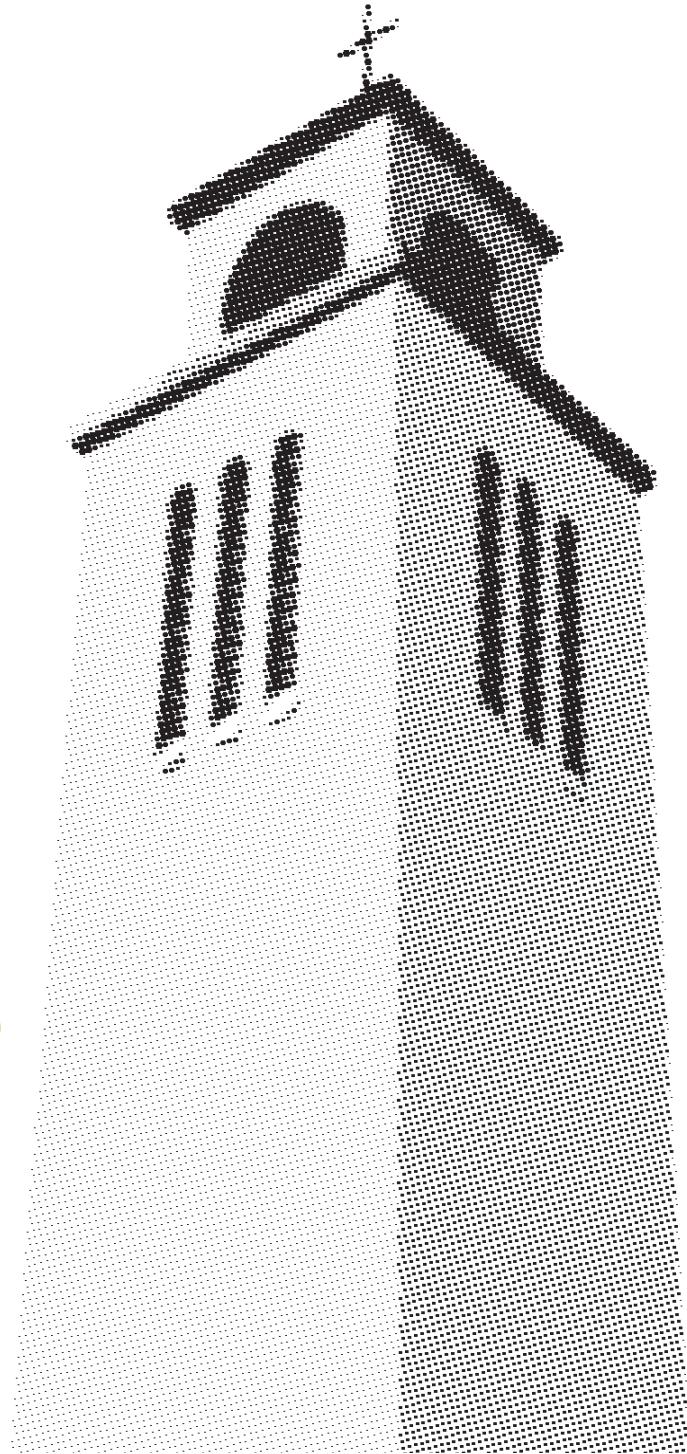


chileturm

Nahrung für die seele

Pfarrei st.Marien 1/2019



Impressum

Römerstrasse 105, 8404 Winterthur
Telefon 052 245 03 70, Fax 052 245 03 71
stmarien@kath-winterthur.ch
www.stmarien.ch



**Pfarrei
st. Marien**

Redaktionsteam der aktuellen Ausgabe:

Claudia Gabriel, Pia Plaz, Barbara Winter-Werner

Für Beiträge danken wir:

Claudia von Gadow, Ingrid Henry, Reto Nägelin, Toni Patscheider, Stefanie Randon, Igor Retnev, Regula Schmid, Vangie Vettiger, Michael Weissnar, Sibylle Zambon-Akeret

Layout:

Pia Plaz

Druck und Versand:

Sailer Druck Medien GmbH, Thurgauerstrasse 2, Winterthur

| Redaktionsschluss | erscheint Ende |
|--------------------------|-----------------------|
| 13. Januar 2019 | Februar |
| 12. April 2019 | Mai |
| 07. Juli 2019 | August |
| 20. Oktober 2019 | November |

Beiträge senden an: chileturm@kath-winterthur.ch

Der Chileturm erscheint vierteljährlich und geht an alle Mitglieder der Pfarrei St. Marien Oberwinterthur.



Seel - Sorge

„Nahrung für die Seele“, so heisst unser Frühlingsheft des noch jungen Jahres 2019. Als ich über dieses Motto nachdachte, ist mir zuerst einmal ein Paradox aufgefallen. Das hängt mit meiner Definition von Seele zusammen, die ich mit vielen anderen Zeitgenossen (und –Genossinnen) teile. Seele ist für mich der Inbegriff des Immateriellen, dessen, was sich der naturwissenschaftlichen Erklärung entzieht und was man besser spüren als erklären kann. So bilden für mich erst Körper und Seele zusammen eine Einheit, die ge-

genseitig voneinander abhängig ist und sich auch gegenseitig beeinflusst.

Körper und Seele

Die Nahrung gehört erst einmal ganz auf die Seite des Körpers. Ohne Nahrung wird der Körper immer schwächer und am Schluss verliert er sogar seine Lebensfähigkeit. Das teilt der Körper mit allem anderen Lebendigen: Will er weiterleben, braucht er Nahrung, egal ob sie aus abgestorbenen Hautzellen besteht, die die Hausstaubmilben zu sich nehmen, oder aus einer stattlichen Antilope, die vom Löwenrudel gerissen wurde: Ohne Nahrung hört das Leben irgendwann auf.

In diesem Sinne braucht die Seele keine Nahrung. Man muss sie nicht nähren, damit sie überleben kann, und einen Stoffwechsel hat sie schon gar nicht. Aber so wie man den Körper pflegen muss, damit einem so richtig wohl ist, muss man auch die Seele pflegen. Nahrung für die Seele ist also Seelenpflege, und wie man sich für den Nahrungserwerb anstrengen muss, so verkümmert auch die Seele, wenn man sie nicht pflegt und auch Energie dafür einsetzt.

Seelsorge

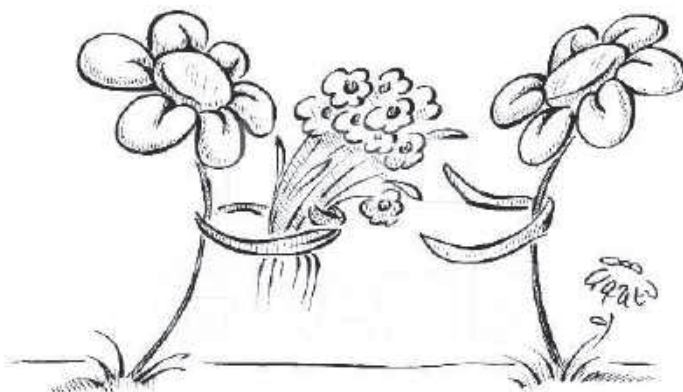
Von der Seelenpflege ist es nicht mehr weit bis zur Seelsorge. Man kann sich nicht nur um die eigene Seele kümmern, sondern auch um die Seele anderer Menschen. Und weil das nicht immer einfach ist, gibt es Menschen, die die Sorge um die Seele zu ihrem Beruf gemacht haben. Diese Menschen müssen zu ihrer eigenen Seele ganz besonders Sorge tragen; um auf das Motto des Chileturms zurückzukommen, müssen sie schauen, dass die eigene Seele genug Nahrung bekommt, damit sie anderen Seelen Sorge tragen können. Dies ist der Grund, warum z.B. katholischen Seelsorgern neben ihren Ferien auch noch Zeit für Exerzitien zur Verfügung gestellt und auch bezahlt wird.

5 Minuten des Gemeindeleiters

Notfallseelsorge

Im Rahmen der allgemeinen Seelsorge gibt es noch Spezialdisziplinen wie die Klinikseelsorge oder die Notfallseelsorge, bei der ich auch dabei bin. Als Notfallseelsorger (oder Seelsorgerin) wird man über die Einsatzleitzentrale von einer Blaulichtorganisation aufgeboten. In den meisten Fällen geht es darum, diese von der Sorge um die Angehörigen oder um die Zeugen zu entlasten, damit sie ihren eigentlichen Aufgaben nachgehen können. Dann müssen wir uns auf dem Unfallplatz oder in einem extra dafür ausgesuchten Raum um stark verletzte Seelen kümmern. In diesem Umfeld wird schnell klar, dass, wie der Körper, auch die Seele lebensgefährliche Verletzungen erhalten kann, die ein Weiterleben wie vor dem Unfall verunmöglichen. Diese Verletzungen dürfen nicht zu gross und zu gefährlich werden. Dies zu verhindern, ist unsere wichtigste und häufig auch die einzige Aufgabe. Es geht also nicht um Nahrung für die Seele, sondern um Wundbehandlung in einem übertragenen Sinn. Wie man das macht, haben wir bei unserer Ausbildung gelernt, und die Methoden haben ganz viel mit der Notfallpsychologie gemeinsam. Manchmal ist es nach der Notfallseelsorge sinnvoll, einen Kontakt mit dem oder der Seelsorger/in vor Ort herzustellen. Diese muss dann in einem zweiten Schritt dafür sorgen, dass die Seele genug Nahrung bekommt, um die Wunde von innen heraus zu heilen, damit ein neues zufriedenstellendes Leben wieder möglich wird. Denn nur eine gepflegte Seele kann eine gesunde Seele sein.

