

die Familienpost

Ausgabe °10
Weihnachten 2025

Inspirationschrift von



Sabeena und
Pradeep Pattaru
über Kommunikation in der Ehe.

Familientalk – 8

„Aus den Familien heraus entsteht die Zukunft der Völker.“

Papst Leo XIV. in Rom – 2

Familientag der Hoffnung

Am Samstag, den 23. August 2025, fand in Einsiedeln das siebte Deutschschweizer Weltfamilientreffen statt – der grösste Anlass der katholischen Familienpastoral der Schweiz.



Das Treffen fand auf dem wunderbar grossen Gelände der Stiftsschule Einsiedeln statt.

110 Familien mit insgesamt mehr als 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen in das Klosterdorf, um einen Tag voller Gemeinschaft, Glauben und Freude zu erleben. Damit hatte die Veranstaltung im Vergleich zu Vorjahr einen Zuwachs von rund 30 Familien. „Wir freuen uns über den grossen Zuspruch der Veranstaltung. Er bestätigt uns, dass es für Familien bestärkend ist, zusammen mit anderen Familien den Glauben zu entdecken, zu vertiefen und zu feiern“, sagte Martin Iten, Mitglied des Organisationskomitees.

Vielseitiges Programm

Der Tag bot ein abwechslungsreiches Programm, das sowohl Jung als auch Alt

begeisterte. Besonders hervorzuheben ist der geistliche Vortrag von Zisterzienser-Generalabt Mauro-Giuseppe Lepori, der mit seinen tiefgründigen Gedanken den Teilnehmenden neue Impulse für das Familienleben und den Glauben gab. Neben den spirituellen Momenten war der Tag auch reich an praktischen und unterhaltsamen Angeboten. Eltern konnten an verschiedenen Workshops teilnehmen, die sich mit den Herausforderungen und Freuden des Ehelebens befassten.

Für die Kinder wurde ein eigenes und sehr vielfältiges Programm nach Altersgruppen angeboten. Ein grosses Festivalgelände mit vielen Attraktionen stand zur Verfügung. Besonders beliebt war auch

der humorvolle Auftritt von Clown Gabidou, der mit seiner lustigen Darbietung sowohl Gross als auch Klein begeisterte. Erstmals war auch die Schweizergarde mit einem Stand vertreten, die Einblicke in die traditionsreiche Geschichte und die Aufgaben der Wachen des Papstes bot. Die Kinder und Erwachsenen hatten die Gelegenheit, mit den Gardisten ins Gespräch zu kommen und mehr über ihre bedeutende Rolle zu erfahren. Ein weiterer Höhepunkt des Treffens war der gemeinsame Familienpilgerweg mit anschliessender Eucharistiefeier, welche ganz im Zeichen des Heiligen Jahres und dessen Motto „Pilger der Hoffnung“ standen.

Auch 2026 wieder

„Wir danken den vielen Helferinnen und Helfern, die diesen eindrucksvollen Tag erst möglich machten. Und besonders danken wir dem Kloster Einsiedeln für die Gastfreundschaft. Wir freuen uns schon jetzt, auch 2026, dann am Samstag 22. August, wieder in Einsiedeln sein zu dürfen“, sagte Jean-Marie Duvoisin, Präsident des Organisationskomitees.

Podcast

Der Vortrag von Generalabt Mauro Giuseppe Lepori, den er beim Weltfamilientreffen den Ehepaaren hielt, kann online nachgehört werden:

www.radiomaria.ch

Editorial

Nicht alleine unterwegs

In Alltag erleben wir, dass eine „normale“ katholische Familie manchmal gar nicht mehr als so „normal“ angesehen wird. Wir hören immer wieder die Frage, ob die Ehe im traditionellen Sinn eine überholte Einrichtung sei. Die grosse europäische Wertestudie stellt diese Frage in regelmässigen Abständen. Die aktuelle Umfrage bringt ein überwältigendes Ergebnis. 71 Prozent antworten mit „Nein“. Das heisst, dass sich die meisten Menschen nach einer untrennbaren und dauerhaften Beziehung zu geliebten Menschen sehnen. Genau dafür bietet die Familie den besten Raum.

Wir wissen, dass Ehe und Familie keine idyllischen Oasen sind. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung. Sei es auf der Ebene der Partnerschaft, sei es auf der Ebene der Kinder oder auf der Ebene der Kinder untereinander. Deswegen brauchen wir immer wieder neu Inspiration, Begegnung und Ermutigung. Gott sei Dank sind wir nicht alleine unterwegs. Bei verschiedenen Veranstaltungen treffen wir Menschen, die Ehe und Familie ebenfalls als wichtig anschauen. Solche Begegnungen stärken uns und schenken viel Hoffnung.

Wir haben noch eine ganz besondere Familie, die uns begleitet: Die heilige Familie von Nazareth. Bei denen ist auch nicht immer alles so rund zu und her gegangen. Als der zwölfjährige Jesus im Tempel zurückblieb, gab es einen richtigen „Familienknacks“. Doch, wie fanden sie die Lösung daraus: Sie richteten sich miteinander am Willen Gottes aus. Der Blick auf Gott hilft uns immer wieder neu, herauszufinden, was ER von uns möchte. Von uns als ganze Familie – und von jedem einzelnen Familienmitglied.



Sr. M. Nicolette Züger

Die Schönstätter Marienschwester ist geistliche Begleiterin von VisionFamilie und lebt und wirkt in Quarten SG.

Der
Ehe-
Kurs

7 Abende
für die
Beziehung
online
Von Zuhause aus!
15. Februar bis
29. März 2026
visionfamilie.ch

Zusammen mit Papst Leo und vielen Familien

R und um das Wochenende vom siebten Sonntag der Osterzeit, vom 30. Mai bis 1. Juni 2025, fand in Rom das „Jubiläum der Familien, Kinder, Grosseltern und Älteren“ statt. Hierzu wurden an verschiedenen Orten in der Ewigen Stadt vereinzelte Veranstaltungen angeboten – und natürlich besonders zum „Pilgerweg der Hoffnung“ durch die Heiligen Pforten eingeladen. Am Samstagabend fand eine grosse Gebets- und Zeugnisveranstaltung auf dem grossen Platz vor der Laterankirche statt.

Höhepunkt des Jubiläums war aber zweifelsohne die grosse sonntägliche Abschlussmesse auf dem Petersplatz, die zugleich eine der ersten grossen Papstmessen des Pontifikats von Papst Leo XIV. war. Der Papst betonte dabei in seiner Predigt den Wert der Ehe zwischen Frau und Mann. Die Welt von heute brauche den Bund der Ehe, „um die Liebe Gottes zu erkennen und anzunehmen und um mit seiner einigen- den und versöhnenden Kraft jene Mächte zu überwinden, die Beziehungen und Gesellschaften zersetzen“, sagte er vor über 45'000 Menschen. Das Eheleben spiele also eine wichtige Rolle als Zeichen göttlicher Liebe in einer zunehmend zersplitterten Welt, so der Pontifex. „Die Ehe ist kein Ideal, sondern der Massstab für die wahre Liebe zwischen Mann und Frau: einer Liebe, die ungeteilt, treu und fruchtbar ist. Diese Liebe lässt euch ein Fleisch werden und befähigt euch, nach dem Bild Gottes Leben zu schenken.“ Die bunte Schar von tausenden Familien, die auf dem Petersplatz zugegen waren, applaudierten zustimmend.

