Lichtblick

Römisch-katholisches Pfarrblatt
Nordwestschweiz

31. Oktober bis 13. November
23/2026
Oberes Fricktal – Laufenburg



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?

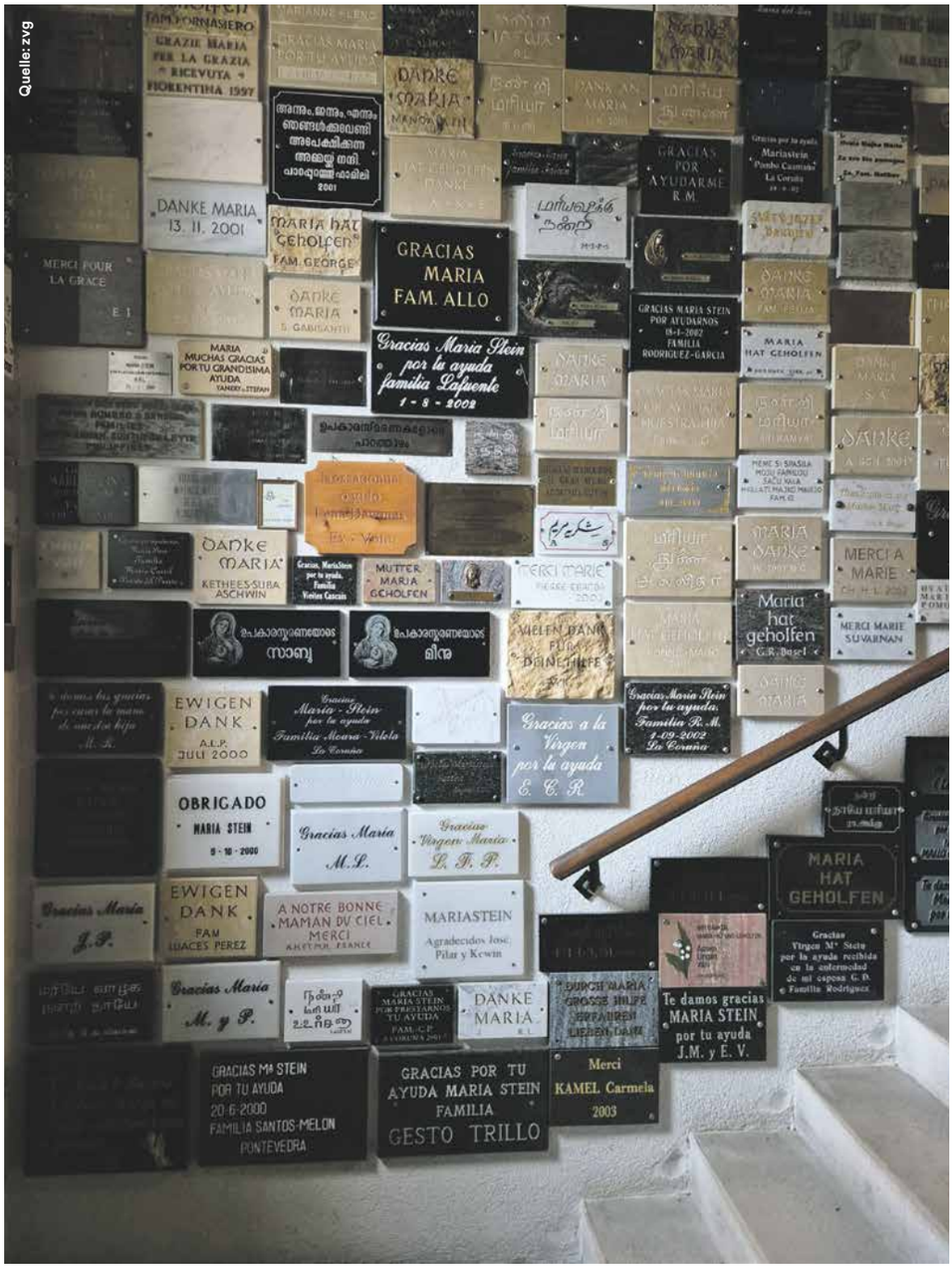
Sie versteht das Heilen in einem viel umfassenderen, ganzheitlichen Sinn: als ein «Heil-Werden». Es geht um die Wiederherstellung der inneren Balance, um Versöhnung mit dem eigenen Schicksal und die Einbettung in ein grösseres Ganzes. Ein historisches Beispiel ist Jesus von Nazaret: Seine Heilungen waren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

Seelsorgeeinheit Frick Gipf-Oberfrick Oeschgen

Seelsorgende

Pastoralraumleiter
Dr. Ulrich Feger | UF
062 871 12 67
ulrich.feger@kath-frick.ch

www.kath-oberesfricktal.ch

Pfarreiseelsorgerin
Christina Keßler | CK
062 871 11 42
christina.kessler@kath-oeschgen.ch

Pfarreiseelsorgerin
Elisabeth Lindner | EL
0049 1525 532 09 55
elisabeth.lindner@kath-oeschgen.ch

Leitender Priester
Leo Stocker | LS
079 798 28 47
leo.stocker@kath-frick.ch

Pfarreimitarbeiterin
Julia Weiss | JW
062 871 11 26
julia.weiss@kath-frick.ch

Frick – St. Peter und Paul

Sekretariat
Tobias Mann
Rampart 1, 5070 Frick
Mo–Fr 8.30–11.00 Uhr
062 871 12 67
pfarramt@kath-frick.ch

Totengedenkfeier

Mit der Totengedenkfeier, mit Gräberbesuch am Sonntag, 1. November um 14.00 Uhr, möchten wir Sie herzlich einladen, gemeinsam an unsere Verstorbenen zu denken. Wir gestalten die Feier mit besinnlichen Texten, einem tröstenden Impuls und zünden für alle, die seit November 2025 verstorben sind, eine Kerze an. Unsere Verstorbenen:

Adamo Tasini †19.11.2025
Walter Erb-Weber †03.12.2025
Josef Burgener †23.12.2025
Brigitte Stäuble-Strub †05.02.2026
Theresia Schwarzentrub-Müller †22.03.2026
Gabriella Bürgi Wendelspiess †04.05.2026
Artin Kasapoglu †11.05.2026
Klara Leimgruber-von Felten †12.05.2026
Heinz Picard-Siegwart †31.05.2026
Titus Stäuble-Strub †02.06.2026
Verena Huber-Schmid †13.06.2026
Michael Oliver Wilfling †24.06.2026
Ottilia Jud-Leimgruber †29.06.2026
Karl Husner †04.07.2026
Rosmarie Howald-Näf †20.07.2026
Pia Hübner-Huber †08.08.2026
Elisabeth Erb-Weber †12.08.2026
Doris Herzog-Savoldelli †13.08.2026
Marcel Arnold-Ursprung †20.08.2026
Martha Herzog-Zimmermann †08.09.2026
Franz Erb-Walther †15.09.2026
Astrid Keller-Rehmann † 15.09.2026

Tauferinnerungsgottesdienst und Martinitisch

Am Sonntag, 8. November um 10.45 Uhr feiern wir die Tauferinnerung unserer Erstkommunionkinder von 2027. Zu dieser Feier sind alle Pfarreiangehörigen, Familien und Interessierten ganz herzlich eingeladen, diesen festlichen Gottesdienst mitzufeiern.
Anschliessend sind alle zum traditionellen Martinitisch im Rampartsaal willkommen. Dieser wird vom Katholischen Frauenbund mit einem Kuchenbuffet gemeinsam mit der Missionsgruppe «el mundo» organisiert. Der Erlös kommt den Projekten beider Organisationen zugute.
Kuchen- und Tortenspenden sind herzlich willkommen und können unter frauenbund@kath-frick.ch angemeldet werden.
Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher!

Gesamterneuerungswahlen Röm.-Kath. Kirchgem. Frick/Gipf-Oberfrick

Am Wochenende vom 29. November 2026 finden die Wahlen für die Kirchenpflege, die Gemeindeleitung sowie die Abgeordneten in die Synode statt.
Die Wahlunterlagen werden Ihnen rechtzeitig per Post zugestellt.
Für die neue Amtsperiode stellen sich sechs Personen für die Kirchenpflege zur Verfügung.
Zur Wiederwahl kandidieren:
Gabriela Fosado Wydhooge (Gipf-Oberfrick)
Basily Khoury (Frick)
Markus Schmid (Frick)
Matthias Steinmann (Frick)
Karl Wilfling (Frick)
Neu kandidiert:
Hubert Wilczek (Gipf-Oberfrick)

Für den siebten Sitz konnte keine Kandidatin bzw. kein Kandidat gefunden werden.

