Lichtblick

Römisch-katholisches Pfarrblatt
Nordwestschweiz

31. Oktober bis 13. November
23/2026
Frenke-Ergolz



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?

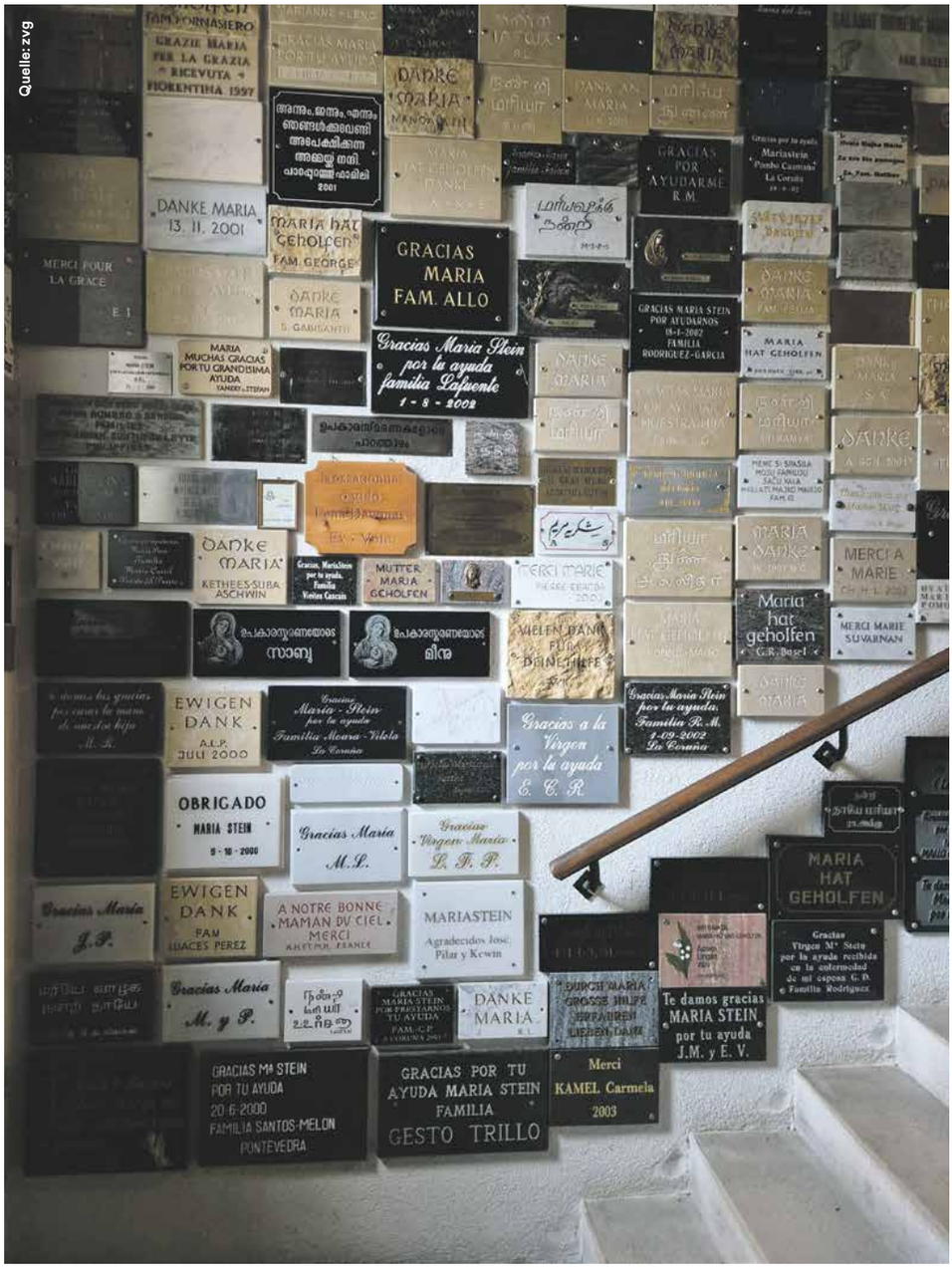
Sie versteht das Heilen in einem viel umfassenderen, ganzheitlichen Sinn: als ein «Heil-Werden». Es geht um die Wiederherstellung der inneren Balance, um Versöhnung mit dem eigenen Schicksal und die Einbettung in ein grösseres Ganzes. Ein historisches Beispiel ist Jesus von Nazaret: Seine Heilungen waren 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

Misión Católica de Lengua Española

Bruderholzallee 140, 4059 Basel
www.misiondebasilea.ch

Misionero: P. Gustavo Rodríguez
Oficina: 061 373 90 39
Móvil Urgencias: 079 133 57 66
Despacho: martes, miércoles de 9 a 12 h, jueves y viernes de 14 a 18 h

Colaboradora Pastoral: Gina Peñates
061 373 90 38

Secretaría: Emilia Elia
061 311 83 56
Lunes y jueves de 14 a 18 h

La muerte es una de las experiencias más dolorosas que confrontan al ser humano con sus límites. Cuando muere alguien a quien amamos, no solo perdemos una presencia: permanecen los recuerdos, las experiencias compartidas y los valores que nos transmitió. También surgen muchas preguntas y, a menudo, un profundo silencio interior. Sin embargo, para el cristiano, la muerte no se contempla únicamente desde la ausencia, sino desde la esperanza de la resurrección. Cuando muere la persona que nos dio la vida, algo dentro de nosotros cambia para siempre. Hay un silencio distinto en la casa, recuerdos que adquieren otro valor y momentos en los que uno quisiera volver a escuchar sus consejos, recibir aquel abrazo o simplemente tenerla cerca una vez más. Jesucristo mismo lloró ante la muerte de su amigo Lázaro. Este detalle del Evangelio resulta profundamente humano. Jesús no contempla nuestro sufrimiento con indiferencia. Llora con quienes lloran. Pero precisamente en ese contexto pronuncia una de las grandes afirmaciones de la fe cristiana: «Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá» (Jn 11,25). Ser sacerdote no me hace inmune a las lágrimas ni convierte la ausencia en algo fácil de aceptar. También he tenido que aprender a vivir con esa ausencia. Pero precisamente allí, en medio del dolor, la fe nos recuerda que la muerte no tiene la última palabra. Como comunidad tendremos la oportunidad de recordar a nuestros seres queridos durante la misa del domingo del día 1 de noviembre para confiarlos a la misericordia de Dios.

P. Gustavo

AGENDA

Lf: Laufen; **Ob:** Oberwil; **BK: Bruder Klaus Basel**
Sábado 31 de octubre + 7, 14 y 21 de noviembre
17 h Eucaristía **Lf**
Domingo, 1, 8, 15 de noviembre
10.30 h Santo Rosario **BK**
11 h Eucaristía **BK**
17 h Eucaristía **Ob**
Viernes 6 de noviembre
18 h Adoración Eucarística **BK**
18.30 h Eucaristía **BK**
Viernes 13, 20 y 27 de noviembre
18 h Santo Rosario
18.30 h Eucaristía **BK**
Domingo 22 de noviembre
11 h Eucaristía **BK**
17 h Eucaristía **Ob**

Citas en la Misión
Para obtener información sobre las citas y actividades de la Misión consulte nuestra página web.

