

# *pfarreiblatt*

**1/2026** 1. bis 31. Januar **Pastoralraum Oberes Entlebuch**

Jahreslosung 2026 / Offenbarung 21,5

Gott spricht:

Siehe,  
ich  
mache  
alles  
NEU!



# Gottesdienste

## Schüpfheim – Flühli – Sörenberg

### Donnerstag, 1. Januar – Neujahr

Sörenberg	10.30	Eucharistiefeier
Schüpfheim	16.00	Eucharistiefeier im WPZ
Flühli	17.00	Eucharistiefeier

### Freitag, 2. Januar – Herz-Jesu-Freitag

Schüpfheim	08.00	Stille Anbetung
Schüpfheim	09.00	Eucharistiefeier

### Erscheinung des Herrn

#### Samstag, 3. Januar

Sörenberg	17.00	Eucharistiefeier
-----------	-------	------------------

#### Sonntag, 4. Januar

Flühli	09.00	Eucharistiefeier/Gedächtnis
Schüpfheim	10.30	Wortgottesfeier mit Kommunion Livestream
	10.30	Live-Übertragung ins WPZ

### Dienstag, 6. Januar

Flühli	08.30	Andacht/Aussendung der Sternsinger
Schüpfheim	09.00	Wortgottesfeier

### Donnerstag, 8. Januar

Sörenberg	09.15	Eucharistiefeier
Schüpfheim	16.00	Eucharistiefeier im WPZ

### Taufe des Herrn

#### Samstag, 10. Januar

Flühli	17.00	Eucharistiefeier
Schüpfheim	19.00	Eucharistiefeier

#### Sonntag, 11. Januar

Sörenberg	10.00	Eucharistiefeier
	10.00	Chinderfiir im Pfarrhaus
Schüpfheim	10.30	Eucharistiefeier/Begleiteter Gottesdienst für 2.-/3.-Klässler, Livestream
	10.30	Live-Übertragung ins WPZ
	10.30	Chinderfiir, Pfarreiheim

### Dienstag, 13. Januar

Schüpfheim	09.00	Wortgottesfeier
------------	-------	-----------------

### Donnerstag, 15. Januar

Flühli	09.15	Eucharistiefeier
Schüpfheim	16.00	Eucharistiefeier im WPZ

### 2. Sonntag im Jahreskreis

#### Samstag, 17. Januar

Sörenberg	17.00	Wortgottesfeier mit Kommunion
Schüpfheim	19.00	Eucharistiefeier

#### Sonntag, 18. Januar

Flühli	09.00	Eucharistiefeier
Schüpfheim	10.30	Ökumenischer Gottesdienst zum Einheitssonntag, Livestream
	10.30	Live-Übertragung ins WPZ

### Dienstag, 20. Januar

Schüpfheim	09.00	Wortgottesfeier
------------	-------	-----------------

### Donnerstag, 22. Januar

Sörenberg	09.15	Eucharistiefeier
Schüpfheim	16.00	Eucharistiefeier im WPZ

### Samstag, 24. Januar

Schüpfheim	09.00	Eucharistiefeier/Gedächtnisse
------------	-------	-------------------------------

### 3. Sonntag im Jahreskreis

#### Samstag, 24. Januar

Flühli	17.00	Eucharistiefeier
--------	-------	------------------

#### Sonntag, 25. Januar

Sörenberg	10.00	Eucharistiefeier
Schüpfheim	10.30	Eucharistiefeier mit dem Kirchenchor, Livestream
	10.30	Live-Übertragung ins WPZ

### Dienstag, 27. Januar

Schüpfheim	09.00	Wortgottesfeier
------------	-------	-----------------

### Donnerstag, 29. Januar

Flühli	09.15	Eucharistiefeier
Schüpfheim	16.00	Eucharistiefeier im WPZ

### Samstag, 31. Januar

Schüpfheim	09.00	Eucharistiefeier/Gedächtnisse
------------	-------	-------------------------------

### Darstellung des Herrn

#### Samstag, 31. Januar

Sörenberg	17.00	Eucharistiefeier/Blasiussegen
Schüpfheim	18.30	Agathafeier der Feuerwehr

#### Sonntag, 1. Februar

Flühli	09.00	Eucharistiefeier/Kerzenssegnung und Blasiussegen
Schüpfheim	10.30	Eucharistiefeier/Kerzenssegnung und Blasiussegen/Begleiteter Gottesdienst für 2.-/3.-Klässler, Livestream
	10.30	Live-Übertragung ins WPZ
	10.30	Chinderfiir im Pfarreiheim

Gottesdienste

Escholz matt – Wiggen – Marbach

<b>Donnerstag, 1. Januar – Neujahr</b>		
Marbach	09.00	Eucharistiefeier
Escholz matt	10.30	Eucharistiefeier, Livestream
<b>Freitag, 2. Januar – Herz-Jesu-Freitag</b>		
Escholz matt	19.05	Rosenkranz
	19.30	Eucharistiefeier mit Segnungen
<b>Erscheinung des Herrn</b>		
<b>Samstag, 3. Januar</b>		
Escholz matt	17.00	Eucharistiefeier/Gedächtnis, Livestream
<b>Sonntag, 4. Januar</b>		
Marbach	09.00	Eucharistiefeier
Wiggen	10.30	Eucharistiefeier
<b>Mittwoch, 7. Januar</b>		
Escholz matt	08.45	Rosenkranz
	09.15	Eucharistiefeier
	10.45	Eucharistiefeier, Sunnematte
<b>Donnerstag, 8. Januar</b>		
Marbach	19.00	Gebetsabend (Anbetung)
	20.00	Eucharistiefeier/Beichtgelegenheit
<b>Samstag, 10. Januar</b>		
Escholz matt	09.00	Eucharistiefeier/Gedächtnisse
<b>Taufe des Herrn</b>		
<b>Samstag, 10. Januar</b>		
Wiggen	17.00	Eucharistiefeier
<b>Sonntag, 11. Januar</b>		
Marbach	09.00	Eucharistiefeier/Tauferneuerung
Escholz matt	10.30	Eucharistiefeier/Tauferneuerung, Livestream
<b>Mittwoch, 14. Januar</b>		
Escholz matt	08.45	Rosenkranz mit Aussetzung
	09.15	Wortgottesfeier mit Kommunion
	10.45	Wortgottesfeier mit Kommunion, Sunnematte
<b>Donnerstag, 15. Januar</b>		
Escholz matt	19.00	Eucharistiefeier/Frauengemeinschaft, Krypta

<b>2. Sonntag im Jahreskreis</b>		
<b>Samstag, 17. Januar</b>		
Marbach	17.00	Eucharistiefeier
<b>Sonntag, 18. Januar</b>		
Marbach	09.00	Eucharistiefeier
Escholz matt	10.30	Eucharistiefeier, Livestream
<b>Mittwoch, 21. Januar</b>		
Escholz matt	08.45	Rosenkranz mit Aussetzung
	09.15	Eucharistiefeier
	10.45	Eucharistiefeier, Sunnematte
<b>Samstag, 24. Januar</b>		
Escholz matt	09.00	Eucharistiefeier/Gedächtnisse
<b>3. Sonntag im Jahreskreis</b>		
<b>Samstag, 24. Januar</b>		
Marbach	17.00	Eucharistiefeier
<b>Sonntag, 25. Januar</b>		
Marbach	09.00	Eucharistiefeier in der Schärli kapelle
Escholz matt	10.30	Eucharistiefeier, Livestream
<b>Mittwoch, 28. Januar</b>		
Escholz matt	08.45	Rosenkranz
	09.15	Wortgottesfeier mit Kommunion
	10.45	Wortgottesfeier mit Kommunion, Sunnematte
<b>Darstellung des Herrn</b>		
<b>Samstag, 31. Januar</b>		
Escholz matt	17.00	Eucharistiefeier/Gedächtnisse/Kerzensegnung/Blasiussegen/Livestream
<b>Sonntag, 1. Februar</b>		
Marbach	09.00	Eucharistiefeier/Blasiussegen/Kerzensegnung
Escholz matt	09.30	Kinderliturgie (2. und 3. Klassen gemeinsam) Pfarrsaal
Wiggen	10.30	Eucharistiefeier

