



PFARRBLATT | März 2024





# GOTTESDIENSTPLAN | März 2024

---

## 2. März | Samstag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

16.00 Beichtgelegenheit

17.00 Vorabendmesse

## 3. März | Sonntag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

3. Fastensonntag

Schweizer Krankensonntag

10.00 Hl. Messe

*Kollekte für die Stiftung Sozialwerk  
Pfarrer Sieber*

## 4. März | Montag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

## 6. März | Mittwoch

### ALTERSZENTRUM ALTEINSTRASSE

14.00 Hl. Messe

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Hl. Messe

19.30 Rosenkranz – Schweiz betet

## 9. März | Samstag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

16.00 Beichtgelegenheit

17.00 Vorabendmesse

## 10 März | Sonntag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

4. Fastensonntag

10.00 Hl. Messe

*Kollekte für die Nachhaltigkeit un-  
serer Pfarreikirche*

## 11. März | Montag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

## 13. März | Mittwoch

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 keine Hl. Messe

19.30 Rosenkranz – Schweiz betet

## 16. März | Samstag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Hl. Josef, Bräutigam der Gottes-  
mutter

16.00 Beichtgelegenheit

17.00 Vorabendmesse

## 17. März | Sonntag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

5. Fastensonntag

10.00 Ökumenischer Gottesdienst  
zum Suppentag in der katholischen  
Kirche

*Kollekte für das kirchliche Hilfswerk  
HEKS – Brot für alle*

## 18. März | Montag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

## 20. März | Mittwoch

### ALTERSZENTRUM ALTEINSTRASSE

14.00 Hl. Messe

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Hl. Messe

19.30 Rosenkranz – Schweiz betet

## 23. März | Samstag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

16.00 Beichtgelegenheit

17.00 Vorabendmesse

Stiftsmesse für Franco Romano  
Marazzi-Läber

## 24. März | Palmsonntag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

10.00 Hl. Messe

*Fastenaktion Schweizerisches Hilfs-  
werk der Katholikinnen und Katho-  
liken*

## 25. März | Montag

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

## 27. März | Mittwoch

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

19.30 Rosenkranz-Schweiz betet

## 28. März | Gründonnerstag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Vom letzten Abendmahl

19.00 Hl. Messe

Stiftsmesse für Josefine Koller-  
Oetterli

*Kollekte für die Christen im  
Heiligen Land*

Anschl. Übertragung des Allerhei-  
ligsten Sakramentes des Altares  
und Eucharistische Anbetung bis  
21.00 Uhr

## 29. März | Karfreitag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Fast- und Abstinenztag

15.00 Die Feier vom Leiden und  
Sterben Jesu Christi

*Kollekte für die Christen im  
Heiligen Land*

## DIE OSTERZEIT

## 30. März | Samstag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Hochfest der Auferstehung des  
Herrn, die Feier der Osternacht

20.30 Hl. Messe

*Kollekte für den Ekkarthof*

## 31. März | Sonntag

---

### KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Hochfest der Auferstehung des  
Herrn

10.00 Hl. Messe

*Kollekte für das Frauenhaus Grau-  
bünden*

## **Kollekte für HEKS – Brot für alle**

*Der Rohstoffabbau im Kongo ist im Gange. Wegen Menschenrechtsverletzung und Umweltverschmutzung vor Ort setzt sich Afrewatch zusammen mit der Fastenaktion und HEKS tatkräftig für die betroffene Bevölkerung ein. Sie können mithelfen: mit dem ökumenischen Gottesdienst und Suppenzmittag am 17. März 2024.*

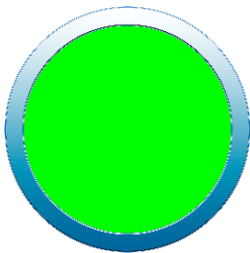
## **Termine zum Vormerken für Kinder & Jugendliche**