Michael Weissnar-Aeschlimann, Gemeindeleiter



Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön an alle Spenderinnen und Spender, die unseren Chileturn nach unserem Aufruf in der Winterausgabe mit einer Einzahlung unterstützt haben oder noch unterstützen werden!

Neugestaltung der Kirche St. Marien - die Arbeitsgruppe ist gestartet

Schon länger machen sich verschiedene Pfarreimitglieder Gedanken über eine mögliche Neugestaltung der Kirche St. Marien. Wie müsste unsere Kirche neu aussehen und was müsste verändert werden, um den verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden?

Im November hat nun eine Arbeitsgruppe damit begonnen, die Ausgangslage und die Bedürfnisse für eine solche Neugestaltung zusammenzutragen und in einem Konzeptpapier festzuhalten.

Eine mögliche Neugestaltung unseres Kirchenraumes soll zwei Hauptanliegen Rechnung tragen:

Es sollen flexiblere Nutzungsmöglichkeiten für Gottesdienste, Musik- oder Unterrichtsveranstaltungen geschaffen werden. In unserer Kirche finden Gottesdienste und Veranstaltungen mit fünf bis 300 Teilnehmenden statt. Der Kirchenraum soll diese verschiedenen Nutzungen aufnehmen können.

Der Kirchenraum soll einladender werden für die ganz verschiedenen Nutzungen. Er soll den Besucherinnen und Besuchern das Gefühl vermitteln, willkommen zu sein. Er soll Gemeinschaftserlebnisse möglich machen. Dazu gehört auch die künstlerische Gestaltung der Kirche. Referenz und Vorbild dafür soll die Lebenskirche sein, welche unbedingt erhalten bleiben soll.

Die Arbeitsgruppe ist aus folgenden Personen zusammengesetzt:

Claudia Gabriel
Seelsorgeteam St.Marien (Leitung)

Lucia Franzen
Kirchenpflegerin St.Marien

Silvia Haller
Pfarreisekretärin St.Marien und langjähriges Pfarreimitglied

Florian Glowatz
Pfarreimitglied

Toni Patscheider
Pfarreimitglied

Es ist uns sehr wichtig, die Pfarrei in den Planungsprozess aktiv mit einzu beziehen und regelmässig zu informieren. Dieser Artikel ist ein erster Schritt. Wir werden aber nicht nur schriftlich informieren, sondern verschiedene Gelegenheiten nutzen, mit Gruppen oder allgemein mit Pfarreimitgliedern ins Gespräch zu kommen und die Bedürfnisse möglichst breit zu erfassen.

Noch ist es aber ein langer Weg bis zur allfälligen Realisierung einer Neugestaltung unseres Kirchenraumes. Die Kirchenpflege hat im Budget 2019 einen Planungskredit bewilligt, um ein Konzeptpapier mit den Bedürfnissen zu erstellen, welches dann für zwei bis drei Architektenteams als Basis für Projekteingaben dienen soll. Der Planungskredit wird für Projektvorschläge der angefragten Archi-

Pfarreiseiten

tektenteams eingesetzt. Die Arbeitsgruppe arbeitet selbstverständlich ehrenamtlich.

Der Zeitraum für die Realisierung eines solchen Projekts ist völlig offen, jedoch kaum vor 2021 realistisch. Vorher braucht der Baukredit zudem noch die Genehmigung der Kirchen-

pflege und der Kirchgemeindeversammlung.

Bei Fragen können Sie gerne die Mitglieder der Arbeitsgruppe ansprechen.

Toni Patscheider, AG Neugestaltung Kirche St. Marien

Pfarreversammlung am 12. April

Unsere Pfarreversammlung mit Abnahme der Pfarreikasse findet am Freitag, 12. April nach dem 19.00-Uhr-Gottesdienst statt. Wie schon zur Tradition geworden, findet auch dieses Jahr ein Rückblick mit Bildern und anschließendem Apéro statt. Es sind alle stimmberechtigt, die mit der Pfarrei verbunden sind.



Adventsfeier- Rückblick

Der schöne Brauch, für die Mitglieder des Frauenvereins und des Ressorts «über sächzgi» den 3. Advent mit einer Rorate in der Kirche zu eröffnen, wurde auch dieses Jahr beibehalten. Am 16. Dezember nahmen wieder über vierzig Senioren und Seniorinnen am feierlichen Gottesdienst teil, welcher von Claudia Gabriel und musikalisch von Carolina Sarmiento gestaltet wurde.

Nach diesem besinnlichen Anlass trafen sich alle im festlich geschmückten Saal, wo das gemütliche Zusammensein mit einem Weihnachtslieder-Wunschkonzert mit Klavierbegleitung begonnen wurde.

Der Höhepunkt des Abends war das anschließende Nachtessen, das von Rita Neff und einigen Helferinnen zubereitet worden war. Natürlich



durfte zu so einem Festmahl ein Glas Wein oder eine Tasse Weihnachtstee nicht fehlen. Bevor das Dessert aufgetragen wurde, las Claudia Gabriel eine zum Schmunzeln anregende Geschichte vor, die von mysteriösen randlosen „Züri-Tirggeln“ handelte. Zu dieser Geschichte passende „Minitirggel“ (mit Rand) begleiteten das

Dessert aus Zimtparfait mit warmen Zwetschgen. Nach diesem Festessen blieb noch genug Zeit für Plaudern und Gedankenaustausch, bevor dieser feierliche Anlass seinen Abschluss fand.

Ingrid Henry

Vorankündigungen von Ü60 und Frauenverein

20. März 2019 - Vortrag

„Senioren im Strassenverkehr: Allgemeine Verkehrsregeln“- Vortrag um 14 Uhr im Saal des Pfarreizentrums St. Marien. Referent Sergio Londero, dipl. Verkehrsleiter VPI. Veranstaltung zusammen mit Pro Senectute und der reformierten Kirche Oberwinterthur. Details siehe Forum und Flyer.

2. April 2019 - Jass-Plausch-Turnier

Von 14 bis 17 Uhr Jass-Plausch-Turnier im Saal des Pfarreizentrums St. Marien. Veranstaltung zusammen mit Pro Senectute und der Seniorengruppe der reformierten Kirche Oberwinterthur. Details siehe Forum und Flyer.

9. Mai 2019 - Maiausflug

Ganztagesausflug mit Besuch der Glockengiesserei in Aarau und mit einer Messe im Kapuzinerkloster in Olten. Abfahrt 8.10h bei der Kirche St. Marien, Mittagessen in einem Restaurant im Raum Olten/Aarau. Details im Flyer und auf der Homepage. Ingrid Henry Tel. 052 242 43 84.

12. Mai 2019 - Jubiläumsfeier 100 Jahre Frauenverein

Hl. Messe um 10 Uhr mit anschliessendem Apéro mit Musik für die ganze Pfarrei. Um 12 Uhr Mittagessen für die geladenen Gäste. Details siehe Forum und Flyer.



Jesajas Traum

Impressionen aus dem Krippenspiel 2018



„Bewohner vo Nazareth, dä Kaiser Augustus het befohle, dass ihr eu uf dä Wäg mache müend zu euem Geburtsort! Det müend ihr eu i d Lichten iträge laa. Das isch ä Volkszelig!“



„Was für en komische Traum... aber es isch schön z wüsse, dass eusi Zuekunft i dä Händ vo dem Chind liit!“



„Josef ich mage nüme. Mir tuet alles weh und wiit und breit isch niemert bereit gsi eus äs Zimmer zgäh. Wo sölled mer denn jetzt ane?“



„Oje... was isch das wieder für ä chalti Nacht. Nid mal d Sterne gseht mer! Wieso chan nid mal öppis Ufregends passiere?“

„Was denksch denn, was sötti passiere?“

„Es Wältwunder villicht?“

„Ja, also es Wältwunder wär gar nüt Schlächts. Villicht wäred mer denn uf einisch riich und müessted nüme uf eusi Schaaf ufpasser. Das wär doch toll, nid?“

„Tüend doch nid verzage! Ich bin mer sicher, wenn ihr eu genau überlegged, denn hetted ihr dem Chindli ganz vill zschänke. Zudem... es muen doch nüt Grosses si – vergässed nid: dä Riichtum liit i eune Herze!“



Mit grossem Engagement haben die Kinder und ihre LeiterInnen das Krippenspiel 2019 „Jesajas Traum“ realisiert.

