

Gestrandet in Tunesien
Regisseurin Erige Sehiri erzählt von ihrem neuesten Film über drei Migranten. **HINTERGRUND 2**

Wer war Jesus?
Fast das ganze Leben widmete Gerd Theissen der Erforschung von Jesu Leben und Wirken. **REGION 4**



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

Kirchgemeinden
Wissenswertes über Ihre Kirchgemeinde lesen Sie in Ihrer Gemeindebeilage im 2. Bund. **AB SEITE 13**

reformiert.

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. Bei dies 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 könnte 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 hineinlässt.»

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

Graubünden
Bündner Kirchenbote

Die evangelisch-reformierte Zeitung
Nr. 1/Januar 2026
www.reformiert.info

Post CH AG

Kommentar

Schutz vor Gewalt als Grundlage für den Frieden

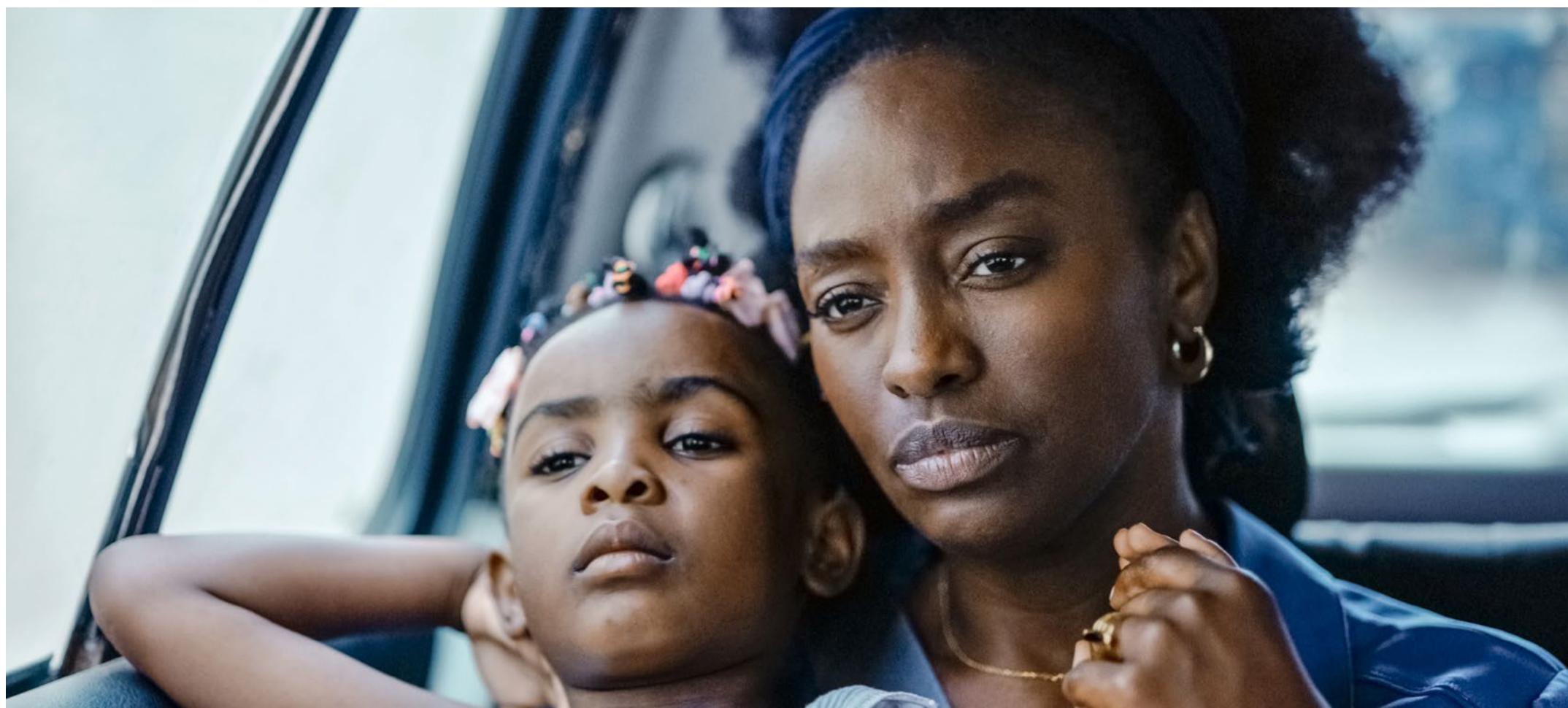
Lässt sich die Kirche auf politische Fragen ein, riskiert sie Kritik. Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) exponiert sich immer wieder. Sie kommentiert Bundestagswahlen und äussert sich dezidiert zu Klimafragen. Jetzt fordert sie mit ihrer Friedensdenkschrift ihren pazifistischen Flügel heraus. 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 Gewissensscheid 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 Verbündnis 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



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 ivorischen 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 ivorischen Bekannten, die Radiojournalistin. 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 zugewandter 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 Waisenmädchen 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 auszusetzen – ich hätte niemals gedacht, dass mein Land so etwas tun könnte! Es gibt mir das Gefühl, dass wir nirgendwo geschützt sind.

