setzt sich mit dem Frau-Sein heute auseinander und geht auf die Spurensuche nach dem Subjekt-Sein der Frau heute. Wir lesen und diskutieren gemeinsam – weitere Daten werden wir an diesem Abend abmachen. Bücher können am Abend direkt bezogen werden.
Am 27. November 2026 werden ab 17.00 Uhr Frauen aus aller Welt gemeinsam «Guetzle» und dann eine feine Suppe geniessen. Das Gespräch wird dabei nicht zu kurz kommen. Wer eigene Rezepte hat, darf diese bitte gerne mitbringen. Für Zutaten ist gesorgt.



Foto: Pixabay

Alle interessierten Frauen sind dazu eingeladen. Anmeldung nicht unbedingt nötig, aber hilfreich: claudia.christen@pfarrei-buchs.ch oder Tel. 062 824 32 53.
Ich freue mich auf ganz viele Begegnungen und Gespräche.
Claudia Christen, pastorale Mitarbeiterin

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
18.15 Heilig Geist Suhr
Eucharistiefeier im Gedenken an die Verstorbenen der Pfarrei; mit B Minich, P. Bernd und Kirchenchor

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.30 St. Johannes Buchs
Kroatische Eucharistiefeier
11.15 St. Johannes Buchs
Eucharistiefeier im Gedenken an die Verstorbenen der Pfarrei; mit B. Minich, P. Bernd und Kirchenchor - Kollekte: Café "Le Dorothy", Paris
14.00 St. Johannes Buchs
Eritreisches Gebet
17.00 St. Johannes Buchs
Indische Eucharistiefeier

Samstag, 7. November
09.30 St. Johannes Buchs
Kroatische Eucharistiefeier
17.00 St. Johannes Buchs
Kommunionfeier mit B. Minich - Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums

Sonntag, 8. November
10.00 Heilig Geist Suhr
Kommunionfeier mit B. Minich
14.00 St. Johannes Buchs
Eritreische Eucharistiefeier

Mittwoch, 11. November
15.00 Alterszentrum Suhrhard
Ökum. Feier (ref.), anschl. Kafi

Veranstaltungen

Dienstag, 3. November
14.00 Ref. Kirchgemeindehaus Rohr, Treffpunkt Mosaik
im Chilesäli Rohr zum Thema "Schlager, Nierentisch und Toast Hawaii - eine Zeitreise durch die 50er Jahre
19.00 Workshop II "Mensch & Raum"

Freitag, 6. November
11.30 Ref. Kirchgemeindehaus Buchs, Seniorenmittagstisch 60 + An-/Abmeldungen an Peter Frey, Susi Joggi
18.30 Pfarreizentrum Buchs, Oberstufenprojekt: Bibel entdecken

Mittwoch, 11. November
14.00 Ref. Kirchgemeindehaus Buchs, Fil Rouge
Die ökum. Gruppe trifft sich zum Beisammensein und Gestalten von Girlanden.

Aarau – Peter und Paul

Sekretariat
Laurenzenvorstadt 80
5000 Aarau
Mo -Fr 9 – 11.30 Uhr, Do 14 - 16 Uhr
062 832 42 00
pfarramt@pfarrei-aarau.ch

Pfarreileitung
Burghard Förster

Webseite: pastoralraum-aarau.ch

Römisch-Katholische Pfarrei
Peter und Paul Aarau

Unsere Verstorbenen

Spiegel Horst, 1934, † 17. Oktober
Knecht geb. Luternauer Elisabeth Marie, 1932, † 18. Oktober

Gott, nimm die Heimgegangenen auf in deinen Frieden und lass sie wohnen in deinem Licht.

Trauung

Das Sakrament der Ehe spendeten sich:

Im Oktober: **Sven Schilling und Brigitta Tia Febria Hutasoit**

Wir wünschen dem Ehepaar Gottes Segen auf dem gemeinsamen Lebensweg.

Einladung zu Wort und Musik

Allerheiligen und Allerseelen
In einem Zusammenspiel von Wort und Musik geben wir Raum für Trauer, Stille, Trost und gemeinsames Gedenken.
An **Allerheiligen und Allerseelen** erinnern wir uns an liebe Menschen, die wir durch den Tod verloren haben.
Es sind alle herzlich zu einer besonderen Stunde der Erinnerung eingeladen.
Die seit November 2025 Verstorbenen werden wir namentlich erwähnen und für jede verstorbene Person eine Kerze anzünden.

Samstag, 31. Oktober, 18 Uhr, Kirche



Sängerinnen und Sänger gesucht für das Adventsprojekt des Projektchors Peter und Paul

Am 3. Adventssonntag, 13. Dezember, um 10 Uhr gestaltet der Projektchor den Gottesdienst mit dem Kyrie und Sanctus aus der ***Missa brevis*** von Theodor Salome (19. Jh.) musikalisch mit.
Joel Haller, Chorleiter in Buchs und Suhr, wird die Proben und den Chor leiten.

Probezeiten: jeweils dienstags, 18 - 19.30 Uhr:
3.11. und 17.11. (Kirchensaal) 24.11. (Kirche Empore) 8.12. (Kirchensaal)
Sind Sie dabei?

Fiire mit de Chliine Der verlorene Sohn

Manchmal geht etwas verloren, dass uns besonders am Herzen liegt.
Wie schön ist es, wenn wir es wiederfinden!
Bei unserem nächsten «Fiire mit de Chliine» entdecken wir gemeinsam die biblische Geschichte des verlorenen Sohns.
Mit einer spannenden Suche, Liedern und gestalteten Figuren erleben die Kinder, wie gross die Freude über das Wiedersehen sein kann und dass Gottes Liebe uns immer begleitet.
Anschliessend dürfen die Kinder etwas zur Geschichte gestalten und als Erinnerung mit nach Hause nehmen.
Nach der Feier sind alle herzlich zu einem gemütlichen Znüni im Gartenzimmer eingeladen.
Ich freue mich auf viele kleine und grosse Besucherinnen und Besucher!
Caruso Nicoletta, Katechetin FA
Samstag, 7. November, 9.15 Uhr, Kirche

Seniorentreff PEP

Seniorenliebhaberbühne Biel "Chum obe abe, Melanie"
Fasch e Komödie von Joe Stadelmann und Hedi Wehrli. Vom Zusammenleben der Senioren in der Burghalde.
Mittwoch, 11. November, 14.30 Uhr im Zwinglihaus
Der Gautschi Bus fährt:
ab Senevita Gais 13.40 Uhr, ab Herosé 13.45 Uhr, ab Bullingerhaus 13.50 Uhr, ab Walthersburg 13.55 Uhr, ab Golatti 14 Uhr, ab Telli-Egge 14.10 Uhr - Rückfahrt 16 Uhr

Elisabethengottesdienst

mit anschliessendem Suppenessen
In Erinnerung an Elisabeth von Thüringen feiern wir jedes Jahr im November (Gedenktag: 19. November) einen Gottesdienst, bei dem die heilige Elisabeth und ihr besonderes Leben Raum bekommen.
Myroslava Rap und Berta Lammer gestalten diese Feier.
Anschliessend lädt der Frauenbund zum Suppenessen im Gartenzimmer ein.
Sonntag, 15. November, 10 Uhr, Kirche

