Lichtblick

Römisch-katholisches Pfarrblatt Nordwestschweiz

31. Oktober bis 13. November 23/2026
Lenzburg – Unteres Freiamt – Erusbach-Hallwilersee



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?

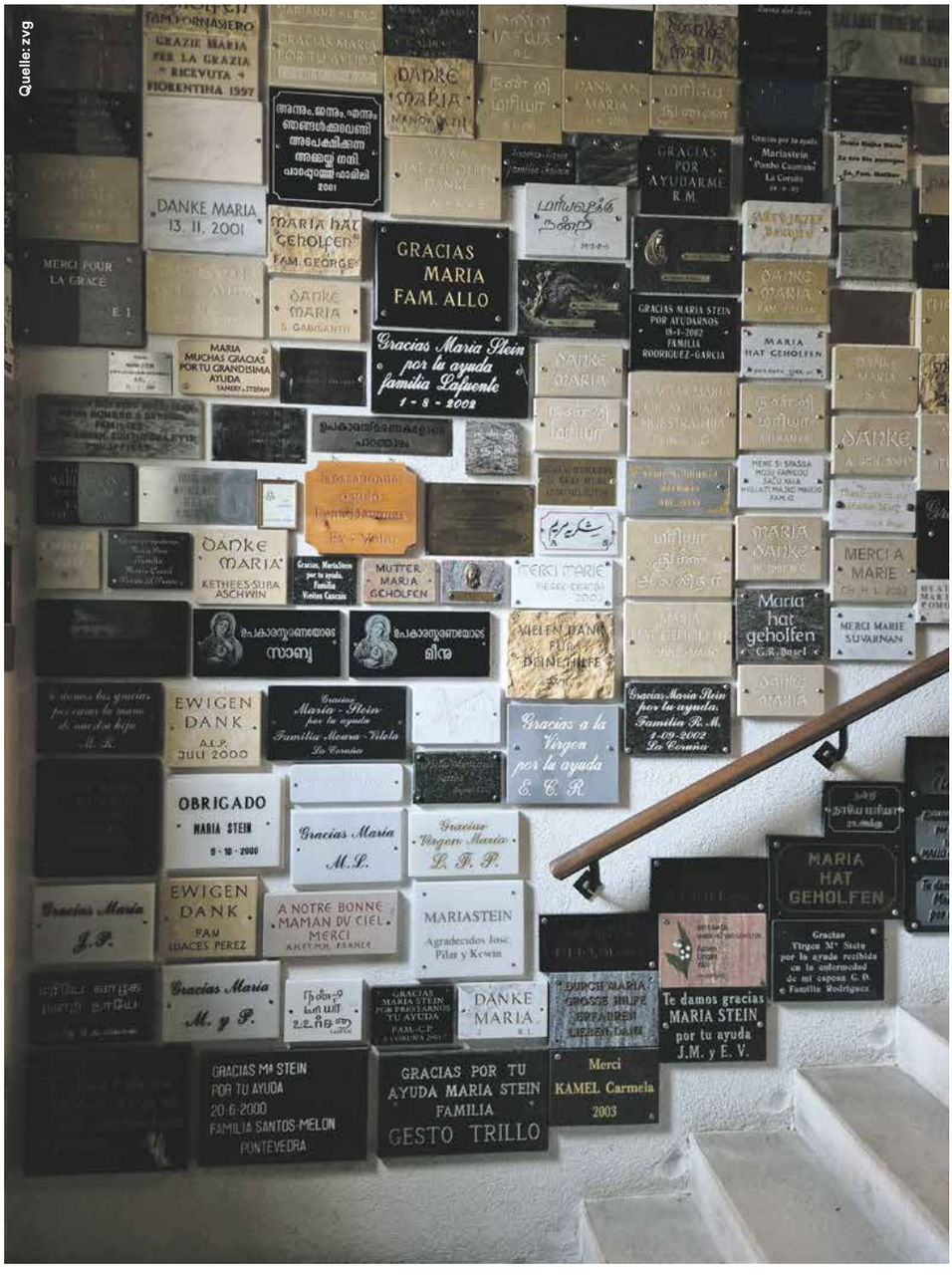
Sie versteht das Heilen in einem viel umfassenderen, ganzheitlichen Sinn: als ein «Heil-Werden». Es geht um die Wiederherstellung der inneren Balance, um Versöhnung mit dem eigenen Schicksal und die Einbettung in ein grösseres Ganzes. Ein historisches Beispiel ist Jesus von Nazaret: Seine Heilungen waren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



Der November bricht mit einer ruhigen, besinnlichen Atmosphäre an.

An Allerheiligen und Allerseelen hält die Kirche inne, um der Heiligen und all jener zu gedenken, die besonders in den letzten Monaten von dieser Welt gegangen sind. Es ist ein Augenblick der dankbaren Erinnerung und des christlichen Glaubens, dass der Tod nicht das Ende des Daseins bedeutet.

Während draussen Nebel aufzieht und die letzten Blätter fallen, strahlt die Gewissheit, geborgen in Gottes Licht zu sein.

Die Tage von Allerheiligen und Allerseelen laden uns ein, den Blick auf das Fundament unseres Glaubens zu richten.
Es sind zwei eng miteinander verwobene Anlässe des Gedenkens, der Dankbarkeit und des tiefen Vertrauens in die Liebe Gottes, die uns über alle Grenzen hinweg trägt.
An Allerheiligen blicken wir auf jene Menschen, die den Glauben vor uns vorgelebt haben. Sie zeigen uns, wie göttliche Liebe im menschlichen Handeln sichtbar wird. Das Fest erinnert daran, dass Würde, Heiligkeit und Hoffnung jedem Menschen zugesagt sind – unabhängig von eigenen Leistungen oder Unvollkommenheiten.

Der Allerseelentag wendet sich ganz persönlich unseren verstorbenen Angehörigen und Wegbegleitern zu, besonders jener, die wir in den letzten Monaten gehen lassen mussten. Wenn wir Kerzen als Zeichen des Gedenkens entzünden, tun wir dies im Vertrauen auf das Versprechen Christi: Dass die Gemeinschaft mit den Menschen, die wir geliebt haben, nicht abbröckelt und dass der Tod nicht das letzte Wort hat. Wir bleiben mit ihnen in Gottes Gegenwart geborgen und miteinander über den Tod hinaus verbunden.



Bild: Heilige und Märtyrer, Fra Angelico, wikipedia.org

Kirchen & Zentren

Lenzburg - HERZ JESU
Wildegg - St. Antonius von Padua
Seon - St. Theresia vom Kinde Jesu

Kontakte

Pastoralraumpfarrer / Seelsorger

Roland Häfliger, 062 885 05 60
r.haefliger@kathlenzburg.ch

Marko Župarić, 062 885 05 80
m.zuparic@kathlenzburg.ch

Pastoralraum-Sekretariate

Bahnhofstrasse 23, 5600 Lenzburg
062 885 05 05 Mo-Do 9-11, 14-16 Uhr

sekretariatlenzburg@kathlenzburg.ch
sekretariatwildegg@kathlenzburg.ch
sekretariatseon@kathlenzburg.ch

Schalteröffnungszeiten der Pastoralraum-Sekretariate
Lenzburg/Wildegg Di-Do 9-11, 14-16 Uhr
Seon Mo, Do 9-11, 14-16 Uhr, Di 9-11 Uhr

Katechese-Sekretariat Pastoralraum

Strohegg 2, 5103 Wildegg
062 885 05 06
sekretariatwildegg@kathlenzburg.ch
Di-Do 9-11, 14-16 Uhr

Gemeindeanimatorin

Dania Reitz, 062 885 05 30
d.reitz@kathlenzburg.ch

Kirchenpflege

Anita Berger, Präsidentin, 076 307 51 61
a.berger@kathlenzburg.ch

eifach - Lunch & Café

Geöffnet von Di-Fr 9-19 Uhr
Bahnhofstrasse 23, 5600 Lenzburg
079 582 97 94
info@eifachlenzburg.ch
www.eifachlenzburg.ch

Gedenken unserer Verstorbenen

In unserem Pastoralraum gedenken wir namentlich der Verstorbenen der letzten zwölf Monate. Die Trauerfamilien wurden zu den Totengedenkfeiern persönlich eingeladen. Für jede verstorbene Person entzünden wir eine Kerze.



Bild: pixabay.com

Artur Kleinheinz	† 15.10.2025
Egon Nuss	† 07.11.2025
Irene Wälty	† 08.11.2025
Bruno Graf	† 09.11.2025
Vito Di Martino	† 18.11.2025
Maria Scherrer	† 18.11.2025
Giovanna Pezzoli	† 21.11.2025
Karolina Müller	† 23.11.2025
François J. A. Winckler	† 28.11.2025
Antonia Raciti Cariola	† 29.11.2025
Alessandro Pagliaricci	† 01.12.2025
Georg Zumsteg	† 12.12.2025
Stephanie Müller	† 21.12.2025
Anton Hürzeler	† 25.12.2025
Anna Grüter	† 30.12.2025
Mirjam R. Suter	† 31.12.2025
Salvatore Zizza	† 04.01.2026
Valeria Stefani Bigaran	† 07.01.2026
Jolana Pampurik	† 09.01.2026
Bärbel Meinl	† 11.01.2026
Paul Bossart	† 13.01.2026
Soledad Meier	† 22.01.2026
Carlo Coppo	† 25.01.2026
Franz X. Meyer	† 31.01.2026
Jadranka Škrinjar	† 02.02.2026
Peter Steinmann	† 06.02.2026
Monika Schumacher	† 11.02.2026
Francesca Turnaturi Di Fazio	† 13.02.2026
Edoardo Cavallaro	† 17.02.2026
Wolfgang Grigo	† 22.02.2026
Nicola Di Minno	† 25.02.2026
Richard Hänggi	† 02.03.2026
Walter Bissig	† 06.03.2026
Lukas Stöckli	† 18.03.2026
Gerardo Vivolo	† 20.03.2026
Pietro Pini	† 22.03.2026
Annie Rieser	† 27.03.2026
Jeannette Mäder	† 29.03.2026
Elio Areniello	† 01.04.2026
Anton Felder	† 13.04.2026
Magdalena E. H. Hellin	† 18.04.2026
Maria Medici	† 23.04.2026
Margrith Meyer	† 25.04.2026
Rita Hüsler	† 26.04.2026
Erna Gutknecht	† 27.04.2026
Johann R. Waldmeier	† 09.05.2026
Attilio Basile	† 10.05.2026
Anna Bolliger	† 11.05.2026
Josef Frey	† 12.05.2026
Herbert Müller	† 12.05.2026
Michael Kull	† 20.05.2026
Jeannette Signer	† 21.05.2026
Anne-Marie Setz	† 30.05.2026
Oskar Kloter	† 06.06.2026
Otto Vögtli	† 06.06.2026
Rudolf Stutz	† 11.06.2026
Gemma Bozzetto	† 12.06.2026
Adelaide Tagliaferri	† 13.06.2026
Paul Zimmermann	† 14.06.2026
Remo Cataldi	† 17.06.2026
Anna M. Meier	† 25.06.2026
Ludwig Schmidmeister	† 28.06.2026
Rolf Maier	† 29.06.2026
Josef Meinl	† 05.07.2026
Verena Lippuner	† 09.07.2026
Gaetano Chirico	† 17.07.2026
Rita Schubert	† 18.07.2026
Josefa von Ah	† 03.08.2026
Silvia Luongo	† 08.08.2026
Alfons W. Fritz	† 08.08.2026
Ingrid Gwerder	† 12.08.2026
Gisela E. Aerni	† 19.08.2026
Bruno Mengozzi	† 31.08.2026
Verena Schmid	† 01.09.2026
Milva Di Ronco	† 02.09.2026
Albanina Sibilia	† 11.09.2026
Marie-Louise M. Gübeli	† 16.09.2026
Günther Anderlohr	† 16.09.2026
Rosina Barbuto	† 21.09.2026
Olivier A. Schenker	† 22.09.2026
Edda Rossini	† 14.10.2026



Zusätzlich gedenken wir: Dreissigster für Bruno Mengozzi.