Vom Vorstand von *VisionFamilie* reisten als private Pilger auch Anna und Martin Iten, sowie Jean-Marie Duvoisin zum Jubiläum der Familien nach Rom. Sie nahmen an den verschiedenen Feierlichkeiten teil und waren insbesondere von der Präsenz des neuen Papstes sehr beeindruckt.



Anna und Martin Iten bei der grossen Familienmesse auf dem Petersplatz.

Inspiration und Ermutigung



Was brauchen christliche Familien und Ehepaare, wie können wir sie unterstützen und begleiten? Mit solchen Fragen beschäftigten sich am 20. September 2025 rund zwanzig in der Ehe- und Familienpastoral der Deutschschweiz engagierte Personen beim ersten von *VisionFamilie* initiierten Netzwerktreffen. Alle Anwesenden teilten die Überzeugung, dass Familien und Ehepaare Unterstützung und Begleitung brauchen, Möglichkeiten zum Austausch, zur Gemeinschaft und Weiterbildung. Gleichzeitig waren sich alle der bestehen-

den Herausforderungen bewusst: die fehlenden personellen und finanziellen Ressourcen und der Wettbewerb mit anderen Angeboten für Familien. Pater Cyrill Bürgi vom Kloster Einsiedeln zeigte in seinem Vortrag auf der Grundlage der Enzyklika „Amoris Laetitia“ von Papst Franziskus, wie vielseitig die Wirkungsfelder der Familienpastoral sind. Er betonte die Wichtigkeit einer intensiven und gründlichen Ehevorbereitung und teilte seine Vision eines Familienzentrums. Am Ende der Veranstaltung waren alle dankbar für die erhaltene Stärkung und Inspiration.

VisionFamilie

Neues aus dem Vorstand

Lisa und Rainer Barmet als Schweiz-Delegierte in Rom

Vom 9. bis 11. November 2025 fand in Rom ein europäisches Treffen für Ehe- und Familienpastoral statt. Organisiert durch die Europäische Bischofskonferenz waren alle verantwortlichen Bischöfe und Nationaldelegierten der Arbeitsbereiche „Familie und Leben“ eingeladen. Als offizielle Delegierte der Schweizer Bischofskonferenz konnten unsere Vorstandsmitglieder Lisa und Rainer Barmet an der Konferenz mit dem Thema „Die christliche Familie: Die Hoffnung für Europa“ teilnehmen. Neben hochkarätigen Vorträgen, verschiedenen Arbeitssitzungen und gemeinsamen Gottesdienst- und Gebetszeiten, gab es auch die Möglichkeit zu viel Austausch mit den verschiedenen Delegationen. Diese Impulse werden nun der Schweizer Bischofskonferenz zurückgemeldet und auch im Vorstand von *VisionFamilie* „bearbeitet“.



Ein grosser Dank an Marlis Birchler!

Seit 2021 hat Marlis Birchler alljährlich als Vertreterin des Wallfahrtssekretariats des Klosters Einsiedeln im OK des Weltfamilientreffens mitgewirkt. Sie hat dabei viele logistische und lokale Aufgaben ausgeführt und war unter anderem für die Organisation der Verpflegung zuständig. Marlis hat dabei keinen Aufwand gescheut und mit ihrer herzlichen und praktischen Art viel zum Gelingen der Veranstaltungen beigetragen. Mit dem Weltfamilientreffen 2025 ist Marlis nun in den wohlverdienten Ruhestand übergetreten. Wir danken Marlis von ganzem Herzen für ihren Einsatz für die Familien, sowie für die tolle Zusammenarbeit und wünschen ihr und ihrer Familie alles Gute und Gottes Segen.

Danke für jede Spende – Die Arbeit von *VisionFamilie* ist möglich dank vielen Spenden: CH45 0900 0000 1510 4676 6

Kolumne

Der Kluge fährt im Zuge

A ls Eltern von sieben Kindern werden wir manchmal gefragt, welches Automodell sich so eine grosse Familie leistet. Tatsächlich haben wir erst vor einigen Monaten unser erstes Auto gekauft: einen 9-Plätzer. Wir haben das Glück, dass wir schon lange in der Nähe eines Bahnhofs wohnen, was ein Auto überflüssig gemacht hat. Auch wenn wir nun die Flexibilität eines Autos geniesen, bin ich immer noch von den Vorteilen des Reisens mit dem Zug überzeugt. Zugfahren ist eine Art geschenkte Zeit als Familie: Zeit zu reden, Geschichten vorzulesen, Spiele zu machen. Es kann also sehr idyllisch sein. Leider wird man hier oft von der Realität eingeholt. Wenn Gepäck verstaut werden muss, Kinder um Sitzplätze streiten und übermüdete Kleinkinder keinen Schlaf finden, steigt bei mir der Stresspegel und es melden sich umgehend die Mitreisenden.

Bei einer Zugfahrt als Grossfamilie zeigt sich sehr schnell, wie wenig verständnisvoll viele Menschen gegenüber Familien und Kindern sind. Ich könnte hier einige Erlebnisse teilen, vom Augenverdrehen, über entrüstetes Getuschel bis zu lautstarkem Klagen über unsere schlecht erzogenen Kinder und uns unfähige Eltern. Als einer unserer Söhne im Zug von Zermatt einmal laut rumgeschrien hat, weil er nicht bekommen hat, was er wollte, haben sich Mitreisende bei der Zugbegleiterin beschwert. Diese hat geantwortet, dass auch Kinder mit ihrer Art willkommene Fahrgäste seien (Danke!). Ich finde es auch nicht toll, wenn mein Kind rumschreit. Was sollen wir in einer solchen Situation tun? Dem Kind den Mund zukleben, es mit Süßigkeiten vollstopfen oder mit dem Handy ruhigstellen?

Das alles machen wir nicht. Es bleibt nichts anderes übrig, als zu versuchen, das Kind abzulenken und ruhig zu bleiben. Das kann mein Mann viel besser als ich. Selbstverständlich müssen Kinder lernen sich rücksichtsvoll in der Öffentlichkeit zu benehmen. Wie können sie es lernen, wenn sie keine Gelegenheit dazu bekommen? Ich habe aber mit Schrecken festgestellt, dass schon Reden und Lachen im Zug als Störung angesehen werden kann. Offenbar ist es der Anspruch vieler Zeitgenossen, nicht nur beim Reisen, sondern überall in der Öffentlichkeit völlig ungestört sein zu können. Gott sein Dank gibt es doch ab und zu verständnisvolle Mitreisende, welche sich über die Kinder freuen und mit uns ein wertschätzendes Gespräch anfangen. Ein Rückzug aus der Öffentlichkeit ist für uns als Grossfamilie keine Option. Sonst verpassen alle die Chance, Christus im Gegenüber zu erkennen.

Elisabeth Theuerzeit
42, verheiratet mit Samuel, studierte Politikwissenschaftlerin, Vollzeitmutter von sieben Kindern, Familienmanagerin

*Neues
Angebot*

Ein Online-Ehekurs

Wann habt ihr als Ehepaar zum letzten Mal einen Impuls für eure Ehe erhalten? Mit dem nötigen Zeitfenster, um ins Gespräch zu kommen? In einer Atmosphäre, die dies ermöglicht hat?

