Lichtblick

Römisch-katholisches Pfarrblatt Nordwestschweiz

31. Oktober bis 13. November
23/2026
Mellingen – Rohrdorferberg



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?

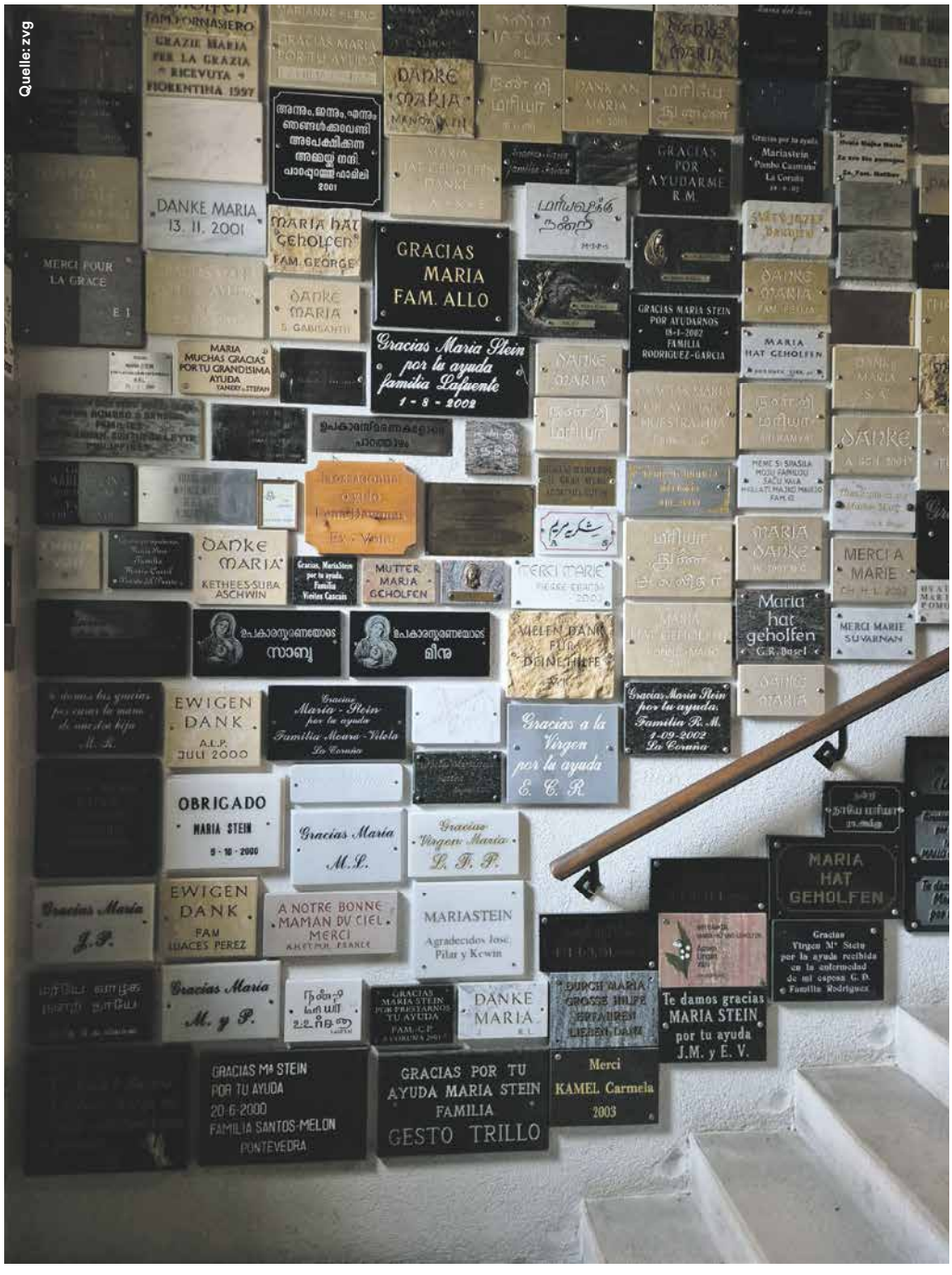
Sie versteht das Heilen in einem viel umfassenderen, ganzheitlichen Sinn: als ein «Heil-Werden». Es geht um die Wiederherstellung der inneren Balance, um Versöhnung mit dem eigenen Schicksal und die Einbettung in ein grösseres Ganzes. Ein historisches Beispiel ist Jesus von Nazaret: Seine Heilungen waren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

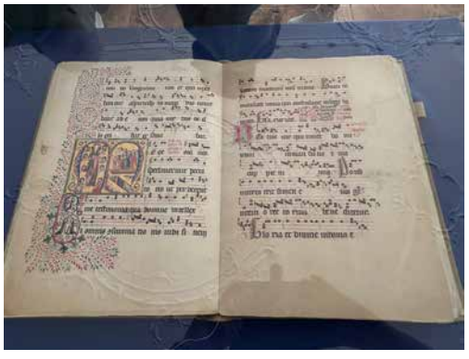
Pastoralraum Am Rohrdorferberg

Pfarreireise zum Kloster Wettingen-Mehrerau

Am 26. September machten sich 48 Mitglieder des Pastoralraums auf den Weg zum Kloster Wettingen-Mehrerau, einem Ort, der seit 1854 Zuflucht und neue Heimat für die vertriebenen Wettinger Mönche ist. Schon die gemeinsame Carfahrt, begleitet von einer Einführung in die Klostergeschichte, stimmte uns auf einen eindrücklichen Tag ein.



Die Führung durch das Kloster öffnete uns einen Blick in die lange Tradition der Gemeinschaft. Besonders eindrücklich war die Bibliothek mit ihren historischen Büchern, die von Jahrhunderten gelebten Glaubens zeugen. In der schlichten Kirche durften wir dem lateinischen Mittagsgebet der Mönche lauschen – ein Moment tiefer Ruhe, der viele von uns innerlich berührt hat.