Jahrzeiten für: Anna Theresia Uebelmann, Ernst Altstätter, Angela Dossenbach, Anita Walther-Probst, Stefan Wiedemeier, Bruno Gamba, Gisela Maria Deiss-Kofmel, in Seon für Helga Klara Ruff, Franz Ruff, Anneliese Haberl-Ruff und in Wildegg für Josef Dubach.

Herr, gib Ihnen die ewige Ruhe.
Und das ewige Licht leuchte Ihnen.
Herr, lass Sie ruhen in Frieden.
Amen.

Jugendkonzert

Samstag, 31. Oktober, 19.30 Uhr, in der Antoniuskirche Wildegg

Das Siggenthaler Jugendorchester unter der Leitung von Roman Blum lädt zum Konzert in die Antoniuskirche ein.

Gespielt wird das Cellokonzert in A-Moll Op. 129 von Robert Schumann und die Sinfonie Nr. 3 'Im Walde' von Joachim Raff.
Violoncello: David Lüthy

Vorverkauf: www.eventfrog.ch oder bei Info Baden

Die Lebenswortgruppe trifft sich neu im Tertianum im Lenz

Die Lebenswortgruppe unter der Leitung von Cornelia Jägle findet am Sonntag, 8. November, 15 Uhr bis 17 Uhr im Tertianum Lenzburg statt.

Sie sind herzlich willkommen und eingeladen zum Mitmachen.
Ihre Cornelia Jägle

062 885 05 05 für alle Pastoralraumsekretariate

Aufgrund unserer neuen Telefonanlage **sind ab dem 4. November** alle Sekretariate unseres Pastoralraums über die zentrale Telefonnummer 062 885 05 05 erreichbar. Die bisherigen Telefonnummern sind ab diesem Datum nicht mehr gültig.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und freuen uns auf Ihren Anruf.

Kinderflohmarkt

Am Samstag, 7. November, findet von 9.30 bis 11.30 Uhr im Katholischen Kirchenzentrum Lenzburg ein Kinderflohmarkt statt.

Wie kann ich mitmachen? **Nach Anmeldung und Teilnahmebestätigung bis 2. November** bei unserer Gemeindeanimatorin Dania Reitz (d.reitz@kathlenzburg.ch) können die Kinder ihre Spielsachen auf einer selbst mitgebrachten Decke verkaufen.
Jede Verkaufsdecke benötigt eine aufsichtführende Person. Anmeldung bis am 2. November.



Was darf verkauft werden? Saubere und intakte Spielsachen, nützliche Dinge für den Familienalltag.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen Vormittag voller bunter Schätze und Begegnungen.

Herzlichst Ihre
Dania Reitz, Gemeindeanimation

Ferienabwesenheit

Pastoralraumpfarrer Roland Häfliger ist bis am 26. November in den Ferien.
In seelsorgerlichen Angelegenheiten wenden Sie sich bitte an unseren Seelsorger Marko Zuparic. In allen übrigen Angelegenheiten helfen Ihnen die Sekretariate gerne weiter.

Karneval der Tiere

Beim Familienkonzert «Karneval der Tiere» trifft der König der Tiere auf die Königin der Instrumente. Wie das klingt, können Kinder und Erwachsene am Sonntag, 8. November, 17 Uhr, in der katholischen Kirche Lenzburg entdecken.



In der Musik von Camille Saint-Saëns begegnet das Publikum nicht nur dem Löwen, sondern auch Elefanten, Kängurus, Schwänen und vielen weiteren Tieren.

Junge Organistinnen und Organisten aus der Klasse von Yun Zaunmayr lassen sie auf der Orgel lebendig werden. Junge Musikerinnen und Musiker an Violine, Klarinette und Cello spielen ebenfalls mit.

SRF-Moderatorin Patricia Moreno führt als Zirkusdirektorin durch das Konzert und Max Maisch bringt die Tiere mit einem Animationsfilm auf die Leinwand. Musik, Erzählung und Bilder laden die ganze Familie zum Zuhören und Staunen ein. **Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte erhoben.**

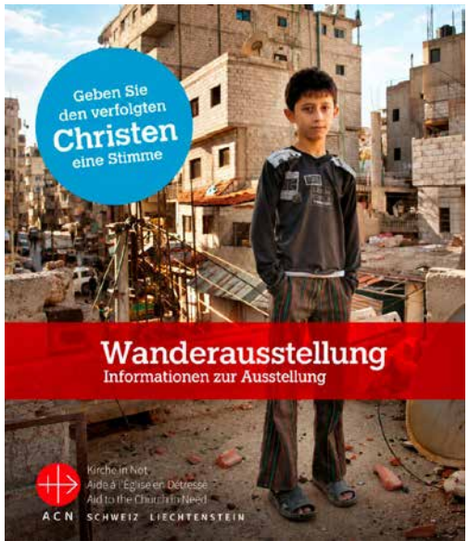
Demnächst: RED WEEK – Christen in Not

Liebe Interessierte, liebe Gläubige

Sie sind eingeladen, vom 5. bis 29. November in unserem Kirchenzentrum Herz Jesu in Lenzburg im unteren Foyer, unsere Wanderausstellung zum Thema «verfolgte Christen weltweit» zu besuchen.

413 Millionen Christen leben in Ländern, in denen die Religionsfreiheit schwerwiegend verletzt wird – davon leben etwa 220 Millionen in Ländern, in denen sie direkt Verfolgung ausgesetzt sind. Alle fünf Minuten wird auf der Welt ein Christ wegen der Zugehörigkeit zu seiner Konfession ermordet. Immer wieder müssen wir feststellen, dass diese Problematik bei uns viel zu wenig wahr genommen wird. Unsere Ausstellung sensibilisiert und informiert und lädt bewusst zum Beten und Nachdenken ein.

Nehmen Sie sich Zeit, sich auf das Thema einzulassen, darüber nachzudenken und zu beten. Es ist absolut nicht selbstverständlich, dass der Glaube in Freiheit ausgeübt werden kann.
Ich freue mich auf viele Besuche.
Dania Reitz, Gemeindeanimation



Unsere Verstorbenen

Edda Rossini, geb. Merlin, Othmarsingen, † 14.10.2026

Informationen

Gratis-Taxi zu den Gottesdiensten:
Hey-Taxi 077 502 79 49
Lenzburger-Taxi GmbH 062 559 85 85

Web & Youtube - Live Stream
www.pastoralraum-lenzburg.ch
Pastoralraum Region Lenzburg

Information zu den Beiträgen
Können KI generiert / unterstützt sein

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
Vorabend Hochfest Allerheiligen
17.15 Lenzburg
Heilige Messe mit Totengedenken
mit Pfr. Roland Häfliger
und Seelsorger Marko Zuparic
Lektorin: Jessica Berger
Musik: Blockflöten-Orchester
und der Kirchenchor Liturgia
Leitung: Sarah Giger und
Florian Zaunmayr
Orgel: Marlène Flammer
Opfer: Mess-Stipendien
Live-Stream
19.00 Seon
Heilige Messe in ital. Sprache
mit Don Luigi
Orgel: Helene Thürig

Sonntag, 1. November
Hochfest Allerheiligen
09.30 Lenzburg
Feierliches Amt
mit Pfr. Roland Häfliger
Lektor: Andreas Berger
Kantor: Samuel Hartmann
Orgel: Helene Thürig
Opfer: Santa Maria Cahabon,
Guatemala
Live-Stream
09.30 Seon
Heilige Kommunionfeier
mit Seelsorger Marko Zuparic
Lektor: Stephan Zinner
Orgel: Philipp Boos
Violoncello: Rahel Furrer
Opfer: Kirchenbauhilfe B. Basel
11.00 Lenzburg
Heilige Messe in ital. Sprache
11.00 Wildegg
Heilige Messe zum Totengedenken
mit Pfr. Roland Häfliger und
Seelsorger Marko Zuparic
Lektor: David Schori
Musik: Blockflöten-Orchester
und der Kirchenchor Liturgia
Leitung: Sarah Giger und
Florian Zaunmayr
Orgel: Marlène Flammer
Opfer: Mess-Stipendien
mit Kirchenchor Liturgia

Montag, 2. November
Allerseelen
09.30 Lenzburg
Feierliches Amt
mit Pfr. Roland Häfliger
Orgel: Florian Zaunmayr
Opfer: Mess-Stipendien
Live-Stream
20.00 Lenzburg
Heilige Messe in ital. Sprache

Dienstag, 3. November
09.00 Wildegg
Heilige Messe
mit em. Pfr. Bernhard Schneider
danach Kaffee im Saal
10.00 Lenzburg, AZOM
Heilige Kommunionfeier
mit Seelsorger Marko Zuparic
Klavier: Helene Thürig

Mittwoch, 4. November
Karl Borromäus, Bischof von Mailand
16.30 Lenzburg
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 5. November
09.00 Lenzburg
Heilige Kommunionfeier
mit Seelsorger Marko Zuparic
Orgel: Helene Thürig
Danach Kaffee im "eifach"
Live-Stream
18.45 Lenzburg
Gebet am Donnerstag
19.30 Lenzburg
Heilige Messe in ital. Sprache mit
Totengedenken

Freitag, 6. November
Leonhard, Einsiedler von Limoges
18.00 Seon
Rosenkranzgebet
18.30 Seon
Heilige Messe mit Pfr. L. Stocker

Samstag, 7. November
Vorabend 32. Sonntag im Jahreskreis A
16.30 Lenzburg
Gelegenheit zur Beichte
17.15 Lenzburg
Heilige Messe
mit em. Pfr. Bernhard Schneider
Lektorin: Jacqueline Von Burg
Kantorin: Rebekka Knüsel
Orgel: Florian Zaunmayr
Opfer: Kirchenbauhilfe B. Basel
Live-Stream
19.00 Seon
Heilige Messe deutsch/italienisch
mit Don Luigi und Seelsorger
Marko Zuparic
Lektor: Sebastian Kley
Orgel: Kurt Seiler

Sonntag, 8. November
32. Sonntag im Jahreskreis A
08.45 Lenzburg
Gelegenheit zur Beichte
09.30 Lenzburg
Feierliches Amt
mit em. Pfr. Bernhard Schneider
Lektorin: Filipa Salgado Teixeira
Kantorin: Rebekka Knüsel
Orgel: Florian Zaunmayr
Opfer: Kirchenbauhilfe B. Basel
Live-Stream
11.00 Lenzburg
Heilige Messe in ital. Sprache
11.00 Wildegg
Heilige Messe
mit em. Pfr. Bernhard Schneider
Lektorin: Sabine Brentrup
Kantorin: Rebekka Knüsel
Orgel: Florian Zaunmayr
Opfer: Kirchenbauhilfe B. Basel
15.00 Lenzburg, Friedhof
Verstorbenen-Liturgie in ital.
Sprache

Dienstag, 10. November
Leo der Grosse, Papst und Kirchenlehrer
09.00 Wildegg
Heilige Kommunionfeier
mit Seelsorger Marko Zuparic
danach Kaffee im Saal

Mittwoch, 11. November
Martin, Bischof von Tours
09.00 Seon
Heilige Kommunionfeier
mit Seelsorger Marko Zuparic
anschliessend Kaffee im Saal
16.30 Lenzburg
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 12. November
Josaphat, Bischof von Polozk, Märtyrer
09.00 Lenzburg
Heilige Messe
mit em. Pfr. Bernhard Schneider
Orgel: Florian Zaunmayr
Live-Stream
19.30 Lenzburg
Heilige Messe in ital. Sprache und
Totengedenken

Freitag, 13. November
Himerius, Einsiedler, Saint-Imier
18.00 Seon
Rosenkranzgebet
18.30 Seon
Heilige Messe mit Pfr. L. Stocker

Pastoralraum Unteres Freiamt

Und was zählt am Ende wirklich?