Peter Ammann wurde 95 Jahre

einer der letzten Bewohner der Feer-Villa (heutiges Pfarrhaus)
Es ist schon eine Besonderheit mit Peter Ammann durch die Räume und Stockwerke unseres Pfarrhauses zu wandeln. Im September hat er seinen 95. Geburtstag gefeiert, wo? Natürlich in seinem „Elternhaus“, im Gartenzimmer unseres Offenen Pfarrhauses.
Er nennt es immer noch hin und wieder das „Feergut“, denn seine ersten 5 Lebensjahre tollte der kleine Peter durch das grosse Haus und lernte sogar Skifahren im hügeligen und mit altem Baumbestand ausgestatteten Park davor, wo heute die römisch-katholische Kirche Peter und Paul steht. Mit seinem Vater ging er über eine „Geheimtreppe“ hinunter in die Meyerschen Stollen und auch sonst war es für ihn ein Paradies, wie er sagt. Seine beiden Schwestern und er verbrachten glückliche Tage Anfang der 1930er Jahre in dem Haus.
Bauherr und Eigentümer war, im Übrigen auch der Stollen, Johann Rudolf Meyer Junior, der es für sich und seine Familie, sowie die seines Bruders, 1797 erbauen liess. 1830 wurde es dann samt der Seidenbandfabrik, am Platz der heutigen neuen Post, an die Familie Feer verkauft. Diese bewohnte das Haus über 100 Jahre, bevor es dann 1937 an die Römisch-Katholische Kirchgemeinde verkauft wurde. Für Peter und seine Familie bedeutete das den Umzug ins Gönhard Quartier.
Sein späterer Lebensweg führte ihn nach Zürich, wo er Musik und Psychologie studierte, mit C.G. Jung korrespondierte und nach Rom, wo er mit Federico Fellini Filme drehte. Seit 1988 war er Psychotherapeut und Dozent und seit 1990 in Südafrika, Namibia und Botswana als Dozent und Filmemacher tätig.
Nun ist er nach vielen Jahren wieder in „sein Elternhaus“ zurückgekehrt, wo er wieder häufiger anzutreffen ist. In Zusammenarbeit mit Burghard Förster, dem Pfarreileiter, hat er mit Unterstützung des Museums der Erinnerung und Geschichte des Hauses, und seiner Familie einen Ort gegeben. So wurde im Jahr 2024 ein Sitzungszimmer im Erdgeschoss zur Feerstube umgewandelt. Mit Möbeln aus Privatbesitz der Familie Feer und Portraits bedeutender Vorfahren aus dem Museumsarchiv bietet der Raum nun wie ein begehbares Museum, weiterhin die Möglichkeit, ihn für Sitzungen und Gespräche zu mieten und zu nutzen.
Die Geburtstagsfeier, verbunden mit einem Rundgang durchs Haus, war für die Nachkommen der Familie Feer ein tolles Ereignis und das Geburtstagskind Peter Ammann hat sich zwischendurch sicher wieder gefühlt, als wäre er der Bub mit 5 Jahren, der durchs Haus sprang und im Park das Skifahren lernte.

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute, lieber Peter und vielen Dank für deine Unterstützung, Erinnerung und Geschichte erfahrbar werden zu lassen für all die, die heute zahlreich das Haus besuchen und nutzen.



Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
18.00 Kirche Peter und Paul
Verstorbenen Gedenkgottesdienst mit Myroslava Rap
Jahrzeitgedenken:
Erna und Egidius Kessler-John

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.00 Kirche Peter und Paul
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Myroslava Rap
11.30 Kirche Peter und Paul
Italienischer Gottesdienst
13.30 Kirche Peter und Paul
Albanischer Gottesdienst

Montag, 2. November
10.45 Kirche Peter und Paul, Kapelle
Offener Gebetskreis
19.00 Kirche Peter und Paul
Italienischer Gottesdienst

Dienstag, 3. November
09.15 Kirche Peter und Paul, Kapelle
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Myroslava Rap

Mittwoch, 4. November
18.00 Kirche Peter und Paul
Italienischer Gottesdienst

Samstag, 7. November
09.15 Kirche Peter und Paul, Kapelle
Fiire mit de Chliine
18.00 Kirche Peter und Paul
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Roger Schmidlin

Sonntag, 8. November
10.00 Kirche Peter und Paul
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Roger Schmidlin
11.30 Kirche Peter und Paul
Italienischer Gottesdienst

Montag, 9. November
10.45 Kirche Peter und Paul, Kapelle
Offener Gebetskreis

Dienstag, 10. November
09.15 Kirche Peter und Paul, Kapelle
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Myroslava Rap

Freitag, 13. November
10.15 Senevita
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Myroslava Rap
17.30 Kirche Peter und Paul, Kapelle
Italienische Mission Rosenkranz
19.00 Saal GZ Telli
Telligottesdienst ökumenisch mit Marianne Weymann (ref. Pfarrerin). Musik: Elisabeth Waldmeier

Samstag, 14. November
18.00 Kirche Peter und Paul
Wortgottesdienst mit Kommunionfeier mit Myroslava Rap
Jahrzeitgedenken:
Maria Schenker-Moll
Gertrud & Josef Gerodetti-Räber

Veranstaltungen

Dienstag, 3. November
10.00 Pfarrhaus Peter und Paul, Gartenzimmer
Dienstagskaffee

Mittwoch, 4. November
14.00 Pfarrhaus Peter und Paul, PEP
Café Paula

Donnerstag, 5. November
15.30 Pfarrhaus Peter und Paul, PEP
Contact: Begegnungscafé vom Netzwerk Asyl Aargau

Freitag, 6. November
14.00 Pfarrhaus Peter und Paul, PEP
Café Paula

Mittwoch, 11. November
14.00 Pfarrhaus Peter und Paul, PEP
Café Paula

Donnerstag, 12. November
15.30 Pfarrhaus Peter und Paul, PEP
Contact: Begegnungscafé vom Netzwerk Asyl Aargau

Freitag, 13. November
14.00 Pfarrhaus Peter und Paul, PEP
Café Paula

Fachstelle Spezialseelsorge

Sekretariat
Feerstrasse 8
5000 Aarau
spezialseelsorge@kathaargau.ch
062 832 42 89

Fachstellenleitung
Dorothee Fischer
062 832 42 77
dorothee.fischer@kathaargau.ch

Für Menschen im Spital, in der Klinik oder im Heim
Kantonsspital Aarau
Stefan Hertrampf, Tel. 062 838 40 62,
stefan.hertrampf@ksa.ch
Volker Eschmann, Tel. 062 838 40 50,
volker.eschmann@ksa.ch
Christina Wunderlin, Tel. 062 838 51 79,
christina.wunderlin@ksa.ch

Klinik Barmelweid
Antje Kirchhofer, Tel. 062 857 23 54,
antje.kirchhofer@kathaargau.ch

Lindenfeld Suhr Spezialisierte Pflege und Geratrie
Hannah Aldick, Tel. 062 838 01 23,
hannah.aldick@kathaargau.ch

Hirslanden Klinik Aarau
Ella Gremme, Tel. 062 836 74 50
ella.gremme@kathaargau.ch

Webseite: www.kathaargau.ch/seelsorge-unterstuetzung

Endlich Antworten

Unter diesem Titel ist Mitte Oktober eine Kampagne von palliative aargau gestartet, die Aargauer Fachleute Fragen zu Leben und Tod beantworten lässt.

Die Fragen sind nicht erdacht, sondern wurden bei einer Strassenaktion mitten in Aarau von Menschen gestellt und gesammelt.
„Tut sterben immer weh?“, „Was bleibt, wenn ich tot bin?“, „Darf man Krankheiten totschweigen?“
Auf diese und noch mehr Fragen geben Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen der Palliative Care – wie z.B. eine Psychologin, Palliativärztinnen, eine Sozialarbeiterin oder verschiedene Seelsorgende – in kurzen Videos Antworten.
Mit der Kampagne rückt palliative aargau Fragen in unseren Alltag, die für viele Menschen irgendwann zentral werden, über die aber eher selten in der Öffentlichkeit gesprochen wird. Neben den Videos finden auch Veranstaltungen zu den Themen rund um Leben und Sterben statt. Ein Blick auf die Kampagnenwebsite lohnt sich. Dort können auch weiterhin Fragen eingereicht werden, von denen eine Auswahl beantwortet werden. So entsteht nach und nach eine Video-Bibliothek mit gut verständlichen, verlässlichen Informationen zu Leben und Tod.

endlich-antworten.ch



Christina Wunderlin, Spitalseelsorgerin

Aktuelle Anlässe, Kurse und Veranstaltungen unter **lichtblick-nw.ch/rubriken/agenda/**

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.30 Kantonsspital Aarau
Gottesdienst mit Kommunionfeier
gestaltet von Christina Wunderlin
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums Basel
10.30 Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt, Baden
Gottesdienst
mit Gebärdensprachdolmetscher:in
Allerheiligen /Eucharistiefeier / Festmesse mit Chor und Orchester

Mittwoch, 4. November
17.00 Barmelweid
Gottesdienst
gestaltet von Klinikseelsorgerin Antje Kirchhofer

Sonntag, 8. November
09.30 Kantonsspital Aarau
Reformierter Gottesdienst
gestaltet von Liliane Blank
Sie sind herzlich Eingeladen!