**Bild auf der Titelseite:**  
Leipziger Karte «Jahreslosung 2026»  
«Olivenbaum/Spross»; Bestell-Nr. 495; Bild: Jkranidi  
Thomas Verlag GmbH Leipzig  
info@thomasverlag.de; www.thomasverlag.de



## Opferansagen

3./4. Januar

### Epiphaniekollekte für Kirchenrestaurationen (Inländische Mission)

Mit dem Erlös der diesjährigen Epiphaniekollekte werden die Renovationen der Heilig-Kreuz-Kirche des Klosters der Franziskaner-Minoriten in Freiburg (FR) sowie der zwei Pfarrkirchen Mariä Unbefleckte Empfängnis in Monthey (VS) und Mariä Geburt in Miécourt in der Ajoie (JU) unterstützt. Das Franziskanerkloster und die zwei Pfarreien sind dringend auf Hilfe von aussen angewiesen. Die Schweizer Bischöfe und die Inländische Mission danken Ihnen ganz herzlich für Ihre Spende!

10./11. Januar

### Solidaritätsfonds für Mutter und Kind SOFO

Der Solidaritätsfonds für Mutter und Kind gewährt dringend benötigte Überbrückungshilfe an verheiratete und alleinstehende Frauen und Mütter jeder Konfessionszugehörigkeit, die durch Schwangerschaft, Geburt und/oder Kleinkinderbetreuung in finanzielle Not geraten sind. Trotz der Mutterschaftsversicherung können junge Familien durch die Maschen des sozialen Netzes fallen. Danke für stützende Hände.

17./18. Januar

### Ärzte ohne Grenzen

Seit über 50 Jahren leistet Ärzte ohne Grenzen dort medizinische Hilfe, wo Menschenleben bedroht sind. Sie versorgt Menschen in Kriegszone, nach Naturkatastrophen und während Epidemien. Ausserdem bietet sie Basisgesundheitsversorgung und unterstützt Geflüchtete in Lagern. Die Organisation arbeitet unabhängig von Regierungen und finanziert sich grösstenteils über private Spenden. Zusätzlich macht sie auf Missstände aufmerksam, die sie in ihren Einsatzgebieten beobachtet.

24./25. Januar

### Regionale Caritasstelle Zentralschweiz

In der Schweiz bestehen 16 unabhängige regionale Caritas-Organisationen. Sie realisieren soziale Projekte vor Ort. Gemeinsam mit Caritas Schweiz engagieren sie sich unter anderem in der Aktion «Armut halbieren», in der Schuldenberatung, den Caritas-Märkten und bei der KulturLegi. Die regionalen Caritas-Organisationen setzen sich für armutsbetroffene Menschen in der Schweiz ein, unabhängig von Nationalität und Weltanschauung. Damit leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur sozialen Integration.

31. Januar / 1. Februar

### Schweiz. Verband alleinerziehender Mütter und Väter

Gemäss einem Sprichwort braucht es ein ganzes Dorf, um ein Kind aufzuziehen. Leider sieht die Realität für viele Eltern in der Schweiz anders aus: Zahlreiche Mütter und Väter sind völlig auf sich allein gestellt. Sie sind als Alleinerziehende für alles zuständig – und können selbst kaum je durchatmen. Hinzu kommen oft finanzielle Sorgen und mehrfache Belastung. Das alles bringt Mamis und Papis an ihre Grenzen. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie alleinerziehenden Müttern und Vätern finanzielle Unterstützung und Beratung in ihrer Notsituation.

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

### Personeller Neubeginn in 2026:

### Katholische Kirchgemeinde tagte in Flühli



Von links nach rechts: Benno Limacher, Rechnungsprüfung, bisher; Bernadette Schöpfer, Kirchenrätin, bisher; Hans Lipp, Kirchenratspräsident, bisher; Hans Schnider, Synodaler, neu; Adrian Emmenegger, Kirchmeier, bisher; Thomas Distel, Rechnungsprüfung, bisher; Andreas Fallegger, Kirchenrat, bisher. Auf dem Bild fehlt Martin Thalmann, Rechnungsprüfung, neu.

*Bild: Petra Schneider*

Nach der einstimmigen Verabschiedung des Budgets für das Jahr 2026 gab Martha Fuchs ihre Demission als Kirchenrätin auf Ende der Legislaturperiode bekannt. Der Kirchenrat sucht nun eine Nachfolge für das Aktuarienamt, welches Martha acht Jahre innehatte. Interessierte, die im fünfköpfigen Gremium des Kirchenrates mitwirken möchten, sind eingeladen, sich bei Präsident Hans Lipp zu melden.

Als Synodendelegierter von Flühli und Sörenberg wird der ehemalige Kirchgemeindepräsident Hans Schnider zur Wahl vorgeschlagen. Er folgt auf Blanca Blaser, Sörenberg, die dieses Amt ebenfalls acht Jahre innehatte. Als Delegierte für Flühli in der Pflugschaft Heiligkreuz wird Claudia Tanner vorgeschlagen. Als Ersatzdelegierter ist Hans Lipp vorgesehen.

*Br. Pascal Mettler OFMCap*

(Offenbarung 21,5)

## Jahreslosung 2026: «Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!»



*Herrnhuter Weihnachtsstern.*

Bild: [www.herrnhut.ebu.de](http://www.herrnhut.ebu.de)

Sie hängen in unzähligen Kirchen aller christlichen Konfessionen, auch in vielen katholischen Gotteshäusern: die Herrnhuter Weihnachtssterne.

Benannt sind sie nach einer evangelischen Freikirche, der Herrnhuter Bürgergemeinde, die im englischen Sprachraum auch als Moravian Church bekannt ist.

Die Kirche mit Sitz im sächsischen Herrnhut in der Nähe von Görlitz zählt weltweit etwa eine Million Mitglieder, ist Vollmitglied des Lutherischen Weltbundes und mit der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) uniert.

Bekannt sind die Herrnhuter aber nicht nur durch den nach ihnen benannten Stern, sondern durch ihre Losungen.

In jedem Jahr werden am Hauptsitz der Gemeinschaft feierlich biblische Verse für jeden Monat, jede Woche und jeden Tag des folgenden Jahres ausgelost.

Ausserdem wird in diesem Losverfahren auch der Leitsatz der Heiligen Schrift für das kommende Jahr bestimmt. Im Jahr 2026 ist es ein Zitat aus dem letzten Buch der Bibel, der Offenbarung des Johannes im Kapitel 21, der Vers 5: «Christus spricht: Siehe, ich mache alles neu!» Aber stimmt das? Ist die Welt am 1. Januar, an Neujahr, wirklich eine andere? Ist es nicht so, dass wir all die Probleme, die Kriege, all das Elend des vergangenen Jahres mit nach 2026 nehmen? Nun, das ist natürlich so. Aber unser Vers meint auch etwas anderes. Er erinnert uns daran, dass Gott diese Welt nicht vergessen hat und sich selbst überlässt. Gott, dessen Menschwerdung in Jesus Christus wir ja gerade an Weihnachten gefeiert haben, geht mit. Sein Heiliger Geist greift ein und verändert Herzen bis heute.