Gedanken zu Allerheiligen – über die Kostbarkeit des Lebens

Wir verbringen so viel Zeit damit, unser Leben zu gestalten, dass wir manchmal vergessen, es zu leben. Unsere Tage sind gefüllt mit Aufgaben, Terminen und Verpflichtungen. Wir arbeiten, kümmern uns um unsere Familien, tragen Verantwortung und versuchen, allem gerecht zu werden. Und während wir unseren Alltag bewältigen, vergeht die Zeit. Leise, beinahe unbemerkt. Da ist die Freundin, bei der wir uns längst melden wollten. Der Besuch bei einem lieben Menschen, den wir immer wieder verschieben. Oder der Wunsch, einfach einmal Zeit für uns selbst zu haben. Nicht, weil uns diese Dinge unwichtig wären. Sondern weil das Dringende oft lauter ist als das, was uns wirklich am Herzen liegt.

Was ein Leben reich macht

Am 1. November feiern wir Allerheiligen. Ein Tag, der uns einlädt, innezuhalten und darüber nachzudenken, was einem Leben Bedeutung gibt. Mich berührt der Gedanke, dass es nicht unbedingt die grossen Leistungen sind, die einen Menschen unvergesslich machen. Oft sind es Menschen, die nie im Mittelpunkt stehen und dennoch so viel bewirken. Die zuhören, wenn Worte fehlen. Die bleiben, wenn es schwierig wird. Die uns das Gefühl geben, angenommen zu sein, ohne etwas dafür leisten zu müssen. Vielleicht hinterlassen gerade sie die wertvollsten Spuren.

Das Leben findet heute statt

Wie oft sagen wir uns: «Wenn es wieder ruhiger wird, dann nehme ich mir Zeit.» Doch das Leben wartet nicht darauf, dass unser Kalender leer wird. Es geschieht mitten im Alltag. In einem gemeinsamen Lachen. In einem aufrichtigen Gespräch. In der Umarmung eines vertrauten Menschen. Natürlich gibt es auch schwere Zeiten. Tage, an denen Sorgen, Krankheit oder Verluste unsere ganze Kraft beanspruchen. Dann ist es manchmal schon viel, einfach durch den Tag zu kommen. Auch das gehört zum Leben. Wir müssen nicht immer stark sein oder etwas leisten, um wertvoll zu sein. **Unser Leben ist mehr als die Summe dessen, was wir geschafft haben.**

Was wirklich bleibt

Wenn wir eines Tages zurückblicken, werden vermutlich nicht die erledigten Aufgaben unsere kostbarsten Erinnerungen sein. Sondern die Menschen, mit denen wir unser Leben geteilt haben. Die Liebe, die wir erfahren durften. Die kleinen Augenblicke, in denen wir füreinander da waren. Vielleicht ist Allerheiligen eine Gelegenheit, diesen Gedanken wieder etwas mehr Raum zu schenken. Einem Menschen zu sagen, wie wichtig er uns ist. Einen längst geplanten Besuch wahrzumachen. Oder einfach einen Moment bewusst miteinander zu verbringen. Denn nicht alles lässt sich nachholen. Aber vieles lässt sich heute noch leben. **Während wir auf den richtigen Moment warten, findet unser Leben längst statt.**

Was zählt für Sie im Leben wirklich? Vielleicht haben diese Zeilen eine Erinnerung oder einen Gedanken geweckt. Ich freue mich, wenn Sie ihn mit mir teilen.

Arlette Bär Präsidentin des Vorstands Pastoralraum Unteres Freiamt arlette.baer@gmx.net

Unsere Verstorbenen

Luigi Di Pietro, Wohlen, 1978,† 14. Oktober; Olga Mercedes Ernst-Gauto, Wohlen, 1942, † 17. Oktober; Maria Verena Röllin-Rust, Wohlen, 1938, † 18. Oktober; Adolf Wassmer, Hägglingen, 1932,† 6. Oktober; Maria Anna Huber, Dottikon, 1936, † 8. Oktober

Pfarreien

Wohlen – St. Leonhard
Hägglingen – St. Michael
Dottikon – St. Johannes-Baptista
Waltenschwil – St. Nikolaus
Niederwil – St. Martin
Fischbach-Göslikon – Maria Himmelfahrt

Kontakte

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Pastoralraumleiter
Gerhard Ruff
056 619 16 67
gerhard.ruff@pr14.ch

Leitender Priester
Ignatius Okoli
056 619 16 66
ignatius.okoli@pr14.ch

Pfarreiseelsorger
Hans-Peter Stierli, Diakon
056 624 18 83 | 077 442 56 87
hanspeter.stierli@pr14.ch

Bezugsperson Waltenschwil
Cécile Koch
cecile.koch@pr14.ch

Religionspädagoge
Andreas Hopf
077 464 56 30
andreas.hopf@pr14.ch

Pastoralraum-Sekretariat
Denise Bugmann und Patti Giess
056 619 16 68
assistenz@pr14.ch

Web
www.pasunteresfreiamt.ch

Wohlen – St. Leonhard

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Röm.-Kath. Kirchgemeinde, Pfarrei St. Leonhard, 5610 Wohlen

Einladung Kirchgemeindeversammlung 2026
Dienstag, 24. November 2026, 20 Uhr, Chappelehof
Traktanden:
1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 25.11.2025
2. Jahresrechnung 2025
3. Budget 2027 und Festlegung der Kirchensteuer 2027
4. Bauabrechnung Verpflichtungskredit «Sanierung Domherr-Meyer-Haus»
5. KRSD-Leistungsvereinbarung
6. Wahlen 2026 Kirchenpflege, Gemeindeleiter, Finanzkommission und Synode
7. a) Informationen aus dem Pastoralraum «Unteres Freiamt»
   b) Informationen aus der Pfarrei Wohlen
8. Verschiedenes

Die Detailakten liegen vom 9. bis 23. November 2026 im Sekretariat des Pfarrhauses (Chilegässli 2) zu den Öffnungszeiten zur Einsicht auf. Zusätzlich können diverse Unterlagen auf der Webseite "pfarreiwohlen.ch" eingesehen werden.

Wohlen, 24. September 2026 - Die Kirchenpflege

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
08.30 Wohlen, stille Anbetung
09.00 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli
Jahresgedächtnis für: Maria Schneider-Müller / Maria Teresa und Sohn Daniel Trinkl
Stiftjahrzeit für: Karl und Josefa Strebel-Legat / Esther Betschart-Breitschmid / Paul Breitschmid / Frieda Geissmann-Flory / Dora Isler

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.00 Wohlen
S. Messa Italiana
10.30 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli und dem Kirchenchor
14.00 Friedhof Wohlen
Totengedenkfeier in der Abdankungshalle mit Ignatius Okoli und dem Musikverein Wohlen

Montag, 2. November
09.00 Wohlen
S. Messa Italiana mit Totengedenkfeier
10.30 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli, anschl. Priestergräbersegnung

Dienstag, 3. November
09.15 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli, anschl- Rosenkranzgebet

Mittwoch, 4. November
18.00 Wohlen
Misa en Espanol

Donnerstag, 5. November
08.30 Wohlen, stille Anbetung
09.15 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli, anschl. Rosenkranzgebet
10.45 Casa Güpf
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli
14.30 Bifang
Wortgottesfeier mit Kommunion mit Gerhard Ruff

Freitag, 6. November
18.00 stille Anbetung und Beichtgelegenheit bei Ignatius Okoli
19.00 Anglikon, S. Messa Italiana
19.30 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli
Stiftjahrzeit für: Anton und Margrit Meyer-Müller / Walter und Maria Meier-Stöckli / Margrit Stutz-Koch / Vero und Elisabeth Koch-Bättig / Irma Koch / Albert und Trudy Parolo-Koch / Marianne Schmid-Koch / Karl und Elsa Koch-Angel und Sohn Peter August und Maria Michel-Koch

Samstag, 7. November
08.30 Wohlen, stille Anbetung
09.00 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli
Dreissigster für: Rudolf Werner Koch
Stiftjahrzeit für: Frieda und Hanspeter Wohler-Meyer / Cäcilia Trottmann-Weber / Ernst Brun / Ernst und Anna Muntwyler-Meyer / Helen Hauser-Schubiger / Willy Bächer-Meier / Traugott und Martha Von der Aa-Stadelmann / Catalina Ramos-Salvador und Theresita Perez-Ramos

Sonntag, 8. November
09.00 Wohlen
S. Messa Italiana
10.30 Patrozinium
Pfarreigottesdienst Eucharistie mit Ignatius Okoli und dem Cäcilienchor und Instrumentalisten. Anschliessend Apéro.

Dienstag, 10. November
09.15 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli, anschl. Rosenkranzgebet
15.00 Casa Güpf
ökum. Totengedenkfeier mit Ignatius Okoli und Sabine Herold

Donnerstag, 12. November
08.30 Wohlen, stille Anbetung
09.15 Wohlen
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli, anschl. Rosenkranzgebet
14.30 Bifang
Eucharistiefeier mit Ignatius Okoli

Freitag, 13. November
19.00 Anglikon, S. Messa Italiana
19.30 Refomierte Kirche Wohlen
ökum. Taize Gottesdient mit Sabine Herold und Ignatius Okoli

Hägglingen – St. Michael

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Sekretariat
Karin Büsser-Hübscher
Chilerain 2, 5607 Hägglingen
Di, Do 9.00 – 11.00
056 624 12 38
sekretariat@pfarrei-haegglingen.ch

Bezugsperson
Hans-Peter Stierli
077 442 56 87
hanspeter.stierli@pr14ch

Kirchenpflege
Teofil Gadola, Präsident
078 602 86 54
praesident@pfarrei-haegglingen.ch

Webseite
www.pfarrei-haegglingen.ch

Allerheiligen

Gemeinsam erinnern



Allerheiligen lädt uns ein, uns an die Menschen zu erinnern, die unser Leben begleitet haben und die uns über den Tod hinaus nahe bleiben. Unser Glaube gibt uns Hoffnung darauf, dass unsere Verstorbenen bei Gott geborgen sind.
Um **10.30 Uhr** feiern wir einen **festlichen Gottesdienst**, musikalisch gestaltet vom Kirchenchor unter der Leitung von Ueli Fischer.
Der Chor singt **Hagios-Gesänge** des Komponisten Helge Burggrabe. Das altgriechische Wort «hagios» bedeutet «heilig». Die zugänglichen, sich wiederholenden Gesänge laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und mitzusingen.