Als Präsidium Kirchenpflege kandidiert:
Markus Schmid (Frick, bisher)
Der Präsident muss gleichzeitig auch als Mitglied der Kirchenpflege gewählt werden.
Als Abgeordnete in die Synode stellen sich zur Wiederwahl:
Markus Schmid (Frick)
Patrick Wagner (Frick)
Für die Gemeindeleitung von Frick und Gipf-Oberfrick kandidiert:
Dr. Ulrich Feger (Frick)

Wir bitten Sie, die vorgeschlagenen Kandidatinnen und Kandidaten mit Ihrer Stimme zu unterstützen, und danken Ihnen für Ihre Teilnahme an den Wahlen.
Wahlvorbereitungskommission

Lebensm. im Kirchenregal

Auch in diesem Jahr lanciert der Kath. Frauenbund das Projekt Lebensmittel im Kirchenregal von November bis Februar. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Info unter frauenbund@kath-frick

Demenz verstehen

Dienstag, 10. November 2026, 14.00 Uhr, Pfarrschüür Wölflinswil
Der Katholische Frauenbund Frick lädt zum Besuch des Demenzsimulators ein. Dieser ermöglicht einen Einblick in die Lebenswelt von Menschen mit Demenz und hilft, ihre alltäglichen Herausforderungen besser zu verstehen. Anschliessend bleibt bei Kaffee und Kuchen Zeit für einen gemütlichen Austausch.
Anreise: Gemeinsam mit dem Postauto ab Frick Unterdorf um 13.36 Uhr (Billette selbst lösen). Individuelle Anreise oder Mitfahrgelegenheit ebenfalls möglich.
Auskunft: Marlene Schilling, Tel. 077 521 74 97

Gipf-Oberfrick – St. Wendelin

Sekretariat
Judith Hermes-Boutellier
Gemeindenplatz 2
5073 Gipf-Oberfrick
Di–Do 9.00–11.00 Uhr
062 871 11 26
pfarramt@kath-gipf-oberfrick.ch

Totengedenkfeier

Die Totengedenkfeier um 14.00 Uhr wird vom Wendelin-Chor mitgestaltet. Wir gedenken unserer Verstorbenen seit November 2025. Für sie werden wir in diesem Gottesdienst ein Licht anzünden.

Margarita Eckert-Jola
Rita Schmid-Schmid
Willi Edwin Müller-Tognola
Francisco Speich
Armella Schmid-Schmid
Kurt Zwahlen
Esther Wahl-Lang
Simon Suter-Benz
Lotti Wüest-Renold
Max Josef John
Esther Hulda Grob
Peter Hohler
Martha Fasel-Stäuble
Christoph Pampuch
Martin McCombie
Peter Kittel-Husner
Elsbeth Kittel-Husner
Verena Huber-Schmid
Dieter Lenzin
Josef Sidler-Bürgler
Brigitta Portmann-Schmid
Paul Fasel-Stäuble
Gianni Bruno Felice
Margrit Treier-Meier
Hildegard Schmid

Samichlaus 2026

Die Samichlausbesuche sind dieses Jahr am Samstag, 5. Dezember und Sonntag, 6. Dezember ab 17.00 Uhr vorgesehen.
Nähere Angaben und Anmeldeformulare finden Sie unter www.kath-oberesfricktal.ch, im Schriftenstand in der Kirche, sowie in diversen Geschäften im Dorf. Anmeldungen bitte bis zum 25. November in den Briefkasten des Pfarrhauses.

Kirchgemeindeversammlung 2026

Zur Kirchgemeindeversammlung am Mittwoch, 25. November 2026, im Pfarreiheim in Gipf-Oberfrick, 20.00 Uhr, sind Sie herzlich eingeladen.
Traktanden
1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom Mittwoch, 26. November 2025 im Rampart in Frick
2. Passation der Rechnung 2025
3. Kreditabrechnung CHF 25'000.00 Ersatz Läutautomatik in der Kirche Gipf-Oberfrick und Einbau Türautomatik bei der Kirchen-Haupteingangstüre
4. Nachtragskredit CHF 55'000.00 Renovation und Umbau Pfarrhaus Gipf-Oberfrick (bisheriger Kredit KGV 2025: CHF 245'000.00)
5. Investitionskredit: CHF 80'000.00 Gartenmauer Rampart 5

6. Parzellierung mit Abtretung Grundstück 112m² «Chorndlete Kapelle» Alfons Guido Schmid, Gipf-Oberfrick
7. Nächtlicher Uhrzeit-Glockenschlag
8. Erneuerungswahlen für die Amtsperiode 2027 – 2030
9. Budget 2027
12. Verschiedenes und Umfrage

Die Rechnung 2025 sowie das Protokoll der letzten KGV können im Pfarrhaus Frick vom 11. - 25. Nov. 2026, jeweils, 8.30 – 11.30 h eingesehen werden.

Weitere Termine sind nur nach vorgängiger Vereinbarung möglich. Tel. 062 871 11 78, E-Mail: kirchengutsverwaltung@kath-frick.ch. Wir freuen uns auf viele Versammlungs-Besucher*innen. Röm.-Kath. Kirchenpflege Frick/Gipf-Oberfrick

Oeschgen – St. Kosmas und Damian

Sekretariat
Judith Hermes-Boutellier
Mitteldorfstrasse 86, 5072 Oeschgen
Freitag 8.30–11.30 Uhr
062 871 11 42
pfarramt@kath-oeschgen.ch

Unsere Verstorbenen

In der Feier vom 1. November um 13.30 Uhr auf dem Friedhof Oeschgen denken wir an unsere Verstorbenen. Für alle, die in den vergangenen zwölf Monaten verstorben sind, entzünden wir eine Kerze.

Sebastian Stocker †4.1.2026
Hans Voser-Wehrli †7.3.2026
Bernhard Kuprecht-Wyler †12.6.2026

In Oeschgen feiern wir den Festgottesdienst an Allerheiligen am 1. November um 9 Uhr in der Kirche und die Totengedenkfeier am 1. November um 13.30 Uhr auf dem Friedhof.

Kunstausstellung «Farben der Hoffnung»

Im November bietet die Kirche in Oeschgen wieder Raum für eine Ausstellung: Der Künstler Arman Allakverdian, der Ende 2025 aus der Ukraine in die Schweiz kam, zeigt seine Ausstellung «Farben der Hoffnung».



Wir eröffnen die Ausstellung am Sonntag, 1. November im Anschluss an den Gottesdienst zu Allerheiligen. Diesen feiern wir um 10.00 Uhr mit Pfarreiseelsorgerin Christina Keßler und dem Kirchenchor. Nach dem Gottesdienst ist Gelegenheit bei einem kleinen Apéro, die Bilder anzuschauen und auch dem Künstler zu begegnen.
Die Ausstellung endet mit dem Konzert der «Lviv Virtuosos» am Freitag, 27. November, 19.00 Uhr und ist täglich von 8.00-18.00 Uhr geöffnet. Eintritt frei.

Kirchgemeinde-versammlung 2026

Montag, 23. November 2026
um 20.00 h im Pfarrsaal
Traktanden:
1. Begrüssung
2. Vorstellung des Gemeinde-/Pastoralraumleiters, Herrn Dr. Ulrich Feger
3. Wahl eines Stimmenzählers
4. Protokoll der letzten Kirchgemeindeversammlung vom Montag, 24. November 2025
5. Passation der Jahresrechnung 2025
6. Berichte der Projektgruppe «Raum für mehr»
7. Projekt neue Heizung und Innenanstrich in der Kirche
8. Voranschlag 2027 mit einem Steuerfuss von 25 %
9. Personelles
10. Verschiedenes

Zum Ausklang kleiner Apéro.
Ab Freitag, 6. November 2026 liegen folgende Unterlagen zur Einsicht im Pfarramt auf: Jahresrechnung 2025, Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 24. November 2025, bereinigtes Stimmregister.
Auf eine rege Teilnahme freuen sich Kirchenpflege und Seelsorgende.
Die Kirchenpflege

Rosenkranz

In den Wintermonaten findet das Rosenkranzgebet jeweils am 1. Mittwoch im Monat um 9.30 Uhr in der Kirche Oeschgen statt.
Anschliessend sind alle zu Kaffee und gemütlichem Beisammensein in den Pfarreisaal eingeladen.

