

GRAUBÜNDEN

Nummer 116 | März 2025

# PFARRREIBLATT

Fegl parochial grischun | Bollettino parrocchiale grigione



## Editorial

Liebe Leserin

Lieber Leser

Am Aschermittwoch, 5. März, beginnt die Fastenzeit, die Vorbereitungszeit auf Ostern. Spontan denken wir beim Wort Fasten an wenig (oder nichts) essen, an Verzicht oder gar an Selbstkasteiung. Die Fastenzeit könnte – und ich meine sollte – aber auch als eine Zeit genutzt werden, in der wir in uns gehen. Die Auferstehung Jesu Christi von den Toten, Ostern, ist das Zentrum unseres Glaubens. Was bedeutet das für uns, die wir auf Jesu Namen getauft sind? Wie setzen wir diese Teilhabe an Christi Tod und Auferstehung in unserem Leben um? Was ist unser Lebenskompass? Was pflegen wir: unser Äusseres oder auch unser Inneres? In unserem Hauptartikel (S. 2–4) erhalten Sie viele Inputs, nicht zuletzt aus der Bibel.

In dieser Ausgabe finden Sie Wissenswertes zur diesjährigen Fastenkampagne (S. 4–6), eine Rezension des neuen Buches von Papst Franziskus (S. 7), Hintergrundwissen zum diesjährigen Weltgebetstag (S. 10) sowie einen einfach formulierten Einblick in das Denken des grossen Dominikaners Thomas von Aquin, der vor 800 Jahren geboren wurde und die westliche Philosophie und Theologie massgeblich prägte hat (S. 6–7).

Auf unserer Jugendseite (S. 11) lesen Sie über die Welt von Social Media. Nicht nur Jugendliche und junge Erwachsene lassen sich von den dort gezeigten Inhalten gerne beeinflussen und viel zu oft irritieren. Vergessen wir nicht: Wir sind Kinder Gottes, wertvoll und geliebt, unabhängig von allen Likes und Klicks!

Mit herzlichem Gruss

**Wally Bäbi-Rainalter**

Präsidentin der Redaktionskommission



Foto: Bernhard Bislin

# DIE VIELEN FACETTEN DES FASTENS

**Am 5. März beginnt die Fastenzeit. Doch um was geht es dabei? Vor allem auch in Zeiten des Optimierungswahns, mit dem wir immer wieder konfrontiert werden? Die Antwort ist – wie das Fasten selbst – vielschichtig und mehrdimensional.**

Unzufriedenheit mit der eigenen Physis ist in den Ländern des Westens häufig auszumachen. Selbst minderjährige Kinder suchen heute bisweilen nach Lösungen, um etwas zu straffen oder gewisse Körperbereiche fülliger erscheinen zu lassen. Die plastische oder ästhetische Chirurgie ist in erster Linie entwickelt worden, um Menschen nach einem Unfall zu behandeln, beispielsweise um ihr Gesicht oder einzelne Gliedmassen wieder einigermaßen herzustellen. Die entsprechenden medizinischen Behandlungen haben ein hohes Niveau erreicht und sind in der Lage, Menschen von Folgen von Krankheiten oder Unfällen weitestgehend zu befreien.

*Ist es zutreffend, dass die Äusserlichkeiten heute stärker im Fokus stehen als die verborgenen, die inneren Werte der Menschen?*

Die Nutzung chirurgischer Methoden zur Verbesserung oder Optimierung des eigenen – als nicht genügend schön empfundenen – Körpers kann aus unterschiedlicher Sicht beurteilt werden. Manche Eingriffe haben weniger dramatische Folgen als andere. Eine vermutlich besonders polarisierende Form chirurgischer Tätigkeit ist die Geschlechtsumwandlung; in gewissen Fällen mag das angemessen sein, in anderen Fällen könnte man teilweise von einem Trend oder einer Modeströmung sprechen, wenn insbesondere Jugendliche im Verlauf ihrer Pubertät allenfalls vorschnell gewisse operative Veränderungen wünschen. Chirurgische Arbeit allein reicht nicht, auch Hormontherapien und andere chemische Medikationen sind unerlässlich im Bemühen, die eigenen primären Geschlechtsmerkmale zu verändern. Die Frage der Geschlechtsumwandlung ist ein politisch heiss diskutiertes Thema.



Adobe Stock Fotos

## Äusserlichkeiten im Fokus

Zu allen Zeiten haben die Menschen ihre körperlichen Attribute, Schwächen und Vorzüge beeinflusst; mittels entsprechender Kleidung, mittels Schmuck, Bemalung oder Tattoos etc. Die heute möglichen chirurgischen Eingriffe sind jedoch von so hoher Qualität, dass es ohne Weiteres möglich ist, ganz wesentliche Veränderungen am Körper vorzunehmen. Das sind Fortschritte, die besonders viel Einfluss haben auf das Individuum; auf die gesamte Gesellschaft.

Ist es zutreffend, festzustellen, dass die Äusserlichkeiten heute stärker im Fokus stehen als die verborgenen, die inneren Werte der Menschen? Stimmt es, wenn behauptet wird, dass die mühsame Arbeit am eigenen Charakter verdrängt wird durch verhältnismässig schnelle operative Eingriffe? Haben Kritikerinnen und Kritiker recht, wenn sie einen Verlust an spiritueller Kompetenz monieren; wenn sie gleichzeitig eine manchmal hedonistisch anmutende Körperlichkeit hinterfragen?

## Hilfsmittel für oberflächliche Ziele

Diese Spannung zwischen Innerlichkeit und Äusserlichkeit zeigt sich insbesondere in der Fastenzeit. Üblicherweise versteht man unter Fasten eine verminderte Nahrungsaufnahme; allenfalls eine nach spezifischen Kriterien zusammengestellte Spezialdiät. Nebst besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Fastens geht es häufig auch darum, überflüssige Kilos loszuwerden oder abzuspecken, wie man manchmal sagt.

Wer das Ziel verfolgt, einige Kilos Körpergewicht zu verlieren, der kann zwischenzeitlich – anstelle von klassischen Übungen wie «Iss die Hälfte», «Alkoholverzicht» oder gesunder Diät – auch die Chemie zu Hilfe nehmen; Abnehmspritzen wie Ozempic nutzen besondere Wirkstoffe (z. B. Semaglutid), um das Hungergefühl zu dämpfen. Die Stars und Sternchen scheinen geradezu verrückt nach solchen Hilfsmitteln zu sein. Die Absatzquote der Abnehmspritzen ist enorm hoch. Und die Nachahmer sind viele.

Wie mit dem berühmten Jo-Jo-Effekt und allfälligen Nebenwirkungen umgegangen wird, das muss jede einzelne Person für sich entscheiden. Es ist zu hoffen, dass sich die Konsumenten solcher Hilfsmittel frühzeitig Rechenschaft bezüglich dieser Effekte ablegen.

## Ganzheitlicher denken

Nochmals stellt sich die Frage: Reicht es, äusserlich zwar an Gewicht zu verlieren, innerlich jedoch weiterhin behäbig, unbeweglich, dickhäutig und wenig sensibel zu bleiben? Wieder stellt sich die Frage von Aussen und Innen – in welcher Beziehung stehen die beiden Sphären einer Person



Adobe Stock Photos

zueinander? Was fördert die gesamte Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und die lebenswürdige Aufmerksamkeit den andern Menschen gegenüber?

Die Verminderung der Nahrungsaufnahme kann tatsächlich eine erhöhte Sensibilität bewirken. Der Umgang miteinander könnte also vielleicht aufmerksamer, liebevoller, zuvorkommender oder einfühlsamer werden. Das wäre kein Schaden in einer Welt, die eher von Rücksichtslosigkeit geprägt wird.

*Was fördert die gesamte Gesundheit,  
das eigene Wohlbefinden  
und die lebenswürdige Aufmerksamkeit  
den andern Menschen gegenüber?*

Die alten geistlichen Ratschläge für das Fasten sind heute etwas aus der Mode gekommen. Oder kennen Sie die Hinweise, die uns der Prophet Jesaja gibt? Im 58. Kapitel des Jesaja-Buches lesen wir folgendes:

*Ein Fasten, das dem Herrn gefällt*

*Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht! Denkt ihr, mir einen Gefallen zu tun, wenn ihr bloss auf Essen und Trinken verzichtet, den Kopf hängen lasst und euch in Trauergewändern in die Asche setzt? Nennt ihr so etwas «Fasten»? Ist das ein Tag, an dem ich, der HERR, Freude habe?*

*Nein – ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die man zu Unrecht gefangen hält, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab! Teilt euer Brot mit den Hungrigen, nehmt Obdachlose bei euch auf, und wenn ihr einem begegnet, der in Lumpen herumläuft, gebt ihm*

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

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



Adobe Stock Fotos

*Fasten besteht darin,  
sich das Wohlwollen Gottes  
und die Barmherzigkeit  
Gottes zum Vorbild zu nehmen.*

Der Prophet Jesaja wusste noch nichts von einer Abnehmspritze; er kannte die Wirkung von Semaglutid nicht. Vermutlich war ihm auch der Jo-Jo-Effekt nicht geläufig. Für Jesaja bedeutete Fasten in erster Linie das Bemühen, sich von Selbstsucht und Egoismus zu reinigen.

### Innere Sensibilität ist das Ziel

Das Fasten soll zu einer inneren Sensibilität führen respektive das Fasten besteht sogar darin, den Umgang mit sich selbst und mit andern Menschen zu bedenken. Das Fasten besteht darin, sich das Wohlwollen Gottes und die Barmherzigkeit Gottes zum Vorbild zu nehmen. Gottes Wort – so der Prophet Jesaja – hat Gültigkeit: Gott wird die Quelle unserer Freude sein, wenn wir uns als Fastende verändern; wenn wir zu Menschen werden, die Unrecht beenden; wenn wir zu Männern und Frauen werden, die einander die Freiheit zugestehen.

Eine offensichtlich etwas vergessene Dimension des Fastens zeigt der Prophet Jesaja auf. Seine Überlegungen und seine Sicht der Dinge mögen uns in der Fastenzeit begleiten.

*P. Markus Muff (OSB)*

**Fasten bedeutet auch, sich von Egoismus zu befreien.**

*Kleider! Helft, wo ihr könnt, und verschliesst eure Augen nicht vor den Nöten eurer Mitmenschen! ... Beseitigt jede Art von Unterdrückung! Hört auf, verächtlich mit dem Finger auf andere zu zeigen, macht Schluss mit aller Verleumdung! Nehmt euch der Hungernden an und gebt ihnen zu essen, versorgt die Notleidenden mit allem Nötigen! Dann wird mein Licht eure Finsternis durchbrechen. Die Nacht um euch wird zum hellen Tag. ... Wenn ihr das tut, werde ich die Quelle eurer Freude sein. Ich werde euch reich beschenken und zu Herrschern des ganzen Landes machen, das ich eurem Stammvater Jakob zum Erbe gegeben habe. Mein Wort gilt!*

(Jes 58,1–7; 9b–10;14)



## HUNGER FRISST ZUKUNFT

**Dieses Jahr beginnt ein neuer Drei-Jahres-Zyklus der ökumenischen Kampagne «Sehen und Handeln», die vom 5. März bis 20. April stattfindet. Das Thema des Zyklus lautet «Hunger frisst Zukunft»**



Die ökumenische Kampagne 2025 will auf die Nord-Süd-Ungerechtigkeiten aufmerksam machen, die Ursachen des Hungers thematisieren und nachhaltige Lösungsansätze präsentieren.

Derzeit leidet jeder zehnte Mensch auf der Erde an Hunger bzw. ein Drittel der Menschheit an Mangelernährung. Dies obwohl mehr als genügend Nahrung für alle produziert wird.

### Problematisches Verteilsystem

Die Produktion von Nahrungsmitteln, die auf Profitmaximierung ausgerichtet ist und mit Düngern, Pestiziden, Monokulturen, Hightech-Saatgut und



Intensivbewässerung arbeitet, laugt die Böden aus und führt zu Wasserknappheit. Einher geht der Verlust der Biodiversität.

Produziert wird vornehmlich im Globalen Süden, da dort die Produktionskosten billiger sind. Grosskonzerne reissen das Land an sich und vertreiben die einheimische Bevölkerung. So wird der weltweite Agrarhandel zu 90 Prozent von fünf Unternehmen kontrolliert. Im Gegenzug zu den bäuerlichen Kleinproduzenten vor Ort werden die Monokultur-Plantagen staatlich gefördert. Die Kleinbauern werden verdrängt, vertrieben. Sie verarmen. Gesunde Lebensmittel werden für sie unerschwinglich. Sie ernähren sich einseitig oder weichen auf billige, hochverarbeitete Lebensmittel (Fast Food) mit viel Fett und Kalorien aus. Es fehlen grundlegende Vitamine und Mineralien. Diese Form von Mangelernährung wird als versteckter Hunger bezeichnet.

Der Markt der hochverarbeiteten Lebensmittel liegt ebenfalls in den Händen weniger Firmen: Acht Firmen kontrollieren 53 Prozent dieses Marktes, mit dem sich dank billiger Massenproduktion höhere Gewinne erzielen lassen als dies mit gesunden Frischprodukten möglich wäre.

### Folgen von Mangel- und Unterernährung

Unter- und mangelernährte Menschen sind schwach und anfällig für Krankheiten. Sind Kinder von Unter- und Mangelernährung betroffen, werden sie in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung irreversibel beeinträchtigt. Hunger zerstört deshalb nicht nur einzelne Menschen und ihre persönliche Zukunft, sondern ganze Generationen.