Fiiira mit de Chlina, siehe Kirchengang

## **Wir gratulieren herzlich und wünschen Gottes Segen:**

05.03.2024	83 Jahre	Frau Trudi Hunkeler, Hubelstrasse 11, Arosa
17.03.2024	86 Jahre	Herr Marcel Kobler, Chalchofa-Str.10, Arosa
23.03.2024	83 Jahre	Herr Adolfo Batusci, Schmidch-Hus Weg 14, Arosa
30.03.2024	83 Jahre	Herr Walter Hug, Unterbofel 4, St. Peter

*(es sind hier nur Geburtstage über 80 Jahren aufgeführt)*



So, 17. März.2023, 10.00 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst zum Suppentag in der katholischen Kirche. Anschliessend fährt ein Shuttlebus alle zum Suppenessen ins Alterszentrum Arosa.

Zum Vormerken: Die Kirchgemeindeversammlung findet am Freitag, 12. April, 18.30 Uhr im Kirchgemeindesaal statt.

**Besuche bei kranken und älteren Kirchgemeindemitglieder**  
Ihr Pfarrer besucht Sie gerne zu Hause. Kontaktdaten auf der letzten Seite.

# FÜR ALLI U20

---

## Freude am Singen

---



Empfohlen für Hörer von 4 bis 16 Jahren. Das Warten hat ein Ende! Die 30 besten Kirchenlieder für Kinder 2 sind endlich da! Die 1. Ausgabe erreichte in Deutschland bereits Goldstatus und gehört zu den meistverkauften Kirchenlieder-CDs in **Deutschland**! Da es noch so viele wunderschöne andere Songs gibt, ist das neue Album eine sehr gelungene Fortsetzung. Die meisten dieser Lieder kennt man aus der Kinderkirche, viele schon seit Generationen. Wieder eine tolle Mischung aus modernen Liedern der

jüngeren Vergangenheit und echten Klassikern, die keine Langeweile aufkommen lässt und speziell für Kinder zusammengestellt wurde.

Positive und wertvolle Botschaften werden hier auf musikalischem Wege vermittelt - wobei es keine Rolle spielt, ob Sie ihre Kinder besonders religiös erziehen oder nicht. Diese Kirchenlieder teilen unaufdringlich moralische Grundwerte und ein gutes, positives Lebensgefühl mit. Wie immer in gewohnt hoher Produktionsqualität. Ein lohnenswertes Album, das sich erneut angenehm abhebt von den meisten CDs, die für unsere Kinder in der heutigen schnelllebigen Zeit auf den Markt kommen!

Diese CD ist erhältlich bei Orell Füssli. Der Preis beträgt CHF 16.90

EAN 4260167472997



# GRUSSWORT | Krzysztof Malinowski

---

## Freude

---

«Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe! Wenn ihr meine Gebote haltet, werdet ihr in meiner Liebe bleiben, so wie ich die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe bleibe. Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird. Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe.» (Johannes 15,9-12)

Liebe!

Niemand ist gerne traurig, deprimiert oder verbittert. Im Gegenteil - freudig und glücklich. Wir alle möchten fröhlich sein und diese Freude möchte so lange wie möglich anhalten. Normalerweise vermischen sich jedoch Freude und Trauer im menschlichen Leben. Es hängt weitgehend vom Charakter und der Einstellung ab. Manche Menschen können den fröhlichen Geist und das fröhliche Verhalten bewahren, während andere launisch und deprimiert herumlaufen, und doch stösst selbst der fröhlichste Mensch auf Schwierigkeiten und Probleme, die manchmal unüberwindbar scheinen. Dann ist es leicht, in Traurigkeit und Depression zu verfallen. Im Evangelium von Johannes spricht Jesus von völliger Freude, also einer Freude, die einem niemand nehmen kann. Das Evangelium selbst ist wirklich eine gute Nachricht, das heisst, wenn wir es hören, freuen wir uns, weil es einen erstaunlichen Inhalt hat. Nur Jesus ist in der Lage, so vollkommene Freude zu schenken, Freude, die niemals in Traurigkeit umschlägt. Jesus sagt, dass wir volle Freude haben werden, wenn wir seine Gebote halten und in seiner Liebe bleiben. Er nennt uns Freunde. Das ist das Schönste, was ein Mensch mit seinem Herzen tun kann: Ihm sein ganzes Leben anvertrauen. Liebe Jesus von ganzem Herzen und beweise es, indem du Gottes Gebote hältst. Sie sind uns von Gott gegeben und daher für uns die grösste Weisheit, die sich über Jahrhunderte und Generationen hinweg nicht ändert. In Gottes Liebe zu bleiben bedeutet, Gott von ganzem Herzen und alles, was er geschaffen hat, zu lieben. Es geht darum, Zeit für Gott zu haben. Liebe Gott und bete.