Beim gemeinsamen Mittagessen und der anschliessenden freien Zeit entstand Raum für Begegnung, Gespräche und Gemeinsamkeit. Der ungewöhnlich niedrige Wasserstand des Bodensees erinnerte uns daran, wie sehr wir als Menschen Verantwortung für die Schöpfung tragen.



Fotos: Daniela Wolf

Dankbar und erfüllt kehrten wir am Nachmittag zurück an den Rohrdorferberg. Ein herzlicher Dank gilt allen, die diese Reise vorbereitet haben, und allen Teilnehmenden für die wertvolle Gemeinschaft.
Rita Wildi

Baum der Nächstenliebe

Herzenswünsche erfüllen

Auch in diesem Jahr steht auf dem Kirchenplatz in Niederrohrdorf der «Baum der Nächstenliebe». Mit seinen Wunschkugeln lädt er uns dazu ein, in der Adventszeit nicht nur an unsere eigenen Wünsche zu denken, sondern auch an Menschen in unserer Nähe, für die ein Weihnachtswunsch nicht selbstverständlich ist.

Ein kleiner Wunsch, der viel bedeuten kann

Fortsetzung unter Oberrohrdorf / Niederrohrdorf

Pfarreien

Oberrohrdorf – St. Martin
Niederrohrdorf – Gut Hirt
Künten – Heiligkreuz
Stetten – St. Vinzenz
Bellikon – St. Josef

Kontakte

Sekretariat
Ringstrasse 14
5452 Oberrohrdorf
056 496 12 25
pfarramt.rohrdorf@kathrb.ch

Pastoralraumpfarrer
Jarosław Płatuński, 056 496 12 25
pfarrer@kathrb.ch

Pastoralseelsorger
Josef Bürge, 056 496 11 74
josef.buerge@kathrb.ch

Administrative Leitung
Katrin Heeb, 056 496 67 40
katrin.heeb@kathrb.ch

Jugendseelsorge
Katrin Heeb
Silvana Gasic
Danilo Ferrarelli
056 496 67 40

Web
www.kathrb.ch

pastoralraum rohrdorferberg

Oberrohrdorf – St. Martin & Niederrohrdorf – Gut Hirt

Sekretariat
Ringstr. 14, 5452 Oberrohrdorf
056 496 12 25
pfarramt.rohrdorf@kathrb.ch
Montag - Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr

Web
www.kathrb.ch

Baum der Nächstenliebe

Fortsetzung von Seite Pastoralraum
Menschen, die einen Wunsch haben, für sich selbst, für ihre Kinder oder für jemanden in ihrem Umfeld, können sich **bis zum 24. November 2026 bei uns melden.** Die Informationen und die Anmeldung finden Sie auf dem Flyer, der in unseren Kirchen aufliegt. Wünsche können auch per E-Mail an: weihnachten@kathrb.ch gemeldet werden



Foto: Silvana Gasic

Ab **Mittwoch, 25. November 2026, um 14.00 Uhr** hängen die Wünsche am Baum auf dem Kirchenplatz in Niederrohrdorf.Wer einem Menschen eine Freude bereiten möchte, darf eine Wunschkugel vom Baum nehmen und den darauf notierten Wunsch erfüllen. Wir freuen uns, wenn auch in diesem Jahr viele Herzenswünsche ihren Weg vom Baum unter einen Weihnachtsbaum finden.

Wer einem Menschen eine Freude bereiten möchte, darf eine Wunschkugel vom Baum nehmen und den darauf notierten Wunsch erfüllen. Wir freuen uns, wenn auch in diesem Jahr viele Herzenswünsche ihren Weg vom Baum unter einen Weihnachtsbaum finden.

Geschenkte Blumen



Foto: Gisela Greder

Einmal im Monat, ein ganzes Jahr lang!
Zum 10-jährigen Jubiläum unseres Pastoralraums schenkt uns die reformierte Kirche Rohrdorf jeden Monat einen wunderschönen Blumentrauss. Eine schöne Geste der Freude am Glauben und der geschätzten Zusammenarbeit in der Ökumene.
Herzlichen Dank für dieses wunderbare Zeichen der Verbundenheit und des gemeinsamen Glaubens!

Totengedenkfeier

Sonntag, 1. November, 14 Uhr Kirche St. Martin, Oberrohrdorf
Wir laden Sie ganz herzlich zur Totengedenkfeier ein. Musikalisch wird die Feier von der Harmoniemusik Rohrdorf begleitet. Anschliessend gedenken wir unseren Verstorbenen auf dem Friedhof.

Unsere Verstorbenen

Trudi Kaufmann, Oberrohrdorf, 1941, †20. Oktober
Wir gedenken der Verstorbenen im Gebet und entbieten den Angehörigen unser herzlichstes Beileid.
«Mach dich auf und werde Licht. Denn dein Licht kommt und der Glanz Gottes ist aufgestrahlt über euch» Jesaja 60,1

Künten – Heiligkreuz

Sekretariat
Kirchweg 44, 5444 Künten
056 496 11 74
pfarramt.kuenten@kathrb.ch
Dienstag 8.30 – 11.30, 13.30 – 16.30 Uhr
Donnerstag 8.30 - 11.30 Uhr

Web
www.kathrb.ch

Totengedenkfeier 2026

Sonntag, 1. November, 11 Uhr
Zusammen mit dem Musikverein Künten gestaltet Josef Bürge die Totengedenkfeier. Es ist eine gute Tradition, dass wir Ende Oktober / Anfang November in besonderer Weise an unsere Verstorbenen denken.