Missão Católica de Língua Portuguesa

Feerstrasse 8, 5000 Aarau
mclportug@kathaargau.ch
056 555 42 40

Weitere Missionen

Englischsprachige Missionen
ESRCCB
Bruderholzallee 140, 4059 Basel
info@esrccb.org
www.esrccb.org
Englisch Speaking Catholic Community
Amerbachstr. 1, 4057 Basel
061 685 94 56
silvio.vujmilovic@rkk-bs.ch

Kroatische Mission
Allmendstrasse 36, 4058 Basel
079 576 80 58
stanko.cosic@rkk-bs.ch
www.hkm-basel.ch

Philippinische Mission
Mariahilf, 6312 Steinhausen
078 657 06 94
joolidolli@yahoo.com

Polnische Mission
076 748 02 97
szresiak@gmail.com
www.polskamisja.ch/index.php/bazylea

Ungarische Mission
Starenstr. 8, 4106 Therwil
079 864 9756
pal.istvan@gmx.ch

Slowakische Mission
Murtengasse 6, 1700 Freiburg
077 468 74 40
sekretariat@skmisia.ch
www.skmisia.ch

Slowenische Mission
044 301 31 32
taljat.david@gmail.com

Syro-Malabarische Gemeinschaft
Dorfstrasse 25, 8155 Niederhasli
078 216 79 76
jparyathara@gmail.com

Tamilische Mission
Ämtlerstr. 43, 8003 Zürich
044 461 56 43
frmurali@gmail.com
www.jesutamil.ch

Regionale Institutionen

Kloster Mariastein

Klosterplatz 2
4115 Mariastein
061 735 11 11
info@kloster-mariastein.ch
wallfahrt@kloster-mariastein.ch
www.kloster-mariastein.ch

2026 – ein besonderes Jahr:
100 Jahre Basilica minor und Krönung des Gnadenbildes
www.kloster-mariastein.ch/2026-ein-besonderes-jahr/

Eucharistiefeier
9 Uhr mit den Mönchen
11 Uhr Pilgermesse (an Sonn- und katholischen Feiertagen)

Willkommen zum Chorgebet
6.30 Uhr Laudes (Morgengebet)
12 Uhr Mittagsgebet (ausser Mo), Sonntag 12.20 Uhr
15 Uhr Non (Mi bis Sa)
18 Uhr Vesper (ausser Mo)
20 Uhr Komplet (Sa Vigil)

Allerheiligen
Sonntag, 1.11.
Gottesdienste wie an Sonntagen
14 Uhr Rosenkranz in der St. Annakapelle

Allerseelen
Montag, 2.11.
9 Uhr Eucharistiefeier
Sie können uns Menschen, die seit dem 2.11.2025 verstorben sind, melden. Wir empfehlen diese in dieser Messe besonders dem gütigen Gott.

Monatswallfahrt
Mittwoch, 4.11.
9 Uhr Terz, anschl. Eucharistiefeier in der Josefskapelle
13.30 Uhr Beichtgelegenheit
14.30 Uhr Eucharistiefeier, anschl. Rosenkranz

OFFline

Ökumenisches Zentrum für Meditation und Seelsorge
…ist umgezogen. Sie finden uns ab 15. September im Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370, 4053 Basel, 1. Stock, OFFLine-Räume
Infos: Larissa Kessler, 061 336 30 33
info@offline-basel.ch
www.offline-basel.ch

RegelmässigeAngebote: Siehe Website

Stille-Tag Schreibexerzitien
Sa 21.11., 09–17 Uhr
OFFLine Raum im Zwinglihaus
Schreibexerzitien «Stark wie ein Baum»
In der Bibel werden Menschen mit Bäumen verglichen. Bäume laden uns in besonderer Weise dazu ein, unser Leben vor Gott zu betrachten. Wir lassen uns darauf ein und nehmen Impulse für den Alltag mit. Meditationen, Anhörrunden, ignatianische Impulse, Anregungen und Schreibphasen sind die tragenden Elemente dieses Stille-Tages.
Leitung: Prof. Dr. Miriam Rose, Theologin und Schreibcoach, und Pfrn. Monika Widmer Hodel, Pfarrerin und Exerzitienleiterin
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Anmeldeschluss: 16. November
Voraussetzung: Interesse an Exerzitien und Freude am Schreiben
Kosten: Unkostenbeitrag
Anmeldung: info@offline-basel.ch
Kontakt:
monika.widmer@offline-basel.ch

Zwischendrin
Sa 21.11., 18 Uhr
Heiliggeistkirche, Thiersteinerallee 51, Basel
Eine spirituelle Feier, konfessions-, religions- und glaubensübergreifend. Mit Texten und Musik und einer Zeit der Stille zum Thema «Mein Umfeld – die Welt?»
Texte: Anne Lauer und Team
Musik: Hannes Fankhauser und Lennard Fiehn, Saxophon und Bassklarinette
Kontakt: anne.lauer@offline-basel.ch

Pastorales Zentrum BL

Munzachstrasse 2, 4410 Liestal
061 925 17 04
pastoraleszentrum@kathbl.ch

Katechese vernetzt angehen

In Zeiten des Wandels wird sichtbar, wie viel stärker wir sind, wenn wir uns verbinden.
Transformation fordert uns heraus, Gewohntes loszulassen und Neues zu wagen. Wenn Erfahrungen geteilt, Ideen verknüpft und Perspektiven erweitert werden, entsteht Kraft aus Begegnung. Vernetzung schafft Räume, in denen Unsicherheit zu Neugier wird und einzelne Schritte zu gemeinsamen Wegen.
Die Herausforderung an Transformation ist, Vertrautes, ob geliebt oder nicht, loslassen zu müssen, ohne zu wissen, was kommt und ohne Garantie, dass das Geplante funktioniert. Das braucht Mut, das braucht Austausch, das braucht das Getragen-Sein und Gehört-Werden in der Gruppe – über den Fachbereich hinaus. So macht Vernetzung Wandel machbar und menschlich – und öffnet Türen für Lösungen, die allein nie entstanden wären.
Für katechetisch Tätige gilt das in besonderer Weise, da sie sich selbst in der Veränderung als Lernende verstehen und gleichzeitig anderen das Lernen ermöglichen sollen.

Andrea Vonlanthen, Leiterin Fachstelle Religionspädagogik

Pastoralraum Frenke Ergolz



Pilotprojekt Mobile Palliative Care und Seelsorge

Der Bereich Palliative Care des Kantonsspitals Baselland bietet sowohl einen stationären Konsildienst als auch einen mobilen Dienst an, der Menschen zu Hause betreut. Seit März läuft ein einjähriges Pilotprojekt: Die Spitalseelsorge arbeitet nicht nur mit dem Konsildienst im Spital zusammen, sondern neu auch mit dem Mobilen Palliativdienst (MPD) und besucht Menschen zu Hause.

Konkret bedeutet dies, dass die Pflegenden die Patient:innen darauf ansprechen, ob sie von der Seelsorge zu Hause besucht werden möchten. So entstehen wertvolle neue Kontakte. Dieses Projekt bietet Menschen, die das Bedürfnis nach einem Gespräch und Unterstützung haben, eine Begleitung im vertrauten Umfeld. Es schafft auch Raum für spirituelle Fragen oder Bedürfnisse. Das Angebot steht allen Menschen offen – unabhängig von ihrer Weltanschauung. Wichtig ist dabei, dass das Projekt nicht in Konkurrenz zu bestehenden Beziehungen mit lokalen Kirchen tritt. Wenn bereits ein Bezug besteht, wird versucht, diesen (wieder) zu ermöglichen.
Das Projekt läuft nun seit einem guten halben Jahr und die ersten Erfahrungen sind durchaus positiv: Es kam zu zahlreichen Begegnungen und Gesprächen. Der Kontext zu Hause unterscheidet sich vom Spitalumfeld, da er persönlicher ist. Das Angebot ermöglicht es, Menschen direkt vor Ort zu unterstützen.



zVg

Das Pilotprojekt der Kirchen und der Pallative Care des Kantonsspitals Baselland läuft noch bis Ende März 2027. Anschliessend wird es ausgewertet, um gemeinsam über das weitere Vorgehen zu entscheiden. Schon jetzt lässt sich sagen, dass diese Zusammenarbeit einen wichtigen Beitrag zu einer ganzheitlichen Betreuung der Patient:innen im Kanton leistet.