In der Liebe Gottes zu bleiben bedeutet auch, die Menschen zu lieben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Liebe zu zeigen. Sogar kleine Kinder, können ihre

Liebe durch Lächeln, Streicheln oder Umarmen ausdrücken. Erwachsene können wunderbar über die Liebe sprechen, schreiben und sogar singen. Bei wahrer Liebe geht es jedoch nicht nur um Worte, sondern auch um angemessenes Verhalten. Dazu gehört, anderen selbstlos zu helfen, zu vergeben, wenn jemand gegen uns sündigt, und jeden Menschen zu respektieren, auch wenn wir mit jemandem nicht ganz einer Meinung sind.

In der Liebe Gottes zu bleiben bedeutet auch, umsichtig, bedächtig für die gesamte geschaffene Welt zu sorgen.

Ein Freund Gottes ist auch ein Freund von allem, was aus seiner Hand kam. Wir müssen lernen, Tiere zu lieben, sie nicht zu verletzen und ihnen keine Schmerzen und Leiden zuzufügen. Indem wir uns um die Schönheit der Natur kümmern, werden wir Mitarbeiter Gottes selbst, des Schöpfers, der uns die ganze Welt wie eine Leihgabe gegeben hat, mit dem Auftrag, uns um die Erde zu kümmern und sie zu schützen.

Bleibe in meiner Liebe, dann wird eure Freude vollkommen sein- das ist der heutige Aufruf des Herrn Jesus an uns. Wir erkennen, dass Gott die Quelle aller Liebe ist und dass er uns zu dieser Liebe fähig macht. Wir wissen auch, dass es eine schwierige Aufgabe ist, in der Liebe Gottes zu bleiben. Wir erinnern uns, dass nicht alle Apostel bis zum Ende in der Liebe Gottes geblieben sind. Wir bewundern jedoch viele wunderbare Heilige, diejenigen, die bis zum Ende in der Liebe Gottes geblieben sind und sich nun im Himmel freuen- einer Fülle von Freude und Glück. Deshalb bitten wir den Herrn Jesus, uns nicht Bitterkeit, Zweifel und Entmutigung empfinden zu lassen. Wir beten um die Gnade der Treue zu Gott ein Leben lang, denn nur dann werden wir grosse Freude in diesem Leben auf Erden und seiner ewigen Erfüllung im Himmelreich erleben.

Diesen Monat feiern wir das Fest der Auferstehung des Herrn. Ich möchte Ihnen zunächst die grosse Freude wünschen, weil unser Herr Jesus auferstanden ist. Deshalb werden er und wir, die mit ihm verbunden sind, ewig leben. Ich wünsche Ihnen eine so grosse Freude, dass Sie lachen und singen möchten: «Halleluja! Jesus lebt»



# GASTBEITRAG | Wolfgang Holz

---

## Freude

---

Mal Hand aufs Herz. Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig über etwas gefreut? Freude ist ja schon vom Wort her etwas Schönes. Das «oi» und «de» in Kombination mit dem flotten «Fr» deuten lautmalerisch an, dass es sich bei Freude um etwas sehr Angenehmes, sehr Wohligen handelt.

