

Gestrandet in Tunesien
Regisseurin Erige Sehiri erzählt von ihrem neuesten Film über drei Migrantinnen. **HINTERGRUND 3**

In Baden wird gefeiert
Die Disputation in Baden vor 500 Jahren wird zum Anlass für ein grosses Friedensfest. **REGION 4**

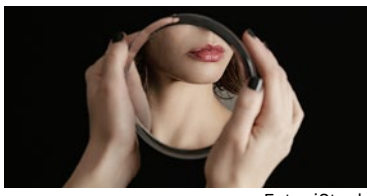


Foto: iStock

Spieglein, Spieglein
Der Wunsch, sich selbst zu optimieren, ist nicht per se schlecht. Auf den Fokus kommt es an. **DOSSIER 5–8**

Kirchgemeinden
Infos aus Ihrer Kirchgemeinde enthält der zweite Bund oder die separate Gemeindebeilage. **BEILAGE**

reformiert.

Aargau

Die evangelisch-reformierte Zeitung

Nr. 1/Januar 2026
www.reformiert.info

Post CH AG

Zwischen Pazifismus und politischer Realität

Ethik Die Evangelische Kirche in Deutschland hat eine Friedensdenkschrift publiziert. Darin äussert sie sich zu brennenden Fragen der Sicherheitspolitik und provoziert den Protest der Pazifisten.

Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine, volatile transatlantische Beziehungen, ein wackeliger Waffenstillstand zwischen Israel und der Hamas: Krisen sind derzeit allgegenwärtig und die Verunsicherung in Europa gross. In vielen Ländern drückt sie sich in steigenden Ausgaben für die Aufrüstung und Diskussionen über die Wehrpflicht aus. Beides ist Kernthema der christlichen Friedensbewegung.

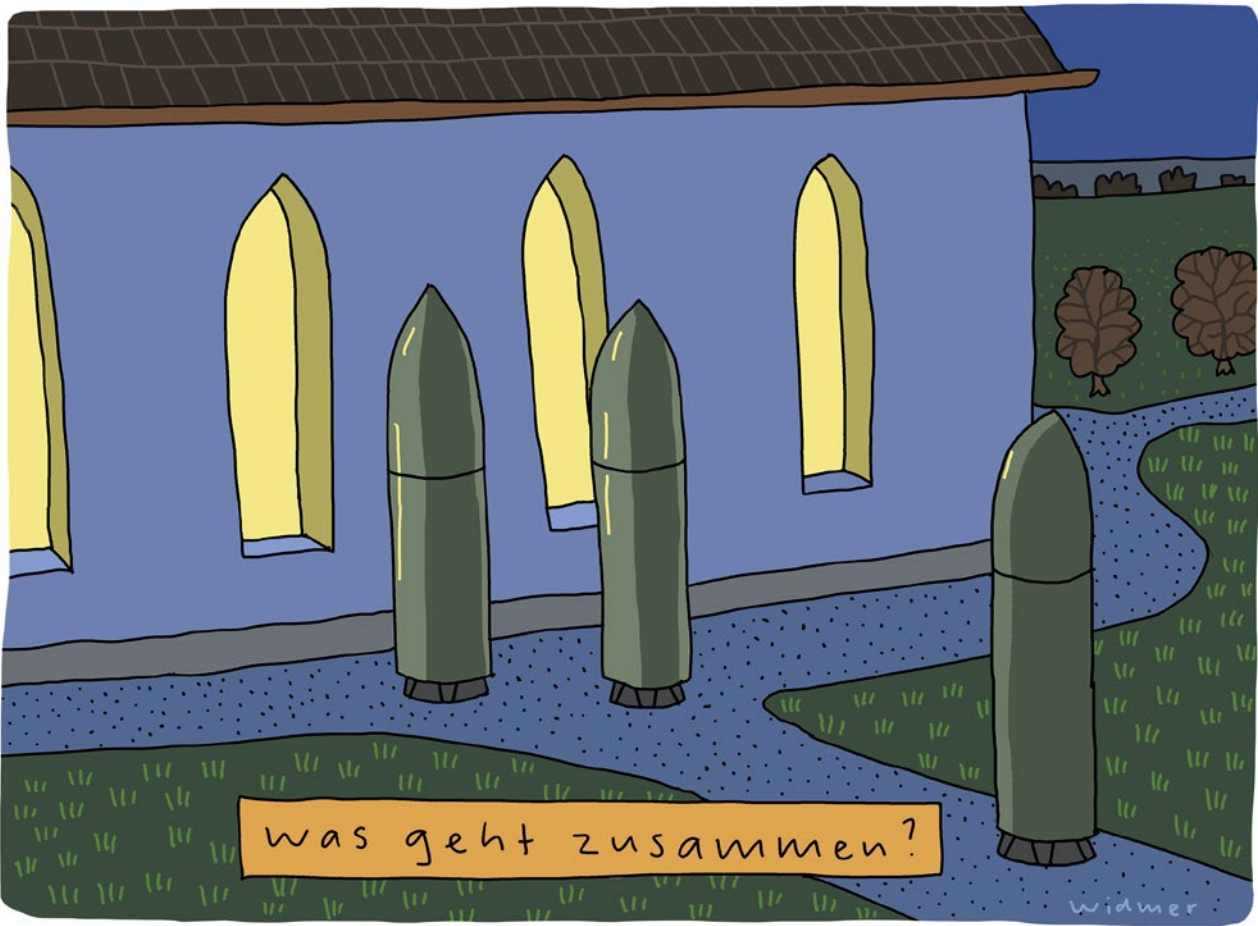
Die aktuellen politischen Fragen aufgenommen hat die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD). Sie hat eine Friedensdenkschrift veröffentlicht, in der sie ihre Positionen der Friedensethik erneuert. Damit möchte sie Denkanstösse und eine Grundlage für Debatten liefern.

Im Dokument «Welt in Unordnung – Gerechter Friede im Blick» bekennt sich die Kirche zwar weiterhin zum titelgebenden Leitbild des gerechten Friedens, gibt dem Schutz vor Gewalt jedoch Vorrang. Er gilt ihr als Voraussetzung für weiteren Dimensionen: die Förderung von Freiheit, den Abbau von Ungleichheiten und den friedensfördernden Umgang mit Vielfalt.

Verwerflich und nötig

Sehr konkret spricht die Friedensdenkschrift aktuelle Herausforderungen an wie Terrorismus, hybride Kriegsführung oder die umstrittenen Waffenexporte an Krieg führende Länder. Eine generelle Pflicht zur Nothilfe durch Waffenlieferungen besteht laut dem Dokument zwar nicht. Allerdings könne die Unterstützung durch Waffen nach gründlicher Einzelfallabwägung ethisch verantwortbar sein, wenn es um Beistand für einen völkerrechtswidrig angegriffenen Staat geht.

Atomwaffen bewertet die Denkschrift als ethisch verwerflich, weil sie dem Konzept eines gerechten Friedens zuwiderlaufen. «Weder ihre Produktion noch ihr Besitz und schon gar nicht ihr Einsatz sind ethisch vertretbar», betont Friederike Krippner im Gespräch mit «reformiert.». Die Direktorin der Evangelischen Akademie zu Berlin ist Mitautorin der Friedensdenkschrift. Darin wird jedoch festgehalten, dass der Besitz von Atomwaffen noch politisch notwendig sein könne. Die



Existenz von Nuklearwaffen sei eine Realität, sagt Krippner. «Würde Deutschland auf nukleare Teilhabe einseitig verzichten, wäre die Mitgliedschaft in Bündnissen wie der Nato gefährdet.» Ein Dilemma, das derzeit nicht aufgelöst werden kann, wie die Autoren der Denkschrift feststellen. Auf Abrüstung müsse allerdings gemeinsam unbedingt gedrängt werden.

Christen an der Waffe

Der mennonitische Friedenstheologe Fernando Enns ist über derartige Positionen entsetzt. Beim Thema Nuklearwaffen sei die Kirche mit einer zuvor kompromisslosen Ablehnung schon weiter gewesen, sagt er. Enns lehrt an der Universität Hamburg, seine aus der Täuferbewegung hervorgegangene Kirche stehe «für einen verantwortungsbewussten Pazifismus».

Mit der Friedensdenkschrift sieht der Theologe «verschiedene Positionen abgeräumt, die sich in der evangelischen Kirche längst durchgesetzt hatten». Neben Nuklearwaffen nennt er «die Kriegsdienstverweigerung als das deutlichere Zeugnis christlichen Glaubens». Tatsächlich propagiert die Denkschrift bezüglich des Wehrdienstes zwar Freiwilligkeit und befürwortet einen Service citoyen. Sie stellt aber auch

fest, der Dienst an der Waffe könne als Engagement für den Schutz vor Gewalt, für Sicherheit und Frieden eine Form des Dienstes am Nächsten sein, den Christinnen und Christen aus einer inneren Überzeugung leisten würden.

Für die Mitautorin Krippner sind Christen im Militär gerade wegen ihrer ethischen Orientierung wichtig. «Eine Bundeswehr ohne Christinnen und Christen will ich mir gar nicht vorstellen.» Und ebenso wenig möchte sie sich eine Welt «ohne radikale Pazifistinnen und Pazifisten vorstellen, die kompromisslos auf die Sinnlosigkeit von Krieg und Gewalt aufmerksam machen». Die entscheidende Grundsatzfrage mit Blick auf die Denkschrift sei aber: «Wie viel politische Wirklichkeit lässt die Kirche in sich hinein?»

Die Theologin sieht Christen seit dem Urchristentum im Ringen mit der radikalen Botschaft der Feindesliebe Jesu und der politischen Realität, die sie auch mitgestalten wollen. «Nämlich in dem Moment, in dem sie Verantwortung übernehmen.» Deshalb sei die Kirche in der Pflicht, auch Entscheidungsträgern in Politik und Militär mit der Denkschrift Orientierung zu bieten. In der medialen Debatte sieht Krippner die Friedensdenkschrift häufig missverstanden. Insgesamt habe sie überwiegend

«Die entscheidende Frage ist, wie viel politische Wirklichkeit die Kirche in sich hineinlässt.»

Friederike Krippner
Mitautorin der Friedensdenkschrift

dankbare Reaktionen erhalten, sagt sie. «Eben weil das Dokument die aktuellen Fragen konkret anspricht, realpolitische Lösungen aufzeigt und damit Hoffnung schenkt.»

Fernando Enns dagegen fragt, ob die evangelische Kirche nicht Positionen vertrete, «die sich am politischen Mainstream orientieren». Anstatt zu versuchen, «das alternative, friedensbildende Potenzial des Evangeliums in die Politik einzubringen». Cornelia Krause, Felix Reich

Kommentar

Schutz vor Gewalt als Grundlage für den Frieden

Lässt sich die Kirche auf politische Fragen ein, riskiert sie Kritik. Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) exponiert sich immer wieder. Sie kommentiert Bundestagswahlen und äussert sich dezidiert zu Klimafragen. Jetzt fordert sie mit ihrer Friedensdenkschrift ihren pazifistischen Flügel heraus. Die Weltordnung ist ins Wanken geraten, das regelbasierte Aushandeln zur Konfliktbewältigung stösst an Grenzen, wenn Staaten ruchlos ihre Interessen durchsetzen. Die EKD anerkennt, dass der Schutz vor Gewalt, der das Fundament des Friedens bildet, Gegengewalt nicht ausschliesst. Die Stärke ihrer Denkschrift liegt ausserdem darin, dass sie über den individuellen Gewissensentscheid hinausdenkt und Christen in den Blick nimmt, die in Politik und Militär Verantwortung tragen.

Streiten ist erwünscht

Freilich legitimiert die Aggression der Gegenseite niemals, christliche Werte zu ignorieren. Dass Kriege Probleme lösen und Aufrüstung zu einer stabilen Friedensordnung führt, zeugt von grosser Naivität und vor allem einem akuten Mangel an Kreativität. Dem Pazifismus Weltfremdheit zu unterstellen, greift deshalb zu kurz. Das prophetische Wort der Friedensbewegung hat die Welt nötiger denn je. Die Denkschrift, der Diskussionen in einer Friedenswerkstatt vorausgingen, erfüllt ihren Zweck, wenn sie zur Streitschrift wird und eine Debatte lanciert, in der das Zuhören gelingt und die eigene Position immer wieder infrage gestellt wird. Die EKD sucht nicht den Konsens der weltweiten Kirchengemeinschaft, vielmehr nimmt sie einen deutschen Standpunkt ein, der durch die Mitgliedschaft im Verteidigungsbündnis bestimmt ist. Zu hoffen ist, dass die Schrift andere Kirchen dazu anspornt, eigene Antworten zu formulieren. Etwa auf die Frage, was es bedeutet, der Neutralität verpflichtet und auf eine intakte Sicherheitsarchitektur angewiesen zu sein.