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
10.00 Oeschgen
Kommunionfeier CK
umrahmt vom Kirchenchor
Kollekte: Kirchenbauhilfe
10.45 Frick
Kommunionfeier CK
Kollekte: Kirchenbauhilfe
Mitgestaltung vom Kirchenchor
13.30 Oeschgen
Totengedenkfeier EL
umrahmt vom Kirchenchor
14.00 Frick
Totengedenkfeier mit Gräberbesuch UF
Violine: Regula Keller, Orgel: Charlotte Moor
14.00 Gipf-Oberfrick
Totengedenkfeier CK
umrahmt vom Wendelin-Chor
Kollekte: Pfarreicaritas

Dienstag, 3. November
18.00 Gipf-Oberfrick
Rosenkranz

Mittwoch, 4. November
09.00 Frick
Eucharistiefeier LS
Anschl. Kaffee im Pfarrhaus
18.00 Gipf-Oberfrick
Rosenkranz

Donnerstag, 5. November
13.30 Gipf-Oberfrick
Beerdigung Hildegard Schmid

Freitag, 6. November
17.30 Frick
Gebetsstunde für alle

Samstag, 7. November
18.45 Oeschgen
Agapefeier EL
Kollekte: Elisabethenwerk

Sonntag, 8. November
09.30 Gipf-Oberfrick
Kommunionfeier EL
Kollekte: Kirchenbauhilfe Bistum
Jahrzeiten für:
Frieda & Joseph Graf-Lenzin
Sophie & Adolf Suter-Welte
Emma & Alois Rickenbach-Meng
10.45 Frick
Tauferinnerungsgottesdienst UF
(Kommunionfeier)
Kollekte: el mundo
Anschl. Martinitisch

Dienstag, 10. November
18.00 Gipf-Oberfrick
Rosenkranz

Mittwoch, 11. November
09.00 Frick
Kommunionfeier CK
Anschl. Kaffee im Pfarrhaus
18.00 Gipf-Oberfrick
Rosenkranz

Donnerstag, 12. November
09.00 Gipf-Oberfrick
Kommunionfeier CK

Veranstaltungen

Samstag, 31. Oktober
17.00 Halloween Familienfest
Herzliche Einladung zu Halloween. Mit Kinderschminken, Gruselecke, Lagerfeuer und Kürbissuppe, Rampart Eingang Friedhof. Um 18.00 Uhr und 20.30 Uhr Bildergeschichte mit Orgelmusik in der kath. Kirche.

Donnerstag, 5. November
14.00 Oeschgen
Spiel- und Begegnungsnachmittag 50+

Unsere Verstorbenen

Margrit Treier-Meier, Gipf-Oberfrick, 1946, † 20. Oktober, Hildegard Schmid, Gipf-Oberfrick, 1927, † 22. Oktober

Seelsorgeeinheit Herznach-Hornussen-Zeihen

Kontakte

Seelsorgende
Anthony Okafor, Pfarrer
077 469 14 26
anthony.okafor@kath-homberg.ch

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

Herznach-Ueken, Densbüren, Asp – St. Nikolaus

Sekretariat
Susanne Müller
Kirchweg 5, 5027 Herznach

Di 10.00 - 12.00 Uhr
Do 14.00 - 17.30 Uhr
062 878 11 84
herznach@ssvhom.ch

Webseite: www.kath-oberesfricktal.ch

Totengedenkfeier am 1. November um 14 Uhr in Herznach

Seit dem 1. November 2025 mussten wir von diesen Gemeindemitgliedern Abschied nehmen:
Konrad Hort
Bruno Schleiss
Oskar Schmid-Ryf
Marlise Berta Beck-Karlen
Helene Hossle-Acklin
Josef Schmid-Deiss
Norbert Schädler
Julius Hasler
Wir werden für diese Verstorbenen im Gottesdienst eine Kerze anzünden.
Der Herr schenke ihnen ewiges Leben.

Seniorentreff Herznach-Ueken

Dienstag, 03.November 2026, 14:00 – 16:30 Uhr.
Pfarreisaal Herznach Butter auf dem Tisch - heute eine Selbstverständlichkeit. Doch nicht immer waren die Zeiten so rosig, dass man sich diesen Luxus leisten konnte. ALLES IN BUTTER bei euch? Regina Allenbach und Marianne Schraner hoffen es und laden herzlich ein!



Könige und Königinnen gesucht!



Mach mit beim Sternsingen am 8. Januar 2027 in Herznach - Ueken
Unter dem Motto «Gutes Essen, starke Kinder – Sternsingen für gute Ernährung» bringen wir im Januar 2027 wieder den Segen von Haus zu Haus und sammeln Spenden für benachteiligte Kinder in Guatemala und auf der ganzen Welt.
Alle Kinder, unabhängig ihrer Konfession, die Lust haben in die Rolle der Heiligen Drei Könige zu schlüpfen, dürfen sich bei uns melden. Auch kleinere Kinder
(< Kindergartenalter) dürfen sehr gerne in Begleitung eines Elternteils mitlaufen. Wir freuen uns schon riesig auf dich! Auch bei Fragen melde dich gerne bei uns! Sternsinger-Team Herznach-Ueken. Anmeldeschluss ist der 15. November 2026.
Kontaktperson:
Bea Bucher, bucherhans@hotmail.com, 062 871 58 06, 079 304 50 09

Hornussen, Bözen, Elfingen – St. Mauritius

Sekretariat
Dana Tonini
Bahnhofstrasse 88, 5075 Hornussen
Di 14.00–16.00 Uhr
Do 9.00–11.00 Uhr
062 871 24 20
076 290 80 80
hornussen@ssvhom.ch

Webseite: www.kath-oberesfricktal.ch

Allerheiligen – Zeit des Erinnerns und der Hoffnung

Am 1. November feiern wir Allerheiligen – einen besonderen Tag, der uns einlädt, innezuhalten und uns an die Menschen zu erinnern, die vor uns gelebt und Spuren hinterlassen haben.
Manche Erinnerungen begleiten uns ein Leben lang: ein vertrautes Lächeln, ein gemeinsamer Weg, ein gutes Wort oder ein besonderer Augenblick. Gerade in den stilleren Tagen des Novembers werden solche Erinnerungen oft wieder lebendig.
Allerheiligen ist für uns auch ein Tag der Hoffnung und der Verbundenheit. Wir denken an die Heiligen, die uns mit ihrem Leben und ihrem Glauben ein Beispiel gegeben haben, und tragen zugleich die Menschen in unseren Herzen, die nicht mehr unter uns sind.
Im gemeinsamen Gebet finden Dankbarkeit, Erinnerung, Trauer und Hoffnung ihren Platz. Wir laden Sie herzlich ein, Allerheiligen gemeinsam mit uns zu feiern:
Sonntag, 1. November 2026
09.30 Uhr – Kirche Hornussen
11.00 Uhr – Kirche Zeihen
Nehmen wir uns Zeit für einen Moment der Stille, des Erinnerns und der Gemeinschaft.
Herzlich willkommen!

Kirche Hornussen geschlossen

Aufgrund von Reparaturarbeiten an der Chordecke (Deckenbild) und Chorbogen (Wassrschaden/Risse) ist die Kirche vom 02.11.2026 bis 13.11.2026 nicht benutzbar. Wir bitten um Verständnis. Die Kirchenpflege

Totengedenkfeier 1. November um 9.30 Uhr Hornussen

Die Totengedenkfeier wird vom Kirchenchor mitgestaltet. Wir gedenken unserer Verstorbenen seit November 2025. Für sie werden wir in diesem Gottesdienst ein Licht anzünden.
Ernst Müller

Sekretariat geschlossen

Am Donnerstag 12. November bleibt das Sekretariat Hornussen auf Grund von einer Weiterbildung geschlossen.
Danke für die Kenntnisnahme!