Jedes Ehepaar, besonders in der Familienphase, ringt um regelmässige Augenblicke des Austausches und der tiefen Gespräche. Das Leben ist dicht, die Verpflichtungen zahlreich, das Bewusstsein für die Kinder da zu sein, ist hoch. So ergeht es vielen ähnlich: sie spüren, dass es der Beziehung gut tut, Impulse und Gespräche zu haben, und gleichzeitig wird es als Last empfunden, noch mehr weg zu sein, noch mehr Kinderhüte zu organisieren, noch mehr die Agenda zu füllen. Das Angebot des Online-Ehekurses kommt dieser Situation entgegen.

Ein Team von vier Ehepaaren bietet unter dem Dach von *VisionFamilie* für maximal 40 Paare den *EheKurs* von *Alpha International* online an. Wer sich anmeldet, lässt sich auf sieben Sonntagabende in der Fastenzeit (Fasnacht bis Palmsonntag) per Zoom ein. Ein Paket mit allen Materialien, das vorgängig per Post zugeschickt wird, begleitet euch durch die Abende.

Im Zentrum der Abende stehen hochwertige und kurzweilige Filmimpulse, die mehrere Gesprächszeiten ausschliesslich innerhalb des Paares beinhalten. Die Abende dauern knapp zwei Stunden – reisefrei und kinderhütefrei.



7 Abende für unsere Beziehung

Ob seit sechs Monaten oder seit 40 Jahren verheiratet, ob in guter Beziehung oder gerade in einer schwierigen Zeit. Der Alpha EheKurs bietet praktische Unterstützung, um eine starke Ehe und Partnerschaft aufzubauen und zu vertiefen.

Sonntags um 20.15 Uhr
Start am 15. Februar 2026 bis Abschlussabend am 29. März 2026

ehe-kurs@visionfamilie.ch

Maria Chiara und Florian Moskopp-Janner, Altstätten SG
haben 2025 bereits am Online-EheKurs teilgenommen und berichten davon:

„Verbindlich, tief, liebevoll organisiert, so erscheint uns im Rückblick der Ehekurs, an dem wir in der Fastenzeit 2025 teilnehmen durften. Als Paar mit kleinen Kindern schätzten wir die Verbindlichkeit, jede Woche einen Abend nur für uns reserviert zu haben. Neben dem wöchentlichen Eheabend ein echter Luxus, könnte man meinen. Doch wir wissen, dass es eine Notwendigkeit ist, um die Beziehung gerade in anstrengenden Zeiten zu nähren. Die Videos und Impulse haben echten Tieffang ermöglicht. Vor allem die Themen Herkunfts-familie (Beziehung mit Eltern und Schwieger-eltern) und Vergebung (auch ältere Verletzungen aufzuarbeiten) haben uns in der aktuellen Lebensphase angesprochen. Wir versuchen, konkret daran zu arbeiten ;-) ... Das Teilnehmerheft ist auch jetzt noch, Monate später, eine tolle Basis, unsere Eheabende ausgehend von den tiefgehenden Fragen zu gestalten, weiter reden zu können – vertraut und aufrichtig. Die liebevollen, kleinen Geschenke, passend zu jedem Abendthema, waren mehr als nur eine Versüssung: Sie haben uns deutlich gemacht, dass die eheliche Beziehung es wert ist, mit Schönen und Guten gefeiert zu werden, jeden Tag neu - auch in der Fastenzeit.“

Empfehlung

Kurse zur natürlichen Empfängnisregelung

In der Sexualität wird das Ehesakrament konkret. Die Theologie des Leibes ermutigt uns den natürlichen Zyklus der Frau als Grundlage für eine Empfängnisregelung zu wählen. In verschiedenen Kursen für Ehepaare wird die sympto-thermale Methode nach Prof. Dr. med. Rötzer erlernt.

Termine

Tageskurs in Cham ZG

Samstag, 21. Februar 2026

Von 9.30 bis 17.00 Uhr

Leitung: Lisa und Rainer Barmet

Tageskurs in Fehraltorf ZH

Samstag, 11. April 2026

Von 9.30 bis 17.00 Uhr

Leitung: Elisabeth Linsi

Dreiteiliger Online-Kurs über Zoom

1. Juni 2026 von 19.30 bis 21.45 Uhr

8. Juni 2026 von 20.00 bis 21.30 Uhr

15. Juni 2026 von 20.00 bis 21.30 Uhr

Leitung: Lisa und Rainer Barmet

Weitere Informationen zu NER finden sich unter: www.myner.ch

Eine Ehezeit im alten Bergkloster

Pater Bruno Rieder vom 1400-jährigen Kloster Disentis begleitet seit vielen Jahren die EheRetraite. Warum eigentlich?

Der Beginn war geheimnisvoll. Ein Anruf von Lisa und Rainer Barmet: „Können wir vorbeikommen, um etwas mit dir zu besprechen?“ Was mag das wohl sein? Im klösterlichen Gesprächszimmer dann: „Wir möchten ein Angebot machen zur Vorbereitung und Stärkung der Ehe. Bist du als geistlicher Begleiter mit dabei?“ Meine spontane Reaktion: „Auf jeden Fall! Denn auf ein solches Angebot warte ich seit Jahren. Wenn ich für Trauungen angefragt werde, vermisste ich es sehr, die Paare nicht auf eine intensivere Ehevorbereitung hinweisen zu können.“

Rückzugsort

Lisa und Rainer stellten dann das genauere Konzept vor: vier intensive Tage am Stück mit Impulsen zu diversen Themen und täglicher Eucharistie an einem schönen, erholsamen Ort – da war sofort klar, dass einer der beiden Orte das Kloster Disentis sein würde. Denn seit kurzem hatte das Kloster ein neues Angebot an grosszügigen Gästezimmern im Barockbau. Und der Name „EheRetraite“ verwies direkt auf klösterliche Atmosphäre. Retraite bedeutet „Rückzug“, um sich zu sammeln und auf das Wesentliche auszurichten. Ein Mönchs vater aus dem 6./7. Jahrhundert, der heilige Isaak der Syrer, fasst dieses Anliegen in die Worte: „Um das Fundament der Tugend zu setzen, gibt es nichts Besseres, als sich in sich selbst zu

sammeln im Entweichen von den Dingen dieser Welt und im Einmitten seiner Aufmerksamkeit auf das lichtreiche Wort.“

Die Paare bedürfen natürlich einer Modifikation dieser Weisung eines Einsiedlers. Die Sammlung geschieht zu zweit, besonders in den Paargesprächen, aber auch in den Zeiten des Verweilens und Geniessens, sei es in den weiten Klosterräumen und -kapellen, sei es in der Berglandschaft von Disentis. Das Entweichen von den Dingen dieser Welt bedeutet weder harte Bretter als Liegestätten noch Fasten bei Brot und Wasser, sondern fokussiert sich vor allem auf den Umgang mit den modernen Kommunikationsmitteln. Den klösterlichen Gästezimmern fehlt von sich aus der obligate Bildschirm, zusätzlich sind die teilnehmenden Paare eingeladen, während der Retraite das Handy ruhen zu lassen.