Und doch fällt es uns im Alltag immer wieder schwer, Freude zu zeigen. Freude zu haben. Vielleicht, weil uns unsere grossen und kleinen Sorgen zu sehr plagen? Weil wir im «Alltagsbrei» der täglichen Routine aus Arbeiten, Essen, Schlafen versinken? Oder vielleicht, weil wir zu grosse Erwartungen hegen?

Neulich an Silvester habe ich meine Kinder gefragt, an wie viele freudige Tage sie sich denn im vergangenen Jahr erinnern können. Es fielen ihnen nur wenige Beispiele ein. Auch ich musste kräftig hirnieren, bis mir etwas Freudiges spontan in den Sinn kam.

Das heisst nicht, dass wir das letzte Jahr freudlos erlebten. Oder keine Freude empfinden konnten. Im Gegenteil. Wir hatten viel Freude miteinander das ganze Jahr über.

Wenn mein Sohn zum Beispiel vor dem Fernseher lautstark jubelte, wenn Manchester City ein Tor schießt. Wenn meine kleine Tochter frech, aber doch liebenswürdig und charmant mit mir über Gott und die Welt diskutierte. Wenn meine grosse Tochter mir beim gemeinsamen Abendessen erzählte, wie die Kinder im Hort sie anstrahlten, wenn sie morgens zur Arbeit kam. Freude ist – so wie das Wort klingt – offenbar meist ein spontaner und kurzer Moment.

Und doch gibt es viele solcher Momente. Ich kann mich täglich über die Vögel im Garten freuen, wenn sie zu unserer Futterkrippe kommen. Genauso freue ich mich über ein farbiges Gemälde von Mark Rothko auf dem Kalenderblatt. Ich empfinde Freude über den spontanen Plausch mit der Migros-Mitarbeiterin an der Kasse beim Einkaufen. Ebenso wenn ich mal laut Musik höre beim Kochen. Natürlich habe ich auch bei der Arbeit Freude, wenn es mir gelingt einen Artikel zu schreiben, der andere Menschen berührt. Leider gibt es auch viele freudlose Tage. Für alle. Das ist so.

Ich glaube, das Wichtigste, um Freude empfinden zu können, ist, ständig mit offenen Augen und Ohren durch den Tag zu gehen. Sich nichts gegenüber von vorneherein zu verschliessen. Stets bereit zu sein für spontane Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen. Mutig zu sein, neue Wege und neue Perspektiven zu wählen.

Denn trotz furchtbarer Kriege, Klimaerwärmung und Katastrophen in der Welt, gibt es jeden Tag Situationen, die uns Freude bescheren können. Und sei es nur, dass uns jemand spontan anlächelt. Dass wir jemandem ein positives Feedback geben können. Jemanden bewusst loben.

Freude kann ich auch durch das tägliche Beten des Vaterunsers verspüren. Vor einem etwas kitschigen, geweihten Jesus-Bild in der Küche, das ich einmal als Souvenir bei einer Reportage aus einer Dorfkirche mitgenommen habe. Irgendwie hilft mir das, positiv zu bleiben. Geerdet zu sein. Vorfreude für den neuen Tag zu empfinden.

Einen Freudenschrei gar werde ich nie vergessen. Als Deutschland 2014 in der Verlängerung endlich das erlösende 1:0 gelang und Fussballweltmeister wurde, entfuhr mir ein so lauter Juchzer – dass mein damals neunjähriger Sohn vor Schreck zu weinen begann. Nachbarn, zwei Häuser weiter, fragten mich dann am nächsten Tag auf der Strasse, ob ich denn das gestern Abend gewesen sei. Das war mir dann schon wieder fast peinlich.

In diesem Sinne – egal, ob laut oder leise oder ganz still: Ich wünsche Ihnen viel Freude. Jeden Tag. Immer wieder.