Gesamterneuerungswahlen Amtsperiode 2027–2030

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Hornussen-Zeihen
Am 29. November 2026 findet die Wahl der Kirchenpflege, des Kirchenpflegepräsidiums und eines Mitglieds in die Synode statt.
Zur Wahl stellen sich folgende Personen zur Verfügung:
Kirchenpflege
Berkowsky Michael, bisher, Herzog Gottfried, bisher, Müller Katarzyna, bisher
und Tabken Marta, bisher
Leider konnte für den freiwerdenden 5. Sitz trotz intensiver Suche bis heute niemand gefunden werden.
Kirchenpflegepräsidium
Tabken Marta, neu
Synodemitglied
Herzog Karl, bisher
Wählbar sind alle Stimmberechtigten der Kirchgemeinde Hornussen-Zeihen ab dem 16. Lebensjahr.
Die Wahlunterlagen erhalten Sie bis spätestens 13. November 2026.
Wir bitten Sie, die vorgeschlagenen Kandidatinnen und Kandidaten zu unterstützen.
Die Wahlkommission

«Zeit zum Da-Sein» Dienstagabendmeditation

10. November 2026, 19.30 h
im Pfarreiheim Hornussen
«Man sieht nur mit dem Herzen gut»
Mit diesem Satz aus «Der kleine Prinz» befassen wir uns in der «Zeit zum Da-Sein» und suchen nach Parallelen in der Jesusgeschichte. Wie kann ich mit meinem Herzen sehend werden? Mit Nachdenken, mit Texten, Musik und Gesang gehen wir auf den Weg. Seid alle, Männer und Frauen, herzlich willkommen!
Frauenbund Hornussen Claudia, Livia, Martha

Kollekten August und September

Wir danken für folgende Kollekten:

09.08. KRDS	**178.90 CHF**
30.08. Caritas Schweiz	**60.60 CHF**
20.09. Carton du Coeur	**287.90 CHF**
27.09. Migratio	**114.40 CHF**

Voranzeige Kirchgemeinde Hornussen-Zeihen

Die Kirchgemeindeversammlung vom 2. Dezember findet im Pfarreiheim Hornussen statt.
Die Kirchenpflege

Zeihen, Effingen – Karl Borromäus

Sekretariat
Dana Tonini
Kirchweg 1, 5079 Zeihen
Di 9.00-11.00 Uhr
Do 14.00–16.00 Uhr
062 876 11 45
076 290 80 80
pfarramt.hornussen@kath-homberg.ch

Webseite: www.kath-oberesfricktal.ch

Ferienabwesenheit Sekretariat

Die Sekretariate Hornussen und Zeihen bleiben vom 2. bis 10. November 2026 wegen Ferien geschlossen.
In dringenden Fällen erreichen Sie Pfarrer Anthony Okafor unter 077 469 14 26.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Totengedenkfeier 1. November um 11.00 Uhr Zeihen

Die Totengedenkfeier wird vom Kirchenchor mitgestaltet. Wir gedenken unserer Verstorbenen seit November 2025. Für sie werden wir in diesem Gottesdienst ein Licht anzünden.
Urs Erne
Josef Blättler
Marcel Riner
Rocco Profico
Luzia Fasler-Meier
Martha Schmid-Oberli

Kollekten August und September

Wir danken für folgende Kollekten:

02.08. Diöz. Kollekte für die Unterstützung der Seelsorge	**98.00 CHF**
06.09. Theol. Fakultät Luzern	**69.55 CHF**

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.30 Hornussen Kirche
ALLERHEILIGEN
Eucharistiefeier, Anthony Okafor
umrahmt vom Kirchenchor
Mini Dienst Mia Mettler
Kollekte für Kirchenbauhilfe des Bistum Basel
11.00 Zeihen Kirche
Eucharistiefeier,Anthony Okafor
umrahmt vom Kirchenchor
Mini Dienst Tracy Birri
Kollekte für Kirchenbauhilfe des Bistum Basel
14.00 Pfarrkirche Herznach
Eucharistiefeier mit Totengedenkfeier, Anthony Okafor, umrahmt vom Vokaltrio: Eve Kopli, Agnieszka Budzinska-Bennett, Hanna Järveläinen
Wir gedenken den verstorbenen Gemeindemitgliedern seit Allerheiligen 2025, anschliessend gemeinsamer Gräberbesuch.
Dreissigster für:
Julius Hasler
Mini-Dienst: Noelia und Maira Vogt
Kollekte für die Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

Dienstag, 3. November
18.30 Kapelle Herznach
Rosenkranz

Donnerstag, 5. November
09.00 Zeihen Kirche
Eucharistiefeier, Anthony Okafor

Freitag, 6. November
09.00 Kapelle Herznach
Herz-Jesu-Freitag
Eucharistiefeier, Anthony Okafor
Jahrzeit für:
Lydia und Gottlieb Leimgruber-Ackle

Sonntag, 8. November
10.00 Zeihen Kirche
32. SONNTAG IM JAHRESKREIS
Patrozinium
Eucharistiefeier, Anthony Okafor
umrahmt vom Musikgeselschaft Zeihen
Jahrzeit für Anton Birri-Meier
Gertrud Neuhaus-Meier
Beda Schneider-Neuhaus
Seline und Walter Meier-Meier
Alois und Gertrud Bürgi-Tschirky
Gedächtnis für Walter Riner
Kollekte für Schweizerische Flüchtlingshilfe

Dienstag, 10. November
18.30 Kapelle Herznach
Gedenktag hl. Leo der Grosse
Rosenkranz
19.30 Hornussen Pfarreiheim
Zeit zum Da-Sein, Martha Schilling

Freitag, 13. November
09.00 Kapelle Herznach
Eucharistiefeier, Anthony Okafor

Veranstaltungen

Donnerstag, 12. November
12.00 Rest. Rössli
Unsere Seniorinnen und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen mit anschliessendem Lotto. Bei Verhinderung, bitte abmelden. Neue Teilnehmende bitte anmelden bis am Dienstagabend: Renate Zollinger, 062 876 11 10 / 079 815 77 79

Seelsorgeeinheit Wittnau-Kienberg-Wölflinswil-Oberhof

Kontakte

Gemeindeleiter
Christoph Küng-Schweizer
062 871 41 10
pfarrei.wittnau@yetnet.ch

Religionspädagogin
Caroline Küng-Schweizer
062 871 41 10
caroline-kueng@hotmail.com

www.kath-oberesfricktal.ch

Demenz verstehen

den Alltag neu erleben (in der Pfarrschüür)
Wie fühlt es sich an, wenn alltägliche Handlungen plötzlich nicht mehr gelingen und Vertrautes fremd wird? Der Demenzsimulator lädt dazu ein, sich in die Lebenswelt von Menschen mit Demenz hineinzuversetzen.
Anhand von 13 interaktiven Alltagssituationen begleiten die Teilnehmenden die fiktive Erna Müller durch ihren Tag. Dabei erfahren sie, welchen Herausforderungen Menschen mit Demenz im Alltag begegnen können und wie sich Überforderung und Hilflosigkeit anfühlen. Der Simulator hilft, die Krankheit besser zu verstehen, die Bedürfnisse der Betroffenen wahrzunehmen und einen verständnisvollen Umgang mit ihnen und ihren Angehörigen zu fördern.