Mittwoch, 11. November
17.00 Barmelweid
Gottesdienst
gestaltet durch Klinikseelsorgerin Rahel von Siebenthal

Samstag, 14. November
16.00 Lindenfeld Suhr
Gedenkfeier
gestaltet von Eva Hess und Hannah Aldick

Suhr-Gränichen – Heilig Geist

Pfarreiadministration
Angi Schärer
Tramstrasse 38, 5034 Suhr
Mo – Fr 8.30 – 11.30 Uhr
pfarramt@pfarrei-suhr.ch
062 842 90 79

Pfarreileitung
Brigitta Minich
brigitta.minich@pfarrei-suhr.ch

Webseite: www.pfarrei-suhr.ch



Wir gedenken unseren Verstorbenen

Samstag, 31. Oktober, 18.15 Uhr, in der kath. Kirche Heilig Geist
Im Gottesdienst zünden wir für die Verstorbenen je eine Kerze an. Angehörige der Verstorbenen sind ganz besonders eingeladen. Die Feier gestaltet Brigitta Minich, Pfarreileiterin Heilig Geist und Peter Bernd, Pfarreileiter St. Johannes Ev.
Unsere Verstorbenen: Gloor Johanna (88), Strummiello Pezzuto Lucia (80), Dolp Armando (42), Schmidiger Maria Theresia (93), Frey Hans (92), Treyer Maria (89), Dätwyler Rosa (87), Wüthrich Albert (96), Cammuso Antimo (79), Lüthi Aloisia (89), Lenzin Ruth (77), Mühlebach Louise (86), Rippstein Elisabeth, (81), Flury Stephan (98), Ihle Manfred (66), Cupo Giuseppe (80), Madau Rubino Liliana (80), Buholzer Oskar (77), Steinmann Helena (94), Spielmann Marcel (74), Wiederkehr Johann (84), Lehner Rita (90), Miller Daniel (23), Ferrari Käthe (100), Hotz Hans (90), Bertschinger Sieglinde (82), Frei Martha (76), Campaner Jean Pierre (80), De Noronha Julieta (75), Montinari Boccarello Teresa (83), Fritsch René (77), Bretscher Volo Arline (64), Duso Maja (82), Palazzolo Simone (87) und Stampfli Felix (80)



Besuch Samichlaus

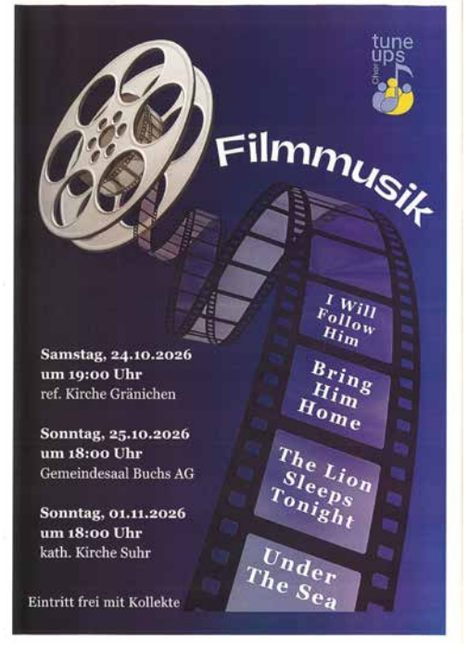
Samstag, 5. Dezember und Sonntag, 6. Dezember
Der Samichlaus ist wieder unterwegs zu den Familien in Suhr und Gränichen. Ab sofort können sie sich auf unserer Homepage: www.pastoralraum-aarau.ch/suhr/ online anmelden. Anmeldungen werden bis zum 26. November entgegengenommen.

Gesucht Samichlaus

Kommt er jetzt aus dem Schwarzwald oder mit Rentieren aus dem Norden oder doch als Weihnachtsmann mit Coca Cola Bus?
Auf jeden Fall kommt er um den sechsten Dezember herum zu den Kindern nach Suhr und Gränichen. Weil er nicht selber alle Kinder besuchen kann, braucht er tüchtige Unterstützung. Es ist ein wunderschöner Moment, die Kinderaugen erleben zu dürfen, wenn sie ihr Gedichtli aufsagen oder mit ihrem Instrument ein Stück vorspielen in den vorweihnachtlich geschmückten Wohnzimmern. Ihre Freude, wenn sie ihr Samichlaussäckli bekommen, macht das eigene Herz weit. Wir suchen also Männer, die sich als Samichlaus engagieren möchten. Wir führen alle Chläuse in ihre wichtige Aufgabe gut ein. Bitte meldet euch gerne bei uns: angelika.schaerer@pfarrei-suhr.ch oder claudia.graf@pfarrei-suhr.ch



Foto Angi Schärer





Bio Projekt der 6. Klasse und 1. Oberstufe

Am Samstag, 7. November werden Schülerinnen und Schüler der 6. Klasse und der 1. Oberstufe zusammen mit ihren Religionslehrerinnen aktiv, um den Auftrag, der Natur Sorge zu tragen, zu erfüllen. Unter der Leitung des Natur- und Vogelschutzvereins Suhr werden wir bei der Zopfmatte zurückschneiden, Hecken pflanzen und Rückzugorte für Kleintiere gestalten. Wir freuen uns darauf, Hand anzulegen und damit allem was wächst, kriecht und fliegt zu helfen. Claudia Graf und Nadja Leuzinger, Katechetinnen



Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
18.15 Heilig Geist Suhr
Gottesdienst mit Totengedenken, mit und Brigitta Minich, Pfarreileiterin Heilig Geist und Peter Bernd, Pfarreileiter St. Johannes

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
11.15 St. Johannes Buchs
Gottesdienst mit Totengedenken, mit Peter Bernd, Pfarreileiter St. Johannes Ev. und Brigitta Minich, Pfarreileiterin Heilig Geist, es singt der Kirchenchor

Montag, 2. November
17.00 Heilig Geist Suhr
Rosenkranzgebet

Freitag, 6. November
17.00 Töndler Gränichen
Gebet für die Kranken

Samstag, 7. November
17.00 Töndler Gränichen
Rosario
17.00 St. Johannes Buchs
Gottesdienst mit Kommunionfeier, mit Brigitta Minich, Pfarreileiterin Heilig Geist

Sonntag, 8. November
10.00 Heilig Geist Suhr
Gottesdienst mit Kommunionfeier, mit Brigitta Minich, Pfarreileiterin Heilig Geist

Montag, 9. November
17.00 Heilig Geist Suhr
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 12. November
09.00 Töndler Gränichen
Gottesdienst mit Kommunionfeier, mit Brigitta Minich, Pfarreileiterin

Freitag, 13. November
09.30 Altersheim Steinfeld Suhr
Gottesdienst mit Kommunionfeier, mit Roger Schmidlin, Gottesdienstbeauftragter
17.00 Töndler Gränichen
Gebet für die Kranken

Entfelden – St. Martin

Sekretariat
Erlenweg 5
5036 Oberentfelden
Mo – Fr 8.30 – 11.30
pfarramt@pfarrei-entfelden.ch
062 723 46 53

Pfarreileitung
Dr. Samuel Behloul

Webseite: pfarrei-entfelden.ch



Totengedenkfeier



Sonntag, 1. November um 10.15 Uhr
in der Kirche St. Martin
Im Gottesdienst vom Sonntag, 1. November erinnern wir uns an die Verstorbenen unserer Pfarrei. Wir hören nochmals die Namen der in den letzten 12 Monaten Verstorbenen und zünden für sie Kerzen an – als Zeichen der Verbundenheit mit ihnen und ihren trauernden Angehörigen. Die Feier wird musikalisch gestaltet durch den Kirchenchor St. Martin Entfelden. Alle Pfarreiangehörigen sind herzlich dazu eingeladen.
Unsere Verstorbenen: Cosimo Bellisario (51), Hugo Martin Schürmann (81), Piergiorgio Adreoletti (77), Maria Cremonini - Medves (86), Paul Bösiger (91), Georges Farnhammer (88), Carmine Salvatore (67), Anna Maria Villiger - Baumeister (85), Enzo Ladelfa (61), Theres Gehrig (89), Heidy Schwarzenbach – Strähl (71), Iwan Liechti (89), Franco Colombo - Mezzanotte (90), Erhard Bolzern (87), Bernadette Furrer – Erni (61), Martin Scheiber (66), Faye Bütler (8), Melanie Rita Wetzstein (54), Therese Rusch (94), Anna Doemnica Gainnattasio (91), Rosa Stegmüller - Cerpolloni (86), Judtih Verene Urech – Rusch (70), Adolfo Pizzi (42), Antonio Greco (65), Agnes Bigger (91), Theresia Lippuner (94), Johann Peter Annen (70), Anna Reiser (91), Giuseppina Antollovich - Crivellaro (91), Verka Lovric (73), Salvatore Zappala (85), Therese Thaler – Zweifel (100), Regina Evelyn Maramsky (75), Alice Bolliger (94), Therese Bertha Müller (87)

Patrozinium St. Martin



Sonntag, 8. November um 10.15 Uhr
in der Kirche St. Martin
Auch dieses Jahr erwartet Sie, liebe Pfarreiangehörige, ein besonders schönes Programm – für's Aug, Ohr und den Gaumen. Das traditionelle St. Martins Spiel wird von unseren Zweitklässlern aufgeführt, der Kirchenchor und die St. Martins Singspatzen singen zu Ehren unseres Schutzpatrons wieder zusammen und der an den feierlichen Gottesdienst folgende Kilbi-Apéro wird Sie definitiv auch nicht enttäuschen. Seien Sie herzlich willkommen.