Felix Reich
«reformiert.»-Redaktor



Die Interviews mit
Friederike Krippner und
Fernando Enns
reformiert.info/frieden

Mehr Geld für die Spitalseelsorge

Politik Der Aargauer Regierungsrat hat beschlossen, die Spitalseelsorge mit jährlich 750 000 Franken zu unterstützen. Bisher hatten die Kirchen 500 000 Franken erhalten. Ein Antrag, die Subventionen nicht aufzustocken, war Anfang Dezember in der Budgetdebatte des Grossen Rats deutlich gescheitert. fmr

Bestürzung über das Attentat von Sydney

Terror Bei einem Terroranschlag auf Jüdinnen und Juden in Sydney, die das Chanukka-Fest feierten, sind am 14. Dezember 16 Menschen getötet und mindestens 40 verletzt worden. Der Schweizerische Israelitische Gemeindebund und die Plattform der Liberalen Juden der Schweiz reagierten bestürzt: Das Attentat zeige «auf tragische Weise, wie präsent antisemitischer Hass und seine schrecklichen gewaltvollen Folgen weiterhin sind». Umso wichtiger seien Solidarität mit den Opfern und sichtbare Zeichen gegen Antisemitismus. «Hass darf keinen Platz haben», betonen die jüdischen Organisationen. fmr

Kopftuchverbot für Schülerinnen

Bildung In Österreich wird an den Schulen ein Kopftuchverbot eingeführt. Schülerinnen unter 14 Jahren dürfen damit ab dem neuen Schuljahr keine Kopftücher mehr tragen. Das Parlament hat eine entsprechende Gesetzesänderung beschlossen. Bei Verstössen sollen die Schulleitungen das Gespräch mit den Eltern suchen, als letzte Massnahme drohen Geldstrafen. fmr

Im Sudan eskaliert die Gewalt gegen Zivilisten

Krieg Die Konfliktparteien greifen im Sudan regelmässig zivile Einrichtungen mit Drohnen an. Sie schrecken nicht davor zurück, Kindergärten und Spitäler zu attackieren. So starben Mitte Dezember allein bei Angriffen im Bundesstaat Südkordofan 89 Zivilisten, darunter waren laut Angaben der UNO 43 Kinder. Im Sudan bekämpfen sich die reguläre Armee und die Milizionäre der Rapid Support Forces. Der UNO-Hochkommissar, Volker Türk, wirft beiden Parteien schwerwiegendste Menschenrechtsverletzungen und Verbrechen gegen die Zivilbevölkerung vor. fmr

Auch das noch

Die Polizei hilft dem Weihnachtsmann

Bescherung Manchmal hat auch der Weihnachtsmann eine Panne. Im sächsischen Dahlen blieb er auf dem Weg zu einer Kindertagesstätte stecken, die vorweihnachtliche Bescherung drohte auszufallen. In seiner Verzweiflung rief der Weihnachtsmann die Polizei an. Eine Streife war schnell vor Ort. Der Polizist und die Polizistin packten kurzerhand sämtliche Geschenke in ihren Dienstwagen und chauffierten den dankbaren Weihnachtsmann pünktlich zu den Kindern. Ob dies mit Blaulicht, ist nicht überliefert. fmr

Die Quelle des Friedens weitergeben

Migration Die Pfarrerin Nelli Domahidi hat selbst erfahren, was es bedeutet, sich fremd zu fühlen, und wie wichtig es ist, gut aufgenommen zu werden.



Die Liebe vermitteln, die sie von Jesus empfängt: Dafür ist Nelli Domahidi Pfarrerin geworden.

Foto: Martin Guggisberg

Um den Abendmahlstisch in der Kapelle der Helferei beim Grossmünster in Zürich hat sich eine Gruppe von Erwachsenen im Kreis versammelt. Am Tisch steht Pfarrerin Nelli Domahidi im elegant-plissierten Talar und leitet die Abendmahlsfeier. Sie spricht ungarisch. Andächtig spendet sie den Segen. Ihre Sprache klingt melodisch, präzise und gleichzeitig sehr fremdartig.

Die 52-Jährige ist eine von zwei Pfarrerrinnen beim Verband der ungarisch-protestantischen Kirchgemeinden der Schweiz, zu dem sechs Gemeinden gehören: Zürich, St. Gallen, Baden, Bern, Basel und Luzern. Alle entstanden nach dem durch die Sowjetunion blutig niedergeschlagenen Volksaufstand von 1956, als viele Ungarinnen und Ungarn in die Schweiz flüchteten.

Die Lücke als Chance

Heute sind die Kirchgemeinden eher klein, und es mangelt an Pfarpersonen. Domahidi sieht darin auch Vorteile: «Die Mitglieder müssen mit anpacken, dadurch bleiben die Gemeinden lebendig.» Beim geselligen Beisammensein nach dem Gottesdienst ist die Atmosphäre familiär, Kinder spielen fröhlich zwischen den Säulen der Kapelle.

Domahidi ist in Ungarn als Pfarrerstochter aufgewachsen, wollte als Teenager aber keinesfalls in die Fussstapfen des Vaters treten.

Sie habe sich ein normales Leben gewünscht, ohne ständig ein Vorbild sein zu müssen. «Gleichzeitig interessierte mich nichts so sehr wie Gott und die Bibel.» So ist sie schliesslich doch noch Pfarrerin geworden: um jene Liebe weitergeben zu können, die sie von Jesus empfangen und von ihm gelernt habe. «Ich liebe die Menschen sehr und wünsche mir, dass sie die Quelle des inneren Friedens kennenlernen.» Für sie sei das Evangelium diese Quelle.

Sie lacht jetzt und erzählt lebhaft. Sie wirkt aber spürbar angespannt, wenn sie nicht auf Anhieb das richtige deutsche Wort findet. Nelli Domahidi lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern im Teenageralter

erst seit zehn Jahren in der Schweiz. Ihr Deutsch ist gut, ihren eigenen Ansprüchen genügt es jedoch nicht.

Ein neues Feld pflügen

Auszuwandern hatte sie nicht vor. Doch ihr Mann Árpád Ferencz konnte sich an der theologischen Fakultät in Debrecen beruflich nicht in der Art weiterentwickeln, wie er es sich erhofft hatte, sein Wirkungsbereich wurde immer enger. In dieser Situation habe sie Gottes Botschaft in den Worten des Propheten Jeremia erreicht: «Pflügt euch einen neuen Acker, und sät nicht unter Dornen» (Jer 4,3).

Das Ehepaar entschied, Ungarn zu verlassen. Ferencz wurde Pfarrer der reformierten Kirche in der kleinen Aargauer Gemeinde Auenstein. Er hatte in der Schweiz studiert, promoviert und habilitiert, sprach auch

«Aber beten, ehrlich beten, kann ich nur auf Ungarisch.»

Nelli Domahidi
Pfarrerin

Deutsch, Nelli Domahidi und die Kinder hingegen kein einziges Wort.

In Auenstein wurde die Familie herzlich aufgenommen und fand ein neues Zuhause, bevor sie vor drei Jahren nach Zofingen zog. Die Kinder reden längst Dialekt, und Domahidi arbeitet zwei Tage pro Woche bei «Spiis und Gwand», einem Secondhandshop mit Lebensmittelabgabe der reformierten Kirche Oftringen. Die Teamsitzungen, an denen Dialekt gesprochen wird, seien herausfordernd, die Arbeit erfülle sie aber. «Es kommen viele Menschen zu uns, die kaum Deutsch sprechen. Ich kann ihnen auf Augenhöhe begegnen, weil ich selbst erfahren habe, wie sich fremd sein anfühlt.»

Als Pfarrerin und Seelsorgerin der ungarischen Kirchgemeinden ermutigt Domahidi ihre Landsleute, sich auch einer lokalen Kirchgemeinde anzuschliessen. So falle die Integration in der neuen Heimat leichter.

Für sie spielt es inzwischen keine Rolle mehr, in welcher Sprache sie eine Predigt hört. «Aber beten, ehrlich beten, kann ich nur auf Ungarisch.» Deshalb halte sie die ungarischen Gemeinden für bedeutend: um in der Muttersprache beten zu können. Veronica Bonilla Gurzeler

Mehr Not, weniger Geld für Hilfe

Diakonie Die Stiftung Hilfe für Mutter und Kind erhält immer mehr Gesuche, doch Spenden und Kollekten schrumpfen. Es droht das baldige Aus.

Die Gesuche stapeln sich, das Geld schwindet. Die Stiftung Hilfe für Mutter und Kind der Reformierten Kirche Aargau steht unter Druck. «Wir haben immer mehr Gesuche», sagt Ruth Kremer-Bieri vom Stiftungsrat. «Wenn das so weitergeht, reicht das Geld nicht mehr lange.»

Niederschwellige Hilfe

Die Stiftung entstand 1979 als kirchliche Antwort auf die gescheiterte

Fristenlösung. «Damals unterstützte sie ledige Mütter, heute Mütter, Väter und Einzelpersonen», sagt Kremer. Konfession spielt keine Rolle, der Wohnsitz muss im Aargau sein.

Die Anfragen werden via Sozialdienste, Beratungsstellen und Pfarrerrinnen oder Pfarrer eingereicht. Oft geht es um scheinbare Kleinigkeiten, die aber für die Betroffenen existenziell sein können: «Wenn das Budget knapp ist, wird eine Strom-

rechnung oder auch ein Velo für den neuen, weiteren Schulweg zum Problem», weiss Kremer.

Die Zahlen zeigen die Zuspitzung: 2015 bearbeitete die Stiftung 47 Gesuche und sprach rund 30 000 Franken. 2024 wurden 101 Gesuche eingereicht und fast 67 000 Franken ausbezahlt. Die Gesuche haben in den letzten Jahren stetig zugenommen.

Austritte mindern Geld

Finanziert wurde die Hilfe lange aus Vermögen, diese Reserven jedoch schwinden. «Unsere Stiftung konnte während Jahren von Zinsen und Anlagen leben», sagt Kremer. Die Kirchenaustritte lassen zudem auch Kollekten und Spenden schrumpfen. Der Stiftungsrat arbeitet gratis, Sparpotenzial gibt es praktisch keines. «Kommt kein Geld mehr, gehen wir in absehbarer Zeit ein.»

Ein Spendenaufruf am Kirchentag und eine Kollekte im Oktober sichern das Überleben für etwa ein Jahr. «Das verschafft Luft, löst aber das Grundproblem nicht», sagt Kremer. Eine Zusammenlegung mit der Stiftung Diakonierappen könnte eine Option sein, damit diese Form von Hilfe zumindest einige Jahre fortbestehen kann. Anouk Holthuijsen

«Allenfalls wird die Stiftung in einem Jahr aufgelöst.»

Ruth Kremer-Bieri
Stiftungsrätin



Herausfordernder Alltag im fremden Land, zwischen Hoffnung und Ernüchterung: Marie nimmt illegal die kleine Kenza auf, die einen Schiffbruch auf dem Mittelmeer überlebt hat.

Filmstill: Trigon-Film

Rassismus und Angst zerstören Menschlichkeit

Kultur Vor dem Hintergrund massiver Repression gegen Migranten aus Subsahara-Afrika erzählt «Promis le ciel» die Geschichte von drei Frauen, die in Tunesien auf ein besseres Leben hoffen. «reformiert.» hat mit Regisseurin Erige Sehiri gesprochen.

Sie haben einen Film über drei Frauen aus Côte d'Ivoire gedreht, die in Tunis leben. Weil sie Migrantinnen sind, geraten sie immer mehr unter Druck. Wie ist das Projekt entstanden?
Erige Sehiri: Es entwickelte sich über mehrere Jahre. 2016 drehte ich einen Dokumentarfilm über die Erfahrungen von Frauen aus Subsahara-Afrika, die in Tunesien studierten. Ich blieb danach mit der ivoirischen Gemeinschaft in Kontakt und hörte, die Lage werde immer angespannter.

Was hatte sich verändert?
Menschen von schwarzer Hautfarbe wurden zunehmend stigmatisiert, selbst wenn sie legal im Land lebten, zum Beispiel eine meiner ivoirischen Bekannten, die Radiojournalistin ist. Sie spürte den zunehmenden

Druck auch in der Kirche, in der sie evangelische Pastorin ist. Ich habe sie an einigen Sonntagen in die Kirche begleitet.

Wie ist der Druck dort bemerkbar?
Evangelische Kirchen sind in Tunesien illegal, anders als katholische Kirchen, Synagogen oder Moscheen. Die Versammlungen finden deshalb in Privathäusern statt. In den vergangenen Jahren sind diese Kirchen verstärkt auf den Radar der Behörden geraten, man beschuldigt sie, dass sie Migranten und Migrantinnen unterstützen würden.

Hat Sie diese Pastorin für den Film «Promis le ciel» inspiriert?
Ja, ich wollte zeigen, wie sich die politische Lage auf das Leben zugewandelter Menschen auswirkt. Marie,

die Pastorin im Film, bildet gemeinsam mit Jolie, einer freiheitsliebenden Studentin, und Naney, die sich durch allerlei Geschäfte über Wasser hält, eine Art Schicksalsgemeinschaft. Diese Verbindung wird durch die Ankunft des Waisenmädchens Kenza auf die Probe gestellt, aber ebenso durch die vorherrschende politische Unsicherheit.

Ihr Film spielt vor dem Hintergrund des Migrationsabkommens, das Tunesien und die EU 2023 unterzeichnet haben. Tunesien wird von der EU schon länger finanziell und technisch dabei unterstützt, die Migration nach Europa zu bekämpfen. Wie wirkt sich das Abkommen in Tunesien aus?
Tunesien verfügt nicht über die nötigen Institutionen, um mit den Menschen, die nach Europa wollen, umzugehen. Alles wirkt chaotisch und erzwungen, und es führt zu grossem Leid. Ich bin sicher, man könnte dieses Problem anders angehen und die Migranten würdevoller behandeln. Menschen, selbst Kinder, ohne Wasser in der Wüste aussetzen – ich hätte niemals gedacht, dass mein Land so etwas tun könnte! Es gibt mir das Gefühl, dass wir nirgendwo geschützt sind.

duzieren. Wir filmten daher vor allem in Innenräumen.