Dass wir das, was an neuer Schöpfung und Wundern um uns geschieht, so oft nicht bemerken, liegt nicht an Gott, sondern an uns. Häufig kommen uns im Alltag die Antennen dafür abhanden, zu spüren, wie oft Gott Wunderbares wirkt.

Was wir auch und gerade im neuen Jahr brauchen, sind wachsame Sinne und offene Herzen, um Gott und sein Wirken im Alltag zu spüren. Wenn wir das Gespräch mit ihm nicht mehr suchen, wenn wir selten oder gar nicht beten, nie zur Kirche gehen, dann dürfen wir uns nicht wundern, dass wir in unserem Leben stumpf werden und nicht mehr empfänglich sind für Gottes Wirken in unserer Welt und unserem Leben. Die Kölner Lyrikerin Hilde Domin, die 2006 verstorben ist, hat für diese Fähigkeit, Gott und seine Taten im Alltag zu erkennen, einen sehr einfühlsamen Satz geprägt. Er lautet: «Nicht müde werden, sondern dem Wunder, leise wie einem Vogel, die Hand hinhalten.»

Ich wünsche uns allen, dass wir diese Aufforderung im neuen Jahr in unseren Herzen bewegen und das Neue erkennen, das Gott uns schenken will.

Ein gesegnetes neues Jahr!

*Martin Heinrich Rohrer*



*Ziehung der biblischen Losungen durch die Herrnhuter Brüdergemeine.*

Bild: [www.herrnhut.ebu.de](http://www.herrnhut.ebu.de)

# Schüpfheim

## Gedächtnisse

**Sonntag, 4. Januar, 10.30 Uhr**

**Dreissigster:**

Willy Portmann, Bodnig 3.

**Samstag, 10. Januar, 19.00 Uhr**

**Dreissigster:**

Paula Studer-Chiappori, WPZ Wald-  
ruh, früher Vormüli 5.

**Jahrzeiten:**

Marie und Friedrich Emmenegger-  
Husistein und Sohn Toni, Siggehuse 7.  
Toni Schmid-Schnyder und Angehö-  
rige, Dussemoos. Marie und Franz  
Haas-Hafner, Strube. Rosa und Josef  
Schnider-Pfulg, Tochter Antonia und  
Sohn Josef, Howald.

**Samstag, 17. Januar, 19.00 Uhr**

**1. Jahresgedächtnis:**

Christine Schmid-Emmenegger,  
Schächlimatte 1, früher Bachmatte.

**Jahrzeit:**

Franz Schmid, Schächlimatte 1,  
früher Bachmatte.

**Samstag, 24. Januar, 09.00 Uhr**

**Jahrzeiten:**

Anton und Josy Schmid-Schmid und  
ihre verstorbenen Angehörigen, Ober-  
lindebüel. Theodor Zihlmann, Südere.

**Samstag, 31. Januar, 09.00 Uhr**

**Jahrzeiten:**

Anton und Rosa Emmenegger-Mül-  
ler, Mettlen. Emil und Maria Emmen-  
egger-Schmid, Regierungsrat, Villa  
Daheim. Ernst Scherer-Bieri, Unter-  
dorf 8. Hans Emmenegger-Wiss,  
Lehn 2. Sepp Odermatt, Chloster-  
büel 22. Maria und Theo Zihlmann-  
Felder, Rinderweg. Söpp Wicki-  
Emmenegger, Schluecht. Anna und  
Gottfried Birrer-Emmenegger, Geis-  
matte.

## Verstorben

Am 6. Dezember verstarb im Alter  
von 77 Jahren **Willy Portmann**, Bod-  
nig 3.

Am 6. Dezember verstarb im Alter von  
101 Jahren **Josef Wicki-Kaufmann**,  
WPZ, früher Under-Trüebach 2.

*Gott schenke den Verstorbenen die  
ewige Ruhe und den Angehörigen  
Trost.*

## Getauft

**Jana Portmann**, Tochter des Chris-  
tian und der Nadja Portmann geb.  
Stalder, Schächlimatte 14.

**Amelie Zemp**, Tochter des Marcel  
und der Erika Zemp geb. Dreyer,  
Bach.

**Tim Zihlmann**, Sohn des Philipp  
Zihlmann und der Manuela Zihl-  
mann geb. Hofstetter, Lus.

*Gott segne und beschütze Jana, Amelie  
und Tim auf ihrem Lebensweg.*

## Opferergebnisse

Beerdigungsoffer:	3021.33
Sonntagsoffer:	
Foyer Tanjomoha	308.20
Kirchliche Gassenarbeit	597.70
Kirchenbauhilfe Bistum	235.82
Elisabethenwerk	296.60
Pastorale Anliegen Bischof	300.80
Ranftreffen	445.20
Kinderspielplatz Sagenwäldli	338.65

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

## Schule statt Fabrik – Stern- singen gegen Kinderarbeit

Am 7. Januar feiern wir das Dreikö-  
nigsfest. Dieses Fest erinnert daran,  
dass zur Zeit der Geburt Jesu Stern-  
deuter/Weise aus dem Osten zum  
neugeborenen König der Juden ka-  
men. In der Tradition dieser drei Kö-

nige werden Schülerinnen und Schü-  
ler der 5. Klassen Dorf und 5./6.  
Klasse Klusen am **Mittwochnachmit-  
tag, 7. Januar**, die Häuser von  
Schüpfheim besuchen und den Se-  
gen von Haus zu Haus bringen:  
C + M + B = Christus – Mansionem –  
Benedicat, was auf Deutsch «Christus  
segne dieses Haus» bedeutet. Dieser  
Segen soll Sie das ganze Jahr beglei-  
ten.

Bei der Sternsinger-Aktion 2026 rich-  
ten wir den Blick nach Bangladesch.  
Trotz Fortschritten im Kampf gegen  
Kinderarbeit müssen in dem südasia-  
tischen Land noch rund 1,8 Millionen  
Kinder und Jugendliche arbeiten –  
1,1 Millionen sogar unter besonders  
gesundheitsschädlichen und ausbeu-  
terischen Bedingungen. Sternsinger-  
Partnerorganisationen setzen sich  
dafür ein, Kinder aus Arbeitsverhält-  
nissen zu befreien und ihnen den  
Schulbesuch zu ermöglichen.

Wenn bei Ihrem Haus die Sternsinger  
nicht vorbeikamen, gibt es für Sie die  
Möglichkeit, den Segen selbst anzu-  
bringen. In der Pfarrkirche liegen ab  
dem 10. Januar Kuverts auf, die  
Kreide und Weihrauch für die Haus-  
segnung enthalten.

*Annelies Baumeler, Katechetin*

Verein WELTWEIT Entlebuch  
**Eröffnungsfest**



Am **Samstag, 24. Januar, von 15.00  
bis 17.00 Uhr** feiern wir das WELT-  
WEIT-Eröffnungsfest im Pfarreiheim  
in Schüpfheim.

Der Verein WELTWEIT Entlebuch  
engagiert sich seit genau einem Jahr  
im Bereich Integration.

Er fördert und unterstützt ein ge-  
meinnütziges Zusammenwirken von  
Behörden, Institutionen, Vereinen,



Firmen und Privaten für ein vielfältiges und gelingendes Zusammenleben aller Menschen in den Gemeinden Schüpfheim, Entlebuch, Hasle und Flühl. Mit dem WELTWEIT-Eröffnungsfest laden wir die Bevölkerung ein, auf das erste Vereinsjahr zurückzublicken, aber auch zu einer kleinen kulinarischen und musikalischen Weltreise.