Unsere Verstorbenen seit Allerheiligen 2025:

10. Sept. 2025	Röbi, Br. Bernh. Peterhans
31. Oktober 2025	Anna Staubli
28. November 2025	Joseph Meier
14. Dezember 2025	Helene Langenegger
11. Januar 2026	Anton Kohler
1. Juni 2026	Rosa Maria Kottmann
24. September 2026	Maria Korfitsen

Die Wächter von Bruchtal

Herbstlager 2026 des HeLa-Vereins Künten und Stetten

Wikinger, Runen und jede Menge Abenteuer. 52 Teilnehmende, 25 Leitende und ein ganzes Tal voller Aufregung: Das diesjährige Herbstlager führte die HeLa-Schar in die Lenzerheide ins Bündnerland. Unter dem Motto «Die Wächter von Bruchtal» tauchten die Kinder und Jugendlichen eine Woche lang in die geheimnisvolle Welt der Wikinger ein.
Kaum angekommen, wartete bereits die erste Aufgabe: Ilva, die Tochter des ehemaligen Wikingerhäuptlings, brauchte dringend Hilfe. Der mächtige Schattenrufer Ragnar hatte die Herrschaft über Bruchtal an sich gerissen und drohte, das Gleichgewicht der Welt zu zerstören. Nur die HeLa-Schar konnte helfen. Auf der Suche nach den sieben Runen der Stärke warteten Wanderungen, Wettkämpfe und jede Menge Überraschungen.
Am Ende zählte vor allem eines, Zusammenhalten, mutig sein und gemeinsam Bruchtal retten. Genau das gelang ihnen! Der Nordstein wurde gerettet und Ragnar entmächtigt. Anstatt Ragnar zu verbannen, erhielt der reumütige Schattenrufer eine zweite Chance in Bruchtal.

Wer noch einmal in die Abenteuer von Bruchtal eintauchen möchte, ist herzlich zum **Lagerrückblick am 22. November 2026 um 14:00 Uhr in der Turnhalle in Stetten** eingeladen.



Foto: HeLa 2026

Usbekistan ist eine Reise wert!

Mittwoch, 11. November, 9 Uhr
Monika Kern erzählt von ihrer Reise organisiert vom Frauenmorgen Künten

Im Land, das sich präsentiert wie 1001 Nacht, wo einst Dschingis Khan wütete, stehen Paläste mit Harems, wunderschöne Medresen (Koranschulen) mit Moscheen und Minaretten. Letzten August/September hat Monika Kern für 3 Wochen das Land besucht und viele Bilder und Eindrücke mitgenommen, die sie gerne mit Ihnen teilen möchte. Die Sowjetische Vergangenheit ist noch spürbar. Avantgardistische Kunst, Basare, stylische U-Bahnstationen und das Nationalgericht Plov möchte sie Ihnen zeigen.



Foto: Frauenmorgen Künten

Unsere Verstorbenen

Maria Leuenberger-Rüttimann, Künten, 1940
† 19. Oktober

Wir gedenken der Verstorbenen im Gebet und entbieten den Angehörigen unser herzlichstes Beileid.
Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus, flog duch die stillen Lande, als flöge sie nach Hause.
Joseph von Eichendorff

Stetten – St. Vinzenz

Sekretariat
Unterdorfstrasse 7, 5608 Stetten
056 496 13 84
pfarramt.stetten@kathrb.ch
Dienstag, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr

Web
www.kathrb.ch

Stricken am Montag

Montag, 02. November, Pfarreiträff
Haben Sie Freude am Stricken und an gemütlichem Beisammensein? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In geselliger Runde lassen wir die Nadeln klappern, tauschen Ideen aus und geniessen gute Gespräche. Alle sind herzlich willkommen!
Wir freuen uns auf gemütliche Stunden und viele schöne Begegnungen.



Foto: zVg

Senioren Mittagstisch

Dienstag, 03. November, 11.00 Uhr
Gemeinsam essen, plaudern und geniessen! Unser Senioren-Mittagstisch im Alterszentrum Grüt in Mellingen lädt herzlich dazu ein, bei einem feinen Essen gemütliche Stunden zu verbringen. Geniessen Sie eine schöne Auszeit vom Alltag in geselliger und herzlicher Runde.
Wir freuen uns auf viele fröhliche Begegnungen und ein gemütliches Beisammensein!
Für Informationen stehen Rita Bucher 056 496 67 19 oder Brigitte Vogler 056 496 13 60 gerne zur Verfügung.



Foto: zVg

z'Morgekafi – Gemeinsam in den Tag starten!

Mittwoch, 04. November, 09.00-11.30 Uhr, Pfarreiträff
Was gibt es Schöneres, als den Tag bei einer feinen Tasse Kaffee und in guter Gesellschaft zu beginnen? Ob als regelmässiger Gast oder zum ersten Mal dabei – alle sind herzlich willkommen!



Foto: zVg

Bellikon – St. Josef

Sekretariat
Dorfstrasse 51, 5454 Bellikon
056 496 61 33
pfarramt.bellikon@kathrb.ch
Mittwoch, Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Web
www.kathrb.ch

Geburtstage im Oktober

Das grosse Glück, noch klein zu sein, sieht mancher Mensch als Kind nicht ein und möchte, dass er ungefähr gleich 17 oder 18 wär.



Foto: Pixabay

Doch schon mit 18 denkt er: Halt! Wer über 20 ist, ist alt. Kaum ist die 20 dann geschafft, erscheint die 30 greisenhaft.
Und dann die 40! Welche Wende! Die so gilt beinah als Ende. Doch nach der 50 - peu à peu - schraubt man das Ende in die Höh.
Die 60 scheint noch ganz passabel und erst die 70 miserabel. Mit 70 aber hofft man still: ich werde 80, so Gott will!
Und haben wir die 80 überlebt, zielsicher auf die 90 strebt. Dort angelangt, zählt er geschwind die Leute, die noch älter sind.
Denn wirklich, relativ gesehen, sind 100 nicht viel mehr als 10. Die eine Null, sie liegt nicht weit bei der Geschwindigkeit der Zeit.
(Verfasser unbekannt)

Wir wünschen unseren Jubilaren viel Freude und Glück bei guter Gesundheit und viele weitere schöne Jahre auf dem Lebensweg.