Auch Maries Vermieter bekommt es mit der Angst zu tun, weil Marie eine Hauskirche leitet. Ist Angst ein Feind der Menschlichkeit?
Definitiv. Die Politik schürt sie absichtlich. Der Vermieter mag Marie

.....

«Dass mein Land so etwas tut, gibt mir das Gefühl, nirgendwo geschützt zu sein.»

sie. Trotzdem will man ihren Aufenthaltsstatus nicht legalisieren.

In Ihrem Film denkt Naney darüber nach, in ihre Heimat nach Côte d'Ivoire zurückzukehren, zu ihrer Tochter. Was für ein Leben erwartet sie dort?
Tatsächlich ist die Schauspielerin nach Beendigung der Dreharbeiten zurückgekehrt. Das Land ist zwar arm, aber in der Hauptstadt Abidjan gibt es viele Start-ups, sie hat einen Job in der afrikanischen TV-Branche gefunden. Es geht ihr heute besser als zuvor.

Sie musste also weg, um zu realisieren, was sie im eigenen Land hat?
Ja. Fühlt man sich wie im Gefängnis, will man erst recht raus. Hat man die Möglichkeit zu sehen, wie es anderswo ist, merkt man vielleicht, dass man sich im Heimatland wohler fühlt. Die meisten Menschen leben am liebsten dort, wo sie aufgewachsen sind und die Sprache sprechen, in der Nähe von Familie und Freunden. Viele Migrantinnen und Migranten kehren denn auch nach einiger Zeit zurück, darüber wird aber kaum gesprochen.

Amnesty kritisiert brutale Abschiebungen
Die tunesischen Behörden haben den Schutz für Geflüchtete und Migrantinnen, besonders für Menschen aus Subsahara-Afrika, in den letzten drei Jahren systematisch abgebaut. Das zeigt ein am 6. November 2025 veröffentlichter Bericht von Amnesty International. Im Februar 2023 hielt Tunesiens Präsident Kais Saied eine Anti-Immigrations-Rede.

Seither ist es zu rassistisch motivierten Festnahmen, kollektiven Abschiebungen von Tausenden nach Algerien und Libyen sowie zu Folter und Misshandlungen gekommen. Amnesty International kritisiert, die EU mache sich mitschuldig, wenn sie ihre Zusammenarbeit mit Tunesien in der Migrationskontrolle ohne wirksame Menschenrechtsgarantien fortsetze. Sie fordert zudem die sofortige Freilassung inhaftierter NGO-Mitarbeiter und Menschenrechtsverteidiger.



Schicksalsgemeinschaft: Naney (rechts) feiert Geburtstag.

Filmstill: Trigon-Film

Die Gewalt gegenüber Migranten ist auch im Film zu sehen.
Wir haben 2024 gefilmt und live aufgenommen, was um uns herum geschah. Es war für die Schauspielerinnen sehr emotional. Auch die Leute in den Kirchenszenen erleben genau das, wovon sie Marie erzählen. Die Geschichte selbst ist Fiktion, aber sie basiert auf realen Erfahrungen der Menschen. Die Gewalt, die Atmosphäre sind authentisch.

Wie haben Sie selbst diese Situation erlebt?
Es war beängstigend. Wir mussten Vorkehrungen treffen, die Dreharbeiten aus Sicherheitsgründen re-

Erige Sehiri
Regisseurin

.....

und möchte helfen, bekommt jedoch Angst wegen dem, was um ihn herum alles passiert. Er will ihr kündigen, weil er nicht kriminalisiert werden möchte.

Sie sind in Frankreich als Tochter tunesischer Einwanderer aufgewachsen. Wie hat Sie selbst die Migration geprägt?
Ich empfinde die Migrationsstrategien als heuchlerisch, in Tunesien und in Europa. Meine Mutter und mein Vater verrichteten in Frankreich die Arbeiten, welche die Franzosen nicht machen wollten. Sie trugen zur Entwicklung des Landes bei und zahlten Steuern. In Tunesien ist es ebenso. Menschen aus Subsahara-Afrika arbeiten in Privathaushalten als Putzhilfen oder in der Landwirtschaft. Tunesien braucht



Erige Sehiri, 43
Die in Frankreich aufgewachsene Regisseurin hat in den USA und in Kanada studiert. Seit der tunesischen Revolution 2011 lebt sie in Tunis und Frankreich. «Promis le ciel» ist nach «Under the Fig Trees» (2022) ihr zweiter Spielfilm. Er belegte am Marrakesch Filmfestival 2025 den ersten Platz.

Promis le ciel. Regie: Erige Sehiri. Tunesien, 2025, 92 Min. Kinostart: 19. Februar

Der Streit führte zu einem Happy End

Jubiläum Die Badener Disputation 1526 zementierte die religiöse Spaltung der Eidgenossenschaft, stabilisierte letztlich aber die Schweiz. Ein reiches Veranstaltungsprogramm erinnert nun an die Kraft des Dialogs für Frieden.



Res Peter und Claudio Tomassini stehen in Baden für einen Dialog über Konfliktgräben hinweg. Foto: Reto Schlatter

1524: Zerrüttet sind die Verhältnisse in der Eidgenossenschaft. Aufgebrachte Bauern fackeln das Kloster Ittingen im Thurgau ab. Die Tagsatzung in Baden, von Altgläubigen dominiert, erlässt Todesurteile gegen drei reformierte Sündenböcke. Der Theologe Johannes Eck meldet sich aus dem bayrischen Ingolstadt. Er möchte mit dem Reformatoren Huldrych Zwingli disputieren, der den «wahren christlichen Glauben befeckt». Im Jahr 1526 findet in Baden das Streitgespräch statt.

Ein Jubiläum wird gross
Bereits vor zwei Jahren machte sich der reformierte Pfarrer Res Peter daran, zusammen mit seinen katholischen Kollegen Claudio Tomassini das 500-Jahr-Jubiläum der Disputation als Grossereignis zu planen. «Die Badener Disputation soll einen Platz im Allgemeinwissen der Schweiz

einnehmen», sagt Peter. Im Jubiläumsjahr 2026 strömt im Mai denn viel Polit- und Kirchenprominenz nach Baden.

Was nun macht die Rede von der Schlacht um die rechte Religion vor 500 Jahren zu einem so bedeutenden Ereignis? Die Altgläubigen wollten damals dem neuen reformierten Glauben ein Ende bereiten. Der Star-Theologe Johannes Eck, geübt im Disputieren mit Martin Luther, sollte Zwingli, der die Zürcher «böse verführet» hat, seine «falsche und ketzerische Lehr» nachweisen. Eck hat es oft geschrieben: Den Ketzern gehört der Tod. So wundert es nicht, dass Zwingli trotz Zusicherung auf freies Geleit lieber nicht nach Baden kommen will.

Ein Streit ohne Fairness
Stattdessen springt kurzfristig der Basler Reformator Johannes Oeko-

«Dialog ist die DNA einer Disputation: sich in Respekt begegnen und miteinander um Frieden ringen.»

Claudio Tomassini
Pfarreileiter Baden

lampad, ein Schüler des Humanisten Erasmus von Rotterdam, ein – eine aussichtslose Sache, wie Res Peter zugibt: «Der Sieg des Religionsgesprächs stand von vornherein fest.»

Die Anordnung der Disputation in der Badener Stadtkirche Maria Himmelfahrt begünstigt jene Seite der Altgläubigen. Die Thesen, die man diskutieren will, stellt Eck auf. Oekolampad steht ohne Zürcher Unterstützung einer breiten Front von altgläubigen Priestern und Politikern gegenüber. Der Basler Reformator wurde mit «Hohn und Spott» überschüttet, berichtet ein Teilnehmer. Ein Teilnehmer wollte ihn «gern verbrennen», ein anderer plante, «ein Seil durch seine Nase zu ziehen und ihn an einen Baum zu hängen».

Oekolampad beklagt, von Eck mit «mancher Schmutzrede» überhäuft worden zu sein. Zu Beginn habe er am ganzen Leibe gezittert, berichten Augenzeugen. Fairness im Ge-

«Ohne Baden keine Zweiteilung, und ohne Zweiteilung keine Eidgenossenschaft.»

Res Peter
reformierter Pfarrer

spräch geht anders. Allerdings war es bei der Zürcher Disputation unter Zwinglis Leitung auch nicht gross anders. Mit Eck steht ein gewiefter Rhetoriker auf der Kanzel in der Stadtkirche. Er versteht es gut, zwischen Gelehrtensprache und volkstümlichen Derbheiten zu wechseln, und fordert Oekolampad gewandt mit Bibelzitate heraus.

Zwang zu Kooperation
Warum also will der reformierte Pfarrer von Baden ausgerechnet dieses Beispiel einer aggressiven Streitkultur ins Schaufenster stellen? Er räumt freimütig ein: «Für die Teilnehmer auf beiden Seiten war klar: Einheit und Frieden in der Eidgenossenschaft kann es nur mit einer Religion geben.» Die Ironie der Geschichte sei es, dass bald das Nebeneinander der zwei Glaubenswahrheiten im losen Staatenbund akzeptiert werden musste.

Die überregionale Bedeutung jenes Moments betont auch Claudio Tomassini, der katholische Pfarreileiter. Die Badener Disputation sei nicht ein regionaler Anlass gewesen, sondern ein Ereignis mit internationaler Ausstrahlung. Gerade deshalb eigne sich Baden heute als Ort, um über Dialog, Streitkultur und Frieden neu nachzudenken. «Dialog ist die DNA einer Disputation: sich in Respekt begegnen und miteinander um Frieden ringen.»

Das Streitgespräch führte allerdings nicht zu einer Verständigung, sondern vertiefte die Gräben. Daran waren die dickschädlichen Vertreter der fünf Orte der Innerschweiz selbst schuld. Statt das Protokoll umgehend zu veröffentlichen, erschien es 1527. Ohne Einsicht darin zu haben, weigerte sich die Stadt Bern, das Ergebnis anzuerkennen.

Als zwei Jahre später im Berner Münster neben Oekolampad auch

der Zürcher Zwingli stand, führte dies zum Durchbruch der Reformation in der Aarestadt. Kurz darauf stärkten auch Basel und Schaffhausen die reformierte Partei in der Eidgenossenschaft. Die Badener Disputation verfehlte zwar gründlich ihr Ziel, die religiöse Einheit zu wahren, sie kann jedoch als der Anfang gelten, der die Eidgenossenschaft für lange Zeit konfessionell teilte. Und das ist für Res Peter ein glückhaftes Resultat: «Ohne Baden keine Zweiteilung, und ohne Zweiteilung keine Eidgenossenschaft.»

Denn die konfessionelle Spaltung blockierte die Expansion nach aussen und verwandelte die Schweiz in eine Pufferzone der Grossmächte. So blieb sie während des Dreissigjährigen Kriegs weitgehend verschont. Die Reformierten und Katholiken waren jedoch zur Zusammenarbeit gezwungen, beispielsweise bei der Verwaltung der «gemeinen Herrschaften» wie der Grafschaft Baden.

Lehren aus dem Blutpreis
Dennoch stellt sich die Frage: War nicht ein anderer Weg möglich, wie ihn der in Basel lebende Humanist Erasmus mit dem Postulat der Glaubensfreiheit einforderte? Der Kompromiss hätte der Eidgenossenschaft konfessionelle Kriege und viel Leid erspart. Kirchenhistoriker Markus Ries winkt ab: «Der Gedanke an Glaubensfreiheit war für die Menschen so verwerflich, wie für uns heutzutage die Diskussion der Menschenrechte pervers anmutet.» Der emeritierte Professor der Universität Luzern folgt dem Konzept der Konfessionalisierung. Die damalige enge Verflechtung von Kirche und Staat machte religiöse Konflikte unausweichlich und trieb die Eidgenossenschaft wiederholt in den Krieg. Dass daraus später Frieden und Toleranz erwuchsen, war nicht ein gewünschtes Ziel, sondern eine bittere historische Lernerfahrung.

Es ist ein Paradox: Ausgerechnet von der reformierten Kirche in Baden geht jetzt also der Impuls aus, das 500-Jahr-Jubiläum der Disputation feierlich zu begehen. Der Bau der Kirche war eine Machtdemonstration der Reformierten nach dem gewonnenen Zweiten Villmergerkrieg 1712, unter Verwendung von Steinen der geschleiften Burg. Was ein Symbol der Dominanz war, ist heute wie die katholische Stadtkirche ein Symbol geworden für gelebte ökumenische Toleranz. Delf Bucher

Ein grosses Jubiläum für Dialog und Frieden

500 Jahre nach der Badener Disputation wird dieser Anlass bewusst gross gefeiert. Denn was in Baden stattfand, war laut den Organisatoren kein Randereignis der Reformationsgeschichte, sondern ein Konflikt, in dem sich religiöse und politische Machtfragen bündelten. Der Name der Feier, Disput(N)ation, verweist auf die internationale Dimension und auf die Überzeugung, dass nur Dialog zum Frieden führen kann.