### Seniorentreff Erzählcafé «Winterzyt»

Der Seniorentreff lädt zu einem weiteren Erzählcafé ein, dieses Mal mit dem Thema «Winterzyt». Einleitende Worte, ergänzt mit passenden Objekten, dienen der Gesprächsleiterin Rita Kuster als Einführung in das Thema. Anschliessend sind alle herzlich eingeladen, ihre Erinnerungen und Erlebnisse zu erzählen, sich auszutauschen oder einfach zuzuhören.  
**Montag, 19. Januar, 14.00 Uhr**, Entlebucherhaus. Anmeldung bis 16. Januar an Rita Kuster, 079 737 66 91 oder [rita\\_kuster@bluewin.ch](mailto:rita_kuster@bluewin.ch).

### Seniorentreff Künstliche Intelligenz – was mache ich damit?

In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Überblick über das Thema KI. Wir lernen, was KI ist und vor allem wie sie uns im Alltag unterstützen kann: vom Gesundheitscoach über Fotobearbeitung bis zum Reisebegleiter. Ralph Landolt ([www.techtipp.ch](http://www.techtipp.ch)) erklärt einfach und anschaulich, worauf man achten sollte und wo typische Stolpersteine liegen. Der Seniorentreff lädt herzlich ein:  
**Mittwoch, 28. Januar, 14.00–16.00 Uhr**, Pfarreiheim Schüpfheim, Kosten Fr. 20.00.  
Anmeldung erwünscht bis 24. Januar an Margrit Thalmann, [mr.thalmann@bluewin.ch](mailto:mr.thalmann@bluewin.ch) oder 079 616 70 37.

### Rückblick

## Samichlausauszug in Schüpfheim



Bild: Evelyn Dubacher

In einer gut gefüllten Kirche konnte der Pfarreileiter a.i. am Sonntag, 30. November, den Samichlaus mit seinem Gefolge willkommen heissen.

Der Samichlaus brachte eine Geschichte zu Gehör und lauschte aufmerksam, als zahlreiche Kinder ihre kleinen Gedichte und Sprüche auf-sagten.

### Rückblick

## Adventsmittagessen des Pfarreirates Schüpfheim



Bild: Tina Staub

Zufriedene Gesichter bestimmten das Pfarreiratsessen am ersten Adventssonntag in Schüpfheim. Diesmal unterstützten die Gäste mit ihren Spenden den Spielplatz Sagenwäldli.

## Flühli

### Gedächtnis

**Sonntag, 4. Januar, 09.00 Uhr**  
**Jahrzeit:**

Agatha und Franz Bucher-Bieri, Buni-  
hus.

### Verstorben

Am 26. November verstarb im Alter  
von 67 Jahren **Ruedi Bichsel**, Füfi-  
schwand 1.

*Gott schenke dem Verstorbenen die  
ewige Ruhe und den Angehörigen  
Trost.*

### Opferergebnisse November

Im Elisabethengottesdienst:	85.00
Sonntagsopfer:	
Foyer Tanjomoha	133.15
Kirchliche Gassenarbeit	230.70
Kirchenbauhilfe Bistum	68.25
Elisabethenwerk	38.00
Pastorale Anliegen Bischof	213.55
Ranfttreffen	77.70
Kinderspielplatz Sagenwäldli	82.45

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

### Chinderfiir löst sich auf

Das Team der Chinderfiir hat eine schwere Entscheidung getroffen: Es hat sich dazu entschlossen, die Chinderfiir-Gruppe aufzulösen. Diese Entscheidung ist dem Team keineswegs leichtgefallen, haben doch alle ihr ganzes Herzblut in diese wundervolle Arbeit gesteckt. Leider haben die Besucherzahlen in den letzten Monaten gezeigt, dass es keinen Sinn mehr macht, die Feier fortzuführen. An dieser Stelle danken wir den Chinderfiir-Verantwortlichen herzlich für ihr Engagement über all die Jahre und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute!

*Pfarrei Flühli*

### Frauengemeinschaft Jassen

Am Montag, 5. Januar, wird um 19.30 Uhr im Pfarreiheim wieder ein Jassabend durchgeführt. Wie gewohnt bringt jede Teilnehmerin ein kleines Geschenk von zirka fünf Franken mit.



*Bild: Petra Schnider*

### Frauengemeinschaft Mascheträff

Zum gemütlichen Austausch und Beisammensein treffen sich am **Mittwoch, 14. Januar, ab 13.30 Uhr** Frauen aus dem Waldemmental im Hotel Kurhaus zum gemeinsamen Wirken. Jede Frau nimmt ihre eigene Arbeit mit, seien dies nun Socken, Mützen, Pullis oder sonst etwas.

Auskunft erteilt gerne Iris Schnider, Neuhaus 2, Tel. 041 488 24 42.

### Frauengemeinschaft Generalversammlung

Alle Mitglieder der Frauengemeinschaft Flühli sind am **Mittwoch, 21. Januar, um 19.30 Uhr** herzlich zur ordentlichen Generalversammlung im FLÜHLI Hotel Kurhaus eingeladen. Die Einladung wurde per Post zugestellt.

### Rückblick Lektorenessen 2025



*Bild: Petra Schnider*

*Von links: Hans Schnider, Isabella Emmenegger, Br. Pascal Mettler, Seline Bucher, Veronika Schmid, Simon Zihlmann, Nelly Limacher, Pia Emmenegger, Doris Müller, Toni Emmenegger.*

Am Sonntagabend, 7. Dezember, fand das Dankessen der Lektor/innen statt. An diesem Anlass gedachten die Anwesenden ganz besonders dem kürzlich verstorbenen Lektor und Kommunionhelfer Ruedi Bichsel, welcher seit dem Jahr 1992 im Lektorendienst tätig war. Weiter stand auch ein Jubiläum im Zentrum, denn die Lektorin Veronika Schmid durfte für 25 Jahre Lektorendienst und Kommunionhelferin geehrt werden. Sie erhielt für ihre Treue ein Präsent. Wir gratulieren Veronika nochmals herzlich zu ihrem Jubiläum und freuen uns, dass sie uns weiterhin als Lektorin zur Verfügung steht.

*Pfarrei Flühli*



# Neu wieder Zwärge-Stube

im Flühli

Mir freue üs e hufe Chind, und ihri  
Begleitperson am

**Mäntig 12. Januar 2025**

i de Zwärge-Stube zgseh.

D Zwärge-Stube findet vo 15.00 -17.00 Uhr  
im Pfarreiheim Flühli oder bi schönem  
Wetter au dusse statt.

Falls du gärn i Zwärge-Stube chonsch, mäld  
di jederzyt bi üs.

Simone Bieri 077 467 54 03 /

Lisa Schmid-Zamudio 079 693 52 58

Zu diesem Vortrag sind auch die Seniorinnen und Senioren von Flühli und Sörenberg herzlich eingeladen.

Kosten: Fr. 20.00.

Treffpunkt um 13.30 Uhr  
auf dem «Sonnenparkplatz».

Anmeldungen bis 24. Januar an  
Veronika Schmid, 079 297 54 13.