Es sind dies im Monat Oktober:
Bruno Meier und Gebhard Hug

Allerheiligen

Samstag, 31. Oktober, 17 Uhr
Allerheiligen ist ein Tag der Dankbarkeit und Hoffnung: Wir denken an alle, die uns im Glauben vorausgegangen sind und vertrauen darauf, dass auch wir einmal in Gottes Licht geborgen sein werden.
Wir gedenken im Gottesdienst den Verstorbenen seit dem 1. November 2025:

12. März 2026	Paul Koch
15. April 2026	Hugo Josef Steffen
2. Mai 2026	Arno Baldinger
7. Juli 2026	Hedwig Monn-Reger
8. Oktober 2026	Julius Kocsis

Erinnerung – Seniorentreff

Donnerstag, 12. November, 12 Uhr
Wir freuen uns auf den nächsten Seniorentreff im Kirchensaal.
Nach dem Mittagessen ist **«Lachen erlaubt»**. So heisst das Cabaret-Programm von Edgar Zimmermann mit welchem er uns humorvoll, satirisch-witzig und mit Tiefang unterhalten wird.
Wer sich noch nicht in die Liste eingetragen hat, kann sich noch bis am 2. November anmelden bei Pia Britschgi (056 496 36 89) oder Bea Bürgisser (056 496 41 94).



Foto: Bea Bürgisser

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
09.30 Niederrohrdorf
Tauftropfenfeier, V. Peterhans
Anschliessend Chilekafi
16.30 Oberrohrdorf
Tauffeier Levian Konstantin Ruh
Jarosław Płatuński
17.00 Bellikon
Eucharistiefeier mit Totengedenkfeier, Hans-Peter Schmidt
18.00 Niederrohrdorf
Eucharistiefeier, J. Płatuński
Jahrzeit für: Bruno Zehnder-Wettstein, Trudi Philippe-Müller, Johann und Aloisia Leitgeb und Hans Leitgeb, alle aus Niederrohrdorf, Isabella Gianola, Oberrohrdorf, Hans Wettstein-Staubli, Remetschwil

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.00 Niederrohrdorf
ök. Kumbaya Gottesdienst, V. Peterhans & Team
Anschliessend Chilekafi
11.00 Künten
Gottesdienst mit Totengedenkfeier, Josef Bürge, mit Musikverein Künten
14.00 Oberrohrdorf
Totengedenkfeier, J. Płatuński
Musikalisch gestaltet von der Harmoniemusik Rohrdorf
14.00 Stetten
Totengedenkfeier, Josef Bürge
Anschliessend Gräberbesuch

Montag, 2. November
09.00 Niederrohrdorf
Eucharistische Anbetung

Dienstag, 3. November
08.30 Niederrohrdorf
Rosenkranzgebet
09.00 Niederrohrdorf
Gottesdienst, Josef Bürge
10.00 Oberrohrdorf, Alterszentrum am Buechberg Fislisbach, J. Bürge

Mittwoch, 4. November
18.30 Bellikon
Rosenkranzgebet
19.00 Bellikon
Herbstgebet, Vroni Peterhans
19.00 Stetten
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 5. November
08.30 Niederrohrdorf
Rosenkranzgebet
09.00 Oberrohrdorf
Gottesdienst, Josef Bürge

Freitag, 6. November
14.00 Künten
Beerdigung Maria Leuenberger
Josef Bürge

Samstag, 7. November
18.00 Niederrohrdorf
Eucharistiefeier, J. Płatuński
Begleitung mit Blockflötenspiel von Elena und Leonie Porta
erste Jahrzeit für: Pia Attiger-Meier, Oberrohrdorf, Jahrzeit für: Max Attiger-Meier, Oberrohrdorf, Theres & Alois Wettstein-Bucher, Remetschwil

Sonntag, 8. November
09.00 Oberrohrdorf
Eucharistiefeier, J. Płatuński und Antonius Chor Wettingen

Montag, 9. November
09.00 Niederrohrdorf
Eucharistische Anbetung

Dienstag, 10. November
08.30 Niederrohrdorf
Rosenkranzgebet
10.00 Niederrohrdorf
Gottesdienst, Josef Bürge

Mittwoch, 11. November
18.30 Bellikon
Rosenkranzgebet
19.00 Stetten
Rosenkranzgebet

Donnerstag, 12. November
08.30 Niederrohrdorf
Rosenkranzgebet
10.00 Oberrohrdorf
Gottesdienst, Josef Bürge
14.00 Oberrohrdorf
Beerdigung Trudi Kaufmann
Josef Bürge

Veranstaltungen

Sonntag, 1. November
17.00 Niederrohrdorf
Vierhändiges Klavierkonzert mit Boyan Kolarov und Prof. Dr. Ilia Tchernaev

Montag, 2. November
19.00 Pfarrhaus Stetten
Stricken am Montag

Dienstag, 3. November
11.00 Alterszentrum Grüt, Mellingen
Senioren Mittagstisch Stetten

Mittwoch, 4. November
09.00 Pfarrhaus Stetten
Z'Morgekafi

Donnerstag, 5. November
11.20 Rest. Schöneck Remetschwil
Mittagstisch Remetschwil
Anmeldeschluss Montag 02. Okt. an E. Blatter 056 496 65 23
19.30 Pfarreizentrum Künten
2. Kirchgemeindeversammlung am Rohrdorferberg in der Kirche

Freitag, 6. November
11.30 Kafi Restaurant Pizzeria Müli
Senioren Essen Niederrohrdorf
19.00 Pfarrhaus Stetten
Jassturnier Frauenverein

Samstag, 7. November
08.00 Turnhalle Schule Stetten
Kerzenziehen/Raclette-Essen mit Frauenverein & Navos

Montag, 9. November
20.00 Ref. Kirchgemeindesaal Rohrdorf
Ökumenische ZEN Meditation

Mittwoch, 11. November
09.00 Pfarreizentrum Künten
Usbekistan ist eine Reise wert!
11.30 Rest. Roter Löwen
Mittagstisch Oberrohrdorf
Anmeldeschluss Montag 9. Nov. an Claudia Beil, 079 253 66 06
14.00 Niederrohrdorf
Begegnungskaffee

Donnerstag, 12. November
12.00 Kath. Kirche St. Josef
Senioren Treff Bellikon

Unsere Taufen

Levian Konstantin Ruh, Oberrohrdorf
Wir gratulieren der Familie herzlich und wünschen ihnen viel Freude.