Zu den Höhepunkten des Jubiläums gehören ein ökumenisches Friedensfest an Pfingsten mit Brüdern der Gemeinschaft von Taizé, eine Tagung mit prominenten Historikern am 26. und 27. Mai sowie der offizielle Festakt am 31. Mai im Beisein von Bundespräsident Guy Parmelin und der Aargauer Alt-Bundesrätin Doris Leuthard. Zuvor stehen viele Veranstaltungen an, die den Dialog zwischen den Religionen, zwischen den Kirchen und der Politik vertiefen sollen.

Das Programm ist abrufbar auf der Website von Disput(N)ation: www.disputnation.ch

DOSSIER: Selbstoptimierung



Stefan Welzel ist Redaktor bei «reformiert.».

Foto: Anne Morgenstern

Essay

Auf der Jagd nach dem guten Leben

Sich selbst ständig verbessern zu wollen, ist nichts grundsätzlich Schlechtes. Doch der übersteigerte Individualismus unserer Zeit lässt das Gemeinwohl zu kurz kommen.

Es ist das Zeitalter unendlicher Möglichkeiten. Wir können uns auf unzähligen Kanälen in Echtzeit über alles informieren, haben rund um die Uhr die Wahl aus einer riesigen Menge an Konsumartikeln, und selbst bei der Suche nach einer Partnerin oder einem Partner begegnen wir einer scheinbar grenzenlosen Auswahl auf Datingportalen. Die Entscheidungen, die wir dabei fällen, widerspiegeln unsere Interessen und Ideale, wir definieren damit unsere Persönlichkeit. Im Kern kreist alles um

eine zentrale Frage: Wer will ich eigentlich sein? Grenzenlose Möglichkeiten gelten in einer Gesellschaft des Wohlstands und der individuellen Freiheiten. Unter anderen Lebensumständen haben andere Fragen Priorität. Doch die menschliche Natur bleibt beständig. Alle Menschen suchen eigentlich immer dasselbe: die Anerkennung durch die anderen. Jean-Jacques Rousseau, Genfer Philosoph der Aufklärung, erkannte darin Übel und Segen zugleich. Einerseits be-

steht durch die Anpassung an die gesellschaftlichen Erwartungen stets die Gefahr der Entfremdung vom eigenen Leben und sich selbst. Andererseits treibt uns dieser Wunsch an, laufend an uns zu arbeiten und den jeweils geltenden Idealen entsprechend nachzustreben. Mit anderen Worten: uns selbst zu optimieren.

Permanente Sichtbarkeit

Das war schon immer so. Die Normen verändern sich – der Kern des sozialen Prozesses bleibt derselbe. Ein Beispiel: Blasser Haut galt in früheren Zeiten als schön. Man fand sie im Adelsstand oder der Bourgeoisie, deren Angehörige nicht körperlich arbeiten mussten. Von der Sonne gebräunte Haut war ein Zeichen harter Plackerei auf dem Felde. Erstrebenswert war und ist das Aufsteigen in bessergestellte Schichten und damit auch die Übernahme ihrer sichtbaren Merkmale. Über lange Zeit vollzog sich Selbstoptimierung für den Grossteil der Menschen im Privaten. In der (digitalen) Epoche grenzenloser Transparenz avancieren die öffentliche Selbstinszenierung und Rückversicherung durch die Allgemeinheit aber zum vermeintlich

obersten Gebot. Die permanente Sichtbarkeit macht viele Menschen zu Getriebenen. Manche zerbrechen daran, andere verlieren sich in einem selbstverliebten Schaulaufen. Jegliches Streben orientiert sich an den herrschenden Vorstellungen eines guten und richtigen Lebens. Nur – was macht dieses gute Leben aus? Die Vergegenwärtigung des Zeitgeists verdeutlicht, wie massiv die Angebote der Selbstoptimierung auf uns einwirken. Harte körperliche Trainings sollen uns fitter machen, Eisbaden steigert die Widerstandskraft, teure Crèmes bezwecken, die Jugendlichkeit zu bewahren. Selbstoptimierung macht nicht beim Physischen halt. Um den gestiegenen Erwartungen an sich selbst und der Anerkennung anderer gewiss zu sein, arbeiten viele Menschen ständig an ihrer geistigen Entwicklung. Sie wollen leistungsfähiger im Beruf sein und aufmerksamer Eltern. Daran ist nichts falsch. Bedenklich ist vielmehr, dass Selbstdisziplin und Verzicht dabei als höchste Tugenden gelten. Wonne oder Müsiggang wird zunehmend negativ betrachtet. Der lustvolle Hedonismus wird stigmatisiert, während ein

ebenso hedonistisch anmutender Narzissmus kultiviert wird. Unser individuelles Wohlbefinden und Weiterkommen steht immer in Beziehung zur Gemeinschaft. Nur vom Gegenüber erhalten wir Resonanz. Die Frage muss aber auch sein: Inwiefern dient die individuelle Optimierung der Gesellschaft als Ganzes? Führt sie zu mehr Solidarität, oder dividieren wir uns im übersteigerten Individualismus auseinander? Aus kapitalistischer Perspektive könnte man annehmen, dass letztlich allen gedient ist, wenn jeder und jede sich selbst glücklich macht und optimiert. Doch Allgemeinwohl ergibt sich nicht bloss aus der Summe individueller Erfolge. Diese Rechnung geht nicht auf.

Was wirklich nützt

Uns selbst nicht so wichtig zu nehmen und auf das Optimum auch einmal verzichten zu können: Das würde uns alle entspannter, vielleicht gar solidarischer machen. Letzteres haben unsere Gesellschaften angesichts aktueller globaler Verwerfungen viel dringender nötig als Milliarden von Egoisten auf der Jagd nach Glückshormonen im Angesicht des eigenen Spiegelbildes. **Stefan Welzel**

«Im Lauf der Zeit verändern sich Ziele»

Karriere Psychologin Birgit Troschel coacht Kaderleute. Für sie hat ihre Arbeit auch eine christliche Dimension.

«Selbstoptimierung ist meines Erachtens auf verschiedenen Ebenen möglich. Es geht also nicht einfach darum, den Körper zu stählen, die Bewegung zu fördern – etwa mit einem Schrittzähler – oder auf die Schlafqualität zu achten. Vielmehr sind wir grundsätzlich auf Selbstoptimierung angelegt.

Unsere Kinder können, im Vergleich zu den meisten Tieren, sehr lange nach der Geburt relativ wenig und haben eine lange Zeit des Aufwachsens, in der sie Basiskompetenzen wie Laufen und Sprechen erlernen müssen. Dann brauchen sie noch viele weitere Jahre, bis sie endlich auf eigenen Beinen stehen.

Wissen und Disziplin

Auch dann wollen wir uns stets weiterentwickeln. Auf der gesundheitlichen Ebene bedeutet dies zum Beispiel, möglichst lange schmerzfrei und beweglich zu bleiben. Das passiert jedoch nicht einfach von selbst. Es benötigt Wissen und Disziplin. Wir wissen inzwischen, dass man auch bis ins hohe Alter intellektuell beweglich bleiben kann, wenn man das Hirn trainiert.

Sich weiterentwickeln, das wollen und müssen eigentlich alle. Die fortschreitende Digitalisierung erfordert hohe Anpassung und Flexibilität. Als Psychologin, Trainerin und Coach unterstütze ich Führungskräfte in diesem Prozess. Laufend darf ich beobachten, wie sich Personen in leitender Funktion und allgemein Menschen unter Druck optimieren: durch Feedback, Sport, Lesen und der Beschäftigung mit künstlicher Intelligenz.

Selbstoptimierung soll sich am persönlichen Sollprofil ausrichten, dieses ist das Ziel der Bestrebungen. Ist es realistisch, gesund und auch ethisch vertretbar? Viele Ziele können wir nur für kurze Zeit erreichen, wie zum Beispiel sportliche Höchstleistungen, und die Ziele verändern sich im Lauf unseres Lebens und Älterwerdens, müssen somit angepasst werden.

Herausgefordert durch Jesus

Als Christin finde ich das Thema ebenfalls sehr spannend. Wir sind ja von Gott geliebt und angenommen, und zwar so, wie wir sind, ohne Optimierung. Dennoch sollen und wollen wir Jesus immer ähnlicher werden und sind uns in seiner Gegenwart unseres Versagens durchaus schmerzlich bewusst.

Deshalb sind die Vergebung und Nächstenliebe so zentral, gerade für die Selbstoptimierung als Christ: Es gilt, nicht nur sich selbst, sondern auch unseren Nächsten anzunehmen. Jesus fordert uns heraus, andauernd an unserer Liebesfähigkeit zu arbeiten. Das Sollprofil ist Jesus selbst. Jesus ist unsere Hoffnung und das Ziel unserer Selbstoptimierung.»

Aufgezeichnet: Marius Schären



Birgit Troschel: «Es gilt, nicht nur sich selbst, sondern auch den Nächsten anzunehmen.»

«Das ist ein ambivalentes Thema»

Spiritualität Der Theologe Peter Wild lehrt Meditation. Wichtig sei, nicht verbissen auf diesem Weg zu sein.

«Mir ist es sympathisch, wenn Menschen aus ihren Möglichkeiten und Talenten mehr machen wollen und sich fragen, wer sie im besten Fall werden möchten. Ich erkenne nichts Falsches darin, für neue Möglichkeiten offen zu sein und sich dabei auch – wieso nicht – von Trends inspirieren zu lassen.

So gesehen, zähle ich mich also selber zu den Selbstoptimierern. Vor allem, wenn es darum geht, den Sinn des Lebens immer tiefer zu verstehen. Da möchte auch ich mich ständig verbessern. Mühe habe ich, wenn die Selbstoptimierung nur banale Klischees von schön, fit und leistungsfähig bedient.

Die Balance finden

Selbstoptimierung ist ein ambivalentes Thema. Das gilt sogar für die Meditation; diese ist ja ebenfalls eine Form von Optimierung. Einerseits sollten wir beim Meditieren idealerweise eine absichtslose Haltung einnehmen. Andererseits ist, um ihre Wirkung erfahren zu können, intensives, regelmässiges Üben angesagt, also auch ein Stück Absicht. Und wiederum gilt: Unsere Ziele

sollten wir nicht verbissen angehen. Wir müssen genau hinschauen, was im Rahmen des Stimmigen für uns gut ist. Das geht meist nicht ohne Kompromisse.

Mit diesem Spannungsfeld gilt es umzugehen. Zum einen braucht es den Anspruch, den wir an uns stellen, um voranzukommen. Aber zugleich ist es sehr wichtig, aufmerksam und absichtslos zu bleiben, um zu erkennen, was das Meditieren mit uns wirklich macht. Denn das kann ja auch in eine ganz andere Richtung gehen als ursprünglich beabsichtigt.

Sehr wichtig finde ich Pausen. Es braucht Pausen, auch im spirituellen Bereich. Momente, in denen wir ohne Ziel und Absicht etwas einfach nur geniessen. Im Alltag die Balance zwischen Einsatz und Erholung zu finden, ist zentral. Diese Balance verhindert, dass der Leistungsaspekt überhandnimmt.

Mit leichtem Herzen

Natürlich ist es nicht einfach, im turbulenten Alltag den Fokus auf die Spiritualität behalten zu können. Die äusseren Lebensbedingungen kann man oftmals nicht verändern. Man kann jedoch ein Stück weit steuern, wie sehr man sich von ihnen bestimmen lässt.

Als stark und tröstlich empfinde ich in diesem Kontext die Botschaft zur «Selbstoptimierung» im christlichen Glauben: Unabhängig davon, was ich leisten kann, bin ich von Gott schon angenommen. Darum kann ich mich mit leichtem und unverkrampftem Herzen bemühen, dem Angenommensein – vielleicht – noch mehr zu entsprechen.»

Aufgezeichnet: Christa Amstutz



Enrique Steiger: «Ich werde die Perfektion des Schöpfers niemals erreichen.»

«Motivation soll von innen kommen»

Soziale Medien Für Ex-Fitness-Influencerin Doris Hofer muss nebst dem Physischen auch das Mentale stimmen.

«In meinen zehn Jahren als Fitness-Influencerin wollte ich Menschen helfen, sich mehr zu bewegen und gesünder zu essen. Es ging mir nie ums Aussehen und ums Dünnsein. Meine Fitnessplattform «Squatgirl» startete ich, weil ich auch nach der zweiten Geburt schnell wieder fit war und mich meine Freundinnen fragten, wie ich das schaffte.

Ich bin überzeugt, dass das davon kommt, dass ich mich schon immer gesund ernährt und viel bewegt habe. Diesen Lebensstil zu pflegen, aber auch, dabei den Genuss nicht zu kurz kommen zu lassen, lernte ich bereits von meinem Grossvater und meiner Mutter. Ich hatte das Glück, sie als Vorbilder zu haben. Mit meinem Engagement wollte ich etwas zurückgeben und ein Vorbild für andere sein.

Die richtige Art Motivation

Mit dem Fitnesstraining fing ich an, als ich 20 Jahre alt war. Mein damaliger Freund fand, dass ich nicht so fit sei wie seine Ex-Freundin. Heute finde ich seine Bemerkung fies, und ich weiss auch, dass eine solche Motivation von aussen nicht zum Erfolg

führt. Will man sich verändern, muss die Motivation von innen her kommen. Im Alter so gesund sein zu wollen, dass ich immer noch mit den Grosskindern auf dem Spielplatz rumrennen kann – das motiviert langfristig.

