Medjugorje

MÄRZ 2021

Medjugorje Schweiz, Maria Königin des Friedens

Botschaft vom 25. Februar 2021

«Liebe Kinder!
Gott hat mir erlaubt, auch heute bei euch zu sein, um euch zum Gebet und Fasten aufzurufen. Lebt diese Zeit der Gnade und seid Zeugen der Hoffnung, denn ich wiederhole euch, meine lieben Kinder, dass mit Gebet und Fasten auch Kriege abgewehrt werden können. Meine lieben Kinder, glaubt und lebt im Glauben und mit dem Glauben diese Zeit der Gnade; und mein Unbeflecktes Herz lässt keinen von euch in Unfrieden, wenn er bei mir Zuflucht sucht. Vor dem Allerhöchsten halte ich Fürsprache für euch und bete für den Frieden in euren Herzen und Hoffnung für die Zukunft.
Danke, dass ihr meinem Ruf gefolgt seid!»

Liebe Kinder Mariens

Was für ein Geschenk, dass wir miteinander auf dem Weg sein dürfen und uns Monat für Monat mit einer neuen Botschaft der Gospa beschenken lassen dürfen. Maria führt uns auf dem Weg zu Jesus. Das ist das Ziel ihres Kommens. Sie möchte uns zu Ihm führen. Lassen wir uns auf ihr mütterliches Wirken jeden Tag neu ein, damit Er gross in unserem Leben wird und wir Ihm immer ähnlicher werden.

Papst Franziskus hat am 8. Dezember 2020 ein «Jahr des heiligen Josefs» ausgerufen. Grund ist, dass vor 150 Jahren der Nährvater von Jesus zum Schutzpatron der gesamten katholischen Kirche erhoben wurde. Papst Johannes Paul II. schrieb im Apostolischen Schreiben «Redemptoris Custos» am 15. August 1989 Folgendes: *Da Pius IX. in schwieriger Zeit die Kirche dem besonderen Schutz des heiligen Patriarchen Josef anvertrauen wollte, erklärte er ihn zum «Patron der katholischen Kirche». Der Papst wusste, dass er damit nicht eine weit hergeholte Geste vollzog, denn aufgrund der herausragenden Würde, die Gott diesem treuen Diener gewährt hatte, «hielt die Kirche nach der seligen Jungfrau, seiner Frau, stets den heiligen Josef hoch in Ehren und bedachte ihn mit Lob und wandte sich vorzugsweise in ihren Bedrängnissen an ihn».*
Welches sind die Gründe für so grosses Vertrauen? Leo XIII. legt sie, wie folgt, dar: «Die Gründe dafür, dass der heilige Josef als besonderer Patron der Kirche angesehen werden und die Kirche ihrerseits sich von seinem Schutz und Beistand sehr viel erwarten darf, rühren hauptsächlich daher, dass er der Mann Mariens und vermeintliche Vater Jesu ist... Josef war zu seiner Zeit rechtmässiger und natürlicher Hüter, Haupt und Verteidiger der göttlichen Familie ... Es ist daher für den heiligen Josef angebracht und seiner höchst würdig, dass er so, wie er einst die Familie von Nazaret in allen Belangen heiligmässig zu beschützen gewohnt war, jetzt die Kirche Christi mit seinem himmlischen Beistand beschützt und verteidigt».

Wenden wir uns auch immer wieder vertrauensvoll an diesen grossen Heiligen, auf dessen Fürsprache schon viele Bitten erhört worden sind. Möge er auch besonders allen Vätern ein gutes Vorbild in der Erziehung der Kinder sein.

Ende Januar fand der Online-Jubiläumskongress «40 Jahre Medjugorje» statt. Vielleicht haben Sie sich auch eingeklickt und konnten den verschiedenen Vorträgen folgen. Es war schön zu sehen, was für Initiativen und Projekte dank den Erscheinungen der Gospa entstanden sind. Noch viel mehr ist entstanden und vor allem unvorstellbar viele Gnaden sind an diesem Ort geflossen. Ein echter Grund, sehr dankbar zu sein.

Gleichzeitig dürfen wir uns auch immer wieder fragen, ob wir die Botschaften leben, so wie sie es wünscht. Sie will uns zum wahren Frieden führen, der uns und unser Leben ganz erfüllen mag. Dies passiert durch die Hauptbotschaften: Fasten, Gebet, Besuch der heiligen Messe, regelmässige Beichte und durch das Lesen in der Bibel. Bleiben wir dran! Lassen wir uns diesen Frieden schenken, in dem wir uns vertrauensvoll dem heiligen Josef zuwenden. Durch seine Fürbitte und an der Hand der Muttergottes werden wir Zeuginnen und Zeugen in der Welt sein und sein Friede wird in uns und um uns kommen.

Danke, dass Sie auf den Ruf hören. Danke für Ihre Gebete und Ihre Opfer. Danke für Ihre guten Werke. Gott segne Sie und Ihre Lieben!

Jean-Marie Duvoisin

Zum Jahr des Heiligen Josefs

Im Monat März wird besonders der heilige Josef verehrt. Die katholische Kirche feiert sein Fest am 19. März als Hochfest. Er ist Patron der ganzen katholischen Kirche, verschiedener Länder, der Ehepaare und Familien, Kinder, Jugendlichen und Waisen, der Jungfräulichkeit, der Kämpfer gegen den Kommunismus, der Arbeiter, Handwerker, Zimmerleute, Holzhauer, Schreiner, Wagner, Totengräber, Ingenieure, Erzieher, Pioniere, Reisenden und Verbannten, der Sterbenden, bei Augenleiden, in Versuchungen und Verzweiflung, bei Wohnungsnot, für einen guten Tod… Mit diesem neuntägigen Gebet laden wir Sie ein, sich vertrauensvoll mit Ihren konkreten Anliegen dem heiligen Josef zu zuwenden. Es wäre schön, wenn viele Leserinnen und Leser vom 10. bis 18. März – also auf das Fest des heiligen Josefs hin – sich im Gebet vereinen würden. Herzliche Einladung!

Medjugorje als «Modell der Neuevangelisierung für die Welt»

Am 30. und 31. Januar 2021 führte das Deutschprachige Informationszentrum für Medjugorje ein Jubiläumskongress online durch. Mehrere Millionen Menschen aus der ganzen Welt haben daran teilgenommen. Der Apostolische Visitator für die Pfarrei Medjugorje, der emeritierte Erzbischof von Warschau-Praga, Henryk Hoser, sprach über das Thema: Medjugorje als «Modell der Neuevangelisierung für die Welt».

Herr Erzbischof, bei der Pressekonferenz anlässlich des Jugendfestivals 2019 in Medjugorje haben sie den Ort als «Modell der Neuevangelisierung der Welt» bezeichnet. Wie dürfen wir diese Aussage verstehen?

Oft werde ich gefragt, warum ich beim Jugendfestival zum Ausdruck gebracht habe, dass Medjugorje eine Art Modell der Neuevangelisierung ist, und warum es überhaupt um eine neue Evangelisation geht. Es ist eine Antwort der Kirche auf die Situation der Welt, besonders auf die Situation der Welt in den Ländern, die seit so vielen Jahren, seit Jahrhunderten, christlich sind. Es gibt eine massive Entchristlichung, einen stillen Abfall vom Glauben, und daher braucht es eine neue Evangelisierung Europas, Nordamerikas und der gesamten atlantischen Zivilisation. Diese neue Evangelisierung sollte den Akzent auf all die Elemente setzen, die wir im Zug des Glaubensschwundes verloren haben, vor allem auf die unmittelbare, lebendige, fruchtbringende Beziehung zu Gott, der unser Schöpfer und unser Retter ist.

IMPULS

So haben wir auch das Gespür oder die Fähigkeit für das Sakrale verloren, für das, was heilig ist, für das, was Gott geweiht ist, einschliesslich des menschlichen Lebens, das wir als heilig betrachten. Und so ist diese verlorene Heiligkeit auch eine Herausforderung an die neue Generation, an die Neuevangelisierung.