Insgesamt sind 84 Prozent der Menschen südlich der Sahara und 71 Prozent der Bevölkerung Südostasiens von Mangel- oder Unterernährung betroffen. Aber auch 1,6 Prozent der Bevölkerung in Europa.

### Öffentlichkeit sensibilisieren und aufrütteln

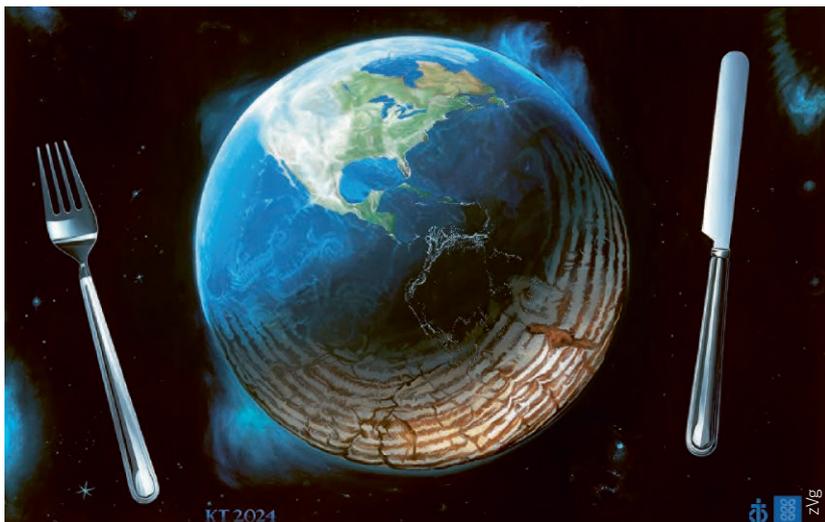
Fastenaktion und HEKS führen seit 1969 in den sechs Wochen vor Ostern jährlich eine ökumenische Kampagne durch. Seit 1994 beteiligt sich auch «Partner sein», das Hilfswerk der christkatholischen Landeskirche. Die ökumenische Kampagne will die Öffentlichkeit für die Mechanismen sensibilisieren, die weltweit für über 800 Millionen Menschen Hunger und Armut bedeuten.

Die drei Werke wollen überdies Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, um Solidarität mit den benachteiligten Menschen zu leben. Dazu zählen: das eigene Konsumverhalten verändern, Menschen in Südprojekten mit einer Spende unterstützen oder sich an einer Aktion beteiligen. Die Projekte der drei Hilfswerke stärken die lokale Bevölkerung im globalen Süden, fördern die bäuerlichen Rechte auf Nahrung, Wasser, Land und Saatgut sowie das Mitspracherecht bei den für die Bauern relevanten politischen Prozessen und Abkommen. Da Hunger oft weiblich ist, setzen sie sich auch für die Rechte von Frauen ein und unterstützen Landwirtschaftsprojekte, die den Anbau nährstoffreicher, lokaler Pflanzen fördern. Dabei sollen immer die Menschen mit ihrer Würde, ihren Rechten, Fähigkeiten und Bedürfnissen sowie ihre natürlichen Lebensgrundlagen im Zentrum stehen.

### Verschiedene Aktionen

Bei den verschiedenen Aktionen, die in der Fastenzeit durchgeführt werden, können sowohl einzelne Personen als auch Kirchgemeinden mitmachen. Am 29. März findet der Aktionstag für das Recht auf Nahrung der ökumenischen Kampagne statt. Dabei werden **Fairtrade-Rosen** verkauft, wobei der Erlös der Arbeit von Fastenaktion und HEKS zugutekommt. Dieses Jahr wird alternativ auch Saatgut für blühende Bienenweiden angeboten.

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



### «Erdenbrot»: Das Hungertuch 2025.

Bei der **Aktion «Brot zum Teilen»** wird mit jedem gekauften Brot zusätzlich 50 Rappen gespendet. Mit den Spenden werden kleinbäuerliche Familien im Globalen Süden unterstützt, damit sie sich aus Hunger und Armut befreien können.

Tradition, Gemeinschaft, Verbundenheit und Solidarität, all das und noch viel mehr steckt in einem **Suppentag**. Die Suppe kann aus exquisiten Zutaten oder aus Gemüseresten entstehen. Wer neue Erfahrungen machen und Erkenntnisse über sich selber gewinnen möchte, kann in einer

Gruppe **gemeinsam Fasten**. Der freiwillige Verzicht trägt eine neue Dimension in unser Leben. Verschiedene Fastengruppen unter Anleitung erleichtern den Einstieg und das Durchhalten.

### Hungertuch «Erdenbrot»

Auf dem diesjährigen Hungertuch verschmelzen Erde und Brot auf einem kosmischen Hintergrund miteinander. «Beides ist für die Menschheit wesentlich für deren Existenz. Ohne Erde kein Korn, ohne Korn kein Brot. Jedoch – Messer und Gabel liegen neben dem «Erdenbrot» bereit, um es zu verzehren. Das Besteck ist Einladung und Bedrohung zugleich. Wird das Brot angeschnitten, so auch der Planet Erde», so die Künstlerin Konstanze Trommer zu ihrem Werk.

Die für uns Europäer ungewohnte Ansicht der Erde zeigt den Norden (Nordamerika) stark erleuchtet, Südamerika liegt hingegen im Schatten und im Brot. Wer wird gesättigt und wer ernährt – auf Kosten seiner Zukunft?

Die Künstlerin Konstanze Trommer wurde 1953 in Erfurt geboren und studierte an der Hochschule für industrielle Formgestaltung Halle Burg Giebichenstein (1972–77). Seit 1982 ist sie als freischaffende Künstlerin tätig. (sc)

Weitere Informationen und Material zur diesjährigen Fastenkampagne finden Interessierte unter [materialien.sehen-und-handeln.ch](https://materialien.sehen-und-handeln.ch)

## GOTT BEWEISEN?

**Vor 800 Jahren wurde Thomas von Aquin geboren, Der Dominikaner war ein einflussreicher Philosoph und Theologe, der ein umfangreiches Werk hinterliess. Bis heute ist er für seinen «Gottesbeweis» bekannt.**

Thomas von Aquin (1225–1274) gilt als einer der bedeutendsten Denker des Mittelalters. Er strebte danach, die aristotelische Tugendlehre mit christlich-augustinischen Erkenntnissen zu verbinden. Diese Synthese kann als Scholastik bezeichnet werden.

### Zwei Arten von Wissen im Einklang

Thomas gab der Theologie den Charakter einer Wissenschaft. Aus dem rechtswissenschaftlichen Blickwinkel schuf er den theoretischen Rahmen für das kanonische Recht. Er löste die Gegensätze auf, die zu seiner Zeit zwischen den Anhängern des Augustinus und des Aristoteles bestanden und versuchte zu zeigen, dass sich diese beiden Lehren ergänzen, dass einiges nur durch

Glauben und Offenbarung, anderes auch oder nur durch Vernunft erklärt werden kann.

Eines der bekanntesten Werke des Dominikaners ist die *Summa Theologica*. In diesem Werk werden die (damals) wichtigsten Fragen der christlichen Theologie systematisch darlegt. Es geht um Themen wie die Existenz Gottes, die Schöpfung, die Natur des Menschen, die Ethik und das Verhältnis von Glaube und Vernunft.

Thomas erkannte zwei Arten von Wissen: Das Wissen, das durch den Glauben vermittelt wird und das Wissen, das durch den Einsatz der menschlichen Vernunft erlangt wird. Thomas betonte dass beide Quellen des Wissens – Glaube und Vernunft – miteinander in Einklang stehen können und sich nicht widersprechen müssen.

# AGENDA IM MÄRZ

## DEKANAT ENGADIN – VAL MÜSTAIR

### Die Fastenzeit, eine Zeit der Umkehr und Erneuerung

Die Fastenzeit ist für uns Katholiken eine besondere Zeit, in der wir uns bewusst auf das Wesentliche besinnen und unseren Glauben intensiv leben. In den 40 Tagen vor Ostern geht es nicht nur um den Verzicht auf bestimmte Dinge, sondern vor allem um eine innere Umkehr, ein Streben nach persönlicher Erneuerung und einer vertieften Beziehung zu Gott.

#### Fasten – mehr als nur Verzicht

Fasten ist eine uralte Praxis, die nicht nur körperliche, sondern auch geistige Aspekte umfasst. Es geht nicht nur darum, auf Lebensmittel oder Genussmittel zu verzichten, sondern auch auf unsere hektischen Gewohnheiten, unser Bedürfnis nach Kontrolle und unsere Selbstgenügsamkeit. Fasten öffnet uns für die Erfahrung von Bedürftigkeit und macht uns bewusst, wie viel wir oft als selbstverständlich erachten. Es schafft Raum für Gebet, Reflexion und ein erneuertes Bewusstsein für das, was wirklich zählt.

#### Umkehr und Versöhnung

Ein zentrales Thema der Fastenzeit ist die Umkehr. Diese Aufforderung zur Umkehr ist ein Aufruf, sich von den eigenen Fehlern zu befreien und in der Versöhnung mit Gott und anderen zu leben. Im Sakrament der Busse finden wir die Möglichkeit, unsere Schuld zu bekennen und durch die Vergebung Gottes einen Neuanfang zu wagen. Die Fastenzeit ist daher eine Einladung, sich von Altem zu lösen und den Weg zu einer tieferen Gottesbeziehung zu suchen.

#### Ein Weg der Solidarität

Fasten ist auch eine Zeit der Solidarität. In den biblischen Traditionen war das Fasten stets verbunden mit dem Blick auf die Armen und Bedürftigen. Gerade in dieser Zeit werden wir dazu aufgerufen, unsere Ressourcen zu teilen und Verantwortung für die Not anderer Menschen zu übernehmen. Die Caritas-Aktionen, wie die Fastenopfer, bieten uns die Möglichkeit, durch kleine oder grössere Spenden einen praktischen Beitrag zu leisten.

#### Gebet und Besinnung

Neben dem Verzicht auf bestimmte Dinge ist die Fastenzeit auch eine Zeit des Gebets und der Besinnung. Tägliche Gebete oder eine regelmässige Teilnahme an den Gottesdiensten bieten uns die Gelegenheit, uns in die Gegenwart Gottes zu versenken und auf das Osterfest vorzubereiten. Diese Zeit wäre auch eine gute Möglichkeit, uns mit der Bibel, als tägliche Kurzlektüre, auf die Reise durch die Heilsgeschichte zu begeben und sich durch das Wort Gottes selber heiligen. Die Fastenzeit ist nicht nur ein Zeitraum des Verzichts, sondern auch eine Zeit der inneren Einkehr, die uns hilft, den Blick auf das Leben Jesu zu schärfen und die Osterfreude zu erwarten.

#### Ostern – das Ziel der Fastenzeit

Die Fastenzeit führt uns hin auf das grösste Fest des Christentums: Ostern. Hier feiern wir die Auferstehung Jesu Christi und damit den Sieg über den Tod und die Sünde. In diesem Licht wird auch die Fastenzeit zu einer Zeit der Hoffnung. Sie erinnert uns daran, dass, auch wenn wir durch schwierige Zeiten gehen, ein Neubeginn immer möglich ist. Das Leben siegt, und Gott bietet uns immer wieder die Chance zur Erneuerung.

Machen wir also die Fastenzeit zu einer Zeit der echten Begegnung mit uns selbst, mit Gott und mit den anderen. Möge diese Zeit der Umkehr und Besinnung uns helfen, uns in der Liebe und Hoffnung des auferstandenen Christus zu stärken und zu erneuern. Von Herzen wünsche ich Ihnen allen eine begegnungsreiche und gnadenvolle Fastenzeit

*Vlado Pancak  
Pfarrer des Seelsorgeverbandes Bernina*



## TARASP – ZERNEZ – SUSCH – LAVIN

**Pfarrei St. Antonius, Zernez**  
**Pfarrei Heiligste Dreifaltigkeit, Tarasp**  
**Pfarrei Heilige Familie, Susch**

Röven 50  
7530 Zernez  
pravendacat.zer@bluewin.ch  
Telefon 081 856 11 37

**Pfarradministrator**  
**Dr. Mathew Charthakuzhiyil**  
malankaramathai@msn.com  
Telefon 077 940 91 43

**Sakristanin**  
**Käthy Schwarz**  
Telefon 081 856 17 16

**Katechetin**  
**Laura Aebli**  
Telefon 076 334 79 86

## Gottesdienste

### 8. Sonntag im Jahreskreis Sonntag, 2. März

*Kollekte: Aktuelle Anfragen an die Pfarrei*  
11.00 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier  
18.00 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Aschermittwoch

**Mittwoch, 5. März**  
11.00 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier  
(Segnung und Auflegung  
der Asche)

### Freitag, 7. März

17.30 Uhr **Tarasp:** Kreuzweg  
18.00 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier

### 1. Fastensonntag Sonntag, 9. März

*Kollekte: Caritas Graubünden*  
11.00 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier  
18.00 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Mittwoch, 12. März

17.00 Uhr **Zernez:** Kreuzweg  
17.30 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Freitag, 14. März

17.00 Uhr **Zernez:** Kreuzweg  
17.30 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Vorabendmesse zum 2. Fastensonntag Samstag, 15. März

*Kollekte: Aktuelle Anfragen an die Pfarrei*  
18.00 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier

### 2. Fastensonntag Sonntag, 16. März

*Kollekte: Kirche in Not*  
18.00 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Mittwoch, 19. März Fest des hl. Josef

17.00 Uhr **Zernez:** Kreuzweg  
17.30 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Freitag, 21. März

17.00 Uhr **Zernez:** Kreuzweg  
17.30 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### 3. Fastensonntag Sonntag, 23. März

*Kollekte: CSI*  
11.00 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier  
18.00 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Mittwoch, 26. März

17.00 Uhr **Zernez:** Kreuzweg  
17.30 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### Freitag, 28. März

17.00 Uhr **Tarasp:** Kreuzweg  
17.30 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier

### Vorabendmesse zum 4. Fastensonntag Samstag, 29. März

18.00 Uhr **Zernez:** Eucharistiefeier

### 4. Fastensonntag Sonntag, 30. März

*Kollekte: HEKS*  
11.00 Uhr **Tarasp:** Eucharistiefeier  
11.00 Uhr **Zernez:** Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag in der reformierten Kirche Zernez  
Nach dem Gottesdienst sind alle herzlich zum Suppenessen in der Aula im Schulhaus Zernez eingeladen.