Wolfgang Holz wurde 1962 in Heilbronn geboren. Nach der Matura studierte er Politik, Slavistik und Anglistik in Konstanz, Brighton und Moskau. Danach arbeitete er bei der Schwäbischen Zeitung und als Osteuropa-Korrespondent in Prag. Seit 2007 lebt er mit seiner Familie im Kanton Zug. Seit 2022 ist er Redaktor bei kath.ch.

# IM FOKUS | Lebensfreude wiederfinden

---

## Lebensfreude ist wichtig

---

Jeder möchte möglichst motiviert in den Tag starten und das Leben geniessen. Lebensfreude heisst das Rezept dazu. Aber was ist Lebensfreude und wie finden wir sie?



Lebensfreude ist das positive Gefühl, wenn man Spass am Leben hat. Sie gibt den Menschen Energie und Kraft, schenkt Hoffnung. Schon kleine Erlebnisse führen zu Freude, zum Bei-

spiel ein Lächeln eines anderen Menschen, ein interessantes Gespräch oder ein nettes Kompliment. Nicht die äusseren Umstände entscheiden, wie es uns geht, sondern jeder Mensch selber.

Die Lebensfreude kann leider auch verloren gehen. Schicksalsschläge, Pessimismus aber auch psychische Probleme trüben die Freude. Um die Freude am Leben wiederzufinden brauchen wir oft viel Geduld. Doch kleine Änderungen im Tagesablauf können uns helfen.

Hier einige Tipps, damit die Lebensfreude zurückkehrt:

### **Seien Sie dankbar**

Nehmen Sie sich Zeit, um über Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Dinge wie Gesundheit, Essen, eine Wohnung und Freunde sind extrem kostbar, aber leider für uns oft selbstverständlich. Aber eigentlich sind die einfachen Dinge in unserem Leben, das was uns zufrieden macht.

### **Zu sich selber gut sein**

Oft verlangen Menschen von sich selber Sachen, die sie nicht schaffen oder

machen sich das Leben mit Kleinigkeiten selber schwer. Gönnen Sie sich etwas Besonderes oder belohnen Sie sich. Dies steigert die Lebensfreude rasch.

### **Positive Erinnerungen:**

Erinnern Sie sich an schöne Erlebnisse in Ihrer Vergangenheit, die für Sie besonders positiv waren. So steigern Sie Ihre Lebensfreude.

### **Schlechte Tage hat jeder Mensch**

Immer glücklich und zufrieden ist niemand. Akzeptieren Sie Tage, an denen es Ihnen nicht so gut geht oder etwas Negatives passiert ist. Lassen Sie auch solche Augenblicke oder Zeiten zu. Lebensfreude bedeutet nicht, immer nur glücklich zu sein.

### **Lachen ist gesund**

Lächeln Sie so oft es geht. Lachen setzt Glückshormone frei. Nicht umsonst heisst es: Lachen ist die beste Medizin. Probieren Sie es aus. Es hilft garantiert.



### **Hilfsbereitschaft gegenüber anderen Menschen**

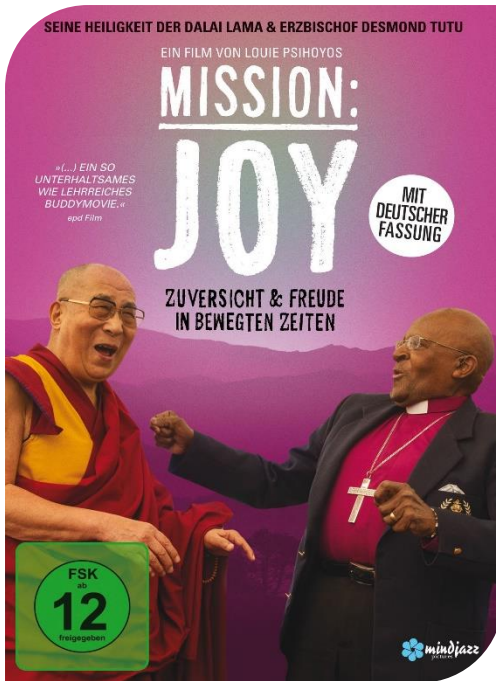
Jemandem eine Freude machen ist etwas sehr schönes und steigert die eigene Lebensfreude. Unterstützen Sie im Alltag Menschen, die Hilfe benötigen.