Wir haben das Gebet verloren, das Gebet, welches ein direkter Kontakt mit unserem Gott ist, den wir als Vater sehen, den wir als Liebe sehen, den wir als Barmherzigkeit sehen. Und so sind all diese Elemente in dem vereint, was in Medjugorje geschieht. Medjugorje ist ein Ort der Beichte, der Umkehr von der Horizontalität unseres Lebens zur Vertikalität unseres Lebens.

Ich vergleiche die Neuevangelisierung oft und gerne mit dem Kreuz Christi, das aus zwei Balken besteht, wobei der vertikale Balken länger ist als der horizontale Balken. Ausserdem ist dieser horizontale Balken am vertikalen aufgehängt. Das bedeutet, dass unsere menschlichen Beziehungen direkt von dieser Beziehung zu Gott abhängen und von ihr getragen werden. Und wir finden in jedem Mann und in jeder Frau dieses Bild Gottes, sowie eine Person, die in den Augen Gottes heilig ist.

Und was bietet uns nun Medjugorje an? Es bietet uns, so würde ich sagen, die klassischen Dinge an; vor allem verschiedene Arten des Gebets, individuelles Gebet, gemeinsames Gebet, Stille. Es ist sehr wichtig, dass wir die Stille in unserem Leben wiederfinden. Medjugorje zeigt auch auf, wie man zusammen beten kann, zum Beispiel den Kreuzweg, die Anbetung des Allerheiligsten Sakramentes, die Kreuzverehrung, sowie die marianische Frömmigkeit. Wir entwickeln die Verehrung Mariens als «Königin des Friedens». Und das ist ein spezifisches Element von Medjugorje.

Herr Erzbischof, welche Rolle spielt die Gottesmutter in Ihrem Leben?

Welche Rolle spielt die heilige Jungfrau in meinem Leben? Dazu kann ich sagen, dass sie mich seit meiner Kindheit begleitet. Ich bin natürlich in einer katholischen Familie aufgewach-

sen – auch in der Marienverehrung. Als Kind besuchte ich eine Kirche, die Maria geweiht war, in der Nähe von Warschau in Polen. Dann wurde ich Messdiener in einer Kapelle, wo ich die Maiandachten und das Gebet des Rosenkranzes im Oktober begleitete. Das sind alles Elemente der marianischen Frömmigkeit, die ich in meiner Kindheit erlebt habe. Und bereits im Noviziat der Pallottiner habe ich mein Leben der Jungfrau Maria im Geist des heiligen Grignon de Montfort geweiht, eines sehr grossen Marienverehrers. Und schliesslich habe ich überall, wo ich war, Maria gedient, auch in Kibeho, wo ich als Zeuge an den Erscheinungen der heiligen Jungfrau Maria teilgenommen habe, auch hier in Medjugorje, wo ich immer noch der heiligen Jungfrau Maria diene, die ich in meinem Herzen trage.

Sehen Sie Ähnlichkeiten zwischen Kibeho und Medjugorje?

Die Ähnlichkeit zwischen den Erscheinungen von Kibeho und den angeblichen Erscheinungen von Medjugorje: Was Medjugorje betrifft, muss ich mich hier immer im Konditional ausdrücken, denn der Heilige Stuhl hat diese Erscheinungen noch nicht offiziell anerkannt. Aber insofern, als die Aussagen der heiligen Jungfrau, wie sie mir mitgeteilt worden sind, mit unserem Glauben, sowie mit unserer klassischen, von der Kirche definierten, Marienverehrung übereinstimmen, kann ich sagen, dass es offensichtlich eine Ähnlichkeit zwischen diesen beiden Ereignissen gibt.

Erstens, Kibeho fand im selben Jahr wie Medjugorje statt. Medjugorje begann im Juni und Kibeho im Oktober bzw. November 1981. Des Weiteren befanden sich beide in der gleichen Perspektive. In Kibeho hat die selige Jungfrau allen Gläubigen, allen, die zum Ort der Erscheinung geeilt waren, die Perspektive des Genozids vorausgesagt, die sich mehr als zehn Jahre später erfüllt hat. Somit war es eine rechtzeitige Warnung, ein grosser Aufruf zur Umkehr. Sie hat sich auch vorgestellt: Die heilige Jungfrau hat sich als «Mutter des Wortes, des Wortes Gottes» vorgestellt. Das ist ein Hinweis auf Jesus Christus, der das Wort Gottes ist. So hat sie uns dazu hingeführt, dazu eingeladen, richtig zu beten, indem wir uns des Wortes Gottes bedienen, welches uns im Evangelium gegeben ist.

In Kibeho gibt es somit ein vorausschauendes Element, welches auf die Zukunft verweist. Und in Medjugorje gibt es dasselbe Phänomen. Die Jungfrau Maria hätte hier von der Perspektive des mangelnden Friedens gesprochen, welche sich in diesem schrecklichen Balkankrieg verwirklichte, in dem alle gegen alle kämpften. Und so stellte sie sich als «Königin des Friedens» vor. Dies ist ein alter Titel der heiligen Jungfrau Maria, nichts Neues. Dieser Titel wurde von Papst Benedikt XV. in die Lauretanische Litanei eingefügt, während des Ersten Weltkriegs, des sogenannten Grossen Krieges. Das war 1917, das Datum der Erscheinungen von Fatima. Und man sieht die direkte Linie, die von Fatima ausgeht und bis zu den Geschehnissen in Kibeho und in Medjugorje führt. Es sind Erscheinungen apokalyptischer Art.

Wie dürfen wir die Aussage der Gottesmutter vom 25. August 1991 verstehen: «…. so dass mit eurer Hilfe alles verwirklicht werde, was ich durch die Geheimnisse in Fatima begonnen habe»?

Die heilige Jungfrau ruft uns zur Umkehr auf, zu einer fundamentalen Entscheidung, in der wir Gott oder den Widerspruch wählen, das, was gegen Gott ist, nämlich die Mächte der Dunkelheit. Ich glaube, dass dieser Aufruf an die gesamte Weltbevölkerung gerichtet ist, an alle Menschen, die diese Erde bewohnen. Er gilt nicht nur den Katholiken. Vielmehr müssen wir uns alle um unser ewiges Heil kümmern. Und wir sind alle aufgeru-

fen, den Frieden auf dieser Erde aufzubauen, damit sie bewohnbar sei.

Papst Franziskus besteht sehr auf dem göttlichen Charakter dieser Welt, nämlich als Schöpfung Gottes, der gut ist, der gerecht ist, der Liebe und Barmherzigkeit ist. «Laudato si», die erste Enzyklika im Geist des heiligen Franziskus, und jetzt «Fratelli tutti – Wir sind alle Brüder», bedeuten, dass wir alle den gleichen Vater haben, der im Himmel ist.

In der Botschaft vom 25. Juli 1987 spricht die Gospa davon, alles Bittere, was Gott uns anbietet, anzunehmen.
Hier bittet uns die heilige Jungfrau, all das anzunehmen, was von Gott kommt und uns bitter erscheint. Wir sind natürlich eingeladen, dem Leben Jesu Christi zu folgen, der unsere Leiden auf sich genommen hat. Die Rettung der Welt geht durch das Leiden. Der heilige Paulus sagt, dass wir das Leiden Jesu Christi ergänzen sollen und all die Bitterkeiten, die dazu gehören, wenn wir die Treue dem Herrn gegenüber leben, und die uns so viel kosten… Wir werden auch mit Dingen konfrontiert, die wir oft nicht verstehen, körperliches Leiden, psychisches Leiden, geistiges Leiden. All dies müssen wir in der gleichen Perspektive annehmen, welche die Perspektive des Leidens Jesu Christi ist. Wir tragen unser Kreuz mit ihm.

Deutschsprachiges Informationszentrum für Medjugorje

Medjugorje-Kongress
Die Vorträge vom Jubiläumskongress können online über www.medjugorje-kongress.de angeschaut bzw. nachgehört werden.