### Einladung zur Generalversammlung

Die diesjährige Generalversammlung der Kirchgemeinde Tarasp-Zernez findet **am Freitag, 21. März, um 19.15 Uhr im Hotel Chastè in Tarasp** statt. Detaillierte Angaben werden in den Schaukästen bei den Kirchen publiziert. Auf eine rege Beteiligung freut sich der Kirchgemeindevorstand.

## ARDEZ – FTAN – GUARDA

**Pfarrei Sta. Maria Ardez**  
Pfarrbüro/Pfarrer siehe Tarasp-Zernez

## Gottesdienste

### 8. Sonntag im Jahreskreis Sonntag, 2. März

16.30 Uhr **Ardez:** Eucharistiefeier

### 2. Fastensonntag Sonntag, 16. März

11.00 Uhr **Ftan:** Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag in der reformierten Kirche Ftan  
Nach dem Gottesdienst sind alle zum Suppenessen im Schulhaus Ftan eingeladen.

## Mitteilungen

### Einladung zur Generalversammlung

**Am Mittwoch, 26. März, um 20 Uhr** findet im Gemeindesaal die diesjährige Generalversammlung der Kirchgemeinde Ardez statt. Alle sind dazu herzlich eingeladen.

*Der Kirchgemeindevorstand*

### Krankenkommunion und Beichte

Diejenigen, die die heilige Kommunion empfangen möchten und nicht in die Kirche kommen können, kontaktieren Pfarrer Mathew. Wer während der Fastenzeit Beichte ablegen möchte, kann sich ebenfalls an ihn wenden, Telefon 077 940 91 43 oder E-Mail malankaramathai@msn.com.

### Kreuzweg

Während der Fastenzeit haben wir den Kreuzweg vor den heiligen Messen an den Wochentagen vorgesehen. Dies ist eine wichtige Andacht der Kirche und bringt uns besonders in der Fastenzeit viel Segen.

## SCUOL – SENT

### Pfarrei Herz Jesu

#### Postanschrift

Postfach 171, 7550 Scuol

#### Hausanschrift

Chantröven 111 A, 7550 Scuol

Telefon 081 864 14 64

prav.cat.scuol@bluewin.ch

www.pfarrei-scuol.ch

#### Öffnungszeiten Sekretariat

Keine festgelegten Bürozeiten.

Termine bitte telefonisch oder

per Mail vereinbaren.

#### Pfarrer

**Christoph Willa**, Tel. 081 864 14 64

Bitte verwenden Sie die Mailverbindung oder das Kontaktformular auf der Webseite. In dringenden Fällen bitte Anrufumleitung abwarten.

## Gottesdienste

### 8. Sonntag im Jahreskreis

*Kollekte: Aufgaben der Pfarrei*

#### Samstag, 1. März

18.00 Uhr **Scuol:** Vorabendmesse

#### Sonntag, 2. März

09.30 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

#### Dienstag, 4. März

##### Hl. Kasimir

18.00 Uhr **Scuol:** Kein Gottesdienst

#### Mittwoch, 5. März

##### Aschermittwoch

##### Beginn der Fastenzeit

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier  
(mit Aschenkreuz)

#### Donnerstag, 6. März

##### Hl. Fridolin von Säckingen

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

#### Freitag, 7. März

##### Hl. Perpetua und hl. Felizitas

16.45 Uhr **Scuol:** Weltgebetstag

### 1. Fastensonntag

*Kollekte: Aufgaben der Pfarrei*

#### Samstag, 8. März

##### Hl. Johannes von Gott

18.00 Uhr **Scuol:** Vorabendmesse

#### Sonntag, 9. März

09.30 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

#### Dienstag, 11. März

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

#### Donnerstag, 13. März

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

### 2. Fastensonntag

*Kollekte: Aufgaben der Pfarrei*

#### Samstag, 15. März

##### Hl. Klemens Maria Hofbauer

18.00 Uhr **Scuol:** Vorabendmesse

#### Sonntag, 16. März

09.30 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

#### Dienstag, 18. März

##### Hl. Cyrill von Jerusalem

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

19.30 Uhr Sitzung Seelsorgerat

#### Donnerstag, 20. März

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

### 3. Fastensonntag

*Kollekte: Aufgaben der Pfarrei*

#### Samstag, 22. März

18.00 Uhr **Scuol:** Vorabendmesse

19.00 Uhr **Scuol:** Jahresversammlung  
der KG Scuol-Sent

#### Sonntag, 23. März

09.30 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

11.00 Uhr **Scuol:** Ökum. Suppentag:  
reformierte Kirche Scuol

#### Dienstag, 25. März

##### Verkündigung des Herrn

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier  
(mit den Firmlingen)

19.00 Uhr **Scuol:** Firmunterricht

#### Donnerstag, 27. März

17.30 Uhr **Scuol:** Kreuzwegandacht

18.00 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

### 4. Fastensonntag

*Kollekte: Aufgaben der Pfarrei*

#### Samstag, 29. März

18.00 Uhr **Scuol:** Vorabendmesse

#### Sonntag, 30. März

09.30 Uhr **Scuol:** Eucharistiefeier

19.00 Uhr **Sent:** Eucharistiefeier

## Mitteilungen

### Weltgebetstag 2024

Der diesjährige Weltgebetstag von den Cookinseln steht unter dem Motto «Wunderbar geschaffen». Er findet **am Freitag, 7. März**, in der katholischen Kirche Scuol statt. Beginn **16.45 Uhr**. Herzliche Einladung an alle Interessierten!

### Seelsorgerat Scuol

Der Seelsorgerat Scuol trifft sich **am Dienstag, 18. März, um 19.30 Uhr** im Foyer der Pfarrkirche zu seiner nächsten Sitzung.

### Einladung zur Jahresversammlung

#### Samstag, 22. März, 19 Uhr

Traktanden

1. Wahl der Stimmezähler
2. Protokoll der JV vom 25.05.2024
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Rechnungsablage/Revisorenbericht  
– Revisorenbericht 2024  
– Genehmigung der JR 2024  
– Entlastung der Organe
5. Informationen Seelsorgerat
6. Varia

Herzliche Einladung

*der Kirchgemeindevorstand*

### Firmunterricht

**Am Dienstag, 25. März**, treffen sich die Firmkandidaten nach dem Gottesdienst **um 19 Uhr** im Foyer der kath. Kirche zum Firmunterricht.

### Kreuzwegandacht

**Am Donnerstag, 27. März**, beten wir **um 17.30 Uhr** einen Kreuzweg; im Anschluss findet der Gottesdienst statt.

### Besuch zu Hause

Pfarrer Willa besucht regelmässig Kranke und Senioren – selbstverständlich auch zu Hause. Wer sich einen Besuch des Pfarrers wünscht, möge dies bitte im Pfarrbüro (Tel. 081 864 14 64) bekannt geben.

## MARTINA

### Pfarrei St. Flurinus Martina

Pfarrbüro/Pfarrer siehe Scuol

## Gottesdienste

### 4. Fastensonntag

#### Sonntag, 30. März

17.30 Uhr **Martina:** Kein Gottesdienst!

Der nächste Gottesdienst in Martina wird **am Sonntag, 27. April, um 17.30 Uhr** gefeiert.

## PONTRESINA



Römisch-katholische Pfarrei Heilig Geist

### Pfarrei San Spiert Pontresina

Via Maistra 192  
7504 Pontresina  
Telefon 081 842 62 96  
sekretariat@sanspiert.ch  
www.sanspiert.ch

### Pfarradministrator

**Marijan Benkovic**  
Surtour 19  
7503 Samedan  
Telefon 079 139 70 03  
pfarrer@sanspiert.ch

### Vikar

**P. Mathew Mecheril**  
Telefon 081 842 62 96  
vikar@sanspiert.ch

### Sekretariat

**Sabine Cramer**  
Telefon 081 842 62 96  
sekretariat@sanspiert.ch

### Pastoraler Mitarbeiter

**Julian Zeller**  
Via Maistra 192  
Telefon 077 404 20 31

## Gottesdienste

### 7. Woche im Jahreskreis

**Samstag, 1. März**  
17.00 Uhr Eucharistiefeier

### 7. Sonntag im Jahreskreis

**Sonntag, 2. März**  
10.00 Uhr Eucharistiefeier

**Dienstag, 4. März**  
09.00 Uhr Eucharistiefeier

### Beginn der 40 Tage Fastenzeit – österliche Busszeit

#### Aschermittwoch

**Mittwoch, 5. März**  
17.00 Uhr Eucharistiefeier  
mit anschliessender Auf-  
legung des Aschekreuzes

**Donnerstag, 6. März**  
17.00 Uhr Rosenkranz  
17.30 Uhr Eucharistiefeier

### 1. Fastensonntag

**Samstag, 8. März**  
17.00 Uhr Eucharistiefeier

**Sonntag, 9. März**  
17.00 Uhr Eucharistiefeier  
Stiftmesse für Emil  
Brülisauer-Kehl

### 1. Fastenwoche

**Dienstag, 11. März**  
09.00 Uhr Eucharistiefeier

**Donnerstag, 13. März**  
17.00 Uhr Rosenkranz  
17.30 Uhr Eucharistiefeier

### 2. Fastensonntag

**Samstag, 15. März**  
17.00 Uhr Eucharistiefeier

**Sonntag, 16. März**  
10.00 Uhr Eucharistiefeier

### 2. Fastenwoche

**Dienstag, 18. März**  
09.00 Uhr Eucharistiefeier

**Donnerstag, 20. März**  
17.00 Uhr Rosenkranz  
17.30 Uhr Eucharistiefeier

### 3. Fastensonntag

**Samstag, 22. März**  
16.30 Uhr Eucharistiefeier,  
anschliessend um  
**17.30 Uhr Konzert mit  
dem Grammy-Preisträger  
Manoj George**  
«Musik als Sprache  
des Glaubens und der  
Liebe» – ein besonderer  
**Abend.** Der international  
gefeierte Violinist und Kom-  
ponist ist zu Gast in der Kir-  
che San Spiert Pontresina.

**Sonntag, 23. März**  
10.00 Uhr Eucharistiefeier  
16.30 Uhr Ukrainische Liturgie  
18.30 Uhr Santa Messa in lingua  
italiana

### 3. Fastenwoche

**Dienstag, 25. März**  
09.00 Uhr Eucharistiefeier

**Donnerstag, 27. März**  
17.00 Uhr Rosenkranz  
17.30 Uhr Eucharistiefeier

### 4. Fastensonntag

**Samstag, 29. März**  
17.00 Uhr Eucharistiefeier  
Stiftmesse für  
Elisabeth Ahrens

**Sonntag, 30. März**  
10.00 Uhr Eucharistiefeier,  
musikalische Mitwirkung:  
Portugiesen-Chor

## Mitteilungen

### Kollekten

#### Kirchenopfer am 1./2. März und 8./9. März

Viele Kinder und Jugendliche in Brasilien haben kein Zuhause, können keinen Beruf erlernen und sind arbeitslos. Mit unserem Schulungsprojekt «Generation der Zukunft» von Manna-Hilfe-Brasilien.ch bekämpfen wir den Kreislauf von Armut, keine Ausbildung, Abgleiten in die Kriminalität und Perspektivlosigkeit.

#### Kirchenopfer am 15./16. März

Die Kollekte nehmen wir auf für das Altersheim Promulins ins Samedan.

#### Kirchenopfer am 22./23. März

Die Kollekte wird aufgenommen für ARGE Weltjugendtag. Dank Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie vielen jungen Menschen eine wichtige Erfahrung mit unserem lebendigen Gott und seiner Kirche.

#### Kirchenopfer am 29./30. März

Die Kollekte nehmen wir auf für Caritas Graubünden. Dies ist eine wichtige Anlaufstelle für Personen, die in Not geraten und bei uns im Kanton Graubünden wohnhaft sind. Es trifft meist die schwächsten Mitglieder unter uns. Die Kollekte wird für armutsbetroffene Familien mit Kindern aufgenommen.



Kath. Kirche San Spiert



### Gottesdienst am 9. März

Bitte beachten Sie, dass am 9. März (Marathon-Sonntag) um 10 Uhr keine hl. Messe stattfindet. Diese wird erst um 17 Uhr gefeiert.