Vom 8. bis 13. November 2026 steht der Demenzsimulator im Saal der **Pfarrschüür in Wölflinswil.** Wir laden alle Interessierten herzlich ein, sich mit dem Thema Demenz auseinanderzusetzen.
Besuchszeiten: So. 8.11. nach Gottesdienst / Mo. 9.11. 8.00-11.30 h & 15.30-18.00 h / Di. 10.11. 8.00-11.30 h / Do. 12.11. 8.00-11.30 h.
Das **KafiSchwatz** findet **ausnahmsweise in der Pfarrschüür** statt.
Nach dem Besuch besteht jeweils die Möglichkeit, im Foyer bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.
Einzelbesuche und Gruppen sind auch nach Vereinbarung möglich. Bitte melden Sie sich dafür beim Pfarreisekretariat.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Pfarreirat Wölflinswil-Oberhof

Wittnau – St. Martin

Leitungsassistentin
Stefanie Studer
079 881 89 91
administration@pfarrei-wittnau.ch

Pfarreileitung
Christoph Küng-Schweizer
Hauptstrasse 56, 5064 Wittnau
062 871 41 10
pfarrei.wittnau@yetnet.ch

Kirchgemeinde

Aktenauflage/Wahlen
Die Aktenauflage (Rechnung 2025, Budget 2027) für die Kirchgemeindeversammlung am Freitag, 13. Nov. 20 Uhr in der Kirche, ist im Pfarreibüro, Hauptstrasse 56, 1. Stock. Die Traktanden liegen in der Kirche auf und sind auf der Hompage der Kirchgemeinde.
Wahlen Amtsperiode 2027-2030
Urnenwahl Sonntag, 30. November: Für die Kirchenpflege stellen sich Reimann Metzger Irene, Schlienger Beat, Schmid Rainer und Sippel Marion (alle bisher) zur Wahl. Neu stellt sich Studer Stefanie zur Wahl. Als Präsident kandidiert neu Beat Schlienger. Für die Synode stellt sich Nicole Venker (bisher) zur Wahl.
Wahlen an der Kirchgemeindeversammlung.
Finanzkommission: Fricker Sepp, Präsident und Stocker Selina, beide bisher, neu: Gianluca Treier. ***Pfarreirat:*** Sandro Ghirlanda, Nicole Venker, Anja Tempel, Alessio Finocchiaro, Sabrina Herzog, alle bisher, neu: Stefanie Studer. Stimmenzählerinnen: Martha Liechti, bisher, neu: Patrizia Müller.

Konzerte in der Kirche

– Panflötenkonzert, So., 8. Nov. 17.00 Uhr
Es wirken mit: Panflötenschulen Aarau und Solothurn, Panflötenchor Zürich. Leitung: Lise-Anne Schwander. Eintritt frei, Kollekte zu Gunsten Stiftung Theodora.
– Malaikas Acapella Konzert am Samstag, 14. November, 19.00 Uhr
Gastchor: Vertreter des Männerchores Wittnau. Leitung: Monika Sturm. Kollekte.

Räbeliechtliumzug

Am Mi., 11. Nov., 18 Uhr startet der Umzug beim Gemeindehaus. Der Kindergarten und die SchülerInnen der 1.-3. Klasse ziehen durch das Oberdorf und werden von Betreuungspersonen begleitet. Wir bitten, während des Umzugs nicht neben oder zwischen den Kindern mit zu gehen. Der Umzug endet auf dem Kirchenplatz mit dem Martinsspiel, mit Tee und Lebkuchen für alle. Vorstand Frauenbund

Jubla Wittnau

Lagerrückblick und Jubla-Gottesdienst
Der Familiengottesdienst zum Herbstlager findet am Sonntag, 15. Nov., 10.30 Uhr statt. Der Lagerrückblick mit Film- und Fotopräsentation findet am Samstagabend, 14. Nov. um 19.00 Uhr im Mehrzweckgebäude statt.

Elisabethengottesdienst

Mittwoch, 18. November um 19 Uhr, anschliessend Suppenessen «unter dem Turm».
Rund um den Elisabethentag finden vielerorts Gottesdienste und Spendenaktionen zugunsten des Elisabethenwerks statt. Das Elisabethenwerk ist eines der Solidaritätswerke des Frauenbund Schweiz. Wir freuen uns, verbunden mit vielen in der ganzen Schweiz, mit euch den Elisabethengottesdienst zu feiern und anschliessend eine feine Suppe zu teilen. Vorstand Frauenbund

Seniorenadventsfeier

Am 3. Dezember, 11.00 findet im MZG die Seniorenadventsfeier statt, eingeladen sind Personen ab 65 Jahren. Bitte Datum reservieren!
Vorstand Frauenbund

Kienberg – Maria Himmelfahrt

Sekretariat
Trix Lenzin
Kirchgasse 71, 4468 Kienberg
062 877 14 24
pfarrei.kienberg@bluewin.ch

Allerheiligen

Sonntag, 1. November, 10.30 Uhr, Kirche
Im Gottesdienst an Allerheiligen gedenken wir unseren Verstorbenen seit Allerheiligen 2025. Wir gedenken den Verstorbenen Franz Bachmann-Gerber, Ernst Gubler-Muhmenthaler, Margrith Rippstein-Reist, Martha Schmid-Kern, Belser Erika und zünden für sie Kerzen an.
Die Kienberg Singers und Gastsingende werden den Gottesdienst musikalsich umrahmen.

Kirchgemeinde

Kirchgemeindeversammlung,
Donnerstag, 19. November, 20.00 Uhr Pfarreisaal
Dazu sind alle Stimmberechtigten herzlich eingeladen.
Die Unterlagen liegen in der Kirche auf, sind auf der Homepage aufgeschaltet oder können im Sekretariat bestellt werden.

Mittagstisch

Offener Mittagstisch für Erwachsene
Zum Mittagstisch am 12. November, 12.15 Uhr im Pfarreisaal sind alle Erwachsenen herzlich eingeladen. Anmeldungen zum Mittagstisch nimmt Jasmin Rippstein 079 427 94 05 / jasminrippstein02@gmaiIcom gerne bis am Dienstag, 10. November, 12.00 Uhr entgegen.

Wölflinswil-Oberhof St. Mauritius – St. Josef

Pfarreimitarbeiterin
Marlene Schilling
marlene.schilling@kath-woelflinswil-oberhof.ch

Sekretariat
Trix Lenzin
trix.lenzin@kath-woelflinswil-oberhof.ch

Stöckli 29, 5063 Wölflinswil
Di und Do 08.30–10.30 Uhr
062 877 14 24

Wahlen

Urnenwahl am 29. November
Für die Kirchenpflege stellen sich Bircher Karl, Wölflinswil, Kretz Anton, Oberhof, Treier Judith, Wölflinswil, Rehmann Dominik, Wölflinswil, und Reimann-Böller Gabriela Wölflinswil (alle bisher) zur Wahl. Als Präsident kandidiert Kretz Anton, Oberhof (bisher). Als Synodenmitglied stellt sich Trix Lenzin (neu) zur Wahl.
An der Kirchgemeinde werden die Finanzkommission sowie die Stimmenzähler gewählt. Zur Wahl in die Fiko stellen sich Emmenegger Heidi, Freiermuth Jörg und Reimann Hans Rudolf (alle bisher) zur Verfügung, als Präsident Freiermuth Jörg (bisher). Zur Wahl als Stimmenzähler stellen sich Fricker Marius, Peter Lukas und Wyss Erika (alle bisher) zur Verfügung.

Räbelichtliumzug

Mittwoch, 11. November
Am Nachmittag von 13.30 bis 15.00 Uhr können in der Pfarrschüür Räbelichtli geschnitzt werden. Am Abend treffen wir uns um 18 Uhr beim Dorfplatz in Wölflinswil und ziehen mit den Lichtern zur Pfarrschüür. Mit Tee und Lebkuchen beenden wir den Anlass.

Voranzeige

Konzert der Pleasure Singers am Sonntag, 15. November 17.00 Uhr in der Kirche.

Kirchgemeinde

Kirchgemeindeversammlung,
Mittwoch, 18. November, 19.30 Uhr
Aktenauflage zu den ordentlichen Bürozeiten oder auf Anfrage im Pfarreibüro vom 29.10. bis 18.11.2026. Die Traktanden, sowie das Protokoll, die Jahresrechnung und das Budget liegen in der Kirche und Kapelle auf und sind auf der Homepage aufgeschaltet.
Wie an der letzten Kirchgemeindeversammlung bewilligt, wird auf den Versand der Stimmrechtskarte mit den Traktanden verzichtet. Die Kirchenpflege freut sich auf viele TeilnehmerInnen.