Fotograf:
Giovanni Schäfli

Mit Gesang auf der Suche nach Gott

Am Samstag, 30. März um 18.00 Uhr wird in der Kirche St. Marien der zweite Taizé-Gottesdienst gefeiert.

Das Streben nach Frieden, Ruhe und Vollendung ist dem Menschen buchstäblich in die Wiege gelegt worden und ist ein einzigartiger Wesenszug des modernen Individuums.

Mit Gesängen beten ist eine wesentliche Form der Suche nach Gott. Kurze, stets wiederholte Gesänge, das Licht der Kerzen und die Stille schaffen eine Atmosphäre der Geborgenheit, in der man gesammelt beten kann.

Der oftmals wiederholte, aus wenigen Wörtern bestehende und schnell erfasste Grundgedanke prägt sich allmählich tief ein.

Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören. Im gemeinsamen Gebet können alle in diese Gesänge einstimmen und zusammen ohne engeren zeitlichen Rahmen der Erwartung Gottes Raum geben.

Der Gründer der Communauté von Taizé, Frère Roger, hatte oft darauf hingewiesen, welche grosse Rolle Musik und Gesang im Leben der Communauté von Anfang an gespielt haben.

Das Gebet der Communauté von Taizé hat sich über die Jahre hinweg stark verändert, es ist immer einfacher geworden. Es ging Frère Roger immer darum, dass im Gebet niemand überfordert wird. Er war überzeugt, dass z. B. ein langer und komplizierter Text den Menschen die Liebe vernebelt, die der Heilige Geist uns im Gebet anbietet. Um das Gebet so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen, entstanden die einfachen und meditativen Gesänge. Es sollte nichts „Jugendgemässes“ entstehen; die Gesänge von Taizé entsprechen keinem populären Musikstil, sondern setzen eine zutiefst monastische Tradition fort. Ihre Texte sind weitgehend den Psalmen und anderen Schrifttexten entnommen.

Durch Gesang und Stille entdecken die Menschen ein neues Herz, ein Herz ohne Falten, ein aufgefaltetes Herz. Ein offenes und lauterer Herz lernt, Entscheidungen und Intuitionen reifen zu lassen, dem Leben eine Richtung zu geben, heikle Situationen und Sackgassen zu erkennen.

Die Geschichte der Communauté von Taizé begann 1940, als Frère Roger mit 25 Jahren sein Geburtsland, die Schweiz, verliess und nach Frankreich zog, woher seine Mutter stammte. Jahrelang hatte er an Lungentuberkulose gelitten. Während der langen Krankheit reifte in ihm die Absicht, eine Gemeinschaft ins Leben zu rufen.

Heute zählt die Communauté von Taizé an die hundert Brüder, Katho-

liken und Mitglieder verschiedener evangelischer Kirchen. Sie stammen aus über fünfundzwanzig Ländern. Durch ihr Dasein selbst ist die Communauté ein konkretes Zeichen der Versöhnung unter gespaltenen Christen und getrennten Völkern. In den Achtziger Jahren hat Papst Johannes

Paul der Zweite Taizé besucht, und im Jahr 2017 ist auch der orthodoxe Ökumenische Patriarch Bartholomäus zusammen mit zwei Metropoliten und orthodoxen Priestern in Taizé gewesen.

Igor Retnev

Stellt euch vor...

Es gibt eine Einladung und niemand geht hin. Der Gastgeber hat ein grosses Mahl vorbereitet. Er schickt seinen Bediensteten aus, um die Geladenen zu Tisch zu bitten: „Kommt, alles ist bereit!“ Doch diese haben ausnahmslos eine Ausrede. Niemand folgt der Einladung. Kurzerhand schickt der Gastgeber den Bediensteten in die Strassen der Stadt, um Arme, Behinderte und Randständige einzuladen, damit das Fest doch noch stattfinden kann.



Marjeta arbeitete fast 30 Jahre in der Schweiz und kehrte als Rentnerin in ihre Heimat zurück. © Heiner Heine

Rund um dieses Gleichnis aus dem



Lukas-Evangelium hat ein ökumenisches Frauenteam aus Slowenien die Feier für den diesjährigen Weltgebetstag zum Thema "Kommt, alles ist bereit!" gestaltet. In Zeiten weltweiter Migration laden sie ein, über Gastfreundschaft nachzudenken. Sloweninnen haben teilweise selber Migrationserfahrung. So etwa die 1945 geborene Marjeta. Als praktizierende Christen wurden sie und ihre Familie während der Sowjetherrschaft zu Bürgern zweiter Klasse degradiert. Später emigrierte Marjeta in die Schweiz, wo sie sich als Fremdarbeiterin nie ganz angenommen fühlte. Heute engagiert sie sich mit Dankbarkeit in der Kirchengemeinde ihres Heimatortes. Die Erfahrung des Fremdseins, so ist sie überzeugt, darf nicht vergessen gehen und muss die Haltung gegenüber Flüchtenden und MigrantInnen bestimmen.

Pfarreiseiten

In der Liturgie hören wir auch von der Schönheit des Landes. Rund ein Drittel des Staatsgebiets von Slowenien ist zu Naturparks und -reservaten erklärt worden. Das Land zwischen Adria und Alpen ist halb so gross wie die Schweiz und wird von rund zwei Millionen Menschen bevölkert. Die grösste Bevölkerungsgruppe machen Slowenen aus. Zu den Minderheiten zählen Roma sowie Einwanderer aus Ungarn, Italien und aus Gebieten des ehemaligen Jugoslawien. Im Jahr 1991 wurde Slowenien zur Parlamentarischen Republik. Damit wurde auch die Religionsfreiheit in der Verfassung verankert. Heute machen die Katholiken mit 60 Prozent die grösste religiöse Gruppe aus.

Kommt, alles ist bereit! Sie alle sind herzlich zur ökumenischen Feier und zum anschliessenden Beisammensein eingeladen. Der "Dorflade Oberi – bio & fair" wird Produkte aus fairem Handel verkaufen.

Für das ökumenische Vorbereitungsteam: Sibylle Zambon-Akeret



Die Künstlerin Rezka Arnuš hat das Titelbild zum Thema "Kommt, alles ist bereit" gestaltet.

© Weltgebetstag der Frauen – Deutsches Komitee e.V.

Weltgebetstagsfeier

Freitag, 1. März um 19.30 Uhr, kath. Kirche St. Marien

Fotogrüsse 2018 von der Philippine Catholic Mission Winterthur (PCMW)



Grüsse aus Luzern, wo die Grillparty der Koordinatoren der PCM Schweiz stattfand.



Grüsse aus Genéve, wo das jährliche Sto. Niño-Fest stattfand.



Grüsse aus Oberi, von unserem Begleitdienst im Alterszentrum.



Grüsse aus Einsiedeln, wo man den traditionellen Kreuzweg gegangen ist. Organisiert von der PCM Schweiz.

Fotos: Vangie Vettiger

Neu im Anhaltspunkt

Claudia von Gadow

Mittlerweile arbeite ich schon seit vier Monaten im Anhaltspunkt Neuhegi. Diejenigen von Ihnen, die zu den Besuchern des Anhaltspunkts zählen, haben mich dort sicherlich schon kennenlernen können. Sie haben uns noch nicht besucht? Dann möchte ich Ihnen jetzt die Gelegenheit bieten, mich etwas kennenzulernen.

Ich heiße Claudia von Gadow und bin 56 Jahre alt. Im Oktober 2019 sind mein Mann Friedrich und ich 30 Jahre glücklich verheiratet. Unsere Kinder (23/25/28) leben in Hamburg und in Frankfurt am Main. Sie sind teilweise noch in der Ausbildung oder am Anfang ihrer Berufstätigkeit.

Ich selber bin ausgebildete Hotelfachfrau. Nach der Hochzeit und der Geburt unserer Kinder habe ich mich die folgenden Jahre um die Erziehung unserer Kinder gekümmert, da mein Mann von Anfang an beruflich stark eingebunden war und berufsbedingt mehrere Umzüge folgten (Deutschland, Belgien, Schweiz).

Neben Haushalt und Kindern war ich in verschiedenen Elternbeiräten aktiv, war unterstützendes Mitglied des Kirchenbeirats und Lektorin, aber auch drei Jahre ehrenamtlich im Bistro eines kirchlichen Mehrgenerationenhauses tätig.

Unser fast zweijähriger Aufenthalt in Brüssel von Juli 2015 bis Mai 2017 beendete meine ehrenamtliche Tätigkeit. Stattdessen sah ich mich nun mit der Situation konfrontiert, in einem Land zu leben, dessen Kultur meiner sehr ähnlich war, ich aber weder Niederländisch noch Französisch sprach. (...und versuchte ich es mit der einen Sprache, wollte man die andere...). Daher drückte ich nun wieder die Schulbank und wohnte in einem muslimisch geprägten Umfeld. Ich werde, glaube ich, nie wieder mit so vielen Menschen aus so vielen unterschiedlichen Kulturen und unterschiedlichem religiösem Hintergrund in Kontakt kommen wie dort. Mich hat diese Zeit positiv geprägt und ich konnte auch sehr viel über mich selber lernen.