Interesse der Mönche an gelingenden Ehen

Doch kümmert denn die Mönche, die sich „von den Dingen dieser Welt“ zurückgezogen haben und zölibatär leben, das Eheleben? In diesen Tagen hören wir bei der klösterlichen Tischlesung die Erinnerungen eines Gymnasiasten, der 1905-1907 die Klosterschule besuchte. Ich habe nicht schlecht gestaunt, dass die Patres damals den Schülern der Abschlussklassen schwergewichtig Tipps für Ehevor-



Pater Bruno ist Dekan des Klosters Disentis und ein gefragter geistlicher Begleiter.

bereitung und Eheleben mit auf den Lebensweg gaben. Einige Ratschläge an die jungen Männer klingen gar nicht mal so vorgesetzte: „Wartet nicht auf ein lebensfremdes Ideal von Frau, auf einen Engel voller Tugenden. Ich versichere euch, das Ideal kommt nicht, die Engel bleiben im Himmel, Menschen, was ihr seid, habt ihr kein Recht, mehr zu suchen als eben auch wieder Menschen. Und unter Menschen, in was immer für einer Beziehung man mit ihnen stehe, muss man Menschlichkeiten mit in den Kauf nehmen.“ Oder: „Seht vor allem von irgendwelcher Herrenrechtsstellung der Frau gegenüber

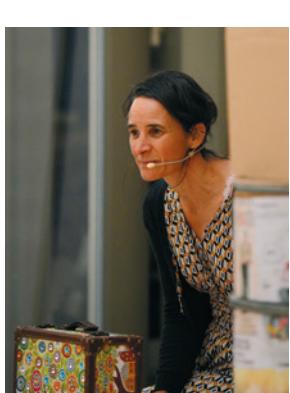
ab. Jede gesunde Ehe ist ein gegenseitiges Vor- und Nachgeben. Die Individualität, die innere Freiheit der Persönlichkeit der Frau muss unversehrt bewahrt bleiben. Man bleibe einander ergeben, aber versuche nicht, das andere unter seinen Willen zu zwingen, es zu beherrschen.“

Ein lebhaftes Interesse der Mönche an gelingenden Ehen also schon vor über hundert Jahren. So auch heute. Meine Mitbrüder freuen sich, dass die Eheretraite jedes Jahr im Kloster zu Gast ist.

P. Bruno Rieder OSB – www.eheretraite.ch

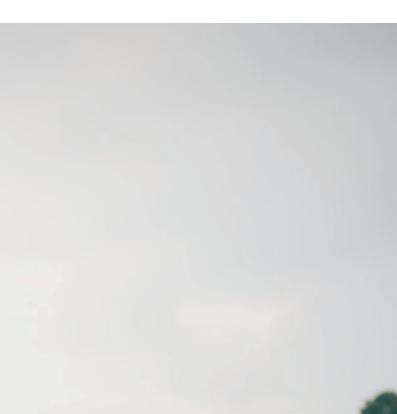
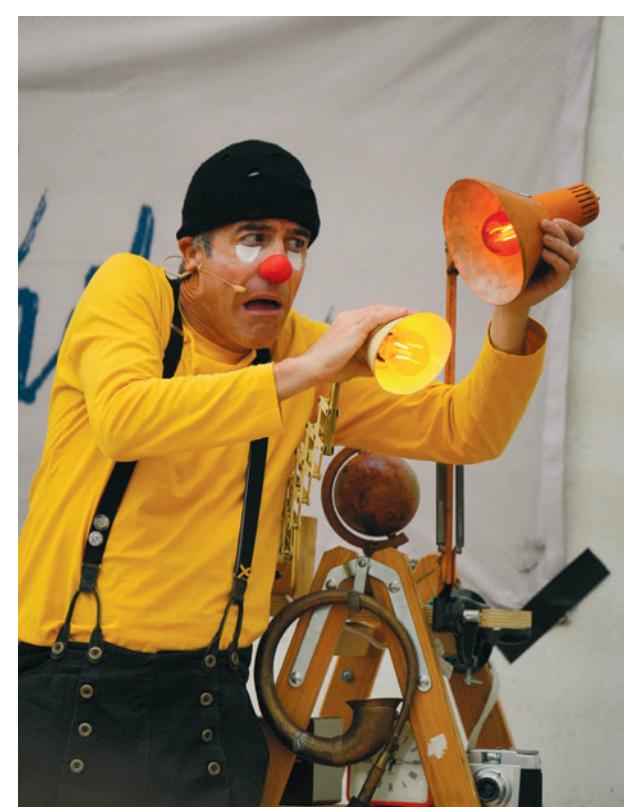
Fotos vom WFT 2025

Einige Impressionen vom siebten Weltfamilientreffen 2025 in Einsiedeln. Schön war's.





Weitere Fotos vom Treffen sind zu finden unter www.weltfamilientreffen.ch



Terminkalender

Eine Auswahl an Terminen – überregionale, katholische Angebote für Ehepaare, Familien und Kinder aus der Deutschschweiz.

Für Ehepaare

EheRetraite

Wertvolle Tage für die Beziehung, die Ehe. Entspannung und Vertiefung zugleich. Für verliebte, verlobte oder verheiratete Paare. Zwei Durchführungen im Jahr, einmal in Weggis in einem Wellness-Hotel und einmal in Disentis im Benediktinerkloster. In Disentis mit Kinderlager für Kinder.

WANN: 13. bis 17. Mai 2026
in Weggis, 30. Dezember 2026 bis
3. Januar 2027 in Disentis
WO: Weggis LU (Frühling) im Wellnesshotel Gerbi, Kloster Disentis GR (Winter)
WER: VisionFamilie
INFOS: www.eheretraite.ch

Der Ehe-Kurs online

Der Ehe-Kurs von Alphalive gibt euch die Möglichkeit an sieben Abenden bequem von Zuhause aus Zeit in eure Ehe zu investieren. Jeden Abend gibt es einen kurzen gemeinsamen Start, Film und Austausch findet für euch zu zweit statt. Das Material und Ambiente kommt per Post zu euch.

WANN: 15. Februar bis 29. März 2026,
7 Sonntagabende um jeweils 20.15 Uhr
WO: online
WER: VisionFamilie & Pfarrei Cham
INFOS: www.visionfamilie.ch

Erstwochenende für Ehepaare

Für Ehepaare welche sich in der Beziehung vertiefen möchten. Nach dem Wochenende gibt es die Möglichkeit sich untereinander weiterhin regelmässig zu treffen.

WANN: 13. bis 17. Mai 2026
WO: Luzern
WER: Marriage Encounter Schweiz
INFOS: www.me-schweiz.ch

Ehe im Fokus

08.45 Uhr Treffpunkt Pfarrheim Cham ZG, 09.00 Uhr Impuls, anschl. Paargespräch, Parallel dazu Programm für die Kinder 10.30 Uhr Eucharistiefeier, anschliessend einfaches Mittagessen.

WANN: 18. Januar 2026, 8. März 2026,
10. Mai 2026
WO: Cham ZG
WER: Pfarrei St. Jakob Cham
INFOS: www.pfarrei-cham.ch

Fit für Ehe, Ehevorbereitung online

Katholische Ehevorbereitung mit Tiefgang. 5 Dienstagabende online.