Eucharistische Anbetung

Viele hilfreiche Vorträge und Zeugnisse haben uns geholfen persönlich und als Gebetsgruppen die eucharistische Anbetung zu vertiefen. So beenden wir nun diese Impulsreihe mit letzten Zeugnissen und Gebeten. Welch ein wunderbares Geschenk ist es doch in der Gegenwart des Herrn zu sein, Ihn zu schauen von Angesicht zu Angesicht im Weiss der Hostie, im Allerheiligsten Sakrament des Altares. Der Heilige Pfarrer von Ars hat sich während seinen Katechesen und Predigten immer wieder dem Tabernakel zugewandt und auf ihn gezeigt: «Er ist da, Er ist da! Er, der uns so sehr liebt. Warum lieben wir in nicht mehr»? Ja, Jesus Christus wohnt in jedem Tabernakel der katholischen Kirchen. Welche Demut Gottes! Die Einwohner von Ars haben dieses Geheimnis erkannt durch das Beispiel des heiligen Pfarrers, der fast immer in der Kirche war. So kam es, dass niemand mehr einfach so an der Kirche vorbeiging; alle, klein und gross gingen immer in die Kirche hinein, um «dem Herrn einen Besuch abzustatten» oder einfach kurz zu grüssen. Gott wohnt unter uns, das war für die «Arser» klar; und so war die Kirche wirklich das Zentrum des Dorfes. Das ewige Licht leuchtet in unseren Kirchen. Es hat eine sehr schöne Aufgabe: es weist hin auf den Ewigen, der da wohnt, im Tabernakel! Rot leuchtet das ewige Lichtlein; rot, um dir still zu sagen: halt! Halte an und halte inne, werde still und bete an. Jesus freut sich über jeden Besuch. Da gibt es dieses kleine Gebet: «Jesus, ich grüsse Dich, Du aber segne mich.» Der heilige Charles de Foucauld sagt es so: «Das gesamte Universum ist nichts, verglichen mit dem Herrn des Universums, der im Tabernakel wohnt.» Und Edith Stein: «Denke doch daran, dass Jesus im Tabernakel eigens für dich da ist, für dich allein.»

ANBETUNG

Erfahrungen mit der Ewigen Anbetung (24/7)

Ich bin mit drei Frauen in einem Anbetungsteam. Unsere Aufgabe ist es, Beter zu gewinnen, zu überprüfen, ob alle Zeiten, in denen jemand eine Vertretung sucht, ausgefüllt sind, oder bei plötzlichem Ausfall schnellstens für Ersatz zu sorgen usw.

Bei uns ist die Belegzeit meistens eine Stunde, in der Nacht belegen die Anbeter meistens zwei Stunden, weil viele davon eine grössere Strecke (ca. 30 km einfach) zurückzulegen haben. Zwei Stunden sind daher sinnvoll. Durch diese Arbeit im Team komme ich mit vielen Anbeter/innen ins Gespräch und erhalte sehr positive Rückmeldungen.

Ich betrachte es als wirkliches Gnadengeschenk, in unserer Pfarrei die 24/7 – Anbetung zu haben. Auch ich kehre jedes Mal gestärkt und glücklich in den Arbeitsalltag zurück und möchte diese Zeit nicht mehr missen.

Als ich Helmut (53) ansprach, ob es ihm nicht möglich wäre, wöchentlich eine Stunde zu übernehmen, war er sehr skeptisch, vor allem wegen der zeitlichen Bindung. Ich sagte zu ihm, er soll es doch mal versuchen, wenn es ihm nicht möglich ist, kann er jederzeit zurücktreten. Er macht es nun schon fast drei Jahre und vor kurzem sagte er mir: «Seit ungefähr einem halben Jahr habe ich ein solches Glücksgefühl, wenn ich aus der Anbetung komme, das ich mir nicht erklären kann.»

Auch Rosemarie (76) ist von Anfang an dabei, wobei auch bei ihr starke Zweifel da waren, ob sie das schaffen kann. Aber schon bald darauf sagte sie: «Dies ist die schönste Stunde der Woche.»

Anton (74) hatte bisher noch keine Erfahrung mit festen und regelmässigen Anbetungszeiten, da sie in den Pfarreien noch wenig angeboten werden. Ich sprach ihn an und bat auch ihn, es mal unverbindlich zu versuchen. Schon nach kurzer Zeit sagte er freudestrahlend: «Ich freue mich jedes Mal auf diese Stunde.»

Im September 2018 fragte ich Dragica (39) ob sie eventuell bereit wäre, zwei frei gewordene Stunden nachts von 1.00 Uhr bis 3.00 Uhr zu übernehmen. Sie war sofort mit Freude bereit und bedankte sich immer wieder bei mir, dass ich an sie gedacht habe. Seither kommt sie mit Freude jeden Samstag nachts für diese zwei Stunden.

Es war im Januar dieses Jahres, als der Winter tobte und Schneemassen und Glätte bescherte. Dragica hatte ihre zwei Stunden beendet. Ihr Nachfolger von 3.00 Uhr bis 5.00 Uhr früh blieb im tiefen Schnee stecken. Von unserer Kapelle aus kann im Notfall die Hausgemeinschaft angerufen werden, die bei einem Ausfall die Vertretung übernimmt. Am nächsten Morgen fragte ich Dragica, wie sie denn die Nacht empfunden habe, da ihr Nachfolger ja nicht angekommen ist. Sie sagte mir voll Freude: «Ich habe nicht angerufen, ich bin vier Stunden geblieben bis um fünf Uhr früh. Es war wunderschön, es ist ja für Jesus.» Bei solchen Aussagen werde ich selbst zutiefst berührt und ergriffen.

Amalie vom Anbetungsteam, 78

Durch Zufall (Fügung Gottes) übernahm ich vor etwa drei Jahren bei der 24/7–Anbetung eine freie Nachtanbetungsstunde von 1.00 Uhr bis 2.00 Uhr. Die tiefe Stille und Einsamkeit der Nacht sowie die Schönheit von Jesus im Allerheiligsten Sakrament, angestrahlt in der Dunkelheit, haben mich zutiefst beeindruckt. Seither gehe ich verbindlich jede Nacht von 1.00 Uhr bis 2.00 Uhr zur Anbetung. Dies ist eines der wichtigsten Dinge meines Lebens geworden, und ich (voll berufstätig bei 40 Wochenstunden) strukturiere meinen ganzen Tag danach – zum Beispiel ist es erforderlich, recht konsequent zwischen 21.00 Uhr und 21.30 Uhr schlafen zu gehen und zu Hause nach der Anbetung möglichst schnell wieder einzuschlafen.

Heute ist die tägliche Nachtanbetung für mich ein Lebensstil, eine Beziehung wie zu einem irdischen Menschen, eine

wunderbare Tatsache meines Lebens, die ich niemals mehr missen will.

Solveig, 45

Seit zwölf Jahren gehe ich immer wieder in die Anbetung, Tag und Nacht, soweit es meine Zeit erlaubt! Als die Anbetung 24/7 eingeführt wurde, habe ich in der Nacht eine wöchentliche Anbetungszeit von zwei Stunden übernommen. Je nach Möglichkeit lasse ich mich auch als «Springer» einsetzen. Ich sehe es als Apostolats-Aufgabe vom Herrn an, mich für die Eucharistische Anbetung einzusetzen.

Meine Anbetungszeit beim Eucharistischen Herrn, beginnt zuerst mit Gebet und Dankbarkeit, dass ich da sein kann! Dann – Stille, Lobpreis – Gebete, eigene oder aber auch aus einem Gebetsbuch. Anschliessend ca. 15 Minuten den Eucharistischen Herrn in der Monstranz in Stille betrachten.