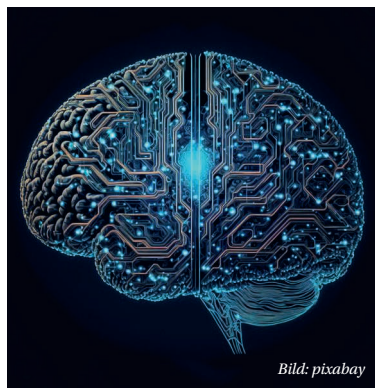


Bild: pixabay

## Flühli und Sörenberg Neue Öffnungszeiten in den Pfarrämtern

In Flühli und Sörenberg werden auf den **1. Januar 2026** die Öffnungszeiten in den Pfarrhäusern angepasst. Neu ist das **Sekretariat in Flühli** nur noch am **Dienstagvormittag von 08.30 bis 11.30 Uhr** geöffnet. Am Freitag bleibt das Pfarramt Flühli geschlossen.

Das Pfarramt in **Sörenberg** ist **neu am Donnerstagvormittag von 08.30 bis 11.00 Uhr** geöffnet. An diesen beiden Wochentagen werden die Telefonate von Flühli nach Sörenberg oder von Sörenberg nach Flühli umgeleitet. An den anderen Wochentagen werden die Telefonate in das Sekretariat von Schüpfheim umgeleitet.

Wir danken Ihnen für das Verständnis bestens.

## Flühli und Sörenberg

Senioren

### Jass- und Spielnachmittag

Das neue Jahr startet **am Dienstag, 13. Januar, um 13.30 Uhr** im Pfarrheim Flühli mit einem Jass- und Spielnachmittag. Dazu sind alle Seniorinnen und Senioren herzlich eingeladen.

Senioren

### Künstliche Intelligenz – was mache ich damit?

Am **Mittwoch, 28. Januar, von 14.00 bis 16.00 Uhr** lädt der Seniorrentreff Schüpfheim zu einem Vor-

trag ein. Dabei erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Überblick über künstliche Intelligenz: Wir lernen, was KI ist und vor allem wie sie uns im Alltag unterstützen kann: vom Gesundheitscoach über Fotobearbeitung bis zum Reisebegleiter.

Ralph Landolt ([www.techtipp.ch](http://www.techtipp.ch)) erklärt einfach und anschaulich, worauf man achten sollte und wo typische Stolpersteine liegen.

## Sörenberg

### Getauft

*Theo Stadelmann*, Sohn des Roger Stadelmann und der Nicole Stadelmann geb. Rösli, Alpweidstrasse 2B.

*Gott begleite und beschütze Theo auf seinem Lebensweg.*

### Opferergebnisse November

#### Sonntagsopfer:

Foyer Tanjomoha	104.00
Kirchliche Gassenarbeit	166.25
Elisabethenwerk des SFK	275.70
Pastorale Anliegen Bischof	98.50
Ranfttreffen	192.10
Kinderspielplatz Sagenwald	64.30

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

### Chinderfiir

Unter dem Jahresmotto «Ufem Wäg met Gott dürs Chilejahr» sind alle Kinder der Basisstufe am **Sonntag**,

**11. Januar, um 10.00 Uhr** herzlich zur Chinderfiir ins Pfarrhaus eingeladen.

Alle Termine bis zum Sommer siehe unter [www.pastoralraum-oe.ch/chinderfiir-soerenberg](http://www.pastoralraum-oe.ch/chinderfiir-soerenberg).

### Zwärgli-Treff

Am **Mittwoch, 14. Januar**, trifft sich der Zwärgli-Treff **um 09.00 Uhr** zum Thema «**Spass im Schnee**». Genauere Infos folgen über den WhatsApp-Chat oder Nicole Stadelmann-Rösli gibt euch gerne Auskunft unter der Nummer 079 227 34 69.

### Frauengemeinschaft «Für Klein und Gross»

Tauche ein in die Welt der Knöpf-technik Makramee. Am **Mittwoch, 14. Januar**, kannst du schöne Schlüsselanhänger oder eine Federgirlande knöpfen. Der Makramee-Kurs findet für Kinder und Erwachsene im **Bijou um 14.00 Uhr** statt sowie um **19.30 Uhr** für Erwachsene.

**Kosten:** Fr. 10.– pro Kind und Fr. 15.– pro Erwachsene

**Anmeldung:** bis 7. Januar an Melanie Distel (079 261 99 70).



Bild: Daniela Vogel

### Blasiussegen und Kerzenssegnung

Am **Samstag, 31. Januar**, kann im Gottesdienst **um 17.00 Uhr** der Blasiussegen empfangen werden. Ebenfalls in diesem Gottesdienst werden Kerzen gesegnet. Sie können Ihre eigenen Kerzen zum Segnen beim rechten Seitenaltar bereitlegen.



Bild: Sandra Wicki

### Sternsinger unterwegs

Ab dem **6. Januar** machen sich Sandra und Reto Wicki, Ausserdorf, in privater Initiative mit ihren Kindern Annika, Erik und Lennard als Sternsinger auf den Weg. Der Erlös der diesjährigen Sternsinger-Aktion kommt den Bedürftigen in Maganasse, Äthiopien, zugute. Die Grosstante der drei Kinder, die Baldegger Schwester Sr. Arnolda Thalman sel., betreute im medizinischen Zentrum und in der Schule von Maganasse Kinder, die zu den Ärmsten der Armen gehören. Mit Kreide zeichnet die Familie Wicki den Segen fürs neue Jahr an die Haustüren und singen Lieder vor.

Liebe Kinder, habt ihr Lust, auch einmal einen Tag mit der Sternsinger-Gruppe zu verbringen? Dann meldet euch telefonisch bei Sandra Wicki, 041 488 15 54.

### Wer hätte gern, dass die Sternsinger vorbeikommen und das Haus segnen?

Anmeldungen nimmt Sandra Wicki, Ausserdorf, gerne unter der Nummer 041 488 15 54 entgegen.

## Escholz matt

### Gedächtnisse

**Samstag, 3. Januar, 17.00 Uhr**

#### Jahrzeiten:

Louise und Hans Stalder-Stadelmann, Wissemmenboden. Josef Kaufmann-Schneider, Grabenhof.

**Samstag, 10. Januar, 09.00 Uhr**

#### Jahrzeiten:

Pfarr-Resignat Julius Alpiger. Theres Wepfer-Krummenacher, Flühli, früher Horn, und Peter Krummenacher, Genf, früher Horn. Geschwister Peter und Anna Krummenacher, Horn.

**Samstag, 24. Januar, 09.00 Uhr**

#### 1. Jahresgedächtnisse:

Paul Duss-Haas, Guggerweg 17, Lina Friedli-Glanzmann, Sunnematte 1, Marie Riedweg-Bieri, Kreienmoos 4.

#### Jahrzeiten:

Theres und Josef Portmann-Jenni und alle Angehörigen, Vierstocken. Marie und Gottfried Vetter-Kaufmann, Gigenmöösl. Josef Vetter, Gigenmöösl. Hermann Zemp-Stalder, Vordergraben 3. Marie und Xaver Stadelmann-Wicki, Sunnematte 1. Hans Vogel-Schöpfer, Tellenbach 7. Rita Duss-Haas, Guggerweg 17. Robert und Agatha Duss-Kaufmann, Althus.

#### Gedächtnisse:

Trudy Zemp-Stalder, Sunnematte 1, früher Vordergraben 3. Franz Josef und Katharina Vogel-Bieri, Tellenbach 7. Marie Magdalena Vogel, Tellenbach 7. Peter Wandeler, Althus.

**Samstag, 31. Januar, 17.00 Uhr**

#### Jahrzeiten:

Emilie und Max Bucher-Hofstetter und Angehörige, Schybiweg 10. Agatha Kaufmann-Thalmann, Lombach.

### Verstorben

Am 25. November verstarb im Alter von 75 Jahren **Hans Portmann**, Sunnematte 1, früher Feldgaden.

