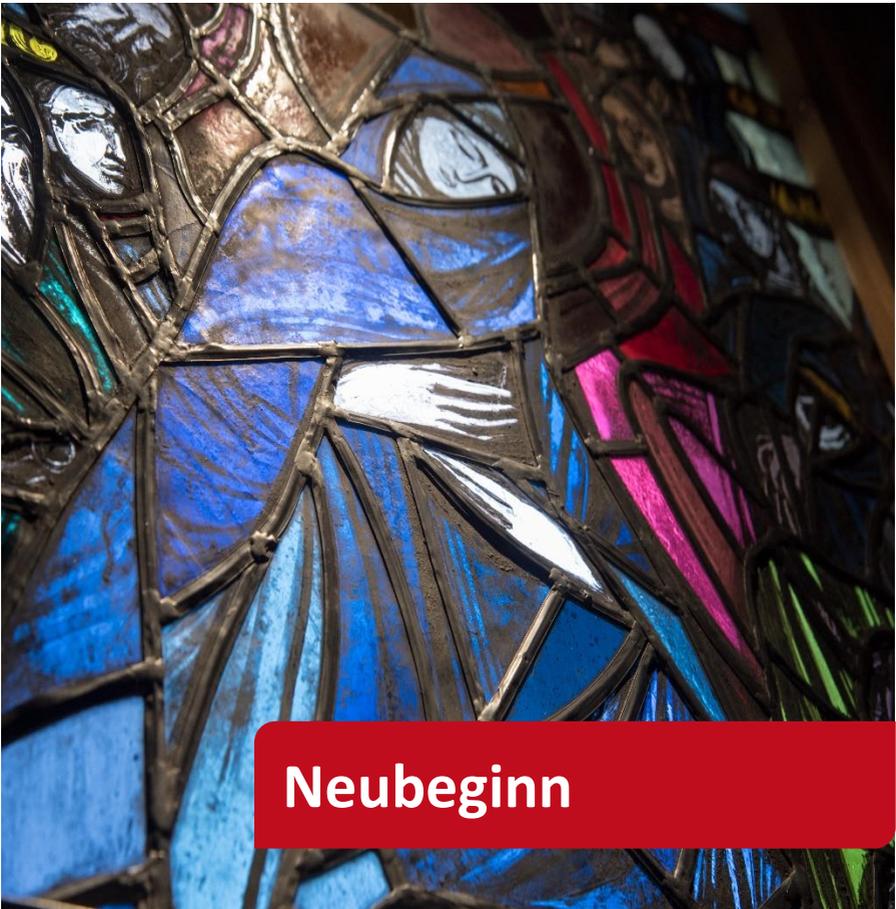




PFARRBLATT | Mai 2019





# GOTTESDIENSTPLAN | Mai 2019

---

## 1. Mai | Mittwoch

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Keine Hl. Messe

## 3. Mai | Freitag

ALTERSZENTRUM ALTEINSTRASSE

15.00 Hl. Messe

## 4. Mai | Samstag

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Keine Vorabendmesse

## 5. Mai | Sonntag

---

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

3. Sonntag der Osterzeit

10.00 Hl. Messe mit  
Pfarrer Max Herger

*Kollekte für liturgische Belange*

## 6. Mai | Montag

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

## 8. Mai | Mittwoch

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Keine Hl. Messe

## 11. Mai | Samstag

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Keine Vorabendmesse

## 12. Mai | Sonntag

---

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

4. Sonntag der Osterzeit

10.00 Hl. Messe mit Professor  
Dr. Kraschl

*Kollekte für Caritas Schweiz*

## 13. Mai | Montag

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

## 15. Mai | Mittwoch

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Keine Hl. Messe

## 18. Mai | Samstag

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

Keine Vorabendmesse

## 19. Mai | Sonntag

---

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

5. Sonntag der Osterzeit

10.00 Hl. Messe mit  
Pfarrer Max Herger

*Kollekte für die Aufgaben der Pfarrei*

## 20. Mai | Montag

KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT

17.00 Rosenkranz

**22. Mai | Mittwoch**  
**KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT**

17.00 Hl. Messe

**24. Mai | Freitag**  
**ALTERSZENTRUM ALTEINSTRASSE**

15.00 Hl. Messe

**25. Mai | Samstag**  
**KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT**

16.00 Beichtgelegenheit

17.00 Vorabendmesse

**26. Mai | Sonntag**

---

**KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT**

6. Sonntag der Osterzeit

10.00 Hl. Messe

*Kollekte für die Stiftung Kinderhilfe  
Sternschnuppe*