Dann folgen Gebete: Eventuell Rosenkranz, Fürbitte und persönliche Anliegen die mir sehr wichtig sind. Auch verschiedene Anliegen von der Pfarrei, von kranken Personen oder auch verschiedene Gebetsanliegen von Gebetskreisen. Gebete um Priester- und Ordensberufungen, christliche Familien, für unsere Kinder und Jugendlichen, Senioren und armen, einsamen Menschen. Ebenso schliesse ich auch das aktuelle politische

Weltgeschehen mit ein. Am Ende meiner Anbetungszeit folgen Dankgebete und die Bitte um Schutz und Segen.

Ich lerne in der Anbetung still – ganz ruhig zu werden – loszulassen – abzugeben. Ich kann dem Herrn alles erzählen im Dialog. Ja, ich lerne auch auf seine Stimme zu hören. Er beschenkt mich mit Worten und Impulsen. Friede, Licht, Freude und Dankbarkeit kommt dadurch in mein Herz! Diese Freude und Dankbarkeit, lasse ich dann in mein Alltagsgeschehen einfliessen.

Rosemarie, 64

Seit zehn Jahren halte ich jeweils am Donnerstagmorgen eine Stunde Eucharistische Anbetung, vor dem Allerheiligsten in der Leonhardskapelle. Er, Jesus, ist da für alle und möchte von allen geliebt werden und Er schenkt sich für uns alle, egal, welchen Alters, welcher Konfession, welcher Hautfarbe, welchen Berufes – Er schenkt sich uns ganz!

Meine Empfehlung: Während der Anbetung einfach durchhalten, auch wenn man nichts spürt, nichts sieht. Jesus ist anwesend. Er sieht uns, liebt uns und Seine Geschenke an uns, die jede einzelne Anbetungsstunde bringt, sind unermesslich.

Da diese Anbetungsstunde speziell für die Priester und Priesterberufungen ist, anempfehle ich alle Priester dem Unbefleckten Herzen Mariens, mit der Bitte, sie solle sie alle in das Jesu Herz einschliessen.

Karin, 56

Einige Monate nach dem Glaubenskurs «Komm und sieh» in der Stadtpfarrei fragte mich eine Teilnehmerin des Kurses, ob ich nicht bereit wäre, eine Gebetsgruppe zu leiten. Ich freute mich über den Wunsch und die Sehnsucht von ihr und weiteren Teilnehmenden, die Gemeinschaft im Glauben, die am Kurs entstanden und gewachsen war, weiter zu pflegen und miteinander zu beten. Der Priester, der den Glaubenskurs geleitet hatte, war darüber ebenfalls erfreut und schlug vor, das Gebet in der Krypta der Pfarrei durchzuführen.

Seit Oktober 2014 treffen wir uns wöchentlich vor der Eucharistiefeier am Mittwochmorgen um 7.15 Uhr (ausser in den Schulferien), zum gemeinsamen Gebet in den Anliegen der Gebetsinitiative «Brennender Dornbusch». Es berührt mich immer wieder, wie treu die Gruppenmitglieder zum Gebet kommen, auch mal eine Stunde leiten, und dass neue Beter/innen dazu gestossen sind. Mit Ehrfurcht und Freude loben wir Gott, danken Ihm für Sein Wirken im eigenen Leben, in der Kirche und Pfarrei etc…, und tragen Ihm unsere Bitten vor. Danke, Jesus, für Deine

spürbare Gegenwart und für die Führung Deines Heiligen Geistes in jeder dieser Gebetsstunden.

Trudi, 74

Eine Viertelstunde vor dem Allerheiligsten

Eine Hilfe für ein Rendez-vous mit Jesus kann der folgende (leicht angepasste) Text des hl. Antonius Maria Claret (1807–1870), Erzbischof von Kuba, sein. Jesus wendet sich an mich: «Liebe/r ... Ich freue mich, dass du dich an mich wendest! Ich möchte dir immer nahe sein. Es ist nicht nötig, viel zu wissen, es genügt, dass du mich liebst. Sprich also einfach mit mir, wie du mit deinem engsten Freund sprechen würdest.

Hast du mir eine Freude mitzuteilen?
Erzähl mir, was dir seit dem letzten Rendez-vous mit mir gutgetan hat. Vielleicht hast du angenehme Überraschungen erlebt; vielleicht hast du glückliche Nachrichten erhalten, einen Brief, ein Zeichen der Zuneigung; vielleicht hast du eine Schwierigkeit überwunden, bist aus einer ausweglosen Lage herausgekommen.
Ich war in allem dabei und freue mich mit dir. Vielleicht verspürst du den Wunsch, mir zu danken. Du darfst es tun.

Möchtest du mich für jemanden um etwas bitten?
Nenne mir seinen/ihren Namen und sage mir dann, was du möchtest, dass ich jetzt für ihn/für sie tun soll. Erbitte viel. Zögere nicht zu bitten.
Sprich zu mir auch von den Leidenden, die du trösten willst, von den Kranken, die du siehst, von den Verirrten, die du auf den rechten Weg zurückwünschst. Sag mir für alle wenigstens ein Wort.

Und für dich, brauchst du für dich nicht irgendeine Hilfe?
Mache mir, wenn du es möchtest, eine Liste mit allem, was du brauchst, und komm, lies sie in meiner Gegenwart vor. Sage mir offen, dass du vielleicht feige, eigensinnig, selbstsüchtig, unbeständig, nachlässig bist ... und bitte mich dann, dir bei deinen Anstrengungen, die du machst, um davon loszukommen, zu helfen.
Schäme dich nicht, mich um Hilfe zu bitten, denn es gibt viele Heilige im Himmel, die genau die gleichen Fehler hatten. Aber sie baten demütig ... und erfuhren meine Hilfe.
Zögere auch nicht, um meinen Segen, sowie einen glücklichen Ausgang für all deine Arbeiten, Aufgaben und Unternehmungen zu bitten. Denn ich möchte dir in allem helfen!

Trägst du gerade einen Plan mit dir herum?
Was kann ich für deinen Bruder tun, was für deine Schwester, deine Freunde, deine Familie, deine Vorgesetzten? Was möchtest du für sie tun?
Sage es mir, wenn dir ein Vorhaben schlecht geraten ist. Ich werde dir helfen, gut damit umzugehen und Gründe für den Misserfolg zu erkennen. Und was mich angeht: Möchtest du nicht Menschen für mich gewinnen?
Fühlst du dich traurig oder schlecht gelaunt? Erzähle mir, was dich traurig

macht: Wer hat dich verletzt? Wer hat dich beleidigt, enttäuscht, verachtet, ...? Teile mir alles mit, bitte für sie und für dich, und ich werde dir zum Frieden verhelfen.
Macht dir etwas Angst? Spürst du Traurigkeit in dir? Quält, belastet, bedrückt dich etwas? Leg alles in meine Hände. Ich bin bei dir, an deiner Seite. Ich sehe alles, höre alles, und nicht einen Augenblick lasse ich dich im Stich!

Willst du aus Liebe zu mir etwas tun?
Ich lese in der Tiefe deines Herzens. Menschen kann man leicht täuschen, mich aber nicht.
Sprich also ganz aufrichtig zu mir. Gibt es etwas, was du aus Liebe zu mir tun möchtest? Vielleicht kennst du jemanden, der Hilfe, ein gutes Wort nötig hat. Vielleicht sind dir Menschen unsympathisch oder machen dir das Leben schwer? Was könntest du – aus Liebe zu mir – ihnen Gutes tun?
Vielleicht entdeckst du in dir negative Urteile. Oder du merkst, dass dich bestimmte Dinge verwirren und zum Negativen verleiten? Was könntest du da aus Liebe zu mir tun?
Ich danke dir für die Zeit mit mir. Denk daran, dass ich in allem mit dir und für dich sein werde. Ich freue mich aufs nächste Rendez-vous!»

Gebete
Mein Gott, ich glaube fest, dass Du wahrhaft und wirklich gegenwärtig bist im heiligen Sakrament des Altares. Ich bete Dich an aus dem tiefsten Grunde meines Herzens. In aller Demut, die mir möglich ist, verehre ich Deine heilige Gegenwart. Meine Seele, was für ein Trost ist es, dass wir Jesus Christus stets bei uns haben, dass wir von Herz zu Herz vertrauensvoll Zwiesprache mit Ihm halten können! Nun bete ich hier auf Erden in diesem wunderbaren Sakramente Deine heilige Majestät an. Gib, Herr, dass ich sie auch einmal ewig anbeten kann im Himmel! Amen.