## Übersicht der Kirchenopfer im Januar

|   |                |
|---|----------------|
|   | CHF            |
| <b>4./ 5. Januar</b>  |                |
| Epiphanie-Kollekte  | 170.30         |
| <b>10. Januar</b>   |                |
| Trauergottesdienst Fr. C. Würms   |                |
| Waisenkinder FBA & SOBB   |                |
| Indien  | 295.00         |
| <b>11. Januar</b>   |                |
| Solidaritätsfonds für Mutter und Kind, SOS (Westschweizer Partner-Organisation) | 151.05         |
| <b>18. Januar</b>   |                |
| Aktion Kinderrechte «Sternsinger-Aktion»  | 190.30         |
| <b>19. Januar</b>   |                |
| Ökum. Gottesdienst Waisenkinder FBA & SOBB Indien                               | 200.00         |
| <b>25./26. Januar</b>   |                |
| Caritas Graubünden  | 284.70         |
| <b>Totalbetrag</b>  | <b>1291.35</b> |

Ein herzliches Vergelt's Gott allen Spendern und Spenderinnen für die grosszügigen Gaben!

## Ökumenische Anlässe

### Kinderfeier

HERZLICHE EINLADUNG ZUR

# Kinderfeier

MIT GESANG, GEBET UND GESCHICHTEN VON JESUS

**„LASSET DIE KINDER ZU MIR KOMMEN“**

2. MÄRZ 2025  
17:00-17:40H

KAPELLE KATHOLISCHE KIRCHE  
PONTRESINA



EIN ÖKUMENISCHES ANGEBOT!

### Seniorenmittagessen

Die Pontresiner Seniorinnen und Senioren treffen sich zum nächsten gemeinsamen Mittagessen **am Mittwoch, 5. März, um 12 Uhr** im Hotel Engadinerhof/Pizzeria. Anmeldungen sind bis am Montagabend erwünscht, Telefon 081 839 31 00. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme an diesem Angebot.

### Frauenweltgebetstag

Die Liturgie für den Weltgebetstag 2025 mit dem Titel «Wunderbar geschaffen!» kommt von den Cookinseln und wird im März 2025 in unzähligen ökumenischen Gottesdiensten gefeiert. Wir feiern gemeinsam **am Dienstag, 11. März, um 20 Uhr** in der reformierten Kirche in Samedan. Alle sind herzlich eingeladen, in die Welt der Frauen aus Polynesien einzutauchen. Fahrmöglichkeit von Pontresina um 19.30 Uhr ab Kirchenplatz San Spiert.

### Waffelbacken

**Am Samstag, 15. März,** backen die Schülerinnen und Schüler **von 9.30 bis ca. 15 Uhr** wieder feine Waffeln für die Aktion Fastenopfer und Brot für alle. Es werden auch Kaffee und Punsch sowie hausgemachte Kuchen angeboten.

### Seniorenachmittag

**Am Mittwoch, 19. März, um 14 Uhr** sind die Pontresiner Senioren und Seniorinnen herzlich zum Vortrag von Sara Lehner von «Ärzte ohne Grenzen» zum Thema Sudan ins Hotel Palü mit anschliessendem Zvieri eingeladen. Anmeldungen bis Freitag, 14. März, an seniorenpontresina@bluewin.ch oder Telefon 079 917 75 04.

### Einladung zum Konzertabend

**Samstag, 22. März, 17.30 Uhr**



**MUSIKABEND MIT GRAMMY-PREISTRÄGER**

**MANOJ GEORGE**

Der international gefeierte Popmusiker,  
Violinist und Komponist ist zu Gast  
in der Kirche San Spiert, Pontresina.

Röm.-kath. Kirche, San Spiert  
Via Maistra 192,  
7804 Pontresina

**Samstag, 22. März 2025, Beginn: 17.30 Uhr**

Musik als Sprache des Glaubens und der Liebe - Ein besonderer Abend

Eine Kollekte für begabte Waisenkinder in Indien (Projekt FBA/SOBB) wird aufgenommen

### Ukrainische Messfeier

**Am Sonntag, 23. März, um 16.30 Uhr** wird in der Kirche San Spiert Pontresina ein katholischer Gottesdienst im ukrainisch-byzantinischen Ritus gefeiert. Eingeladen sind nicht nur ukrainisch-sprechende Mitchristen, sondern alle Interessierten und Sympathisanten der ostkirchlichen Traditionen. Herzliche Einladung an alle!

### Santa messa in lingua italiana

Wir freuen uns, mit Don Gian Battista einen italienisch-sprechenden Priester aus Chiavenna gefunden zu haben, der in sehr sympathischer Weise die heilige Messe **jeweils am 4. Sonntag im Monat um 18.30 Uhr** in unserer Pfarrkirche San Spiert für die italienisch-sprechenden Mitchristen – sei es aus Italien oder aus Portugal oder von wo auch immer – feiert. Herzliche Einladung auch an alle aus den Nachbargemeinden. Kinder und Jugendliche sind ebenso herzlich willkommen!

### Ausserordentliche Kirchgemeindeversammlung

**Am Dienstag, 25. März, um 19 Uhr** findet im Pfarrsaal der Kirche San Spiert, Pontresina, eine ausserordentliche Kirchgemeindeversammlung für den Planungskredit – Freigabe Umbau des Untergeschosses Pfarrhaus San Spiert, Pontresina, inkl. Radon-Sanierung – Phase Projektbereinigung, Baueingabe und Ausschreibungen – Ziel Definition der Umbaukosten – statt.

Wir freuen uns, möglichst viele interessierte Kirchgemeindemitglieder im Pfarrsaal begrüssen zu dürfen.

### Suppentag

Der ökumenische Suppentag findet in der Aula der Schule Pontresina **am Freitag, 28. März, von 12 bis 13.30 Uhr** statt. Die 8. Klasse der Schule unter der Leitung von Chasper Valentin hat sich zur Verfügung gestellt, die Gerstensuppe zu kochen. Es wird Gerstensuppe mit und ohne Fleisch gekocht. Der Erlös dieser ökumenischen Kampagne «Hunger frisst Zukunft» kommt vollumfänglich der Fastenaktion und Brot für alle zugute. Wir hoffen, dass viele zum diesjährigen Suppentag kommen. Ein herzliches Dankeschön an die fleissigen Köche/Köchinnen und an das Organisationsteam.

## SEELSORGE- VERBAND BERNINA



### Katholische Kirche St. Antonius

Via da la Staziun 18, 7505 Celerina  
Telefon 081 833 33 86  
celerina@gr.kath.ch

### Katholische Kirche Herz Jesu

Surtuor 19, 7503 Samedan  
Telefon 081 852 52 21  
samedan@gr.kath.ch

### Katholische Kirche Santa Chatrigna und Santa Barbara

Stradun 127, 7524 Zuoz  
Telefon 081 850 11 52  
celerina@gr.kath.ch

### Seelsorger

#### Pfarrer Vlado Pancak

Via da la Staziun 18, 7505 Celerina  
Telefon 081 833 33 86  
celerina@gr.kath.ch

#### Pfarrer Marijan Benkovic

Surtuor 19, 7503 Samedan  
Telefon 081 852 52 21  
samedan@gr.kath.ch

### Missione Cattolica Engadina Alta

**II Missionario: Don Cesare Truqui**  
Surtuor 19, 7503 Samedan  
Mobile 078 905 56 42  
ctruqui@gmail.com

### Katechetin

**Karolina Jarosz**

### Sekretariat

**Gianna Monn**

Via Cumünela 28A  
7522 La Punt Chamues-ch  
Telefon 081 854 04 22  
svb.sekretariat@gr.kath.ch

[www.seelsorgeverband-bernina.ch](http://www.seelsorgeverband-bernina.ch)

## Gottesdienstzeiten in unserem Seelsorgeverband

### Wochenende

**Samstagabend um 18.15 Uhr**  
in Celerina

**Samstagabend um 18.30 Uhr**  
Santa Messa in italiano in Samedan

**Am 1. Samstagabend im Monat**  
um 16.30 Uhr in Zuoz (deutsch)

**Sonntagmorgen um 10.30 Uhr**  
in Samedan

**Am 1. Sonntagmorgen im Monat**  
um 9 Uhr in Zuoz (italienisch)

**Am 2., 3., 4. Sonntagmorgen im**  
**Monat um 9 Uhr in Zuoz (deutsch)**

**Sonntagabend um 17 Uhr**  
in Celerina (italienisch)

### Unter der Woche

**Montagabend in Samedan**

Santa Messa in italiano um 17 Uhr

**Dienstagabend in Celerina**

Rosenkranz um 17 Uhr und  
Eucharistiefeier um 17.30 Uhr

**Mittwochabend in Zuoz**

Rosenkranz um 17 Uhr und  
Eucharistiefeier um 17.30 Uhr

**Freitagabend in Celerina**

Santa Messa in italiano um 17.30 Uhr

**Freitagabend in Samedan**

Rosenkranz um 18.30 Uhr und  
Eucharistiefeier um 19 Uhr

Gelegenheit zum Empfang des Bussakramentes ist auf Wunsch vor oder nach jeder hl. Messe.

### Kirchenopfer

**vom 1./2. März**

**Roma-Mission in der Slowakei**

Das Pastoralzentrum steht als ein Integrationswerk für Bildung, Beschäftigung und berufliche Anerkennung von der Roma-Bevölkerung in der Slowakei.

**vom 8./9. März**

**Aktionsgemeinschaft Kyrillos und Methodios**

Mit dieser Kollekte zeigen wir uns solidarisch und helfen insbesondere den so hart betroffenen Menschen in der Ukraine.

**vom 15./16. März**

**Kirche in Not**

Seit mehr als 70 Jahren unterstützt Kirche in Not die notleidenden Kirchen sowie diskriminierte und verfolgte Christen rund um den Globus. Kirche in Not erhält jährlich rund 7500 Anträge für Hilfsprojekte aus 128 Ländern. Besonderes Engagement gilt dem afrikanischen Kontinent, wo die Not der Christen durch die Gewalt des fundamentalistischen Islam und anhaltender Armut besonders gross ist. Ein weiterer Fokus der Hilfe richtet sich auf die Ukraine, wo die Kirche seit dem Kriegsausbruch Ende Februar 2022 bei ihrem Einsatz für die notleidende Bevölkerung vor grosse Herausforderungen gestellt wurde.

**vom 22./23. März**

**Brücke zum Süden – Le pont**

Die Brücke – Le pont unterstützt die Verbesserung der Arbeits- und Lebensbedingungen benachteiligter Menschen in Afrika und Lateinamerika und trägt so zur Überwindung der Armut und zu einer nachhaltigen Entwicklung bei.

**vom 29./30. März**

**AAB Südliches Afrika – Khayaletu:**

**Unterstützung von Strassenkinder**

Khayaletu springt in die Lücke. Die Kinder brauchen auch Ihren Beitrag. AAB hat riesige Aufgaben in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Hausbau, Arbeitslosigkeit und wirtschaftliche Entwicklung zu bewältigen. Beispielsweise sorgt AAB dafür, dass neue Häuser gebaut werden oder dass jeden Tag viele Haushalte einen Wasseranschluss erhalten. Und dennoch lebt immer noch ein grosser Teil der Bevölkerung in improvisierten Unterständen ohne genügend Schutz vor der Witterung und ohne fliessendes Wasser.

**Aschermittwoch am 5. März**

Mit dem Aschermittwoch beginnt die diesjährige Fastenzeit am 5. März. Bitte beachten Sie die Unterlagen der Fastenaktion, welche in diesem Jahr unter dem Motto «Hunger frisst Zukunft» steht. Im farbig gestalteten Fastenkalendarium finden sich viele Ideen, wie das Motto auch ganz persönlich umgesetzt werden kann.

**Kreuzweg**

In der Fastenzeit beten wir vor jedem Werktagsgottesdienst den Kreuzweg anstelle des Rosenkranzes.

## Weltgebetstag der Frauen 2025

Der Weltgebetstag Schweiz ist Teil einer weltweiten Bewegung von Frauen aus vielen christlichen Traditionen. Jedes Jahr laden sie alle zum Feiern eines gemeinsamen Gebetstages ein. Durch die Gemeinschaft im Beten und Handeln sind die Menschen aus vielen Ländern auf der ganzen Welt miteinander verbunden.

Verantwortlich für die Gottesdienstordnung sind für 2025 christliche Frauen von den Cookinseln, einer Inselkette im Südpazifik. Die Christinnen der sehr kleinen und weit verstreut liegenden Inseln stellen den Psalm 139 ins Zentrum ihres Gottesdienstes. Sie laden ein, die Wunder der Schöpfung zu sehen und ihnen nachzuspüren und die Freude darüber zu teilen.

In **Samedan** findet WGT **am Dienstag, 11. März**, in der evangelischen Dorfkirche statt.

In **Celerina** wird WGT der Frauen **am Mittwoch, 12. März**, in der Peidra Viva gefeiert.

Herzliche Einladung – nicht nur an Frauen!

