Nr. 2.2 | 10. Februar 2023 | www.refilef.ch

güggel.post

Wie können wir das Zuviel an Essen und Konsum herunterfahren und dabei das Wichtige finden? *Foto: Sabine Schneider*

Über das Fasten

Wie können meine Wünsche weniger werden? – «How to want less» - war zweitbeliebtester Artikel aus dem Jahr 2022 in der internationalen Zeitschrift The Atlantic.

Es läuft etwas aus dem Ruder. Vieles in unserer Welt lädt zum Konsumieren, zum Zuviel ein. Wenn bei uns zuhause entrümpelt wird, staune ich, wieviel sich in einem Jahr angesammelt hat. Sogar unsere Städte sollen eine Architektur haben, die zum Mehr-Wollen, zum Konsumieren einladen

Ich bin dankbar, dass es im Kirchenjahr eine Zeit gibt, die diese Falle von uns Menschen ins Auge fasst und hilft, aus dem Zuviel-Wollen auszusteigen. Es ist die Passionszeit, in der auf der einen Seite das Leiden Jesu bedacht und in den alten, geistlichen Übungen angeboten wird, das Rad des immer Mehr zu verlassen und in ein «to want less» hineinzuwachsen. Ziel ist es, frei zu werden für das Wesentliche, das Wichtige, das am Ende oft auch glücklich macht.

Eine dieser geistlichen Übungen wird in der Ökumenischen Fastenwoche praktiziert – ein Fasten im Alltag, das in Effretikon in der Katholischen Pfarrei seit vielen Jahren als Gruppenangebot stattfindet. Mit diesem Artikel möchte ich auf die Gruppe hinweisen und sie sehr empfehlen. Seitdem ich in Illnau lebe, bin ich eine Teilnehmerin.

Es gibt viele Gründe, zu fasten. Für viele Menschen, nicht alle, ist es körperlich gesund. Anderen hilft es im Umgang und Bewerten von Lebensfragen. Die ökumenische Fastenwoche weist auch auf die Diskrepanz hin, in der wir heute leben. Die einen leiden an dem Zuviel und die anderen an einem riesigen Mangel an Essen, Trinken und anderen lebensnotwendigen Gütern.
Für das Fasten im Alltag im März gibt es ein Vorbereitungstreffen. Hier werden wir mit den Rahmenbedingungen vertraut gemacht und was für ein gesundes Fasten zu beachten ist. In der Ökumenischen Fastenwoche treffen wir uns täglich (ausser dienstags), tauschen uns aus, bekommen hilfreiche Impulse zum guten Fasten und geistliche Anstösse.

Natürlich ist eine einwöchige Fastenzeit keine Garantie, danach das Zuviel im Leben unter Kontrolle zu haben. Es ist mehr ein Anstoss und ein Lernen: «Es geht auch mit viel weniger.» Die Bibel selbst weiss darum: Verhaltensänderungen brauchen oft viel Übung. Deshalb praktizieren manche weisen Frauen und Männer, damals wie heute, nicht nur in einer besonderen Zeit das Fasten, sondern integrieren es regelmässig in ihr Jahr.

Daten zur Ökumenischen Fastenwoche

Fastenwoche:	10. März – 17. März, 18.30 – 19.45 Uhr
Agape Essen:	18. März, später Samstagnachmittag

Ort: Katholisches Pfarreizentrum St. Martin, Effretikon
Anmeldung: Marion Grabenweger,
m.grabenweger@pfarrei-effretikon.ch, 052 355 12 20.

Pfarrerin Sabine Schneider

Eine Beilage der Zeitung «reformiert.»
ZH I 465

kalender

reformierte
kirche illnau-effretikon

Gottesdienste

Sonntag, 12. Februar
10.00 Uhr
Martinskirche (Illnau)
Gottesdienst
Pfrn. Marie-Ursula Kind
Musik: Maja Fügli
Kollekte: Verein Metalchurch
Chilekafi

Sonntag, 19. Februar
10.00 Uhr
Rebbuckkirche (Effretikon)
Gottesdienst
Pfrn. Annemarie Geiger
Musik: Marcel Roshard
Kollekte: Onesimo, Manila
Chilekafi

Sonntag, 26. Februar
10.00 Uhr
Katharinenkirche (Kyburg)
Gottesdienst: Eröffnung
BfA-Kampagne und
Beginn Passionszeit
Pfrn. Marie-Ursula Kind
Musik: Silvia Bernardini
Kollekte: Brot für Alle
Kolibri, Träff.ch
Chilekafi