Papst Benedikt XVI.

Wachse, Jesus, wachse in mir. In meinem Geist, in meinem Herzen, in meiner Vorstellung, in meinen Sinnen. Wachse in mir in Deiner Milde, in Deiner Reinheit, in Deiner Demut, Deinem Eifer, Deiner Liebe. Wachse in mir mit Deiner Gnade, Deinem Licht und Deinem Frieden. Wachse in mir zur Verherrlichung Deines Vaters, zur grösseren Ehre Gottes. Amen.

Pierre Olivaint

Ich bete Dich an, Jesus, denn Du bist mein Gott!
Deine Liebe hat Dich bewogen unter uns Menschenkindern zu bleiben. So willst Du auch bei mir sein, und ich danke Dir dafür.
Sei gepriesen durch die Liebe, die Dich bei mir bleiben liess: Du bist in dieser Hostie unter uns gegenwärtig.
Du, der allmächtige Gott, Sohn Gottes, bist verborgen in dieser einfachen Hostie. Welch unermessliches Geheimnis!
Ich glaube an Dich und bete Dich an! Jesus, ich sehne mich nach Deinem Angesicht! Amen

Pater Slavko Barbaric

Angaben zum Buch
Wir danken dem WeG-Verlag (www.weg-verlag.ch) herzlich, dass wir Ausschnitte aus dem Buch «Ich fand ihn, den meine Seele liebt!» veröffentlichen durften. Das Buch ist 2019 erschienen.
Autoren: Leo Tanner, Bernhard Hesse, Urban Camenzind
ISBN: 978-3-909085-93-4, 120 Seiten,
Preis: CHF 18.90
Tel. 071 950 28 26, sekretariat@weg-verlag.ch

Was das Josefsjahr uns sagen will

Für die Davoser Zeitung hat Vikar Pius Betschart einen Beitrag über das Josefsjahr verfasst.

Papst Franziskus hat am 8. Dezember 2020 ein Jahr des heiligen Josefs ausgerufen. Anlass für dieses Jahr war einerseits die grosse Herausforderung der Pandemie, in der viele Menschen im «Verborgenen» zu stillen Helden wurden. Andererseits ist es genau 150 Jahre her, dass der heilige Josef zum Schutzpatron der Kirche erklärt wurde. Papst Franziskus möchte den Gläubigen und allen Menschen das Vorbild des Josefs wieder neu ans Herz legen. Sein Schreiben trägt den Titel: «Patris Corde – Mit väterlichem Herzen». In seinem Schreiben betrachtet er verschiedene Facetten des Vaterseins. «Die Welt braucht Väter, Despoten aber lehnt sie ab, also diejenigen, die besitzergreifend sind, um ihre eigene Leere zu füllen», so der Papst.

Seit Jahrzenten wird immer wieder von der vaterlosen Gesellschaft gesprochen. Gemeint ist damit, dass Kinder oft ohne ihre Väter aufwachsen. Nicht nur nach dem Krieg, in dem viele Familien ihre Väter verloren haben oder in Gefangenschaft waren, heute, in dem sich Eltern trennen oder «nie» zueinander finden. Die Caritas Schweiz schätzt, dass es 200'000 alleinerziehende Haushalte gibt. Jede sechste Familie ist alleinerziehend. Oft leben die Kinder bei ihrer Mutter (rund 86%) und sehen ihren Vater ein paar Tage im Monat. In der aktuellen Corona-Zeit werden wohl auch diese Besuche auf bessere Zeiten verschoben werden müssen. Allen Vätern, die sich bei allen Herausforderungen Tag für Tag bemühen ihren Kindern ein guter Vater zu sein, gilt an dieser Stelle ein herzlicher Dank.

Für alle Männer gilt, «als Vater wird man nicht geboren, Vater wird man. Und man wird zum Vater nicht einfach dadurch, dass man ein Kind in die Welt setzt, sondern dadurch, dass man sich verantwortungsvoll um es kümmert», so der Papst. Weiter hält er fest: «Vater zu sein bedeutet, das Kind an die Erfahrung des Lebens, an die Wirklichkeit heranzuführen. Nicht, um es festzuhalten, nicht, um es einzusperren, nicht, um es zu besitzen, sondern um es zu Entscheidungen, zur Freiheit, zum Aufbruch zu befähigen.»

Selbsthingabe und «dein Wille» geschehe

Josef war erst einmal Bräutigam Marias und der Nährvater Jesu. Durch

die Annahme der Vaterschaft übernahm er einen besonderen Dienst und er lebte diesen auch verantwortungsbewusst, indem er seine Vaterschaft dazu benutzte, sich selbst, sein Leben, seine Fähigkeiten und Begabungen, seine Arbeit, seine menschliche Berufung in den Dienst der Familie zu stellen. Josef erlebte mit, wie Jesus heranwuchs. Er brachte ihm das Handwerk des Zimmermanns bei. Er nahm Jesus an die Hand und führte ihn von der Kindheit, über die Jugend in das Erwachsensein.

Neben all dem lag Josef besonders die religiöse Erziehung und Bildung seines Sohnes am Herzen. Jesus sollte lernen, nicht nur auf den Willen seines irdischen Vaters, sondern auch auf den seines himmlischen Vaters zu hören. Jesus wird später zu seinen Jüngern sagen: «Meine Speise ist es, den Willen dessen zu tun, der mich gesandt hat, und sein Werk zu vollenden» (Joh 4,34). Obwohl Josef bestimmt seine eigenen Vorstellungen von Familie und einem glücklichen Leben hatte, war er bereit, den Willen Gottes zu erkennen und zu befolgen. Dies bedeutet für ihn: Maria zur Frau zu nehmen und dem Kind, das nicht von ihm war, Vater zu sein; nach Ägypten zu fliehen um das Leben Jesu zu retten; zur gegebenen Zeit in die Heimat nach Nazareth zurückzukehren. Josef war in der Lage sein «fiat» – «Ja» zum Willen Gottes sagen zu können.

In einer Zeit, in der Selbstverwirklichung vielerorts zum höchsten Lebensideal propagiert wird, und sogar die Kinder oft genug zur Selbstverwirklichung der Eltern dienen, kann Josef für uns alle ein Vorbild sein, dass das Leben in Familie, Gesellschaft und Kirche nur gelingen kann, wenn wir bereit sind uns selber in liebender Hingabe zu verschenken. «Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden».

Papst Franziskus fasst diesen Gedanken in seinem Josefsgebet zusammen: «Sei gegrüsst, du Beschützer des Erlösers und Bräutigam der Jungfrau Maria. Dir hat Gott seinen Sohn anvertraut, auf dich setzte Maria ihr Vertrauen, bei dir ist Christus zum Mann herangewachsen. O heiliger Josef, erweise dich auch uns als Vater, und führe uns auf unserem Lebensweg. Erwirke uns Gnade, Barmherzigkeit und Mut, und beschütze uns vor allem Bösen. Amen.»

Vikar Pius Betschart

FASTEN

Das Fasten wie einen Freund begrüssen

Fasten aus medizinischer Sicht von Dr. Christian Stelzer

Kein Ereignis greift in das Gefüge des menschlichen Stoffwechsels radikaler ein als das Fasten, «nicht einmal eine Schwangerschaft oder schwerste Herzoperationen – nur: Sterben.» Das behauptet der österreichische Forscher Frank Madeo, Leiter einer 30-köpfigen Arbeitsgruppe an der Universität Graz.