WANN: 24. Februar bis 21. April 2026
WO: online
WER: Initiative Christliche Familie
INFOS: www.fitfuerehe.com

KANA-Wochenende

ZEIT ZU ZWEIT! Das Wochenende lädt Paare dazu ein, eine kleine Auszeit zu nehmen und die Hektik des Alltags hinter sich lassen. Kinder sind herzlich willkommen und erleben ihr eigenes altersgerechtes Programm.

WANN: 7. und 8. März 2026,
15. und 16. November 2026
WO: St. Niklausen OW
WER: Gemeinschaft Chemin Neuf
INFOS: www.chemin-neuf.ch

Valentinsabend

Abendessen bei Kerzenschein mit Anregungen fürs Gespräch und der Möglichkeit, vor Ort zu übernachten.

WANN: 14. Februar 2026
WO: St. Niklausen OW
WER: Gemeinschaft Chemin Neuf
INFOS: www.chemin-neuf.ch

Ehevorbereitungskurs online

Ehevorbereitung mit Tiefgang. Ein Kursangebot für Paare, die kirchlich heiraten wollen. 6 online Abende, Inputs - Gespräche - Austausch in der Runde.

WANN: 4. Januar bis 8. Februar 2026,
jeweils am Sonntagabend
WO: online
WER: Schönstatt Familienbewegung
INFOS: www.abenteuer-ehe.ch

Zeit für die Liebe

Paare, die in einer dauerhaften, verbindlichen Beziehung leben: ein Erlebnis zu zweit – der Ehe neuen Schwung geben. Die Kurse werden von erfahrenen und kompetenten Ehepaaren und einem Priester der Marriage Encounter Gemeinschaft geleitet. Sie erzählen von ihren persönlichen Erfahrungen in verschiedenen Beziehungsbereichen. Zwei Durchführungen im Jahre 2026 (Luzern und Herblingen SH).

WANN: 15. bis 17. Mai 2026 in Luzern,
2. bis 4. Oktober 2026 in Herblingen SH
WO: Luzern, Herblingen SH
WER: Marriage Encounter Schweiz
INFOS: www.me-schweiz.ch

Für Familien

Familientag Schönstatt in Quarten

Der Familientag bietet Gelegenheit, Familien kennen zu lernen, bei einem Referat Ideen für das eigene Familienleben zu sammeln und sich als Paar auszutauschen. Die Kinder werden betreut.

WANN: 9. November 2026
WO: Quarten SG
WER: Schönstatt Familienbewegung
INFOS: www.schoenstatt.ch

8. Deutschschweizer Weltfamilientreffen



Über 100 Familien mit Kindern im Vor- und Schulalter treffen sich zum grossen Glaubensfest. Es erwarten die Familien: Impulse, Gebetszeiten, Eucharistiefeier, vielfältiges Kinderprogramm, Familienfestival, gemeinsames Essen, Marktmeile, Workshops, Beichtmöglichkeit... Gumpiburg, Frozen-Yogurts, Spielbus, Minigolf, Fussball und Beachvolleyball...

WANN: 22. August 2026
WO: Einsiedeln SZ
WER: VisionFamilie & Kloster Einsiedeln
INFOS: www.weltfamilientreffen.ch

Anastasis Gemeinschaftssunntig

Erlebe einen inspirierenden gemeinsamen Sonntag voller Gemeinschaft und Aktivitäten. Eucharistiefeier um 10.30 Uhr, Picknick, Impulse und Austausch für verschiedene Altersgruppen, von Kleinkindern über Teenies bis Erwachsene, gemeinsame Gebetszeit, Beichtgelegenheit und Anbetung sind Teile vom Programm.

WANN: 18. Januar 2026, 15. März 2026,
26. April 2026, 28. Juni 2026,
13. September 2026
WO: Zug
WER: Gemeinschaft der Seligpreisungen
INFOS: www.seligpreisungen.ch

Familientage in der Ostschweiz

Eltern, Grosseltern, Tanten... sind mit ihrer Jungmannschaft zu einem Auf-(D)Tank-Tag eingeladen. Wir beginnen mit der familiengerechten Eucharistiefeier in der Kirche, singen Lieder die alle ansprechen und am Ende des Gottesdienstes werden die Familien persönlich gesegnet. Anschliessend werden wir mit einem Mittagessen verwöhnt und die Erwachsenen erhalten einen Impuls und Zeit für zum Austauschen. Die Kinder verbringen Spiel und Spass miteinander und schliessen Freundschaften. Abschluss mit Dessert und Vorfreude auf's Wiedersehen!

WANN: 18. Januar 2026, 8. März 2026,
7. Juni 2026, 13. September 2026,
8. November 2026
WO: Jonschwil SG
WER: Familien nach dem Herzen Gottes
INFOS: www.fnhg.ch

BLESS Family Wallfahrt nach Ziteil

2-Tages-Wallfahrt; gemütliche Wanderung durch die malerische Berglandschaft von Munter nach Ziteil (ca. 2 Std. 30 Min.). Heilige Messe, Anbetung, Impuls und gemütliches Beisammensein. Übernachtung im Pilgerhaus.

WANN: 27./28. Juni 2026
WO: Ziteil GR
WER: BLESS Missionswerk
INFOS: www.blessmissionswerk.ch

Familienferien

Familienferien – gemeinsam auf dem Weg des Glaubens. Natur erleben – den Alltag hinter sich lassen – Glaubensimpulse für die Eltern – heilige Messe und Kinderkatechesis – spannende Gespräche – Glaubenszeugnisse – und vieles mehr... Wir freuen uns auf euch!

WANN: 13. bis 18. Juli 2026
WO: Bartholomäberg (Österreich)
WER: Gemeinschaft Servi della Sofferenza
INFOS: www.servidellasofferenza.ch

Familienwallfahrt Flüeli Ranft

Wanderung von Sachseln nach Flüeli Ranft, gemeinsames Picknick/Brätle. Anbetung mit Lobpreis, Beichtgelegenheit und heilige Messe.

WANN: Pfingstmontag, 15. Mai 2026
WO: Flüeli OW
WER: Gemeinschaft Servi della Sofferenza
INFOS: www.servidellasofferenza.ch

Glaubenstreff Einsiedeln

Geistlicher Impuls, Spezialprogramm für Kinder, Anbetung und Beichtgelegenheit, heilige Messe.

WANN: Pfingstmontag, 15. Mai 2026
WO: Flüeli OW
WER: Gemeinschaft Servi della Sofferenza
INFOS: www.servidellasofferenza.ch

Familienwallfahrt

Kleine, kinderwagentaugliche Fusswallfahrt (Strecke ca. 1 Stunde zu Fuss) von Auw, dem Geburtsort der heiligen Maria Bernarda Bütler (Start 9.30) nach Beinwil zum Grab des heiligen Burkard. Dort Wallfahrtmesse im traditionellen Ritus (11.00), danach gemeinsamer Ausklang bei einem reichhaltigen Apéro.