Um **14.00 Uhr** versammeln wir uns zur **Totengedenkfeier.** Wir erinnern uns an unsere Verstorbenen, insbesondere an jene, die seit November des vergangenen Jahres von uns gegangen sind: Käthy Hochstrasser-Roos, Rita Mathis-Willi, Leandro Landolt, René Hochstrasser-Saxer, Theo Fischer, Verena Fricker-Richner, Aurora Deda, Adolf Wassmer und Roland Jenny.
Im Anschluss an die Gedenkfeier besuchen wir die Gräber auf beiden Friedhöfen(Kirche und Zinsmatten) mit Begleitung einer Bläsergruppe des Musikvereins Concordia.
Zu beiden Feiern sind alle herzlich eingeladen.

Einladung Kirchgemeindeversammlung

Sonntag, 22. November 2026; 10 Uhr
Pfarreihaus, Chilerain 2
Traktanden
1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 30. Nov. 2025
2. Passation der Rechnung 2025
3. KRSD «Antrag Verlängerung Leistungsvereinbarung»
4. Budget 2027 mit Steuerfuss 20% (wie bisher)
5. Verabschiedung und Erneuerungswahlen
6. Jahresrückblick
7. Verschiedenes und Umfrage

Nur über ordnungsgemäss angekündigte Verhandlungsgegenstände kann Beschluss gefasst werden.
Protokoll- und Aktenauflage: 06. bis 20. November 2026 in der Gemeindekanzlei.
Kirchenpflege Hägglingen

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.30 Kirche St. Michael
Festgottesdienst mit Kirchenchor; mit Diakon Hans-Peter Stierli.
Jahrzeit für Hedwig Huber-Lustenberger.
10.30 Senevita
Wortgottesdienst mit Kommunion mit Iris Zimmermann
14.00 Kirche St. Michael
Gedenkfeier für unsere Verstorbenen mit Hans-Peter Stierli; anschl. Gräberbesuch auf den beiden Friedhöfen unter Geleit einer Bläsergruppe des Musikvereins Concordia.

Montag, 2. November
09.00 Kirche St. Michael
Rosenkranzgebet

Dienstag, 3. November
19.00 Kapelle Rüti
Wortgottesdienst mit Kommunion mit Hans-Peter Stierli

Donnerstag, 5. November
10.30 Senevita
Wortgottesdienst mit Kommunion mit Hans-Peter Stierli
19.00 Beim Bruder Klaus
Rosenkranzgebet

Samstag, 7. November
19.00 Kirche Dottikon
Wortgottesdienst mit Kommunion mit Gerhard Ruff.
Kein Gottesdienst in Hägglingen an diesem Wochenende.

Montag, 9. November
09.00 Kirche St. Michael
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 12. November
10.30 Senevita
Wortgottesdienst mit Kommunion mit Andreas Hopf
19.00 Beim Bruder Klaus
Rosenkranzgebet

Veranstaltungen

Freitag, 13. November
14.30 Senevita, Ökum. Kafi-Treff
Begegnungsmöglichkeit für die Dorfbevölkerung und die Bewohner im Senevita. Geselliges Beisammensein bei guten Gesprächen, schönen Begegnungen, Kaffee und Kuchen. Begleitet durch Seelsorger Hans-Peter Stierli. Keine Anmeldung nötig.

Dottikon – St. Johannes-Baptista

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Bezugsperson
Hans-Peter Stierli
077 442 56 87
hanspeter.stierli@pr.14.ch

Sekretariat
Eveline Vock-Notter
Pfarreiheim Flädi, Wohlerstrasse 2,
5605 Dottikon
Mi 9.30 – 11.30
056 624 18 79
pfarramt_dottikon@bluewin.ch

Kirchenpflege
Marc Staubli
056 624 27 91

Gemeindeleiter
Gerhard Ruff
056 619 16 67
gerhard.ruff@pr14.ch

Leitender Priester
Ignatius Okoli
056 619 16 66
ignatius.okoli@pr14.ch

Einladung zur Kirchgemeindeversammlung

Mittwoch, 18. November 2026, 19.30 Uhr
Im Kirchgemeinderaum im Alterswohnheim an der Bünz
TRAKTANDEN

1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom Mittwoch 12. November 2025
2. Genehmigung der Jahresrechnung 2025
3. Genehmigung des Budgets 2027 mit Beibehaltung des Steuerfusses von 20 %
4. Abrechnung der Investitionen altes Pfarrhaus (Schulhausstr. 1)
5. Informationen aus der Seelsorge und aus dem Pastoralraum
6. Berichterstattung Jubla Präses (Roy Weber)
7. Informationen aus der Synode (Thomas Steger)
8. Verlängerung der KRSD Mitgliedschaft
9. Verschiedenes und Umfrage

Die Jahresrechnung wie auch allfällige Unterlagen zu den einzelnen Traktanden liegen vom 26. Oktober bis 6. November 2026 während der üblichen Öffnungszeiten bei der Finanzverwaltung Dottikon zur Einsicht auf. Ebenfalls gibt es Einsicht auf der Homepage der Kath. Kirche Dottikon unter www.kath-dottikon.ch/kirchgemeinde
Zu unserer Kirchgemeindeversammlung laden wir Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme. ***Kirchenpflege Dottikon***

Allerheiligen

Sonntag, 1. November, 13.30 Uhr
An Allerheiligen erinnern wir uns an die Menschen, die uns im vergangenen Jahr verlassen haben, und an all jene, die einen festen Platz in unseren Herzen haben. Wir zünden im Gottesdienst eine Kerze an für: Inge Vock, Karl Viktor Allemann, Manuela Lehni Polentarutti, Walter Zehnder, Anna Pia Hochstrasser, Rosmarie Richner, Max August Regli, Ruth Gehrig, Walter Ernst Keiser
Es soll daran erinnern, dass die Spuren, die ein Mensch in unserem Leben hinterlassen hat, bleiben und dass die Erinnerung Licht in unsere Herzen bringen kann. Die Angehörigen können nach dem Gottesdienst eine Kerze zur letzten Ruhestätte bringen.
Wir laden Sie herzlich ein, diesen besonderen Moment des Gedenkens und der Verbundenheit gemeinsam zu feiern.

Rosenkranzgebet

Am Donnerstag, 12. November entfällt das Rosenkranzgebet ausnahmsweise aufgrund einer Probe des Orchestervereins Dottikon. Herzlichen Dank für das Verständnis.

Voranzeige

Gesamterneuerungswahlen
Im Ramen der Gesamterneuerungswahlen wählen die Stimmberechtigten die Mitglieder der Kirchenpflege inklusive Präsidium für die Amtsperiode 2027-2030.
Zusätzlich wird in allen Pfarreien des Pastoralraums Unteres Freiamt über die Wahl von Gerhard Ruff als Gemeindeleiter abgestimmt. Ignatius Okoli muss als eingesetzter leitender Priester für alle Pfarreien nicht an der Urne gewählt werden.
Die Abstimmung erfolgt gemäss den geltenden kirchlichen Vorgaben.

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
13.30 Kirche St. Johannes-Baptista
Totengedenkfeier mit Kommunion
mit Gerhard Ruff
Musikalische Gestaltung: Walburga Schmid, Orgel
Markus Meier, Euphonium
Kollekte: Hospizverein AG

Mittwoch, 4. November
09.00 Im Ökumeneraum im Alterswohnheim an der Bünz
Frauengottesdienst mit Kommunion mit Maria Keller
anschliessend Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 5. November
19.00 Kirche St. Johannes-Baptista
Rosenkranzgebet

Samstag, 7. November
19.00 Kirche St. Johannes-Baptista
Wortgottesdienst mit Kommunion
mit Gerhard Ruff
Kollekte für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

Mittwoch, 11. November
09.00 Im Ökumeneraum im Alterswohnheim an der Bünz
Wortgottesdienst mit Kommunion
mit Hans-Peter Stierli

Donnerstag, 12. November
19.00 Kirche St. Johannes-Baptista
Kein Rosenkranzgebet

Veranstaltungen

Sonntag, 15. November
17.00 Kirche St. Johannes-Baptista,
Vorschau Herbstkonzert
Der November kann durchaus Vorbote des Winters sein, weshalb der Orchesterverein Dottikon sein Herbstkonzert unter dieses Motto stellt.

Waltenschwil – St. Nikolaus

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Bezugsperson
Cécile Koch
Kirchgemeindezentrum Myra
Do 9.00-11.00
cecile.koch@pr14.ch

Sekretariat
Jeannette Pidde
Kirchgemeindezentrum Myra,
5622 Waltenschwil
Do, Fr 8.00 - 12.00
Mo, Di, Do 13.30 - 17.30
056 622 35 42
kath.pfarramt-waltenschwil@bluewin.ch

Ökumenische Totengedenkfeier, 1. November

In diesem Gottesdienst gedenken wir unseren Verwandten und Bekannten, welche uns im Tod vorausgegangen sind. Für folgende Gemeindemitglieder der römisch-katholischen und reformierten Kirche, die seit Allerheiligen 2025 gestorben sind, werden wir Kerzen anzünden: Edith Hirsbrunner-Grob; Hugo Zimmermann; Hans Ulrich Haas; Erwin Notter; Hans Jakob Kägi; Margaretha Birchmeier-Raunegger; Anna Werder; Erna Steinmann-Koch; Pascal Karli; Melanie Rita Wetzstein; Thomas Albert Meier; Marie Steimen-Koch; Roger Meier; Bruno Josef Steimen; Rita Rogenmoser-Müller; Elsa Sabine Meier-Angst; Emmy Brack-Vetsch

Advent und Weihnachten mit dem Familienchor

Der Familienchor Waltenschwil stimmt sich ein auf Advent und Weihnachten.
Der Familienchor Waltenschwil gestaltet auch dieses Jahr wieder Advent und Weihnachten. Wir singen im **Familiengottesdienst** zum 1. Advent, am Sonntag, 29. November um 10.30 Uhr. Wir laden ein zum **Offenen Singen zum Advent** am Sonntag, 29. November um 17.00 Uhr in der Kirche Waltenschwil.
Die Proben dazu finden jeweils am Samstagmorgen von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr statt, am 7., 14., 21. und 28. November im Pfarreizentrum Myra.
Die Proben für den **Weihnachtsgottesdienst** vom 24. Dezember sind am Samstag, 5., 12. und 19. Dezember von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr im Myra, Hauptprobe ist am Montag, 21. Dezember von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Willkommen im Familienchor sind alle, die gerne singen und für diese Zeit etwas Spezielles, Musikalisches, Gemeinschaftliches suchen. Wir freuen uns auf interessierte und singfreudige Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anmeldungen für eines oder beide Projekte mit dem Familienchor nehmen entgegen: Gabriela Arnet, gabriela.arnet61@gmail.com, Tel. 076 521 84 95 oder Pfarreisekretariat Waltenschwil, Tel. 056 622 35 42, kath.pfarramt-waltenschwil@bluewin.ch