Fasten ist wie das Drücken der «Resettaste», des Neustartknopfes am Computer – was man bekanntlich dann macht, wenn nichts mehr geht. Der Nahrungsverzicht löst einen biochemischen Umschwung im Körper aus und hilft, weitverbreitete Zivilisationskrankheiten zu heilen und Alterungsprozesse zu hemmen. «Begrüssen Sie den Hunger wie einen Freund», sagt Madeo. Er selbst schenkt seinem Körper regelmässig 22 Stunden lang Verdauungsruhe, um anschliessend zu geniessen, worauf er Lust hat.

Das Fastenprogramm ist im menschlichen Organismus gleichsam genetisch gespeichert. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler der Naturvölker, waren auf periodisches Fasten eingestellt. Nach erfolgreicher Jagd verzehrten sie massenweise Nahrung, und waren damit für Hungerzeiten gewappnet. Dauernde Nahrungsaufnahme war nicht möglich und ist für den Körper, wie sich zeigt, evolutionsbiologisch nicht vorgesehen.

Kalifornische Forscher haben in einem beeindruckenden Experiment bewiesen, was mit Mäusen geschieht, die rund um die Uhr mit fett- und zuckerreicher Nahrung gefüttert werden: Die Tiere wurden rasch dick, hatten viele Entzündungen, erkrankten an Diabetes und starben vorzeitig. Die zweite Gruppe Mäuse bekam die selbe Kalorienmenge, aber nur für acht Stunden pro Tag. Diese Tiere blieben schlank und auch viel länger gesund. Ihre Lebenserwartung lag um fünfzehn Prozent höher als jene der Tiere, die nicht fasten mussten.

Auch wenn es aus ethischen Gründen nicht möglich wäre, derartige Experimente beim Menschen durchzuführen, so deuten die Studien doch eindeutig darauf hin: Nicht die Kalorien, sondern die Stunden ohne Essen zählen!

Die wissenschaftliche Forschung nimmt vier Schlüsselmechanismen des Körpers ins Visier, die erklären können, was Fasten bewirkt:

1. Neue Energielieferanten, die Ketonkörper, stehen dem Körper bereits nach 16 Stunden Fasten zur Verfügung.
2. Fasten löst in der Zelle einen Selbstreinigungsprozess, die Autophagie aus.
3. Nahrungsverzicht hemmt Entzündungen.
4. Fasten beeinflusst Alters- und Krebsgene.

Was geschieht beim Fasten?
Die Essgewohnheiten von Bewohnern in hochindustrialisierten Ländern sehen pro Tag bis zu sechs Mahlzeiten vor, die meist zucker- und fettreich sind. Zucker bewirkt die Ausschüttung des Hormons Insulin, wodurch Glukose (Blutzucker) zur Energiegewinnung in die Zellen transportiert wird. Insulin unterstützt zugleich die Fettspeicherung und blockiert die Fettverbrennung. Ist der Insulinspiegel ständig erhöht, wird der Organismus dick und erkrankt. Das ständige Essen überfordert die Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produziert und dies kann zu Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit führen.

Wird dem Körper eine Essenspause gegönnt, beginnen ab der sechsten Stunde die Insulin- und Blutzuckerspiegel langsam zu sinken und die

FASTEN

Verbrennung von körpereigenem Fett kann wieder starten. Sobald die Zuckerreserven in der Leber aufgebraucht sind, beginnt nach etwa 15 Stunden der Fettabbau in den Speichern und dessen Umbau in der Leber. Der neue Energiestoff, der entsteht und den Fastenstoffwechsel beherrscht, sind die Ketone. Sie versorgen auch Herz und Hirn, schützen die Nervenzellen und steigern die Produktion von «neurotropen Faktoren», die für das Lernen und die Erinnerung entscheidend sind. Laut einer Studie des «National Institute for Aging» im amerikanischen Baltimore könnte Fasten den Abbau der Geisteskraft schützen und Alzheimer und Parkinson vorbeugen helfen.

Der niedrige Insulinspiegel schaltet über seinen Gegenspieler, das Glukagon, ein Selbstreinigungsprogramm des Körpers ein. Es ist für den Abbau alter, geschädigter und die Produktion neuer Zellbestandteile notwendig. Aussortierte Eiweissablagerungen werden von einer Membran umgeben, an die Loysosomen, die Spaltungsenzyme der Zelle abgegeben und wie in einer Häckselmaschine zerkleinert. Ihre harmlosen Bestandteile werden im Rahmen dieses «Detoxprogramms» als Bausteine und Brennstoffe wiederverwertet, während besonders geschädigte Zellen mit Hilfe der Autophagie einen «kontrollierten Selbstmord» begehen, indem sie sich vollständig selbst verdauen.

Für die Erforschung der Autophagie und ihre Bedeutung für den Organismus erhielt der japanische Wissenschafter Yoshinori Osumi im Jahr 2016 den Nobelpreis für Medizin.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens ist heute aus medizinischer Sicht unbestritten. Nahrungsverzicht verbessert die Cholesterin-, Blutzucker- und Harnsäurewerte, der Blutdruck sinkt stärker als durch manche Medikamente und das Herzinfarktrisiko nimmt ab. Durch eine erhöhte Konzentration an «Glückshormonen» wie Serotonin und Opioide, die im Körper zirkulieren, kommt es zum «Fasten-High», einer Stimmungsaufhellung, die für die schmerzlindernde Wirkung bei chronischen Schmerzzuständen mitverantwortlich gemacht wird. Untersuchungen, ob Nahrungskarenz auch gegen Depressionen eingesetzt werden kann, sind derzeit am Laufen. Durch Fasten erhöht sich im Darm die Vielfalt an Mikroben, wie eine amerikanische Studie herausgefunden hat, und damit auch Immunität des Organismus.

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen die entzündungshemmende Wirkung des freiwilligen Nahrungsverzichtes. So sinken im Blut das C-reaktive Protein, ein Entzündungsmarker, der bei Infekten und Gewebsschäden erhöht ist, aber auch proinflammatorische Cytokine und Immunzellen. Mitverantwortlich für die Entzündungshemmung ist die Ketonverbindung BHB (Beta-Hydroybuttersäure), die laut einer Untersuchung der Universität Yale wie ein «Feuerlöscher» auf Entzündungen wirkt und auch bei Autoimmunerkrankungen positive Wirkungen zeigt.

Wie soll man fasten?

Am einfachsten ist fasten, wenn man die nächtliche Essenpause von durchschnittlich acht Stunden verlängert, entweder durch Verzicht auf das Abendessen oder durch Verschieben der ersten Mahlzeit auf den späteren Vormittag. Somit erreicht man bis zu 16 Stunden Nahrungskarenz. Nicht von ungefähr bedeutet Frühstück im Englischen «breakfast» und bringt zum Ausdruck, dass die nächtliche Fastenzeit gebrochen wird.

Einen Einstieg ins Fasten bietet auch die Kalorienrestriktion: Die täglich aufgenommene Kalorienmenge wird um 20 bis 40 Prozent unterschritten und auf drei Mahlzeiten aufgeteilt. Die Pause zwischen Abendessen und Frühstück sollte nicht weniger als zwölf Stunden betragen. Ein einfacher Tipp: bei den einzelnen Mahlzeiten auf das Nachfassen verzichten.

Für Fortgeschrittene empfiehlt sich das Intervallfasten oder intermittierende Fasten, bei dem ein oder zwei Mal in der Woche gefastet und während der anderen Tage normal gegessen wird.

Bekannt ist auch das 24-Stunden-Fasten, bei dem 500 Kalorien pro Tag aufgenommen und am folgenden Tag wieder normal gegessen wird.

All diese Fastenformen sind bei Gesunden unbedenklich. Generell nicht fasten sollten Schwangere, Stillende, Kinder und sehr alte Menschen. Personen, die Medikamente einnehmen und psychisch Kranke sollten vor dem Fasten immer den Arzt konsultieren.

