

Diätplan 2026? – Gedanken zur Fastenzeit

Liebe Leserin, lieber Leser

Jetzt, in der Fastenzeit, boomen sie wieder, die neuen Ernährungs- und Diätpläne. Sie wollen uns helfen, die Pfunde und Kilos, die sich über die Festtage angesammelt haben, wieder loszuwerden. Die Zeitschriften und das Internet sind voll davon. Ja, das Fasten liegt seit ein paar Jahren im Trend.

Als ich noch in Muttenz tätig war, fastete ich ein paar Jahre, zusammen mit dem Diakon der römisch-katholischen Kirche, nach Hildegard von Bingen. Wir trafen uns jeden Abend in der Gruppe. Diese Treffen waren wichtig. Wir konnten uns über unser Befinden austauschen und miteinander über einen biblischen Text nachdenken.

Die ersten drei Tage waren hart, sehr hart, vor allem auch, weil die Arbeit genau gleich weitergehen musste. Wir begannen immer am Freitagabend und am Samstagabend feierten wir einen ökumenischen Gottesdienst. Ich werde es nie vergessen: Den ganzen Tag hatte ich entsetzliche Kopfschmerzen, ja, der Kaffee fehlte mir. Am Abend musste ich in der Kirche einen Text aus der Bibel vorlesen. Als ich in der Mitte des Textes war, begannen die Buchstaben vor meinen Augen zu tanzen. Offenbar eine Schwäche der Augen.

Aber vom dritten Tag an ging es mir immer blendend. Da hätte ich Bäume ausreissen können. Ich hatte neue Kräfte! Jedes Jahr, in der Fastenzeit, putzte ich im ganzen Pfarrhaus innerhalb eines Tages alle Fenster; und es gab viele davon!

Warum ich jedes Jahr eine Woche gefastet habe? – Nicht, um Kilos zu verlieren.

Das Fasten hat verschiedene, religiöse und kulturelle Wurzeln. Jede der fünf grossen Weltreligionen kennt das Fasten, wobei die Praktiken und Zeiten unterschiedlich sind.

Menschen fasten in der Bibel zur Neuausrichtung auf Gott oder zur Vorbereitung auf wichtige Entscheidungen. Auch Jesus fastete. Nach seiner Taufe war er 40 Tage in der Wüste, er ass nichts und widerstand den Versuchungen des Teufels. Aus dieser Geschichte entwickelte sich die christliche Tradition der Fastenzeit vor Ostern.

Warum ich auch noch gefastet habe? Um mich und meine Gewohnheiten zu hinterfragen. Und ich denke, das ist in der heutigen Zeit ein wichtiger Aspekt. Heute faste ich nicht mehr, aber ich hinterfrage mich und meine Gewohnheiten trotzdem:

Wie viel Zeit verbringe ich täglich mit meinem Handy? Da ich auf den sozialen Medien aktiv bin, summieren sich die täglichen Minuten. Wie lange sitze ich jeden Tag am Computer? Gut, wenn ich eine Predigt verfasse, dann gibt das schnell ein-

mal ein paar Stunden. Aber wie oft sitze ich am Computer und komme von einer Seite auf die andere. Ich lese da nichts Weltbewegendes, nichts, was für mein Leben von grosser Bedeutung wäre, aber es ist schon wieder eine Stunde vorbei.

Was hätte ich nicht alles in dieser Zeit erledigen können? Oder mit wie vielen Menschen hätte ich mich da austauschen können? Wie viele Menschen hätte ich da treffen und ihre Zeit verkürzen können? Wie viele Spaziergänge am Rhein, die meiner Gesundheit guttun, hätte ich da schon machen können? Stattdessen sitze ich alleine vor meinen Geräten.

Vor Jahren wurde ich auf die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) aufmerksam. Seit 1983 gibt es die EKD-Aktion «7 Wochen Ohne». Dabei geht es nicht nur um das Fasten, im Sinne von Verzicht auf Nahrung und Alkohol, sondern auch um den Verzicht auf eingefahrene Angewohnheiten. Das Motto von «7 Wochen Ohne» 2026 lautet: «Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte!» Hier geht es weniger um den Verzicht auf Nahrung, sondern vor allem darum, das eigene Ich zu respektieren und dem eigenen Ich auch Raum zu geben.

Ja, auch das ist eine Form des Fastens – ganz ohne Diätplan. Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Fastenzeit.

PfarrerIn Mirjam Wagner



Foto: Mirjam Wagner

ADRESSEN

Pfarramt

Pfarrerin Mirjam Wagner

Pfarrbüro, Gempenring 18, 4143 Dornach

Tel.: 061 701 29 11 – Bitte auf Combox sprechen.