*Gott schenke dem Verstorbenen die ewige Ruhe und den Angehörigen Trost.*

### Getauft

**Liyara Francis**, Tochter des Prino-rajh Francis und der Mary Peraveena Francis geb. Peter Jeyaranjan, Hauptstrasse 88.

*Gott begleite und beschütze Liyara auf ihrem Lebensweg.*

### Opferergebnisse November

Beerdigungsoffer:	1243.70
Sonntagsoffer:	
Foyer Tanjomoha	159.90
Kirchliche Gassenarbeit	744.15
Elisabethenwerk	173.40
Diözesane Kollekte	131.45
Elisabethenwerk	
(Frauengemeinschaft)	310.55
Ranftreffen	175.95
Adventsprojekt Sagenwäldli	183.55

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

### Frauengemeinschaft Lottoabend

Am **Donnerstag, 15. Januar**, findet der Lottoabend der Frauengemeinschaft statt. **Neu um 19.00 Uhr** wird in der Krypta eine Eucharistiefeier mit Br. Pascal Mettler OFMCap und den Frauen der Liturgiegruppe gefeiert. Anschliessend wird im Pfarrsaal Lotto gespielt. Die Frauengemeinschaft freut sich auf einen geselligen Abend.



Bild: Cornelia Stämpfli

## Escholz matt und Wiggen

*Aktion Sternsingen*

### Gegen Kinderarbeit – Schule statt Fabrik

Millionen Kinder schuften weltweit unter härtesten Bedingungen – statt zu lernen, arbeiten sie in Fabriken, auf Feldern oder im Haushalt fremder Menschen. Ihre Kindheit und Zukunft bleiben auf der Strecke. Mit der Aktion Sternsingen 2026 «Schule statt Fabrik» unterstützt Missio gemeinsam mit den Partnerorganisationen in Bangladesch Projekte, die Kindern den Weg aus der Zwangsarbeit ermöglichen – hin zu Bildung, Selbstbestimmung und einem besseren Leben.

In der Tradition der Heiligen Drei Könige werden die Lernenden der 4., 5. und 6. Klassen aus Escholz matt und Wiggen am **Dienstagnachmittag, 6. Januar**, die Häuser und Wohnungen von Escholz matt und Wiggen besuchen und den Segen von Haus zu Haus bringen.

Ein Viertel der diesjährigen Sternsinger-Einnahmen spenden wir an das Heilpädagogische Kinderhaus Weidmatt, Wolhusen.

*Herzlichen Dank im Voraus für Ihre Spenden!*

*Senioren*

### Lottonachmittag

Alle Seniorinnen und Senioren sind am **Mittwoch, 14. Januar, um 14.00 Uhr** herzlich zum Lottonachmittag in den Pfarrsaal Escholz matt eingeladen.

Bei Fragen gibt Hedy Krummenacher (041 486 14 11) gerne Auskunft.



## Wiggen

### Opferergebnisse November

Beerdigungsoffer:	372.90
Sonntagsopfer:	
Kirchliche Gassenarbeit	213.35
Kirchenbauhilfe Bistum	211.70
Elisabethenwerk	106.35
Diözesane Kollekte	60.45
Adventsprojekt Sagenwäldli	34.60

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

*Pfarreirat*

### Seniorenachmittag

Der Jodlerklub Alpenglühn Wiggen wird uns am Seniorenachmittag mit ein paar schönen Jodelliedern erfreuen.

Natürlich wird auch wieder Zeit zum Spielen und Jassen sein, und ein gutes Zvieri darf auch nicht fehlen.

Wir treffen uns am **Mittwoch, 14. Januar, um 13.30 Uhr** im Mehrzweckgebäude in Wiggen. Meldet euch bei Annemarie Portmann (041 486 24 89) oder Marlies Schöpfer (041 486 24 29), wenn ihr mit dem Auto abgeholt werden möchtet.

## Marbach

### Gedächtnis

**Samstag, 24. Januar, 17.00 Uhr**  
**Jahrzeit:**

Josef Haas-Hurni, Sagen 11.

### Opferergebnisse November

Sonntagsopfer:	
Foyer Tanjomoha	191.75
Kirchliche Gassenarbeit	398.15
Kirchenbauhilfe Bistum	330.90
Elisabethenwerk	237.35
Pastorale Anliegen Bischof	107.60
Ranftreffen	240.95
Spielplatz Sagenwäldli	123.90

*Herzlichen Dank für Ihre Spenden!*

### Sternsingen

In der Tradition der Heiligen Drei Könige werden am **Dienstag, 6. Januar**, in unserer Pfarrei die Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Primarklasse als Sternsinger/innen unterwegs sein. Sie bringen den Segen für die Häuser und für die Bewohner und sammeln für das diesjährige Projekt der Aktion Sternsingen «Schule statt Fabrik». In Bangladesch, dem diesjährigen Schwerpunktland der Aktion Sternsingen, schufteten viele Kinder in Fabriken, statt zur Schule gehen zu können. Mit diesem Projekt will man mithelfen, dass die Kinder von der Zwangsarbeit befreit werden und zur Schule gehen können.

Die Sternsinger/innen freuen sich, Sie zwischen 13.00 und 16.00 Uhr zu Hause anzutreffen.



Bild: Katka Rychla

## Ein leuchtendes Zeichen auf der Steigratflue

Was als bescheidener Geburtstagswunsch begann, ist heute ein weithin sichtbares Wahrzeichen: Auf der Steigratflue strahlt seit diesem Jahr ein beleuchtetes Kreuz zur Freude von Otto Hurni, Ey, Marbach. Der nun 81-Jährige blickte schon immer gerne von seinem Zuhause hinauf zum Kreuz. Zu seinem runden Geburtstag vor gut einem Jahr entstand die Idee, es mit Licht zum Strahlen zu bringen. Nun wurde dieser Wunsch Wirklichkeit.



Kreuz Steigrad.

Bild: Stadi

Nachdem Gemeinde, Kanton und die Jagdgesellschaft Schratten-Nord ihre Zustimmung gegeben hatten, ging es an die Umsetzung. Unter der Leitung von Stefan «Stadi» Stadelmann packten Josef Stadelmann, Sven Krummenacher und Pius Thalmann tatkräftig mit an. In schwindelerregender Höhe montierten sie die Beleuchtung samt Solarpanel, das die nötige Energie liefert.

Heute ist das Kreuz auf der Steigratflue weitherum sichtbar. Ein leuchtendes Symbol, das nicht nur Otto Hurni, sondern viele andere erfreut.

Christoph Hurni



Ruedi Beck will sich auf sein Engagement im Reuss-Institut konzentrieren.

Bild: Roberto Conciatori

### Katholische Kirche Stadt Luzern Ruedi Beck verlässt die Pfarrei St. Leodegar

Ruedi Beck, Leitender Priester der Pfarrei St. Leodegar im Hof in Luzern, verlässt diese per Ende Juli 2026. Er wolle sich ganz auf sein Engagement im Reuss-Institut konzentrieren, sagte er gegenüber der «Luzerner Zeitung». Beck kam 2016 als Nachfolger von Beat Jung an den Hof.

Das Reuss-Institut ist ein 2021 eröffnetes Institut für kirchliche Entwicklung mit Sitz in Luzern, das akademische Studien mit kirchlicher Praxis verbindet. Der Bildungsgang dauert drei Jahre; die ersten sechs Absolvent:innen wurden in Sommer 2024 zertifiziert. Beck hat das Institut mit der reformierten Pfarrerin Sabine Brändlin aufgebaut und teilt sich mit ihr die Leitung.