Im religiösen Kontext wird über Fastenerfahrungen heute vorwiegend im Zusammenhang mit dem Ramadanfasten berichtet. Die alte kirchliche Tradition des Fastens in der katholischen Kirche hat in den vergangenen Jahrzehnten in jenen Gesellschaften, die im Überfluss leben, einen starken Rückzug erfahren. Erst durch die Einladungen der Gospa bei ihren Erscheinungen in Medjugorje hat das Fasten für viele Menschen wieder an Aktualität gewonnen: «Auch heute rufe ich euch auf, für den Frieden zu beten und zu fasten.» Und: «Mit Gebet und Fasten können Kriege aufgehalten werden.» (vgl. Medjugorje, 25. Februar 2003)

Hier bekommt das Fasten, zusätzlich zum gesundheitsfördernden Aspekt, eine völlig neue Dimension. Und es ist verständlich, dass diese Art des Fastens durch die Praxis des Almosengebens nicht ersetzt werden kann. Biblisches Fasten öffnet das Herz für das Kommen des Herrn. Der Glaube lehrt uns, dass in seinem Eucharistischen Leib alle Menschen vereint, Kinder Gottes sind. «Und wenn ein Glied leidet, so leiden alle Glieder mit» (1 Kor 12,26). Erst in der Einheit mit Beten und Fasten wird Almosengeben zur Selbstverständlichkeit. Es ist kein Akt des «Gutsein»-Wollens mehr, sondern christliches Handeln wie von selbst. Biblisches Fasten, zu dem uns die Gottesmutter einlädt, entspringt der Sehnsucht des menschlichen Herzens nach Frieden mit Gott und den Menschen. In der Einladung zum Fasten dürfen wir den guten Rat einer Mutter erkennen, die für uns nur das Beste will. Dieser mütterliche Rat deckt sich erstaunlich mit den Empfehlungen der heutigen Wissenschaft für ein gesünderes und längeres Leben.

«Begrüssen wir den Hunger wie einen Freund», so rät uns die Wissenschaft. Diese Empfehlung lässt sich aus religiöser Sicht noch ergänzen: «...und gehen wir durch Fasten und Beten auf dem Weg des Friedens und der Versöhnung!»

Bereits in der frühen Kirche fasteten Christen mittwochs, den Tag, an dem Jesus verraten wurde, und freitags, in Erinnerung an seinen Kreuzestod. Viele Gläubige haben durch die Einladung der Gottesmutter in Medjugorje diese Fastenpraxis wieder aufgenommen. Die moderne Medizin hat dafür den Begriff intermittierendes Fasten nach der 5:2-Methode geprägt.

OASE des Friedens, April 2019

«Fürchtet euch nicht!»

Am 19. März 2020 hat sich der Pfarrer von Medjugorje, Pater Marinko Šakota nach der eucharistischen Anbetung am Abend mit einer Mitteilung an die Menschen gewandt.

Heute, am Fest des heiligen Josefs, erhalten wir eine Botschaft für uns alle in dieser Situation, die Botschaft aus dem Leben des heiligen Josef und aus dem Leben Mariens. In welcher Situation ist der heilige Josef? In einer sehr schwierigen Situation! Er ist mit Maria verlobt und Maria ist schwanger. Er weiss, dass es nicht sein Kind ist. Was soll er tun? Josef ist in grossen Schwierigkeiten. Aber Josef ist gerecht, weil er nicht nur bei seinen Plänen, bei seinen Gedanken, bei seinen Wünschen bleibt. Er glaubt nicht, dass das einzig Richtige das ist, was er denkt und wie er die Dinge sieht, sondern er ist offen. Er ist offen für die Pläne Gottes, für das Schauen Gottes. Und wenn der Engel zu ihm sagt: «Josef, fürchte dich nicht! Hab keine Angst, Maria zu dir zu nehmen!», glaubt Josef das. Er vertraut dem Engel und nimmt Maria als seine Frau an.

Heute sind diese Worte, liebe Freunde, für uns alle sehr wichtig, dieses «Fürchte dich nicht!» Diese Worte «Fürchte dich nicht», sagt der Engel Gabriel zu Maria. «Maria, fürchte dich nicht! Der Herr ist mit dir!» Diese Worte sagt der Engel zu Josef: «Josef, fürchte dich nicht!» Diese Worte spricht der Herr heute zu uns allen: «Fürchte dich nicht!»

Diese Situation ist eine grosse Gelegenheit für uns, Jesus näher zu kommen. Dies ist eine Gelegenheit, zu Gott, zum Gebet, zur Familie und zu den wahren Werten zurückzukehren. Wenn alles in Ordnung ist, vergessen wir Gott, suchen nur das Vergnügen, den Spass; dass es uns im materiellen Sinne gut geht, und dabei vergessen wir das Notwendige, das Wichtige, das, was Jesus zu Martha sagt: «Nur Eines ist wichtig!»

Dies ist eine Gelegenheit, liebe Freunde, den Rosenkranz in unsere Hände zu nehmen. Die Muttergottes lehrt uns: im Rosenkranz ist die Kraft! Nehmt den Rosenkranz in die Hände! Lest das Wort Gottes, fastet, geht auf

den Kreuzberg, den Erscheinungsberg bzw. findet an euren Orten die Art wie ihr als Einzelne, in der Familie und auf den Knien beten könnt.

Öffne deine Hände, öffne dein Herz für den Herrn. Bitte Ihn, deinen Glauben zu stärken, dein Vertrauen auf Ihn, deine Hoffnung und deine Liebe zu stärken. Bitte Ihn, dass in deinem Herzen die Liebe Gottes herrscht. Bitte Ihn, Er möge dein Herz öffnen, damit du Seine Liebe kennenlernst, diese Liebe des barmherzigen Vaters, der dich bedingungslos liebt. Bitte Ihn, Er möge dein Herz öffnen, damit du dich dieser Sonne, dieser Wärme Seiner Liebe öffnen kannst.

Dies ist eine Gelegenheit, liebe Freunde, die Eucharistie zu entdecken. Es gibt Orte, Länder, in denen die Eucharistie aus vernünftigen Gründen ausgesetzt wird, in denen sich die Menschen nicht bewegen, um so viel wie möglich zu Hause zu sein, um sich zu schützen, damit auf diese Weise diese Krankheit, diese Pandemie aufhört, aber es ist eine grossartige Gelegenheit für uns, den Wert der Eucharistie zu

entdecken, den Wert des Sakramentes der Beichte, dass wir dies wiederentdecken. Denn wir haben sie vergessen bzw. uns daran gewöhnt. Und jetzt, indem wir sie nicht haben, möge der Hunger nach der Eucharistie, die Liebe zur Eucharistie, zum Sakrament der Beichte, zur Anbetung wieder in uns erwachen. Nun, liebe Freunde, dies ist die Zeit der Gnade. Eine schwere Zeit, aber eine Zeit der Gnade. Nutzen wir sie! Glauben wir dem Herrn, das, was Er uns sagt: «Fürchte dich nicht!»

Wenn diese Zeit vergeht, werden wir eine grossartige Erfahrung haben. Die Erfahrung, dass wir in den schweren Momenten geglaubt haben. Es ist möglich. Das lehrt uns die Muttergottes. Sie nimmt nicht alle Schwierigkeiten von uns. Die Muttergottes sagt nicht: Ich werde alle Probleme, die ihr im Leben habt, von euch entfernen. Nein! Sie sagt: Ich möchte euch lehren, wie ihr innerlich stark sein könnt, wie ihr starken Glauben, Hoffnung und Liebe haben könnt, sodass jeder von euch in den schwierigen Zeiten aushalten kann, geduldig sein kann und mit Hoffnung und Glauben wartet.

Liebe Freunde, das wünsche ich Euch von Herzen. Dies ist eine Gelegenheit für uns, die Botschaften unserer Mutter zu leben, zu denen sie uns schon so lange Zeit aufruft. Nutzen wir die Zeit, beginnen wir!