Frauenforum Entfelden lädt ein zum «Surprise-Anlass» mit dem Thema «60+ gesund essen mit Genuss»

Dienstag, 10. November um 15:00 Uhr im Pfarreizentrum St. Martin
Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zur Vitalität und Lebensqualität (nicht nur) im Alter bei. Vielen Menschen ist jedoch nicht bewusst, wie sich der Nährstoffbedarf verändert und wie sie ihn optimal decken können. Das Referat von Karin Nowack vermittelt praxisnah, was gesunde und genussvolle Ernährung im Alter 60+ bedeutet. Im Anschluss bleibt genügend Zeit für Fragen und natürlich fehlen Kostproben für den Gaumen nicht.



Das Angebot ist für alle gedacht, nicht nur für diejenigen, die zu Hause den Kochlöffel schwingen.
Anmeldung bis 2. November an Elke Ballmer, 062 723 94 11 oder elke.ballmer@bluewin.ch

«Holz & Harz» im Kerzenschein



Sonntag, 22. November, 17 Uhr,
Kirche St. Martin
Die Mitglieder des Quartetts Holz und Harz kommen aus der Umgebung von Aarau und musizieren aus Freude und Leidenschaft. Als Hobby spielen sie mit viel Begeisterung ihre Instrumente und pflegen die gemeinsame Liebe zur Musik aus verschiedenen Epochen. Der Name des Quartetts ist dabei Programm: Geige, Bratsche und Cello bestehen zu einem grossen Teil aus Holz, während das Harz – in Form von Kolophonium – dafür sorgt, dass die Saiten schwingen und die Instrumente zum Klingen gebracht werden. In der Organisation der Gruppe Kreaktiv gibt das Quartett am Sonntag, 22. November um 17 Uhr in der St. Martin Kirche ein besonderes Konzert beim Kerzenschein mit Werken von Bach, Haydn und Corelli. Eintritt frei – Kollekte.

Wahlen 2026

Am Wochenende vom 29. November 2026 finden in der Kreiskirchgemeinde Aarau die Gesamterneuerungswahlen der Behördenmitglieder für die Amtsperiode 2026–2030 statt. Alle stimmberechtigten Mitglieder der Kreiskirchgemeinde Aarau sind eingeladen, brieflich oder an der Urne die Mitglieder der Ortskirchenpflege zu wählen, die Mitglieder der Synode zu wählen, die Pfarreileitung zu bestätigen. Die Wahlunterlagen wurden Ihnen per Post zugestellt. Falls Sie noch keine Wahlunterlagen bekommen haben, wenden Sie sich bitte an das Pfarramt St. Martin.
Urnenöffnungszeiten:
Freitag, 27. November, 19.00 bis 19.30 Uhr und 20.30 bis 21.00 Uhr
Sonntag, 29. November, 9.45 bis 10.15 Uhr und 11.15 bis 11.45 Uhr, Kirche St. Martin

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.15 Kirche St. Martin
Totengedenkfeier mit Dr. P. Schmid, A und S. Behloul
Musik: Kirchenchor
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

Mittwoch, 4. November
09.15 Alterszentrum Zopf
Gottesdienst mit Kommunionfeier und Totengedenken mit Ana Behloul, anschliessend Kaffee und Gipfeli

Freitag, 6. November
19.30 Kirche St. Martin
Rosenkranzgebet, Anbetung und Eucharistiefeier in kroatischer Sprache

Sonntag, 8. November
10.15 Kirche St. Martin
Patrozinium St. Martin Festgottesdienst mit A. und S. Behloul
Musik: Kirchenchor + Singspatzen
Anschliessend Kilbi-Apéro, Karussell, Drehorgel
Kollekte: Familienpastoral Pfarrei
11.30 Kirche St. Martin
Taufe Emely Rose Vogel
12.15 Kirche St. Martin
Syrisch-Orthodoxe Eucharistie

Dienstag, 10. November
09.00 Kirche St. Martin
Wortgottesfeier mit Kommunion mit Ana Behloul

Mittwoch, 11. November
08.40 Alterszentrum Zopf
Andacht Noemi Heggli
09.30 Chreesegge
Andacht Noemi Heggli
17.00 Stiftung «Orte zum Leben»
Mitenand singe und bätte mit S. Behloul, I. Deschler und N. Heggli

Freitag, 13. November
19.30 Kirche St. Martin
Rosenkranzgebet in kroatischer Sprache

Veranstaltungen

Freitag, 6. November
19.30 Pfarreizentrum St. Martin
Jugentreff - Just for Boys

Freitag, 13. November
19.00 Kirche St. Martin
Firmweg - Hauptprobe

Schöftland – Heilige Familie

Pfarramt
Carmen Freiburghaus
Birkenweg 8
5040 Schöftland
Mo – Fr 8.30 – 11.00 Uhr
Mo 13.30 – 17.00 Uhr
pfarramt@pfarrei-schoeftland.ch
062 721 12 13

Pfarreileitung
Viktoria Vonarburg (VV)

Webseite: pfarrei-schoeftland.ch

Kath. Pfarrei Heilige Familie

Totengedenken

Samstag, 31. Oktober, 18.30 Uhr, Kath. Kirche Kölliken



Wir nehmen die Verstorbenen und ihre Angehörige noch einmal bewusst in unsere Gebet und vertrauen sie der bergenden und tröstenden Liebe Gottes an.
Die Feier wird umrahmt von stimmiger Musik. Am Samstag sind alle herzlich eingeladen, nach dem Gottesdienst bei Kaffee und Kuchen gemütlich beisammenzusitzen und miteinander ins Gespräch zu kommen.
Wir freuen uns, wenn Sie diese Feier mit uns gemeinsam begehen.

Unsere Verstorbenen des vergangenen Jahres sind:
Josef Ottiger,
gest. 29. Oktober 2025, im 86. Lebensjahr
Gaspare Galfano,
gest. 9. November 2025, im 73. Lebensjahr
Alfred Künzli,
gest. 23. November 2025, im 88. Lebensjahr
Irène Künzli-Müller,
gest. 29. November 2025, im 91. Lebensjahr
Ernst Hauri,
gest. 3. Dezember 2025, im 72. Lebensjahr
Hinojosa Molina, Maria Dolores,
gest. 12. Dezember 2025, im 77. Lebensjahr
Marta Schöpfer,
gest. 8. Januar 2026, im 85. Lebensjahr
Marcel Fridolin Müller,
gest. 14. Januar 2026, im 84. Lebensjahr
Ivanka Boudny,
gest. 31. Januar 2026, im 81. Lebensjahr

Daniel Kalt,
gest. 12. Februar 2026, im 62. Lebensjahr
Lidwina Kress,
gest. 19. Februar 2026, im 96. Lebensjahr
Ruth König,
gest. 20. Februar 2026, im 96. Lebensjahr
Blanka Suter,
gest. 26. Februar 2026, im 95. Lebensjahr
Elsbeth Giger,
gest. 15. März 2026, im 83. Lebensjahr
Ernst Klauser,
gest. 1. April 2026, im 82. Lebensjahr
Helen Steinmann,
gest. 9. April, im 94. Lebensjahr
Margrith Koller,
gest. 17. Mai, im 88. Lebensjahr
Rudolf Stäuble,
gest. 24. Mai, im 88. Lebensjahr
Werner Schiochet,
gest. 18. Juni 2026, im 88. Lebensjahr
Irma Candida Kaufmann-Gaduni,
gest. 30. Juni 2026, im 84. Lebensjahr
Nelly Steiner-Thürig,
gest. 25. Juli 2026, im 89. Lebensjahr
Johann Alfred Kaufmann-Béchir,
gest. 1. August 2026, im 84. Lebensjahr
Willi Haller,
gest. 18. August 2026, im 75. Lebensjahr
Stephan Jakob,
gest. 31. August 2026, im 45. Lebensjahr
Marlis Rita Stöckli,
gest. 2. September 2026, im 89. Lebensjahr

Herbstmark in Schöftland

Am Herbstmarkt am **Samstag, 31. Oktober,** verwöhnen die Jugendlichen die Besucherinnen und Besucher vor dem Pfarreizentrum Schöftland mit feinen Crêpes. Der gesamte Erlös kommt in diesem Jahr der Organisation kindsverlust.ch zugute.
Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher!

Firmung 2026

Am **Samstag, 7. November, um 10 Uhr,** empfangen die Firmandinnen und Firmanden in einem feierlichen Gottesdienst in der katholischen Kirche Schöftland das Sakrament der Firmung durch Generalvikar Ruedi Heim.

Wir wünschen uns für sie, dass sie die christliche Botschaft und die Geistkraft Gottes in ihrem ganzen Leben begleitet.