Tavolata

Mittwoch, 11. November, 18.30 Uhr im Myra
Zusammen essen und trinken! Dies ist eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen Frauen zu treffen, sich auzutauschen und auch neue Gerichte und Rezepte kennen zu lernen. Alle Teilnehmerinnen tragen auf ihre Art zum Gelingen der Tischrunde bei. **Was bringst Du mit?** Die Getränke offeriert die FG. Damit sich uns ein bunt gedeckter Tisch präsentiert, bringst Du Deine Köstlichkeiten in der Menge, die Du selber essen magst, zum Teilen mit. Anmeldung **bis Freitag, 6. November** mit Angaben, was Du gerne mitbringen möchtest, damit wir etwas koordinieren können. Anmeldung an : info@fgwaltenschwil.ch oder 076 407 67 23. FG Waltenschwil

Gesamterneuerungswahlen 2026

Für die Gesamterneuerungswahlen für die Amtsperiode 2027-2030 vom 29. November 2026 wurden folgende Kandidatinnen und Kandidaten fristgerecht angemeldet:
1. Als Mitglieder der Kirchenpflege
Larcher Philipp, 1977, Büelisackerstrasse 32, Waltenschwil, bisher
Mühlebach David, 2001, Zelglistrasse 38, Waltenschwil, bisher
Steimen Thomas, 1976, Erlenweg 4, Waltenschwil, bisher
2. Info zur Wahl als Kirchenpflegepräsidentin/Kirchenpflegepräsident
Vakant; die Kirchenpflege kann zurzeit keinen Wahlvorschlag unterbreiten.
3. Als Vertreterin/Vertreter Synode
Wiederkehr-Wassmer Martina, 1981, Schulhausstrasse 4, Waltenschwil, neu
4. Wahl Pfarreileitung/Gemeindeleitung
Der Pfarreileiter ist von Amtes wegen ebenfalls Mitglied der Kirchenpflege. Die Kirchenpflege schlägt Ihnen vor, die Wahl des Gemeindeleiters im Pastoralraum Unteres Freiamt zu bestätigen.
Dr. Gerhard Ruff, 1965, deutscher Staatsangehöriger, Postplatz 16, Wohlen
Wahlausschuss der Römisch-Katholischen Kirchgemeinde Waltenschwil

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
15.30 Ökumenische Totengedenkfeier
mit Markus Opitz und G. Ruff
Musikalische Begleitung:
Panflötenquartett, anschliessend
Gräberbesuch mit der Musikgesellschaft Waltenschwil
Nach dem Gräberbesuch Chilekafi im Myra
Kollekte: Trauercafé Wohlen

Dienstag, 3. November
17.00 Rosenkranz
in der Maria-Hilf-Kapelle

Mittwoch, 4. November
09.45 Wortgottesdienst mit Kommunion
mit Hans-Peter Stierli
im Bünzpark

Sonntag, 8. November
09.00 Eucharistiefeier
mit Ignatius Okoli
Gedenken an die Verstorbenen gestifteter Jahrzeiten: Frieda Kuhn; Margrit Meier-Burkard; Jean und Anna Saxer-Fleischli; Josef und Agnes Füglistaler-Saxer und Tochter Bernadette; Oskar Christen; Urs Tellenbach-Knüsel, Kollekte: Inländ. Mission

Dienstag, 10. November
17.00 Rosenkranz
in der Maria-Hilf-Kapelle

Niederwil – St. Martin

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Gemeindeleiter a.i.
Gerhard Ruff
056 619 16 67
gerhard.ruff@pr14.ch

Sekretariat
Barbara Ender
Schulweg 3, 5524 Niederwil
Di, Do 9.00 – 11.00
056 622 10 81
pfarramt-niederwil@bluewin.ch

Kirchenpflege
Adriano Paniz
056 622 69 07
adi.pan@bluewin.ch

Leitender Priester
Ignatius Okoli
056 619 16 66
ignatius.okoli@pr14.ch

Webseite: kath-niederwil.ch

Patrozinium St. Martin

Sonntag, 8. November um 10.30 Uhr
in der Kirche Niederwil
Wir feiern in Niederwil den Kirchenpatron St. Martin.
Dieser Festgottesdienst wird von Gerhard Ruff gestaltet. Der Kirchenchor Niederwil singt unter der Leitung von Brigitte Koch die Messe von Anton Bruckner, begleitet von den Trompetern Stefan Grüninger und Nils Baumann sowie von Kurt Seiler an der Orgel.
Anschliessend sind alle zum Apéro im Pavillon eingeladen.

Gedenkgottesdienst mit Gräberbesuch

Sonntag, 1. November um 13.30 Uhr
in der Kirche Niederwil
In diesem Gottesdienst gedenken wir allen Gemeindeangehörigen, welche uns im Tode vorausgegangen sind. Die Kerzen, die wir in dieser Feier anzünden, sind ein Zeichen dafür, dass wir als grössere Gemeinschaft Anteil nehmen an der Trauer der Angehörigen und sie durch unser Gebet trösten und stärken möchten.
Musikalisch umrahmt wird der Gottesdienst vom Kirchenchor Niederwil unter der Leitung von Brigitte Koch.



Unsere Verstorbenen seit November 2025:

† 18.11.2025	Josef Jeker
† 16.12.2025	Hugo Wicki
† 16.12.2025	Peter Ender
† 26.12.2025	Rosa Seiler-Keller
† 09.02.2026	Franz Gisler
† 02.03.2026	Erich Schwizer
† 21.05.2026	Heidi Spycher
† 08.06.2026	Josef Franz Hochstrasser
† 11.07.2026	Hedwig Schwegler-Schriber
† 13.07.2026	Paula Waldvogel-Küttel
† 14.07.2026	Luise Furer
† 19.08.2026	Thomas Gratwohl
† 08.09.2026	Michelle Gisler
† 15.09.2026	Dieter Scheffler
† 25.09.2026	Marie Jeanne Brunold

Für diese Verstorbenen zünden wir je eine Kerze an, welche von den Angehörigen mitgenommen werden kann.

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
13.30 Niederwil
Totengedenkfeier, anschliessen Gräberbesuch mit Andreas Hopf und dem Kirchenchor
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums

Dienstag, 3. November
19.00 Niederwil
Rosenkranz in der Pfarrkirche

Mittwoch, 4. November
19.00 Niederwil
Atempause für die Seele mit Monika Ender und Marianne Lembke

Sonntag, 8. November
10.30 Niederwil
Festgottesdienst zum Patrozinium St. Martin mit Gerhard Ruff und dem Kirchenchor Niederwil, anschliessend Apéro
Jahrzeit für: Hedwig Meier-Seiler, Anna Seiler, Hugo und Nunzia Huber-Falzone, Johann Huber, Nina und Walter Koch-Stadelmann, Josef Jeker
Kollekte: Jubla Schweiz

Dienstag, 10. November
19.00 Niederwil
Rosenkranz in der Pfarrkirche

Donnerstag, 12. November
09.00 Niederwil
Donnschtigs-Gottesdienst mit Brigitta Meier, anschliessend Kaffee im Pavillon

Veranstaltungen

Dienstag, 3. November
11.30 Senioren Mittagstisch im Restaurant Reussthal in Fischbach-Göslikon

Mittwoch, 4. November
19.00 Atempause für die Seele mit Monika Ender und Marianne Lembke

Donnerstag, 12. November
19.00 Friedenskonzert mit dem Kosaken Vokalensemble. Das St. Petersburger Vokalensemble trägt in der Pfarrkirche Niederwil liturgische Gesänge der russisch-orthodoxen Kirche und russische Volkslieder vor. Der Eintritt ist frei - um eine Spende wird gebeten.

Fischbach-Göslikon – Maria Himmelfahrt

SEELSORGE-NOTFALL
056 619 16 60

Sekretariat
Eveline Vock-Notter
Mellingerstrasse 20,
5525 Fischbach-Göslikon
Mi 14.00-16.00
056 622 19 21
sekretariat@kath-fischbach-goeslikon.ch

Kirchenpflege
Daniel Schambron
056 621 30 19
schambron-daniel@bluewin.ch

Gemeindeleiter
Gerhard Ruff
056 619 16 67
gerhard.ruff@pr14.ch

Leitender Priester
Ignatius Okoli
056 619 16 66
ignatius.okoli@pr14.ch

Web: kath-fischbach-goeslikon.ch



Allerheiligen – Im Gedenken an unsere Verstorbenen

Sonntag, 1. November, 10.30 Uhr
An Allerheiligen denken wir besonders an jene Menschen, die von uns gegangen sind. In unserer Pfarrei ist es Tradition, für jede verstorbene Person eine eigene Kerze anzuzünden – als Zeichen der persönlichen Erinnerung, der Liebe und der Hoffnung.
In diesem Jahr entzünden wir eine gemeinsame Kerze für alle Verstorbenen unserer Gemeinde. Auch wenn nicht für jede Person eine eigene Kerze brennt, bleibt jeder einzelne Mensch in unserer Erinnerung. Das Licht der Kerze steht für die vielen Lebensgeschichten, die uns geprägt haben, für die Liebe, die über den Tod hinaus verbindet, und für die Hoffnung, die uns im Glauben trägt.
Herzliche Einladung zur Totengedenkfeier an Allerheiligen. Gemeinsam halten wir inne, erinnern uns an unsere Verstorbenen und lassen uns vom Licht der Hoffnung stärken.
In stillem Gedenken vertrauen wir unsere Verstorbenen Gottes Liebe an.



Bildquelle: pixabay

Einladung zur Kirchgemeindeversammlung

Donnerstag, 26. November 2026, 19 Uhr im Ortsbürgersaal des Gemeindehauses

Traktanden 2026
1. Protokoll KGV vom 26. November 2025
2. Wahlen: 2 Personen für StimmenzählerIn und 3 Personen in die Finanzkommission
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2025
4. Leistungsvereinbarung KRSD Wohlen und Umgebung 2027-2030
5. Genehmigung des Budgets 2027 mit dem Steuerfuss von 23%
6. Ausbaumöglichkeit Pfarrhaus Informationen (Kredit 2024 über 10`000.--)
7. Kreditantrag für die Planung Ausbau Pfarrhaus CHF 30`000.—
8. Kreditantrag für die Sanierung der Rochus Kapelle innen und aussen CHF 220`000.— (Start erst bei mindestens 50% Spendengelder)
9. Aus dem Pfarreileben
10. Verschiedenes

Die Jahresrechnung 2025 liegt während den Öffnungszeiten vom 11. November 2026 bis 26. November 2026 zur Einsichtnahme auf dem Pfarreisekretariat in Fischbach-Göslikon auf.
Die ausführlichen Unterlagen für die Kirchgemeindeversammlung vom 26. November 2026 liegen in der Kirche Fischbach-Göslikon auf oder können über das Sekretariat bestellt werden.
Katholische Kirchenpflege Fischbach-Göslikon

Voranzeige: Gesamterneuerungswahlen

Diesen Herbst stehen wichtige Termine für unsere Kirchgemeinde an.
Gesamterneuerungswahlen
Für die Amtsperiode 2027-2030 sind die Pfarreileitung, die Mitglieder und das Präsidium der Kirchenpflege sowie die Mitglieder der Synode zu wählen. Die Gesamterneuerungswahlen finden am Sonntag, 29. November 2026 statt.
Weitere Informationen werden rechtzeitig im Pfarrblatt bekannt gegeben.
Schon heute freuen wir uns über Ihr Interesse und Ihre Mitwirkung an der Zukunft unserer Kirchgemeinde Maria Himmelfahrt.