Ich finde es wichtig, darauf zu achten, körperlich und mental jung zu bleiben. Mit Sport kann man den altersbedingten Muskelabbau verhindern und das Herz jung halten. Ausserdem ist Bewegung – vor allem in freier Natur – das beste natürliche Mittel gegen Depression.

Weg von Social Media

Als Influencerin war ich sehr aktiv auf Social Media. Mit der Zeit wurde mir Social Media aber zuwider. Man weiss nie, wie viel dort wirklich echt ist. Aber ich brauchte Social Media, um neue Kundschaft zu gewinnen. So versuchte ich, neben Posts zu Fitness und Ernährung auch solche etwa zum Thema Familie zu machen. Heute bin ich froh, nichts mehr posten zu müssen.

In meiner heutigen Arbeit als Life-Coach schaue ich jetzt nicht mehr nur auf die Gesundheit. Läuft es zum Beispiel im Job oder bei den Finanzen schlecht, muss man dort ansetzen. Auch gute Beziehungen sind wichtig, innerhalb der Familie, bei der Arbeit oder mit sich selbst.

Die Liebe zu und der Respekt vor den Menschen, die mir am Herzen liegen, motivieren mich auch, mich fortlaufend zu hinterfragen und zu verbessern. Was meine Familie und mein Partner von mir denken, ist mir wichtig. Verletze ich mit meinem Verhalten andere, ist es an mir, das zu ändern und daran zu arbeiten.»

Aufgezeichnet: Isabelle Berger

«Optimierung ist unser Geschäft»

Medizin Just in einer Lebenskrise ein Facelifting zu machen, sei keine gute Idee, findet Chirurg Enrique Steiger.

«Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Deshalb entscheidet jeder Mensch für sich selbst, wie ein optimaler Körper oder ein optimales Gesicht aussieht. Bei meiner Arbeit erlebe ich manchmal, dass eine Person ihre Nase hässlich findet und darunter leidet, obschon die Nase objektiv betrachtet nicht speziell gross oder schief ist.

Ich bin plastischer Chirurg, aber häufig sind zuerst meine psychologischen Fähigkeiten gefragt und erst später meine handwerklichen. Ich rate davon ab, in einer Lebenskrise einen kosmetischen Eingriff machen zu lassen. Mit einem Facelifting lässt sich keine Ehe retten.

Auch humanitäre Einsätze

Die Optimierung des Äusseren ist unser tägliches Geschäft. Ich trenne dabei nicht wie andere zwischen rein ästhetischen Eingriffen und der Wiederherstellungschirurgie. Beides hat seine Berechtigung. Meine Arbeit als Schönheitschirurg trägt ausserdem dazu bei, dass ich mein humanitäres Projekt finanzieren kann: Mit meiner Stiftung Swisscross und einem internationalen Team operiere

ren wir auf der ganzen Welt Opfer von Kriegen.

Die Ansprüche dieser Menschen an uns sind viel bescheidener als diejenigen meiner Patientinnen und Patienten in der Schweiz, den USA oder Dubai. Aber an meiner Arbeit und an meinem Anspruch ändert sich nichts. Bei Swisscross wollen wir Kriegsoptionen nicht einfach ein funktionstüchtiges Gesicht wiedergeben. Wir wollen, dass der Mensch wieder wie ein Mensch aussieht, sich im Spiegel erkennt, im besten Fall sich wieder schön fühlt.

Botox für die Frische

Mein eigenes Gesicht habe ich auch optimiert. Die Augenpartie ist gestrafft, manchmal sorgt etwas Botox dafür, dass ich frischer aussehe. Ich bin 65 Jahre alt, fühle mich aber wesentlich jünger. Das liegt sicher auch daran, dass ich heute mehr arbeite als in jungen Jahren. Deshalb möchte ich, dass mein Inneres und mein Äusseres harmonisieren. Ich bin damit in guter Gesellschaft: Die Männer holen in Sachen ästhetische Eingriffe tüchtig auf. Inzwischen machen sie über einen Drittel meiner Kundschaft aus.

Natürlich sehe ich bei anderen, ob sie etwas haben machen lassen. Je mehr ich etwas registriere, desto schlechter ist es gemacht oder desto unnatürlicher. Gute ästhetische Chirurgie ist praktisch unsichtbar.

Ob ich dem Schöpfer ins Handwerk pfusche? Gute Frage. Wahrscheinlich schon ein bisschen. Das tut aber ein Herzchirurg auch. Man kann es so sagen: Ich versuche den Schöpfer nachzuahmen, werde aber niemals seine Perfektion erreichen.»

Aufgezeichnet: Mirjam Messerli



Doris Hofer: «Man weiss nie, wie viel auf Social Media wirklich echt ist.»



Peter Wild: «Wichtig sind Pausen, auch im spirituellen Bereich.»

Fotos: Anne Morgenstern

«Sich selbst zu sein, macht unglücklich»

Theologie Um glücklich zu werden, setzten viele Menschen mit der Fixierung auf sich selbst am falschen Ort an, meint Graham Tomlin. Hinwendung zu Gott und den Nächsten sei wichtiger.

Worin versuchen Sie sich gerade selbst zu verbessern?
Graham Tomlin: Im Moment überlege ich, wie ich meinen Grosskindern ein gutes Vorbild sein und ihnen die Erfahrung, die ich im Verlauf meines Lebens gewonnen habe, weitergeben kann. Auch versuche ich ein kontemplativeres Leben zu führen, denn ich war immer eine sehr aktive Person. Nun, da ich älter werde, sollte ich es ruhiger nehmen.

Warum verspüren viele Menschen ständig den Drang, sich zu ändern?
Einerseits, weil wir uns unvollständig fühlen. Wir sind uns bewusst, was wir schlecht machen, und wollen uns darum verbessern. Theologisch gesprochen, sind wir uns unserer Sündhaftigkeit bewusst. Wir sehen, wo wir Gott und Jesus Christus nicht gerecht werden. Andererseits werden uns auf Social Media die Leben anderer Menschen vorgeführt, die immer besser als das unsere zu sein scheinen. Das führt zu

Neid, der uns dazu antreibt, zu versuchen, wie diese Leute zu sein. Neid gilt im Christentum als Sünde: Sich unzulänglich zu fühlen, das tut uns nicht gut.

Wann sollten wir uns verändern?
Zum einen, wenn wir bei uns selbst Schwächen und Mängel entdecken. Zum anderen, wenn ich in einer anderen Person – oder ich als Christ in Jesus Christus – eine gute Eigenschaft entdecke, welche ich mir aneignen möchte. Etwa Mitgefühl oder Grosszügigkeit.

Welche problematischen Ideale sehen Sie in den sozialen Medien?
Insbesondere, dass das Geheimnis des Glücks sei, sich selbst zu sein. Das ist schlecht, weil es dazu führt, dass ich nur an mich selbst denke. Doch sind für mich genau die Leute am attraktivsten, die nicht von sich selbst besessen sind, sondern an andere denken. Zudem sind wir viel komplexer, als wir denken. Es gibt

kein inneres Selbst, das entdeckt und ausgelebt werden will. Wir alle sind innerlich widersprüchlich. In christlichen Begriffen ausgedrückt, trage ich in mir das alte Selbst, das sich nur um mich selbst dreht, und das neue, das sich um die Liebe zu Gott und meinen Nächsten dreht.

Christen und Christinnen glauben, dass Gott sie genauso schuf, wie er sie will. Verlangt die Bibel aber nicht auch Arbeit an uns selbst?
Ja, das ist richtig. Gemäss den biblischen Schriften sind wir zwar nach Gottes Bild geschaffen und Objekte göttlicher Liebe, aber gleichzeitig sind wir gefallen und gebrochen. Deshalb müssen wir an uns arbeiten. Darum dreht sich das spirituelle Leben. Der Reformator Martin Luther definiert Sünde so, dass unser Herz auf uns selbst hin verkrümmt ist. Also müssen wir neu ausgerichtet werden, auf Gott und unseren Nächsten. Somit lehrt uns die christliche Weisheit genau etwas anderes, als uns auf Social Media gezeigt wird.

In den sozialen Medien tobt ein Kampf um Beliebtheit, Erfolg und Reichtum. Bietet die christliche Gemeinschaft einen Gegenentwurf?
Sie soll eine Gemeinschaft des Widerstands gegen den vorherrschenden Zeitgeist sein, der Gott an den Rand drängt. Im Christentum lernen wir einen anderen Weg kennen. Etwa beim Abendmahl sehen wir, dass es keinen Unterschied unter den Menschen gibt. Alle bekommen dasselbe: Brot und Wein in unsere Hände.

In dieser Gemeinschaft sitzt du vielleicht neben jemandem, der sehr anders ist als du, und wirst dazu aufgerufen, diese Person zu lieben. Nicht, weil du sie als Freund oder Freundin gewählt hast, sondern, weil Gott sie gerufen hat, genauso, wie er dich gerufen hat. In der Kirche wird nicht gefragt, wie reich du bist, sondern, wie fähig du bist, andere Menschen zu lieben.

Woher kommt es, dass wir auf Social Media die Aufmerksamkeit von Fremden suchen?
Möglicherweise davon, dass wir unseren Glauben und das Gefühl für Gottes Aufmerksamkeit verloren haben. Wenn ich weiss, dass Gott mit Liebe auf mich schaut, brauche ich die Aufmerksamkeit von Fremden nicht so sehr.

Wie befreit uns das Evangelium vom sozialen Druck, immer schöner, reicher, erfolgreicher, dünner, modischer zu sein?
Keine andere Religion oder Philosophie betont so sehr wie das Christentum, dass Gott Liebe ist, und stellt dies ins Zentrum. Wir alle bedürfen zwingend der Liebe und erleben, dass wir gedeihen, wenn wir geliebt werden. Dieser tiefen menschlichen Erfahrung entspricht das Christentum, indem es uns lehrt, dass Gott uns liebt und uns vergibt. Aus diesem Grund besitzt es eine transformative Kraft.

Wie äussert sich dies?
Schädliche Ideale werden als Lügen entlarvt. Ein Leben unter ständigem Neid und Druck ist ein ruheloses und unbefriedigendes Leben. Das Christentum sagt uns, dass wir uns um diese Dinge gar nicht erst sorgen müssen. Und es auch nicht sollen, denn diese trügerischen Ideale versklaven uns schlussendlich immer. Dagegen lehrt uns der christliche Glaube einen Lebensrhythmus, der auf dem Gebet und dem Dienst an Gott und an unseren Nächsten aufbaut. Dieses Nach-aussen-Wenden macht uns glücklicher als der andere Weg.

Wir sollen uns also Gott und unseren Nächsten hingeben. Gibt es dabei auch ein Ziel?
Jesus sagt: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» Er geht also davon aus, dass wir uns bereits in angemessener Weise selbst lieben. Er sagt aber nicht: «Liebe zuerst dich, und wenn du noch Zeit hast, alle anderen.» Er meint, dass wir dafür sorgen sollen, dass unsere Nächsten dasselbe haben wie wir.

Dieses Gebot umzusetzen, ist uns Menschen möglich. Gibt es Veränderungen, die nur Gott herbeiführen kann?
Wir sind von unseren Sehnsüchten getrieben, die sich aber nur schwer ändern lassen. Doch wenn Gottes Gnade in unserem Leben zu wirken beginnt, denken wir plötzlich: Was ist, wenn Gott und nicht der Zufall oder menschliche Anstrengung die Quelle von all dem Schönen, Wahren und Guten ist, das ich im Leben geniesse? Vielleicht sollte ich dieser Erkenntnis mehr Beachtung schenken. In uns wächst dadurch ein Verlangen nach Gott. So verändert die Gnade unsere Sehnsüchte.

«Das Christentum entlarvt unsere schädlichen Ideale als Lügen.»

Graham Tomlin

Was lässt sich tun, um Gottes verändernde Kraft zu erfahren?
Einerseits beten. Wir sollten den Heiligen Geist immer wieder bitten, zu uns zu kommen. Er ist ein Geschenk, und wir können immer noch mehr von ihm gebrauchen. Andererseits tatsächlich aktiv werden und aus unserem Glauben heraus handeln. Der Theologe Blaise Pascal, der im 17. Jahrhundert lebte, rät einem noch zweifelnden Anfänger, so zu leben, als wäre wahr, was er glaubt. Während er das tue, werde er entdecken, dass es wahr ist. So trete Gnade in sein Leben.

Herkömmliche Selbstoptimierung ist mit Schwierigkeiten verbunden. Wie sieht es beim Beten aus?
Besonders am Anfang kann Beten frustrieren. Man weiss nicht, was man sagen soll, es wird einem langweilig, oder man wird abgelenkt. Beten ist oft harte Arbeit. Doch Jesus lehrt uns, dass wir beim Beten dranbleiben müssen. Dabei dürfen wir gewiss sein, dass das Verlangen zu beten bereits beweist, dass der Heilige Geist in uns wirkt. Er entfacht in uns den Wunsch, uns Gott zuzuwenden. Und er wird Gott gegenüber auch unsere oft hilflosen Betversuche deuten und ihm übersetzen, was wir wirklich meinen.