Christoph Schneider, Spital- und Klinikseelsorger Liestal

Pfarreien

Frenkendorf-Füllinsdorf | Dreikönig
Liestal | Bruder Klaus
Waldenburgertal | Bruder Klaus
Seelsorgeeinheit Sissach - Gelterkinden:
Gelterkinden | Maria Mittlerin
Sissach | St. Josef
Missione Cattolica Liestal
Spital- und Klinikseelsorge Liestal

Kontakte

Web
www.pastoralraum-frenke-ergolz.ch

Musical D Zäller Ooschtere Infos zur Anmeldung

Pastoralraum Frenke–Ergolz

Frenkendorf-Füllinsdorf – Dreikönig

Pfarreiteam
Pater George Okorie, Pfarradministrator
Maria Penticorbo, Katechetin + Jugendarbeit
Adriana Luli, Sekretariat
Caterina Allegretti, Sekretariat

Kontakt
Pfarrei Dreikönig
Mühlemattstrasse 5
4414 Füllinsdorf
Telefon 061 901 55 06
info@pfarrei-dreikoenig.ch

Öffnungszeiten Sekretariat (ab 01. März 2026)
Di und Fr: 8.30-11.30 Uhr
Mi: : 08.30 - 11.30 / 14.00 - 17.00 Uhr
Do: geschlossen

Web Pfarrei Dreikönig

Allerheiligen und Allerseelen

1. und 2. November 2026
Am 1. November 2026. Allerheiligen, gedenken wir aller bekannten und unbekannten Heiligen: wir laden herzlich ein zum gemeinsamen Gräber-Besuch:
15.00 Uhr Gräber-Besuch Frenkendorf
17.00 Uhr Gräber-Besuch Füllinsdorf
Am 2. November 2026, Allerseelen, 19.00 Uhr, erinnern wir uns im Gebet an unsere Verstorbenen. Gemeinsam wollen wir innehalten, erinnern und gedenken.
Pater George Okorie

St. Martinsumzug auf dem Bauernhof der Familie Alt

Freitag, 6. November 2026, 18.00 Uhr
Die Pfarrei Dreikönig lädt herzlich zum Laternenumzug beim Bauernhof der Familie Alt in Füllinsdorf ein. Ein Pferd begleitet den Umzug; ein kurzes Rollenspiel lässt die Geschichte des Heiligen Martin lebendig werden. Weitere Informationen: www.pfarrei-dreikoenig.ch.
Maria Penticorbo, Katechetin und Jugendarbeit

Monatliches Seniorentreffen

Freitag, 13. November 2026, 15.00 Uhr, mit Pater George
Wir freuen uns auf das monatliche Beisammensein, gesellige Gespräche und unterhaltsame Spiele in froher Runde

Pfarreifest im Dreikönig

Sonntag, 15. November 2026
Unter dem Motto "Gemeinsam feiern, Begegnung erleben" laden wir alle Gemeindemitglieder, Nachbarn, Freunde und Familien ganz herzlich zu unserem diesjährigen Pfarreifest im Pfarreizentrum Dreikönig ein.
Wir beginnen das Fest mit dem gemeinsamen Gottesdienst um 11.00 Uhr an. Anschliessend geht es weiter mit Speis und Trank bei Live-Musik. Für unsere kleinen Gäste ist Kinderschminken und Schlangenbrot über dem Feuer rösten angesagt.
Kuchenspenden nehmen wir dankend an.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kirchgemeindeversammlung

Einladung zur 132. Kirchgemeindeversammlung: Sonntag, 22. November 2026, 12.15 Uhr, im Pfarreizentrum Dreikönig
Traktanden:
1. Begrüssung
2. Änderungsanträge Traktanden
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Protokoll der 131. Kirchgemeindeversammlung vom 10.06.2026
5. Wahl eine Kirchenratsmitgliedes in das Landeskirchenparlament
6. Budget 2027
6.1 Vorstellung Budget 2027
6.2 Bericht Prüfungskommission
6.3 Genehmigung Steuerfuss 2027
6.4 Genehmigung Budget 2027
7. Information aus unserer Kirchgemeinde, Pfarrei, Pastoralraum etc.
7.1. Rückblick 2026
8. Varia
Das Budget 2027 und das Protokoll der 131. Kirchgemeindeversammlung können spätestens ab dem 9. November 2026 im Foyer des Pfarreizentrums eingesehen oder abgeholt werden. Im Anschluss an die Versammlung ist Gelegenheit zum Austausch. Alle Kirchgemeindemitglieder ab 16. Jahren und alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Nutzen Sie die Gelegenheit zum demokratischen Diskutieren und Mitbestimmen in Ihrer Kirche.
Der Kirchgemeinderat

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
11.00 Eucharistiefeier (Allerheiligen) mit Pater George
15.00 Gräber-Besuch Friedhof Frenkendorf
17.00 Gräber-Besuch Friedhof Füllinsdorf

Montag, 2. November
19.00 Eucharistiefeier (Allerseelen) mit Pater George

Dienstag, 3. November
19.00 Eucharistiefeier mit Pater George

Sonntag, 8. November
11.00 Eucharistiefeier mit Pater George

Dienstag, 10. November
19.00 Eucharistiefeier mit Pater George

Sonntag, 15. November
11.00 Eucharistiefeier mit Pater George anschliessend Pfarreifest

Veranstaltungen

Freitag, 6. November
18.00 St. Martinsumzug

Mittwoch, 11. November
09.30 Mini Song für Kinder bis 5 Jahren,

Freitag, 13. November
15.00 Seniorentreffen ,

Sonntag, 15. November
12.00 Pfarreifest im Dreikönig,

Sonntag, 22. November
12.15 Einladung zur 132. Kirchgemeindeversammlung,

Liestal – Bruder Klaus

Pfarreisekretariat
Rheinstrasse 20c, 4410 Liestal
Tel. 061 927 93 50
pfarramt@rkk-liestal.ch
Mo bis Fr 8.30–11 Uhr
Di bis Fr 14–17 Uhr
Sonja Striebel-Bänninger
Daniela Niedhammer

Gemeindeleitung
Peter Messingschlager,
Leitung und Seelsorge

Seelsorge
Bernhard Schibli,
mitarbeitender Priester
Gabriele Balducci, Seelsorge
Gregor Ettlin, Seelsorge
Esther Salathé, Familienarbeit

Katechese
Ana Castillo
Silvia Minzer
Jessica Bossard
Christine Korsh
Sabrina Saladin
Anina Suri

Kirchenmusik
Maryna Schmiedlin
pinchukova@rkk-liestal.ch

Sozialdienst
Julia Vogel
061 927 93 59
vogel@rkk-liestal.ch

Aaleggi – Kleider aus zweiter Hand
Öffnungszeiten:
Di, Mi, Do 14–16 Uhr
Freitag 14–17 Uhr
Kontaktperson: Sozialarbeiterin Julia Vogel

Hauswart, Sakristan
Dieter Hirsbrunner
075 426 18 94

Website www.rkk-liestal.ch

Appetizer: «Auf der Orgel zu dritt»

Samstag, 31. Oktober, 12 Uhr, Kirche Bruder Klaus Liestal
Trios für Orgel von J. S. Bach und Max Reger & das berühmte Streichtrio Es-Dur von Franz Schubert (für Orgel arrangiert)
Maryna Schmiedlin - Orgel

Allerseelen

Totengedenkfeiern
Sonntag, 1. November, 10 Uhr
Kirche Bruder Klaus

Ökumenische Erinnerungsfeier für frühverstorbene Kinder
Sonntag, 1. November, 17 Uhr
Friedhof Liestal

Allerheiligen und Allerseelen – Totengedächtnis

Sonntag, 1. November, 10 Uhr
Eigentlich ist es klar: am 1. November werden alle Heiligen gefeiert, die bekannten und die unbekannten, einfach alle Frauen und Männer, von denen man glaubt, dass sie heiligmässig gelebt haben. Am 2. November denkt man an alle Verstorbenen, ob heilig oder nicht heilig…
Da aber der 2. November schon längst kein Feiertag mehr ist, wird das Gedächtnis der Verstorbenen meistens am Nachmittag von Allerheilige gefeiert… also am Morgen die Heiligen, am Nachmittag die…'Unheiligen'? Nein, natürlich nicht, denn da gäbe es ja wohl nichts zu feiern! Nein, an Allerseelen, oder bei Totengedächtnis denken wir einfach an all unsere Verstorbenen und ich bin überzeugt, dass wohl die meisten von ihnen auch Heilige waren, Heilige sind.
Wie an vielen anderen Orten wird an Allerheiligen auch bei uns in der Kirche Br. Klaus all jener gedacht, die im vergangenen Jahr verstorben sind. Wir nennen ihre Namen, ihr Alter und wo sie gelebt haben und zünden eine Kerze an. Inmitten der Kerzen steht die Osterkerze als Zeichen dafür, dass wir glauben, dass all unsere Verstorbenen hineingenommen sind in die Ewigkeit bei Gott.
Wir laden alle ganz herzlich zu diesem Gottesdienst ein, der die Gelegenheit bietet, an Bekannte unter den Verstorbenen zu denken. Der Gottesdienst wird mitgetragen durch die Gesänge der Schola Cantorum.
Bernhard Schibli



Bild: Totengedenken Bruder Klaus Liestal

Der Tod mag einen geliebten Menschen
aus unseren Armen reissen,
doch nicht aus unserem Herzen.
Unsere Liebe bleibt –
unberührbar, unvergänglich.
Und die Erinnerungen?
Sie flüstern seinen Namen
in jedem stillen Moment.