**27. Mai | Montag**  
**KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT**

17.00 Rosenkranz

**29. Mai-1. Juni**  
**FIRMREISE NACH SCHÖNSTATT  
AUF`M BERG**

**29. Mai | Mittwoch**  
**KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT**

Keine Hl. Messe

**30. Mai | Donnerstag**

---

**KIRCHE MARIA HIMMELFAHRT**

CHRISTI HIMMELFAHRT

10.00 Hl. Messe mit Pfarrer

Walter Niederberger

*Kollekte für die Nachhaltigkeit un-  
serer Pfarreikirche*



## ÜBER DEN EIGENEN TELLERAND GESCHAUT...

Bald beginnen für viele die wohlverdienten Mai-Ferien. Neue Eindrücke überall auf der Welt sammeln, in Kontakt treten mit Unbekanntem, für viele vielleicht ein Neubeginn, Altes weglassen und Neuem eine Chance geben! Dazu passt diese Geschichte.

Zwei grosse Bauernhöfe lagen auf den gegenüberliegenden Hängen eines weiten Tales. Die beiden Besitzer verstanden sich gut, auch ihre Knechte und Mägde hatten keinen Streit. Oft feierten sie zusammen und hatten eine gute Zeit.

Eines Abends hörte der Bauer auf der rechten Seite Musik von der anderen Seite des Tals. „Geh und schau nach, was es da zu feiern gibt“, trug er seinem jüngsten Knecht auf. Der machte sich auf den Weg und fand auf der anderen Seite eine fröhliche Gesellschaft vor. „Komm, feiere mit uns“, hiess es und der Junge blieb gern, den Auftrag des Herrn vergass er schnell. Als er nicht zurückkam, sandte der Bauer einen älteren Knecht auf die andere Seite. Doch auch er blieb beim Fest und dachte nicht daran, zurückzugehen und seinem Herrn vom Fest zu berichten. Dem dritten und ältesten Knecht vertraute der Bauer und, ein wenig verärgert, schickte er ihn hinterher. Schon bald aber tanzte auch dieser mit den Anderen.

Da blieb dem Bauern gar nichts anderes übrig, als selber hinüberzugehen. Und was mit ihm geschah? Na, das könnt ihr euch doch denken. Sonst geht selber einmal rüber und seht, was mit euch geschieht....

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

29. Mai-1. Juni 2019 Firmreise nach Schönstatt auf'm Berg

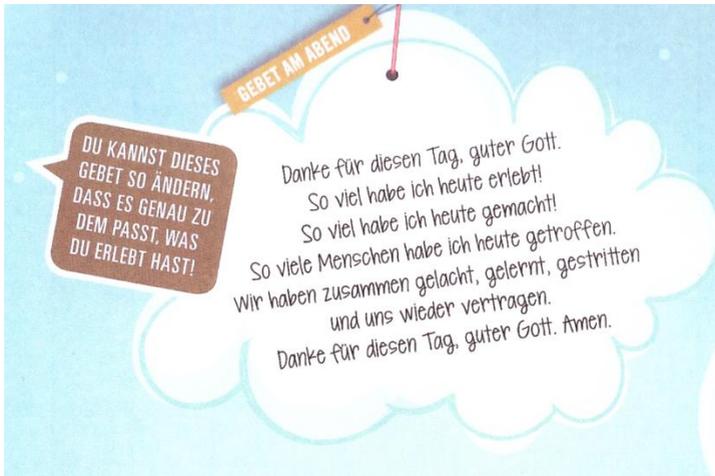
### **Wir gratulieren herzlich und wünschen Gottes Segen:**