### Pastoralraum Stadt Luzern

### Pastoralraumleiter wird Feuerwehrkommandant

Der Leiter des Pastoralraums Stadt Luzern, Thomas Lang, hat seine Stelle auf Ende Mai gekündigt. Er wird per 1. Juni neuer Kommandant der städtischen Feuerwehr als Nachfolger von Theo Honermann, der in Pension geht.

Lang (52) ist seit dem 1. August 2018 im Amt; er folgte vor bald acht Jahren auf Hansruedi Kleiber. Schon ein Jahr länger leitet er die beiden Stadtpfarreien St. Anton und St. Michael. Der Theologe war unter anderem von 2005

### Emmen-Rothenburg Nur noch eine Emmer Pfarrei

Die vier Emmer Pfarreien sollen auf 2027 zu einer zusammengelegt werden. Wie ihr Name lautet und welche die neue Pfarrkirche wird, ist noch offen. Vorbehalten ist auch die Zustimmung des Bischofs.

Die Pfarreien Emmen und Rothenburg bilden gemeinsam einen Pastoralraum. «An Veränderungen in der Organisation und neuen Wegen in der Pastoral führt kein Weg vorbei», schreibt Leiter David Rüeßegger im aktuellen «Chele-Info» des Pastoralraums. Die Emmer Pfarreisekretariate werden schon auf Anfang 2026 im neu ausgebauten Kirchenzentrum Gerliswil zusammengelegt. Nach der Aufhebung von drei Emmer Pfarreien entsteht ein dual deckungsgleiches System mit je einer Kirchgemeinde und einer Pfarrei an beiden Orten.

Einen vergleichbaren Prozess hat Kriens schon hinter sich. Hier wurden die drei Pfarreien per 1. Januar 2023 zu einer zusammengelegt, die den Namen Gallus trägt, jenen der ältesten Pfarrei.

Alle Beiträge der  
Zentralredaktion  
[www.pfarreiblatt.ch](http://www.pfarreiblatt.ch)



Theres Küng (links), Brigitte Glur.

Bilder: Kerstin Münkel, Roberto Conciatori

### Bistumsregionalleitung Theres Küng kommt, Brigitte Glur zieht weiter

Theres Küng tritt auf den 31. Juli als Leiterin des Pastoralraums Michelsamt zurück. Sie wird ab 1. August neue Regionalverantwortliche im Bischofsvikariat St. Viktor in Luzern. Dort folgt sie auf Brigitte Glur, diese übernimmt die gleiche Funktion im Bischofsvikariat St. Verena in Biel. St. Viktor ist für die Kantone Luzern, Zug, Thurgau und Schaffhausen zuständig, St. Verena für Bern, Solothurn und Jura. Theres Küng (57) leitet den Pastoralraum Michelsamt seit dessen Gründung 2017, war aber bereits seit Oktober 2015 Leiterin der zugehörigen fünf Pfarreien. Brigitte Glur (61) ist seit 1. Juli 2020 als Regionalverantwortliche zusammen mit Bischofsvikar Hanspeter Wasmer für St. Viktor zuständig.

### Universität Luzern

### Doktorarbeit ausgezeichnet

Simone Parise, Synodalrat der römisch-katholischen Landeskirche des Kantons Luzern, erhielt den «Dissertationspreis für die beste Doktorarbeit an der Theologischen Fakultät Luzern im Jahr 2025». Parise hat sich in seiner Arbeit im Fach Kirchengeschichte mit den Anfängen der italienischsprachigen Seelsorge für Migranten in der Schweiz in den Jahren 1870 bis 1914 befasst. Parise (36) ist seit 1. September 2024 Mitglied des Synodalrats, der Exekutive der Landeskirche. Beruflich leitet der Theologe seit 1. Dezember 2025 den Pastoralraum Region Sursee.



Theologe und bald Feuerwehrkommandant: Thomas Lang.

Bild: kathluzern.ch

bis 2013 Feuerwehr- und Polizeiseelsorger. Bei der Milizfeuerwehr ist er Offizier und Kompaniekommandant.

Was tun bei Stress, Burnout und innerer Kündigung?

# Handeln, bevor es zu spät ist

**Stress gibts auch in der Kirche. Was führt dazu und wie können Menschen damit umgehen? Eindrücke aus einem Seminar des Bistums Basel zu Resilienzstrategien.**

«Es gibt einen Konflikt zwischen zwei Leitungspersonen im Pastoralraum. Dieser hat Auswirkungen auf das ganze Team, obwohl wir nicht Teil des Konflikts sind.» – «Kirchenrät:innen sind Freiwillige. Wie viel Information steht ihnen zu? Hier herrscht bei uns Unklarheit. Das stresst mich.» – «Jesu Botschaft lehrt uns, für Menschen da zu sein, die uns brauchen. In unserer Pfarrei bieten wir hingegen vor allem Events an. Diese Diskrepanz stresst mich zunehmend.»

## Hoher Stresslevel

Mit solchen Beispielen kommen die zwölf Teilnehmer:innen, drei davon Männer, an diesem Montag Ende November an einen Weiterbildungstag, der im Ordinariat in Solothurn stattfindet. Sie möchten lernen, wie sie sich besser abgrenzen können, was Anzeichen für ein Burnout sind und wie sie mit Situationen wie den oben geschilderten umgehen können. Die Gruppe ist bunt gemischt: Pfarreisekretärinnen, Pastoralraumleitende, eine Person aus dem Ordinariat, Seelsorgende, Jugendarbeiter und ein Priester. Referent ist Norbert Bischofberger, Coach und Journalist. Der Stresslevel in dieser Gruppe sei tatsächlich recht hoch, sagt Bischofberger nach einer ersten Übung und dreht den Flipchart um. Hier hatten zuvor alle Teilnehmenden ihr gefühltes Stressniveau auf einer Säule eingetragen. Die Anwesenden sind allerdings in guter Gesellschaft: Laut Studien leide ein Drittel bis ein Viertel

der Berufstätigen regelmässig unter Stress, sagt Bischofberger. Der Begriff bezeichnet «ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den persönlichen Handlungsmöglichkeiten», so der Konsens verschiedener Definitionen von Stress.

Medizinisch betrachtet seien Stressreaktionen Angstzustände, erklärt Bischofberger. «Burnout» sei medizinisch keine Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für eine Risikosituation. Anhand eines 24-Stunden-EKG sei messbar, was im Körper im Erschöpfungszustand vor sich gehe. Typische Symptome seien Erschöpfung, Rückzug, Ineffizienz und Schlafstörungen.

## Glaubenssätze revidieren

Bei den Ursachen für Stress müsse unterschieden werden zwischen externen und solchen, die mit der Person selbst zu tun haben. Entsprechend liege ein Teil der Prävention «bei uns selber», so Bischofberger – und er zählt Möglichkeiten auf, was jeder selbst zur Stressreduktion beitragen kann: Bewegung, Entspannung, genügend Schlaf, aber auch soziale Kontakte, die Fähigkeit, Nein zu sagen, oder das Herunterschrauben von Erwartungen.

Innere Glaubenssätze wie «Mach es allen recht» oder «Sei perfekt» seien regelrechte «Antreiber». Der Referent, der auch persönliche Erfahrungen einbringt, regt die Teilnehmenden dazu an, solchen Befehlssätzen sogenannte «Erlauber-Sätze» gegenüberzustellen, etwa: «Ich darf Fehler machen» oder «Ich darf es auch mir recht machen».

«Warum ist eine Sitzung wichtiger als meine Gesundheit?», fragt Bischofberger die Teilnehmenden und rät

**E**in Teil der Prävention liegt bei uns selber.

Norbert Bischofberger

dazu, «das, was euch guttut, mit Händen und Füssen zu verteidigen».