Unsere Verstorbenen

siehe unter Künten und Rohrdorf

Pastoralraum Region Mellingen

Allerheiligen, Allerseelen, ökumenische Totengedenkfeiern

Die Gottesdienste sowie die ökum. Totengedenkfeiern finden dieses Jahr im Pastoralraum Mellingen wie folgt statt:
Friedhof Mägenwil
Samstag, 31. Oktober, 16 Uhr,
Ökum. Totengedenkfeier auf dem Friedhof
Kirche Mellingen
Sonntag, 1. November, 10.30 Uhr,
Ökum. Totengedenkfeier, anschliessend Gräberbesuch auf dem Friedhof
Friedhof Fislisbach
Sonntag, 1. November, 11.30 Uhr
Ökum. Totengedenkfeier auf dem Friedhof
Kirche Fislisbach
Sonntag, 1. November, 10.30 Uhr,
Eucharistiefeier
Montag, 2. November, 19.00 Uhr, Allerseelen Eucharistiefeier
Kirche Tägerig
Sonntag, 1. November, 14 Uhr,
Ökum. Totengedenkfeier, anschliessend Gräberbesuch auf dem Friedhof
Kirche Wohlenschwil
Sonntag, 1. November, 14 Uhr,
Ökum. Totengedenkfeier, anschliessend Gräberbesuch auf dem Friedhof

350 Jahre Kirchweihe Mellingen – ein Fest, das verbindet

Eine volle Kirche, wunderbare Musik, viele interessierte Menschen und eine festliche Stimmung. Das 350-Jahr-Jubiläum der Kirchweihe Mellingen am Sonntag, 18. Oktober, war ein rundum gelungenes Fest.
Unter dem Motto «Im Wandel der Zeit» blickten wir gemeinsam auf 350 Jahre Kirchengeschichte zurück. Dabei ging es nicht nur um alte Mauern und vergangene Zeiten, sondern vor allem um die Menschen, die diese Kirche über all die Jahrhunderte mit Leben gefüllt haben.
Der festliche Gottesdienst, gestaltet von Alois Metz, Mirjam Savia und Alexandra Atapattu, nahm die Besucherinnen und Besucher mit auf eine Reise durch die Geschichte Mellingens. Im Mittelpunkt stand die Gastfreundschaft, damals wie heute. Denn eine Kirche lebt nicht allein von ihrer Geschichte, sondern von Menschen, die ihre Türen öffnen, einander begegnen und Gemeinschaft leben.
Ein besonderer Höhepunkt war die musikalische Gestaltung durch den Johanneschor Mellingen unter der Leitung von Francisco Santos. Mit Werken aus verschiedenen Jahrhunderten nahm uns der Chor auf eine eindrückliche musikalische Zeitreise mit. Die Sängerinnen, Sänger und Solisten begeisterten mit ihrem Gesang und verliehen dem Festgottesdienst einen wunderbaren musikalischen Rahmen.
Auch nach dem Gottesdienst ging das Feiern weiter. Beim Apéro auf dem Ibergplatz und beim anschliessenden Mittagessen im Vereinshaus wurde angeregt geplaudert, gelacht und miteinander angestossen. Die Italia Nostra verwöhnte die Gäste mit einem feinen Essen und sorgte bestens für das leibliche Wohl. Auf grosses Interesse stiessen auch die Führungen rund um die Kirche. Viele nutzten die Gelegenheit, verborgene Geschichten zu entdecken und Bekanntes aus einem neuen Blickwinkel kennenzulernen. Das Interesse war gross und zeigte, wie viel es auch nach 350 Jahren noch zu entdecken gibt.
Ein solches Fest ist nur möglich, wenn viele Menschen mitdenken, mithelfen und mitanpacken. Ein herzliches Dankeschön gilt deshalb allen, die mit ihrem grossen Einsatz zum Gelingen dieses Jubiläums beigetragen haben. 350 Jahre Kirchweihe Mellingen – ein Fest, das uns gezeigt hat, wie wertvoll unsere Geschichte ist. Denn nicht das Gebäude allein macht eine Kirche lebendig, sondern die Menschen, die sich einbringen, mitfeiern und Gemeinschaft leben.

Alexandra Atapattu

Pfarreien

Mellingen – St. Johannes
Tägerig – St. Wendelin
Wohlenschwil-Mägenwil – St. Leodegar
Fislisbach – St. Agatha

Kontakte

Pastoralraum-Sekretariat
056 491 00 82
pfarramt.mellingen@
pastoralraum-mellingen.ch

Pfarrverantwortlicher / Koordinator
Bischofsvikar Dr. Valentine Koledoye

Kaplan
Dr. Rafal Mosior
056 491 00 82

Jugendseelsorgerin / Seelsorgemitarbeiterin
Alexandra Atapattu
079 578 83 82

Leitung Katechese / Seelsorgemitarbeiterin
Mirjam Savia
056 491 00 82

Präsidium Pastoralraum
Silvère Dagelet 079 691 75 69
Valerio Colacino 079 457 56 97

Webseite
www.pastoralraum-mellingen.ch

PASTORALRAUM REGION MELLINGEN

Mellingen – St. Johannes

Sekretariat
Kleine Kirchgasse 28, 5507 Mellingen
Dienstag, Donnerstag 8.00 – 11.30 Uhr
056 491 00 82
pfarramt.mellingen@
pastoralraum-mellingen.ch

Herzliche Einladung zur Ökum. Totengedenkfeier

Der Gottesdienst findet am **Sonntag, 1. November, 10.30 Uhr** mit Rafal Mosior und Wolfram Kuhlmann statt und wird vom Johanneschor musikalisch gestaltet.
Anschliessend werden gemeinsam die Gräber auf dem Friedhof besucht, musikalisch mitgestaltet durch eine Bläsergruppe der Stadtmusik Mellingen.
Es sind alle ganz herzlich eingeladen, diesen Gottesdienst mitzufeiern.