Die Gewalt gegenüber Migranten ist auch im Film zu sehen.

Wir haben 2024 gefilmt und live aufgenommen, was uns herumgeschah. 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-

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

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.

Interview: Veronica Bonilla Gurzeler

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 Privathäusern 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.



Schicksalgemeinschaft: Naney (rechts) feiert Geburtstag.

Filmstill: Trigon-Film

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

Geld als Mittel, nicht als Selbstzweck

Finanzmärkte Zwischen biblischer Tradition und moderner Finanzwelt: was christliche Werte mit ethischer Verantwortung und nachhaltigem Investieren zu tun haben und wie Geld und Glauben zusammengehen.

Geld prägt unser Leben – und stellt gerade in einer globalisierten, von Krisen geprägten Welt auch Christinnen und Christen vor grundlegende Fragen. Was bedeutet ein verantwortungsbewusster Umgang mit Geld? Und inwiefern kann heute die Bibel Orientierung geben, wenn es um Finanzentscheidungen, Vermögensverwaltung und nachhaltiges Investieren geht? Der Theologe und Unternehmensethiker Stefan Streiff zeigt, inwieweit biblische Texte Anhaltspunkte zum Umgang mit Geld geben können.

Widersprüchliche Aussagen
Das Thema Geld kommt in der Bibel häufig vor. Mehr als 2000 Stellen sind in den alten Schriften zu finden. «Doch diese sind inhaltlich widersprüchlich», sagt Stefan Streiff. Streiff arbeitet als Senior Analyst bei einer Vermögensverwaltung für ethisch-nachhaltige Geldanlagen, Arete Ethik Invest, in Zürich. Zu den Kunden zählen Privatpersonen, aber auch Nichtregierungsorganisationen und Kirchen. «Ich meine, es gibt in der Bibel lebenspraktische Richtlinien zum Umgang mit Geld. Da geht es um sorgfältige Planung,

Nachhaltige Geldanlage

Ethisch nachhaltige Geldanlagen sind Investitionen, die neben finanziellen Zielen auch ökologische (Umwelt), soziale (Arbeitsbedingungen, Menschenrechte) und ethische (gute Unternehmensführung) Kriterien berücksichtigen, oft anhand von ESG-Kriterien (Environment, Social, Governance). Ziel ist, positive Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft zu erzielen, indem sie das Kapital lenken.

Effizienz, Transparenz, und die Sozialpflichtigkeit des Geldes ist ganz wichtig. Also, dass das Geld nicht nur dem Besitzer, sondern auch dem Wohl der Allgemeinheit dienen sollte. Etwa, indem die Vulnerabilität des Lebens abgedeckt wird. Witwen und Waisen, Arme, Verletzte, Kranke – sie alle werden bedacht.» So steht im ersten Johannesbrief (3,17 f.): «Wer aber die Mittel hat, die Welt zu nut-



Demonstrantin wirbt für ethische Geldanlagen. Foto: Jenny Matthews/Getty Images

zen, und sieht seinen Bruder oder seine Schwester in Not und schliesst sein Herz vor ihm, wie bleibt die Liebe Gottes in ihm?»

Immer Mittel zum Zweck

Wolle man ein Prinzip aus der Bibel destillieren, dann «dass Geld eine Ressource ist, die wir sinnvoll einsetzen können und sollen», so Streiff. Diese Ressource solle dem Leben dienen. Eine weitere Richtlinie erkennt Streiff darin, dass Geld nie-mals Selbstzweck, sondern immer Mittel zum Zweck ist. Um beispielsweise Genuss zu ermöglichen. Menschen dürften Gottes Gaben geniesen. Nun, wie sind die Aussagen der

Stefan Streiff, 67

Aufgewachsen in Brasilien, wo sein Vater Pfarrer der Schweizer Gemeinde in Rio de Janeiro war, lernte Stefan Streiff die weltweite Verbundenheit der Schweiz kennen. In seiner Familie hatte es Kaufleute und Theologen, was sein Interesse an wirtschaftlichen und ethischen Fragen weckte. Während seines Theologiestudiums in Zürich entdeckte er die Unternehmensethik. Über 20 Jahre lang war er für den Aufbau von Ethik-Research und des Ethik-Komitees bei Arete Ethik Invest AG verantwortlich.

Bibel auf eine kirchliche Finanzpolitik anwendbar? «Bedingt», sagt Stefan Streiff. Die Bibel lasse sich weder für kapitalistische noch für sozialistische Ideen instrumentalisieren.

Was die Frage nach ethischen und nachhaltigen Anlagen betreffe, sehe dies allerdings anders aus. In den letzten 20 Jahren sei da viel passiert, sagt Streiff. So haben die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) und die deutsche Bischofskonferenz Empfehlungen erarbeitet. Im Leitfaden der EKD ist zum Beispiel festgehalten, dass Investitionen sozial verantwortlich, ökologisch nachhaltig und generationengerecht erfolgen sollen. Und in Firmen, die ihren Umsatz mit Rüstungsgütern erzielen, soll nicht investiert werden.