Seit November 2017 wohnen wir nun in Neuhegi. Das vielfältige Angebot des Anhaltspunkts machte mich neugierig. Bei meinem ersten Besuch wurde ich



dort freundlich, zugewandt und herzlich empfangen. Von da an ging ich regelmässig dort hin, und das Begegnungszentrum wurde zu meinem Anhaltspunkt. Ich fühlte mich nicht länger fremd. Ich war in der Schweiz, in Winterthur angekommen.

Als nun im Sommer die Stelle im Anhaltspunkt frei wurde, bewarb ich mich darauf. Es bot sich mir nicht nur die Möglichkeit, wieder zu arbeiten, sondern auch die mir entgegengebrachte Offenheit, Zuwendung und Nähe weiterzugeben.

Ich habe mich inzwischen gut eingearbeitet. Mir macht meine Arbeit sehr viel Spass. Sie ist vielseitig und ich freue mich immer wieder, ein Lächeln in die Gesichter meiner Mitmenschen zaubern zu können. Sei es durch ein freundliches Gespräch, ein offenes Ohr, eine gute Tasse Kaffee, ein frisch gebackenes Gipfeli oder einen Basteltipp.

Dienen kann man auf unterschiedliche Art und Weise. Die Wertigkeit der Tätigkeit spielt dabei für mich eine nachgeordnete Rolle. Für mich ist es wichtig, dass man mit ganzem Herzen dabei ist.

Claudia von Gadow

Kommende Veranstaltungen im Anhaltspunkt

Qigong - die Lebensenergie pflegen

Qigong ist eine Übungsform für Körper, Geist und Seele. Der Körper wird gelockert, geöffnet, aufgerichtet und sanft bewegt. Der Geist wird gesammelt und beruhigt. Der Atem entspannt und vertieft sich. Es wird gelernt, sich aus der Mitte, natürlich und als Einheit zu bewegen und sich dabei mit dem grossen Ganzen zu verbinden. So kann die Lebensenergie – das Qi - freier fließen und erneuert werden.

Das ermöglicht Wohlbefinden und Gesundheit, Zufriedenheit und Gelassenheit.

8-teiliger Kurs – jeweils am Donnerstag von 12.15-13.15 Uhr – neuer Kurs ab 21. März

Daten: 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04., 09.05., 16.05., 23.05. 2019
Verbindliche Anmeldung bis 10. März 2019 an anhaltspunkt@kath-winterthur.ch. Kosten: CHF 100 für den ganzen Kurs.

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Astrid Brütsch Curti, dipl. Qigong-Lehrerin SGQT

www.astridbruetsch.ch

Offener Spieleabend

Wir treffen uns, um gemeinsam aktuelle Brett-, Karten- und Würfelspiele kennenzulernen oder bereits bekannte zu spielen. Die Spiele werden vor Ort erklärt. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden. Egal, ob Gelegenheitsspieler oder Experte – für jeden ist etwas dabei. Der Spass und das gemeinschaftliche Erlebnis stehen im Vordergrund! Eintritt frei – Getränkeausschank und kleine Snacks.

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr
im Anhaltspunkt, Ida Sträuli-Strasse 91
Nächste Daten: 13. März, 10. April, 8. Mai, 12. Juni

Ein Sud – viele Eier Gemeinsam Ostereier färben

Ein grosser Topf mit dem Zwiebelschalen-Sud, sowie Kräuter und Gräser und alles Weitere stehen bereit – du musst nur deine eigenen (rohen und bevorzugt weiss-schaligen) Eier mitbringen. Jeder darf ohne Voranmeldung kommen und gehen, wann er will – bitte kommt aber bis spätestens eine Stunde vor Schluss!

Mittwoch, 17. April 2019 von 16.00-19.00 Uhr
Gründonnerstag, 18. April 2019 von 8.00-10.30 Uhr
im Anhaltspunkt, Ida Sträuli-Strasse 91

Papis Only! Der Vater-Kind-Treff

Andere Väter kennenlernen, ins Gespräch kommen, sich austauschen und vernetzen.
Zusammen essen und trinken.
Zusammen drinnen und/oder draussen spielen.
Zusammen einen Ausflug unternehmen.
Einmal im Monat am Samstagnachmittag zwischen 14 und 16 Uhr.
Anmeldung bis Freitagabend an papis_only.anhaltspunkt@kath-winterthur.ch

Nächste Daten: 23. Feb., 30. März, 13. April, 25. Mai, 29. Juni

Wortklaubereien mit Leib und Seele

Die Mönche wussten es schon immer. Damit Leib und Seele zufrieden sind, braucht es nicht nur Gebete, sondern ab und zu auch ein feines Weissbier. So könnte man jedenfalls die Marketingstrategie einer Brauerei interpretieren, die mit dem Slogan „Genuss für Leib und Seele“ wirbt.

Dass Seele und Leib ein ideales Paar für Werber und Marketingfüchse geben, kann man auch heute beobachten. Mood Food, Slow Food, Seelenfutter halten nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern sind auch oft und gern benutzte Schlagwörter, um ein neues Lebensmittelprodukt zu lancieren. Ein Blick in den Vorratsschrank macht es klar: ein Lebensmittel verkauft sich besser, wenn es nicht nur verspricht, den körperlichen Heiss hunger, sondern auch die ausgehungerte Seele zu stillen.

Natürlich kaufe ich Kräutertee, weil auf der Packung „Kräutertee“ steht und ich gerne Kräutertee trinke. Doch wenn er auch noch Wohlbefinden und ein besseres Karma verspricht – um so besser. Dann zahle ich auch gerne noch einen Franken mehr. Oder nicht?

Die Kombination von Leib und Seele kann auch beim geliebten und eher ungesunden Schnipo-Menü angewendet werden. Neu wird statt Schnipo Mood Food gegessen, das als Glücksnahrung interpretiert wird, also Nahrung, die die Laune verbessert. Und wenn man das Schnipo auch noch langsamer essen würde, dann gäbe es daraus auch noch Slow Food, oder habe ich da was verwechselt?

Auf jeden Fall kann man dank dem Wortpaar Leib und Seele alle Sünden in Tugenden umwandeln. Also her mit dem Schnipo, dazu ein Bier und für das Karma noch ein oder zwei Stück Schokolade mit einem Glückstee oder doch lieber Kaffee - ganz nach der Weisheit eines Unbekannten: „Tee wärmt das Herz, Kaffee wärmt die Seele“.

Pia Plaz

Weiter viel Lesegenuss ohne Kalorien wünscht das Redaktionsteam.

Himmliche Schätze nähren die Seele

Ich sitze mit Peter (Name geändert) vor seinem gut laufenden Lokal. Er ist weder Kirchengänger, noch glaubt er an ewiges Leben, den Himmel oder Gott. Zumindest nicht im traditionellen Sinn. Ein Mann, welcher offensichtlich für meinen Freund arbeitet, läuft vorbei. Er sieht nicht gut aus, er ist gezeichnet, erschöpft und traurig. Ich frage Peter, was denn da los sei. Der Mann hat seine Arbeit und seine Familie verloren. „Genial, dass du einen Job frei hattest“, sage ich zu Peter. Er antwortet: „Nein, das hatte ich nicht, ich habe ihn einfach zusätzlich angestellt. Er braucht eine Aufgabe, Struktur und Sozialkontakte.“ Ich war ziemlich baff. Peter macht dies nicht aus christlichem Auftrag und auch nicht, weil er sich den Himmel verdienen möchte. Also frage ich nach, wieso er das denn macht. „Weil es mein Herz erfüllt, viel mehr als Erfolg, Geld und Macht“, sagt er.

Was ist es, was mein Herz wirklich erfüllt?

Er hat Jesusworte zum Leben gebracht. Unsere Seele braucht Nahrung, wir dürsten nach erfülltem Leben. Dies ist eine himmlische Sehnsucht nach dem Leben, wie es sein sollte, nach dem Himmel auf Erden: „Dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden.“

In der Welt haben wir Durst. Die Werbung und Wirtschaft hält viele Glückshäppchen bereit, um diesen Durst kurzfristig zu befriedigen: Neue Schuhe, Handy, Auto, Sport, Arbeit und viele andere Dinge und Aktivitäten. Nur, nichts von dem gibt chronisches Glück, unsere Seele kommt in ihnen nicht zur Ruhe, es entsteht keine Seligkeit, ganz im Gegenteil, wir brauchen immer mehr davon.



Blues Diakon Reto Nägelin

Dem Blues Raum geben bedeutet, innehalten und der eigenen Bedürftigkeit, dem inneren Hunger und Durst nachzuspüren. Was ist es, was mein Herz wirklich erfüllt?