Folgende junge Erwachsene erhalten das Sakrament der Firmung:
Numa Benegiamo, Timea Hadorn, Sara Halilaj, Andris Lienhard, Fabrizio Lindegger, Amador Lombardi, Isabelle Müller, Ronan Schweizer, Meret Strebel, Kevin Zumstein



KI-generiert

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
18.30 Kirche Kölliken
Gottesdienst: Gedenken an die Verstorbenen (VV + Ingrid Andenmatten)

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.00 Schöftland
Kommunionfeier
11.30 Kirche Kölliken
Rosenkranz, anschliessend Eucharistiefeier in spanischer Sprache
14.00 Winikon
Totengedenkfeier

Dienstag, 3. November
09.30 Winikon
Rosenkranz anschliessend Eucharistiefeier
18.00 Kölliken
Anbetung in spanischer Sprache

Mittwoch, 4. November
09.00 Kirche Schöftland
Kommunionfeier
10.00 Alterszentrum Schöftland
Gottesdienst
19.00 Kirche Schöftland
Rosenkranzgebet

Samstag, 7. November
10.00 Kirche Schöftland
Firmung mit Generalvikar Ruedi Heim
17.30 Winikon
Eucharistiefeier
18.30 Kölliken
Eucharistiefeier (Peter Bernd)

Sonntag, 8. November
10.00 Schöftland
Eucharistiefeier (PB)
11.30 Kirche Kölliken
Rosenkranz, anschliessend Eucharistiefeier in spanischer Sprache

Dienstag, 10. November
09.30 Winikon
Rosenkranz anschliessend Eucharistiefeier

Mittwoch, 11. November
09.00 Kirche Schöftland
Kommunionfeier
19.00 Kirche Schöftland
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 12. November
10.00 Altersheim Sunnmatte Kölliken
Gottesdienst

Veranstaltungen

Dienstag, 3. November
13.30 Pfarreizentrum Schöftland,
Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
Leitung Alzheimer Aargau
Kontakt: Frank Krause, Tel. 079 641 87 14

Montag, 9. November
19.30 Kath. Kirche Kölliken,
Frauenbund Kölliken
Kontaktabend

Mittwoch, 11. November
14.00 Pfarreizentrum Schöftland,
Jass- und Spielnachmittag
Für Seniorinnen und Senioren ab ca. 60. Jahren

Donnerstag, 12. November
14.00 Pfarreizentrum Schöftland,
Weischno-Chor
Für Menschen mit und ohne Demenz

Katholische Kirche Region Gösgen

Pfarreien

Erlinsbach | Lostorf | Niedergösgen | Obergösgen | Stüsslingen | Winznau

Kontakte

Notfallnummer
062 849 51 19

Seelsorgeteam
Andrea-Maria Inauen, Pastoralraumleiterin
062 849 05 61
Bernard Rabwoni, Kaplan
078 354 00 73

Pfarrei St. Nikolaus, Erlinsbach
Andrea-Maria Inauen, Gemeindeleiterin
Esther Akermann, Pfarreikoordinatorin
062 844 04 32, esther.akermann@pr-goesgen.ch

Pfarreisekretariat Erlinsbach
Rainlistrasse 2, 5015 Erlinsbach SO
Nicole Stöckli | 062 844 02 21
sekretariat.erlinsbach@pr-goesgen.ch
Öffnungszeiten: Di und Do 9.30 - 11.30 Uhr

Webseite www.pr-goesgen.ch

Katholische Kirche Region Gösgen

Familientage 2026

im September in Engelberg
Vom 4. bis 6. September 2026 verbrachten 15 Familien mit insgesamt 65 Teilnehmenden aus den Pastoralräumen Gösgen und Olten abwechslungsreiche und bereichernde Familientage im eindrücklichen Bergpanorama von Engelberg. Das Wochenende stand ganz im Zeichen des Themas «Kunst des Liebens», das uns mit kurzen, kindergerechten Inputs durch die Tage begleitete. Nach der individuellen Anreise und einem gemütlichen Begrüssungsapéro starteten wir am Freitagabend mit einer feinen Lasagne aus der Lagerhausküche gemeinsam ins Wochenende.



Der Samstag bot ein buntes Programm für Gross und Klein. Die einen hatten grossen Spass bei Spiel und Sport auf der Klosterwiese. Andere wurden durch einen Pater des Klosters kundig in dessen Kunstschätze und Geheimnisse eingeweiht. Alle Gruppen trafen sich anschliessend auf dem Robinson-Spielplatz, wo sich die Kinder noch einmal austoben konnten und mutig mit Flossen den kleinen See befuhren, während die Erwachsenen lokalen Bergkäse und kühlen Klosterwein verköstigten.
Sie finden den vollständigen Text auf unserer Webseite.
Wir freuen uns auf die Familientage 2027, die vom 3. - 5. September 2027 wiederum in Engelberg stattfinden werden.

Kirche Kunterbunt

Samstag, 21. November, 16 bis 19 Uhr
in Winznau | Thema: Mut
Am Samstag, 21. November 2026, laden wir Menschen jeden Alters – von den Kleinsten bis zu den Ältesten – von 16.00 bis 19.00 Uhr herzlich zur Kirche Kunterbunt nach Winznau ein. Unter dem Motto «Mut» entdecken wir die Geschichte von David und erfahren: Gott ist an unserer Seite und macht uns stark – auch wenn eine Aufgabe riesengross erscheint. In bunten **Ateliers** gibt es viel zu entdecken: Wir gestalten, lauschen, backen, probieren aus und lernen Neues: 150 Psalmen – zeitlose Gebete, die Mut machen | Harfenmusik – hören und Kraft schöpfen | Mut im Herzen – deinen Mut-Stein gestalten | Davids Hirtenkekse – backen und geniessen | Davids Hirtentasche – selbst genäht | Auf Davids Spuren – ein Parcours für mutige Herzen.

frech und wild und wundervoll
Kirche Kunterbunt

In einer stimmungsvollen und lebendigen **Feier** mit Musik, Gebet und der biblischen Geschichte von David erleben wir, wie wir mit Gottes Hilfe mutig weitergehen können.
Bei einem feinen **Nachtessen** lassen wir den kunterbunten Nachmittag gemütlich ausklingen. Kommt vorbei und feiert mit – wir freuen uns auf euch!

Nächster Termin der Kirche Kunterbunt
Samstag, 22. Mai 2027,
16 bis 19 Uhr in Erlinsbach

Zur inneren Quelle finden



Achtsamkeitsübung, Stille-Meditation
Datum: Dienstag, 3. November 2026
Zeit: 18.30 – 19.15 Uhr
Ort: Taufkapelle Pfarrkirche Stüsslingen
Bild: www.freepik.com

PFARREI ST. NIKOLAUS ERLINSBACH

Katholische Kirche Region Gösgen
Pfarrei St. Nikolaus, Erlinsbach

Allerheiligen – Allerseelen

Sonntag, 1. November 2026, 14 Uhr
Wir nehmen die Verstorbenen und ihre Angehörigen noch einmal bewusst in unser Gebet auf und vertrauen sie der bergenden und tröstenden Liebe Gottes an.
Die Feier wird vom Kirchenchor Erlinsbach musikalisch mitgestaltet und feierlich umrahmt. Wir freuen uns, wenn Sie diese Gedenkfeier gemeinsam mit uns begehen.

St. Nikolaus-Besuche

5./6. Dezember 2026
Die Anmeldeformulare liegen ab sofort in den Lebensmittelgeschäften von Erlinsbach SO und Erlinsbach AG auf sowie auch im Schriftenstand in der Pfarrkirche.
Helfen Sie mit, diese uralte Tradition zu erhalten und laden Sie den Samichlaus zu sich nach Hause ein.