E-Mail: wagnermi@bluewin.ch

Präsidium

Roland Keller

Schlattweg 2, 4143 Dornach

Tel.: 061 701 29 42

E-Mail: roland.keller@refkirchedornach.ch

Sekretariat | Finanzen

Daniela Fabris

Gempenring 18, 4143 Dornach

Telefon: 061 701 29 42

E-Mail: sekretariat@refkirchedornach.ch

Montag von 9:00 bis 11:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag jeweils von 8.30 bis 11.30 Uhr

Mittwoch nachmittags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Sigrist

Uwe Thiel

Tel.: 061 701 29 42, Mobil: 079 958 35 32

Kirchenmusik

Raouf Mamedov

Tel.: 076 436 55 58

E-Mail: raouf.mamedov@refkirchedornach.ch

Jugendarbeit

Anita Vögtlin

Tel.: 061 701 29 42

E-Mail: anita.voegtlin@refkirchedornach.ch

Mittagstisch-Betreuung

Milly Mora

Tel.: 061 701 36 41; Mobil: 077 481 94 34

E-Mail: mittagstisch@refkirchedornach.ch

Buchhaltung

Birseck-Treuhand AG

Postplatz 7, 4144 Arlesheim

IMPRESSUM

Herausgeber

Kirchgemeinderat und Pfarramt der

Ev.-ref. Kirchgemeinde Dornach-Gempen-Hochwald

www.refkirchedornach.ch

Zustellung

Geht an die Mitglieder und Freunde der

Ev.-ref. Kirche Dornach-Gempen-Hochwald

Layout

Grafik & Webdesign Susan Saladin, www.susa.ch

Druck

Druckerei Bloch AG

Talstrasse 40, 4144 Arlesheim

Redaktionsschluss

April-Ausgabe: Dienstag, 10. März

AUS DEM KIRCHGEMEINDERAT

Einladung zum Einsetzungsgottesdienst

Wir laden Sie herzlich zum Einsetzungsgottesdienst der neu gewählten Kirchgemeinderätinnen Anja Amhof und Alena Annaheim und des neu gewählten Kirchgemeinderates Roland Keller ein.

Im Gottesdienst werden die drei Mitglieder offiziell in ihr Amt eingeführt und für ihre Aufgabe gesegnet.

Mit ihrer Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, stellen sie ihre Zeit, ihre Gaben und ihre Erfahrung in den Dienst unserer Kirche. Dafür sind wir dankbar.

Der Einsetzungsgottesdienst findet am Sonntag, 29. März, um 10 Uhr im Timotheus-Zentrum statt und wird von Pfarrerin Mirjam Wagner gestaltet. Die Einsetzung wird von Evelyn Borer vorgenommen.

Wir freuen uns, wenn viele Gemeindemitglieder diesen besonderen Moment mitfeiern und die neuen Kirchgemeinderäte auf ihrem Weg begleiten.

Im Anschluss laden wir zu einem Apéro im Gemeinschaftssaal ein.

Alena Annaheim, Vizepräsidentin Kirchgemeinderat

AUS DEM PFARRAMT

Ökumenische Fastenkampagne – 18. Februar bis 5. April 2026

Zukunft säen

Fanny Bucheli, Mitglied der ökumenischen Kampagne HEKS, schreibt: «Am Anfang war sie klein und unscheinbar. Inzwischen hat sich die Chilipflanze in meinem Hochbeet prächtig entwickelt und trägt schöne grüne Schoten. Vom ersten zarten Blütenstern bis zur voll ausgereiften Frucht habe ich sie wachsen sehen, begleitet und gepflegt. Daraus ist eine besondere Verbundenheit entstanden. Die Samen meiner Chilis werde ich im kommenden Frühling wieder aussäen. Einige werde ich verschenken oder gegen Tomatensamen aus dem Garten meiner Schwägerin tauschen. Die kenianische Bäuerin Gladys Wendia Kariuki hingegen würde sich damit strafbar machen. Wie sie müssen im Globalen Süden Bäuerinnen und Bauern mit Repressionen rechnen, wenn sie eigenes Saatgut weiterentwickeln, tauschen oder lokal verkaufen».

Für uns ist es selbstverständlich, dass wir die Samen unserer Pflanzen wieder aussäen oder tauschen.

Nicht so im Globalen Süden.



Aber genau dieser Sachverhalt, den Fanny Bucheli oben beschreibt, macht die Menschen von internationalen Konzernen abhängig.

HEKS und Fastenaktion setzen sich dafür ein, dass die Bäuerinnen und Bauern selbst über ihr Saatgut bestimmen können.