Gottesdienste

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.00 Wittnau, Kirche
Wortgottesfeier mit Kommunion; Liturgie: Chr. Küng. Kollekte: Kirchenbauhilfe. Gedenken für unsere Verstorbenen seit Allerheiligen 2025. Jahrzeiten: Anton Schraner-Herzog,; Käthi und Franz Bürgler-Stump; Theo Schmid-Gumann und Angehörige.
10.30 Kienberg, Kirche
Kommunionfeier, Christoph Küng, Kienberg Singers und Gastsingende, Jahrzeiten: Bruno Emmenegger-Mettauer, Rösli und Alfons Schmidli-Kneubühler, Josef und Emilie Henzmann-Treier, anschliessend Gräberbesuch.
10.30 Wölflinswil-Oberhof, Kirche
Kommunionfeier, Jeannette Näf, Musik: Thomas Lenzin, Reto Näf und Fiona Näf, Kollekte: Kirchenbauhilfe, Jahrzeit für Josef Reimann-Höpli, anschliessend Gräberbesuch, umrahmt von der Musikgesellschaft.

Mittwoch, 4. November
09.00 Wittnau, Kirche
Wortgottesfeier mit Kommunion

Donnerstag, 5. November
09.00 Wölflinswil-Oberhof, Kapelle
Eucharistiefeier, Pfarrer Süess, 8.30 Uhr Rosenkranz
09.00 Wölflinswil-Oberhof
Hauskommunion ab 9.00 Uhr
13.30 Wittnau
Hauskommunion ab 13.30 Uhr

Freitag, 6. November
14.00 Kienberg
Hauskommunion ab 14.00 Uhr

Sonntag, 8. November
09.00 Wittnau, Kirche
Patrozinium St. Martin, Festgottesdienst mit dem Kirchenchor, Chr. Küng. Kollekte Bistum. Jahrzeit: Isabella Finocchiaro.
10.30 Wölflinswil-Oberhof, Kirche
Kommunionfeier, Christoph Küng, Kollekte: Jugendkollekte, Jahrzeiten: Hermine und Adolf Herzog-Treier, Anna Maria Treier, 1 Messe für Margaretha Rolli Herzog Eberharter.
17.00 Wittnau, Kirche
Panflötenkonzert, Eintritt frei, Kollekte Theodorastiftung

Mittwoch, 11. November
09.00 Wittnau, Kirche
Hl. Martin, Wortgottesfeier mit Kommunion, Chr. Küng
18.00 Wittnau, Kirchenplatz
Räbeliechtliumzug, Umzug vom Gemeindehaus durch das Oberdorf zur Kirche, Martinsspiel, Tee und Lebkuchen für alle!
18.00 Wölflinswil-Oberhof
Räbelichtliumszug. Start beim Ochsenplatz. Der Weg führt via Boden, Hinterrain zur Kirche

Donnerstag, 12. November
09.00 Wölflinswil-Oberhof, Kirche
Eucharistiefeier, Pfarrer Stocker, 8.30 Uhr Rosenkranz

Freitag, 13. November
20.00 Wittnau, Kirche
Kirchgemeindeversammlung

Samstag, 14. November
19.00 Wittnau, Kirche
Malaikas Acapella mit Männerchor Wittnau, Eintritt frei, Kollekte.

Pastoralraum Region Laufenburg

Der Himmel in uns



Guter Gott, oft schauen wir in die Ferne,
suchen den Himmel weit über uns,
suchen die Heiligen weit vor uns -
und vergessen uns selbst.
vergessen, dass du uns suchst,
dass du uns willst,
so wie wir sind, jetzt und hier.
Gib uns die Kraft, neu zu suchen,
gib uns den Blick, neu zu sehen, neu zu entdecken -
das Heilige, den Himmel in uns.
Amen

Allerheiligen – Allerseelen

Der 1. November ist Allerheiligen, ein Festtag, an dem das Leben der unzähligen Heiligen gefeiert wird, besonders auch jener, für die es im Laufe des Jahres keinen eigenen Festtag gibt.
Allerheiligen ist ein tröstliches Fest: So gross ist die Schar der Heiligen, dass sie niemals alle namentlich genannt werden können und dass ihrer nicht an einem eigenen Tagen gedacht werden kann. An Allerheiligen feiern wir sie alle!
Allerheiligen ist auch ein herausforderndes Fest: Denn wenn es so viele gibt, können wir auch nicht mehr sagen: Das ist nur etwas für Ausnahmechristen. Nein: Ganz normale Menschen sind zur Heiligkeit berufen.

Der 2. November ist Allerseelentag: Wir gedenken unserer verstorbenen Familienangehörigen, Verwandten, Freunden und den vielen namenlosen Toten. Wir feiern, dass Gott die Liebe, der Ursprung und das Ziel allen Lebens ist. Allerseelen ermutigt uns auch, unser Leben auf dieses Ziel auszurichten, vereint in der Liebe mit Gott - und in ihm mit allen unseren verstorbenen Lieben.

Ich wünsche uns allen zum Fest Allerheiligen alles Gute zum Namenstag.
Pater Solomon



Still wirds! Und als den tiefen Frieden ein leises Wehen jetzt durchzog, da mocht es sein, dass abgeschieden die Erdenseele aufwärts flog.

Theodor Fontane

Pfarreien

Gansingen St.Georg
Ittenthal St.Maria
Kaisten St.Michael
Laufenburg Johannes der Täufer
Mettau St.Remigius
Sulz St.Peter und Paul

Kontakte

Pastoralraumleiter
Pater Solomon Obasi
Pfarrhausweg 9, 5274 Mettau
077 463 00 76 solomon.obasi@p-r-l.ch

Mitarbeitender Priester
Kaplan Alex Thomas Peedikayil
Tel. 079 777 11 90
alex.thomas@p-r-l.ch

Seelsorger
Dr. Ante Svirac
Lindengasse 1, 5082 Kaisten
062 874 13 45
ante.svirac@p-r-l.ch

Missione Cattolica di Lingua Italiana
Don Quintino Pecoraro
056 441 58 43
missione.italiana@kathaargau.ch

Sekretariat Pastoralraum
Susanne Weiss
Pfarrhausweg 9, 5274 Mettau
077 474 68 07
sekretariat@pastoralraum-laufenburg.ch
Dienstag bis Donnerstag 9.00–11.00 Uhr

www.pastoralraum-laufenburg.ch

Kaisten – St. Michael, Ittenthal – St. Maria

Sekretariat
Nicole Bucher
062 874 24 76
pfarramt@kath-kaisten.ch
Donnerstag 9.00-12.00 Uhr

Website: www.kath-kaisten.ch

Allerheiligen

Gedächtnis unserer Verstorbenen
Und ob ich schon wanderte im finsteren Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir. (Psalm 23,4)
Rund um Allerheiligen gedenken wir unserer verstorbenen Angehörigen und Freunde, und dies wird auf der ganzen Welt als Tag des Erinnerns begangen. An vielen Orten kommen Menschen zusammen, um ihren Verstorbenen in der Kirche und auf dem Friedhof mit Kerzen und Blumen zu gedenken. Wir feiern dieses Gedächtnis in den Gottesdiensten am 1. November in Kaisten und Ittenthal.
Unsere Verstorbenen seit November 2025:

Kaisten
Marlies Freudemann-Rehmann, 1935
Getrud Wyss, 1947
Alfons Schraner-Leder, 1932
Robert Rehmann-Erdin, 1932
Antonia Weiss-Erhard, 1947
Josef Senn-Zumsteg, 1944
Milan Mezek-Lang, 1937
Dora Rebmann-Obrist, 1930
Annamarie Koller-Wiederkehr, 1936
Klara Merkofer-Borger, 1941
Astrid Keller-Rehmann, 1939
Alex Schnetzler-Stocker, 1935
Ittenthal
Pia Herzog-Buechli, 1944
Margrit Näf-Weber, 1937

Kino in der Kirche

Am **Freitag, 6. November**, um **20 Uhr** findet der **Kinoabend** in der Kirche statt. Gezeigt wird der Film "**Unterwegs mit Jacqueline**". Weitere Infos unter Veranstaltungen.