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.30 Kirche Maria Himmelfahrt
Totengedenkfeier mit Kommunion
mit Gerhard Ruff
Kollekte: Hospizverein Aargau

Freitag, 6. November
09.00 Kirche Maria Himmelfahrt
Eucharistiefeier Herz Jesu mit
Ignatius Okoli

Pastoralraum Erusbach-Hallwilersee



Das Leben siegt – Auferstehungshoffnung zu Allerheiligen

Zu Allerheiligen und dem Totengedenken erinnert die christliche Botschaft daran, dass das Leben siegt und der Tod nicht das letzte Wort hat. Inmitten der herbstlichen Vergänglichkeit schenkt die Auferstehungshoffnung durch Christus Trost und die Gewissheit eines ewigen Lebens.

Wenn im November die Tage kürzer werden und die Natur sich sichtlich zurückzieht, blicken wir im Kirchenjahr auf zwei besondere Tage: Allerheiligen und Allerseelen. Für viele Menschen ist diese Zeit von einer spürbaren Melancholie geprägt. Wir gehen auf die Friedhöfe, entzünden Lichter und stehen an den Gräbern derer, die wir schmerzlich vermissen. Der Verlust wiegt oft schwer, und die Vergänglichkeit des eigenen Lebens rückt uns unaufhaltsam vor Augen.

Doch inmitten dieser herbstlichen Stille und Trauer feiert die Kirche kein Fest des Todes, sondern ein Fest des Lebens. Das Leitwort „Das Leben siegt“ bringt den Kern unserer christlichen Zuversicht auf den Punkt. Zu Allerheiligen schauen wir voller Dankbarkeit auf die unzähligen Menschen, die vor uns gelebt haben und nun in der ewigen Gemeinschaft mit Gott geborgen sind – die bekannten Heiligen ebenso wie die stillen Vorbilder unseres eigenen Alltags.

Das Gedenken an Allerseelen weitet diesen Blick auf unsere persönlichen Verstorbenen aus. Die vielen kleinen Seelenlichter, die in diesen Tagen die Gräber erhellen, sind weit mehr als bloßer Schmuck oder traditionelles Brauchtum. Sie sind flammende Zeichen des Protests gegen die Endgültigkeit des Todes. Sie verkünden in der Dunkelheit des Friedhofs: Der Tod hat nicht das letzte Wort.

Unsere Hoffnung gründet sich auf das Fundament des Ostermorgens. In der Auferstehung Jesu Christi ist die Macht des Todes für immer gebrochen worden. Das bedeutet für uns Christen, dass das Sterben kein Sturz ins Nichts ist, sondern ein Heimkehren zu dem Gott, der uns ins Dasein gerufen hat. Unsere Verstorbenen sind uns nur einen Schritt vorausgegangen. Die Liebe, die uns mit ihnen verbindet, bricht nicht ab, denn sie ist in Gott aufgehoben, der die Liebe selbst ist.

Allerheiligen und Allerseelen verbinden das schmerzliche Gedenken an unsere Verstorbenen mit der tröstlichen und kraftvollen Botschaft der Auferstehung. Allerheiligen lädt uns dazu ein, den Blick zu heben. Wir dürfen trauern, weinen und vermissen. Gleichzeitig dürfen wir uns aber von der Zusage trösten lassen, dass am Ende nicht die Dunkelheit, sondern das Licht triumphiert. Gott wischt alle Tränen ab, und das Leben siegt. Gehen wir in diesen Tagen mit dieser österlichen Hoffnung im Herzen zu den Gräbern. Sie verwandelt unsere Trauer in stille Zuversicht und schenkt uns den Frieden, den die Welt nicht geben kann.

Ambrose Abejide Olowo

Pfarreien

Villmergen – St. Peter und Paul
Bettwil – St. Josef
Sarmenstorf – Heilig Kreuz
Meisterschwanden-Fahrwangen-Seengen – Bruder Klaus

Kontakte

Pastoralraum Erusbach-Hallwilersee
www.erusbach-hallwilersee.ch

Pastoralraumpfarrer
Pfarrer Villmergen
Hanspeter Menz
079 259 24 44
hanspeter.menz@pfarrei-villmergen.ch

Pfarradministrator
Sarmenstorf und Bettwil
Ambrose Abejide Olowo
076 361 19 96
aaolowo@pfarrei-sarmenstorf.ch

Gemeindeleiter
Meisterschwanden-Fahrwangen-Seengen
Marco Heinzer, Diakon
056 667 14 86
marco.heinzer@pfarreibruderklaus.ch

PASTORALRAUM
Erusbach-Hallwilersee

Villmergen – St. Peter und Paul

Pfarrer
Hanspeter Menz
079 259 24 44
hanspeter.menz@pfarrei-villmergen.ch

Pfarramt / Sekretariat
Anita Wespi und Stéphanie van Geest
Kirchgasse 5, 5612 Villmergen
Di - Fr 08.30 - 11.00
056 622 16 79
pfarramt@pfarrei-villmergen.ch

Webseite: www.pfarrei-villmergen.ch

Verstorben

Wir mussten am 12. Oktober von **Rosa Kuhn-Schlienger** aus Villmergen im Alter von 92 Jahren und von **Lucia Accardi-Dirago** aus Dottikon (Villmergen) im Alter von 82 Jahren, am 15. Oktober von **Heinz Küng** aus Villmergen im Alter von 88 Jahren und am 18. Oktober von **Anna Kuhn-Raich** aus Villmergen im Alter von 87 Jahren Abschied nehmen. Der Herr schenke ihnen die ewige Ruhe und den Angehörigen Trost und Kraft.

Taufe

Am 8. November wird **Noel Krasniqi** aus Villmergen durch das Sakrament der Taufe in unsere Glaubensgemeinschaft aufgenommen. Wir wünschen der Familie viel Freude und Gottes Segen.

Gottesdienste zu Allerheiligen / Allerseelen

Zum Hochfest von Allerheiligen feiern wir am Samstag, 31. Oktober um 19 Uhr eine Vorabendmesse mit anschliessender Anbetung bis 22 Uhr, welche unter dem Motto «Holy win» steht. Das Hochamt am Festtag selber um 10 Uhr wird vom Cäcilienchor begleitet. Um 14 Uhr beginnt dann die Totengedenkfeier mit anschliessender Gräbersegnung, begleitet von Bläsern der Musikgesellschaft Villmergen.
An Allerseelen am 2. November werden traditionell von jedem Priester drei hl. Messen gefeiert. In unserer Pfarrei sind die hl. Messen um 6.30 Uhr in der Nothelferkapelle, um 9 Uhr und um 19 Uhr in der Pfarrkirche. Herzliche Einladung zu den verschiedenen Gottesdiensten an Allerheiligen und Allerseelen.

Kirchenmusik an Allerheiligen

Der Cäcilienchor singt im Hochamt an Allerheiligen die "Missa festiva" des englischen Komponisten Robert Jones sowie die Motette "Dextera Domini" von Joseph Gabriel Rheinberger - beides sehr klangschöne Kompositionen mit prächtiger Klangentfaltung.
Leitung und Orgel: Stephan Kreutz

Unsere Verstorbenen

Am **Sonntag, 1. November** um **14 Uhr** gedenken wir unseren 37 verstorbenen Mitmenschen von Allerheiligen 2025 bis Allerheiligen 2026:
Juan Carlos Ruggieri / Anna Gysel-Zinniel / Georg Füglistaler / Margrith Brunner-Isenegger / Werner Josef Z'graggen / Anton Koppauner / Mike Minnig / Marie Louise Weibel-Ammann / Gertrud Füglistaler-Geissmann / Theresia Maria Koch-Flory / Rosa Steinmann-Gsell / Maria Hegglin-Villiger / Josefine Koch-Gassmann / Vincenzo Montauro / Alfred Seeholzer / Christine Knill-Bussmann / Rosmarie Strickler-Rüttimann / Irene Köpfli / Marie Luise Köpfli-Baumgartner / Werner Holzer / Alfred Sax / Eduard Meyer / Jolanda Brun-Koch / Rudolf Knill / Heidi Meyer-Saxer / Hermann Widmer / Anton Iten-Huber / Bernadette Brand-Schraner / Urs Meyer / Hans Hegglin / Walter Schmid / Elvira Hegglin-Bassing / Augustina Aviles-Melgar / Thomas Bucher / Rosa Kuhn-Schlienger / Heinz Küng / Anna Kuhn-Raich

2. Konzert des Orgelherbsts

Zum zweiten Konzert des Villmerger Orgelherbsts mit unserem Kirchenmusiker Stephan Kreutz am Sonntag, 1. November, um 17 Uhr sind alle herzlich eingeladen. Er präsentiert ein wunderbar auf unsere Metzler-Orgel abgestimmtes Programm mit Werken von Mendelssohn (4. Sonate), Bach und Rheinberger (9. Sonate) sowie zwei Improvisationen.
Der Eintritt ist wie immer frei, Kollekte an den Ausgängen. Unterstützt von der Koch-Berner-Stiftung.

Schulmessen

Herzliche Einladung zu den Eucharistiefeiern mit den verschiedenen Klassen und Stufen in der Pfarrkirche Villmergen und in der Kapelle Büttikon. Es ist schön, wenn weitere Gläubige mit unseren Kindern zusammen die heilige Messe mitfeiern. Die genauen Tage und Zeiten entnehmen Sie dem Liturgieplan.
Das Katecheseteam

Anlass mit dem BLESS Missionswerk

Am **Sonntag, 8. November** ab 15 Uhr findet in der Pfarrkirche ein Gebetsanlass mit Mantelauflegung der Muttergottes von Guadalupe statt. Dazu wird das Allerheiligste ausgesetzt und eine Gelegenheit zur Beichte angeboten. Um 16.30 Uhr feiern wir dann die heilige Messe als Jugendmesse mit der Lobpreis-Band.

Kinderfeier

Am **Samstag, 14. November** um **10.30 Uhr** sind speziell unsere **Kinder** vom kleinen und grossen Kindergarten sowie der ersten Klasse

zu einer kurzen Feier in die Pfarrkirche eingeladen. Es ist die erste von vier geplanten Feiern in diesem Schuljahr. Wir hören die Geschichte vom heiligen Martin. Die Kinder erhalten dann zum Schluss den Segen mit Weihwasser.

Rückblick Familiengottesdienst 5. Klasse



Foto Hanspeter Menz

In unserer Pfarrei gestaltet im Verlaufe des Schuljahres alle Stufen mindestens einmal eine Familienmesse mit. Am 18. Oktober waren es die Kinder der fünften Klasse, die sich genau in der Hälfte zwischen der Erstkommunion und der Firmung befinden. Mit ihrem Gesang und den Texten, die sie vorlasen, waren die Kinder aktiv präsent. Zum Schluss erhielten sie ein Buch und ein Bild.