WANN: 28. Juni 2026
WO: Auw AG
WER: Freiämter Gebetskreis
INFOS: www.gebetskreis-freiamt.ch

Jungfamilientreffen Kremsmünster



Jährliches Treffen für Familien, um Gemeinschaft, Vorträge, Austausch, Freizeit, Gebet, heilige Messen, Versöhnung, Eheerneuerung und natürlich Glaubensstärkung zu erfahren. Eingeladen sind alle jungen Familien, also Ehepaare jung an Jahren oder frisch verheiratet und Familien mit Kindern bis 13 Jahren, ältere Kinder dürfen als Helfer teilnehmen.

WANN: 21. bis 26. Juli 2026
WO: Kremsmünster (Österreich)
WER: Initiative Christliche Familie
INFOS: www.jungfamilien.at

Für Frauen

Recreatio Retreat

Ein gelingendes und sinnhaftes Leben, eines das Freude im Alltag bereitet und wo Gott Ordnung und Heilung hinein bringt: Das sind die Ziele der Recreatio Retreat. Gebet, Meditation, Ruhezeiten, Entspannung. Und gleichzeitig Impulse für Veränderung des alltäglichen Lebens.

WANN: 19. September 2026
WO: Zug
WER: Fisherman.FM
INFOS: www.fisherman.fm

Für Kinder

KiLa – Kinderlager der Erneuerung

Erlebe ein unvergessliches Lager voller Gemeinschaft und Abenteuer im katholischen Glauben! Bei spannenden Challenges und Spielen hast du die Chance, dich auszutoben und Neues auszuprobieren. Neben kreativen Workshops und tiefgehenden Gesprächen erwarten dich auch Lobpreis, Zeugnisse und die heilige Messe in der hauseigenen Kapelle.

FÜR WEN: Mädchen und Buben ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 11. bis 18. Juli 2026
WO: Beatenberg BE
WER: Junge Erneuerung
INFOS: www.junge-erneuerung.ch

Kinderlager MFM Schweiz

Wir sind ein röm. kath. Kinderlager. Unser Hauptanliegen ist die Weitergabe des Glaubens. Mit unseren Priestern feiern wir jeden Tag die heilige Messe. Eine altersgerechte Katechese (Thema: Jugendliche Heilige) kann das Interesse der Kinder am Glauben wecken. Daneben gibt es Spiel, Spass, Ausflüge und vieles andere mehr, das den Kindern Freude macht.

FÜR WEN: Mädchen und Buben ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 11. bis 18. Juli 2026 für Mädchen, 18. bis 25. Juli 2026 für Buben
WO: Rickenbach SZ
WER: Marianische Frauen und Mütter
INFOS: www.mfmch.ch

Schönstatt Jungs Hauslager

10 Tage in der Natur, actiongeladene Spiele, Glaubenserfahrungen, Freunde finden, Gemeinschaft erleben, Lagerfeuer erleben; unser Zeltlager bietet ein abwechslungsreiches und spannendes Programm.

FÜR WEN: Buben ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 4. bis 11. Juli 2026
WO: An schönem Fleck in der Schweiz
WER: Schönstatt Jungs
INFOS: www.schoenstattjungs.ch

Schönstatt Jungs Zeltlager

10 Tage in der Natur, actiongeladene Spiele, Glaubenserfahrungen, Freunde finden, Gemeinschaft erleben, Lagerfeuer erleben; unser Zeltlager bietet ein abwechslungsreiches und spannendes Programm.

FÜR WEN: Buben ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 6. bis 16. Juli 2026
WO: An schönem Fleck in der Schweiz
WER: Schönstatt Jungs
INFOS: www.schoenstattjungs.ch

Zwei Sommerlager für Mädchen

Während sieben Tagen erleben wir zusammen eine unvergessliche Lagerwoche in Quarten SG oder in Rickenbach SZ (zwei verschiedene Lager) mit viel Lebensfreude. Wir stärken unseren persönlichen Glauben durch gemeinsames Beten, Singen, Diskutieren und Spielen. Dabei entstehen neue wertvolle Freundschaften. Das Lagermotto und viele schöne Erlebnisse helfen uns, als Persönlichkeit zu wachsen.

FÜR WEN: Mädchen ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 5. bis 11. Juli 2026 in Quarten SG, 13. bis 19. Juli 2026 in Rickenbach SZ
WER: Schönstatt Mädchen junge Frauen
INFOS: www.schoenstattmjf.ch

Sommerlager der Christkönigsjugend

Freundschaft, Abenteuer, Spass und gemeinsam im Glauben wachsen. In einem abwechslungsreichen Sommerlager können Freundschaften zwischen Kindern aus katholischen Familien geknüpft und gestärkt werden und gemeinsam der Glaube und die Liebe zu Christus gefestigt werden. Das Buben- und Mädchenlager finden parallel (mit gemeinsamem Beginn und Abschluss) in separaten Lagerhäusern statt, dieses Jahr im Kanton Wallis. Herzlich eingeladen sind katholische Kinder von 8 bis 16 Jahren. *Liturgie im tridentinischen Ritus*.

FÜR WEN: Mädchen und Buben ab 8 bis 16 Jahre
WANN: 12. bis 18. Juli 2026
WO: Wallis
WER: Christkönigsjugend
INFOS: www.ckj.ch

Schönstatt Pfingstlager

Beim Pfingstlager in Elm freuen sich Mädchen und Jungs, während drei Tagen zusammen zu spielen, in der Natur zu sein, zu singen und den lebendigen Glauben zu erfahren.

FÜR WEN: Mädchen ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 23. bis 25. Mai 2026
WO: Elm GL
WER: Schönstatt Mädchen junge Frauen und Schönstatt Jungs
INFOS: www.schoenstattmjf.ch & www.schoenstattjungs.ch

Frühlingsweekend für Mädchen

Am Frühlingsweekend in Quarten kannst du mitten im Schulalltag ein Wochenende abschalten und mit gleichaltrigen Mädchen, denen der Glaube auch wichtig ist, spielen, lachen, singen, basteln, tanzen, beten, neue Freundschaften knüpfen. Gemeinsam werden wir einem Geheimnis auf die Spur gehen – zusammen mit coolen Leiterinnen, die sich auf dich freuen! Bist du dabei?

FÜR WEN: Mädchen ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 21./22. März 2026
WO: Quarten SG
WER: Schönstatt Mädchen junge Frauen
INFOS: www.schoenstattmjf.ch

CKJ-Weekends

Für Jungs und Mädchen finden parallel (gemeinsamer Start und Abschluss) 4 mal im Jahr CKJ-Wochenendlager statt, mit dem Ziel, Freundschaften mit anderen katholischen Kindern zu schliessen und gemeinsam im Glauben zu wachsen. Die Weekends für Jungs richten sich aktuell an ältere Buben ab 12 (frühstens 11) bis ca. 17 Jahren, die Mädchen sind offen ab 8 Jahren. Lokal finden darüber hinaus auch CKJ-Kindertage ab ca. 7 Jahren statt. Die Daten 2026 finden sich auf der Homepage. *Liturgie im tridentinischen Ritus*.

FÜR WEN: Mädchen ab 8 und Buben ab 12 Jahren
WANN: 12. bis 18. Juli 2026
WO: Wallis
WER: Christkönigsjugend
INFOS: www.ckj.ch

Kindermessen in Gormund und Chur

Katechese, Anbetung und Beichtgelegenheit für Kinder, anschl. Hl. Messe. Speziell für Kinder mit ihren Eltern oder Begleitpersonen! 14.00 – ca. 16.00 Uhr.