## CELERINA/ SCHLARIGNA

### Samstag, 1. März Vorabendgottesdienst zum 8. Sonntag im Jahreskreis

18.15 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 2. März Gottesdienst zum 8. Sonntag im Jahreskreis

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

### Dienstag, 4. März

17.00 Uhr Rosenkranz

17.30 Uhr Eucharistiefeier  
mit Auflegung der Asche

### Mittwoch, 5. März

#### Aschermittwoch – delle Ceneri

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

### Freitag, 7. März

17.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Samstag, 8. März

#### Vorabendgottesdienst zum

#### 1. Fastensonntag

18.15 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 9. März

#### Gottesdienst zum

#### 1. Fastensonntag

10.00 Uhr Santa Messa in italiano

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

### Dienstag, 11. März

17.00 Uhr Kreuzweg

17.30 Uhr Eucharistiefeier

### Freitag, 14. März

17.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Samstag, 15. März

#### Vorabendgottesdienst zum

#### 2. Fastensonntag

18.15 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 16. März

#### Gottesdienst zum

#### 2. Fastensonntag

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

18.30 Uhr Santa Messa in portugese

### Dienstag, 18. März

17.00 Uhr Kreuzweg

17.30 Uhr Eucharistiefeier

### Freitag, 21. März

17.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Samstag, 22. März

#### Vorabendgottesdienst zum

#### 3. Fastensonntag

18.15 Uhr Eucharistiefeier

Stiftmesse für

Jann Rehm-Krebs

### Sonntag, 23. März

#### Gottesdienst zum

#### 3. Fastensonntag

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

### Dienstag, 25. März

#### Verkündigung des Herrn

17.00 Uhr Kreuzweg

17.30 Uhr Eucharistiefeier

### Freitag, 28. März

17.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Samstag, 29. März

#### Vorabendgottesdienst zum

#### 4. Fastensonntag

18.15 Uhr Eucharistiefeier mit der  
Spendung der Krankensalbung

Stiftmesse für Pfarrer Josef

Maeschig (in Celerina

1949–1965)

### Sonntag, 30. März

#### Gottesdienst zum

#### 4. Fastensonntag

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

## Mitteilungen

### Spielnachmittag für Senioren

**Mittwoch, 5. März, um 14.30 Uhr**

in der Peidra Viva.

### Weltgebetstag der Frauen 2025

**Mittwoch, 12. März, um 19 Uhr**

in der Peidra Viva.

### Filmnachmittag

**Am Mittwoch, 19. März, um 14 Uhr**

im kath. Pfarrsaal – nicht nur für Senioren.

### Seniorenachmittag – Kutschenfahrt ins Val Fex mit Kaffee und Kuchen

**Am Donnerstag, 13. März, um 13 Uhr**

Anmeldung beim Pfarrer Thomas Maurer,  
Telefon 081 836 22 83.

### Kindertreffen – KIWO Handpuppen

**Am Mittwoch, 26. März, um 14 Uhr**

Herzlich sind die Schulkinder zu diesem  
Nachmittag eingeladen. Eine Anmel-  
dung ist unerlässlich bei Lena Bayer,  
Telefon 079 857 39 31.

### Frühlings-Osterbasteln

**Am Freitag, 28. März, ab 15 Uhr**

können Mamis/Papis mit ihren Kindern  
bei uns im Pfarrsaal basteln. Alle Kinder  
(bis 3. Primarklasse) in Begleitung  
eines Erwachsenen sind herzlich dazu  
eingeladen. Anmeldung bis 26. März bei  
Esther Knörr, Telefon 079 485 58 38.

### Gottesdienst mit Kranken- salbung

**Am Samstag, 29. März**, wird im An-

schluss an die Eucharistiefeier das  
Sakrament der Krankensalbung ge-  
spendet. Die Krankensalbung können  
jene empfangen, die sich wegen Krank-  
heit oder Altersschwäche in einem  
bedrohlich angegriffenen Gesundheits-  
zustand befinden. Betagte Menschen,  
deren Kräftezustand sehr geschwächt  
ist, können die heilige Salbung ebenfalls  
empfangen, auch wenn keine ernsthafte  
Erkrankung ersichtlich ist.

### Fahrdienst

Gerne möchten wir für unsere Kirchen-  
besucher einen Fahrdienst organisie-  
ren. Bitte melden Sie sich bei P. Vlado,  
Tel. 081 833 33 86, falls Sie zu den  
Gottesdiensten eine Mitfahrgelegenheit  
wünschen.

## Rückblick Ministrantentreffen/Schlitteln



## LA PLAIV (ZUOZ)

### Samstag, 1. März Vorabendgottesdienst zum 8. Sonntag im Jahreskreis

16.30 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 2. März Gottesdienst zum

#### 8. Sonntag im Jahreskreis

09.00 Uhr Santa Messa in italiano

### Mittwoch, 5. März Aschermittwoch

17.00 Uhr Rosenkranz

17.30 Uhr Eucharistiefeier in der Kirche mit Auflegung der Asche

### Sonntag, 9. März Gottesdienst zum 1. Fastensonntag

09.00 Uhr Eucharistiefeier  
Gedächtnis für Dino und Anna Crameri-Thanai

### Mittwoch, 12. März

17.00 Uhr Kreuzweg

17.30 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 16. März Gottesdienst zum 2. Fastensonntag

09.00 Uhr Eucharistiefeier

### Mittwoch, 19. März

17.00 Uhr Kreuzweg

17.30 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 23. März Gottesdienst zum 3. Fastensonntag

09.00 Uhr Eucharistiefeier  
Stiftmesse für Marionna Wieser-Cahannes

### Mittwoch, 26. März

17.00 Uhr Kreuzweg

17.30 Uhr Eucharistiefeier in der Kirche mit der Spendung vom Sakrament der Krankensalbung

### Sonntag, 30. März Gottesdienst zum 4. Fastensonntag

09.00 Uhr Eucharistiefeier

10.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der Kirche San Luzi mit anschliessendem Suppenzmittag

## Mitteilungen

### Ministrantentreffen –

#### Am Sonntag, 9. März, um 13.30 Uhr

P. Vlado freut sich, einen Nachmittag mit den Kindern, die Freude am Ministrieren und an Gemeinschaft haben, zu verbringen. Im Vordergrund stehen Spiel und Spass.

Wir treffen uns im Pfarrsaal.

### Kindertreff Osssima – Gipsmasken

#### Am Mittwoch, 19. März, ab 14 Uhr

Herzlich sind die Schulkinder zu diesem Nachmittag eingeladen. Eine Anmeldung ist unerlässlich bei Lena Bayer, Telefon 079 857 39 31.

### Gottesdienst mit Krankensalbung

Am Mittwoch, 26. März, wird im Anschluss an die Eucharistiefeier das Sakrament der Krankensalbung gespendet. Die Krankensalbung können jene empfangen, die sich wegen Krankheit oder Altersschwäche in einem bedrohlich angegriffenen Gesundheitszustand befinden. Betagte Menschen, deren Kräftezustand sehr geschwächt ist, können die heilige Salbung ebenfalls empfangen, auch wenn keine ernsthafte Erkrankung ersichtlich ist.

## Ökumenischer Gottesdienst mit anschliessendem Suppenzmittag

### Am Sonntag, 30. März, um 10.30 Uhr in der Kirche San Luzi

Herzliche Einladung zum ökumenischen Gottesdienst im Rahmen der ökumenischen Kampagne «Fastenaktion» und «HEKS – Brot für alle».



Der ökumenische Gottesdienst stellt den Skandal des Hungers in den Mittelpunkt. Aktuell leidet jeder zehnte Mensch auf diesem Planeten an Hunger, obwohl mehr als genügend Nahrung für alle vorhanden wäre. Wer hungert, leidet nicht nur im Moment, sondern auch die Chance auf eine gute Zukunft wird ihm dadurch verbaut. Das ist zum Schreien! Ausgehend vom Plakat zur Kampagne «Hunger frisst Zukunft» und inspiriert von biblischen Texten fragen wir nach unserer Verantwortung und unseren Handlungsmöglichkeiten.

## Rückblick Seniorenachmittag mit dem Vortrag von Pro Senectute

Ein herzliches Dankeschön möchten wir für den lehrreichen und interessanten Vortrag von Othmar Lässer, Stellenleiter und Projektleiter der Pro Senectute, aussprechen. An einem Seniorennachmittag hat uns der Referent über die Pro Senectute und deren wichtige Arbeit orientiert und uns für das Thema «Sicherheit im Alter» sensibilisiert.



## SAMEDAN-BEVER

### Vorabendgottesdienst zum

#### 8. Sonntag im Jahreskreis

##### Samstag, 1. März

18.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Gottesdienst zum

#### 8. Sonntag im Jahreskreis

##### Sonntag, 2. März

10.30 Uhr Eucharistiefeier  
Stiftmesse für Erna und  
Friedrich Asam-Marx

##### Montag, 3. März

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

##### Mittwoch, 5. März

18.30 Uhr Eucharistiefeier mit  
Auflegung der Asche

##### Freitag, 7. März

18.30 Uhr Kreuzwegandacht  
19.00 Uhr Eucharistiefeier

### Vorabendgottesdienst zum

#### 1. Fastensonntag

##### Samstag, 8. März

18.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Gottesdienst zum

#### 1. Fastensonntag

##### Sonntag, 9. März

10.30 Uhr Eucharistiefeier

##### Montag, 10. März

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

##### Dienstag, 11. März

20.00 Uhr Weltgebetstagsfeier  
in der evang. Dorfkirche

##### Freitag, 14. März

18.30 Uhr Kreuzwegandacht  
19.00 Uhr Eucharistiefeier

### Vorabendgottesdienst zum

#### 2. Fastensonntag

##### Samstag, 15. März

18.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Gottesdienst zum

#### 2. Fastensonntag

##### Sonntag, 16. März

10.30 Uhr Eucharistiefeier

##### Montag, 17. März

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

##### Freitag, 21. März

18.30 Uhr Kreuzwegandacht  
19.00 Uhr Eucharistiefeier

### Vorabendgottesdienst zum

#### 3. Fastensonntag

##### Samstag, 22. März

18.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Gottesdienst zum

#### 3. Fastensonntag

##### Sonntag, 23. März

10.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst  
im Rahmen der Fastenaktion

##### Montag, 24. März

17.00 Uhr Santa Messa in italiano

##### Freitag, 28. März

18.30 Uhr Kreuzwegandacht  
19.00 Uhr Eucharistiefeier

### Vorabendgottesdienst zum

#### 4. Fastensonntag

##### Samstag, 29. März

18.30 Uhr Santa Messa in italiano

### Gottesdienst zum

#### 4. Fastensonntag

##### Sonntag, 30. März

10.30 Uhr Eucharistiefeier

## Mitteilungen

### Aschermittwoch

#### 5. März, 18.30 Uhr

Mit dem Aschermittwoch beginnt die diesjährige Fastenzeit. Herzliche Einladung zum Einstieg in die besinnliche Fastenzeit. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg auf Ostern zu.

### Begegnungskaffee

#### Freitag, 7. März, 14 Uhr



Unsere Senioren und Seniorinnen sind herzlich zum Begegnungskaffee im Pfarreiraum eingeladen. Anmeldung bis 5. März beim kath. Pfarramt, Telefon 081 852 52 21.

### Weltgebetstag,

#### Dienstag, 11. März, 20 Uhr

#### in der evang. Kirche

Die Grüsse zur diesjährigen Feier erreichen uns von den Cook Islands. Lernen Sie mit uns zusammen, auf der Reise

in den pazifischen Ozean, eine Welt kennen, die uns «Festländern» völlig unbekannt ist. Einheimische Frauen schenken uns, ganz nach dem Motto der Liturgie «Wunderbar geschaffen» ihre Geschichten. Herzliche Einladung zu dieser besonderen Feier.

*Das Vorbereitungsteam*

### Miteneand-Zmittag

#### Suppentag, 21. März, ab 11.30 Uhr in der Sela Puoz

Die gemeinsamen Mittagessen 60plus vom 7., 14. und 28. März, ein Angebot der Pro Senectute, finden im Restaurant Terminus statt. Bitte um Voranmeldung bis Mittwochabend, direkt beim Restaurant Terminus, Tel. 081 852 53 36. Wir sind noch auf der Suche nach «Voluntaris» für den Suppentag. Interessierte melden sich bei Ursula Mühlemann, Tel. 081 852 55 76.

### Fastenaktion

#### Hunger frisst die Zukunft

#### Bitte reservieren Sie sich

#### Freitag, 21. und Sonntag, 23. März!

Religionsschüler/-innen aus Samedan haben einmal mehr die Agenda der Fastenaktion eingepackt. Demnächst wird diese in Ihrem Briefkasten liegen.

#### Hunger frisst die Zukunft

Hunger und Unterernährung verhindern, dass Menschen in Würde leben und ihr Potenzial entwickeln können. Was können wir beitragen, dass die Not weniger wird? Viele gute Ideen finden sich in der Agenda.

Zudem bietet sich die Gelegenheit, am Freitag, 21. März, beim Suppentag ab 11.30 Uhr in der Sela Puoz gemeinsam ein Zeichen gegen die Hungersnöte zu setzen.

Das Thema wird beim ökumenischen Gottesdienst am Sonntag, 23. März, um 10.30 Uhr in der katholischen Kirche von Schülern und Schülerinnen aufgenommen und thematisiert.



### KIWO

#### Mittwoch, 12. März, 14 Uhr

Die Kinder, welche beim KIWO (Kinder-Workshop) mitmachen, treffen sich um 14 Uhr im evangelischen Kirchgemeindehaus zur Endvorbereitung des Familiengottesdienstes im Rahmen der Fastenaktion.