03.05.1935	84 Jahre	Frau Florence Forster, Wätterluggastr.10, 7050 Arosa
06.05.1936	83 Jahre	Herr Valentin Vonchristen, Mülibodastr.2, 7050 Arosa
17.05.1939	80 Jahre	Frau Annemarie Schor, Neubachstr.40, 7050 Arosa
21.05.1939	80 Jahre	Frau Lidija Luciani, Seeblickstr. 4, 7050 Arosa
29.05.1931	88 Jahre	Frau Elisabeth Jäger, Wätterweidweg 8, 7050 Arosa
30.05.1938	81 Jahre	Frau Anna Kistler, Bahnhofstr. 22, 7029 Peist

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

# FÜR ALLI U20

---



## Bibel Quiz

1. Wie viele Jünger hatte Jesus ?  
a) 7 Jünger   b) 10 Jünger   c) 12 Jünger
2. Jesus vollbrachte verschiedene Arten von Wundern.  
Kannst du zwei davon nennen?
3. Bei welcher Gelegenheit verwandelte Jesus Wasser in Wein ?  
a) beim Abendmahl  
b) Bei der Hochzeit  
c) bei der Bergpredigt
4. Wie nennt man die vielen Geschichten, die Jesus erzählt und die er dem Volk vielleicht besser verständlich machen konnten, was richtig und falsch ist, als wenn er es direkt gesagt hätte ?
5. Als die Menschen Kinder zu Jesus brachten und um seinen Segen baten, wiesen die Jünger sie schroff zurück. Doch was sagte Jesus?
6. Die Bibel wird in das Alte Testament und das Neue Testament aufgeteilt.  
Bedeutet das Wort „Testament“ Bund oder Wille ?

# GRUSSWORT | Krzysztof Malinowski

---

## Neubeginn

---

Menschen, die es schaffen trotz allem, trotz allen Ungerechtigkeiten, offenen Fragen, und Widerständen in ihrem Leben, Gott anzubeten und weiterhin zu ehren, werden an Schönheit und Charisma gewinnen! Menschen, die Gott danken, ihn suchen, ihn ehren und ihn immer wieder anbeten und ihm Priorität geben, werden schöner. Sie beginnen zu leuchten und egal, wie es ihnen geht, sie nehmen zu an Charakter, Charisma und Schönheit. Innere Schönheit leuchtet aus ihnen und sie verändern die Atmosphäre um sich herum, oftmals ohne es zu realisieren. Diese Zusage gilt auch dir und mir. Wann immer wir es schaffen, Gott zu ehren und einen Lebensstil zu entwickeln, in dem wir Gott Priorität geben, ihn anbeten und ihn trotz allem nicht loslassen, sondern an ihm festhalten, werden wir nicht verlieren. Nein wir werden gewinnen. Wir werden an Schönheit zunehmen, man wird uns positiv wahrnehmen, uns achten und wir hinterlassen einen bleibenden, guten Eindruck. Man wird gerne mit uns zusammen sein, unsere Haltung der Anbetung wirkt anziehend und wird schlussendlich auch andere Menschen begeistern, berühren und zu Gott führen. Darum bete Gott an, danke ihm, vertraue ihm und halte an seinen Zusagen fest. Suche unter der Woche immer wieder die Schönheit Gottes in deinem Alltag und danke ihm. Suche ihn am Sonntag in einer Kirche und erlebe, wie auch du zu einem Menschen wirst, der die Atmosphäre in einem Raum positiv prägen kann.

Wir brauchen Menschen, die an uns glauben, uns unterstützen und uns motivieren dran zu bleiben. Wenn wir uns mit Menschen umgeben, die uns nur belächeln, nicht an uns glauben, uns scheinbar kennen, aber nur das Negative beleuchten und total neben unseren Werten vorbei leben, sollte uns nicht erstaunen, wenn wir früher oder später auch so enden. Darum ermutige ich dich und mich, uns mit Menschen zu umgeben, die es gut meinen mit uns. Umgib dich mit Menschen, die Gutes in dich hineinsprechen. Menschen, die auch an dich glauben und (an) dein Potenzial sehen. Menschen, die dich herausfordern dran zu bleiben, die dich auch motivieren besser zu werden. Menschen, die dich inspirieren und prägen. Umgib dich mit solchen Menschen. Suche ihre Nähe, höre ihnen zu, lerne von ihnen und lasse dich von ihnen prägen. Das Leben ist zu kurz, um es mit den falschen Menschen zu verbringen. Und vor allem ist es zu kostbar.