### **Treiben Sie Sport**

Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet und dies steigert die Lebensfreude. Dazu leisten Sie etwas für Ihre Gesundheit und die Ergebnisse machen Sie stolz.

**„Genieße den Augenblick,  
denn der Augenblick ist dein Leben.“**

## FILMTIPP | MISSION: JOY



Tief bewegend und lustig. **MISSION: JOY** zeigt die aussergewöhnliche Freundschaft zwei der bedeutendsten spirituellen Leitfiguren unserer Zeit, die die Grenzen ihrer Religion überschreiten: Seine Heiligkeit der Dalai Lama und Erzbischof Desmond Tutu. Mit gegenseitigem Respekt, wahrer Zuneigung und einer gesunden Portion Humor teilen die ungleichen Freunde, die sich selbst als schelmische Brüder bezeichnen, geliebte Erfahrungen, alte Traditionen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Gemeinsam ist ihnen die Erkenntnis, dass es die innere Freude ist, die im Leben Liebe möglich macht und ihm

Sinn verleiht - unabhängig von allen alltäglichen Schwierigkeiten bis hin zu den aussergewöhnlichen Hindernissen im Aussen. Zwei beeindruckende Persönlichkeiten vermitteln auf unbeschwerter, heiterer Art eine Anleitung zu einem Leben voll Freude und Zuversicht: ein Heilmittel in der heutigen Zeit.

Erhältlich bei Weltbild

Preis: CHF 22.90

Bestellnummer: 144533824

**FROHE OSTERN**

---

**Wir wünschen allen frohe Ostern!**



# IMPRESSUM PFARRBLATT

---

## Herausgeberin

---

Katholische Kirchgemeinde Arosa

## Redaktion, Abo- & Adressverwaltung

---

Katholische Kirchgemeinde Arosa

Kirchgemeindesekretariat

Rahel Hubmann

Fon +41 (0)81 377 14 41

sekretariat@himmelfahrt.ch

Öffnungszeiten: DI & DO, 8-12 Uhr

## Druck & Versand

---

Vorlage:

Büro + Webdesign GmbH, Münsingen

Druck:

Schellenberg Gruppe, Verkaufsbüro Landquart

Verpackungsarbeit:

ARGO Stiftung für Integration von Menschen mit Behinderung, Chur

## Haftungsausschluss & Rechte

---

Sämtliche Inhalte, sowohl Text wie Bild, sind urheberrechtlich geschützt. Auskünfte zu den Bildquellen, sofern nicht bereits erwähnt, erteilt die Redaktion.

Die in den Beiträgen wiedergegebenen Meinungen und Einschätzungen entsprechen nicht in jedem Fall der Meinung der Herausgeberin.

## Titelbild

---

Kirchenfenster der Katholischen Kirche «Maria Himmelfahrt» in Arosa

## Auflage

---

210 Exemplare (Januar 2023)

# KONTAKTE KIRCHGEMEINDE AROSA

---

## Ihre Ansprechpartner

---

### Kirchgemeindesekretariat

Rahel Hubmann

Fon +41 81 377 14 41

sekretariat@himmelfahrt.ch

Öffnungszeiten: DI & DO, 8-12 Uhr

### Pfarrer

Krzysztof Malinowski

Fon +41 79 430 66 15

pfarramt@himmelfahrt.ch

### Kirchgemeindepräsidium

Anneliese Cadosch

Fon +41 79 293 67 09

praesidium@himmelfahrt.ch