Interview: Isabelle Berger

Graham Tomlin, 67

Der britische Theologe ist Autor und Bischof der Anglikanischen Kirche. Seit 2022 leitet er das Centre for Cultural Witness, welches das öffentliche Verständnis des Christentums erneuern will. Davor war er Bischof von Kensington (London) und Rektor des St. Melitus College. 2025 erschien sein auf Deutsch übersetztes Buch «Sei du selbst! Und andere schlechte Ideen» im Theologischen Verlag Zürich.



Graham Tomlin, Theologe und Autor.

Foto: Philippa James

Die Apokalypse ereignet sich an jedem Tag

Theologie Die Jahreslosung stammt aus der Offenbarung und lautet: «Siehe, ich mache alles neu!» Sie zeugt von der Herrschaftskritik des Evangeliums und erinnert daran, dass immer Apokalypse ist.

Die Jahreslosung 2026 ist ein Ausruf der Hoffnung: «Und der auf dem Thron sass, sprach: Siehe, ich mache alles neu!» (Offb 21,5). Der Kontext des Bibelverses ist freilich düster. Bevor ein Neubeginn möglich wird, ergiesst sich der Zorn Gottes über die Welt. In einer Zeit, in der die Wissenschaft fatale Auswirkungen des Klimawandels prophezeit und unzählige Kriege toben, klingt das Buch erschreckend aktuell.

Der Seher Johannes beschreibt in der Offenbarung in grellen Sprachbildern die Vision, die er auf Patmos empfangen hat. Er sieht einen Drachen mit sieben Köpfen und zehn Hörnern, hört den Abgesang der Posaunen auf die Menschheit. Die Inszenierung des Untergangs hat sich tief ins kollektive Bewusstsein eingegraben. Durch alle Zeiten diente sie als Masseinheit für Plagen und Gefahren, denen die Menschen ausgesetzt werden können. Vermutlich gab es noch nie ein Zeitalter, in dem der Weltuntergang nicht unmittelbar erwartet worden wäre.

Zuweilen lassen die Bezüge zwischen der endzeitlichen Überlieferung und der Weltgeschichte selbst ganz rationale Menschen erschauern. So las sich die Offenbarung nach der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl 1986 in der atheistischen Sowjetunion wie eine präzise Zustandsbeschreibung: Johannes erzählt vom Stern Wermut, der auf die Erde kracht und den Tod bringt, «weil das Wasser bitter geworden ist» (Offb 8,11). Auf Ukrainisch bedeutet Wermut «Tschornobyl» und trägt damit den Ortsnamen jener atomaren Apokalypse, die das Wasser versuchte und eine radioaktive Wolke nach Westen schickte.

Der Tod ist am Ende
Für den Theologen Andreas Loos von der Fachstelle Fokus Theologie in der reformierten Kirche des Kantons Zürich ist die Offenbarung mehr als ein globales Untergangsszenario. «Apokalypse ist immer», sagt er. Jeder Mensch müsse im Leben immer wieder «aus einer persönlichen Apokalypse» herausfinden und neu



Gott macht nicht alles kaputt, sondern alles neu: Das Leben besteht aus Apokalypsen und Anfängen.

Foto: iStock

«Zu sehen, dass gestorben und zerstört wird, gehört zum Leben.»

Thorsten Dietz
Theologe

beginnen. Ohnehin bedeutet der Begriff im wörtlichen Sinn eigentlich gar nicht das Ende der Welt, sondern Enthüllung, Offenbarung.

Thorsten Dietz von Fokus Theologie sagt: «Wahrzunehmen, dass zerstört und gestorben wird, gehört zum Leben.» Die Offenbarung entwerfe keinen Fahrplan für den Untergang. Vielmehr sei «der Schrei der Bedrängten» darin zu hören. Johannes schreibt aus der Sicht der ver-

folgten Christen, will ihnen Trost und die Hoffnung auf Gerechtigkeit vermitteln: «Und abwischen wird er jede Träne von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, und kein Leid, kein Geschrei und keine Müh-sal wird mehr sein» (Offb 21,3).

Das Lamm auf dem Thron
Wie alle prophetischen Visionen ist die Offenbarung zunächst eine genaue Analyse der herrschenden Verhältnisse. Auch Johannes spielt mit Zahlenkombinationen auf die Ereignisse und Personen seiner Zeit an. Im Blick hat er etwa Kaiser Nero, der die Christinnen und Christen verfolgte. «Diese Perspektive ist entscheidend», betont Dietz. Sie verbiete es, die Offenbarung als Herrschaftsinstrument einzusetzen, wie es «in der langen Missbrauchsgeschichte durch das imperiale Christentum» geschehen sei.

Die Machtkritik ins Bild setzt der Seher, indem er das Lamm zum Herrscher krönt. Die Inszenierung der

kaiserlichen Gewaltherrschaft wird in eine Metapher verkehrt, die dem Opfer den Thron überlässt. Hinter der symbolhaften Sprache verbirgt sich die eindringliche Warnung, dass der Platz der Religion niemals an der Seite des hegemonialen Imperiums sein kann.

«Aus der Offenbarung spricht die Hoffnung auf die vollendete Gegenwart Gottes», sagt Loos. Das Evangelium wiederum erzählt von Momenten, in denen Jesus den Himmel auf die Erde bringt, indem er zeigt, was es heisst, wahrhaftig Mensch zu sein. Die Jahreslosung verbindet beides. Sie sagt nicht, dass Gott alles kaputt, sondern alles neu macht, überall da, wo seine Liebe Versöhnung und Frieden möglich macht. **Felix Reich**



Dossier zur Apokalypse und
Unterlagen von Fokus
Theologie zur Jahreslosung:
reformiert.info/offenbarung

Dana Grigorcea



Fremd auf Erden und an jedem Ort zu Hause

An einem Januartag fand ich mich in einem festlichen Lokal unterhalb des Zürcher Lindenhofs wieder, in einer Runde mit Repräsentanten aus Wirtschaft und Politik. Ich war als Künstlerin eingeladen zum Thema «fremd und integriert». Mit einem Champagnerglas in der Hand lauschte ich der Vorstellungsrunde. Der eine Herr wurde im Engadin geboren, hatte in St. Gallen studiert und in New York gearbeitet, er war nun in Zürich und fühlte sich überall fremd. Eine ältere Dame war zwar von hier, hatte aber dänische Vorfahren, und deren Fremdheit beherrschte ihr Leben. Einer nach dem anderen stellten sich die Tischgäste vor, sie alle fühlten sich fremd.

Ganz zum Schluss kam ich an die Reihe: Im kommunistischen Rumänien geboren, habe ich in Bukarest und später in Belgien und Österreich studiert, anschliessend in Frankreich und Deutschland als Kulturjournalistin gearbeitet. Seit 2006 lebe ich als Schriftstellerin in der Schweiz. Meine Zuhörenden waren von meinem Weg angetan, stutzten aber, als ich sagte, jenseits des metaphysischen Fremdheitsgefühls auf Erden würde ich mich nirgends fremd fühlen. Die Kunst geht über Grenzen hinweg, und von dieser Entgrenzung beflügelt, bewegt sich auch der Künstler, die Künstlerin im Alltag. Im Gesicht meiner Gastgeberin zeichnete sich leise Enttäuschung darüber ab, dass ich das Thema wohl verfehlt hatte. Das Essen schmeckte dann aber so gut, dass wir uns zu später Stunde alle sympathisch fanden, vertraut in der vermeintlichen Fremdheit.

Im vergangenen November weilte ich mit meinen ins Französische übertragenen Büchern in Kinshasa in der Demokratischen Republik Kongo. Die Millionenstadt ist verkehrstechnisch eine Herausforderung. Mit den kongolesischen Literaten, die mir Termiten kredenzt und nachts von Strassenverkäufern feilgebotene gebratene Grillen am Spiess kauften, fuhr ich auf Motorrädern zu den Veranstaltungsorten. Zuletzt haben wir «littérature de porte à porte» geboten: Wir betraten fremde Höfe und lasen den Leuten aus meinen Romanen vor, dazwischen tanzten wir mit ihnen, Rumba congolaise. Die Menschen verstanden meine Geschichten, sie begriffen sie als sehr vertraut. Vor allem die Liebesgeschichten.

Die Schriftstellerin Dana Grigorcea schreibt in ihrer Kolumne für «reformiert.» über das Thema «Heimat ist überall». Illustration: Grafilu

Lebensfragen

Hilft Beten? Was bewirken unsere Fürbitten?

Ich frage mich immer wieder, ob das Beten tatsächlich hilft. Ist es nicht naiv zu glauben, wir könnten mit unseren Gebeten etwas bewirken? Sei es mit unseren Fürbitten für andere Menschen oder im Bitten für uns selbst.

Wenn ich Ihre Frage mit meiner Alltagsvernunft beantworten wollte, müsste ich passen. Aber ich glaube, dass wir beim Beten eine Wirklichkeit berühren, die mit den Zangen der Logik nicht zu fassen ist. Was das in Gang bringt, übersteigt unseren Verstand. Und doch spüren wir zutiefst in unserem Innern, dass sich beim Beten der Himmel öffnet, zwar nicht immer, aber immer wieder.

Ich wende mich nicht an ein Es, sondern werde vorstellig beim Du, dem Schöpfer, der Himmel und Erde gemacht hat und in Christus zur Welt gekommen ist. Beten ist Kontaktaufnahme über Kanäle, die den geistlich Hellhörigen offenstehen. Über sie zu kommunizieren, will geübt sein. Wir vertrauen auf die Kraft, der wir unser Leben verdanken. Wir rufen den an, der sich um uns kümmert. Und wenn mir ein

Leid das Herz zerreisst, wie viel mehr wird es ihn beelenden. Für den christlichen Glauben ist das Gebet und insbesondere die Fürbitte ein Akt der Liebe – kein Ersatz für die konkrete Tat, eher ihre Verlängerung und Vertiefung.

Die Fürbitte ist eine Art Fernsegen – eine Berührung im Geist. Ich schicke dem anderen einen Engel. Was mein Bitten bewirkt, weiss ich nicht, dass Gott hilft, glaube ich. Mehr zu sagen, wäre vermessen. Es ist ein Geheimnis. Beim Beten verlasse ich mich auf Gott und «brauche» meinen Glauben. Ganz besonders, wenn ich für andere einstehe. Denn dann reklamiere ich den Glauben nicht für mich. Wenn ich für andere bete, hoffe ich, dass Gottes Erbarmen für sie spürbar wird. Wenn ich die Not des anderen Gott anbefehle, wird mein Glaube «Fürglaube» und meine Hoffnung «Fürhoff-

nung». Dass Gott mein Rufen erhört, mag eine naive Vorstellung sein. Und wenn schon! Wie dichtet Matthias Claudius? «So sind wohl manche Sachen, die wir getrost belachen, weil unsere Augen sie nicht sehn.»



Ralph Kunz
Professor für Praktische
Theologie,
Universität Zürich

Lebensfragen. Fachleute beantworten Ihre Fragen zu Glauben und Theologie sowie zu Problemen in Partnerschaft, Familie und anderen Lebensbereichen: Corinne Dobler (Seelsorge), Martin Bachmann und Salome Roesch (Partnerschaft und Sexualität) und Ralph Kunz (Theologie). Senden Sie Ihre Fragen an «reformiert.», Lebensfragen, Preyergasse 13, 8001 Zürich. Oder an lebensfragen@reformiert.info

Was den Menschen heilig ist

Musik Die spanische Sängerin Rosalía widmet sich auf ihrem Album «Lux» den Biografien von Frauen, die in unterschiedlichen Religionen als Heilige und Prophetinnen verehrt werden.

Mit «Lux» legt die katalanische Musikerin Rosalía ein Konzeptalbum vor, das die Grenzen der Popmusik verschiebt und zugleich virtuos mit ihren Regeln spielt. Die Songs greifen ineinander, orchestrale Arrangements treffen auf wuchtige Beats. Zuweilen verlieren sich die Melodien im artifiziellen Nebel, die Unmittelbarkeit löst sich auf in der verkopften Ambition, dennoch bleiben die Lieder eindringlich.

Ihre 18 Songs sind Frauen gewidmet, die in verschiedenen Religionen als Heilige und Prophetinnen verehrt werden. Die Legenden bilden den Hintergrund für die assoziativen Texte, in die Rosalía oft Zitate in der Originalsprache einwebt.

Rebellion und Exodus

«Berghain» befasst sich mit dem Erleuchtungserlebnis der deutschen Mystikerin Hildegard von Bingen.

Mit dem Album wollte auch Rosalía selbst Gott näherkommen, wie sie in einem Interview sagte. Einen Gast-auftritt hat darin Björk, die sich in den Neunzigern mit «Post», «Homo-genic» und «Vespertine» immer neu erfand und doch stets bei sich blieb.

Das Album orientiert sich mit vier Akten am Verfahren zur Heiligsprechung in der katholischen Kirche.

Die oft nur angedeuteten Erzählungen kreisen um Transzendenz und Freiheit. So basiert «Focu 'ranni» auf der Legende der Eremitin Rosalia von Palermo, die vor ihrer Hochzeit floh. Mirjam aus dem Alten Testament deutet Rosalia als rebellische Prophetin, die ein Volk führte.