Kirchgemeinde-versammlung Kaisten

16. November, 19.30 Uhr, Pfarreiheim Kaisten
1. Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 17. November 2025 Protokoll der ausserordentlichen Kirchgemeindeversammlung vom 8. Juni 2026 (Kreditantrag Umbau Pfarrhaus)
2. Genehmigung der Jahresrechnung 2025, Bilanz und Erfolgsrechnung per 31.12.2025 mit Budgetvergleich
3. Leistungsvereinbarung Kirchlichen Regionalen Sozialdienstes oberes Fricktal
4. Budget 2027, Festsetzung des Steuerfusses auf 24% (unverändert)
5. Wahlen Finanzkommission und Stimmenzähler
6. Information Umbau Pfarrhaus
7. Bericht des Pfarreirates
8. Verschiedenes

Weitere Infos zur Aktenauflage entnehmen Sie bitte der NFZ unter "Gemeinde Kaisten" oder unter www.kath-kaisten.ch

Mettau – St. Remigius, Gansingen – St. Georg

Sekretariat
Elisabeth Keller
062 875 11 16
elisabeth.keller@sesomega.ch
Dienstag und Donnerstag 9.00–11.00 Uhr

Webseite: www.kath-kirche-mega.ch

Unsere Verstorbenen

von November 2025 - heute: Pfarrei Mettau
20.11.2025 Rosa Humm Schlamp, Etzgen
22.11.2025 Ida Oeschger Fuchs, Wil
18.12.2025 Viktor Sibold, Wil
18.01.2026 Annelies Zumsteg Schneider, Etzgen
19.01.2026 Erika Ipser Krauer, Mettau
07.04.2026 Bernadette Keller Meier, Wil
18.06.2026 Therese Fuchs Rohrer, Etzgen
03.10.2026 Wallburga Stöckli Bitter, Mettau

von November 2025 - heute: Pfarrei Gansingen
06.11.2025 Alice Erdin Leber
01.12.2025 Bertha Schraner Hutter
20.12.2025 Josef Jappert
21.12.2025 Marlis Hollinger Oeschger
08.05.2026 Gabriela Senn Niedrist



Kirchgemeindeversammlung Mettau
Donnerstag, 12. November 2026, 19.30 Uhr, Pfarreizentrum Mettau
Traktanden:
1. Begrüssung und Präsenz
2. Protokoll der KGV vom 14.11.2025
3. Info KG-Verband und Pastoralraum
4. Genehmigung Jahresrechnung 2025
5. Genehmigung Budget 2027 mit Steuerfuss 24%, Vorstellung Finanzplan 2027-2031
6. Wahlen, FiKo und Stimmenzähler
7. Verschiedenes und Umfrage

Die Kirchenpflegemitglieder freuen sich auf Ihre Teilnahme.
Die Kirchgemeindeversammlung Gansingen findet am Freitag, 27. November 2026, statt.
Detaillierte Info im nächsten Lichtblick.
Gesamterneuerungswahlen
Bis heute sind keine Wahlvorschläge Kirchenpflege- oder Synode Mitglieder eingegangen. Im ersten Wahlgang ist jedes Kirchenmitglied wählbar.

Laufenburg – Johannes der Täufer

Sekretariat
Pia Müller
062 874 31 48
kathpfarramt.laufenburg@bluewin.ch
Montag und Donnerstag 9.00–11.00 Uhr

Webseite: www.kath-laufenburg.ch

Allerheiligen

Totengedenkfeier
Am 1. November 2026, 9.30 Uhr, Eucharistiefeier in der Kirche. Um 14.00 Uhr Totengedenkfeier auf dem Friedhof. Wir gedenken an alle unseren Verstorbenen und speziell an diejenigen, welche vom November 2025 bis heute verstorben sind: **Margrit Weinbeer-Strebel 1936, Anna Maria Kern-Probst 1936, Irmgard Leber-Amann 1939, Sebastiano Lombardi 1939, Peter Villiger 1937, Theresia Rüede-Urben 1933, Christa Kolbeck-Schäfer 1941, Liliane Hug-Herzog 1939, Lina Rechsteiner-Beer 1935, Gertrud Maria Stäuble-Obrist 1933, Josef Unternährer 1942, Rosa Mathis-Grüniger 1927.** Der Herr schenke ihnen die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihnen.

Einladung

Kirchgemeindeversammlung Laufenburg, 26. November, Johannessaal 19.30 Uhr
Traktanden:
1. Protokoll der KGV 2025
2. Verwaltungsrechnung 2025
3. Beratung Budget 2027 und Dekretieren der erforderlichen Steuern
4. Info Pastoralraum Region Laufenburg
5. Wahlen
a. Finanzkommission 2027-2030 und Präsidium
b. Stimmenzähler/innen
c. Vertreter an der Synode der Landeskirche
d. Information Wahlen Kirchenpflege und Gemeindeleiter
6. Ehrungen und Verabschiedungen Personal
7. Verschiedenes und Umfrage

Form der Versammlungsvorlage: Wiederum erhalten Sie die Rechnung und den Voranschlag, wie immer in gekürzter Form. Wenn Sie an den detaillierten Zahlen und Texten interessiert sind, können Sie selbstverständlich die ganze Rechnung oder den ganzen Voranschlag sowie das Protokoll, während der Auflagefrist auf der Stadtkanzlei einsehen. Wer einen detaillierten Abzug wünscht, kann diesen ebenfalls anfordern. (Abteilung Finanzen Laufenburg: 062 869 11 20 oder finanzen@laufenburg.ch). Ebenso werden die Vorlagen auf unserer Homepage aufgeschaltet (www.kath-laufenburg.ch).
Aktenauflage: Die Akten liegen bis zur Versammlung in der Stadtkanzlei zur Einsichtnahme auf. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Röm. Kath. Kirchenpflege Laufenburg

Sulz – St. Peter und Paul

Sekretariat
Pia Müller
062 875 12 28
Dienstag und Freitag 9.00–11.30 Uhr
pfarramtsulz@bluewin.ch

Allerheiligen

Totengedenken mit Gräbersegnung
Nach alter Tradition werden wir auch dieses Jahr wieder an Allerheiligen auf den Friedhof gehen, um an alle unsere lieben Verstorbenen zu gedenken und eine Kerze für sie zu entzünden. Die Gedenkfeier mit Seelsorger Ante Svirac findet am Sonntag, 1. November um 14.00 Uhr statt. Im Anschluss an den Gottesdienst werden die Gräber gesegnet. **Unsere Verstorbenen der letzten zwölf Monate: Claudia Stäuble-Schmid 1942, Emanuela Monachella Ludici 1945, Maria Luise Weber-Weiss 1946, Carmelo Spagnuolo-Steinegger 1949, Rita Weiss-Wächter, 1946.**

«Teile dein Licht»

Familiengottesdienst St. Martin
Freitag, 13. November um 18.00 Uhr Kirche Sulz. Wir erleben die Geschichte von St. Martin mit einem kleinen Rollenspiel. Wir singen gemeinsam - nehmt eure Laterne mit. Bei gutem Wetter gibt es einen kleinen Laternenumzug, Martinsfeuer mit Stockbrot und Punsch. Wer möchte, darf gerne eine Wurst mitnehmen.
Das Team vom Kindergottesdienst freut sich auf viele kleine und grosse Besucher/innen.



Heiliger Martin, 13. November 18 Uhr

Kündigung

Raumpflegerin Pfarreisaal
Nicole Bürgi hat ihre Anstellung als Raumpflegerin Pfarreisaal Sulz per 31. Dezember 2026 gekündigt. Sie hat diese Arbeit seit Februar 2023 ausgeführt und sich mit viel Sorgfalt um den Saal gekümmert. Die Kirchenpflege dankt Nicole Bürgi bereits jetzt für ihre Tätigkeit für die römisch-katholische Kirchgemeinde Sulz und wünscht ihr alles Gute für die Zukunft.
Per 1. Januar 2027 suchen wir eine/n Raumpfleger/in für das Pfarreiheim Sulz. Die Einsätze sind unregelmässig, aber meist planbar. Pensum ca. 15%, gut als Teilzeitarbeit machbar. Haben Sie Interesse an dieser Stelle? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme oder stehen für nähere Auskünfte gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich an die Präsidentin der Kirchenpflege, Claudia Dünner, Tel. 079 660 30 32 oder Mail kirchenpflege.sulz@hispeed.ch
Römisch-Katholische Kirchenpflege Sulz

Gottesdienste

Samstag, 31. Oktober
16.00 Laufenburg, AZ Klostermatte
Eucharistiefeier, Pater Solomon
Totengedenkfeier