Anmeldung
Anmeldungen per Post oder E-Mail **bis zum Freitag, 27. November 2026.**
Leider können verspätete Anmeldungen nicht berücksichtigt werden.
Kontakt: Andrea Zistler, samichlaus-erlinsbach@bluewin.ch

Familien-Weihnachtschor

Erlebnisorientiertes Singprojekt
Herzliche Einladung zum Mitsingen und Mitwirken beim erlebnisorientierten Singprojekt für alle, von ganz jung bis ins hohe Alter.
Wir üben spielerisch und mit viel Freude Lieder und Texte fürs **Krippenspiel «Die Räuber von Bethlehem».**
Aufführung im Familienweihnachtsgottesdienst am 24.12.2026 um **16.30 Uhr.**
Anmeldung
Auskunft und Anmeldung bei Esther Akermann, 079 734 05 21 oder esther.akermann@kath-goesgen.ch.
Anmeldeschluss: 4. November 2026.
Esther Akermann und Team



Aus dem Buch «Die Räuber von Bethlehem» Adonia Verlag / Illustriert von Natalie Claudio

Regelmässige Angebote

Pfarrkirche Erlinsbach
– Nächstes Rosenkranzgebet: 4.11.26, 19 Uhr
– Eucharistische Anbetung:
Donnerstag, 19 Uhr

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
16.00 Erlinsbach
Beichtgelegenheit
18.00 Lostorf
Eucharistiefeier, Father Bernard

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
14.00 Erlinsbach
Eucharistiefeier mit Kirchenchor, Father Bernard
Kollekte: Justinuswerk
anschliessend Grabsegnung auf dem Friedhof

Dienstag, 3. November
19.00 Erlinsbach
Eucharistiefeier, Father Hashbin

Mittwoch, 4. November
08.30 Niedergösgen
Eucharistiefeier, Father Bernard
19.30 Erlinsbach
Mühlefeld: ökum. Gedenkfeier Anna-Marie Fürst, Regina Degen-Ballmer

Freitag, 6. November
Herz-Jesu-Freitag
09.30 Erlinsbach
Anbetung mit MFM, Laurenzenkapelle
10.00 Erlinsbach
Eucharistiefeier, Laurenzenkapelle, Father Bernard
Stiftsmesse Priesterberufungen

Samstag, 7. November
16.00 Erlinsbach
Beichtgelegenheit
18.00 Winznau
Eucharistiefeier, Patrozinium Father Bernard

Sonntag, 8. November
09.30 Lostorf
Eucharistiefeier, Patrozinium Father Bernard
09.30 Stüsslingen
WK-Feier, Niklaus Baumgartner
11.00 Erlinsbach
WK-Feier, Niklaus Baumgartner
Jahrzeiten: Cilidéa Buser, Judith Buser-Schmid und Charlotte Koch-Schmid
Kollekte: Kirchenbauhilfe Bistum

Mittwoch, 11. November
08.30 Niedergösgen
Eucharistiefeier, Father Bernard

Freitag, 13. November
09.00 Erlinsbach
Eucharistiefeier, Laurenzenkapelle, Father Bernard
10.30 Erlinsbach
Mühlefeld: Eucharistiefeier, Father Bernard

Veranstaltungen

Dienstag, 10. November
12.00 Mittagstisch, Restaurant Freihof
Kontakt: Käthy Schüttel, Tel. 079 784 30 76

Unsere Verstorbenen

Adela Grand-Bellwald im Alter von 96 Jahren.
Der Herr nehme sie auf in sein Reich.

Pastoralraum Aargau Süd



Gesamterneuerungswahlen für die Amtsperiode 2027–2030

Liebe Stimmbürgerinnen, liebe Stimmbürger
Für die Amtsperiode 2027-2030 sind die Pastoralraumleitung, die Mitglieder und das Präsidium der Kirchenpflege sowie die Mitglieder der Synode zu wählen. Die Gesamterneuerungswahlen finden statt am **Sonntag, 29. November 2026.**
Wir bitten Sie von Ihrem Stimm- und Wahlrecht Gebrauch zu machen und damit Ihr Interesse an einer lebendigen Kirchgemeinde zu bekunden.
Die nachfolgenden Kandidatinnen und Kandidaten haben sich zur Verfügung gestellt und sind frist- und formgerecht angemeldet worden:
Wahl von 9 Mitgliedern der Kirchenpflege:
Dr. Martin Sigg, 1954, Breitestrasse 28, 5734 Reinach, bisher ; **Jorge Miguel Da Silva Vila**, 1983, Unterer Eingeländeweg 3, 5726 Unterkulm, bisher ; **Ines Grgić**, 1983, Bohnackerstrasse 40, 5734 Reinach, bisher; **Valter Malota**, 1985, Kasernstrasse 6b, 5737 Menziken, bisher; **Erika Abegg**, 1947, Wynastrasse 1, 5734 Reinach; **Ingrid Imfeld**, 1989, KWC-Gasse 2b, 5726 Unterkulm; **Tomasz Lenart**, 1973, Raustrasse 14, 5723 Teufenthal; **Renato Lozancic**, 1986, Sonnenbühlstrasse 12, 5737 Menziken; **Renata Rrasi**, 1988, Heinimoosstrasse 20, 5734 Reinach
Wahl als Präsident der Kirchenpflege:
Dr. Martin Sigg, 1954, Breitestrasse 28, 5734 Reinach, bisher
Wahl von 4 Mitgliedern der Synode der Röm.-Kath. Landeskirche:
Dr. Martin Sigg, 1954, Breitestrasse 28, 5734 Reinach, bisher; **Ines Grgić**, 1983, Bohnackerstrasse 40, 5734 Reinach; **Valter Malota**, 1985, Kasernstrasse 6b, 5737 Menziken; **Pfarrer Piotr Palczynski**, 1971, Mühlebühlstrasse 5, 5737 Menziken
Wiederwahl der Pastoralraumleitung:
Pfarrer Piotr Palczynski, 1971, Mühlebühlstrasse 5, 5737 Menziken, bisher
Römisch-Katholische Kirchgemeinde Menziken-Reinach, Wahlbüro
Menziken, im Oktober 2026

Frauenverein Menziken und Frauenkreis Kulm

Gottesdienst mit Krankensalbung und Seniorennachmittag in Menziken
Am Donnerstag, 19. November, laden die Vorstandsfrauen des katholischen Frauenvereins Menziken zusammen mit dem Frauenkreis Kulm herzlich zum Seniorennachmittag ein. Der Nachmittag beginnt um **14 Uhr** mit einem **Gottesdienst mit Krankensalbung in der Kirche St. Anna in Menziken**. Im Anschluss sind alle ins Pfarreiheim Menziken eingeladen. Bei gemütlichem Beisammensein bleibt Zeit für Gespräche und Begegnungen, wo anschliessend gemeinsam ein feiner Imbiss genossen wird. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.
Aus organisatorischen Gründen ist eine **Anmeldung bis Montag, 16. November,** beim

Pfarreien

Menziken – St. Anna

Kontakte

Pfarrer
Piotr Palczynski
062 765 48 08
piotr.palczynski@kath-menziken.ch

Priester
Jean-Renaud Lubiangenu
062 765 48 05
jean-renaud.lubiangenu@kath-menziken.ch

Sekretariat
Valentina Ndue
Klaudija Bilješko
Mühlebühlstrasse 5
5737 Menziken
Mo - Fr 8.00 - 11.00 Uhr, 13.30 - 16.30 Uhr
062 765 48 00
st.anna@kath-menziken.ch
www.kath-menziken.ch

Web Menziken

PASTORALRAUM AARGAU SÜD

Pfarramt Menziken unter **Tel. 062 765 48 00** erforderlich.
Die Vorstände der beiden Vereine freuen sich auf einen schönen gemeinsamen Nachmittag und zahlreiche Teilnehmende.

Rückblick Kinderwoche

Miteinander unterwegs...



Vom 28. September bis 1. Oktober 2026 erlebten Kinder der 1. bis 4. Klasse aus unserem Pastoralraum vier unvergessliche Tage voller Freude, Spiel und Gemeinschaft.
Unter dem Motto «Miteinander unterwegs» wurde gemeinsam gespielt, gelacht und Vieles entdeckt. Ein besonderes Highlight war der Ausflug zur Chugelibahn, der für viel Begeisterung sorgte.
Den krönenden Abschluss bildete die liebevoll gestaltete Aufführung der Kinder über die biblische Geschichte der wundersamen Brot- und Fischvermehrung. Mit viel Herz zeigten sie, wie wertvoll das Teilen und Füreinander-Dasein ist. Beim anschliessenden Grillieren liessen alle die wunderschöne Kinderwoche gemütlich ausklingen.
Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit ihrem Engagement und ihrer Unterstützung diese besonderen Tage ermöglicht haben. Viele schöne Erinnerungen und strahlende Kinderaugen bleiben uns in Erinnerung.

Besuch von Sr. Celestina

Auch in diesem Jahr durften wir Schwester Celestina aus Peru herzlich willkommen heissen – am 26. September in Unterkulm und am 27. September in Menziken. Schwester Celestina lebt und wirkt in einer armen Region Perus, wo sie sich mit viel Herz und im christlichen Glauben für bedürftige Menschen einsetzt. Mit ihrem Engagement schenkt sie dort Hilfe, Hoffnung und Zuversicht.
Mitgebracht hatte sie liebevoll gefertigte Rosenkränze, religiösen Schmuck und Strickwaren. Mit dem Kauf dieser Handarbeiten konnten die Besucherinnen und Besucher ihre wertvolle Arbeit für die Menschen in Peru unterstützen. So wurde auf schöne Weise spürbar, wie Nächstenliebe über Grenzen hinweg verbindet.
Ein herzliches Dankeschön an alle, die am Stand vorbeigeschaut und mit ihrer Unterstützung ein Zeichen der Solidarität und christlichen Nächstenliebe gesetzt haben.