Gebetsaktion Wien

Medjugorje Online-Kongress

2019 entstand die Idee, einen Kongress zu organisieren, der die Früchte von Medjugorje aufzeigt, die aus dem deutschsprachigen Raum entstanden sind. Aus verschiedenen Gründen wurde beschlossen, dass dieser am 30. und 31. Januar 2021 stattfinden sollte. Als wir feststellten, dass das Jahr 2021 gleichzeitig auch der 40. Jahrestag der Erscheinung ist, wurde beschlossen, daraus einen Jubiläumskongress zu machen, wir wählten die Worte von Erzbischof Hoser als Thema des Kongresses: «Medjugorje – Modell der Neuevangelisierung für die Welt». Aufgrund der Pandemie, die uns daran hinderte, den Kongress in Augsburg abzuhalten, haben wir daraus einen Online-Kongress gemacht.

Nachdem im Dezember 2020 beschlossen wurde, den Kongress in mehrere Sprachen zu übersetzen, wurde das Informationszentrum MIR Medjugorje Mitorganisator der Übersetzungen und Übertragungen des Kongresses.

Das Programm fand in Deutschland und Medjugorje statt. Ein Teil des Tagesprogramms, dass heisst Zeugnisse, Interviews, Vorträge und Musik, wurde live und in Form von aufgezeichneten Beiträgen aus der Gebetsstätte Marienfried in Deutschland übertragen, und das Abendgebetsprogramm live aus der Pfarrkirche des heiligen Jakobus in Medjugorje.

Das gesamte Programm des Kongresses konnte in fünfzehn Sprachen in den verschiedenen Medien verfolgt werden. Für jede Sprache standen zwei oder drei Übersetzer zur Verfügung.

Das Informationszentrum MIR Medjugorje übertrug live in zehn Sprachen (Kroatisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Polnisch, Russisch, Slowakisch, Koreanisch). In fünf weiteren Sprachen wurde anderorts übersetzt: in Ljubljana ins Slowenische, in Budapest ins Ungarische, in Beirut ins Arabische, in Lissabon und in Sao Paulo ins Portugiesische/Brasilianische, und in zwei chinesischen Sprachen: in Hongkong live in chinesischem Mandarin und in Kanada in chinesischem Kantonesisch nur schriftlich.

Vikica Dodig

April

Mo	06.04.	–	Mo	12.04.2021	8 Tage	Sylvia Keller

Mai

Mi	05.05.	–	Mi	12.05.2021	8 Tage	Adelbert Imboden
Mi	12.05.	–	Mi	19.05.2021	8 Tage	Sylvia Keller
Mo	17.05.	–	Mo	24.05.2021	8 Tage	Drusberg Reisen

Juni – 40. Jahrestag

So	20.06	–	So	27.06.2021	8 Tage	Drusberg Reisen
Mo	21.06.	–	Mo	28.06.2021	8 Tage	Sylvia Keller

Juli – 32. Jugendfestival

Do	29.07.	–	Sa	07.08.2021	10 Tage	Catholix Tours
Fr	30.07.	–	Sa	07.08.2021	9 Tage	Adelbert Imboden
Sa	31.07.	–	Fr	06.08.2021	7 Tage	Adelbert Imboden

August

So	15.08.	–	So	22.08.2021	8 Tage	Eurobus

September

Mi	01.09.	–	Mi	08.09.2021	8 Tage	Adelbert Imboden
Mo	13.09.	–	Mo	20.09.2021	8 Tage	Sylvia Keller
Fr	17.09.	–	Fr	24.09.2021	8 Tage	Drusberg Reisen
Mo	27.09.	–	Mo	04.10.2021	8 Tage	Sylvia Keller

= Jahrestag = Jugendfestival = Exerzitien

Änderungen vorbehalten.

Oktober

Fr	01.10.	–	Fr	08.10.2021	8 Tage	Adelbert Imboden
Mo	18.10.	–	Mo	25.10.2021	8 Tage	Pauli Reisen
Di	19.10.	–	Di	26.10.2021	8 Tage	Drusberg Reisen

Internationale Seminare in Medjugorje

für das Leben	05. – 08. Mai 2021
für Priester	05. – 10. Juli 2021
Jugendfestival	01. – 06. August 2021
für Pilger- und Gebetsgruppenleiter	07. – 11. September 2021
für Ehepaare	03. – 06. November 2021

Fastenseminare: www.medjugorje.hr/files/file/seminarposta2021.htm

Noch ist unklar, mit welchen Schutzmassnahmen oder unter welchen Einschränkungen Fahrten nach Medjugorje durchgeführt werden können. Bitte erkundigen Sie sich bei den Veranstaltern. Für die Einreise nach Bosnien und Herzegowina wird aktuell ein gültiger Reisepass gefordert. ID genügt nicht.

Veranstalter

Adelbert Imboden
Postfach 356
3900 Brig
079 750 11 11
adelbert@wallfahrten.ch
www.wallfahrten.ch

Catholix Tours
Mühlestrasse 1
8840 Einsiedeln
055 556 81 89
festival@catholix.ch
www.catholix.ch

Drusberg Reisen AG
Benzigerstrasse 7
8840 Einsiedeln
055 412 80 40
info@drusberg.ch
www.drusberg.ch

Eurobus AG
Schwimmbadstrasse 1
5210 Windisch
056 461 61 61
b.gerber@eurobus.ch
www.eurobus.ch

Pauli Reisen
Saastalstrasse 306
3908 Saas-Balen
027 957 17 57
info@paulireisen.ch
www.paulireisen.ch

Sylvia Keller
Düchelweiher 16
4144 Arlesheim
061 701 81 41
sylviakeller@mail.ch

Bestelltalon

☐ **Gratisabonnement**: Monatsheft von Medjugorje Schweiz
Das Monatsheft erscheint elf Mal jährlich und wird kostenlos verschickt. Das Abonnement verlängert sich automatisch und kann jederzeit abbestellt werden.

Ich möchte folgende Ausgaben bestellen:

___ Anzahl Monatsheft(e) März 2021
___ Anzahl Monatsheft(e) Februar 2021
___ Anzahl Monatsheft(e) Januar 2021

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

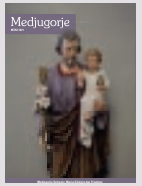
E-Mail: _____

Wenn Sie das Heft nicht für sich bestellen, teilen Sie uns bitte Ihren Namen und Wohnort mit: _____

Bitte schneiden Sie diesen Talon aus und schicken Sie ihn in einem Couvert an:
Medjugorje Schweiz, CH-8840 Einsiedeln

Medjugorje Schweiz
Maria Königin des Friedens
CH-8840 Einsiedeln

Postanschrift/Abos:	Medjugorje Schweiz, CH-8840 Einsiedeln	
Telefon:	041 480 31 78 (Telefonbeantworter)	
Fax:	041 480 31 74	
Botschaften-Telefon:	041 480 03 72 (24 Stunden)	
Konto:	Postkonto:	85-340814-8
	IBAN-Nr.:	CH72 0900 0000 8534 0814 8
	BIC:	POFICHBEXXX (PostFinance AG, CH-3030 Bern)
Online:	www.medjugorje-schweiz.ch, sekretariat@medjugorje-schweiz.ch	
	www.medjugorje.hr (offizielle Website von Medjugorje)	
	www.facebook.com/MedjugorjeSchweiz	

Impressum

Herausgeber:	Medjugorje Schweiz, Maria Königin des Friedens (gegründet Oktober 1985)
Erklärung:	In Übereinstimmung mit dem Dekret des Papstes Urban VIII. und der Bestimmung des II. Vatikanischen Konzils erklären wir als Redaktionsteam, dass wir das Urteil der Kirche, dem wir uns völlig unterziehen, nicht vorwegnehmen wollen. Begriffe wie «Erscheinungen, Botschaften» und Ähnliches haben hier den Wert des menschlichen Zeugnisses.
Druck:	Druckerei Franz Kälin AG, Einsiedeln
Auflage:	6000 Exemplare
Bildlegende:	Screenshot: S. 5; R. Baier: S. 10, 17, 18, 20/21, 23, 25, 34, 40; Restliche Bilder Medjugorje Schweiz
Heftnummer:	März 2021, Nr. 392