Sonntag, 1. November
Allerheiligen
09.30 Kaisten
Eucharistiefeier, Kaplan Alex
Gedächtnis unserer Verstorbenen in der Kirche
Kollekte: Kirchlich Regionaler Sozialdienst Oberes Fricktal
Musik: Kirchenchor Kaisten
09.30 Laufenburg
Eucharistiefeier, Pater Solomon mit dem Chor Schola
Kollekte: Kirchlich Regionaler Sozialdienst Oberes Fricktal
11.00 Ittenthal
Eucharistiefeier, Kaplan Alex
Gedächtnis unserer Verstorbenen in der Kirche und auf dem Friedhof.
Kollekte: Kirchlich Regionaler Sozialdienst Oberes Fricktal
11.00 Mettau
Wortgottesfeier mit Kommunion
Seelsorger Ante Svirac
Gedächtnis unserer Verstorbenen mit anschliessendem Gräbergang
Kollekte: für den Ausgleichsfonds der Weltkirche "MISSIO"
14.00 Laufenburg, Friedhof Laufenburg
Gedächtnis unserer lieben Verstorbenen
Pater Solomon
14.00 Sulz
Wortgottesfeier mit Kommunion
Seelsorger Ante Svirac
Gedächtnis unserer Verstorbenen in der Kirche mit anschliessendem Gräberbesuch
Kollekte: Kirchlich Regionaler Sozialdienst Oberes Fricktal

Montag, 2. November
18.00 Kaisten
Rosenkranzgebet für den Weltfrieden

Dienstag, 3. November
09.00 Gansingen
Eucharistiefeier, Pater Solomon
09.00 Mettau, Kapelle Wil
Rosenkranzgebet

Mittwoch, 4. November
09.00 Kaisten
Rosenkranzgebet
19.00 Laufenburg
Eucharistiefeier, Kaplan Alex

Freitag, 6. November
19.00 Sulz
Eucharistiefeier, Pater Solomon
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums Basel

Sonntag, 8. November
09.30 Kaisten
Eucharistiefeier, Pater Solomon
Jahrzeit: Bernhard Emmenegger-Müller, Elsa Hürzeler-Rehmann, August und Mathilda Weiss-Rehmann
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums Basel
09.30 Laufenburg
Eucharistiefeier, Kaplan Alex
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums Basel
11.00 Ittenthal
Eucharistiefeier, Pater Solomon
Jahrzeit: Alle Stifter und Wohltäter der Pfarrkirche
Kollekte: Kirchenbauhilfe des Bistums Basel
11.00 Mettau
Eucharistiefeier, Kaplan Alex
Kollekte: für die geistliche Begleitung der zukünftigen Seelsorger und Seelsorgerinnen des Bistums
Jahrzeit: Marie Sibold-Stäuble
14.00 Gansingen
Totengedenken mit anschliessendem Gräberbesuch
Seelsorger Ante Svirac
musikalisch umrahmt vom Kirchenchor
Kollekte: für die geistliche Begleitung der zukünftigen Seelsorger und Seelsorgerinnen des Bistums

Montag, 9. November
18.00 Kaisten
Rosenkranzgebet für den Weltfrieden

Dienstag, 10. November
09.00 Kaisten
Eucharistiefeier, Pater Solomon mit Anbetung
09.00 Mettau, Kapelle Wil
Rosenkranzgebet
15.45 Laufenburg, AZ Klostermatte
Gottesdienst
Norbert Plumhof

Mittwoch, 11. November
09.00 Kaisten
Rosenkranzgebet
19.00 Laufenburg
Eucharistiefeier, Pater Solomon

Donnerstag, 12. November
09.00 Mettau
Wortgottesfeier mit Kommunion
Seelsorger Ante Svirac

Freitag, 13. November
18.00 Sulz
Familiengottesdienst St. Martin «Teile dein Licht»
mit dem Team vom Kindergottesdienst Sulz. Bei gutem Wetter Laternenumzug, Martinsfeuer mit Stockbrot und Punsch. Wurst darf gerne mitgenommen werden.

Veranstaltungen

Freitag, 6. November
20.00 Kaisten
Kino in der Kirche
Film: Unterwegs mit Jacqueline
Organisiert vom KIK Kultur in Kaisten und Kirchgemeinde Kaisten
Der Eintritt ist frei. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Dienstag, 10. November
14.00 Laufenburg, Johannessaal, Seniorenspielnachmittag

Unsere Taufen

Laufenburg: Am 25. Oktober wurde Emilia Alea Leuenberger, Tochter von Amy Leuenberger und Orlando Flachsmann, in der Kirche Johannes dem Täufer getauft. Wir wünschen der Familie alles Gute und Gottes reichen Segen.

Unsere Verstorbenen

Alex Schnetzler-Stocker, Kaisten, 1935, † 20. Oktober

Juseso Fricktal

Mitpacken und Freude schenken!

Solidaraktion "Weihnachten im Schuhkarton" Abgabewoche: 9. bis 16.11.2026
Wir sind Abgabestelle!
Auch in diesem Jahr sind wir offizielle Abgabestelle der christlichen Solidaraktion "Weihnachten im Schuhkarton."
Päckchen sowie Spenden können bei uns auf der Fachstelle, Rampart 1 (im Pfarrhaus in Frick) abgegeben werden.
Infos dazu und eine Liste mit Ideen, was alles in die Schuhkartons gepackt werden kann - siehe QR Code.



In einigen Orten im Fricktal werden auch Reli-Schüler*innen der Oberstufe Päckchen packen und sich so auch noch bei der Aktion "Angel Force" beteiligen.

Fortify – Bericht

Am Freitag, 23. Oktober trafen sich wieder zahlreiche Jugendliche zum Jugendgottesdienst "Fortify" in Möhlin.



Bereits seit mehr als 6 Jahren organisieren wir diesen Event gemeinsam mit dem Team der Jugendarbeit vom Röm.-kath. Pastoralraum Möhlinbach und der Reformierten Kirchgemeinde Wegenstettertal.
Der Jugendgottesdienst stand unter dem Motto "Verwurzelt". Hierzu gaben zwei junge Erwachsene beeindruckende Glaubenszeugnisse. Musikalisch wurde der Herbst-Fortify vom Duo Mia und Lukas mitgestaltet. Bereits im Vorfeld hatten Reli-Schüler*innen der Reliwerkstatt ein buntes Motto-Plakat gestaltet.
Nach dem Jugendgottesdienst blieben viele Jugendliche noch im Schallen, denn an der Theke der Caféteria gab es einen feinen Snack und eine Kreativaktion lud noch dazu ein, sich mit dem Motto "Verwurzelt" auseinanderzusetzen.
Save the Date! Der nächste "Fortify" findet am Freitag, 30. April 2027 statt.

Regionaler Relianlass

für Jugendliche der 1. Reli-Oberstufe aus Orten im Oberen Fricktal am Samstag, 07. November 2026 in Gipf-Oberfrick



An diesem Vormittag treffen sich Jugendliche der ersten Reli-Oberstufe aus Wittnau, Wölflinswil, Frick, Gipf-Oberfrick, Oeschgen, Hornussen, Zeihen, Herznach und Ueken sowie aus Kaisten, aus Eiken, Stein, Münchwilen und Sisseln.
Bei Soulfood geht es darum, verschiedene Zugänge zum Glauben kennenzulernen. Vier kreative und informative Ateliers laden hierbei zum mitmachen ein.
Die Teilnahme erfolgt als Religruppe.

Kontakte

Fachstelle für Jugendarbeit
Rampart 1
5070 Frick
061 831 56 76
Whatsapp 076 368 30 78
kontakt@jusesofricktal.ch
simon.hohler@jusesofricktal.ch

Webseite: www.jusesofricktal.ch

JUSESOFricktal
Fachstelle für Jugendarbeit

Friday Night



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

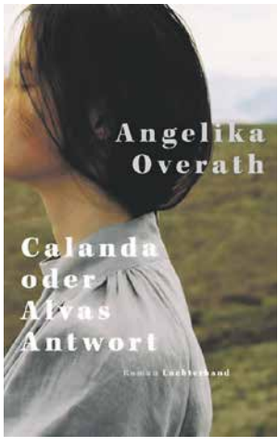
Sonntag, 1. November
Allerheiligen (Farbe Weiss – Lesejahr A). Erste Lesung: Offb 7,2–4.9–14; Zweite Lesung: 1 Joh 3,1-3; Ev: Mt 5,1–12a

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