Meine Erfahrung deckt sich mit jener von Peter. Dinge, die mein Herz erwärmen, es erfüllen, die kann kein Dieb rauben und sie können auch nicht gekauft werden: Menschlichkeit, Nächstenliebe, Gutes tun, himmlische Momente, das ist Seelennahrung.

Jesusnachfolge zeigt den Weg zu erfülltem Leben: Wenn du deinen Nächsten liebst, dann tust du dir Gutes.

„Ich bin das Brot des Lebens“, sagte Jesus. „Wer zu mir kommt, wird niemals wieder Hunger leiden, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.“

Reto Nägelin

Mehr zu Reto Nägelin und seiner Arbeit auf www.retonaegelin.ch oder live am Montagsblues im Anhaltspunkt: www.montagsblues.ch.

Was nährt meine Seele? Stimmen aus Oberli

Zusammengestellt von Barbara Winter-Werner

Wertschätzende Worte nähren meine Seele. Geborgenheit eines sicheren Rückzugsortes (mein Daheim). Sinnvolle Aufgaben zu haben. Und freie Zeit, um zu atmen und den Gedanken freien Raum zu lassen. (Frau, 54)

Alleine oder in der Gruppe zu musizieren, bringt mich in positive Schwingungen, was sich auf meinen Alltag abfärbt. Musizieren als Seelennahrung für die Bewältigung des Alltags! (Frau, 63)

Meine Nahrung für die Seele:

- bewusst erlebte Momente der Ruhe und der Stille
- ein gutes Gespräch
- Musik, ein Konzert
- ein gutes Buch
- auch ein guter Film
- eine Bergwanderung mit Freunden/Freundinnen
- ein Spaziergang am Meer am Strand mit den Füßen im Wasser
- ein Thermalbad
- eine Massage
- das Weihnachtsfest im Kreis der Familie, wenn alle so friedlich beieinander sind

Die Liste ist lang und noch unvollständig... (Frau, 65)

Einerseits erhält meine Seele sehr viel Nahrung durch Qi Gong-Tai Chi, also durch ruhige Körperbewegungen und des Sich-Bewusstseins. Andererseits aber auch durch Gespräche über Lebensthemen oder eine unerwartete und schöne Begegnung mit einem unbekanntem Menschen. (Frau, 57)

Als erstes steht da meine Dankbarkeit!

Ich lebe in der Schweiz, d.h. in Sicherheit und Frieden; ich bin glücklich verheiratet, habe es gut mit meinen Kindern und der Familie: bin also auch persönlich im Frieden. Weiter darf ich den Beruf ausüben, der meinen Begabungen entspricht und der mir Freude macht. Und nicht zu vergessen ist die finanzielle Sicherheit, welche alles andere als selbstverständlich ist.

Aus dieser komfortablen Lage heraus ist genug Raum und Zeit für die Bedürfnisse meiner Seele. Diese unbekannte Grösse in mir feiert täglich das mir geschenkte Leben: singend; Musik hörend; Vertrauten, wie auch Fremden belegend; im Zusammensein mit mir nahe stehenden Menschen: vom kleinen Kreis in der Familie bis zum Gottesdienst.....

Zusammenfassend ist meine Nahrung für die Seele wohl das Dankesagen: täglich neu. (Frau, 58)

Seelennahrung

Ein frommer Mensch denkt da automatisch in die religiöse Richtung. Aber auch die Unfrommen haben eine Seele, und was bei Ersteren in höchstem Masse labend sein kann, wird bei den Letzteren eher ein flaes Gefühl in der Magengrube hinterlassen. Menschliche Regungen haben jedoch beide, und dort findet sich wohl der Zugang zu einer gemeinsamen Spiritualität.

Deshalb ist es besser, man hebt nicht schwärmerisch ab und bleibt auf dem Boden der Realität. Hier kann die Seelenspeise aufgenommen und weitergegeben werden, die man schlicht Nächstenliebe nennt. – Wer ist also unser Nächster? Das ist nicht eine Frage des Standes oder der Herkunft, sondern der jeweiligen Situation. Unser Nächster ist vielleicht ein ganz unbequemer Zeitgenosse, so wie in der tiefgründigen Geschichte vom „Barmherzigen Samariter.“ Man stelle sich das mal vor! Hier wird ausgerechnet ein Typ aus einer sehr unbeliebten Menschengruppe jener Zeit als gutes Beispiel für Nächstenliebe beschrieben... Seelennahrung ist oft nicht so leicht verdaulich, ist nicht nur himmlisch süss.

Gerne bezeichnet man dagegen die Musik als wohltuende Nahrung für die Seele, wobei die Geschmacksrichtungen sehr verschieden sein können. Geistliche Musik kommt sinngemäss dem Begriff ein Stück näher, ist aber deshalb keinesfalls weniger lebensfroh. (Man probiere das mal aus, indem man zum Beispiel einem Kirchenchor beitrifft.)

Am besten schmeckt unsere Seelenspeise mit einer guten Würze. Und das ist der Humor. Manch zäher Brocken wäre mühsam zu schlucken, wenn man

nicht mit etwas Humor nachspülen könnte. Glücklicherweise sind wir, wenn wir auch mal einen Witz machen dürfen.

Noch dringender als Nahrung benötigt die Seele jedoch „Luft“ zum Atmen! Gefüttert werden weltweit die Seelen in den verschiedenen Ideologien seit jeher irgendwie, in manchem System sogar überfüttert oder zwangsernährt. Es wird ihnen eng dabei und sie drohen zu ersticken. Der Ruf ist hochaktuell: „Luft für die Seele!“

Stefanie Randon

Soulfood

Nahrung für die Seele? Das können ganz verschiedene Dinge sein; von Bewegung bis Musik wird darunter alles verstanden, was der Seele gut tut.

Allerdings kommt der Begriff ursprünglich aus dem Lebensmittelsektor, und natürlich stammt er aus Amerika. Der Begriff „Soulfood“, also auf Deutsch „Seelennahrung“ erinnert an die Kochkunst afrikanischer Sklaven in den südlichen Staaten der USA. Soulfood bestand damals noch aus den Zutaten, welche die Sklaventreiber ihren Sklaven zum Essen zur Verfügung stellten - Bohnen, Mais, Reis, Bananen, Süßkartoffeln, Erdnüsse und Fleischabfälle wie Schweinefüße und Innereien. Seit den 1960er Jahren ist die Kunst, aus diesen Zutaten feine Gerichte zu kochen, fester Bestandteil der Südstaatenküche.

Sicher ist: Mit dem Begriff „Soulfood“ verbindet man gedanklich gemütliches Familienzusammensein und glückliche Zeiten mit gutem Essen - damals wie heute. Deftiges Essen macht glücklich und hilft gegen Heimweh, Anspannung, Frust und andere negative Gefühle. Wer hat das nicht schon am eigenen Leib gespürt?



schwerpunkt

Welches Essen nun aber wirklich beglückt, ist individuell sehr verschieden. Schweinefüsse und Innereien jedenfalls würden mich eher unglücklich machen. Aber leider sind es schon eher die kalorienhaltigen Nahrungsmittel, nach denen der Körper in schwierigen Momenten ruft: Schokolade und andere Süßigkeiten stehen ganz oben auf der Hitliste der Seelentröster. Ob sie langfristig froh machen, sei dahingestellt.

Nun aber ein Rezept, das mit seinem Geruch, seiner süßen Schärfe und allein schon mit seiner leuchtend orangen Farbe fröhlich stimmt, ohne (im wahrsten Sinne des Wortes) schwer wiegende Konsequenzen zu haben:

Claudia Gabriel

Mango-Rüebli-Suppe

Zutaten:

- 400 g Rüebli
- 2 reife Mangos (à ca. 400 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2cm)
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 4 TL körnige Bouillon
- 1 Becher Halbrahm à 180g (je nach Geschmack, auch weniger)
- 1 kleiner Bund Koriander oder Peterli
- 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat zum Abschmecken



Zubereitung:

Mango und Rüebli schälen, in Stücke schneiden und mit dem kleingeschnittenen Ingwer und der entkernten Chilischote im Öl andämpfen. Mit der Bouillon und $\frac{3}{4}$ l Wasser ablöschen. In ca. 25 Minuten zugedeckt weichkochen, die Chilischote entfernen und den Rest fein pürieren. Den Halbrahm begeben, mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und mit Koriander garnieren. Dazu frisches Brot- mmmhhh!

Qi Gong als Nahrung für die Seele

Astrid Brütsch ist Qi Gong und Tai Ji Lehrerin und Fussreflexzonen-Therapeutin. Sie lebt im Tessin und in Winterthur. Seit Januar 2019 leitet sie eine Qi Gong-Gruppe im Anhaltspunkt. Kommen Sie mit mir zu einem spannenden Gespräch in ihre heimelige Praxis am Kirchplatz.