Mitsingen am Weihnachtsgottesdienst

Erst noch durfte der Johanneschor Mellingen unter Mithilfe von Gastsängerinnen und Gastsängern einen stimmungsvollen musikalischen Beitrag zum Jubiläumsgottesdienst in der Stadtkirche leisten. Und schon steht das weihnachtliche Mitsingprojekt vor der Tür. Wer Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen, die Proben zu besuchen, um dann an Weihnachten zusammen mit Chor und Orgel den Gottesdienst zu bereichern.
«Volkstümliche Weihnacht»
Auf dem Programm stehen Weihnachtslieder aus dem Volksliedschatz verschiedener Länder. Zum Beispiel wird das englische Lied »In the bleak midwinter» von Harold Darke vorgetragen, sowie das portugiesische «Natal de Elvas» von M. de Sampayo Ribeiro und das spanische «Riu, riu chiu», dessen Autor unbekannt ist. Aus dem deutschen Sprachraum und deshalb eher bekannt sein dürfte das Lied «In dulci jubilo» von Dietrich Buxtehude sowie das Mundartlied von Paul Burkhard «Das isch de Schtärn vo Bethlehem».
Als Gast mitsingen
Der Johanneschor, der allen offen steht, unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer Konfession, bietet interessierten Menschen immer wieder Mitsinggelegenheit und nimmt sie freundlich in die Chorgruppe auf. Der Chor wird geleitet vom jungen Dirigenten Francisco Santos, der die Proben dynamisch, spannend und humorvoll gestaltet. Er versteht es, den Chor so an die Gesangswerke heranzuführen, dass am Aufführungstag jeweils berührende Momente mit stimmungsvoller Musik in der Stadtkirche Mellingen zu erleben sind.
Der Probestart des weihnachtlichen Mitsingprojekts fällt auf den Donnerstag, 5. November 2026 um 19.15 Uhr in der Aula Annex der Bezirksschule Mellingen. Der Weihnachtsgottesdienst findet statt am 25. Dezember um 10.30 Uhr in der kath. Kirche Mellingen. Weitere Informationen sind zu finden unter johanneschor-mellingen.ch
Ursula Siragna, Aktuarin Johanneschor

Wir nahmen Abschied

von Antonino Tardo. Er ist im Alter von 88 Jahren am 28. September verstorben.
von Werner Estermann. Er ist im Alter von 66 Jahren am 3. Oktober verstorben.
Gott nehme die Verstorbenen auf in sein ewiges Licht. Den Angehörigen entbieten wir unser herzliches Beileid.

Herzliche Gratulation

Am 6. November feiert **Paul Zürcher** seinen 85. Geburtstag. Herzliche Glück- und Segenswünsche. Möge das neue Lebensjahr Ihnen Gesundheit, Freude und Wohlergehen schenken und von vielen schönen Augenblicken sowie Gottes reichem Segen erfüllt sein.

Willkommen zum Senioren-Mittagstisch

am Donnerstag, 12. November im Alterszentrum im Grüt Mellingen
Es sind alle ganz herzlich eingeladen. Beginn um 11.15 Uhr. An- und Abmeldungen bitte bis am Mittwochabend um 18 Uhr an Margrit Brändli (056 491 34 67 oder 079 332 04 90), Ruth Schläpfer (079 480 05 36) oder Priska Zeder (079 641 67 73). Wir freuen uns auf ein feines Mittagessen und gemütliches Beisammensein.

Tägerig – St. Wendelin

Sekretariat
Alte Poststrasse 6, 5522 Tägerig
Freitag 8.00 – 11.30 Uhr
056 491 00 82
pfarramt.taegerig@
pastoralraum-mellingen.ch

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



Einladung zur Totengedenkfeier



Foto: Pixabay

Am Sonntag, 1. November, um 14.00 Uhr, versammeln wir uns in Tägerig, um unserer verstorbenen Angehörigen zu gedenken.
Der Wortgottesdienst in der Kirche bietet uns Gelegenheit, innezuhalten, uns zu erinnern und unsere Trauer im gemeinsamen Gebet auszudrücken. Für jede Person, die im vergangenen Jahr verstorben ist, entzünden wir eine Kerze – als Zeichen der Liebe, der Erinnerung und der Verbundenheit mit den Verstorbenen und ihren Familien.
Im Anschluss besuchen wir den Friedhof und gedenken auch jener Menschen, die dort ihre letzte Ruhestätte gefunden haben.
Der Musikverein Tägerig wird die Gedenkfeier auch in diesem Jahr musikalisch begleiten.

Gesamterneuerungswahlen vom 29. November 2026

für die Amtsperiode 2027–2030

Die laufende Amtsperiode geht am 31. Dezember 2026 zu Ende. Auf diesen Termin hin hat Nelly Studer ihre Demission aus der Kirchenpflege bekannt gegeben.
Die Gesamterneuerungswahlen für die nächste vierjährige Amtsperiode finden am 29. November 2026 statt: Zur Wahl stellen sich folgende Kandidatinnen und Kandidaten:
Kirchenpflege:
Gloor Stephanie, 1987 (bisher), Oldani Erna, 1977 (bisher), Bumann Rosa, 1975 (neu), Jost Rebecca, 1984 (neu).
Präsidium der Kirchenpflege: Gloor Stephanie, 1987 (bisher).
Mitglied in die Synode der Landeskirche:
Keller Walter, 1968 (bisher).
Die Wahlunterlagen mit den Wahlinformationen werden anfangs November 2026 versandt.

Röm. kath. Kirchgemeinde Tägerig
Die Wahlkommission

Durch die Taufe aufgenommen



Foto: Pixabay

Durch das Sakrament der Taufe in unsere christliche Gemeinschaft aufgenommen wurde am Samstag, 17. Oktober **Lili Annen**, Tochter von Melanie und Rafael Annen. Wir gratulieren der Familie ganz herzlich und wünschen Lili viel Liebe, Sonnenschein im Herzen und Sinnerfüllung auf ihrer Lebensreise und dazu Gottes reichen Segen und Beistand.