Ökumene feiern

Gemeinsam auf der Suche nach Frieden und Gerechtigkeit
Sonntag, 8. November, 10 Uhr
Die Ökumene hat in unserem Städtchen eine lange und schöne Tradition. Im Laufe der Jahre sind viele gemeinsame Aktivitäten, Gottesdienste, Begegnungen und Initiativen entstanden, die unsere Pfarrei zusammen mit anderen christlichen Kirchen gestaltet.
Besonders mit der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde verbindet uns seit Jahrzehnten eine tiefe und fruchtbare Freundschaft. Dabei geht es um weit mehr als um gute Zusammenarbeit: Es ist eine Verbundenheit gewachsen, die von gegenseitigem Vertrauen, Wertschätzung und echter Geschwisterlichkeit im Glauben lebt. Und das schon zu einer Zeit, als ökumenische Begegnungen noch längst nicht selbstverständlich waren!
Eine der ersten gemeinsamen Initiativen war besonders schön und zugleich ein starkes Zeichen der Offenheit: Zweimal im Jahr feierte man einen Gottesdienst in der jeweils anderen Kirche – und zwar nach dem Ritus der Gemeinde, die zu Gast war. So fand ein katholischer Gottesdienst in der reformierten Kirche statt und ein reformierter Gottesdienst in der katholischen Kirche. Man öffnete einander die

Kirchentüren und machte damit auch die Herzen füreinander weit.
Diese schöne Tradition ist bis heute lebendig geblieben. Auch dieses Jahr freuen wir uns darauf, sie gemeinsam weiterzuführen:
Am Sonntag, 8. November, um 10 Uhr feiern wir einen reformierten Gottesdienst mit Abendmahl in der Kirche Bruder Klaus.
Im Mittelpunkt stehen die Themen Frieden und Gerechtigkeit – Anliegen, die heute aktueller sind denn je und uns alle angehen.
Ob katholisch, reformiert oder einfach neugierig: Alle sind herzlich willkommen!
Wir freuen uns auf euch!
Gabriele Balducci

Jugend und Religion – ein interaktiver Austausch in der Woche der Religionen

Donnerstag, 12. November, von 19 Uhr bis 21 Uhr im Saal Bruder Klaus
Was bedeutet Religion für junge Menschen heute? Welche Werte sind ihnen wichtig und wie begegnen sie anderen Glaubensgemeinschaften? Jugendliche verschiedener Religionen, darunter Christentum, Alevitentum und Islam, kommen miteinander ins Gespräch und fördern den Austausch zwischen den Generationen.
Organisiert wird diese Begegnung von einer Arbeitsgruppe mit Vertreterinnen und Vertretern aus der katholischen Pfarrei Bruder Klaus Liestal, der Kulturvereinigung der Aleviten und Bektaschi, dem Kulturzentrum Liestal, der Reformierten Kirchgemeinde Liestal-Seltisberg, der Vineyard-Bewegung Liestal und der Evangelisch methodistischen Kirche Liestal.

WOCHE DER RELIGIONEN

Fürs OK, Gregor Ettlin

Alles unter
lichtblick-nw.ch

Elisabethentag

Sonntag, 15. November, 10 Uhr



Bild: Sylvio Krüger, Pfarrbriefservice

Elisabeth von Thüringen wurde 1207 als Prinzessin geboren. Sie wollte jedoch nicht in Reichtum leben, während andere Hunger litten. Deshalb widmete sie sich, zum Entsetzen des Hofes, dem Dienst an Armen und Kranken. Wie jedes Jahr finden am Elisabethentag schweizweit Gottesdienste und Spendenaktionen zugunsten des Elisabethenwerks statt. Der Gottesdienst 2026 steht unter dem Motto „Elisabeth – mehr als einfach lieben“ und wird von der Frauengemeinschaft gestaltet. Anschliessend gibt es die Möglichkeit bei einem Kaffee und Zopf im Pfarreisaal ins Gespräch zu kommen.
Die Frauengemeinschaft

Kirchgemeinde-versammlung

Donnerstag, 19. November 2026, 19.30 Uhr im Pfarreiheim
Traktanden:
1. Begrüssung, Genehmigung Traktanden, Wahl der Stimmenzähler
2. Beschlussprotokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 11.06.2026
3. Sondervorlage Nachtragskredit für 2026 Arealentwicklung
4. Budget 2027
4.1 Finanzperspektive Kirchgemeinde
4.2 Erläuterungen
4.3 Bericht der Prüfungskommission
4.4 Festlegung Steuerfuss 2027
4.5 Genehmigung Budget
5. Wahl eines Kirchgemeinderates
6. Informationen
6.1 Informationen Personal
6.2 Informationen aus der Seelsorge
7. Verschiedenes
Zu dieser Kirchgemeindeversammlung und zum anschliessenden Apéro sind alle Kirchgemeindeangehörigen herzlich eingeladen. Die entsprechenden Unterlagen können ab Montag, 9. November 2026 im Pfarreisekretariat, Rheinstr. 20c abgeholt oder per e-mail unter verwaltung@rkk-liestal.ch bestellt werden. Das Beschlussprotokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 11.06.2026 liegt zur Einsichtnahme auf.
Der Kirchgemeinderat

Firmung 2027

Am 21. Oktober fand der Informationsabend zur Firmung statt. Eingeladen waren alle jungen Erwachsenen, welche vor dem 31.7.2010 geboren sind. Wer bisher keine Einladung erhalten haben sollte, aber sich firmen lassen möchte, findet alle Informationen auf der Pfarreiwebsite:
www.rkk-liestal.ch unter Aktuelles - Jugendliche

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
10.00 Eucharistiefeier zum Totengedenken mit Schola Gregoriana
30er für Adeline Altermatt
30er für Calogero Vaccaro
30er für Herbert Heinzelmann
Kollekte: Kirchenbauhilfe Bistum Basel
11.30 Santa Messa
13.00 Sveta Misa
16.30 Anbetung - Indischer Gottesdienst
17.00 Gedenkfeier für frühverstorbene Kinder, Friedhof Liestal

Dienstag, 3. November
15.45 Ökumenischer Gottesdienst Alterszentrum Frenkenbündten
19.00 Rosenkranzgebet

Mittwoch, 4. November
09.15 Eucharistiefeier, anschliessend Kaffeetreff

Donnerstag, 5. November
18.00 Santa Messa

Freitag, 6. November
06.45 Morgengebet mit Taizéliedern
18.00 Indischer Rosenkranz

Samstag, 7. November
18.00 Northern Light ökum. GD

Sonntag, 8. November
10.00 Ökum. Gottesdienst mit Abendmahl
11.30 Santa Messa
13.00 Sveta Misa

Dienstag, 10. November
15.45 Ökumenischer Gottesdienst Alterszentrum Frenkenbündten
19.00 Rosenkranzgebet

Mittwoch, 11. November
09.15 Andacht mit Text, Stille und Gebet, anschliessend Kaffeetreff

Donnerstag, 12. November
18.00 Santa Messa

Freitag, 13. November
06.45 Morgengebet mit Taizéliedern
18.00 Indischer Rosenkranz

Veranstaltungen

Samstag, 31. Oktober
12.00 Appetizer Konzert

Montag, 2. November
09.30 Meditation im Raum der Stille

Dienstag, 3. November
12.00 Mittagstisch
18.00 Meditation im Raum der Stille

Mittwoch, 4. November
09.00 Krabbelmüsli

Freitag, 6. November
12.00 Atem- und Klangmeditation

Montag, 9. November
09.30 Meditation im Raum der Stille

Dienstag, 10. November
12.00 Mittagstisch
18.00 Meditation im Raum der Stille

Mittwoch, 11. November
09.00 Krabbelmüsli
14.30 Krabbelmüsli für die Älteren

Donnerstag, 12. November
19.00 Meditation über zwei Herzen

Freitag, 13. November
12.00 Atem- und Klangmeditation

Unsere Taufen

Getauft und bereit zum Leben
Am 25. Oktober feierten Inaya Arslan Ferreira aus Liestal und Luisa Di Gennaro aus Lausen in der Taufe das Ja Gottes und die Aufnahme in die Gemeinschaft der Kirche. Wir wünschen Inaya und Luisa sowie ihren Familien Gottes reichen Segen.