FÜR WEN: Mädchen und Buben ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 1 x monatlich mittwochs (Gormund) und samstags (Chur)
WO: Gormund LU und Chur GR
WER: Gemeinschaft Servi della Sofferenza
INFOS: www.servidellasofferenza.ch

Adventsweekend für Mädchen

Beim Adventsweekend in Brig stimmen wir uns gemeinsam auf die Adventszeit ein. An diesem Wochenende ist für alle Ost- und Innerschweizer bereits die gemeinsame Anreise mit dem Zug ein Highlight. In Brig erleben wir in toller Gemeinschaft ein winterliches und vorweihnachtliches Wochenende. Beim gemeinsamen Singen, Spielen, Basteln und Beten werden wir uns bewusst, welches Wunder uns an Weihnachten erwartet.

FÜR WEN: Mädchen ab 8 bis 15 Jahre
WANN: 28./29. November 2026
WO: Brig VS
WER: Schönstatt Mädchen junge Frauen
INFOS: www.schoenstattmjf.ch

Schönstatt Gruppenstunden

An verschiedenen Standorten in der Schweiz gibt es monatliche, zweimonatliche oder alle zwei Monate Gruppenstunden für Buben oder Mädchen (getrennt). Weitere Informationen hierzu finden sich auf unseren Websites.

FÜR WEN: Mädchen und Buben ab 8 bis 15 Jahre
WANN: Unterschiedlich, siehe Website
WO: Mädchen: Brig VS, Schaan FL, Winterthur ZH, Mels SG, Lütisburg SG, Mörschwil SG und Cham ZG.
 Buben: Mosnang SG, Brig VS, Mörschwil SG, St. Gallen und Zug.
WER: Schönstatt Mädchen junge Frauen und Schönstatt Jungs
INFOS: www.schoenstattmjf.ch & www.schoenstattjungs.ch

Leiterinnenkurs für Mädchen ab 15 Jahren

Möchtest du dich selbst besser kennenlernen, die Freude am Mädchen- und Frausein vertiefen und über brennende Fragen diskutieren? Möchtest du im Glauben wachsen und ihn an andere weitergeben? Dann bist du genau richtig in unserem Leiterinnenkurs! Fragen rund um die eigene Persönlichkeit gehören genauso zum Kurs wie Medienpädagogik, Gebets- und Gottesdienstgestaltung, Gruppenleitung, prägende Gemeinschaftserlebnisse und vieles, vieles mehr.

FÜR WEN: Mädchen ab 15 Jahre
WANN: Ab Herbst 2026
WO: Quarten SG
WER: Schönstatt Mädchen junge Frauen
INFOS: www.schoenstattmjf.ch

Girls-Club von Opus Dei

Ein Ort zum Wachsen. Gemeinschaft, Glaube & ganz viel Kreativität. Basteln, Sport, Theater, Wettbewerbe, Ausflüge, Lager, Inputs des christlichen Glaubens und vieles mehr... Für alle Mädchen im Schulalter: Vom Kindergarten bis zur Oberstufe.

FÜR WEN: Mädchen ab 6 bis 15 Jahre
WANN: zweiwöchentlich
WO: Zug
WER: Opus Dei
INFOS: www.opusdei.ch

Für Teenies

Regelmässige Teenietreffen in Zug

In diesem Treff erwartet dich eine Zeit mit Spiel, Gebet und verschiedenen Aktivitäten. Hier kannst du Freundschaft, Kreativität, Abenteuer, Natur und vieles mehr erleben und in deinem Glauben wachsen. Das Angebot richtet sich an Jugendliche von 12 bis 16 Jahren.

WANN: 4. Januar 2026, 18. Januar 2026, 1. März 2026, 15. März 2026, 3. Mai 2026, 25./26. April 2026 (Weekend), 7. Juni 2026, 28. Juni 2026, 6. September 2026, 12./13. September 2026 (Weekend)
WO: Zug
WER: Gemeinschaft der Seligpreisungen
INFOS: www.seligpreisungen.ch

Ist der Terminkalender nicht vollständig? Fehlt etwas? Wir freuen uns über Meldungen und Hinweise. Angebote können eingetragen werden unter: bit.ly/Termine11FP

Kommunikation im Fokus

Sabeena und Pradeep Pattarau führten beim Weltfamilientag in Einsiedeln einen Workshop über Kommunikation durch. Wir haben nachgefragt.

Liebe Pattarus, könnt ihr euch ein bisschen vorstellen?

Wir sind Pradeep und Sabeena Pattarau und seit 2017 verheiratet. Gemeinsam leben wir mit unseren vier Söhnen im Kanton Aargau. Pradeep arbeitet aktuell im Vertrieb in der Elektromobilitätsbranche. Sabeena ist ausgebildete Projektleiterin, trägt aber momentan die Berufsbezeichnung „heartshaper, home maker, gatekeeper“ – besser bekannt als Vollzeitmama. Wir sind beide extrovertiert, lieben Gemeinschaft und gutes Essen und bilden uns gerne weiter.

Wie habt ihr euch kennengelernt?

Beide unsere Eltern stammen aus Kerala, Indien, und gehören der ethnischen Volksgruppe der „Knanaya“ an. Wir haben uns an einer Konferenz dieser Volksgruppe in Deutschland kennengelernt als wir beide Jugendliche waren. Seitdem sind wir gute Freunde und haben uns auch regelmäßig bei Anlässen gesehen. Erst nachdem Sabeena wegen eines Jobs in die Schweiz gezogen ist, begannen wir zu daten und sind seit 2012 ein Paar. 2017 folgte dann die grosse indische (Knanaya-)Hochzeit in Wien.

Beim Weltfamilientreffen in Einsiedeln habt ihr einen Workshop zum Thema „Kommunikation“ gehalten. Was waren die zentralen Inhalte, die ihr vermitteln konntet?

Wir glauben, dass Kommunikation der Schlüssel zu einer gelingenden Ehe ist. Dafür braucht es regelmässige „Sternstunden“ des Gesprächs. Wir orientieren uns dabei an der Kommunikationspyramide von John Powell, der verschiedene Ebenen der Kommunikation beschreibt. Die tiefste Form ist das Herz-zu-Herz-Gespräch, in dem man über Emotionen, Ängste und Sorgen spricht. Im Alltag und mit den Jahren neigen Paare dazu, weniger in die Tiefe zu gehen und sich vor allem über Logistik, Organisation oder Kinder auszutauschen. Deshalb ist eine regelmässige – idealerweise wöchentliche – Ehezeit so wertvoll. Sie hilft, den Blick bewusst auf den anderen zu richten und nicht nur über Alltägliches zu sprechen, sondern sich um das Herz des Partners zu kümmern. Uns helfen Einstiegsfragen, um in die Tiefe zu kommen: Was schätzt ich an dir? Was beschäftigt dich im Moment? Wie geht es dir mit mir?