Einladung zum Mittagstisch der Pro Senectute

am Mittwoch, 11. November 2026, 11.30 Uhr im FC Clubhaus La Paloma in Tägerig für Leute ab 60 Jahren
Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie das Mittagessen in geselliger Runde und gemütlicher Atmosphäre. Neuanmeldungen oder Abmeldungen nimmt die Mittagstischleiterin Ingrid Widmer bis am Montagabend gerne entgegen. Falls eine Fahrgelegenheit gewünscht wird, melden Sie sich bitte ebenfalls bei ihr unter Telefon 079 614 11 88. Wir freuen uns auf ein paar gemütliche Stunden.

Kollekten vom September

Wir danken ganz herzlich für folgende Kollekten:

06. Für die Theologische Fakultät Luzern	**74.70**
13. Arwo, Wettigen	**180.15**
27. Für migratio am «Tag der Migrantinnen und Migranten»	**71.00**

Wohlenschwil-Mägenwil – St. Leodegar

Sekretariat
Vogelsangstrasse 2, 5512 Wohlenschwil
Dienstag 8.00 – 11.30 Uhr
056 491 00 82
pfarramt.wohlenschwil@
pastoralraum-mellingen.ch

Totengedenken



Foto: Pixabay

Am 31. Oktober und 1. November wollen wir besonders all der Verstorbenen des letzten Jahres gedenken.

Am Samstag, 31. Oktober um 16 Uhr auf dem Friedhof Mägenwil
Musikalisch wird die Feier vom Musikverein umrahmt.
Am Sonntag, 1. November um 14 Uhr in der Pfarrkirche und auf dem Friedhof Wohlenschwil

Der Kirchenchor wird die Feier musikalisch begleiten.
Für jede Person die im vergangenen Jahr verstorben ist, wird eine Kerze angezündet. Im Gebet möchten wir den Kummer der Familien mittragen, aber auch gemeinsam hoffen und glauben, dass das beendete Leben nun ganz bei Gott angekommen ist. Es sind alle eingeladen, diese Stunde des Gebets zu begehen. Gott gib den Verstorbenen die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihnen.

Einladung zur Kirchgemeindeversammlung

am Mittwoch, 25. November 2026, 20 Uhr, im Pfarreiheim Wohlenschwil
Traktanden:

1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 26. November 2025
2. Rechenschaftsberichte 2025 / 2026
   2.1 Kirchgemeinde Wohlenschwil-Mägenwil
   2.2 Pastoralraum Region Mellingen
   2.3 Gedanken der Seelsorge
3. Rechnung 2025
4. Voranschlag und Kirchensteuer 2027
5. Wahlen
   5.1 Finanzkommission
   5.2 Stimmenzähler*innen
6. Verschiedenes

Das Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 26. November 2025 liegt während der Bürozeiten zur Einsichtnahme auf:
In der Gemeindekanzlei Mägenwil:
von Die., 10. November bis Die., 17. November
In der Gemeindekanzlei Wohlenschwil:
von Mi., 18. November bis Mi., 25. November

Die komplette Broschüre kann von unserer Webseite www.pastoralraum-mellingen.ch heruntergeladen werden.
Im Anschluss an die Versammlung sind alle zu einem Apéro eingeladen.

Kollekten September

Herzlichen Dank für alle Spenden:

06. Für die Theologische Fakultät	**129.05**
13. Arwo, Wettingen	**224.00**
25. Stiftung Rudolphinum	**558.15**
27. Für migratio am «Tag der Migrant*innen»	**428.60**

Fislisbach – St. Agatha

Sekretariat
Dorfstrasse 11, 5442 Fislisbach
Dienstag, Mittwoch 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag, Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
056 491 00 82
pfarramt.fislisbach@pastoralraum-mellingen.ch

Einladung zur Kirchgemeindeversammlung

Freitag, 20. November 2026, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus
Statutengemäss wird allen Stimmberechtigten in den nächsten Tagen die Einladung mit den Traktanden zugestellt. Nähere Erläuterungen zu den Traktanden sind im Internet unter www.pastoralraum-mellingen.ch/fislisbach abrufbar. Wer die Unterlagen als gedrucktes Büchlein erhalten möchte, kann dies dem Kirchgemeindesekretariat mitteilen.
Zur Einstimmung auf die Versammlung heissen wir den Männerchor Fislisbach herzlich willkommen.

Traktanden:
1. Genehmigung des Beschlussprotokolls der ordentlichen Kirchgemeindeversammlung vom 21. November 2025
2. Genehmigung der Jahresrechnung 2025
3. Genehmigung Investitionen Liegenschaften 2027
4. Genehmigung des Budgets 2027 mit der Festsetzung des Steuerfusses von 19 %
5. Wahlen Finanzkommission und Stimmenzähler
6. Verschiedenes und Umfrage (Zukunft Kirchgemeindehaus)

Nach der Versammlung laden wir alle zu Wein und Brot ein.
Die Akten können 14 Tage vor der Kirchgemeindeversammlung während der üblichen Arbeitszeit oder auf Voranmeldung im Pfarrhaus eingesehen werden.
Publikationsorgan der Kirchgemeinde ist das Pfarrblatt.
Die Kirchenpflege freut sich sehr, wenn Sie auch dieses Jahr an der Kirchgemeindeversammlung teilnehmen. Neuzuzüger und erstmals stimmberechtigte Pfarreimitglieder sind herzlich willkommen.
Katholische Kirchenpflege

Allerheiligen

An Allerheiligen gedenken wir aller Heiligen und erinnern uns an die Menschen, die uns im Glauben vorausgegangen sind. In unserer Pfarrei denken wir an diesem Tag auch besonders an jene Menschen, von denen wir im vergangenen Jahr Abschied nehmen mussten.
Die Eucharistiefeier zu Allerheiligen findet am **Sonntag, 1. November, um 10.30 Uhr** statt.
Anschliessend, um 11.30 Uhr, findet auf dem Friedhof die ökumenische Totengedenkfeier statt. Diese wird musikalisch von einem Ensemble der Musikgesellschaft Fislisbach begleitet.
Zu beiden Feiern laden wir Sie herzlich ein.