Unsere Verstorbenen

† Am 3. Oktober verstarb Anna Nappey aus Liestal. Ebenfalls aus Liestal, verstarb am 8. Oktober Rita Vögtli-Schärer und am 10. Oktober Herbert Heinzelmann aus Bubendorf. Gott schenke ihnen die Fülle des Lebens und den Angehörigen Kraft und Trost.

Waldenburgertal – Bruder Klaus

Seelsorgeteam
Sabine Brantschen, Seelsorge
s.brantschen@rkk-oberdorf.ch
Peter Messingschlager,
Leiter Seelsorgeeinheit
Kinga Bär, Religionsunterricht
k.baer@rkk-oberdorf.ch
Annik Freuler, Diakonie, Jugend
a.freuler@rkk-oberdorf.ch

Pfarreisekretariat
Melanie Goossen
Futtersteigweg 1a, 4436 Oberdorf
061 961 00 30
sekretariat@rkk-oberdorf.ch
www.rkk-oberdorf.ch

Öffnungszeiten
Di bis Do 9.00 bis 11.30 Uhr

Gedenken an die Verstorbenen

Liebe Familien, liebe Angehörige

Mit Ihnen sind wir traurig und teilen Ihr Leid. Durch Gebet und Fürbitte wird den Verstorbenen gedacht.
Im letzten Jahr in unserer Pfarrei verstorben: Viktor Amiet, Margrith Martha Dux, Rosa Kurth-Hümbelin, Beatrix Thelen, Eugen Kamber, Casimir Wyser-Casura, Margit Scheiblechner, Marino Sasso, Lotty Allemann, Elisabeth Aerni und Claudio Lupi.
Im Gottesdienst hören wir die schönen Stimmen der SingWälle und begrüssen unsere "neuen" Minis Elisa, Adonai und Michael. So schön, seid ihr als neue Minis dabei und bereichert mit eurem Dienst den Gottesdienst. Anschliessend sind alle zu einem Umtrunk eingeladen.



Quelle: Pixabay

Ü60-Nachmittag

Eine tolle Foto-Präsentation von Lisa Bachmann wartet auf Sie. Der Frauenverein lädt in den Saal der kath. Kirche Oberdorf ein. Anschliessend ans Programm wird ein feines Zvieri serviert.

Leiter/in Finanzen und Administration (40 %) gesucht

Die römisch-katholische Kirchgemeinde Waldenburgertal sucht per 1. Januar 2027 oder nach Vereinbarung eine selbstständige, zuverlässige und kommunikative Persönlichkeit.

Ihre Aufgaben

· Führung der Finanz- und Lohnbuchhaltung sowie Erstellung von Budget und Jahresrechnung
· Verantwortung für Verträge, Personaladministration inkl. Sozialversicherungen und übrige Versicherungen
· Organisation und Koordination der administrativen Abläufe
· Unterstützung des Kirchgemeinderates und des Pfarreiteams
· Öffentlichkeitsarbeit: Homepage und allgemeine Kommunikationsaufgaben
· Teilnahme an Sitzungen und Pfarreianlässen

Ihr Profil

· Kaufmännische Ausbildung, idealerweise mit Weiterbildung im Finanz- oder Rechnungswesen
· Berufserfahrung in einer vergleichbaren Funktion
· Selbstständige, strukturierte und exakte Arbeitsweise
· Stilsicheres Deutsch und Freude am Kontakt mit Menschen
· Mitglied einer öffentlich-rechtlich anerkannten schweizerischen Landeskirche
· Bereitschaft zu Abend- und Wochenendeinsätzen

Wir bieten

Eine abwechslungsreiche und sinnstiftende Tätigkeit in Oberdorf BL mit viel Selbstständigkeit, Jahresarbeitszeit, Home-Office nach Absprache und zeitgemässen Anstellungsbedingungen in einem engagierten Team.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen per E-Mail an s.baer@rkk-oberdorf.ch bis 15. November 2026.
Für Rückfragen oder Auskünfte steht Ihnen Herr Bär unter der angegebenen E-Mail-Adresse gerne zur Verfügung.

NordStern 7

Bald ist es so weit! Mit den Jugendlichen der 7. Klasse werde ich ein Wochenende zum Thema Vertrauen und Blindsein verbringen.
Teil des Programms sind ein Besuch an der Schule für Blindenführhunde in Allschwil, Workshops rund ums Thema Blindsein, Gemeinsames Essen und Kreativ in der Küche sein…
Ich freue mich auf ein spannendes, lustiges und tiefsinniges Wochenende mit der neuen Jugendgruppe des NordStern 7.
Annik Freuler, Jugendarbeit

Einladung

zum SternenGebet am Freitag, 20. November um 19.00 Uhr in der Kirche und anschliessend zur Kirchgemeindeversammlung um 19.40 Uhr im Pfarreisaal.

Traktanden

1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 19. Juni 2026
2. Budget 2027 und Festlegung des Steuersatzes
3. Informationen
4. Diverses

Unterlagen liegen in der Kirche auf oder können beim Sekretariat angefordert werden.
Anschliessend sind Alle zu einem Apéro eingeladen.
Kirchgemeinderat Oberdorf

Vorschau – RED WEEK

**Wir setzten ein Zeichen und nehmen vom 14. bis 22. November 2026 an der RED WEEK, der roten Woche, teil.
Dies ist eine internationale Aktion, die vom Hilfswerk «Kirche in Not» 2015 ins Leben gerufen wurde. In vielen Länder der Welt werden Christ:innen verfolgt. Gemeinsam mit dem Hilfswerk und Tausenden Pfarreien auf der ganzen Welt engagiert wir uns.
Darum leuchtet der Altarraum jeweils von 17 – 19 Uhr rot. Es liegen Gebete und Informationen auf.
Herzliche Einladung in unsere Kirche zu kommen. Zu beten und zu unterstützen.**

Gottesdienste

Freitag, 30. Oktober
10.30 Ökum. Gottesdienst im Gritt Seniorenzentrum
11.30 FriedensGebet in der Kirche Oberdorf
19.00 TaizéGebet Kapelle Hölstein

Samstag, 31. Oktober
18.00 Santa Messa

Sonntag, 1. November
**17.00 Gedenkgottesdienst der Verstorbenen unserer Pfarrei
Kollekte: LaufeHuus**

Freitag, 6. November
10.30 Ökum. Gottesdienst im Gritt Seniorenzentrum
11.30 FriedensGebet in der Kirche Oberdorf

Sonntag, 8. November
**10.00 Gottesdienst
Willkommen: Ludwig Hesse
Kollekte: Kirchenbauhilfe**

Freitag, 13. November
10.30 Ökum. Gottesdienst im Gritt Seniorenzentrum
11.30 FriedensGebet in der Kirche Oberdorf

Veranstaltungen

Donnerstag, 29. Oktober
**14.00 KrabbelKäfer in der Arche
Treff: KrabbelKinder & Eltern**

Freitag, 30. Oktober
**12.15 MittagEssen in der Arche
Anmeldung bis Do. 16 Uhr**

Montag, 2. November
**09.30 SprachCafé in der Arche
Deutsch üben**

Samstag, 7. November
08.00 NordStern 7

Sonntag, 8. November
09.30 NordStern 7

Montag, 9. November
**09.30 SprachCafé in der Arche
Deutsch üben**

Mittwoch, 11. November
**14.30 Ü60-Nachmittag in der Arche
Frauenverein**

Donnerstag, 12. November
**14.00 KrabbelKäfer in der Arche
Treff für KrabbelKinder und Eltern**