Wir sind beide eher extrovertiert, haben aber das Temperament eines Cholerikers. Deshalb mussten wir lernen, gewaltfrei zu kommunizieren, und sind darin immer noch am Wachsen. Besonders inspiriert hat uns dabei die Philosophie von Marshall Rosenberg und seine Methode der gewaltfreien Kommunikation. Die vier Schritte sind bei Konflikten sehr hilfreich. Erstens Beobachtung: Was ist konkret



Familie Pattarau aus Rapperswil AG mit Pradeep (40) und Sabeena (38), sowie den Buben Samuel (6), Elija (1), Nico (4) und Jeremias (3) vlnr.

passiert, ohne Bewertung oder Vorwurf. Zweitens Gefühl: Wie fühle ich mich in dieser Situation. Drittens Bedürfnis: Welches Bedürfnis von mir ist gerade erfüllt oder unerfüllt. Viertens Bitte: Welche konkrete, gegenwartsbezogene Handlung wünsche ich mir jetzt.

Es ist leichter gesagt als getan, aber wenn man dieses Modell vor Augen hat und versucht, danach zu kommunizieren, verringert das die „Gewalt“ durch Worte deutlich. Zum Abschluss unseres Workshops haben wir noch eine Formel für Vergebung geteilt. Kommunikation beinhaltet Konflikte, und als Christen sind wir eingeladen, gut zu vergeben. Dazu gehört es, den Fehler zu bekennen, sich zu entschuldigen, um Verzeihung zu bitten und Wiedergutmachung anzubieten. Für die verletzte Person ist es wichtig, Vergebung auch ausdrücklich auszusprechen, etwa mit den Worten: „Ich vergebe dir von ganzem Herzen.“

Habt ihr persönlich Tipps und Tricks, wie ihr die Kommunikation in eurer Ehe und Familie fördert?

Für uns ist es sehr hilfreich, die Liebes Sprache und das Temperament des anderen zu kennen. Dieses Wissen hilft uns, den Partner besser zu verstehen und mit Unterschieden gelassener umzugehen. Sabeenas Liebessprache ist Zweisamkeit, deshalb ist unsere wöchentliche Ehezeit sehr wichtig für sie. In dieser Zeit kann sie die innere Verbundenheit bewusst wahrnehmen und sich gesehen und wertgeschätzt fühlen. Wir haben auch in mehrere Babysitter investiert, damit wir diese Ehezeit oder auch ungestörte Gesprächszeiten als Paar nutzen können. Zur Kommunikation gehört bei uns auch das Zuhören. Abends beim Essen erzählen wir einander von unserer „Rose“ – einem schönen Moment – und unserer „Dorne“ – einer trau-

rigen oder unangenehmen Situation. Das hilft auch den Kindern, zuzuhören, und fördert die positive Gesprächskultur in unserer Familie.

Welche Rolle spielt für euch der Glaube?

Der Glaube ist ein wesentlicher Teil unserer Familie. Wir fahren am Sonntag mehr als 30 Minuten, um an der heiligen Messe teilzunehmen, in der wir neben einer schönen katholischen Liturgie auch Gemeinschaft erleben dürfen. Jeden Tag beten wir mit unseren Kindern, lesen gemeinsam in der Bibel oder in Heiligengeschichten. Wenn wir eine Ambulanz mit Sirene hören, beten wir, und der heilige Antonius gehört zu unseren wichtigsten himmlischen Freunden. Er hilft uns immer, wenn wir etwas verloren haben.

Könnt ihr uns euren ultimativen Ehetipp weitererzählen?

Puh – es gibt so viele! Für uns ist es sehr wichtig, als Paar gemeinsam Spass zu haben und die Zeit miteinander wirklich zu geniessen. Wir sind keine reine Zweckgemeinschaft, sondern beste Freunde und Liebende. Gemeinsames Lachen tut der Beziehung gut, ebenso wie immer wieder miteinander nach innen zu schauen und zu fragen, wie es uns wirklich geht. Und natürlich ist es für uns auch wichtig, Gott stets im Blick zu behalten.

Wettbewerb

Sabeena ist eine der Herausgeberinnen vom Fiat Kalender 2026. Ein Exemplar wird verlost unter allen Einsendungen bis 15. Januar 2026 per Mail:
office@sabeenapattarau.com



Empfehlung

Marriage Encounter

Er: Endlich bin ich zu Hause, uff dieser Arbeitstag war streng, wie schön ist es in Ruhe einen Moment auf dem Sofa zu liegen.

Sie: Endlich ist er da und ich kann meinem Schatz erzählen, wie der Tag mit den Kindern gelaufen ist.

Er: Manchmal nerven Kinder wirklich. Sie brauchen so viel Aufmerksamkeit.

Sie: Wann bekomme ich Zeit mit meinem Liebsten? Hat er vergessen, das ich es auch brauche?

Sie: Ich habe so Kopfweh, eigentlich braüchte ich eine Umarmung.

Er: Nimm eine Tablette...

Sie: Sie liebst du mich überhaupt noch?

Er: Das habe ich doch bei der Hochzeit gesagt...

Bestimmt kennst du solche oder ähnliche Sätze und plötzlich reduzieren sich die Gespräche im Paar nur noch auf Organisatorisches und ganz leise ... Wenn du diese Themen nicht beobachten kannst, dann gratuliere ich dir von Herzen, dann tragt ihr eurer Ehe und Beziehung aussergewöhnlich gut Sorge! Wenn du den einen oder anderen Punkt schon kennst, mache dich auf den Weg, beziehungsweise macht euch auf den Weg. Auch wenn du vielleicht alle oder sogar noch mehr Anzeichen erlebst – es ist noch Zeit.

Wir sind den Weg mit *Marriage Encounter* gegangen und die ersten Veränderungen haben sich sehr schnell eingestellt – das heisst aber nicht, dass der Weg nicht manchmal schmerzvoll war. Die Werkzeuge, die am ersten Wochenende vorgestellt und geübt wurden, und die Vertiefungen bei den folgenden Brückentreffen sind einfach zu verstehen und umzusetzen. Durch die klare Struktur wird vermieden, dass die Werkzeuge zur Problemlösung gebraucht werden. Es sind Werkzeuge, um sich immer besser zu verstehen und in der Beziehung zu wachsen. Wir haben gelernt, über unsere eigenen Gefühle zu schreiben und zu sprechen. Gefühle sagen etwas über mich aus. Der Partner ist nicht schuld an meinen Gefühlen, auch wenn er vielleicht der Auslöser dafür ist. Wir nehmen die Gefühle des Partners ernst, versuchen sie zu verstehen und rechtfertigen uns nicht.

Ermutigend war für mich immer wieder die Begegnung und der Austausch mit Paaren, die sich auf denselben Weg gemacht haben. Wir haben mehr als ein Paar mit sehr ähnlichen Charakteren und erstaunlich gleichen Herausforderungen getroffen. Der gemeinsame Weg verbindet, gibt Hoffnung und Lösungsmöglichkeiten. Für jene Paare, die weitere Vertiefung suchen, folgen nach dem Wochenende und den Brückentreffen weitere Möglichkeiten in Dialoggruppen, Regionaltreffen und Weiterbildungen. Da *Marriage Encounter* eine internationale Bewegung ist, stehen zusätzliche Angebote im Ausland zur Verfügung.
Rainer Walser

Weitere Informationen zu *Marriage Encounter* finden sich unter: www.me-schweiz.ch