Kannst du dich kurz vorstellen und uns erzählen, wie und warum du zur Qi Gong Lehrerin wurdest?

Ursprünglich habe ich Kinderkrankenschwester gelernt, und die Frage „Wie wird oder bleibt man gesund?“ hat mich schon immer beschäftigt. Meine Begeisterung für ein Thema gebe ich gern weiter, darum wurde ich Lehrerin für Pflege.

In den Ferien habe ich vor zwanzig Jahren Qi Gong und Tai Ji kennengelernt. Es war für mich wie ein Heimkommen, ich spürte, dass diese Art der achtsamen Bewegung mir sehr gut tut. Nach den Ferien habe ich in Winterthur einen Ort gesucht, um es weiter zu üben. Sehr bald lud mich mein Lehrer ein, zu seinem chinesisch-stämmigen Lehrer mitzukommen, bei dem ich nach wie vor jährlich das zehntägige Vertiefungsseminar besuche. Später absolvierte ich eine Diplom-Ausbildung, um Qi Gong auf eine intensive Weise zu üben und so auch meinen Unterricht bereichern und vertiefen zu können. Anfangs machte ich das alles neben meiner Anstellung als Lehrerin für Pflege. Bedingt durch Umstrukturierungen in der Pflegeausbildung stand ich bald vor der Frage, wie mein Berufsleben weitergehen würde. „Soll ich den Master in Pflege machen, damit ich längerfristig in der Pflege-Ausbildung tätig sein kann? Oder soll ich meinem Herzen folgen und mich als Tai Ji- und Qi Gong-Lehrerin selbständig machen?“ Ich wagte den Sprung. Die Arbeit als Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin erfüllt mich sehr, und ich spüre die Dankbarkeit der Teilnehmenden immer wieder ganz direkt.

Qi Gong umfasst kurz gesagt alles, was wir tun können, um die Lebensenergie zu pflegen.

Erkläre uns bitte in kurzen Worten, was Qi Gong ist!

„Qi“ heisst auf Chinesisch „Lebensenergie“, „Gong“ bedeutet „Pflege/Arbeit“. Qi Gong umfasst kurz gesagt alles, was wir tun können, um die Lebensenergie zu pflegen. Es gibt übrigens unzählige Arten und Richtungen im Qi Gong. Es sind Übungen, die den Körper, den Geist und den Atem vereinen und so alle Ebenen des Menschen ansprechen. Durch sanfte, langsame Bewegungen und eine optimale Körperspannung erreichen wir, dass die Energie sich sammeln und fliessen kann. Es geht darum, den eigenen Körper spüren zu lernen, die Kräfte von Yin-Yang auszubalancieren und die

portrait

eigene Mitte zu stärken. Man kann (zum Beispiel bei Verletzungen) diese Übungen auch nur mental machen, und sie bewirken trotzdem eine Verbesserung des Energieflusses.

Was hat Qi Gong aus deiner Sicht mit unserem Thema „Nahrung für die Seele“ zu tun?



Die gesunde Ernährung des Körpers ist in der westlichen Welt ein omnipräsentes Thema. Dass auch die Seele Nahrung benötigt, um als ganzer Mensch gesund zu sein, ist nicht allen Menschen gleich bewusst. Qi Gong ist eine Art, die Seele zu nähren. Die Wirkung von Qi Gong muss erlebt werden. Aus meiner Erfahrung geschieht durch das Innehalten, das Pausieren im Alltag, eine Rückbindung an das „Grosse Ganze“. Durch die Entschleunigung kann man sich entspannen, vertieft sich der Atem, und die Seele erhält die nötige Beachtung und den Platz, den sie braucht. Ich beobachte, dass die Kursteilnehmer/innen nach der Stunde mit leuchtenden Augen und neuer Energie, in entspannter und aufrechter Haltung nach Hause gehen. Die gemeinsame Erfahrung, Qi Gong in der Gruppe zu praktizieren, ist ebenfalls ein Aspekt, der die Seele

nährt. Auch wenn die Teilnehmenden nicht viel miteinander sprechen und während der Übungen ganz bei sich selbst sind, entsteht eine Verbindung untereinander.

Was nährt deine Seele neben Qi Gong?

Neben täglichem Qi Gong ist es jegliches Sein in der Natur. Daneben tun mir Singen und Tanzen sehr wohl und natürlich jede herzliche Begegnung mit Menschen.

Warum ist diese Nahrung für die Seele so wichtig für uns Menschen?

Die Seele ist wie der Körper Teil vom Menschen und braucht ebenso Aufmerksamkeit und Nahrung. Körper und Seele sind nicht voneinander zu

trennen. Damit ein Mensch rundum gesund sein kann, müssen alle Aspekte des Menschseins gepflegt werden. Die Seele macht sich vielleicht weniger direkt bemerkbar. Darum ist es hilfreich für die Seelenpflege, sich Zeit zu nehmen, um Ruhe zu finden, nach innen zu lauschen und ganz bei sich selbst zu sein. Dies wirklich zu tun, braucht bei vielen Menschen eine bewusste Entscheidung dafür. Auf die Bedürfnisse der Seele zu lauschen, hilft einem den eigenen Weg gehen zu können, was Wohlbefinden und Zufriedenheit massgeblich unterstützt. Das erlebe ich so und dafür bin ich sehr dankbar.

Claudia Gabriel

Palmsonntag

Der Gottesdienst am Palmsonntag, 14. April, wird vom Kinderchor und Ad-hoc-Orchester musikalisch mitgestaltet.

Die Leitung haben Igor Retnev und Maria Reichmuth.

Die Proben finden am Mittwoch, 3. April und Mittwoch, 10. April jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr (Kinderchor) und von 17.00 bis 18.00 Uhr (Ad-hoc-Orchester) im KiBeZ St. Marien statt.

Kinder von der 1. bis 5. Klasse sind herzlich eingeladen, im Kinderchor mitzusingen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene, welche ein Instrument spielen, sind herzlich eingeladen, im Orchester mitzuspielen.

Weitere Information und Anmeldung bei:

Igor Retnev, (retnev@bluewin.ch, Tel. 076 325 34 74)

und Maria Reichmuth (maria.reichmuth@gmx.ch)

Nahrung für die Seele

Seelen haben es nicht leicht in dieser Welt. Einst wurden sie gejagt und gerettet, notfalls mit dem Schwert, und beim Tod stritten sich Teufel und Engel darum, sie zu ergreifen. Heute müssen Seelen baumeln oder wandern, und das längst nicht mehr nur in Asien, sondern auch in Europa - wenn sie denn nicht von den Hirnströmen verdrängt worden sind. Ja, Seelen haben es nicht leicht. Sollen sie, wollen sie genährt werden? Essen und trinken sie und können sie verhungern? Ich weiss nicht recht.

Eine gute Freundin ist mir in solchen Fragen das Alte Testament. Dort ist das, was im Deutschen mit Seele übersetzt wird, die göttliche Lebenskraft, die allen Geschöpfen, Mensch und Tier, zu Beginn des Lebens eingehaucht wird. Seele, Kehle, Hauch, Leben – all das sind Aspekte der Seele. Und diese Seele ist nicht ein «Etwas» neben dem Körper, sondern sie ist die, die den Körper ganz durchwirkt und erfüllt und durchtränkt. In allem Lebendigen weht der grosse göttliche Lebenshauch, er weht auch ausserhalb von uns, vor uns und nach uns. Wenn ich die Seele so verstehe, dann scheint mir weniger die Frage zu sein, wie ich sie nähre, sondern eher, wie ich ihrer Freiheit nicht im Wege stehe. Wie ich offen und durchlässig für ihr Wehen bin, wie ich die Verbindung mit ihr spüre, wie ich mich darüber freue, dass sie auch andere belebt, Tiere, Pflanzen, und sogar all diejenigen, die mir fremd sind.

Ich lasse den Lebenswind durch mich hindurchwehen, und er treibt mir die Frage zu, warum ich eigentlich Menschen in Körper und Seele (und manchmal auch noch in Geist) unterteile. Erlebe ich mich und andere nicht als eine Einheit ganz unterschiedlicher Lebensdimensionen, die zusammengehören und einander bewegen - sowohl bei mir als Individuum wie auch bei uns als Gemeinschaft? Aus dieser Ganzheit heraus frage ich weniger danach, was meine Seele nährt, sondern eher danach, was mir als ganzem Menschen, was uns als ganze Gesellschaft gut tut. Und ich glaube, da müssen wir gar nicht allzuweit suchen. Unvergesslich ist mir eine Japanerin, die Kalligrafie unterrichtet. Sie sagte: „Als ich in der Schweiz zum ersten Mal eine Frauen-Strickgruppe erlebte, da merkte ich: Diese Frauen tun genau das Gleiche mit ihrem Stricken wie ich in der Kalligrafie. Sie sind ganz ins Tun vertieft, verbunden miteinander, alles fliesst und ist im Gleichgewicht.“ Wie schön! So kann ich also in allem, im Besonderen und im Alleralltäglichsten, meiner eigenen Ganzheit und unserer gesellschaftlichen Ganzheit Gutes tun: Ob ich still meditiere oder singend abwasche, ob ich bete oder einen Leserbrief schreibe, ob ich gegen Rassismus demonstriere oder im Hallenbad schwimme, ob ich eine Katze streichle oder einem Freund ein wohlschmeckendes Essen zubereite. Seele, Körper und Geist, sie sind alle miteinander da und freuen sich.