Freitag, 13. November
**12.15 MittagEssen in der Arche
Anmeldung bis Do. 16 Uhr**
**19.00 Spielabend in der Arche
Frauenverein**

Seelsorgeverband Ergolz

Pfarreien

Gelterkinden Maria Mittlerin
Sissach Sankt Josef

Kontakte

Gemeindeleitung
Bischofsvikariat St. Urs

Leitender Priester
Pater Jacek Kubica
Tel. 079 359 58 73
jacek.kubica@rkk-gelterkinden.ch

Leitungsassistenz
Carolin Böhi
Tel. 079 298 04 08
carolin.boehi@rkk-sissach.ch

Sekretariat Gelterkinden
Brühlgasse 7, 4460 Gelterkinden
Tel. 061 981 11 25
sekretariat@rkk-gelterkinden.ch
www.ssv-ergolz.ch
Lorenza Tomeo
Di bis Do 9.00 bis 11.30 Uhr
Di 14.00 bis 17.00 Uhr

Sekretariat Sissach
Felsenstrasse 16, 4450 Sissach
Tel. 061 971 13 79
sekretariat@rkk-sissach.ch
www.ssv-ergolz.ch
Tanja Engel
Barbara Doyle
Di bis Fr 9.00 bis 11.30 Uhr
Di und Do 14.00 bis 17.00 Uhr

Kirchlicher regionaler Sozialdienst
Gabriele Theiss, Sozialarbeiterin
Tel. 076 261 31 25
Sozialberatungen (ohne Anmeldung)
Gelterkinden, Di 9.00 bis 11.30 Uhr
Sissach, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
gtheiss@caritas-beider-basel.ch

Kollekten

Sonntag, 1. November: Kollekte für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel
Sonntag, 8. November: Kollekte für die seelsorgerischen Bedürfnisse in unseren Pfarreien

Jugendgottesdienst

Am Samstag, 31. Oktober 2026, findet um 19.00 Uhr wieder ein Jugendgottesdienst statt, dieses Mal in der katholischen Kirche in Sissach. Nachher treffen wir uns im Centro zu Snacks, Getränken und guten Gesprächen. Alle Jugendlichen, junge Erwachsene und alle, die sich jung fühlen, sind sehr herzlich eingeladen, auch Jugendliche aus Gelterkinden. Herzlich willkommen!

Pater Jacek Kubica, Leitender Priester, Anna und Carolina

Allerheiligen und Allerseelen



Bild: pixabay

Am Sonntag, 1. November, feiern wir das Hochfest Allerheiligen. An diesem Tag gedenken wir aller, die den Himmel schon erreicht haben. Bei den Gottesdiensten in Gelterkinden um 9.30 Uhr und in Sissach um 11.00 Uhr gedenken wir unserer lieben Verstorbenen und beten für sie – besonders für diejenigen, von welchen wir im letzten Jahr (seit dem 1.11.2025) Abschied nehmen mussten.

Am Montag, 2. November, feiern wir mit der ganzen Kirche Allerseelen. Die Eucharistiefeier findet um 18.00 Uhr in Gelterkinden statt. An diesem Tag und den ganzen Monat November beten wir besonders für unsere Verstorbenen, die den Himmel noch nicht erreicht haben. Sie brauchen unsere Hilfe und unsere Gebete, um den Himmel so schnell wie möglich zu erreichen. In der Allerheiligen-Oktav – vom 1. bis 8. November – kann man einen Ablass für Verstorbene gewinnen. Nutzen wir auch diese Gelegenheit, um ihnen zu helfen.

Ablass für die armen Seelen in der Allerheiligen-Oktav
Vom 1. bis 8. November können wir täglich einmal einen vollkommenen Ablass für unsere Verstorbenen gewinnen. Die Bedingungen, um einen Ablass zu gewinnen, sind:
- Man muss im Stande der Gnade sein, das bedeutet ohne schwere Sünde.
- Ein Friedhofsbesuch oder der Besuch einer Kirche und das Beten der Gebete: Ein „Vaterunser“, ein „Gegrüsset seist du, Maria“, ein „Glaubensbekenntnis“ sowie das Gebet für die Verstorbenen: „O Herr, gib den armen Seelen die ewige Ruhe. Und das ewige Licht leuchte ihnen. O Herr, lass sie ruhen in Frieden. Amen.“ Zudem ein kurzes Gebet nach der Meinung des Papstes.
- Wenn möglich, an der Eucharistie teilzunehmen und die hl. Kommunion zu empfangen. Aber das ist nicht immer möglich, nicht jeden Tag haben wir in unseren Kirchen eine Eucharistiefeier.

Pater Jacek Kubica, Leitender Priester

Schulkindergottesdienst

Am Sonntag, 1. November, feiern wir das Hochfest Allerheiligen. An diesem Sonntag laden wir alle Schulkinder mit ihren Familien ganz besonders zur Eucharistiefeier ein, um 9.30 Uhr in Gelterkinden und um 11.00 Uhr in Sissach.
Bei diesen Gottesdiensten möchte ich mich mit einfacher Sprache und passenden Liedern direkt an die Kinder wenden, damit sie sich aktiv in die Feier einbezogen fühlen und unsere verschiedenen Feste besser kennenlernen.

Denn die Kinder sind ein wichtiger Teil unserer Kirche. Wir freuen uns auf euer Kommen und heissen alle Familien herzlich willkommen!

Pater Jacek Kubica, Leitender Priester

MITTEILUNGEN GELTERKINDEN

Abwesenheit – Öffnungszeiten des Sekretariats

Wegen Abwesenheit bleibt das Sekretariat am Dienstag, 3. November, geschlossen. Ab Mittwoch, 4. November, gelten wieder die regulären Öffnungszeiten.

Pfarrcafé



Bild: pixabay

Wir laden Euch am Sonntag, 8. November, nach der Eucharistiefeier um 9.30 Uhr sehr herzlich in den Pfarreisaal zu Kaffee und Kuchen ein. Wer gerne einen Kuchen mitbringen und mit anderen teilen möchte, ist dazu herzlich eingeladen. Damit wir die Vorbereitungen besser planen können, bitten wir um eine kurze Anmeldung im Pfarrsekretariat einige Tage im Voraus. Herzlichen Dank! Kommt vorbei, verweilt noch einen Moment und lernt einander (neu) kennen. Das Pfarrcafé bietet Raum für Begegnungen – unkompliziert und generationenübergreifend. Wir freuen uns auf gute Gespräche, ein frohes Miteinander und gemütliches Zusammensein.

Räbäliechtliumzug zum heiligen Martinfest

Dienstag, 10. November 2026
Treffpunkt: 17:30 Uhr in der kath. Kirche



Bild: pixabay

Wir laden alle Schulkinder und Erwachsenen zu einem Räbäliechtliumzug am Fest des heiligen Martin am 11. November ein. Nach einer kurzen St. Martinsfeier in der kath. Kirche starten wir mit dem Umzug zum Alterszentrum und gehen dann zurück bis zum Kirchenplatz. Im Anschluss sind alle sehr herzlich eingeladen, bei Snacks und Getränken im Pfarreisaal weiterzufeiern. Bitte Laternen oder Räbäliechtli mitnehmen. Wir freuen uns auf viele Kinder und Erwachsene. Herzlich willkommen!