In unserer Kirche unterstützen wir Mission 21, Bolivien, Peru Ernährungssouveränität in den Anden.

Herzlichen Dank.

Mirjam Wagner

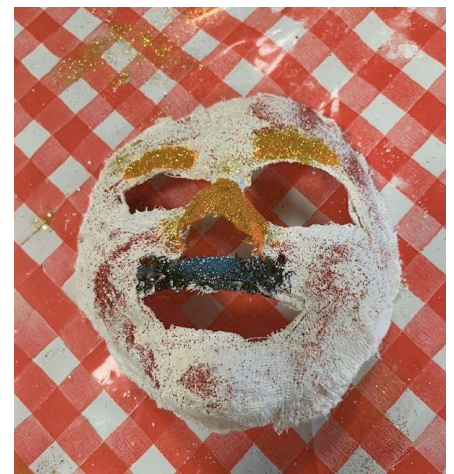
Wer bin ich?

Am Wochenende vom 23./24. Januar setzten wir uns, gemeinsam mit den Jugendlichen, genau mit dieser Frage auseinander.

Wer bin ich? – Wer möchte ich eigentlich sein? Wie möchte ich sein? Das sind keine leichten Fragen.

Auf verschiedenen Wegen versuchten wir, Klarheit über uns selbst zu bekommen. Wir tragen oft Masken und spielen Rollen in unserem Alltag. Wann bin ich, ich selbst?

Die Jugendlichen liessen sich auf dieses Experiment ein und formten schöne Masken von sich.



Am Ende beteten wir den Psalm 139 von David: «Gott, Du kennst mich. Und weisst alles über mich. Du begleitest jeden Schritt, den ich tue. Bei jeder Bewegung siehst Du mich. Ob ich etwas tue oder ausruhe, Du gibst auf mich Acht.

Wenn ich rede oder denke, immer spreche ich mit Dir.

Von allen Seiten umgibst Du mich.

Ich bin nur ein kleiner Mensch in der grossen Welt. Und doch interessierst Du dich so sehr für mich.

Es gibt keinen Ort, wo mich Deine Hand nicht hält.

Auch wenn es dunkel ist, weisst Du, wo ich bin.

Für Dich ist die Nacht hell, wie der Tag.

Seit meiner Geburt kennst Du mich.

Schon bevor ich geboren war, hast Du an mich gedacht. Vom ersten Lebenstag an warst Du bei mir.

Und Du weisst, wo mein Weg einmal hinführt.

Ich kann nicht verstehen, dass es Menschen gibt, die von Dir nichts wissen wollen.

Ich bitte Dich, Gott, dass Du nie von meiner Seite weichst. Bewahre mich vor falschen Wegen und führe mich zu einem guten Ziel.»

Rita Hagenbach und Mirjam Wagner

KINDER UND JUGEND

Hallo DoGeHo!

Seit Januar bin ich, Anita Vögtlin, als Sozialdiakonin für Kinder und Jugendliche bei euch unterwegs. Und eigentlich müsste man noch etwas ergänzen: für Familien. Denn genau sie gehören für mich ganz selbstverständlich dazu.

Nach einer lang geplanten Studienreise in den Slum von Manila bin ich nun voller Eindrücke, Dankbarkeit und Taten-drang zurück und freue mich riesig, hier nun richtig loszulegen. Aktuell bin ich am Ein- und Umräumen, sitze beim Mittagstisch mitten unter den Kindern und frage alle, die mir begegnen: Was wünscht ihr euch von mir und von der Kirche?

Fix im Programm: Der Kindertreff am Mittwoch, er kommt spätestens nach den Frühlingsferien zurück! Basteln, spielen, lachen, entdecken und einfach eine gute Zeit miteinander verbringen.

Ein weiteres Herzensprojekt sind Familienlager. Schon in der ersten Sommerferienwoche geht's gemeinsam ins Toggenburg. Mit dabei: Kinder, Eltern, Gottis, Göttis und Grosseltern. Gemeinsam unterwegs sein, Natur geniessen, Gemeinschaft erleben. Das wird richtig gut!

Und sonst? Das entsteht mit euch!

Habt ihr Lust auf einen Mutter-Kind-Treff? Ein Geschichtenzelt für die Kleinsten? Oder einen Anlass für Eltern, bei dem Kinder ausdrücklich willkommen sind? Eure Ideen sind gefragt und sehr willkommen. Kommt einfach auf mich zu. Meistens bin ich dienstags und mittwochs vor Ort. Oder schreibt mir eine E-Mail.