Das Katecheseteam

Voranzeige: Familiengottesdienst in Dintikon

Am **Sonntag, 15. November** feiern wir die hl. Messe vom Sonntagmorgen in **Dintikon** in der Mehrzweckhalle zum Thema "Du bist talentiert". Wir freuen uns, wenn viele Menschen daran teilnehmen. Anschliessend findet ein Risotto-Essen für alle statt.
Pfarrei-Team Dintikon und Hanspeter Menz

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
09.00 Hl. Messe
14.00 Beichtgelegenheit, Pfr. Hanspeter Menz
19.00 Vorabendmesse, anschliessend Anbetung bis 22 Uhr (Holy Win)

Sonntag, 1. November
ALLERHEILIGEN
10.00 Hochamt mit dem Cäcilienchor
14.00 Totengedenkfeier, anschliessend Gräbersegnung mit Bläsern der Musikgesellschaft Villmergen
19.00 Keine Abendmesse
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums

Montag, 2. November
Allerseelen
06.30 Hl. Messe in der Nothelferkapelle, anschliessend Anbetung
09.00 Hl. Messe
15.00 Trauergeläut für die Verstorbenen
16.30 Rosenkranz in der Oberen Mühle
17.45 Barmherzigkeitsrosenkranz in der Nothelferkapelle
18.20 Rosenkranz
19.00 Seelenamt

Dienstag, 3. November
07.25 Schulmesse 3./6. Klasse
16.30 Hl. Messe in der Oberen Mühle
17.45 Rosenkranz

Mittwoch, 4. November
07.25 Schulmesse 3. Klasse, anschliessend Rosenkranz
09.00 Keine hl. Messe
18.00 Rosenkranz beim Kirchenbrunnen

Donnerstag, 5. November
07.25 Schulmesse 3./5. Klasse
18.00 Eucharistische Anbetung
19.00 Hl. Messe
20.00 Barmherzigkeitsrosenkranz und Anbetung in der Nothelferkapelle bis Freitag, 7 Uhr

Freitag, 6. November
07.25 Schulmesse 4./5. Klasse
18.20 Rosenkranz
19.00 Hl. Messe, anschliessend stille Anbetung bis 20.30 Uhr
1. Jahresgedächtnis für:
Margrith Brunner-Isenegger
Gedächtnis für:
Elisabeth & Fridolin Meyer-Reusser
Stiftsjahrzeit für:
Josef Küng-Pfaff
Agatha Bürgi-Gasser
Franz Joho-Maurer
Sophie und Urs Gerber-Feusi

Samstag, 7. November
09.00 Hl. Messe, anschl. Anbetung und Beichtgelegenheit bis 11 Uhr
16.00 Beichtgelegenheit, Pfr. Hanspeter Menz
18.00 Vorabendmesse in Büttikon

Sonntag, 8. November
32. Sonntag im Jahreskreis
10.00 Hauptmesse mit Taufe von Noel Krasniqi
15.00 Andacht mit eucharistischer Anbetung zusammen mit dem BLESS Missionswerk
16.30 Jugendmesse mit der Lobpreis-Band
Kollekte: BLESS Missionswerk

Montag, 9. November
Weihetag der Lateranbasilika
07.00 Anbetung in der Nothelferkapelle
07.25 Schulmesse 4./6. Klasse
16.30 Rosenkranz in der Oberen Mühle
18.30 Barmherzigkeitsrosenkranz
19.00 Hl. Messe

Dienstag, 10. November
16.30 Hl. Messe in der Oberen Mühle
17.45 Rosenkranz

Mittwoch, 11. November
08.20 Rosenkranz
09.00 Hl. Messe
18.00 Rosenkranz beim Kirchenbrunnen

Donnerstag, 12. November
18.00 Hl. Messe am Hochaltar
20.00 Barmherzigkeitsrosenkranz und Anbetung in der Nothelferkapelle bis Freitag, 7 Uhr

Freitag, 13. November
18.20 Rosenkranz
19.00 Hl. Messe
1. Jahresgedächtnis für:
Werner Z'graggen, em. Pfarrer
Stiftsjahrzeit für:
Annemarie&Hans Brunner-Furter
Anna & Hugo Brunner-Höltschi
Klara Brunner
Pater Josef Brunner
Erich Boob

Samstag, 14. November
09.00 Hl. Messe
10.30 Kinderfeier
16.00 Beichtgelegenheit, Pfr. Hanspeter Menz
17.30 Vorabendmesse

Veranstaltungen

Sonntag, 1. November
17.00 Orgelherbst
Zweites Orgelkonzert mit Stephan Kreutz. Eintritt frei, Kollekte.

Bettwil – St. Josef

Pfarradministrator
Ambrose Abejide Olowo
076 361 19 96
aaolowo@pfarrei-sarmenstorf.ch

Sekretariat
Gaby Lütolf
Schulhausstrasse 4, 5618 Bettwil
Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr,
Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr per Tel. /Mail erreichbar
Donnerstag, 9.00 – 11.00 Uhr
056 667 33 87
sekretariat@kirche-bettwil.ch

Webseite: www.kirche-bettwil.ch

Informationen:

Gesamterneuerungswahlen für die Amtsperiode 2027/2030
Es sind die Mitglieder und das Präsidium der Kirchenpflege sowie das Mitglied der Synode wieder neu zu wählen. Die Gesamterneuerungswahlen finden statt am
Sonntag, 29. November 2026.
Die nachfolgenden Kandidatinnen und Kandidaten haben sich zur Verfügung gestellt und sind frist- und formgerecht angemeldet worden:
Wahl von 5 Mitgliedern der Kirchenpflege:
Koch Cécile, 1971, Muristrasse 16, Bettwil, bisher
Hodel Marco, 1990, Hauptsstrasse 2, Bettwil, bisher
Burkart Daniela, 1975, Haldenhof 173, Bettwil, neu
Gauch Eveline, 1981, Mühlestrasse 6, Bettwil, neu
Wahl als Präsidentin/Präsident der Kirchenpflege:
Koch Cécile, 1971, Muristrasse 16, Bettwil, bisher
Wahl von 1 Mitglied in die Synode der Landeskirche:
Gauch Cyrill, 1986, Mühlestrasse 6, Bettwil, neu
Als Mitglied der Kirchenpflege, Präsident bzw. Präsidentin der Kirchenpflege und Vertreter der Synode sind nicht nur die Angemeldeten, sondern alle Stimmberechtigten wählbar.
Die Wahl der Stimmenzähler und der Finanzkommission erfolgt an der Kirchgemeindeversammlung vom 09. November 2026.

Kirchgemeinde-versammlung 2026

Montag, 09. November 2026
Sie sind herzlich eingeladen zur Kirchgemeindeversammlung:
Montag, 09. November 2026,
20.00 Uhr , im Vereinszimmer.
Traktanden:
1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 03. November 2025
2. Wahlen Finanzkommission und Stimmenzähler für die Amtsperiode 2027/2030
3. Jahresrechnung 2025
4. Budget und Kirchensteuer
5. Finanzplan 2027-2032
6. Informationen über Zusammenarbeit/Fusion mit der Kath. Kirchgemeinde Sarmenstorf
7. Verschiedenes und Umfrage

Die Jahresrechnung 2025 sowie das Protokoll 2025 liegen vom Mittwoch, 21. Oktober, bis Donnerstag, 05. November 2026 während den ordentlichen Bürostunden auf der Gemeindekanzlei Bettwil zur Einsichtnahme auf.

Rückblick Lotto-Nachmittag 60+

Spiel-Nachmittag für Senioren vom 14. Oktober 2026
Ein gemütlicher Nachmittag voller Freude und Geselligkeit.
Beim Lotto-Nachmittag für unsere Gäste 60+ verbrachten wir gemeinsam ein paar gemütliche und unterhaltsame Stunden.
Mit viel Freude und guter Laune wurde Lotto gespielt, mitgefiebert und auf das grosse Glück gehofft. Natürlich durfte auch die gemütliche Kaffeerunde mit feinem Kuchen nicht fehlen.
Bei Kaffee und Kuchen blieb genügend Zeit für nette Gespräche und ein fröhliches Beisammensein. Besonders schön waren die vielen glücklichen und fröhlichen Gesichter, die den Nachmittag zu etwas ganz Besonderem machten.
Ein rundum gelungener Nachmittag, der allen viel Freude bereitete und sicher noch lange in guter Erinnerung bleibt.

Dorf-Adventskalender

Frauenverein Bettwil
Auch in diesem Jahr soll der traditionelle Dorf-Adventskalender die Adventszeit bereichern. Wir freuen uns schon jetzt auf die festlichen, kreativen Dekorationen.
Ab 03. - 08. November 2026 werden Anmeldungen entgegengenommen bei Debora Breitenstein, WhatsApp oder Tel. 079 246 02 57.
Bitte Angabe ob mit oder ohne Ausschank.
Vielen Dank.

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.00 Eucharistiefeier und Totengedenkfeier mit anschliessendem Friedhofsbesuch
Kollekte: Hospitz Aargau

Donnerstag, 5. November
08.30 Rosenkranz
09.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 8. November
09.30 Wortgottesdienst mit Guido Ducret
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistum Basel

Donnerstag, 12. November
09.00 Eucharistiefeier

Samstag, 14. November
19.00 Eucharistiefeier
Kollekte: Diöz. Kirchenopfer Aufwendungen im Pastoralen Entwicklungsprozess

Veranstaltungen

Donnerstag, 5. November
11.50 Mittagstisch für Senioren, im Restaurant Bauernhof.
Es sind alle Senioren herzlich willkommen

Sarmenstorf – Heilig Kreuz

Pfarradministrator
Ambrose Abejide Olowo
076 361 19 96
aaolowo@pfarrei-sarmenstorf.ch

Sekretariat
Marianna Mathys
Büttikerstrasse 1
5614 Sarmenstorf
Mi – Fr 9.00 – 11.00
056 667 20 40
pfarramt.sun@bluewin.ch
www.pfarrei-sarmenstorf.ch



St. Nikolaus auf Besuch in Sarmenstorf



Foto von JUFO

Draussen wird es kühler und die Weihnachtszeit kündigt sich langsam an. Am 5. und 6. Dezember wird der Sarmi-Chlaus mit seinen emsigen Helfern an die Türen klopfen. **Anmeldeschluss: 20. November 2026!** Online-Anmeldungen und weitere Informationen unter www.jufosarmenstorf.ch

Möchtest du beim Chlausen hinter die Kulisse schauen? Dann melde dich auf unserer Website an.
Der St. Nikolaus-Auszug findet am 29. November 2026 um 17 Uhr in der **Kath. Kirche** statt. Für ein gutes Verständnis sollten die Kinder mindestens 3 Jahre alt sein.

Taufe



Am **Sonntag, 8. November um 12.30 Uhr** wird Paula Melliger durch das Sakrament der Taufe in der Wendelinskapelle in unsere Gemeinschaft aufgenommen.
Wir heissen Paula herzlich Willkommen.
Paula, ihren Eltern und der ganzen Familie wünschen wir Licht und Liebe auf ihrem Lebensweg.

Schule Nigeria – Informationsabend



Wir freuen uns sehr, Sie zu unserem Informationsabend über das «Projekt Nigeria» einzuladen. An diesem Abend möchten wir Ihnen aus erster Hand über die Fortschritte und den aktuellen Stand unseres Herzensprojekts berichten. Anschliessend sind die Besucher zu einem Apéro eingeladen.
Datum: Freitag, 20. November 2026
Zeit: 19 Uhr
Ort: Pfarreitreff Sarmenstorf

Vortrag Frauenverein 21. November 2026

«Frau sein - verstehen, stärken, aufblühen»
Wie Hormone, Zyklus und Selbstfürsorge unser Wohlbefinden beeinflussen.
Der Vortrag findet um **10. 00 Uhr im Pfarreitreff** statt und wird organisiert vom Frauenverein. Es ist keine Anmeldung nötig.
Frauenverein Sarmenstorf

Vortrag Trauerbegleitung

Vortrag von Elisabeth Lüthy-Abt



Kaffeestube

Ab November ist während der Winterzeit wieder am ersten Mittwoch im Monat nach dem 9 Uhr-Gottesdienst die Kaffeestube im Pfarreitreff geöffnet. Die Gastgeberinnen freuen sich über Ihren Besuch.