Pater Jacek Kubica, Leitender Priester

Kirchgemeinderat Gelterkinden

Save the Date - 2. ordentliche Kirchgemeindeversammlung 2026
Dienstag, 24. November um 19.30 Uhr im Pfarreisaal
Die Einladung mit den Traktanden erscheint in der nächsten Lichtblick-Ausgabe. Die entsprechenden Unterlagen können ab Freitag, 13.11.2026 eingesehen werden.
Reservieren Sie sich diesen Termin – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Für den Kirchgemeinderat Gelterkinden
Frédéric Haas, Präsident

Voranzeigen Gelterkinden

Jugendgottesdienst
Samstag, 21. November um 19.00 Uhr, anschliessend Treffen im Pfarreisaal

Eucharistiefeier zum Christkönig
Sonntag, 22. November um 9.30 Uhr

Ökumenische Gedenkfeier
Sonntag, 22. November um 15.00 Uhr auf dem Friedhof Gelterkinden

MITTEILUNGEN SISSACH

Voranzeigen Sissach

Einladung zur Kirchgemeindeversammlung
Donnerstag, 26. November, 19.30 Uhr, im Centro
Traktanden:
1. Begrüssung und Entschuldigungen
2. Kurze Einstimmung durch P. Jacek
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Genehmigung der Traktandenliste
5. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 18. Juni 2026
6. Präsentation Jahresbericht ***Kirchlich Regionaler Sozialdienst (KRSD)***
7. Genehmigung Steuerfuss: Antrag Kirchgemeinderat 9% (unverändert)
8. Präsentation und Budget 2027 RKK Sissach
a. Vorstellung Budget
b. Bericht der Revisoren
c. Beschlussfassung
9. Informationen des Kirchgemeinderates
10. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Kirchgemeindeversammlung vom 18. Juni 2026 ***und das Budget der RKK Sissach liegen ab*** dem 12. November 2026 zur Einsicht oder Mitnahme in der Kirche und im Sekretariat auf.
Sie finden die Unterlagen auch auf der Homepage unter www.rkk-sissach.ch.

Der Kirchgemeinderat Sissach
Maria Gaetani

Gottesdienste

Gelterkinden

Samstag, 31. Oktober
19.00 Sissach - St. Josef
Jugendgottesdienst (Eucharistie), anschliessend Treffen im Centro

Sonntag, 1. November
09.30 Gelterkinden
Schulkindergottesdienst (Eucharistie) zu Allerheiligen und Totengedenken der Verstorbenen
Pater Jacek Kubica

Montag, 2. November
18.00 Gelterkinden
Eucharistiefeier zu Allerseelen

Dienstag, 3. November
09.30 Gelterkinden
ab 9.30 Uhr Krankenkommunion für älter und kranke Personen. Bitte melden Sie diese bei Pater Jacek Kubica an.
18.00 Gelterkinden
Eucharistiefeier

Donnerstag, 5. November
10.00 APH Zentrum Ergolz, Ormalingen
Ökumenischer Gottesdienst
17.30 Gelterkinden
Rosenkranz und Beichtgelegenheit
18.00 Gelterkinden
Eucharistiefeier

Freitag, 6. November
09.00 APH zum Eibach, Gelterkinden
Ökumenischer Gottesdienst
09.00 Gelterkinden
Eucharistiefeier zum Herz-Jesu-Freitag mit kurzer Anbetung

Samstag, 7. November
17.00 Gelterkinden
bis 18.00 Uhr Beichtgelegenheit

Sonntag, 8. November
09.30 Gelterkinden
Eucharistiefeier
Pater Jacek Kubica

Dienstag, 10. November
18.00 Gelterkinden
Eucharistiefeier

Mittwoch, 11. November
17.30 Gelterkinden
Heiligen St. Martinsfest mit Laternenumzug für Schulkinder, Familien und Erwachsene, anschliessend Getränke und Snacks im Pfarreisaal

Donnerstag, 12. November
10.00 APH Zentrum Ergolz, Ormalingen
Ökumenischer Gottesdienst

Freitag, 13. November
10.30 APH zum Eibach, Gelterkinden
Ökumenischer Gottesdienst

Sissach

Samstag, 31. Oktober
11.00 Sissach
Tauffeier
19.00 Sissach
Eucharistiefeier mit Jugendlichen anschliessend Treffen im Centro

Sonntag, 1. November
09.30 Sissach
Eucharistiefeier ital.
Don Raffaele Buono
11.00 Sissach
Eucharistiefeier zu Allerheiligen mit den Schulkindern und Totengedenken
Pater Jacek Kubica

Mittwoch, 4. November
09.15 Sissach
Ökumenische Morgenfeier
17.30 Sissach
Beichtgelegenheit
18.00 Sissach
Eucharistiefeier

Freitag, 6. November
10.15 APH Mülimatt, Sissach
Ökumenischer Gottesdienst
18.00 Sissach
Eucharistiefeier zum Herz-Jesu-Freitag mit kurzer Anbetung

Samstag, 7. November
10.00 APH Jakobushaus, Thürnen
Ökumenischer Gottesdienst

Sonntag, 8. November
09.00 Sissach
Eucharistiefeier der Portugiesen
11.00 Sissach
Eucharistiefeier
Pater Jacek Kubica

Mittwoch, 11. November
09.15 Sissach
Ökumenische Morgenfeier

Donnerstag, 12. November
15.00 APH Homburg, Läufelfingen
Ökumenischer Gottesdienst

Freitag, 13. November
19.00 Reformierte Kirche Sissach
Ökumenischer Taizé-Gottesdienst
19.00 Sissach
Rosary Prayer

Veranstaltungen

Gelterkinden

Dienstag, 3. November
12.15 Gelterkinden - Pfarreisaal,
Offener MittagsTisch
Anmeldungen bitte bis Montag ans Pfarramt, Tel 061 981 11 25

Dienstag, 10. November
12.15 Gelterkinden - Pfarreisaal,
Offener MittagsTisch
Anmeldungen bitte bis Montag ans Pfarramt, Tel 061 981 11 25

Unsere Taufen

Sissach

Am Samstag, 31. Oktober 2026, empfängt Lurina Anna Wilda das Sakrament der Taufe. Wir gratulieren der Tauffamilie herzlich.

Unsere Verstorbenen

Sissach

†Gestorben aus unserer Pfarrei sind im 64. Altersjahr Vincenzo Vocile aus Zunzgen und im 86. Altersjahr Aldo Farneti aus Sissach. Gott schenke ihnen das ewige Leben. Den Angehörigen entbieten wir unser herzliches Beileid.

MCI Liestal-Sissach-Gelterkinden

Kontakte

Pfarreileitung
Don Raffaele Buono
Natel 079 935 92 18
rbuono@gmx.ch

Pfarramt/Sekretariat
Concetta Iazurlo
Rheinstrasse 20, 4410 Liestal
Di & Do 9.00–12.00, 076 379 69 67
Missione Liestal Tel. 061 921 37 01
mcil@vtxmail.ch

AVVISI

Defunti
Sabato 10 ottobre 2026, è deceduto il Signor Vocile Vincenzo, di anni 63, abitante a Zunzgen. Domenica 11 ottobre 2026, è deceduta la Signora Catalano-Acconcia Maria, di anni 91, abitante a Frenkendorf. Alle famiglie le nostre sentite condoglianze da parte della comunità di Missione.

Celebrazione Tutti i Santi e Commemorazione dei defunti
Quest'anno il 1° novembre capita di domenica. Poiché per molti un giorno feriale é difficile partecipare alla commemorazione dei defunti, nelle messe dei Santi faremo anche la lettura della liste dei nostri morti dell'anno. La Messa per Santi e defunti saranno quindi: il 31 ottobre 2026 alle ore 18.00 a Oberdorf; il 1° novembre 2026 alle ore 9.30 a Sissach e alle ore 11.30 a Liestal. Il 2 novembre non si saranno Messe specifiche.

Anniversari di matrimonio
Domenica 8 novembre 2026, alle ore 11.30 nella chiesa di Liestal, celebriamo gli anniversari di matrimonio (25, 40, 50, 55, 60 in su ogni anno). Durante la messa rinnoveremo le promesse nuziali: a seguire il pranzo offerto dalla Missione a tutte le coppie.



Serata informativa del COMITES
Venerdì 13 novembre 2026, alle ore 18.30, nella sala parrocchiale di Liestal, la Missione organizza insieme al Comites di Basilea una serata informativa sulle elezioni italiane del 2027 e sulla presentazione delle liste per la nostra circoscrizione estera. L'incontro é aperto a tutti coloro che desiderano parteciparvi.