## Konflikt-Radar

Die intensiven Diskussionen unter den Teilnehmenden zeigen, dass das Gehörte Anklang findet. «Der Austausch untereinander hat mir sehr gutgetan. Es war toll, dass Leute mit ganz unterschiedlichen Funktionen vertreten waren», sagt ein Seelsorger aus dem Kanton Luzern nach dem Seminar. Eine Pfarreisekretärin aus dem Kanton Bern bestätigt: «Es tut gut, zu merken, dass man mit solchen Problemen nicht alleine ist.» Beide erwähnen den «Konflikt-Radar», den sie als hilfreiches Instrument mitnehmen. Bei diesem Modell wird das eigene Konfliktverhalten auf einer Matrix zwischen aktiv oder passiv und eskalierend oder deeskalierend eingeteilt. Es gibt Menschen, die Konflikte offen ansprechen (aktiv), dabei aber nicht unbedingt diplomatisch vorgehen (eskalierend). Andere neigen dazu, Probleme zu verdrängen oder Gefühle zurückzuhalten (passiv), was ebenfalls zu einer Eskalation führen kann. Den ersten Schritt machen (aktiv) und dabei lösungsorientiert vorgehen wirkt hingegen deeskalierend.

Wie aber kann ein solches Modell helfen, wenn man nicht selbst Teil des Konflikts ist, wie eine Teilnehmerin zu Beginn des Seminars sagte? Die Führungskultur in einem Unternehmen und das Führungsverhalten der





Was tun, wenn die Anforderungen die persönlichen Handlungsmöglichkeiten übersteigen? An einer Weiterbildung des Bistums Basel wurden Strategien gegen Stress aufgezeigt.

Symbolbild: Adobe Stock/Azeemud-Deen Jacobs

Vorgesetzten seien zentral für die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden und oft die Hauptursache für Stress, sagt Norbert Bischofberger. In solchen Fällen brauche es «Führung von unten». Der Fall wird am Nachmittag anhand des Konflikt-Radars «durchgespielt»: Die Teilnehmerin, die den Konflikt aktiv und lösungsorientiert angehen möchte, verortet ihren Vorgesetzten auf dem Radar als passiv, er wolle den Konflikt nicht wahrhaben. Die Betroffene erkennt im Team weitere Personen, die aktiv und deeskalierend vorgehen würden. «Mit diesen kann sie sich verbünden, um den Konflikt mit dem Vorgesetzten anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen», erklärt Bischofberger.

### Dringlich oder wichtig?

Ebenfalls als hilfreich erwähnen die Teilnehmenden rückblickend das sogenannte «Eisenhower-Modell». Dieses unterteilt Aufgaben nach Dring-

lichkeit und Wichtigkeit. Sofort selber erledigen sollte man Aufgaben, die sowohl wichtig wie dringlich sind. Wichtiges, das aber nicht eilt, soll man exakt terminieren und selber erledigen.

Was nicht wichtig, aber dringlich ist, kann delegiert werden. Was weder dringlich noch wichtig ist, braucht nicht bearbeitet zu werden.

Ich erappe mich manchmal dabei, wie ich weniger Dringliches zuerst erledige, weil ich es gerne tue. Dann gerate ich aber in Stress mit den wichtigen Aufgaben», gesteht eine Teilnehmerin, die auf dem Sekretariat eines Pastoralraums im Kanton Bern tätig ist. «Dieses Modell muss ich tatsächlich beherzigen, fügt der Luzerner Seelsorger an. Auch für die eingangs genannte grosse Frage nach dem Spannungsfeld zwischen der Nachfolge Jesu und dem Eventmanagement mancher Pfarreien könnte das Modell hilfreich sein, fügt er an. «Eine Beerdigung ist eine wichtige und dringliche Aufgabe, aber in unserer Planung von Angeboten kommen Beerdigungen immer noch obendrauf. Vielleicht kann das Modell uns hier helfen, unsere Planung zu überdenken.»

Sylvia Stam

### Weitere Informationen

#### Literaturhinweis:

- Jörg Berger: Die Anti-Erschöpfungsstrategie. 7 Wege zu innerer Kraft. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2023.

#### Internetadressen:

- Institut für Arbeitsmedizin: [arbeitsmedizin.ch](http://arbeitsmedizin.ch)
- Gesundheitsförderung Schweiz: [gesundheitsfoerderung.ch](http://gesundheitsfoerderung.ch)
- Hilfe bei Burnout: [hilfe-bei-burnout.de](http://hilfe-bei-burnout.de)
- Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz: [stress-no-stress.ch](http://stress-no-stress.ch)
- Swiss Burnout: [swissburnout.ch](http://swissburnout.ch)

#### Impressum

#### Herausgeber und Redaktion:

Pastoralraum Oberes Entlebuch

Chilegass 2, 6170 Schüpfheim, 041 484 12 33

info@pastoralraum-oe.ch, www.pastoralraum-oe.ch

Erscheint 20 Mal im Jahr

Zuschriften/Adressänderungen an (Telefonnummern und Mailadressen siehe unten):

Kath. Pfarramt, Chilegass 2, 6170 Schüpfheim

Kath. Pfarramt, Alte Gemeindestrasse 3, 6173 Flühli

Kath. Pfarramt, Marientalweg 1, 6174 Sörenberg

Kath. Pfarramt, Hauptstrasse 105, 6182 Escholz matt

Kath. Pfarramt, Dorfplatz 7, 6196 Marbach

**Hinweise für den überpfarreilichen Teil:** Kantonales Pfarreiblatt, c/o Kommunikationsstelle der röm.-kath.

Landeskirche des Kantons Luzern, Abendweg 1, 6006 Luzern 6, 041 419 48 24/26, info@pfarreiblatt.ch

**Druck und Versand:** Brunner Medien AG, 6010 Kriens, www.bag.ch

# Kontakt



**PASTORALRAUM**  
**Oberes Entlebuch**

Schüpfheim | Flühli | Sörenberg  
Escholz matt | Wiggen | Marbach

## Pastoralraum Oberes Entlebuch

Chilegass 2, 6170 Schüpfheim

info@pastoralraum-oe.ch

## Pfarramt Schüpfheim

Reto Wicki

041 484 12 33 / schuepfheim@pastoralraum-oe.ch

Mo–Fr 08.30–11.30 Uhr

## Pfarramt Flühli

Petra Schnider

041 488 11 55 / fluehli@pastoralraum-oe.ch

Di 08.30–11.30 Uhr

## Pfarramt Sörenberg

Corina Schwander

041 488 11 32 / soerenberg@pastoralraum-oe.ch

Do 08.30–11.00 Uhr

## Pfarramt Escholz matt-Wiggen

Marion Portmann/Monika Studer

041 486 15 01

escholz matt-wiggen@pastoralraum-oe.ch

Mo/Di/Do/Fr 08.30–11.00 Uhr

## Pfarramt Marbach

Rita Schöpfer

034 493 33 08 / marbach@pastoralraum-oe.ch

Mi 08.30–11.00 Uhr

## Seelsorge

Martin Walter

Leitender Priester

041 486 15 01

martin.walter@pastoralraum-oe.ch

Br. Pascal Mettler OFMCap

Kaplan

079 231 93 84

pascal.mettler@pastoralraum-oe.ch

Katarina Rychla

Pfarreiseelsorgerin

034 493 42 24

katarina.rychla@pastoralraum-oe.ch

Weitere Kontaktangaben erhalten Sie auf unserer Website  
www.pastoralraum-oe.ch oder über unsere Pfarrämter.



*Herrnhuter Sterne.*

*Bild: Jesus.de*