Anders als andere Kunschtchaffende nutzt Rosalía die Symbolik des

Katholizismus nicht nur ästhetisch, sondern auch als Ausdruck ihrer Spiritualität. Der Glaube gebe ihr das Gefühl, geschützt und geführt zu sein, sagt sie. Jeden Abend betet sie das Unser Vater.

Wie ein Schwamm

Gute Popmusik saugt politische Debatten, ästhetische Trends und gesellschaftliche Stimmungen. So erinnert auch «De madrugá» an Olga von Kiew, die in der orthodoxen Kirche als Heilige gilt und die Mörder ihres Mannes gerächt haben soll. Den Song «La yugular» widmet sie der Mystikerin und Heiligen Rabi'a al-'Adawiyya, die als «Mutter des Sufismus» gilt, mit einem Koranzitat: Gott sei dem Menschen noch näher als die Halsschlagader.

Trotz der konzeptuellen Ambition überzeugt das Album insbesondere emotional. Rosalía reduziert die Legenden auf ihren ganz und gar zeitlosen Kern: die Hingabe an Gott, die Sehnsucht nach Erkenntnis, die Liebe zur Welt. Und sie stellen die grundlegende Frage, was Menschen heilig ist. **Felix Reich**

Rosalía: Lux. Epic/Sony 2025.



Schillernde Popmusik: Die katalanische Sängerin Rosalía.

INSERT



kultour
GEMEINSAM *neugierig* ERLEBEN
052 235 10 00
www.kultour.ch




Georgien entdecken

REISEBEGLEITUNG: ANDREAS WAHLEN
PFARRER IN OBERENTFELDEN AG

30. MAI – 10. JUNI 2026

SPEKTAKULÄRE NATUR UND FASZINIERENDE KULTUR

- * Historische Städte, traditionelle Dörfer und kulturelle Begegnungen entlang der Seidenstrasse
- * Vielfältige Landschaft vom majestätischen Kaukasus über abgelegene Täler bis hin zu idyllischen Weinregionen
- * Uralte Kirchen, Kathedralen und Klöster zeugen vom christlichen Erbe des Landes
- * Die herzliche Gastfreundschaft der Menschen vor Ort erleben



DER
**CHRISTLICHE
GLAUBE** UND
DIE **VIERTE
DIMENSION**

OTTO
BACHMANN

novum

Otto Bachmann

Der christliche Glaube und die vierte Dimension

Sind Wissenschaft und Glaube vereinbar? Das Buch gibt Denkanstöße und regt dazu an, den christlichen Glauben und die Bibel neu zu entdecken. Es ist für Skeptiker, Atheisten und Menschen gedacht, die an einer offenen, wissenschaftlich fundierten Herangehensweise an grundlegende Fragen des Daseins interessiert sind. Zudem möchte es dazu beitragen, den Glauben von Christen zu stärken.

ISBN 978-3-99146
216 Seiten



**Schaff
es Dihei**

Obdach, Wärme und Hoffnung für Menschen ohne Zuhause.

**Jetzt via Twint
spenden.**



**Sozialwerk
Pfarrer Sieber**

sw-sieber.ch

DEFEKTE BIBEL?

- Reparaturen
- Restaurierungen
- Neueinbindungen

Es gibt keine hoffnungslosen Fälle!



 Buchbinderei
Hollenstein

Bernstrasse 36 A • 3308 Grafenried • E-Mail: hollenstein@bu-bi.ch
Tel. +41 (0)31 767 99 33 • www.bibelreparatur.ch

*Verein Kunst und Kirchenbau (K.u.K.),
Symbolik und Geschichte mittelalterlicher Kunst*

Tagesausflüge und Studienreisen - Programm:

➔ www.kunst-und-kirchenbau.ch



Romanik in Apulien

- Bari, Trani, Otranto u.a.m. -
5. Juni – 12. Juni 2026

K.u.K., Postfach, 3001 Bern | 031/534'19'75 | info@k-u-k.ch

DA, WENN ALLE
GEGEN MICH SIND.

Fotograf: Mirco Grubischnig, 10 Jahre aus Berlin.

147 Ich mach dich stärker
PRO JUVENTUTE

Tipps

Vortrag & Konzert

Schönheit in der seelischen Erschütterung

Der Kulturwissenschaftler und Philosoph Thomas Macho beleuchtet das Thema Verlust persönlich wie gesellschaftlich. Ausgehend vom Lebensgefühl um 1900 in Wien, spannt er den Bogen zu heutigen Krisen und Übergängen. Das Gespräch führt ins Kammerkonzert «Verlust» mit Werken von Mahler, Korngold und Berg. Es dirigiert Gevorg Gharabekyan. Ein Abend zwischen Philosophie und Musik. **tes**

Gespräch: 10. Januar, 16.30 Uhr, Singisen-Saal. Konzert: 19.30 Uhr, Festsaal, Muri.
Tickets: www.murikultur.ch/veranstaltungen



Verlust artikuliert sich in der Kunst häufig in Schönheit.

Foto: Shutterstock

Podcast



Aufnahmebereit.

Foto: Shutterstock

Gespräche über Glaube, Wissen und Welt

Was unterscheidet Menschen von Cyborgs? Und was hat Rap mit Religion zu tun? In der Religionswissenschaft und Theologie der Universität Zürich wird zu solchen Fragen geforscht. Wissenschaftlerin Dorothea Lüddeckens spricht im Podcast mit Menschen über ihre Forschung und Sicht auf die Welt. **tes**

Erleuchtung garantiert. Podcast. Zu finden auf Spotify und www.trf.uzh.ch

Literatur



Hannes Köhler

Foto: Israel Fernandez/fva

Die Erzählung einer grossen und fragilen Liebe

Behutsam und mit seiner fabelhaften Beobachtungsgabe und Sprachfähigkeit setzt Hannes Köhler in seinem neuen Roman das Bild einer fragilen, grossen Liebe zusammen. Aus wechselseitiger Perspektive erzählt er von David und Luisa, dem Bedürfnis nach Freiheit sowie der Hoffnung auf Verbindlichkeit. **fmr**

Hannes Köhler: Zehn Bilder einer Liebe. Frankfurter Verlagsanstalt, 2025.

Agenda

Bildung

Philothik Rausch

Substanzen wie Psychedelika und Cannabis, die das Bewusstsein erweitern, können Türen zu neuen Perspektiven, zum Sinn im Leben öffnen. Der Rausch heilt und tröstet, kann aber auch verletzen. Je nach Zeitgeist wird er in den Alltag integriert oder an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Es diskutieren Niklaus Reichle und Florian Elliker.

So, 4. Januar, 11 Uhr
Theater im Kornhaus Thik, Baden
Tickets: thik.ch/philothik

Podium Leben mit Krankheit

Wie ergeht es Menschen, die in einer scheinbar hypergesunden Gesellschaft mit einer Krankheit leben müssen? Auf dem Podium im Rahmen der Ausstellung «Hauptsache gesund» diskutieren Lilly van de Venn, Biologin und Gen-Editing-Forscherin an der ETH Zürich, sowie Christoph Rehmann-Sutter, Professor für Theorie und Ethik der Biowissenschaften der Uni Lübeck.

So, 18. Januar, 11.15 Uhr
Stapferhaus, Lenzburg

Flamingo Kinderhospiz

Im Januar 2026 eröffnet in Fällanden das Flamingo Kinderhospiz für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre mit lebenslimitierenden Erkrankungen sowie deren Eltern und Geschwister. Die ganzheitliche Pflege ermöglicht den Betroffenen eine wiederkehrende Auszeit vom kräftezehrenden Alltag. Die Geschichte von der ersten Vision bis zur Eröffnung erzählt die Geschäftsführerin Elisabeth Brenninkmeijer.

Mi, 21. Januar, 18.30 Uhr
Bullingerhaus, Aarau

Kultur

Neujahrskonzert Stretta

Chaarts Chamber Artists & Chelsea Zürich (Sopran) präsentieren Orchesterwerke und Arien von Mozart, Vivaldi, Schubert, Puccini und Gounod.

Do, 1. Januar, 14 Uhr
ref. Kirche, Brugg
Kollekte, Online-Platzreservation empfohlen: ticketing@strettaconcerts.ch

Neujahrskonzert Stradivari-Quartett

Das berühmte Stradivari-Quartett schliesst sich für sein erstes Konzert im neuen Jahr mit Musiker:innen aus renommierten Orchestern zusammen. Auf dem Programm stehen beliebte Werke von Mozart und Johann Strauss.

So, 4. Januar, 17 Uhr
ref. Kirche, Seengen

Jubiläumskonzert 20 Jahre Gospel-on

Unter der langjährigen Chorleiterin Slava Kästli singt der 30-köpfige Chor voller Lebenslust ein Repertoire aus den letzten 20 Jahren in vier Sprachen.

– So, 11. Januar, 18 Uhr
ref. Kirche, Muhen
– Sa, 17. Januar, 18 Uhr
ref. Kirche, Seon
– So, 18. Januar, 18 Uhr
ref. Kirche, Seon
Eintritt frei, Kollekte

Psalmen-Symphonien

Die Psalmen sind Texte mitten aus dem Leben. Tanja Urben nahm mit «Selah» die Emotionen auf und verarbeitete sie im Musical-Stil. Wie sich die Songs mit Psalmzitaten anhören, zeigt sie an diesem Konzert. Mit dabei ist die Spoken-Word-Künstlerin Layla Coray.

Mi, 21. Januar, 19 Uhr
ref. Kirche, Birr
Eintritt frei, Kollekte

Lesung «Rassismus im Rückspiegel»

In ihrem Buch untersucht die Journalistin Angélique Beldner mit Blick auf ihre eigene Lebensgeschichte, wie sich die Wahrnehmung von Rassismus in der Schweiz seit den 1970er-Jahren verändert hat. Es geht um das Erwachen der Gesellschaft und eine Frau, die ihre Stimme findet.

Mi, 21. Januar, 19 Uhr
Kantonsbibliothek, Aarau
Eintritt frei

Öffentlicher Singtag

Mit Blick auf die Konzerte Ende Juni können Sänger:innen mit Chorerfahrung die Atmosphäre der Schola schnupern. Es werden Sätze aus dem «Stabat mater» von Dvořák einstudiert und am Ende des Tages vor Angehörigen aufgeführt. Anschliessend Apéro.

So, 25. Januar, 9–17 Uhr
Aula Margeläcker, Wettingen
Getränke werden offeriert, Mittagessen bitte selbst mitbringen, Anmeldung: singtag@schola.ch

Spiritualität

Ökumenische Segnung fürs neue Jahr

Im Segnungsgottesdienst steht die Jahreslosung «Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!» (Offenbarung 21,5) im Mittelpunkt. In Zeiten von Umbrüchen verspricht Gott einen Neuanfang, seine Nähe ist erfahrbar im Zuspruch des Segens. Anschliessend sind alle herzlich eingeladen, aufs neue Jahr anzustossen.

Do, 1. Januar, 17 Uhr
ref. Kirche, Ehrendingen

Weitere Anlässe:
reformiert.info/veranstaltungen

Leserbriefe

reformiert. 12/2025, S. 1
Wenn der Himmel unverhofft die Erde berührt

Ein Kater als Engel

Auf der Titelseite finden sich wunderbare Beispiele, wie der Himmel auf die Erde kommt. Ja, es gibt sie, die Zeichen, man muss sie nur sehen. Und es gibt tatsächlich Engel unter den Menschen, zum Glück. Mein Engel allerdings ist mein Kater. Durch ihn bin ich zum Glauben gekommen. Es mag vielleicht merkwürdig klingen, aber es ist so passiert. Immer, wenn er heimkommt von seinen Streifzügen, erhellt sich mein Gemüt, und es ist mir, als ob ein Engel gesandt worden wäre. **André Gerber, Oberhofen am Thunersee**

Berührt ab Seite 1

Das Lesen dieser Ausgabe der Zeitung «reformiert.» ist bereits ab Seite 1 für mich emotional sehr berührend und daher substanziell, denn: Bei jedem dieser Seite-1-Beiträge dürfen, sollten und müssten ja Tränen fliessen, weil diese zeitgemässen und aktuellen Erfahrungsberichte sehr viel Mitgefühl wecken. Es ist für mich eine Sensibilisierung beziehungsweise ein Nachfragen, ob ein weites Mitgefühl bei mir selbst existiert. Danach Seite 9: ebenso tiefgründig und sinnstiftend. Weiter Seite 14 mit dem ins tägliche Leben integrierten Sterben; dieser Beitrag trifft bei mir besonders ins Herz und gibt den Anstoss, anderen in schwierigen Zeiten und Momenten zur Seite zu stehen, zuzuhören, das Leid zu verstehen und auf diese Weise zu teilen. Herzlichen Dank für den Input. **Daniel Perler, Wabern**

reformiert. 12/2025, S. 13
Leserbrief: Keine Einseitigkeit

Fakten zu Nahost

Besagter Leserbrief darf nicht unbeantwortet bleiben, da er zahlreiche Unwahrheiten enthält. Unter der osmanischen Herrschaft lebten seit Jahrhunderten Araber (die grosse Mehrheit), Christen und Juden zusammen. Im Jahr 1900 lebten auf dem heutigen Gebiet Israel/Palästina circa 500 000 muslimische Araber, 25 000 Christen und 13 000 bis 20 000 Juden. Fakt ist, dass in den Jahren um die Staatsgründung Israels herum (1948)