# GASTBEITRAG | Madeleine Spendier

---

## Sechs Tipps für einen guten Start in den Tag aus dem Kloster Arenberg

---

*Morgenmuffel oder Frühaufsteher? Ganz egal, Schwester Ursula Hertewich aus dem Kloster Arenberg aus Koblenz verrät, welche Rituale am Morgen helfen können, mit Ruhe und Gelassenheit in den neuen Tag zu starten.*

### 1. Mit Schwung in den Tag

---

Für mich als Ordensfrau beginnt der Tag um 5:30 Uhr. Damit ich schnell aus dem Bett komme, stelle ich mir den Wecker pünktlich. Ich bin keine Frühaufsteherin und springe immer erst in letzter Sekunde aus dem Bett. Das Gute daran ist, dass ich mich nicht mehr umdrehe und auch nicht weiterschlafe, sondern in zehn Minuten auf der Matte stehe und fertig angezogen bin. Das erfordert Disziplin, aber meine Erfahrung zeigt: Wenn ich länger als gewohnt schlafe, bin ich tagsüber richtig müde. Eine Mitschwester hat einmal gesagt, dass es nicht gut ist, wenn wir abends wie ein Pudel müde ins Bett fallen und morgens genauso verschlafen wieder aus den Federn kriechen. Ich glaube, es geht darum, ganz bewusst den alten Tag hinter sich zu lassen und mit Schwung in den neuen Tag zu starten. Ich bin viel entspannter, wenn ich diszipliniert und vorbereitet aufstehe. Beim Aufstehen spreche ich immer folgendes Gebet:

*Gott, dieser Tag  
und was er bringen mag  
sei mir aus Deiner Hand gegeben.  
Du bist der Weg, die Wahrheit und  
das Leben.*

*Du bist der Weg:  
ich will ihn gehen.  
Du bist die Wahrheit:  
ich will sie sehen.*

*Du bist das Leben:  
mag mich umgeben  
Leid und Kühle,  
Glück und Glut,  
alles ist gut,  
so wie es kommt.  
Gib, dass es mir frommt!  
In Deinem Namen  
beginne ich. Amen.*

### 2. Die Stille genießen

---

Im Kloster beginnen wir Ordensfrauen den Tag immer im Schweigen. Das heisst, die ersten zweieinhalb Stunden in der Frühe verbringen wir komplett in Stille, vom Aufstehen bis nach dem Frühstück. Eine regelmässige Gewohnheit, die Spuren in meinem Leben hinterlässt. Das nächtliche Schweigen von der

Komplet am Vorabend bis nach dem Frühstück am Morgen ist eine alte klösterliche Tradition. Das Schöne daran ist: Alle Schwestern halten sich daran, keine spricht die andere an. Ausser im Notfall natürlich. Ich habe am Morgen keinen Radiowecker, lese keine Zeitung, gehe nicht ins Internet. Ich starte in den neuen Tag ganz nach der Devise, die Welt bleibt draussen, die Nachrichten können warten. Meine Erfahrung zeigt, dass mir das wirklich gut tut. Statt mir den Kopf zu zerbrechen über die unzähligen ungelösten Probleme, nehme ich unsere Welt und die Menschen, mit denen ich unterwegs bin, hinein in mein Morgengebet.

### **3. Gott hören**

---

Bevor wir uns als Gemeinschaft in der Kirche täglich zur Laudes, dem Morgengebet, versammeln, nimmt sich jede Schwester Zeit zur Meditation. Am Anfang und am Schluss dieser Meditation spreche ich ein Gebet:

*Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führet zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir. Amen.*