# ST. MORITZ – SILS – SILVAPLANA – MALOJA



**Pfarrei St. Mauritius  
Sekretariat**  
**Ruth Steidle, Valeria Steidle**  
Via Maistra 43  
7500 St. Moritz  
Telefon 081 837 51 10  
info@pfarrei-stmoritz.ch  
www.pfarrei-stmoritz.ch

**Öffnungszeiten Sekretariat**  
Donnerstag: 14 bis 17 Uhr  
Freitag: 9 bis 11 und 14 bis 16.30 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung

**Pfarradministrator**  
**Hipolito Garcia Robles**  
Telefon 081 837 51 11  
pfarrer@pfarrei-stmoritz.ch

**Organist**  
**Werner Steidle**  
Telefon 079 678 29 04

**Sakristan**  
**Federico Sciuchetti**  
Telefon 079 527 59 30

**Sakristanin/Floristin**  
**Christina Marinoni**  
Telefon 079 484 91 19

**Katechetinnen**  
**Martina Colombo**  
Telefon 079 384 29 99  
**Laura Aebli**  
Telefon 076 334 79 86

## Gottesdienste

### 8. Sonntag im Jahreskreis

*Kollekte: Malteserorden, Hilfe in Gaza*

#### Samstag, 1. März

16.30 Uhr **Silvaplana:** Santa Messa  
18.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Hl. Messe

#### Sonntag, 2. März

##### Schweizer Tag der Kranken

09.30 Uhr **St. Moritz-Suvretta:** Hl. Messe  
11.00 Uhr **St. Moritz-Dorf:** Hl. Messe  
16.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Santa Messa

#### Dienstag, 4. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Rosenkranz

#### Aschermittwoch, 5. März

16.00 Uhr **St. Moritz-Suvretta:**  
Gebet um den Frieden  
in der Welt

18.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Hl. Messe  
(die Messe um 9 Uhr entfällt)

#### Donnerstag, 6. März

17.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Eucharistische Anbetung für Priester- und Ordensberufe  
17.30 Uhr **St. Moritz-Bad:** Taizé-Gottesdienst

#### Freitag, 7. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus

### 1. Fastensonntag

*Kollekte: cbm*

#### Samstag, 8. März

16.30 Uhr **Sils:** Hl. Messe  
17.15 Uhr **St. Moritz-Bad, Seitenkapelle:**  
Exerzitien  
18.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Hl. Messe

#### Sonntag, 9. März

11.00 Uhr **St. Moritz-Dorf:** Hl. Messe  
16.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Santa Messa

#### Dienstag, 11. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Kreuzweg-  
andacht

#### Mittwoch, 12. März

08.30 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Laudes/Morgengebet  
09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus

#### Donnerstag, 13. März

17.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Eucharistische Anbetung für Priester- und Ordensberufe  
17.30 Uhr **St. Moritz-Bad:** Taizé-Gottesdienst

#### Freitag, 14. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus

### 2. Fastensonntag

*Kollekte: Angelman-Verein*

#### Samstag, 15. März

16.30 Uhr **Silvaplana:** Hl. Messe  
17.15 Uhr **St. Moritz-Bad, Seitenkapelle:**  
Exerzitien  
18.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Hl. Messe

#### Sonntag, 16. März

11.00 Uhr **St. Moritz-Dorf:** Hl. Messe,  
Mitwirkung Kirchenchor  
16.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Santa Messa

#### Dienstag, 18. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Kreuzweg-  
andacht

#### Mittwoch, 19. März

##### Hl. Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria

08.30 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Laudes/Morgengebet  
09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus

#### Donnerstag, 20. März

17.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Eucharistische Anbetung für Priester- und Ordensberufe  
17.30 Uhr **St. Moritz-Bad:** Taizé-Gottesdienst

#### Freitag, 21. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus

### 3. Fastensonntag

*Kollekte: Schweizerische Flüchtlingshilfe*

#### Samstag, 22. März

17.15 Uhr **St. Moritz-Bad, Seitenkapelle:**  
Exerzitien

18.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Hl. Messe

#### Sonntag, 23. März

11.00 Uhr **St. Moritz-Dorf:** Hl. Messe  
16.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Santa Messa

#### Dienstag, 25. März

09.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Kreuzweg-  
andacht

**Mittwoch, 26. März**

- 08.30 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Laudes/Morgengebet
- 09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus
- 20.00 Uhr **St. Moritz-Dorf:** Kroaten-  
gottesdienst

**Donnerstag, 27. März**

- 17.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Eucharisti-  
sche Anbetung für Priester-  
und Ordensberufe
- 17.30 Uhr **St. Moritz-Bad:** Taizé-  
Gottesdienst

**Freitag, 28. März**

- 09.00 Uhr **St. Moritz-Dorf, Felsenkapelle:**  
Hl. Messe, anschliessend  
Kaffee im Pfarrhaus

**4. Fastensonntag**

*Kollekte: Green Cross Schweiz*

**Samstag, 29. März**

- 16.30 Uhr **Maloja:** Santa Messa
- 17.15 Uhr **St. Moritz-Bad, Seitenkapelle:**  
Exerzitien
- 18.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Hl. Messe,  
Mitwirkung Las Lodolas

**Sonntag, 30. März**

- 11.00 Uhr **St. Moritz-Dorf:** Hl. Messe
- 16.00 Uhr **St. Moritz-Bad:** Santa Messa

**Unsere Verstorbenen**

Im Gebet sind wir verbunden mit den Verstorbenen unserer Pfarrei.

**Graciela Testa-Gaxiola**, geboren am 15.10.1939, verstorben am 25.01.2025.

**Francesco Monasteri**, geboren am 21.09.1929, verstorben am 28.01.2025.

**Gian Natale Colombo**, geboren am 24.04.1966, verstorben am 02.02.2025.

**Gedächtnismessen****Samstag, 1. März, 18 Uhr**

Elisabeth Polinelli, Marco Oswald,  
Ezio Paganini

**Sonntag, 2. März, 11 Uhr**

Reto und Martha Zischg,  
Verstorbene der Familie Jäger

**Sonntag, 2. März, 16 Uhr**

Giuseppe Robustelli

**Samstag, 8. März, 18 Uhr**

Verena Thoma, Bruno Longatti

**Sonntag, 9. März, 11 Uhr**

Gian Carlo Ratti

**Mittwoch, 12. März, 9 Uhr**

Reto Saligari

**Sonntag, 16. März, 11 Uhr**

Bianca und Luciano Biancotti

**Sonntag, 16. März, 16 Uhr**

Silvia Longatti

**Samstag, 22. März, 18 Uhr**

Olga Marconi

**Sonntag, 23. März, 11 Uhr**

Pietro und Angelica Zarucchi

**Mitteilungen****Kollekten**

**Vom 1. bis 7. März** unterstützen wir den Malteserorden für die Hilfe in Gaza.

Die Bevölkerung in Gaza benötigt Unterstützung!

Die Situation im Gazastreifen ist für die Zivilbevölkerung katastrophal: Quälender Hunger, zerstörte Brunnen, Schmutz und Unrat überall bestimmen ihre Lebenssituation zwischen Ruinen, in ständiger Angst vor Raketenbeschuss und wiederholter Aufforderung, sich in sicherere Gebiete zu begeben, in denen sich bereits allzu viele Menschen drängen.

Vor diesem Hintergrund hat der Lateinische Patriarch von Jerusalem den Malteserorden zur Zusammenarbeit bei der Versorgung der Bevölkerung von Gaza und beim späteren Wiederaufbau aufgerufen.

**Vom 8. bis 14. März** unterstützen wir die Christoffel Blindenmission. Die cbm fördert inklusive Schulen in Madagaskar. Die Schulen sind barrierefrei und die Lehrkräfte werden heilpädagogisch fortgebildet. So können etwa 1500 Kinder mit Behinderungen das Recht auf Bildung geniessen.

**Vom 15. bis 21. März** unterstützen wir den Angelman-Verein Schweiz. Er hat sich zur Aufgabe gemacht, Eltern, Angehörige und Freunde von Menschen mit dem Angelman-Syndrom zu informieren, zu beraten und zu unter-

stützen. Zudem dient der Verein als Anlaufstelle für neu betroffene Familien sowie für Fachleute aus den Bereichen Medizin, Therapie und Pädagogik. Ein zentrales Ziel ist es, den Austausch zwischen Forschung, Praxis und betroffenen Familien zu fördern.

**Vom 22. bis 28. März** unterstützen wir die Schweizerische Flüchtlingshilfe. Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz engagiert sich ehrenamtlich, viele davon im Flüchtlingsbereich. Sie unterstützen Geflüchtete in administrativen Belangen, geben Sprachunterricht, übernehmen Fahrdienste und vieles mehr. Sie sind, wie Bundesrat Beat Jans es am 9. Schweizer Asylsymposium treffend formulierte, der «Kitt unserer Gesellschaft». Durch ihr Engagement leisten diese Freiwilligen einen wesentlichen Beitrag zum Funktionieren unserer Gesellschaft und fördern das gegenseitige Verständnis.

**Vom 29. März bis 4. April** unterstützen wir Green Cross Schweiz. Green Cross Schweiz ist eine gemeinnützige Umweltorganisation, die 1994 gegründet wurde. Ihr Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, die von industriellen oder militärischen Katastrophen betroffen sind sowie eine Zukunft ohne Umweltbelastungen zu schaffen.

**Fastenaktion 2025**

Sehen und Handeln – Hunger frisst Zukunft!

Kann Hunger Zukunft fressen? Leider ja: Hunger und Unterernährung verhindern, dass Menschen in Würde leben und ihr Potenzial entfalten können – Hunger zerstört die Zukunft ganzer Generationen. Hunger betrifft Millionen von Menschen weltweit und nimmt weiter zu. Hunger könnte vermieden werden, denn produziert wird genug. Trotzdem bleibt der Zugang zu gesunder und angepasster Nahrung vielen Menschen verwehrt. Indem wir die Ursachen von Hunger bekämpfen, ehrfürchtig mit Ressourcen umgehen und nachhaltige Lösungen fördern, ermöglichen wir eine gesunde und schöpferische Zukunft für alle. Der Fastenkalender und die Opfertäschlein liegen in den Kirchen auf oder können im Sekretariat angefordert werden. Der Fastenkalender und das Kampagnenmagazin 2025 können auch auf unserer Webseite heruntergeladen werden ([www.pfarrei-stmoritz.ch](http://www.pfarrei-stmoritz.ch)).

### Exerzitien im Alltag

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg zur Vertiefung des Glaubens, daheim, mitten im Alltag. In der österlichen Busszeit (Fastenzeit) wollen wir einen Vorausblick auf Ostern und Pfingsten wagen. Aus der Kraft der Auferstehung öffnen wir uns für das Feuer des Heiligen Geistes. Die Exerzitien finden während der Fastenzeit jeden Samstag um 17.15 Uhr in der Seitenkapelle der Kirche St. Karl statt.

### Kreuzwegandacht

Während der Fastenzeit laden wir jeden Dienstag um 9 Uhr zu einer Kreuzwegandacht in die Kirche St. Karl ein. Der Rosenkranz entfällt.

### Ökumenisch miteneinander

#### Film ab in der Kirche «The Chosen»

Jeden ersten Donnerstag im Monat wird eine Serie von «The Chosen» gezeigt. Es handelt sich um die erste Serien-Verfilmung über das Leben von Jesus. Der Film ist lebendig, berührend und zeitgemäss – mit einem Jesus der menschlich ist, wie man ihn noch nie gesehen hat ... Herzliche Einladung **am Donnerstag, 6. März, um 14.15 Uhr** im Pfarrsaal.

#### Vortrag über Japan

Myrtha und Jörg Dössegger sind einige Wochen durch Japan gereist. Sie erzählen uns von ihren Eindrücken und tollen Erlebnissen. Dazu laden wir alle herzlich ein **am Mittwoch, 19. März, um 14.15 Uhr** in den Pfarrsaal. Im Anschluss an den Vortrag sind alle zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

#### Mittagstisch

Der Mittagstisch findet im Monat März **jeden Mittwoch um 12 Uhr** im Hotel Bären in St. Moritz-Dorf statt.

### Frauenverein

#### Skitag Diavolezza-Lagalp

**Am Dienstag, 18. März,** treffen wir uns wieder zum traditionellen Skitag auf der Diavolezza-Lagalp. Die Skifahrerinnen nehmen den Bus 602 um 8.13 Uhr (Sonne) bzw. 8.20 Uhr (Schulhausplatz) zur Diavolezza.

Damit die Fussgängerinnen pünktlich zum Mittagessen auf der Lagalp sind, fahren diese mit dem Bus 602 um 10.43 Uhr (Sonne) bzw. 10.50 Uhr (Schulhausplatz) dorthin. Über die Durchführung bei unsicherem Wetter gibt Giannina Cramerer Auskunft. Anmelden bis 17. März bei Giannina, Tel. 076 537 21 39. Wir hoffen, dass die Sonne scheint und freuen uns auf viele Teilnehmerinnen.