Regula Schmid, neue reformierte Pfarrerin in St. Arbogast

Rosenverkauf 30. März

Auch dieses Jahr besteht die Möglichkeit, Rosen zu kaufen und sie vielleicht mit einem Lächeln weiter zu verschenken. Ganz sicher schenken Sie gerne 5 Franken pro Rose dem Fastenopfer und Brot für alle, die sich den Erlös teilen. Datum: Samstag, 30. März ab 09.00 Uhr an drei Verkaufsstellen in Oberi und Hegi.

Palmbaumbinden

Am Samstag, 13. April, um 14.00 Uhr im KiBeZ. Wir freuen uns, wenn Blauring, Pfadi und auch viele Familien und Einzelpersonen teilnehmen. Wir benötigen noch Grünzeug (Stechpalmen, Buchs, usw.), welches vor dem Eingang hinterlegt werden kann. Für Abholung bei Ihnen zu Hause melden Sie sich im Sekretariat. Die dekorierten Bäume werden am Palmsonntag, 14. April, beim 10.00 Uhr Gottesdienst feierlich in die Kirche getragen.

Eucharistiefeier und Gebetswache am Gründonnerstag, 18. April

Dieses Jahr steht am Gründonnerstag wiederum hochstehende Musik im Mittelpunkt. Nach der Eucharistiefeier um 20 Uhr, die vom Chor mit Taizéliedern umrahmt wird, beginnt um 21.15 Uhr die musikalische Gebetsnacht. Es erklingt Musik von Josef Haydn: „Die sieben letzte Worte unseres Erlösers am Kreuz“ in der Quartett-Version. Jeder Satz des Musikstückes hat eine Überschrift aus der Leidensgeschichte. Dazwischen gibt es zur Besinnung Gebetsimpulse. Anschliessend ist noch der Pavillon geöffnet, um die Gebetsnacht bei einem Glas Wein ausklingen zu lassen.

Musik an Ostern

Am Ostersonntag, 20. April, in der Auferstehungsfeier um 21.00 Uhr, singt der Chor St. Marien die "Missa Resurrexit" vom amerikanischen Komponisten Richard Cook (komponiert im Jahr 2013) für Solisten, Chor, Klavier und Streicher.

Am Ostermontag, 21. April, um 10.00 Uhr spielen Anja Gerter (Violine) und Maria Gerter (Orgel) Musik von J. S. Bach und G. F. Händel.

Hirsch gegen Säulihund - 1:0

Ich hab manchmal einen ziemlichen Kampf mit ihm – nennen wir ihn den inneren Säulihund. Jeden Donnerstagabend, wenn ich müde bin, sollte ich wieder aufstehen und in die Chorprobe gehen. Vielleicht kennen Sie das? Ja? Dann verstehen Sie auch, dass ich diesen Kampf nicht immer gewinnen kann. Man muss ja auch dem Säulihund mal nachgeben. Aber wenn ich den Kampf gewinne, dann bin ich gleich zweifache Siegerin. So fühlt sich das wenigstens nach der Chorprobe an. Anstatt mit zusammengezogenen Schultern, komme ich meistens ein Lied pfeifend nach Hause zurück, zufrieden mit mir und der Welt. Alle Sorgen, liegengebliebene Aufgaben scheinen wenigstens für den Moment vergessen zu sein. Die Seele ist von der vielen frischen Nahrung in Form von Musik satt und zufrieden. Es breitet sich ein wohliges Gefühl in Bauch und Kopf aus.



Passend zum Schwerpunktthema dieses Chileturms „Nahrung für die Seele“ beschäftige ich mich auch gerade in den Chorproben mit derselben. Im einten Stück von Felix Mendelssohn-Bartholdy, der Kantate „Der Hirsch schreit“, geht es auch um die dürstende Seele. So heisst es im Text aus dem 42. Psalm: „Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser, so schreiet meine Seele, Gott, zu Dir.“ Zu Anfang der Proben war mir der Text etwas schwer verständlich. Doch je länger ich mich mit der Musik beschäftige, desto klarer wird mir die Aussage der Kantate. Meine Seele dürstet häufig nach etwas. Oft vernachlässige ich sie, doch am Donnerstagabend wird sie ab jetzt bewusst mit schönster Musik gefüttert.

Pia Plaz

Die Kantate „Der Hirsch schreit“ und weitere Seelennahrung gibt es vom Chor „ars vocalis winterthur“ am 30. März 2019 um 17 Uhr in der Stadtkirche Winterthur.

Willkommen im Schlaraffenland

Alle deine Träume werden wahr. Doch was ist das für ein Chaos! Alle feinen Speisen sind wild durcheinander. Findest du alle feinen Sachen?

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | Y | H | D | D | C | T | Q | M | G | P | S | B | C | S | L | Y | S | N | H |
| I | P | N | K | L | G | U | E | T | Z | L | I | Z | G | C | X | E | P | S | T |
| P | U | R | D | K | Z | G | R | E | B | G | G | P | W | V | X | M | K | P | D |
| V | S | B | R | V | F | M | T | Y | B | G | E | Y | P | V | F | Y | Z | A | G |
| G | I | R | S | H | Y | O | H | L | G | U | R | O | I | L | H | S | H | G | H |
| K | X | F | I | P | U | G | P | B | I | M | N | C | Z | L | H | Y | O | H | E |
| A | O | B | R | H | D | F | L | T | P | M | E | Q | Z | W | L | W | J | E | P |
| X | L | E | U | E | R | I | U | V | F | I | C | N | A | F | T | V | H | T | F |
| K | H | Y | P | J | D | S | D | W | E | B | F | Y | M | S | W | E | E | T | Y |
| K | H | W | O | J | S | C | L | D | L | A | O | R | F | S | T | K | E | I | A |
| R | A | U | X | G | E | H | S | X | U | R | O | Q | N | M | W | H | K | K | V |
| F | M | U | E | E | M | S | Z | N | P | C | I | Q | J | I | V | P | W | L | I |
| Z | B | K | B | H | M | T | P | F | U | H | Y | M | B | F | Q | J | P | S | Z |
| X | U | G | H | S | O | A | Q | X | R | E | F | M | L | Z | N | P | V | U | K |
| T | R | O | R | K | P | B | X | O | L | N | D | D | F | W | Q | W | B | G | U |
| K | G | X | G | W | Z | C | V | P | G | D | E | P | U | Q | Y | Q | G | U | C |
| T | E | Y | J | J | Z | H | V | U | W | P | G | Q | P | J | D | V | M | S | H |
| M | R | N | V | D | F | E | B | G | M | O | W | V | L | S | P | C | V | C | E |
| T | R | O | F | C | R | N | Z | K | S | L | O | L | L | I | P | O | P | S | N |
| Y | U | K | L | K | R | R | P | Q | H | F | Q | R | C | K | I | W | Q | P | G |

Diese Wörter sind versteckt:

Gummibärchen, Pizza, Fischstäbchen, Lollipop, Kuchen, Spaghetti, Pommes, Sirup, Sugas, Guetzi, Gipfel, Hamburger

DIE POST 

AZB

8404 Winterthur

P.P. / Journal

Chileturm

**So wie gute Nahrung den Körper verbessert,
so verbessern gute Taten die Seele.**

*Rabbi Ha-Levy (1080-1145),
jüd. Geistlicher, Dichter und Religionsphilosoph*

Schwerpunktthema Chileturm 2/2019:

Verwurzelt

Sie möchten etwas dazu schreiben?