Danach bin ich im Schweigen und bleibe still. Diese halbe Stunde gehört nur mir und Gott. Auch hier mache ich mir bewusst, dass mein Leben von Gott behütet ist. Ich stelle den anbrechenden Tag bewusst unter den Schutz Gottes. Und so meditiere ich in diesen neuen Tag mit Dankbarkeit. Ich richte mich auf Gott hin aus und bin so gleichzeitig ausgerichtet auf den Tag, der vor mir liegt, auf die Menschen, denen ich begegnen werde. Meistens betrachte ich dabei einen Psalm oder einen Vers aus dem jeweiligen Tagesevangelium. Vielleicht kann es auch jemandem helfen, die Bibel an einer beliebigen Stelle aufzuschlagen. Das Wort, auf das mein Blick zuerst fällt, kann das Wort sein, das heute für mich bedeutsam wird. Ich kann mich fragen: Was will dieses Wort mir heute sagen? Auch die Worte der Psalmen können hilfreich sein. Das Wichtigste ist, gegenwärtig zu werden vor Gott. Wenn ich meditiere, versuche ich meine Gedanken zu beruhigen und vor Gott da zu sein.

### **4. Gemeinsam Beten**

---

Danach gehe ich zum täglichen Gottesdienst in die Klosterkirche. Ich gehe diesen Weg bewusst im Freien. Ich liebe es, diese paar Minuten an der frischen Luft zu sein und dem Vogelgezwitscher zu lauschen. Meine Gedanken können fließen und ich atme tief durch. Die frische Luft tut mir gut. Ich spüre hierbei, dass wir Christen jeden Morgen Ostern feiern. Jeder Morgen ist wie ein

Neuanfang und alle Morgengebete erinnern uns daran, dass wir nach dem Dunkel der Nacht wieder von Jesus Christus auferweckt werden und zu neuem Leben aufstehen. In der Kirche treffen wir Schwestern uns zum ersten gemeinsamen Gebet am Morgen, der Laudes. Das erste gemeinsame Gebet des Tages beginnt mit den Worten: „Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde“. Ich spüre bewusste, wie diese Worte mein Herz weit machen. Dieser Psalmvers erinnert mich Tag für Tag daran, dass nicht ich selbst es bin, die Gott beliebig ins Wort bringen kann, sondern dass Gott mich öffnet, und mir die Gnade schenkt, sein Lob zu verkünden. Falls noch nicht vorher geschehen, werde ich spätestens bei diesen Worten hellwach, wie ein Flugzeug, das startet und langsam abhebt. Im Anschluss singen wir Schwestern täglich Psalm 95. Diesen Psalm empfinde ich wie ein Vorzeichen für den Tag, weil wir uns bewusst unserem Schöpfer anvertrauen und uns gleichzeitig klar machen, wer hier der Chef ist. Es heisst da „Kommt lasst uns niederfallen, uns vor Ihm verneigen, lasst uns niederknien vor dem Herrn unserm Schöpfer - denn Er ist unser Gott“. Diese Worte begleiten mich durch schwere und fröhliche Zeiten.

## **5. Frühstück im Schweigen**

---

Ich frühstücke gerne und genieße den Duft des frisch gebrühten Kaffees am Morgen. Um viertel vor acht ist meine Zeit zum Geniessen, bevor ich schon wenige Minuten später in die Arbeit starte. Was für eine Kraft in diesem Moment liegt! Für mich ist das geschenkte Zeit pur. Schliesslich beginnt nun meine fitteste Zeit am Tag. Mein Tipp: Geniessen Sie am Morgen etwas, was Ihnen gut tut und nehmen Sie sich Zeit dafür. Kulinarisch ganz nach Ihrem Geschmack. Das kann beispielsweise ein frisch gepresster Orangensaft sein, ein frisch aufgebrühter Kaffee oder ein selbst zubereiteter Tee mit Kräutern.

## **6. Segen für die Arbeit**

---

Gut gestärkt geht es nun in den Arbeitstag. Doch zuvor werden wir Ordensschwestern nach dem Frühstück noch von unserer Priorin gesegnet: „Der Segen des allmächtigen Gottes komme auf uns herab und bleibe bei uns allezeit“. Danach machen wir das Kreuzzeichen. Mit diesem Kreuzzeichen stellen wir uns und den neuen Tag ganz bewusst unter den Segen Gottes. Ich wünsche Ihnen einen segensreichen Tag!

***Ein Bericht von Madeleine Spendier mit freundlicher Genehmigung der Redaktion von [www.katholisch.de](http://www.katholisch.de)***

# 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:

Staudacher Print AG, Chur

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

---

180 Exemplare (Mai 2019)

# 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