Senioren-Wandergruppe

Abschlussessen
Zum gemütlichen Abschluss unseres Wanderjahres treffen wir uns am **Mittwoch, 11. November 2026, um 11.30 Uhr** auf dem Parkplatz der St. Anna Kirche in Menziken. Von dort aus machen wir uns gemeinsam auf den Weg zum Mittagessen und lassen das Wanderjahr bei einem feinen Essen in geselliger Runde gemütlich ausklingen.
Wir bitten um **An- oder Abmeldung bis spätestens Freitag, 6. November 2026**, bei Pia Müller, Telefon 062 771 77 06. Ein Verschiebedatum ist nicht vorgesehen.
Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein und viele Teilnehmende!

Psalm zum Nachdenken

Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so gross ist seine Gnade über denen, die ihn fürchten.
(Psalm 103,11)

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
17.30 Beinwil am See
Eucharistiefeier (P. Palczynski)

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.00 Unterkulm
Totengedenkfeier mit Eucharistiefeier (P. Palczynski), anschl. Chilekafi
10.30 Menziken
Totengedenkfeier mit Eucharistiefeier (P. Palczynski), anschl. Chilekafi
Kollekte: Messstipendien für Verstorbene

Dienstag, 3. November
08.45 Unterkulm
Rosenkranzgebet
09.15 Unterkulm
Eucharistiefeier

Mittwoch, 4. November
18.00 Beinwil am See
Eucharistiefeier und Beichtgelegenheit

Donnerstag, 5. November
17.15 Menziken
Rosenkranzgebet
18.00 Menziken
Eucharistiefeier und Beichtgelegenheit

Samstag, 7. November
17.30 Beinwil am See
Festgottesdienst zum Patrozinium, Eucharistiefeier (J. R. Lubiangenu), Familiengottesdienst, anschl. Apéro

Sonntag, 8. November
09.00 Unterkulm
Eucharistiefeier (J.R. Lubiangenu)
10.30 Menziken
Eucharistiefeier (J. R. Lubiangenu), anschl. Chilekafi
Kollekte: Bistum Basel, Kirchenbauhilfe
16.00 Menziken
Eucharistiefeier in kroatischer Sprache (N. Leutar)
19.00 Menziken
Ökum. Taizéfeier, anschl. Teestube im Pfarreiheim Menziken

Dienstag, 10. November
08.45 Unterkulm
Rosenkranzgebet
09.15 Unterkulm
Eucharistiefeier

Mittwoch, 11. November
18.00 Beinwil am See
Eucharistiefeier und Beichtgelegenheit

Donnerstag, 12. November
17.15 Menziken
Rosenkranzgebet vor dem Allerheiligsten
18.00 Menziken
Eucharistiefeier und Beichtgelegenheit

Agenda

Veranstaltungen

19. Villmerger Orgelherbst 2026
So 1.11., 17 Uhr. Kirche St. Peter und Paul, Villmergen. Stephan Kreutz, Villmergen spielt Werke von Bach, Mendelssohn-Bartholdy, Rheinberger sowie Improvisationen. Eintritt frei.

Siljas Tagebuch
So 8.11., 17 Uhr. Klosterkirche Fahr. Ein szenisch musikalischer Dialog aus Leben und Dichtung der Silja Walter. Auf der Bühne füllen zwei Schauspielerinnen und eine Violinistin die Tagebuchaufzeichnungen der jungen Ordensfrau und die poetische Sprache der späteren Dichterin mit Leben. Sie zeugen von Zweifel und Hingabe, von Gehorsam und Freiheit und vom Mut, das eigene Leben in Worte zu fassen. Anmeldung: info@kloster-fahr.ch, 043 455 10 40. Die Plätze sind unnummeriert. Kollekte: Wir danken Ihnen für einen Beitrag von ca. 35 Franken.

Karneval der Tiere – Familienkonzert
So 8.11., 17 Uhr. Katholische Kirche, Lenzburg. Der Karneval der Tiere – musikalische Erzählung mit Animationsfilm für Kinder ab 4 Jahren. Aufführende: Patricia Moreno als Zirkusdirektorin, Max Maisch als Videodompteur, Orgelklasse Yun Zaunmayr, junge Instrumentalistinnen und Instrumentalisten. Eintritt frei, Kollekte.

Vokalensemble St. Petersburg
Do 12.11., 19 Uhr. Kath. Kirche Niederwil. Im Gepäck haben die vier professionellen Sänger Chorgesänge der orthodoxen Liturgie und Volkslieder. Eintritt frei, Kollekte. Das Programm wurde auf CD aufgenommen und kann am Ende des Konzertes erworben werden.

19. Villmerger Orgelherbst 2026
So 15.11., 17 Uhr. Kirche St. Peter und Paul, Villmergen. Tobias Willi, Zürich spielt Werke von Racquet, Manneke, Sweelinck, Smits, Essl, Frescobaldi, Byrd und Weaver. Eintritt frei.

Schola Cantorum Wettingensis
Sa 21.11., 20 Uhr, ref. Kirche Baden und **So 22.11., 17 Uhr,** Kirche St. Anton, Wettingen. Der Chor bringt mit Joseph Haydns «Harmoniemesse» und Johannes Brahms' Begräbnisgesang zwei Meisterwerke sakraler Musik zur Aufführung. Leitung: Stefan Müller. Tickets: schola.ch, Musik Egloff, Landstr. 52, Wettingen, 056 426 72 09 oder an der Abendkasse eine Stunde vor Konzertbeginn. Preise: CHF 50/40. 50 % Rabatt mit Legi/Kulturlegi.

Fernseh- und Radiosendungen

Samstag, 31. Oktober
Glocken der Heimat aus der ev.-ref. Kirche in Bivio. Radio SRF 1, 18.50 Uhr
Das Wort zum Sonntag spricht Tatjana Oesch, röm.-kath. Pfarrerin. SRF 1, 19.55 Uhr

Sonntag, 1. November
Der Schatz von Assisi. Am 26. September 1997 erschütterte ein Erdbeben die italienische Region Umbrien. Es forderte Menschenleben und zerstörte einen der grössten Kunstschätze: Die Fresken in der Basilika von Assisi. Dokumentation. Arte, 8.30 Uhr
Ev.-ref. Gottesdienst aus der Kirche St. Laurenzen in St. Gallen. Im Mittelpunkt steht die Frage, was ein selbstbestimmtes Leben ausmacht. Inspiriert sind die Pfarrerinnen Kathrin Bolt und Cathrin Legler von Wiborada, der ersten heiliggesprochenen Frau der Welt. SRF 1, 10 Uhr
Kath. Gottesdienst zu Allerheiligen aus der Pfarrei St. Marien in Lüneburg. ARD, 10 Uhr
Ev. Gottesdienst aus der evangelisch-methodistischen Hoffnungskirche in Stuttgart. ZDF, 9.30 Uhr

Donnerstag, 5. November
Grenzüberschreitende Klänge. Wenn Klassik und Jazz aufeinandertreffen, wird es spannend. Und noch spannender, wenn weiter Elemente aus Rock und Pop hinzukommen. Die albanisch-schweizerische Sängerin Elina Duni unternimmt bei ihrem Auftritt in Ascona diese grenzüberschreitende Klangreise. Konzert vom 28. September am classicAscona Festival. Radio SRF 2 Kultur, 20 Uhr

Samstag, 7. November
Fenster zum Sonntag. Von harter Arbeit und Erntesegen. SRF 1, 16.35 Uhr
Glocken der Heimat aus der röm.-kath. Kirche in Speicher. Radio SRF 1, 18.50 Uhr
Das Wort zum Sonntag spricht der christkath. Pfarrer Stephan Feldhaus. SRF 1, 19.55 Uhr
«Zorn». Vor fünfzig Jahren starb der Schweizer Autor Fritz Zorn. Mit dem 1977 postum erschienene Werk «Mars» schrieb er eine wütende Abrechnung mit der bürgerlichen Welt der Zürcher Goldküste. Sein Buch wurde zum Sinnbild einer leblosen Gesellschaft. Hörspiel. Radio SRF 2 Kultur, 20 Uhr

Sonntag, 8. November
Christkath. Predigt mit Pfarrer Theo Pindl, Baden-Brugg-Wettingen, Würenlingen. Radio SRF 2 Kultur, 10 Uhr

Sonntag, 15. November
Röm.-kath. Gottesdienst aus Bichelsee. Radio SRF 2 Kultur, 10 Uhr

Liturgie

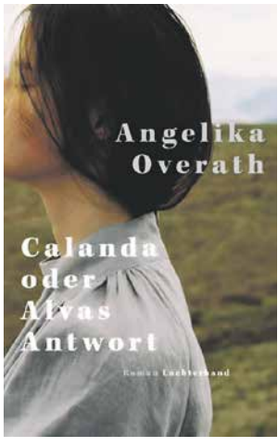
Sonntag, 1. November
Allerheiligen (Farbe Weiss – Lesejahr A). Erste Lesung: Offb 7,2–4.9–14; Zweite Lesung: 1 Joh 3,1-3; Ev: Mt 5,1–12a

Sonntag, 8. November
32. Sonntag im Jahreskreis (Farbe Grün – Lesejahr A). Erste Lesung: Weish 6,12–16; Zweite Lesung: 1 Thess 4,13–18; Ev: Mt 25,1–13

Lesestoff zum Thema Heilung

Heilen bedeutet nicht immer, wieder gesund zu werden. Manchmal geht es darum, mit einer Krankheit zu leben oder wieder Halt zu finden. Die folgenden Bücher handeln von schweren Diagnosen und körperlichen Grenzen aber auch von Lebensmut und der Frage, was uns auch in schwierigen Zeiten trägt.