Ich freue mich auf viele Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Abenteuer!
Herzlich, Anita

Kontakt für Anmeldungen, Fragen und Anliegen aller Art:

Anita Vögtlin, Telefon: 079 305 39 61 | E-Mail: anita.voegtlin@refkirchedornach.ch

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.refkirchedornach.ch

SENIORINNEN UND SENIOREN



Mittagsclub Dornach für Senioren

Donnerstag, 5. | 12. | 19. | 26. März

jeweils 12 Uhr, im Pfarreisaal der Kath. Kirche Dornach

Essen mit alkoholfreien Getränken CHF 18.–, mit Wein CHF 19.–

Anmeldung: 077 439 77 19

Mittagstisch Hochwald für Senioren

Donnerstag, 12. März, um 12 Uhr im Hobelträff

Essen inkl. Mineralwasser und Kaffee CHF 15.–.

Bier und Wein können günstig bezogen werden.

Anmeldung: 061 751 24 81

Anmeldeschluss: montags (vor dem Essenstag) um 19 Uhr

SMART Kaffee

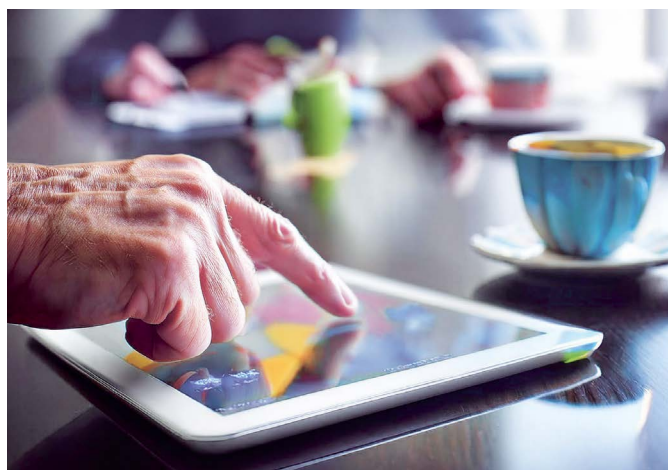
Für Seniorinnen und Senioren

Möchten Sie gerne wissen, wie man eine App auf dem Handy herunterladen kann? Oder wie man ein SBB-Ticket einfach und schnell Online bezieht? Oder haben Sie generell Fragen zu Ihrem Handy oder Tablet?

Dann kommen Sie am **Donnerstag, 12. März um 15 Uhr** im Gemeinschaftssaal im Timotheus-Zentrum vorbei und stellen Sie bei einem kostenlosen Kaffee und Stück Kuchen die Fragen. Bitte nehmen Sie Ihr Handy/ Tablet mit.

Wir freuen uns auf Sie.

Evang. – ref. Kirchgemeinde Dornach-Gempen-Hochwald



Mobbing in der Kindergruppe

Erkennen – Handeln – Vorbeugen

Thema

Mobbing in Kindergruppen frühzeitig erkennen, verstehen und wirksam begegnen.

Inhalt

- Erkennen von Mobbing-Opfern
- Angemessener Umgang mit betroffenen Kindern
- Konstruktiver Umgang mit Tätern
- Prävention und Unterstützung in Kindergruppen

Referent

Herr Dani Gallmann, Sozialpädagoge HF, Hortleitung, Erfahrung in der Schulsozialarbeit und Erwachsenenbildung von der bke Bildungszentrum Kinderbetreuung

Zielgruppe

Eltern und Erziehungsberechtigte, Lehrpersonen, Betreuungspersonal sowie weitere interessierte Personen

Datum & Ort

Donnerstag, 5. März

18.30 Uhr, Apéro

19.00 Uhr, Beginn Referat

Gemeinschaftssaal Timotheus-Zentrum

Gempfering 16, Dornach

Wichtige Hinweise

Anmeldung an

elternrat@schulen-dornach.ch

Teilnehmerzahl beschränkt, Kosten pro Person CHF 15.-, Zahlung nach Anmeldung im Voraus (*keine Rückerstattung möglich*), alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat, Parkplätze beschränkt.

Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen.

*Evang.-ref. Kirchgemeinde Dornach-Gempfen-Hochwald
und Elternrat, Schulen Dornach*



Weltgebetstag 2026 – Nigeria

Freitag, 6. März 2026, 19.00 Uhr, in der katholische Kirche Dornach

Der Weltgebetstag ist eine weltweite ökumenische Bewegung, die jeweils am ersten Freitag im März einen gemeinsamen Gottesdienst, einen gemeinsamen Gebetstag feiert – weltweit, und dies seit beinahe 100 Jahre.