Freitag, 3. März
Weltgebetstag
19.30 – 20.30 Uhr, Kath. Pfarrei
St. Martin, Effretikon
anschl. Kaffee und Gebäck

Sonntag, 5. März
10.00 Uhr
Rebbuckkirche (Effretikon)
Gottesdienst: Sundays
Brunch ab 9.00 – 12.00 Uhr
Pfr. Simon Weinreich
Musik: Dominik Hennig
und Band
Kollekte: Verein Generation+
Chinderhüeti, Kolibri, Träff.ch
Chilekafi

Andachten

Sonntag, 5. März
16.50 Taizéfeier
Katharinenkirche (Kyburg)
Marije Westerveld
Musik: Siliva Bernardini

Veranstaltungen

FRIDAYS
Freitag, 24. Februar
Ab 18.00 Uhr, Ref. Zentrum
Rebbuck, Effretikon
mehr unter www.dein-feierabend.ch

Jugendanlässe
Freitag, 24. Februar
Ab 18.00 Uhr, Roots Point
am FRIDAYS
Ref. Zentrum Rebbuck,
Effretikon
mehr unter www.rootsandwings.ch

Treffpunkt Mittwoch
Mittwoch, 22. Februar
12.00 Uhr Andacht
12.15 Uhr Essen
Ref. Zentrum Rebbuck
Mittagessen und anschliessend Kaffee und Kuchen.
Abholdienst ab 11.30 Uhr:
Tel. 079 430 55 93

Am 15. Februar bleibt der Treffpunkt Mittwoch geschlossen. Das Tischlein deck dich bleibt offen.

Spiel-Café
jeden Dienstag, 0 – 4 Jahre
9.00 Uhr, Ref. Zentrum
Rebbuck, Effretikon
(ausser Schulferien)

Eltern-Kind-Singen
jeden Donnerstag, 2 – 4 Jahre
9.30 Uhr, Ref. Zentrum
Rebbuck, Effretikon
(ausser Schulferien)

Schatzkiste
jeden Donnerstag, ab 4 Jahren
17.00 – 18.00 Uhr, Gemeinschaftsraum Hagen, Illnau
(ausser Schulferien)

Spielnachmittag
Donnerstag, 16. Februar
14.00 – 17.00 Uhr, Restaurant
Villa Barone, Effretikon

Trauercafé
Dienstag, 21. Februar
9.00 – 11.00 Uhr, Pfarrhaus
Illnau

Wähenzmittag
Donnerstag, 23. Februar
11.45 – 13.00 Uhr, Kath. Pfarrei
St. Martin

frauekafi
Freitag, 24. Februar
9.00 – 11.00 Uhr, Pfarrhaus
Illnau

Ökumenisches Friedensgebet
Freitag, 24. Februar
17.00 Uhr, Kath. Pfarrei St. Martin, Effretikon

Kontakte

Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Illnau-Effretikon
Rebbuckstrasse 1
8307 Effretikon
052 343 21 17
sekretariat@refilef.ch

Öffnungszeiten Sekretariat
Montag, Mittwoch, Donnerstag
und Freitag 08.30 – 11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag
13.30 – 16.30 Uhr

Pfarramt
Pfrn. Annemarie Geiger
076 391 84 88
annemarie.geiger@refilef.ch
Pfrn. Marie-Ursula Kind
077 434 85 14
marie.ursula.kind@refilef.ch
Pfr. David Scherler
079 273 35 28
david.scherler@refilef.ch
Pfrn. Sabine Schneider
079 860 28 75
sabine.schneider@refilef.ch
Pfr. Simon Weinreich
078 864 19 25
simon.weinreich@refilef.ch

Sozialdiakonie
Pia Fisler
079 694 95 18
pia.fisler@refilef.ch
Monika Etter
079 247 14 49
monika.etter@refilef.ch
Hamad Saleh
078 672 37 51
hamad.saleh@refilef.ch
Fabian Wiesmann
052 343 20 41
fabian.wiesmann@refilef.ch
Mirjam Geering
078 915 51 44
mirjam.geering@refilef.ch

Impressum

Eine Beilage
der Zeitung «reformiert.»

Redaktion
Lukas Bosshard
Simon Weinreich
Layout
Miriam Zwicky

Nächste Ausgabe:
Freitag, 24. Februar 2023

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA
Reformierte Kirche Illnau-Effretikon
ref.ilef und rootsandwings.ch