Unkonventionell lebendig



Alva hat eine Diagnose bekommen – und niemandem davon erzählt. Sie nimmt ihr Schicksal mit auf den Berg. Und besteigt im Morgengrauen alleine den Calanda. Weil ihr die beginnende Krankheit die Kontrolle über ihre Muskeln nimmt, könnte sie der Aufstieg das Leben kosten. Genau darum geht es ihr. Alva ist verbunden. Mit dem Igel im Garten, dem sie auch an diesem Morgen einen guten Tag wünscht. Mit Wurzeln und Gewächsen, die sich verändern, je höher sie steigt. Im Gehen zieht ihr Leben an ihr vorbei. Sie stolpert. Dann passiert etwas, das ihr in der Ausweglosigkeit einen Horizont auftut. Angelika Overath schreibt aus einer tiefen, wachen Lebenswahrnehmung. Ruhig und nüchtern lässt sie Alva von den Untiefen und Widersprüchen erzählen, von Schönheit, Liebe und Fügung. Ein kostbarer Roman, der die Leserin gleichzeitig demütig zurücklässt und bestärkt zum Leben. (vej)

Calanda oder Alvas Antwort
Angelika Overath, 2026, Luchterhand
ISBN 978-3-630-87786-0

Schonungslos ermutigend



Steffi Tauber, Musikerin und Schauspielerin, hat Multiple Sklerose. Schonungslos beschreibt sie, wie sich das anfühlt, welche Herausforderung nur der Weg vom Sofa in die Küche ist. Doch die Lektüre ist keineswegs deprimierend, sie lässt sogar schmunzeln. Die Autorin hält uns den Spiegel vor: wie verletzend «gut gemeinte» Hilfe, wie unnötig Ratschläge sind. Trotz grösster Einschränkungen meistert sie ihren Haushalt, hangelt sich von Gehstöcken über den Rollator bis zum Rollstuhl und findet Zeitfenster für berufliche Tätigkeiten. Sie lässt «für ein paar Momente das Leben durch meine Brille betrachten, ein paar stolpernde Schritte in meinen Schuhen … gehen». Ein ungemein lehrreiches Buch, das zu einem offenen Umgang mit Schwierigkeiten, Krankheiten und Behinderungen anregt. Und dazu, alles, was gerade gut ist, zu geniessen. (bl)

Fliegen wäre eine Option
Steffi Tauber, 2026, Verlag: bene!
ISBN 978-3-96340-361-3



Impressum

Herausgeber
Verein Pfarrblattvereinigung Nordwestschweiz
Innere Margarethenstrasse 26
4051 Basel
+41 61 363 01 70
info@lichtblick-nw.ch
www.lichtblick-nw.ch

Redaktion
Mantelteil: Marie-Christine Andres Schürch, Eva Meienberg, Leonie Wollensack, Ayelet Kindermann, Silvia Berger, Ursula Humburg Davis
Redaktion Pfarreiteil: das jeweilige Pfarramt

Titelbild: Véronique Hoegger

Gestaltungskonzept
Die Gestalter AG, St. Gallen

Redaktionssystem / Druck
gateB AG, Steinhausen / CH Media Print AG, Aarau

Adressänderungen
In den Kantonen BL, AG und SO wenden Sie sich bitte an Ihr Pfarreisekretariat.
Wohnsitzänderungen im Kanton BS: An das Einwohneramt, 061 267 70 60, oder online auf www.bdm.bs.ch/Wohnen/umzug
Andere Mutationen in BS: 061 690 94 44, mitgliederverwaltung@rkk-bs.ch

Heil durch den Winter

Gegen Kälte und Dunkelheit helfen Tätigkeiten, die Freude machen, geistig und körperlich fordern und Stress reduzieren. Das sind unsere heilsamen Tipps.

Zusammensein
Im Garten oder im Hinterhof ein Feuer machen und die Nachbarn zum Tee einladen. Kochen für Freunde. Fondue essen auf dem Balkon oder Sitzplatz, in warme Decken gehüllt. Familien-Fernsehabend mit Popcorn. Jeden Abend ein Kapitel eines Buches vorlesen.

Bewegung und frische Luft
Waldspaziergang machen. Schlittschuh-Disco besuchen. Laub sammeln und im Garten einen Laubhaufen für Igel bauen.

Die Sonne suchen
Ein paar Stunden über der Nebelgrenze tun gut. Zum Beispiel auf der Barmelweid, wo man mit dem ÖV oder dem Auto hinkommt. Nicht weit von dort befinden sich auch die Gälflue oder die Wasserflue. Das Burghorn bei Wettingen ragt ebenfalls oft aus der Nebeldecke. Im Süden des Kantons Aargau finden Sie hier Sonne: Stierenberg, Horben und beim Landessender Beromünster. Auf der Grenze zwischen dem Baselbiet und Solothurn tanken Sie auf der Belchenflue oder auf dem Wisenberg Sonne. Wenn der Nebel tief liegt, suchen Basel-Städterinnen und -Städter Sonne auf der St. Chrischona.

Abschalten und Geniessen
Für einen Moment die Augen schliessen und tief durchatmen. Schaumbad nehmen. Sauna oder Hamam besuchen. Einen feinen Tee oder eine heisse Schoggi geniessen.

Singen
Weihnachtslieder üben. Ein Konzert in einer Kirche besuchen. Beim Offenen Singen im Basler Münster mitmachen: Es findet jeweils am 1. Freitag im Monat von 12.30–13.15 Uhr statt, und wer gerne singt oder anderen beim Singen zuhört, ist ohne Anmeldung oder weitere Formalitäten herzlich willkommen.

Kreativ sein und Neues probieren
Kerzen ziehen. Ein Fotoalbum zusammenstellen mit besonderen Momenten dieses Jahres. Grittibänze/Grättimänner backen. Briefe schreiben. Guetzli backen. Weihnachtsgeschenke selbst basteln. Ein Stirnband oder Amedisli (Pulswärmer) stricken.



Quelle: Marie-Christine Andres

Lichtblick in der dunklen Jahreszeit: Über den Nebel steigen, Licht und Sonne tanken.

Lachen
Witze und lustige Sprüche sammeln und verschenken. Auf der Strasse jemandem spontan ein Lächeln schenken. Lach-Yoga ausprobieren.

Schlafen
Obwohl Menschen keinen Winterschlaf halten, zeigen Studien, dass viele Menschen im Winter durchschnittlich eine Stunde länger schlafen als im Sommer. Tipps: Ein Mittagsschläfchen von 20 bis 30 Minuten halten. Vor dem Schlafen ein warmes Fussbad nehmen. Einen eigenen Kissen-Duft-Spray mischen.

Übrigens: Auch der Glaube hilft
Wissenschaftliche Publikationen zum Zusammenhang zwischen persönlichem Glauben und Gesundheit zeigen, dass sich Religiosität positiv auf die Gesundheit auswirkt. Menschen, die sich von Gott geliebt fühlen und eine positive Gottesbeziehung pflegen, regelmässig beten oder einen Gottesdienst besuchen, müssen seltener ins Spital, leben länger und leiden seltener an chronischen Schmerzen sowie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Spiritualität, Gebet und Meditation können eine beruhigende Wirkung haben und sich positiv auf den Körper auswirken. Viele Menschen leben ihren Glauben gemeinsam mit anderen, beten und feiern zusammen und teilen Wertvorstellungen. Das menschliche Miteinander in Glaubensgemeinschaften kann ein wichtiger Faktor für das Gesundbleiben sein.

Eva Meienberg und Marie-Christine Andres