#### Kirchenopfer vom 1. Juni bis 31. Dezember 2024

|   |         |
|---|---------|
| 02.06. Priesterseminar St. Luzi           | 433.00  |
| 09.06. Waisenkinder Litauen               | 1785.00 |
| 16.06. Flüchtlingshilfe Caritas           | 568.00  |
| 23.06. Peterspfennig                      | 708.00  |
| 30.06. Support Mandia                     | 931.00  |
| 07.07. Verein Girella                     | 797.00  |
| 14.07. Para Los Indigenas                 | 1010.00 |
| 21.07. Germanicum Rom                     | 1031.00 |
| 28.07. Pflegeheim Promulus                | 1194.00 |
| 04.08. Kinderhilfe Emmaus                 | 1529.00 |
| 11.08. Frauenkloster Santa Maria          | 2870.00 |
| 18.08. Sr. Lorena Papua Neuguinea         | 2900.00 |
| 25.08. Caritas Schweiz                    | 1793.00 |
| 01.09. Schweiz. Hilfe für Mutter und Kind | 646.00  |
| 08.09. Angelman-Verein                    | 543.00  |
| 15.09. Bettagsopfer                       | 484.00  |

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| 22.09. Weltkinderdörfer         | 1851.00  |
| 29.09. migratio                 | 523.00   |
| 29.09. Brände in Portugal       | 2000.00  |
| 06.10. Procap Grischun          | 521.00   |
| 13.10. Oremus                   | 608.00   |
| 20.10. missio                   | 983.00   |
| 27.10. Priesterseminar St. Luzi | 868.00   |
| 03.11. Kath. Gymnasien          | 647.00   |
| 10.11. Aufgaben des Bistums     | 390.00   |
| 17.11. Pro Infirmis Graubünden  | 635.00   |
| 24.11. Theologiestudierende     | 472.00   |
| 01.12. Universität Freiburg     | 620.00   |
| 08.12. Padre Danilo Nordkamerun | 1561.00  |
| 15.12. Toni El Suizo            | 1625.00  |
| 25.12. Kinderhilfe Bethlehem    | 13063.00 |
| 29.12. Sant'Egidio              | 1995.00  |

Wir danken allen Spenderinnen und Spendern herzlich für die grosszügige Unterstützung.

### Voranzeige

#### Ökumenischer Suppen-Zmittag

Der Suppen-Zmittag findet dieses Jahr **am Dienstag, 1. April, von 11.30 bis 13.30 Uhr** im Konzertsaal des Hotel Laudinella statt.

*Herzliche Einladung*  
ZUM MITTAGESSEN MIT  
DREIERLEI KNÖDEL UND SALATBUFFET  
**SONNTAG, 23. MÄRZ 2025**  
11 Uhr Hl. Messe in der Kirche St. Mauritius  
anschl. Mittagessen im Pfarrsaal

Wir bitten um eine Anmeldung bis  
Donnerstagmittag, 20.3.2025 im Sekretariat  
081 837 51 10 oder info@pfarre-stmoritz.ch

### Fünf Schritte der Gotteserkenntnis

Mit den fünf Wegen (*quinque viae*) versuchte Thomas die Existenz Gottes zu beweisen. Er ging dabei von den sinnlichen Wahrnehmungen aus: Nichts bewegt sich, ohne dass es zuvor einen Beweger gibt. Irgendetwas muss die erste Bewegung veranlassen haben, ohne selbst bewegt worden zu sein – dieses Etwas nennen wir Gott.

Nichts wird von sich selbst verursacht. Jede Wirkung hat eine vorausgehende Ursache. Es muss jedoch eine allererste Ursache geben, die nicht durch etwas verursacht wurde – diese erste Ursache nennen wir Gott.

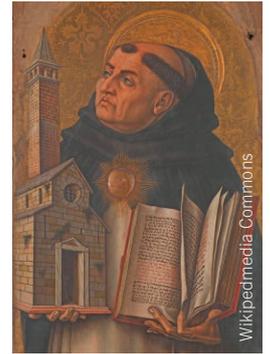
Es muss eine Zeit gegeben haben, in der keine physikalischen Objekte existierten. Da heute physikalische Gegenstände vorhanden sind, muss irgendetwas sie ins Dasein gebracht haben – dieses Etwas nennen wir Gott.

Dinge in der Welt sind unterschiedlich, es gibt jeweils Abstufungen (z. B. bezüglich der Tugend). Abstufungen können wir nur durch den Vergleich mit einem Maximum beurteilen. Menschen kön-

nen sowohl gut als auch schlecht sein, also kann das Maximum des Gutseins nicht in uns liegen. Es muss ein anderes Maximum geben, das den Massstab der Vollkommenheit bildet – dieses nennen wir Gott.

Weltliche Dinge, die der Erkenntnis ermangeln (z. B. Naturkörper), verfolgen einen bestimmten Zweck oder ein Ziel und dies immer oder sehr häufig auf gleiche Art und Weise. Weil Dinge ohne Erkenntnis nicht mit Absicht zu einem Ziel gelangen können, bedeutet es, dass sie gelenkt werden. Folglich gibt es etwas Intelligentes, das alle Naturdinge einem Ziel zuordnet – und das nennen wir Gott.

Mit diesen fünf vereinfacht dargestellten Gedankenschritten versuchte Thomas von Aquin zu zeigen, dass es einen Gott gibt, der als Ursprung von Bewegung, Kausalität, Notwendigkeit, Perfektion und Ordnung dient. Während des Zweiten Vatikanischen Konzils wurden diese Gedanken wieder aufgegriffen, um das Verhältnis von Glaube und moderner Wissenschaft zu klären. (sc)



Carlo Crivelli  
(ca. 1430–1495):  
der heilige  
Thomas von Aquin.

## HOFFE. DIE AUTOBIOGRAFIE

### Eine Besprechung der Autobiografie von Papst Franziskus.

Es ist bemerkenswert und höchst beeindruckend: Nachdem Papst Franziskus ganz am Anfang seiner Autobiografie erzählt hat, wie seine Grosseltern auf der Fahrt von Italien nach Argentinien beinahe ertranken, widmet er zehn ganze Seiten den heutigen Migranten; vor allem auch den Tausenden, die im Mittelmeer den Tod finden.

Im umfangreichen Buch erinnert sich der Papst nicht bloss an die wichtigen Stationen in seinem Leben, wobei er sehr liebevoll von seiner Familie und unzähligen Freunden erzählt. Viel Platz nehmen auch seine Überlegungen zu den vielfachen Krisen der Gegenwart ein. Temperamentvoll und mutig findet er Worte zu Problemen wie Migration, weltweite Armut, Kriege und Zerstörung der Mitwelt.

Hier beweist der Autor, dass er sein Postulat verwirklicht, der Hirte müsse den Geruch seiner Herde annehmen ...

Walter Ludin

Zum ersten Mal in der Geschichte erscheint die Autobiografie eines Papstes zu seinen Lebzeiten. Das Buch enthält aussergewöhnliche, bisher unveröffentlichte Fotografien, auch aus privaten Quellen. Papst Franziskus: Hoffe. Die Autobiografie aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, 384 Seiten inklusive Bildteil, CHF 33.50, Kösel-Verlag 2025

## PAPST FRANZISKUS HOFFE DIE AUTOBIOGRAFIE



KÖSEL

# FAR CUREISMA

**Da mesjamna dalla tschendra, uonn ils 5 da mars, entscheiva la Cureisma. E durant la Cureisma essen nus envidai da «far cureisma», pia da daventar sez activs e dar a quei temps da preparaziun sin Pastgas in accent special.**

In'expressiun populara ei quei «far cureisma». Ella corrispunda al plaid «giginar». Gigena ei in serestrenscher el magliar e desister da caussas e purschidas che stattan rehamein a disposiziun a nus. Quei descarga buca mo nies tgierp, mobein intimescha da ver disciplina ed uorden en nies consumar. Gest en in temps nua che bia ei avon maun en surabundanza e nus savein sesurvir da bia caussas, eisi fetg dengrau da dar ina ga ina cunterpeisa en nies agir e guder. Quei che stat adina a disposiziun, piarda cul temps sia valor. Ei gusta buca pli.



## Ei dat differentis motivs per gignar

Ozildi mesiran ins savens l'attractivada e la bellezza d'in carstgaun vid sia cumparsa bein proportiunada. Gie buc esser memia gross, mobein gracils e lingiers. Ei dat glied che fa periodicamein gigena per piarder zacons kilos. Ei vegn investau tutta forza e perseveranza per contonscher ina peisa ideala. Mo sch'ins ha suenter quella gigena buca la disciplina da consumar cun mesira, ein ils kilos prest pusepei anavos.

Auters fan desistan da certas spisas e bubrondas ord motivs da sanadad. Il tgierp rebellescha sin certas caussas. Ins sesenta mal sch'ins pren talas.

Puspei auters fan gigena per liberar il tgierp e ses organs da tassis e caussas nuscheivlas. Els secuntentan cun spisas levas, cun té e succs. Suenter ina tala cura sesentien ins fetg bein. Aschia sincereschans els.

Ed ei dat schizun in gignar per murir. Cun renunzar a tutta maglia e da beiber, san ins accelerar il process da murir. Pertgei cun nuot dattan ils organs cul temps si lur funcziun. Savens refusa

in moribund tut el davos stadium El ei semptgaus per murir.

## En las biaras religiuns

dat ei dis e temps da gigena. Per ils muslims ei quei in entir meins, il Ramadan. Els desistan naven dalla levada tochen la rendida dil sulegl da tutta maglia e tutta bubronda, Il gediun gigineschans per regla in di avon ina fiasta per aschia sepreparar internamein sin quella. Per Jesus che era gediun, ei il gignar ina realitat ch'el tschenta buc en damonda. El camonda buca expressivamein da far gigena, mo dat igl impuls da far quei a moda verdeivla: «Cura che vus gigineis, buca fagei ina tschera tresta sco ils simuladers. Cura che ti giginas, unscha tiu tgau e lava tia fatscha per che tiu gignar semuossi buca als carstgauns, mobein a tiu Bab» (Mt. 6,16s). El cristianissem ha ei dau durant ils tschentaners adina puspei camonds e perscripziuns da far gigena. Quei era ina ga il temps da Cureisma, mo era certs dis dall'jamna sco il venderdis ni las vigelgias dallas fiastas grondas. Oz vein nus aunc dus dis da gigena ed abstinenzas: Mesjamna dalla tschendra e Venderdis Sogn. Il motiv religios da gignar ei da sesarver per Diu e siu operar saluteivel. E leutier sa il gignar era esser in act da solidaritad cun ils biars che piteschan fom ni han buc il necessari da senutrir andantamein.

## Far cureisma

ei per mei dapli che desister da grondas tschaveras. Il reducir il consum dad alcohol, da nicotin, da adina mirar ella televisiun ni el telefonin, sa medemamein esser in segn da gigena. E la Cureisma ei per nus cristians in temps da reconciliaziun, cun Diu e cul concarstgaun. Ils sespruar da metter en uorden ina relaziun sclavinada fuss in clar signal per quei temps. Il prender peda durant quellas jamnas per Diu cun far in'oraziun, cun ir en baselgia, cun reponderar nies far e demanar, tut quei dat tempra speciala a quei temps da preparaziun sin Pastgas.

Gie, ei dat bia modas e manieras da «far cureisma». Pertgei buca empruar ora ina ni l'autra? Per ch'il «far cureisma» meini nus tier las Pastgas che dattan veta nova.

*Sur Alfred Cavelti, Glion*

# «PRONTI SEMPRE A RISPONDERE A CHIUNQUE ...»

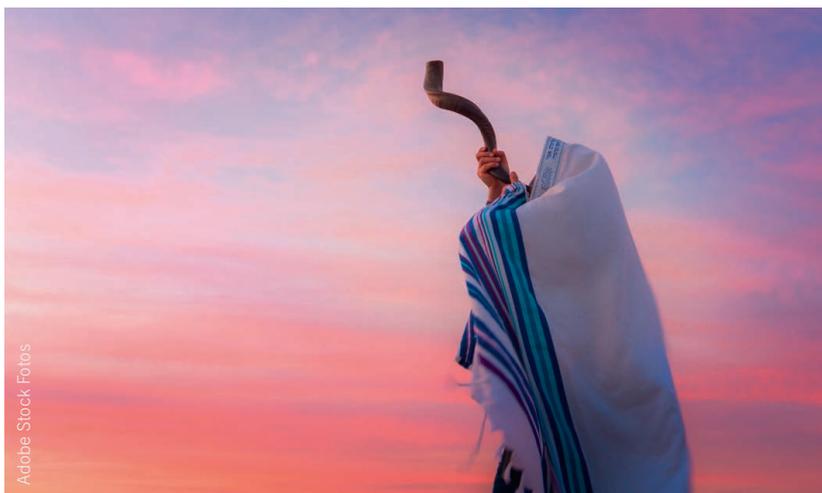
## Il significato dell'anno giubilare.

Non c'è bisogno di scomodare famosi *opinion-maker* per concludere che viviamo un tempo difficile: a grandi passi in avanti in tutti i campi della scienza e della tecnica corrispondono preoccupanti regressi sul piano della capacità di «restare umani». Basta pensare che la cronaca ci dice che sempre più persone, soprattutto giovani, ormai escono di casa con un coltello in tasca e non hanno remore a utilizzarlo! E più allarghiamo lo sguardo, più scopriamo un mondo in cui sembrano avere la meglio sempre violenza e sopraffazione, i cui i «piccoli» – siano essi bambini o poveri, singoli o interi popoli devono sopportare vessazioni e vivono nella paura. Il mondo – si dirà – è sempre stato così, dominato dalle leggi dei più forti, ma a noi sembrava di aver avuto in sorte di nascere in una parte di mondo e in un tempo in cui, se non per tutti, almeno però per molti era garantita pace e giustizia.