Panflötenkonzert PanChor Freiamt

Lassen Sie sich von den warmen Klängen der Panflöte verzaubern! Der PanChor Freiamt präsentiert ein abwechslungsreiches Konzert mit stimmungsvollen Melodien aus verschiedenen Musikrichtungen. Ein musikalischer

Abend voller Harmonie, Emotionen und besonderer Klangfarben.
Datum: 08.11.2026, 17 Uhr
Ort: Katholische Kirche Sarmenstorf
Eintritt frei - Kollekte

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.30 Eucharistiefeier mit Richard Strassmann
Kollekte für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel
11.00 KEINE Eucharistiefeier in der Kapelle Oberniesenberg
13.30 Totengedenkfeier
Kollekte: Hospiz Brugg

Dienstag, 3. November
15.00 Eucharistiefeier im Altersheim

Mittwoch, 4. November
09.00 Eucharistiefeier, anschliessend Kaffeestube

Freitag, 6. November
09.00 Herz-Jesu-Freitag Eucharistiefeier mit Aussetzung des Allerheiligsten, stiller Anbetung und Segen

Samstag, 7. November
17.30 Eucharistiefeier mit Dreissigstem und Jahresgedächtnissen
Kollekte: Stiftung Roth-Haus Muri

Sonntag, 8. November
11.00 Wortgottesdienst mit Kommunion in der Kapelle Uezwil, mit Diakon Guido Ducret
12.30 Taufe von Paula Melliger, Wendelinskapelle

Dienstag, 10. November
15.00 Kommunionfeier im Altersheim mit Diakon Marco Heinzer

Mittwoch, 11. November
18.30 Eucharistiefeier

Freitag, 13. November
09.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 15. November
09.30 Eucharistiefeier
Diözesane Kollekte: PEP to go
Anschliessend Kirchgemeindeversammlung im Pfarreitreff

Veranstaltungen

Mittwoch, 4. November
19.00 Vortrag Trauerbegleitung, mit Elisabeth Lüthy-Abt im Pfarreitreff

Donnerstag, 5. November
19.30 Jassabend Frauenverein, im Restaurant Post. Kommen auch Sie an diesen gemütlichen Abend. Wir wünschen guet Jass!

Sonntag, 8. November
17.00 Konzert PanChor Freiamt, in der Pfarrkirche
Anschliessend Apéro im Wintergarten vom Altersheim Eichireben

Donnerstag, 12. November
11.30 Mittagstisch Pro Senectute, Im Altersheim Eichireben geniessen. Anmeldung bitte bis mind. 2 Tage vorher erwünscht bei Cécile Probst 079 364 14 87 oder c. probst@bluewin.ch. Allen en Guete!

Meisterschwanden-Fahrwangen-Seengen – Bruder Klaus

Gemeindeleiter
Marco Heinzer, Diakon
marco.heinzer@pfarreibruderklaus.ch

Leitender Priester
Ambrose Abejide Olowo

Sekretariat | Öffentlichkeitsarbeit
Nicole Schild | Jessica Schneckenburger
Flurengasse 6, 5616 Meisterschwanden
Mo, Do, 8.30 – 11.30 Uhr & 14 – 16 Uhr
Di, Mi, 8.30 – 11.30 Uhr, Tel. 056 667 14 86
sekretariat@pfarreibruderklaus.ch

Webseite: www.pfarreibruderklaus.ch

pfarrei **bruder klaus**
Meisterschwanden Fahrwangen Seengen

Gesamterneuerungswahlen 2026

Am Sonntag 29. November 2026 finden in unserer Kirchgemeinde die Gesamterneuerungswahlen statt. Es wird sowohl die Kirchenpflege, das Kirchenpflegepräsidium, die Mitglieder der Synode sowie die Gemeindeleitung gewählt. Die Wahlurnen sind im Pfarrhaus am Abstimmungstag von 09:00 bis 10:00 Uhr geöffnet. Es ist eine briefliche Abstimmung möglich. Bisher haben sich folgende KandidatInnen fristgerecht zur Wahl angemeldet:

Kirchenpflege
Patrik Bamert, 1975, Flurengasse 9b, 5616 Meisterschwanden (bisher)
Caroline Jander, 1983, Spitzackerweg 14, 5615 Fahrwangen (neu)
Caroline Lüchinger, 1978, Hasen 3, 5617 Tennwil (bisher)
Melanie Pelzer, 1982, Delphinweg 32, 5616 Meisterschwanden (neu)

Kirchenpflegepräsidium
Patrik Bamert, 1975, Flurengasse 9b, 5616 Meisterschwanden (neu)

Synode
Bernadette Braun, 1960, Hauptstrasse, 48, 5616 Meisterschwanden (bisher)
Cyrill Schubiger, 1949, Seefeldstrasse 44, 5616 Meisterschwanden (bisher)

Gemeindeleitung
Marco Heinzer, 1966, Gönhardweg 73, 5000 Aarau (bisher)

Die Wahlunterlagen werden allen Stimmberechtigten in den nächsten Tagen per Post zugesandt. Die Wahlkommission freut sich auf eine rege Teilnahme an der Gesamterneuerungswahlen.

Neukandidaturen Kirchenpflege

Im Hinblick auf die bevorstehenden Gesamterneuerungswahlen stellen sich die neuen

Kandidatinnen für die Kirchenpflege gerne der Pfarrei vor.

Caroline Anna Jander
Caroline Anna Jander ist 43 Jahre alt und lebt seit 2019 mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (7 und 15 Jahre) in Fahrwangen. Beruflich ist sie als Produktionsleiterin in der Lebensmittelbranche tätig.
Sie hat sich gerne bereit erklärt, für die Kirchenpflege zu kandidieren. Sie freut sich darauf, bei einer Wahl das entgegengebrachte Vertrauen aufzunehmen und sich tatkräftig für die anstehenden Aufgaben einzusetzen.
Besonders am Herzen liegt ihr eine offene und herzliche Pfarreigemeinschaft, in der sich Menschen aller Generationen willkommen, gehört und gut aufgehoben fühlen. In ihrer Freizeit ist Caroline Anna Jander gerne in der Natur unterwegs und hält schöne Momente mit ihrer Kamera fest.

Melanie Pelzer
Melanie Pelzer ist 44 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Seit 2010 lebt sie in Meisterschwanden und arbeitet als Pharma-Assistentin. Zudem war sie lange im Turnverein aktiv.
Sie kandidiert für die Kirchenpflege, weil ihr die Kirchgemeinde am Herzen liegt. Sie möchte dazu beitragen, dass die Kirche ein lebendiger Ort der Begegnung für alle Generationen bleibt. Besonders wichtig ist ihr, dass die Pfarrei offen und einladend ist und sich Jung und Alt, Neuzugezogene und langjährige Mitglieder gleichermassen willkommen fühlen.
Im Hinblick auf die bevorstehende Wahl freut sie sich, sich für die Zukunft unserer Pfarrei einzusetzen.

Startweekend Firmung 2027 «On Fire»

Mit einem abwechslungsreichen Startweekend sind Susanne Löpfe und die Jugendlichen der 8. Klasse gemeinsam in den Firmweg gestartet. Am Samstag setzten sich die Jugendlichen bei einem Postenlauf mit den sieben Gaben des Heiligen Geistes auseinander und erhielten so eine erste Einführung in die Themen des Firmwegs. Nach dem gemeinsamen Mittagessen bereiteten sie den Einschreibe-Gottesdienst vom Sonntag vor und stimmten sich auf diesen besonderen Moment ein.
Am Sonntag folgte der Einschreibe-Gottesdienst mit Marco Heinzer, bei dem die Jugendlichen ihren Entschluss bekräftigten, sich auf den Weg zur Firmung zu machen. Beim anschliessenden Brunch kamen die Jugendlichen, ihre Familien und Firmpatinnen und Firmpaten zusammen und konnten bei guten Gesprächen das Frühstück geniessen.
Während des kommenden Jahres werden die FirmandInnen bei verschiedenen abwechslungsreichen Anlässen ihren Glauben vertiefen, Gemeinschaft erleben und sich mit dem Sakrament der Firmung auseinandersetzen. So bereiten sie sich Schritt für Schritt auf die Firmung im September 2027 vor.



Ökumenischer Seniorennachmittag

Die Bibel im Hotelzimmer
Vor nicht allzu langer Zeit war gefühlt in jedem Hotelzimmer eine Bibel der Gideons zu finden. Heute ist das etwas anders. Die Gideons erzählen aus ihrer Arbeit, zeigen Bilder und Fotos und berichten über ihre Motivation, Menschen den Zugang zur Bibel zu ermöglichen.
Wann: Donnerstag, 5. November 2026, 14 Uhr
Wo: im Ref. Kirchgemeindehaus Meisterschwanden



Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.00 Gottesdienst Allerheiligen-Allerseelen mit Marco Heinzer
Kollekte für Kirchenaufbauhilfe Bistum

Donnerstag, 5. November
19.00 Rosenkranzgebet in der Pfarrkirche

Freitag, 6. November
09.00 Gottesdienst Herz Jesu mit Marco Heinzer
Anschliessend Chilekafi im Foyer

Samstag, 7. November
18.30 Gottesdienst in der Kapelle Seengen mit Guido Ducret
Kollekte für Schweizer Berghilfe

Sonntag, 8. November
10.00 Eucharistiefeier mit Ambrose Olowo
Kollekte für Schweizer Berghilfe

Dienstag, 10. November
15.00 Gottesdienst Altersheim Eichireben, Sarmenstorf

Mittwoch, 11. November
15.00 Gottesdienst Altersheim Senevita Hubpünt
Gedenkfeier für Verstorbene

Donnerstag, 12. November
19.00 Rosenkranzgebet in der Pfarrkirche

Veranstaltungen

Dienstag, 3. November
11.30 Pro Senectute Mittagstisch Meisterschwanden

Mittwoch, 4. November
13.30 Religionsunterricht 3. Klasse

Donnerstag, 5. November
14.00 Ökum. Seniorennachmittag

Freitag, 6. November
19.00 Filmabend

Mittwoch, 11. November
13.30 Religionsunterricht 1. Klasse
15.30 Religionsunterricht 4. Klasse Eltern-Kind-Anlass

Freitag, 13. November
18.30 Jugendraum Underground
Für alle Jugendlichen ab der 6. Klasse

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

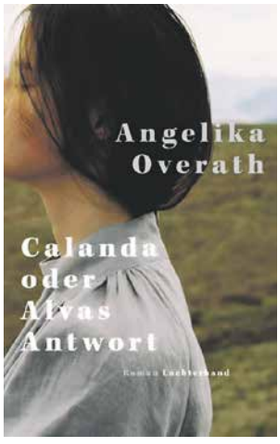
Sonntag, 1. November
Allerheiligen (Farbe Weiss – Lesejahr A). Erste Lesung: Offb 7,2–4.9–14; Zweite Lesung: 1 Joh 3,1-3; Ev: Mt 5,1–12a

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