Beiträge bis spätestens 12. Apr. 2019 an: chileturm@kath-winterthur.ch

Programm



Pfarrei
st. Marien

März - Mai 19

März

| | | | |
|----|------------|-------------|--|
| Fr | 01.03.2019 | 11.30-13.30 | Lunch Around The World, Anhaltspunkt |
| Fr | 01.03.2019 | 19.30-21.00 | Gottesdienst zum Weltgebetstag, anschließend Beisammensein |
| Mo | 04.03.2019 | 17.30-19.00 | Bücher entdecken, Anhaltspunkt |
| Di | 05.03.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |
| Di | 05.03.2019 | 14.00-17.00 | Spielnachmittag |
| Mi | 06.03.2019 | 12.00-13.30 | zäme ässe |
| Do | 07.03.2019 | 19.30-21.15 | Meditatives Tanzen |
| Do | 07.03.2019 | 19.30-22.00 | Jassen für alle, Anhaltspunkt |
| Fr | 08.03.2019 | 14.00-15.00 | Konversationstreff Englisch, Anhaltspunkt |
| Mi | 13.03.2019 | 14.00-17.00 | Strickgruppe |
| Mi | 13.03.2019 | 19.30-23.00 | Offener Spieleabend, Anhaltspunkt |
| Do | 8.-14.03. | 18.00-20.00 | Fastenwoche, Anhaltspunkt |
| Fr | 15.03.2019 | 11.30-13.30 | Sattmacher, Anhaltspunkt |
| Mo | 18.03.2019 | 19.30-22.00 | Café Philo, Anhaltspunkt |
| Di | 19.03.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |
| Di | 19.03.2019 | 18.30-22.00 | GV Kath. Krankenpflege Oberi |
| Mi | 20.03.2019 | 14.00-16.00 | Handy- und PC-Coach, Anhaltspunkt |
| Mi | 20.03.2019 | 14.00-17.00 | Senioren im Strassenverkehr |
| Fr | 22.03.2019 | 14.00-15.00 | Konversationstreff Englisch, Anhaltspunkt |
| Fr | 22.03.2019 | 19.00-23.30 | Frauen-Kino-Abend, Anhaltspunkt |
| So | 24.03.2019 | 10.00-11.00 | Ökumenischer Gottesdienst und Suppentag, St. Marien |

| | | | |
|----|------------|-------------|--|
| Mo | 25.03.2019 | 19.30-21.30 | MontagsBlues, Anhaltspunkt |
| Mi | 27.03.2019 | 14.00-16.30 | Unti 1. Klasse Zentrumsbesuch |
| Mi | 27.03.2019 | 14.00-16.30 | Mental aktiv, Anhaltspunkt |
| Mi | 27.03.2019 | 14.00-17.00 | Strickgruppe |
| Mi | 27.03.2019 | 19.30-21.30 | U25, Anhaltspunkt |
| Do | 28.03.2019 | 19.30-22.00 | Bii Chäs und Brot, Anhaltspunkt |
| Fr | 29.03.2019 | 20.00-21.00 | Ökumenische Freitagsvesper |
| Sa | 30.03.2019 | 11.00-12.00 | Fiire mit de Chliine, Ref. Kirche Oberi |
| Sa | 30.03.2019 | 14.00-16.00 | Papis only!, Anhaltspunkt |
| Sa | 30.03.2019 | 18.00-19.00 | Taizégottesdienst mit dem Chor St.Marien |
| So | 31.03.2019 | 10.00-11.00 | Gottesdienst mit den Gehörlosen und Chinderpunkt |

April

| | | | |
|----|------------|-------------|---|
| Mo | 01.04.2019 | 17.30-19.00 | Bücher entdecken, Anhaltspunkt |
| Di | 02.04.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |
| Di | 02.04.2019 | 14.00-17.00 | Spielnachmittag |
| Mi | 03.04.2019 | 12.00-13.30 | zäme ässe |
| Do | 04.04.2019 | 19.30-22.00 | Jassen für alle, Anhaltspunkt |
| Fr | 05.04.2019 | 11.30-13.30 | Lunch Around The World, Anhaltspunkt |
| Mo | 08.04.2019 | 19.30-22.00 | Café Philo, Anhaltspunkt |
| Di | 09.04.2019 | 19.00-20.00 | Versöhnungsfeier 5. + 6. Klasse |
| Mi | 10.04.2019 | 14.00-17.00 | Strickgruppe |
| Mi | 10.04.2019 | 19.30-23.00 | Offener Spieleabend, Anhaltspunkt |
| Do | 11.04.2019 | 19.30-21.15 | Meditatives Tanzen |
| Fr | 12.04.2019 | 14.00-15.00 | Konversationstreff Englisch, Anhaltspunkt |
| Fr | 12.04.2019 | 20.00-22.00 | Pfarreiversammlung |
| Sa | 13.04.2019 | 14.00-16.00 | Papis only!, Anhaltspunkt |
| Sa | 13.04.2019 | 14.00-17.00 | Palmbäume binden |

| | | | |
|----|------------|-------------|---|
| So | 14.04.2019 | 10.00-11.00 | Palmsonntagsgottesdienst, anschl. Chilekafi |
| Di | 16.04.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |
| Mi | 17.04.2019 | 16.00-19.00 | Ein Sud - viele Eier - Gemeinsam Ostereier färben, Anhaltspunkt |
| Do | 18.04.2019 | 08.00-10.30 | Ein Sud - viele Eier - Gemeinsam Ostereier färben, Anhaltspunkt |
| Do | 18.04.2019 | 18.00-19.00 | Familiengottesdienst am Gründonnerstag |
| Do | 18.04.2019 | 20.00-23.00 | Abendmahlfeier mit dem Chor St. Marien, anschl. Gebetswache |
| Fr | 19.04.2019 | 15.00-16.00 | Karfreitagsliturgie |
| Sa | 20.04.2019 | 21.00-22.00 | Osternacht mit dem Chor St. Marien |
| Mi | 24.04.2019 | 14.00-16.30 | Mental aktiv, Anhaltspunkt |
| Mi | 24.04.2019 | 14.00-17.00 | Strickgruppe |
| Mi | 24.04.2019 | 19.30-21.30 | U25, Anhaltspunkt |
| Do | 25.04.2019 | 07.00-18.00 | Frühlingswanderung |
| Do | 25.04.2019 | 19.30-22.00 | Bii Chäs und Brot, Anhaltspunkt |
| Fr | 26.04.2019 | 20.00-21.00 | Ökumenische Freitagsvesper, St. Arbogast |
| Mo | 29.04.2019 | 19.30-21.30 | MontagsBlues, Anhaltspunkt |
| Di | 30.04.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |

Mai

| | | | |
|----|------------|-------------|--|
| Do | 02.05.2019 | 19.30-22.00 | Jassen für alle, Anhaltspunkt |
| Fr | 03.05.2019 | 11.30-13.30 | Lunch Around The World, Anhaltspunkt |
| So | 05.05.2019 | 9.30-10.15 | Gottesdienst im AZO mit dem Chor St. Marien, Alterszentrum Oberi |
| Mo | 06.05.2019 | 17.30-19.00 | Bücher entdecken, Anhaltspunkt |
| Di | 07.05.2019 | 14.00-17.00 | Spielnachmittag |
| Mi | 08.05.2019 | 12.00-13.30 | zäme ässe |
| Mi | 08.05.2019 | 14.00-17.00 | Strickgruppe |
| Mi | 08.05.2019 | 19.30-23.00 | Offener Spieleabend, Anhaltspunkt |

| | | | |
|----|------------|-------------|---|
| Do | 09.05.2019 | 08.00-19.00 | Maiausflug, Aarau und Olten |
| Do | 09.05.2019 | 19.30-21.15 | Meditatives Tanzen |
| Fr | 10.05.2019 | 14.00-15.00 | Konversationstreff Englisch, Anhaltspunkt |
| So | 12.05.2019 | 10.00-11.00 | Eucharistiefeyer zum Jubiläum Frauenverein und Chinderpunkt |
| So | 12.05.2019 | 11.00-16.00 | Jubiläumsfest Frauenverein |
| Di | 14.05.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |
| Fr | 17.05.2019 | 11.30-13.30 | Sattmacher, Anhaltspunkt |
| So | 19.05.2019 | 09.00-10.15 | Erstkommunionfeier |
| So | 19.05.2019 | 11.00-12.15 | Erstkommunionfeier |
| Mo | 20.05.2019 | 19.30-22.00 | Café Philo, Anhaltspunkt |
| Mi | 22.05.2019 | 14.00-16.30 | Mental aktiv, Anhaltspunkt |
| Mi | 22.05.2019 | 14.00-17.00 | Strickgruppe |
| Fr | 24.05.2019 | 14.00-15.00 | Konversationstreff Englisch, Anhaltspunkt |
| Sa | 25.05.2019 | 14.00-16.00 | Papis only!, Anhaltspunkt |
| So | 26.05.2019 | 10.00-11.00 | HGU-Dankgottesdienst |
| Mo | 27.05.2019 | 19.30-21.30 | MontagsBlues, Anhaltspunkt |
| Di | 28.05.2019 | 09.00-10.00 | Konversationstreff Spanisch, Anhaltspunkt |
| Mi | 29.05.2019 | 19.30-21.30 | U25, Anhaltspunkt |
| Do | 30.05.2019 | 19.30-22.00 | Bii Chäs und Brot, Anhaltspunkt |
| Fr | 31.05.2019 | 20.00-21.00 | Ökumenische Freitagsvesper |

Regelmässige wöchentliche oder zwei-wöchentliche Anlässe werden i. d. R. nicht aufgeführt.

Ort, wenn nicht anders angegeben:
Kirche bzw. Kirchliches Begegnungs-zentrum
St. Marien, Römerstrasse 103.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Nähere Informationen im Pfarreiblatt forum und auf unseren Internetseiten:

st.marien.ch und anhaltspunkt-neuhegi.ch