Foto: Friedhof Fislisbach

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober

10.00 Fislisbach, Alterszentrum am Buechberg
Eucharistiefeier
mit Kazimierz Walkowiak

16.00 Mägenwil, Loretokapelle
Ökum. Totengedenkfeier auf dem Friedhof
mit Markus Leutenegger
Mitwirkung des Musikvereins Mägenwil-Wohlenschwil
Kollekte: Hospiz Brugg

Sonntag, 1. November

Allerheiligen

10.30 Fislisbach, St. Agatha
Eucharistiefeier Allerheiligen
mit Bischofsvikar Valentine Koledoye
Kollekte: Stiftung Domino Hausen

10.30 Mellingen, St. Johannes
Ökum. Totengedenkfeier
mit Rafal Mosior und Wolfram Kuhlmann
Mitwirkung Johanneschor
anschliessend gemeinsamer Gräberbesuch auf dem Friedhof.
Musikalische Begleitung durch eine Bläsergruppe der Stadtmusik Mellingen
Kollekte: Hospiz, Brugg

11.30 Fislisbach, St. Agatha
Ökum. Totengedenkfeier auf dem Friedhof
mit Noëmi Breda und Bischofsvikar Valentine Koledoye

14.00 Tägerig, St. Wendelin
Ökum. Totengedenkfeier
mit Alexandra Atapattu
Mitwirkung Musikverein Tägerig
anschliessend Gräberbesuch
Kollekte: Hospiz, Brugg

14.00 Wohlenschwil, St. Leodegar
Ökum. Totengedenkfeier
mit Mirjam Savia
Mitwirkung des Kirchenchors mit diesen Liedern:
Wir stehen in des Herren Hand (J.S.Bach)
Justotum animae (A. Salieri)
Jesu, meine Freude (J.S.Bach)
Kollekte: Hospiz, Brugg

18.00 Mellingen, St. Johannes
Santa Messa in lingua italiana
mit Don Luigi

Montag, 2. November

19.00 Fislisbach, St. Agatha
Eucharistiefeier Allerseelen
mit Rafal Mosior

Dienstag, 3. November

09.00 Mägenwil, Loretokapelle
Rosenkranzgebet

Mittwoch, 4. November

17.15 Fislisbach, St. Agatha
Rosenkranz für die Ukraine und den Weltfrieden

Donnerstag, 5. November

10.30 Mellingen, Alterszentrum im Grüt
Wortgottesfeier mit Kommunionspendung
mit Alexandra Atapattu

18.00 Fislisbach, St. Agatha
Rosenkranz

Freitag, 6. November

08.30 Fislisbach, St. Agatha
Stille Eucharistische Anbetung
mit Kazimierz Walkowiak

09.00 Fislisbach, St. Agatha
Eucharistiefeier
mit Kazimierz Walkowiak

Samstag, 7. November

10.00 Fislisbach, Alterszentrum am Buechberg
Eucharistiefeier
mit Kazimierz Walkowiak

17.00 Mägenwil, Loretokapelle
Eucharistiefeier
mit Rafal Mosior
Kollekte: Für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

Sonntag, 8. November

09.15 Tägerig, St. Wendelin
Eucharistiefeier
mit Bartek Migacz
Jahrzeit für Josef Seiler-Hagenbuch
Kollekte: Für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

09.15 Wohlenschwil, St. Leodegar
Eucharistiefeier
mit Rafal Mosior
Kollekte: Für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

10.30 Fislisbach, St. Agatha
Eucharistiefeier
mit Rafal Mosior
Kollekte: Kirche in Not

10.30 Mellingen, St. Johannes
Eucharistiefeier
mit Bartek Migacz
Kollekte: Für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

16.00 Fislisbach, Kloster Menzingen
Pilgergottesdienst
in der Mutterhauskirche Menzingen

Dienstag, 10. November

09.00 Mägenwil, Loretokapelle
Rosenkranzgebet

Mittwoch, 11. November

18.00 Fislisbach, St. Agatha
Eucharistiefeier anschl. Anbetung und Eucharistischer Segen
mit Rafal Mosior

Donnerstag, 12. November

09.00 Mellingen, St. Johannes
Eucharistiefeier
mit Rafal Mosior

18.00 Fislisbach, St. Agatha
Rosenkranz

Freitag, 13. November

09.00 Fislisbach, St. Agatha
Eucharistiefeier
mit Kazimierz Walkowiak

Veranstaltungen

Donnerstag, 5. November

20.00 Tägerig, Gemeindehaussaal
Kirchgemeindeversammlung

Samstag, 7. November

17.00 Fislisbach, Reformierte Kirche
Konzert PanChor Freiamt
Unter der Leitung von Isidor Karpf
Keyboard: Anja Frei
Kollekte zur Deckung der Unkosten
www.panchorfreiamt.ch

Dienstag, 10. November

19.30 Mellingen, Kath. Vereinshaus
Kirchgemeindeversammlung

Alles unter
lichtblick-nw.ch



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

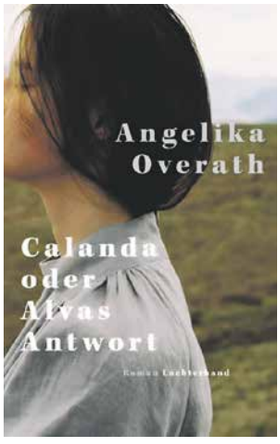
Sonntag, 1. November
Allerheiligen (Farbe Weiss – Lesejahr A). Erste Lesung: Offb 7,2–4.9–14; Zweite Lesung: 1 Joh 3,1-3; Ev: Mt 5,1–12a

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