Die Liturgie des Gottesdienstes zum Weltgebetstag (WGT) wurde für dieses Jahr von den Frauen aus Nigeria zusammengestellt. «Ich will euch stärken, kommt!» Grosses Gottvertrauen spricht aus dem Titel der Liturgie.

Den Bibelvers aus Matthäus 11, 28-30 legen die Frauen aus Nigeria ihrer Liturgie zugrunde.

«Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.»

Diese Einladung gilt für alle und soll uns aufrufen, zusammen die Lasten des Einzelnen tragen zu helfen. Im Gottesdienst wird über diese Einladung nachgedacht und gemeinsam gefeiert.

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns feiern und mehr über Nigeria, seine Geschichte und seine Bewohnerinnen und Bewohner erfahren wollen.

Das Vorbereitungsteam

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.



Weltgebetstag 2026
 Journée mondiale de prière 2026
 Giornata mondiale di preghiera 2026

AMTSHANDLUNGEN

Taufen

keine

Trauungen

keine

Abdankung

19. Januar, Werner Ruch, Dornach



AMTSWOCHEN

Bei Abdankungen und Beisetzungen sind die unten stehenden Pfarrpersonen für Sie da:

23. Februar bis 8. März

Pfarrer Erich Huber, 062 543 07 74

hanelore@bluewin.ch

9. März bis 22. März

Pfarrerinnen Mirjam Wagner, 061 701 29 11

wagnermi@bluewin.ch

23. März bis 29. März

Pfarrer Erich Huber, 062 543 07 74

hanelore@bluewin.ch

30. März bis 5. April

Pfarrerinnen Mirjam Wagner, 061 701 29 11

wagnermi@bluewin.ch

Allfällige Änderungen werden zeitnah auf der Website publiziert.

KOLLEKTEN

im Januar

1. Januar			
Kinderprojekt (<i>Waisenhaus</i>), Brum	CHF 135.00	19. Januar	
5. Januar		Abdankung Werner Ruch	
Mission 21, Basel	CHF 30.00	Seelenrösterli, Laufen	CHF 530.00
11. Januar		25. Januar	
Kinderspitex Nordwestschweiz	CHF 85.00	Médecins sans Frontière	CHF 0.00



VORSCHAU

Seniorenferien 2026

Die Seniorenferien 2026 finden von Montag, 10. August bis Montag, 17. August im Hotel Herisau in Herisau AR statt.

Weitere Angaben folgen im April. Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Renate Moser wenden, Telefon 061 701 63 70.



AGENDA

Gottesdienste

Sonntag, 1. März

10.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl im Timotheus-Zentrum
mit Pfarrerin Mirjam Wagner. Musik: Raouf Mamedov

Freitag, 6. März

**15.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl
im Alters- und Pflegeheim Wollmatt in Dornach**
mit Pfarrerin Mirjam Wagner. Musik: Raouf Mamedov

**19.00 Uhr, Weltgebetstags-Gottesdienst
in der katholischen Kirche Dornach**
mit Pfarrerin Mirjam Wagner, Helen Jeger, Ursula Pachlatko
und Rita Hagenbach

Sonntag, 8. März

**10.45 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst zur Fastenaktion
in der katholischen Kirche Hochwald**
mit Pfarrerin Mirjam Wagner mit Rita Hagenbach.
Anschliessend Risotto-Essen

Sonntag, 15. März

**10.45 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst zur Fastenaktion
in der katholischen Kirche Dornach**
mit Pfarrerin Mirjam Wagner mit Rita Hagenbach.
Anschliessend Suppen-Essen

Sonntag, 22. März

**10.45 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst zur Fastenaktion
in der katholischen Kirche Gempen**
mit Pfarrerin Mirjam Wagner mit Rita Hagenbach. Musik: Raouf Mamedov.
Anschliessend Risotto-Essen

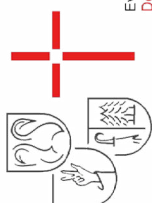
Sonntag, 29. März

**10.00 Uhr, Gottesdienst am Palmsonntag
mit Einsetzung des neuen Kirchgemeinderats im Timotheus-Zentrum**
mit Pfarrerin Mirjam Wagner und Evelyn Borer, Präsidentin Synodalrat
Kanton Solothurn. Musik: Raouf Mamedov, Flöte: Anastasia Fedchenko.
Anschliessend Apéro im Gemeinschaftssaal

AZB
CH-4143 Dornach



Evangelisch-reformierte Kirche
Dornach - Gempen - Hochwald



Aktuelle Informationen unter: www.refkirchedornach.ch