über 800 000 Palästinenser zum Teil mit Gewalt vertrieben wurden. Ebenfalls klar ist, dass durch die illegalen Siedlungen im Westjordanland den Palästinensern auch heute noch weiter Land geraubt wird. Dass nach dem Zusammenbruch des Osmanischen Reiches 1920 Nationalstaaten wie der Irak, Syrien und der Libanon gegründet worden sind, stimmt nicht. Vielmehr wurde das Gebiet des Nahen Ostens unter französische und britische Verwaltung gesetzt, ein typischer kolonialer Akt. Unabhängig wurden der Libanon 1943, Syrien und Jordanien 1946. Auch der Staat Israel wurde erst 1948 gegründet. Völkerrechtlich anerkannte Grundlage stellt der UNO-Teilungsplan von 1947 dar und nicht etwa das Völkerbundesmandat von 1922. Im UNO-Teilungsplan von 1947 wurden Israel 54 Prozent und Palästina 46 Prozent des Mandatsgebietes zugewiesen. Dabei erhielt Israel nicht wie behauptet «das Gebiet vom Jordan bis zum Mittelmeer», sondern nur einen Korridor zum Jordan. Das übrige Gebiet ging an Palästina (das heute israelisch besetzte Westjordanland). Der UNO-Teilungsplan wurde von arabischer Seite nicht anerkannt. Heute ist das Gebiet Israels mit 67 Prozent der Fläche (ohne das Westjordanland) wesentlich grösser als im Teilungsplan vorgesehen. **Carlo Mordasini, Bern**

reformiert. 8/2025, S. 1
Zivildienst zwischen Moral und politischem Druck

Ohne Zivis geht es nicht

Die Zahl der Zulassungen zum Zivildienst soll um 40 Prozent gesenkt werden, wie auf der Titelseite zu lesen ist – und das bereits ab 2026. Vielen ist nicht bewusst, dass von dieser Änderung neben dem Sozial- und Gesundheitswesen auch die Landwirtschaft betroffen ist. Auf meinem Betrieb im Berner Jura setze ich – wie viele andere Schweizer Bauernbetriebe auch – Zivildienstleistende ein. Sie unterstützen mich bei der Offenhaltung von Weiden, der Pflege von Biodiversitätsförderflächen oder

Ihre Meinung interessiert uns. redaktion.aargau@reformiert.info oder an «reformiert.», Limmatauweg 9, 5408 Ennetbaden. Über Auswahl und Kürzungen entscheidet die Redaktion. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

bei der Bekämpfung von Problem-pflanzen. Zivildienstleistende entlasten unsere Bauernbetriebe damit spürbar – mitunter auf der Alp. Würden ab 2026 weniger zugelassen, könnten diese Aufgaben nicht mehr oder nur noch teilweise erbracht werden. Wir riskieren damit einen weiteren Verlust der Biodiversität und die Verbuschung unserer Weiden. Als Landwirt und Vorstandsmitglied der Kleinbauern-Vereinigung unterstütze ich das Referendum gegen diese Gesetzesänderung – weil die Arbeit von Zivildienstleistenden für die Gesellschaft und die Natur von enormem Wert ist. **Donat Capaul, Perrefitte BE**

reformiert.

«reformiert.» ist eine Kooperation von vier reformierten Mitgliederzeitschriften und erscheint in den Kantonen Aargau, Bern|Jura|Solothurn, Graubünden und Zürich. www.reformiert.info

Gesamtauflage: 668163 Exemplare

AG/ZH Christa Amstutz (ca), Veronica Bonilla Gurzeler (bon), Sandra Hohendahl-Tesch (tes), Anouk Holthuizen (aho), Vera Kluser (vk), Cornelia Krause (ck), Felix Reich (fmr), Stefan Welzel (sw)
BE Hans Herrmann (heb), Isabelle Berger (ibb), Mirjam Messerli (mm), Marius Schären (mar)
GR Constanze Broelemann (cb), Rita Gianelli (rig)

Blattmacher: Felix Reich
Layout: Miriam Bossard (Gestaltung), Nicole Huber (Produktion)
Korrektorat: Die Orthografen
Gestaltungskonzept: Susanne Kreuzer, Maja Davé in Zusammenarbeit mit Bodara GmbH

reformiert. Aargau

Auflage: 82426 Exemplare (WEMF)
reformiert. Aargau erscheint monatlich.

Herausgeberin: Reformierte Landeskirche Aargau, Aarau
Präsidium der Herausgeberkommission: Gerhard Bütschi-Hassler, Schlossrued
Redaktionsleitung: Felix Reich
Stellvertretung: Anouk Holthuizen
Verlagsleitung: Hans Ramseier

Redaktion und Verlag
Limmatauweg 9, 5408 Ennetbaden
056 444 20 70
redaktion.aargau@reformiert.info
verlag.aargau@reformiert.info

Abonnemente und Adressänderungen
Adressänderungen bitte der Einwohnerkontrolle Ihrer Wohngemeinde mitteilen.

Inserate
KünzlerBachmann Verlag AG, St. Gallen
071 314 04 74, u.notz@kueba.ch

Inserateschluss Ausgabe 2/2026
7. Januar 2026

Druck
DZZ Druckzentrum Zürich AG

Papier
Ökologisches Zeitungspapier mit einem hohen Altpapieranteil von bis zu 85 %.

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-24-625131

Porträt

Sie verhilft Frauen zu mehr Unabhängigkeit

Integration Rahel Waehry bildet Frauen aus schwierigen Verhältnissen zu Kosmetikerinnen aus – für die Frauen der Start ins selbstbestimmte Leben.



Rahel Waehry in ihrem Kosmetikstudio, wo auch ein Teil der Ausbildung stattfindet. Foto: Marco Frauchiger

«Wunderschön» heisst das Kosmetikstudio der Bernerin Rahel Waehry. Dieser Name bringt die Haltung der 40-Jährigen auf den Punkt: «Jeder Mensch ist wunderschön und wertvoll», sagt sie. Und: Jeder Mensch verdiene eine Chance auf ein selbstbestimmtes Leben.

Hier setzt das Herzensprojekt von Rahel Waehry an, der 2020 von ihr mit anderen gegründete Verein Neue Würde. Er ermöglicht Frauen, die bisher keine Möglichkeit hatten, eine Ausbildung zur Kosmetikerin. Diese Frauen kamen als Geflüchtete in die Schweiz, waren Opfer von Gewalt oder arbeiteten in der Prostitution. Mit dem Diplom als Kos-

metikerin haben sie eine Perspektive im Leben.

Schönheitsrituale verbinden

An die 100 Frauen hat die ehemalige Lehrerin auf diesem Weg schon begleitet. «Für viele war diese Ausbildung nur der Anfang», sagt sie. Die Frauen hätten dadurch Selbstvertrauen gewonnen und gemerkt: «Ich habe ja einen gescheiten Kopf.»

So habe sich eine Teilnehmerin ausgedrückt, die als 50-Jährige entschied, aus dem Rotlichtmilieu auszusteigen und ihre allererste Ausbildung zu wagen. Die Frau bildete sich danach weiter, heute arbeitet sie in der Pflege.

Behandlungen angeboten.» Sieben Monate dauert der Lehrgang, den Neue Würde anbietet. Es gibt eine Warteliste von Interessentinnen. Bewerben darf sich grundsätzlich nur, wer keine in der Schweiz anerkannte Erstausbildung abgeschlossen hat. Finanziert wird die Ausbildung mithilfe der öffentlichen Hand oder durch Spenden. Einen kleinen Selbstbehalt müssen die Teilnehmerinnen aufbringen.

Starke Frauen

Wenn Rahel Waehry von all «ihren» Frauen erzählt, die inzwischen als diplomierte Kosmetikerin angestellt sind oder gar ein eigenes Geschäft führen, schwingt Stolz in ihrer Stimme mit. «Ich bin beeindruckt von den Frauen. Sie haben diesen Schritt gewagt und geschafft.» Für uns in der Schweiz sei es selbstverständlich, dass wir lernen dürfen. Viele ihrer Auszubildenden hätten nur ein paar Jahre die Schule besuchen kön-

nen – wenn überhaupt. «Sie müssen erst lernen, wie man lernt.» Ausserdem haben sie auch Deutschunterricht, in dem sie die technischen Begriffe der Kosmetik üben.

Rahel Waehrys Verein wurde im Dezember von der Kirchgemeinde Nydegg für seinen Einsatz für mehr Menschlichkeit ausgezeichnet. Als Wohltäterin sieht sich die Initiantin aber nicht: Sie wolle etwas zurückgeben, weil sie selber so privilegiert sei, sagt die dreifache Mutter. Ihr Glaube spiele dabei auch eine Rolle. «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst», danach lebe sie. Für die Ausbildung spielt Glaube aber keine Rolle, denn der Verein ist konfessionslos und steht allen Frauen offen.

Jedes Mal, wenn eine der Frauen ihr Diplom als Kosmetikerin in der Tasche hat, besucht Rahel Waehry sie an ihrem Arbeitsort. «Ich möchte damit meine Wertschätzung für ihren Mut und ihre Arbeit ausdrücken.» Auch die Frauen, die gemeinsam die Ausbildung absolviert haben, bleiben verbunden. Es sei wie ein «Heimkommen», sagte ihr kürzlich eine Frau bei einem Besuch. Wunderschön für alle am Projekt Beteiligten. Mirjam Messerli

Gretchenfrage

Werner Günthör, Kugelstoss-Legende:

«Es ist gut, sich an etwas festhalten zu können»

Wie haben Sies mit der Religion, Herr Günthör?

Ich bin katholisch, gehe aber nicht in die Kirche. Ich bin noch Mitglied, habe aber immer wieder Mühe mit der katholischen Kirche. Etwa in Bezug auf Geschlechtergerechtigkeit. In solchen Dingen bin ich auf der Seite der Reformierten.

Was ist Glaube für Sie?

Ich glaube nicht an einen persönlichen Gott, finde es aber gut, wenn man sich an etwas festhalten kann. Gehts mir schlecht, denke ich schon: «Herrgott, ich war doch ein Guter. Hilf mir jetzt!» In gewissen Situationen ist mir der Glaube etwas näher, aber dieses Thema begleitet mich nicht den ganzen Tag.

Woran glauben Sie?

Für mich ist alles unendlich, ohne Anfang und Ende. Ob es ein Leben nach dem Tod gibt, weiss ich nicht. Ich lebe im Moment und bin zufrieden mit dem, was ich habe. Gemäss dem Gebot «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» durchs Leben zu gehen, sollte selbstverständlich sein.

Was stärkt Sie in schweren Zeiten?

Positives Denken und Menschen, die zuhören, helfen oder trösten. Es gibt aber gerade in unserer oberflächlichen Zeit nur wenige, an die man sich wirklich anlehnen kann.

Wie relevant ist Glauben im Sport?

Es ist wichtig, an sich selbst zu glauben und daran, dass man sich durch Übung verbessern kann. Man muss aber auch ehrlich mit sich selber sein: Misserfolge zeigen, wo man weiterüben muss. Hilfreich ist auch das Vertrauen in den Trainer und gute Methoden – das stärkt wiederum den Glauben an sich selbst.

Sie werden bald pensioniert. Bleiben Sie dem Sport erhalten?

Während meine Frau noch arbeitet, möchte ich noch etwas in der Aus- und Weiterbildung von Sportlern und Sportlerinnen weiterarbeiten. Vor allem möchte ich aber meine letzte Lebenszeit geniessen: reisen, Freunde treffen, Motorrad fahren.

Interview: Isabelle Berger



Werner Günthör, dreifacher Weltmeister im Kugelstossen, arbeitet in der Sportausbildung. Foto: Joseph Khakshouri

Christoph Biedermann



Das ultimative Accessoire für 2026: Die Jahres-Optimierungs-Brille

Mutmacher

«Ich ging beglückt nach Hause»

«Am 11. Dezember war ich zum ersten Mal an der Deep-Church-Afterwork-Party in Richterswil, die schon im fünften Jahr stattfand. Es war megaschön: der Kirchenraum eingetaucht in Farben und Formen der Laser-show, die Beats, die Fröhlichkeit der Leute und immer wieder ihre Überraschung, dass so etwas von der Kirche organisiert wird. Zwei DJs legten Techno und Deep House auf. Ein sensationeller Live-Saxophonist mischte sich unter Publikum. Dazu kamen die kurzen Spirits von Pfarrer Ronald

Herbig alias Don Ron. Die Botschaft, ein VIP zu sein für Gott, genauso wie man ist, das weihnachtliche «Fürchte dich nicht», dass Gott Mensch geworden ist an Weihnachten – all das hat viele, die um mich herumstanden, sichtlich berührt. Über 900 Leute sind im Laufe des Abends gekommen, von 18 bis 80 Jahren. Draussen bei den Food-Ständen hatte ich schöne Gespräche. Die ganze Atmosphäre war so offen und friedlich! Nachts ging ich beglückt, adventlicher Stimmung nach Hause.» Aufgezeichnet: ca

Inga-Maj Huber, 49, kümmert sich nebst Sekretariatsaufgaben um den Internet- und Social-Media-Auftritt der Kirche Richterswil. reformiert.info/mutmacher