### Un «anno di grazia»

L'esperienza dell'Israele biblico ha molto da insegnarci anche se, in realtà, le pratiche religiose previste per l'anno giubilare cattolico hanno ben poco a che vedere con quelle giudaiche. Infatti, l'istituzione dello Shabbat, il giorno del riposo, e poi dello Shemittah o anno sabbatico, cioè del settimo anno, e poi ancora dell'anno giubilare nel quarantanovesimo anno al termine di sette settimane di anni, cioè dei sette cicli di anni sabbatici, esprimeva la forte ricaduta nella concretezza della vita dell'intero popolo della sua assoluta e totale dipendenza da Dio. Dato il rapporto fondativo del popolo dell'elezione con la terra donatagli da Dio, era proprio con la terra che la cadenza sabbatica aveva a che fare: astenersi dal lavoro il settimo giorno, come il settimo anno, come dopo sette settimane di anni significava ripartire dal punto dal quale tutto era cominciato: il dono di Dio.

Affermare, nella pratica della vita sociale, che «la terra è di Dio» comportava il rifiuto di considerarsene proprietari e la regolamentazione degli affitti, con tutto quello che era connesso con tale scansione del tempo collettivo. Era però soprattutto l'affermazione della sovranità di Dio come fondamento teologico alla base dell'intera esistenza individuale e collettiva. Proprio per questo significava anche «liberazione» perché implicava



per tutti, padroni e schiavi, locatari e affittuari, creditori e debitori, un ritorno al punto di partenza cioè al riconoscimento del dono di Dio. Va anche detto, però, che è molto probabile che per Israele sia l'anno sabbatico che quello giubilare restano relegati nell'immaginario ideale.

Per il profeta Isaia la venuta del Messia avrebbe sancito l'ingresso di Israele, alla guida di tutte le nazioni, nel grande giubileo della liberazione, l'anno di grazia del Signore in cui il lieto annuncio avrebbe raggiunto i poveri e la proclamazione della liberazione i prigionieri (cfr. Is 61,1–2), e per il profeta di Nazaret in lui, nella sua predicazione del Regno di Dio quella profezia era arrivata al suo pieno compimento (cfr. Lc 4,17–21).

### Tempo della speranza, tempo della pazienza

Il Messia crocefisso muore sulla croce affermando «È compiuto» (Gv 19,30): perché allora tanta è ancora la violenza, perché il mondo è infestato dalle guerre, perché i ricchi sbeffeggiano i poveri, i superbi umiliano i semplici, i persecutori si accaniscono sugli inermi? Il Risorto lo aveva detto ai suoi discepoli prima di salire al Padre: «Non spetta a voi conoscere tempi o momenti che il Padre ha riservato al suo potere» (At 1,8), e da quel momento per i credenti il tempo della speranza coincide con quello della pazienza. Gesù, non ha visto l'arrivo del Regno che aveva annunciato, i suoi discepoli non sono superiori al maestro.

*prof.ssa Marinella Perroni*

*Annuncio dell'anno giubilare ebreo.*



## FRAUEN LADEN EIN ...

**Am 7. März ist Weltgebetstag. Frauen aus verschiedenen christlichen Denominationen laden in rund 150 Ländern zu einer Feier ein. Die diesjährige Liturgie kommt von den Cookinseln.**

*Das Titelbild wurde – wie die Liturgie des Weltgebetstags 2025 – von Frauen auf den Cookinseln geschaffen.*

Kia Orana! So lautet der Gruss auf den Cookinseln. Kia Orana bedeutet «Ich wünsche dir, dass du lange und gut lebst, dass du leuchtest wie die Sonne und mit den Wellen tanzt.»

Die Cookinseln sind ein unabhängiger Inselstaat, der sich aus einer Gruppe von 15 Inseln im südlichen Pazifik zusammensetzt. Auf der knapp 240 km<sup>2</sup> grossen Fläche leben ca. 15 000 Einwohner (Stand 2021).

### Namen zu Ehren von James Cook

Besiedelt wurden die Cookinseln vermutlich im 9. Jahrhundert durch Polynesier. Der erste europäische Kontakt wird auf das Jahr 1595 datiert, als der Spanier Alvaro de Mendaña de Neyra auf der nördlichen Insel Pukapuka landete. Ende des 18. Jahrhunderts suchte James Cook mehrfach die südlichen Inseln des Archipels auf. Der heutige Name Cookinseln wurde von Admiral Adam Johann von Krusenstern bei seiner Weltumrundungsexpedition zu Ehren des Seefahrers James Cook vergeben. Er erschien zum ersten Mal in einer russischen Seekarte zu Beginn des 19. Jahrhunderts. 1888 wurden die Inseln vom Vereinigten Königreich «unter Schutz gestellt», 1901 annektiert und wenig später Neuseeland administrativ zugeordnet. In den folgenden Jahrzehnten erhielten die Inseln zwar mehr Kompetenzen, doch die volle Selbstständigkeit erreichten sie erst 1965. Seit 2019 werden Stimmen laut, die einen traditionellen polynesischen Namen fordern.

### Tourismus, Fischerei und Feldbau

Der Tourismus erwirtschaftet rund 67 Prozent des Bruttoinlandproduktes. Exportiert werden Fische, Textilien, Orangen, Gemüse und Ananas. Für den Eigenbedarf werden Papaya, Paprika,



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



Melonen sowie Bananen- und Kokospalmen kultiviert. Auch Taro-Anbau ist häufig zu sehen – Taro ist eine Pflanzenart, deren stärkehaltigen Rhizome (Wurzelknollen) gekocht oder geröstet verzehrt werden. Die geriebenen Taro-Rhizome werden in der Naturheilkunde in kühlenden Umschlägen verwendet.

### Mehrere Projekte

Die Kollekten der Feiern kommen Projekten zugute, die nach strengen Richtlinien ausgesucht wurden und über mehrere Jahre hinweg finanziert werden können. Neu werden mit Schweizer Hilfswerken, die Projekte mit Frauen gemäss den Vergaberichtlinien des Vereins Weltgebetstag Schweiz unterstützen, Vereinbarungen abgeschlossen.

Der Weltgebetstag Schweiz ist Teil einer weltweiten Bewegung von Frauen aus verschiedenen christlichen Traditionen. Jedes Jahr am ersten Freitag im März finden in zahlreichen Pfarreien unter dem Motto «informiert beten – betend handeln» Feiern statt. (sc)

Infos zu einzelnen Feiern in den Pfarreien in den Agendenten. Materialien zum Weltgebetstag unter [www.wgt.ch](http://www.wgt.ch)

# SCHEIN UND SEIN

**Schöner, aufregender, cooler - sein Leben inszenieren. Aufmerksamkeit provozieren. Bestätigung suchen. Sich mit anderen vergleichen. Und Likes sammeln, die bedeutungslos sind. Willkommen in der Welt von Social Media.**



Im Internet und in Social Media wirkt vieles anders als es ist. Ein grosser Teil des Gezeigten ist nicht real. Dennoch vergleichen sich viele mit den Gezeigten und setzen sich dadurch permanent unter Druck: Sie wollen ebenso so perfekt, so cool, so reich sein.

## Social Media ist nicht Real Life!

Denke immer daran, dass Facebook, Instagram und andere Dienste nicht die Realität widerspiegeln. Sie zeigen Ausschnitte von dem, was andere dir zeigen wollen. Die Wirklichkeit sieht oft ganz anders aus. Prinzipiell ist das nicht schlecht, weil so die Privatsphäre geschützt wird. Doch als Betrachtende müssen wir das wissen.

Weil Social Media nicht die Realität zeigt, solltest du dich nie mit dem dort Gezeigten vergleichen. Du kannst nur verlieren, denn nur die schönen Ereignisse und tollsten Bilder landen im Netz. Eine Studie fand sogar heraus, dass positive Nachrichten in Social Media Neid, Frust, Traurigkeit und Einsamkeit auslösen können. Dies sei ein Grund dafür, dass Personen sich in sozialen Netzwerken bewusst positiver darstellen, um im Vergleich nicht schlechter dazustehen.

## Wer möchtest du sein?

Wenn du Bilder von dir in Social Media teilst, überlege dir, wie deine Selbstdarstellung bei anderen ankommt. Was deine Freunde vielleicht als «cool» betrachten, finden potenzielle Arbeitgeber nicht so gut. Vor allem mit Partyfotos oder kritischen und beleidigenden Äusserungen musst du vorsichtig sein. Um sicherzustellen, dass du deinen Post später nicht bereust, können dir folgende Fragen helfen:

- Was denke ich in fünf Jahren über diesen Post?

- Welche Personen sollten diesen Post besser nicht sehen?
- Wen interessiert dieser Post überhaupt?

Im Internet kann jeder sein, wer er möchte und sich sogar für eine andere Person ausgeben. Traue nicht allem, was erzählt und geschrieben wird. Wer sich zu viel seinen Internetfreundschaften widmet, verliert vielleicht sogar seine echten Freunde. Online-Freundschaften können aber auch die Real-Life-Freundschaften unterstützen. So steht man häufiger in Kontakt mit Freunden und verliert sich auch über längere Zeiträume nicht aus den Augen.

## Wer bist du?

Vergiss nie, dass du klasse bist, so wie du bist. Du hast Stärken und Begabungen, die einmalig sind. Natürlich gibt es auch Bereiche, die dir nicht immer gefallen, aber unterm Strich bist du toll!

Weil du wertvoll und wichtig bist, solltest du dir auch ab und zu etwas gönnen: mit Freunden ausgehen, ein Buch lesen, ein Konzert besuchen ... Freue dich über Komplimente und bedanke dich ohne Nachsatz oder Relativierung. Der, der dich gemacht hat, hat dich mit so viel Gutem ausgestattet, dass es dem einen oder der anderen auffällt – auffallen muss!

Weil du weisst, dass du in Ordnung bist, musst du dich nicht immer profilieren und mit «wahren Geschichten» deinen «Wert» steigern – weder in Social Media noch im Real Life. Du bist geliebt, so wie du bist. ([sc/pfarreibriefservice.de](http://sc/pfarreibriefservice.de))

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



# HABEN SIE GEWUSST, DASS ... ?

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

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



Am 5. März 2025 ist Aschermittwoch.

## IMPRESSUM

Pfarrblatt Graubünden  
116 | 2025

**Herausgeber**  
Verein Pfarrblatt  
Graubünden, Bawangs 20,  
7204 Untervaz

Für den Pfarreiteil ist das entsprechende Pfarramt verantwortlich.  
Adressänderungen sind an das zuständige Pfarramt Ihrer Wohngemeinde zu richten.  
Bitte keine Adressänderungen an die Redaktion.

**Redaktionskommission**  
Wally Bäbi-Rainalter, Promenada 10a, 7018 Flims-Waldhaus  
wally.baebi@pfarrblatt-gr.ch

**Redaktionsverantwortliche**  
Sabine-Claudia Nold, Bärenburg, Italienische Strasse 71, 7440 Aander  
redaktion@pfarrblatt-gr.ch

**Erscheint**  
11 x jährlich, zum Monatsende

**Auflage**  
17 000 Exemplare

Das Pfarrblatt Graubünden geht an Mitglieder der Kirchengemeinden von Albula, Ardez, Bonaduz-Tamins-Safiental, Breil/Brigels, Casis, Celerina, Chur, Domat/Ems-Felsberg, Domleschg, Falera, Flims-Trin, Landquart-Herrschaft, Ilanz, Laax, Lantsch/Lenz, La Plaiv/Zuoz, Lumnezia miez, Martina, Pontresina, Rhäzüns, Sagogn, Samedan/Bever, Savognin, Schams-Avers-Rheinwald, Schluein, Scuol-Sent, Sevgein, Surses, St. Moritz, Tarasp-Zerne, Thusis, Trimmis, Untervaz, Vals, Vorder- und Mittelprättigau, Zizers.

**Layout und Druck**  
Visio Print AG  
Rossbodenstrasse 33  
7000 Chur

**Titelbild:** Neues wagen, alte Muster durchbrechen, Freiheit erfahren. Die Fastenzeit lädt uns alle dazu ein.  
Foto: Adobe Stock

... am **15. März** der **Infotag zum Diplom- und Bachelorstudiengang Religionspädagogik** stattfindet?

Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, 6006 Luzern  
15. März, 10.15 Uhr, Raum 3.B53 sowie online.  
**Anmeldung bis spätestens 10. März** online unter [www.unilu.ch/infotag-rp](http://www.unilu.ch/infotag-rp)

... wir am **19. März** des **heiligen Josephs** gedenken? In der Ostkirche wurde Joseph schon sehr früh als Heiliger verehrt, in der Westkirche dagegen erst ab etwa 850 und nur sehr zögernd, da das juristische Vaterschaftsverhältnis im Mittelalter als schwer verständlich galt. Im 17. Jh. wurde der heilige Joseph, der der Überlieferung zufolge im Schoss Mariens und im Beisein Jesu starb, zum Schutzpatron der Sterbenden.



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

... an **Aschermittwoch** in der Westkirche seit dem Pontifikat Gregors des Grossen (590–604) die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern beginnt? Die Bezeichnung Aschermittwoch kommt von dem Brauch, an diesem Tag im Gottesdienst die Asche der verbrannten Palmzweige des Vorjahres zu weihen und die Gläubigen mit einem Kreuz aus dieser Asche zu bezeichnen. Die Aschenweihe und der Empfang des Aschenkreuzes gehören zu den heilswirksamen Zeichen, den Sakramentalien. Die Fastenzeit soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus Christus fastend und betend in der Wüste verbrachte (Mt 4,2) und auf Ostern vorbereiten.

... dass die **Romero-Tage vom 20. bis 24. März** in **Luzern** sich in unterschiedlichen Veranstaltungen dem Thema «Hunger – Macht – Wut, Handeln für das Recht auf Nahrung» widmen? Weitere Informationen unter [www.comundo.org/romerotage](http://www.comundo.org/romerotage)