

12. April 2013

## Liebe Erstkommunikanten und Erstkommunikantinnen

*An unsere Erstkommunikanten*

Am Sonntag gehst Du zur ersten Heiligen Kommunion. Damit an diesem Tag alles gut klappt, hast Du mit Deiner Klasse mit Hilfe des Lehrers/der Lehrerin und der Katechetin viele Stunden lang geübt. Jeder weiss nun, wo er bei der Messe stehen muss, jeder kann seinen Text fast auswendig. Der Rock für die Erstkommunion ist angepasst und auch das Kränzlein für den Kopf ist probiert. Nun kann also alles los gehen. Ich wünsche Dir einen schönen Festtag, der Dir immer in Erinnerung bleiben soll.

### Einen Freund an Deiner Seite

Ich bin überzeugt davon, dass Du auch weisst, was das Wichtigste an diesem Tag ist! Sicher nicht das Geld, das man Dir schenken wird, auch nicht das iPhone oder das iPad, weder das Velo noch die schönen neuen Kleider. All das ist an sich nichts Schlechtes, es darf aber das grosse Geschenk dieses Tages nicht verdecken. Dieses Geschenk hat einen Namen. Es ist Jesus, den Du an diesem Tag zum ersten Mal in der Kommunion empfangen darfst. Er kommt in Dein Herz, weil er Dich „verrückt“ gerne hat und Dir ganz nahe sein will. Öffne ihm Dein Herz, damit er darin wohnen kann. Nicht nur am Tag der Erstkommunion, sondern während Deinem ganzen Leben. Das lohnt sich nämlich, denn Du wirst dann spüren, dass Du nie alleine bist, sondern einen Freund an Deiner Seite hast. Er ist immer da und Du brauchst deshalb nie in Deinem Leben Angst zu haben.



*Bildlegende: Am nächsten Sonntag feiern viele Pfarreien den Tag der Erstkommunion.*

### Eltern sind Seelsorger

Das zu glauben und daran immer festzuhalten, ist nicht ganz einfach. Du brauchst dazu die Hilfe Deiner Familie, besonders Deiner Eltern. Vielleicht ist es gut, wenn Du sie hie und da daran erinnerst, dass sie für Dich auch Seelsorger sind, also auch für Deine Seele Sorge tragen müssen. Papst Benedikt XVI. hat das einmal ganz schön gesagt: „Liebe Eltern! Ich möchte Euch herzlich einladen, Euren Kindern glauben zu helfen und sie auf ihrem Weg zu Jesus und mit Jesus zu begleiten. Bitte, geht mit Euren Kindern in die Kirche zur sonntäglichen Eucharistiefeier. Ihr werdet sehen: Das ist keine verlorene Zeit, das hält die Familie richtig zusammen und gibt ihr ihren Mittelpunkt. Der Sonntag wird schöner, die ganze Woche wird schöner, wenn Ihr gemeinsam den Gottesdienst besucht. Und bitte, betet auch zu Hause miteinander: beim Essen, vor dem Schlafengehen. Das Beten führt uns nicht nur zu Gott, sondern auch zueinander. Es ist eine Kraft des Friedens und der Freude. Das Leben in der Familie wird festlicher und grösser, wenn Gott dabei ist und seine Nähe im Gebet erlebt wird“. Allen zusammen wünsche ich ein schönes Fest!

## **News aus Kirche und Welt**

### **Stressbewältigung mit Achtsamkeit**

Am Samstag, 27. April 2013 von 14.00 – 18.00 Uhr bietet das Bildungshaus St. Jodern in Visp einen Kursnachmittag an zum Thema „Einführung in mindfullness-based stress reduction“. Die Schulung der Achtsamkeit ist eine hilfreiche Möglichkeit, mit Stress und unangenehmen Situationen des Alltags besser umzugehen. Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Gehirns / unseres Geistes, bewusst und gegenwärtig zu sein. Zur Schulung der Achtsamkeit wurde die Praxis des MBSR, mindfullness-based stress reduction (deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit), entwickelt. Der Nachmittag gibt eine Einführung und einen kurzen Überblick über die Übungen und Haltungen der Achtsamkeit, wie sie am offiziellen MBSR 8 Wochenkurs gelehrt werden. Eingeladen dazu sind Alle, die ihre Achtsamkeit weiter entwickeln möchten, und alle die, die interessiert sind an einer Einführung zu MBSR. Der Kurs steht unter der Leitung von Beatrice Eyer, Naters. Eine Anmeldung ist bis am 19. April an das Bildungshaus erbeten.

### **Kinderarmut in der Schweiz**

In der Schweiz ist fast jedes zehnte Kind von Armut betroffen. Dies zeigt ein Bericht des Uno-Kinderhilfswerks Unicef zur Lage der Kinder in 29 Industrienationen. Untersucht wurden fünf Bereiche, die auf Wohl und Entwicklung eines Kindes Einfluss haben, teilte Unicef Schweiz am Mittwoch mit. Gesamthaft liegt die Schweiz auf Platz acht. In Bezug auf die Armut rangiert sie auf Platz neun nach Irland und Deutschland.

*KID/pm*