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
18.00 Oberdorf, Santa Messa

Sonntag, 1. November
09.30 Sissach, Santa Messa
11.30 Liestal, Santa Messa

Donnerstag, 5. November
18.00 Liestal, Santa Messa

Sonntag, 8. November
11.30 Liestal, Santa Messa

Donnerstag, 12. November
18.00 Liestal, Santa Messa

Agenda

Veranstaltungen

Wie im Himmel – Filmabend
Im Rahmen der Reihe «Resilienz – Impulse für Stärke, Gemeinschaft und Zuversicht» lädt das ökumenische Forum für Ethik und Gesellschaft zum Filmabend ein. Gezeigt wird «Wie im Himmel» von Kay Pollak (Schweden 2004). Ein Dirigent auf dem Höhepunkt seiner Karriere bricht zusammen. Er zieht sich in das Dorf seiner Kindheit zurück und will dort vor allem eines: seine Ruhe. Doch dann übernimmt er den örtlichen Kirchenchor, und nichts bleibt, wie es war. **Dienstag, 10. November, 19.30 Uhr, Röm.-kath. Pfarreiheim, Tramstrasse 53, 4132 Muttenz. Eintritt frei, Kollekte.**

Den Frieden leben, mitten im Chaos – Vortrag
Am **Dienstag, 3. November, um 19.30 Uhr** hält die Autorin und Friedenspädagogin Sumaya Farhat-Naser einen Vortrag im **kHaus (Kaserne Basel)** zur Situation im Westjordanland, in Gaza und in Israel. Moderation: Elsbeth Dangel Pelloquin. Veranstalter: Gruppe «Einblicke». Eintritt frei. Kollekte.

Jugend und Religion – ein interaktiver Austausch
Donnerstag, 12. November, 19 bis 21 Uhr, Pfarreisaal Bruder Klaus Liestal, Rheinstrasse 20. Was bedeutet Religion für junge Menschen heute? Welche Werte sind ihnen wichtig und wie begegnen sie anderen Glaubensgemeinschaften? Jugendliche verschiedener Religionen, darunter Christentum, Alevitentum und Islam kommen miteinander ins Gespräch. Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Religionen beider Basel «Raum und Religion».

Wo Hoffnung Raum findet und Frieden wächst – Interreligiöse Friedensandacht und Apéro
Sonntag, 15. November, 18 Uhr, KLYCK, Kleinhüningerstrasse 205, 4057 Basel. Die musikalische Friedensandacht wird von Mitgliedern verschiedener Glaubensgemeinschaften gestaltet: Baha'i Gemeinde, Ev.-luth. Kirche, Hindu-Gemeinde Basel, Kulturvereinigung der Aleviten und Bektaschi, Migwan Basel, Ideal Kulturverein und Tibetergemeinschaft Basel. Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Religionen beider Basel «Raum und Religion».

Medienstipps

Sonntag, 1. November
Reformierter Gottesdienst aus der Kirche St. Laurenzen, St. Gallen, SRF 1, 10 Uhr
Katholischer Gottesdienst zu Allerheiligen aus der Parrei St. Marien in Lüneburg, ARD 10 Uhr
Heilige Messe aus dem Stift Admont, Steiermark. Servus TV, 10 Uhr
Memento mori – Von Trauer und Trost in der Musik. Dokumentation, ORF 2, 10 Uhr
Mitten im Leben – Vom Umgang mit Trauer. Rund um Allerheiligen wird die Trauer um geliebte Menschen besonders spürbar. Während das Leben pulsiert, bieten Friedhöfe eine wichtige Oase der Ruhe für Trostsuchende. ORF 2, 18.30 Uhr.

Sonntag, 8. November
Sternstunde Religion: Wunder Nummer 71. Nathalie Basteyns hat seit Jahren Multiple Sklerose. Zusammen mit einer Freundin und ihrem Pfleger begibt sie sich nach Lourdes. 70 Wunder wurden dort bereits anerkannt. Basteyns möchte Nummer 71 werden. Ein Film über Hoffnung, Glaube und die Liebe. SRF 1, 10 Uhr
Heilige Messe aus der Kirche St. Blasien in Klein-Wien – Pfarre Paudorf-Göttweig / Niederösterreich. Servus TV, 8.55 Uhr
Eucharistiefeier aus der Pfarre Mattersburg / Burgenland. ORF III, 10 Uhr

Debatte Leihmutterschaft
Sophie Zimmermann, Vorstandsmitglied des Frauenbund Schweiz, spricht im **Podcast «Laut + Leis»** Folge 77 darüber, ob Leihmutterschaft bestehende Ungleichheiten verstärkt oder neue schafft. Zu hören via kath.ch, Spotify und Apple Podcasts.

Wort für deinen Tag
Telebibel: www.telebibel.ch, 061 262 11 55

Wort zum Sonntag
Das Wort zum Sonntag jeden Samstag um 19.55 auf SRF 1

Radiopredigt bei SRF Radio
SRF 2 Kultur/Radio SRF Musikwelle: Predigten sonn- und feiertags um 10 Uhr, www.radiopredigt.ch, 032 520 40 20

Bibel to go – Lesungen des Tages
Tägliche Lesungen der Messliturgie der katholischen Kirche als Podcast. Mit professionellen Stimmen und liturgischen Gesängen. Online zu hören auf www.bibeltogo.podbean.com sowie Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music und anderen.

Liturgie

Sonntag, 1. November
Allerheiligen: Offb 7,2–4.9–14; 1 Joh 3,1–3; Mt 5,1–12a

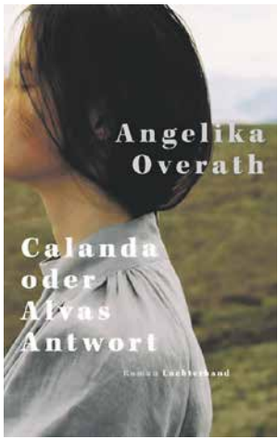
Montag, 2. November
Allerseelen: 2 Makk 12,43–45 oder Ijob 19,1.23–27 (19,1.23–27a) oder Jes 25,6a.7–9; 1 Thess 4,13–18 oder Röm 8,14–23 oder Phil 3,20–21; Joh 11,17–27 oder Joh 14,1–6 oder Lk 7,11–17

Sonntag, 8. November
32. Sonntag im Jahreskreis: Weish 6,12–16; 1 Thess 4,13–18; Mt 25,1–13

Lesestoff zum Thema Heilung

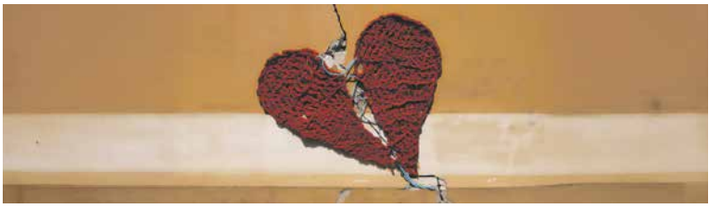
Heilen bedeutet nicht immer, wieder gesund zu werden. Manchmal geht es darum, mit einer Krankheit zu leben oder wieder Halt zu finden. Die folgenden Bücher handeln von schweren Diagnosen und körperlichen Grenzen aber auch von Lebensmut und der Frage, was uns auch in schwierigen Zeiten trägt.

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

Wundervoll und fragil



Die Autorin dieses aussergewöhnlichen Buches ist durch eine seltene Krankheit ans Bett gefesselt. Sie beobachtet eine ihr zufällig mitgebrachte Schnecke in einem Blumentopf – später bekommt sie ein Terrarium. Es entwickelt sich eine lebensrettende Beziehung: «Ohne die Schnecke hätte ich es, glaube ich, nicht geschafft. Wenn der Schnecke das Leben etwas bedeutete und die Schnecke mir etwas bedeutete, hiess das, dass irgendetwas in meinem Leben von Bedeutung war, also hielt ich durch …», schreibt die schwerkranke Autorin. Mit grosser Leichtigkeit verbindet sie ihre Beobachtungen mit Zitaten aus wissenschaftlichen und historischen Werken über Schnecken. Es entsteht ein berührender Text, in dem man gleichermassen über das Wunder dieses Lebewesens und die Fragilität des eigenen Lebens staunt und zittert. (bl)

Das Geräusch einer Schnecke beim Essen
Elisabeth Tova Bailey, 2012, Nagel & Kimche
ISBN 978-3-492-07156-7

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
Bilder Vermischtes: Ante Gudelj auf Unsplash

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