Landeskirche hat klare Ziele
Und in der Schweiz? Marcel Schädler, Finanzverwalter der Bündner Landeskirche: «Wir setzen in unserer Anlagestrategie auf Nachhaltigkeit. In einem Anlagereglement haben wir klare Ziele definiert in den Bereichen Umwelt, Soziales und Un-

«In die Produktion von Waffen investieren wir als Kirche nicht.»

Marcel Schädler
Finanzverwalter Landeskirche

ternehmensführung, sie sind fest in die Investmentprozesse integriert. Rohstoffe und Waffen sowie Unternehmen, die Menschenrechtsverletzungen akzeptieren, sind Ausschlusskriterien für Geldanlagen.»

Greenwashing entlarven
In den vergangenen Jahren jedoch gab es gesamtgesellschaftlich gesehnen Rückgänge im Bereich nachhaltiger Investition. «Zurzeit fließen Gelder eher in Rüstungsfirmen als in die nachhaltige Entwicklung.» Der Grund sei die weltpolitische Lage, sagt Stefan Streiff.

Doch nicht allein Konflikte haben nachhaltiges Anlegen einbrechen lassen. Eine Herausforderung für Anleger ist auch, Greenwashing zu entlarven. Hierbei werden Anlagen als nachhaltig deklariert, die es am Ende gar nicht sind. Für Stefan Streiff haben Anleger eine Holschuld, sich über Investments zu informieren: «Das kostet Aufwand, aber es geht nicht anders.» Constanze Broemann

Gepredigt

Statt träge sein auf Gott vertrauen

Ich kenne deine Werke und weiß, dass du weder kalt noch warm bist. Wärst du doch kalt oder warm! (Offenbarung 3,15)

Was Laster, menschliche Untugenden also, sind, wurde im 4. Jahrhundert vom Heiligen Cassian definiert. Da erschienen in einem Katalog von acht Lastern die Traurigkeit und die Trägheit. Aber was soll an Traurigkeit und Trägheit denn lasterhaft sein?

Mit der Zeit wurden die beiden in einem Wort zusammengefasst, im lateinischen «acedia». Es meint etwa so viel wie Verdrossenheit, Langeweile und seelisch-geistige Lähmung. Der erwähnte Kirchenlehrer Cassian schrieb seine Liste von Lastern als Anweisung für das Leben in Klöstern. Da kam es schon vor, dass ein Mönch oder eine Nonne plötzlich antriebslos wurde. Aus einer Stimmung, die jede und jeder einmal kennt, wird dann plötzlich eine völlige Verdrossenheit. Die Vorstände der Klöster damals erkannten: Verdrossenheit ist nicht produktiv, sie bringt keine grossen Gefühle hervor, sie fördert auch nicht das Erledigen der Kleinigkeiten. Sie lähmt Spontaneität und Kreativität. Und sie lähmt das geistliche Leben.

Interessanterweise verschwand dann die Erwähnung der Trägheit mit der Zeit aus dem Bewusstsein. Grundstimmung war dann Optimismus. In der Moderne hat man keine Zeit für Trägheit. Da muss funktioniert werden, da muss man arbeitsam sein, leistungsbereit. Wer träge ist, fällt raus oder sogar in die Klinik. Trägheit passt nicht in die Welt der Tüchtigen.

Und nun feiern wir heute das Reformationsfest. Da waren Menschen, die eifrig waren, in Aufbruchstimmung. Menschen, die zuerst die Kirche erneuern wollten und dann die Erneuerung auf die gesamte Gesellschaft ausdehnten. Die Predigt wurde höher eingestuft, damit die Menschen die Bibel verstehen lernten, die sie nun auch endlich selber lesen durften. Solche Veränderungen kamen zum Tragen und noch viele andere mehr. Durch Menschen, die Mut hatten auch zum Unkonventionellen, die dafür auch Schwierigkeiten auf sich nehmen mussten.

Denken wir nur an die reformierten Vorfahren in Südfrankreich, die Hugenotten, die ihren Glauben verleugnen mussten oder, wenn sie das nicht wollten, gezwungen wurden, auszuwandern. Oder, wie die berühmte Hugenottin Marie Durand, in einen Turm gesteckt auf Lebzeit. Sie alle waren nicht träge. Sie überwanden Kleinmut, Feigheit und Ängstlichkeit aus tieferem Gottvertrauen heraus.

Gepredigt am 2. November in Fläsch



Thomas Maurer
Pfarrer in Fläsch

Davoser Kirchen beim WEF

Kongress Während des Weltwirtschaftsforums (WEF) rufen die lokalen Kirchen zum Beten auf.

Während früher der Kirchenbund (heute Evangelische Kirche Schweiz) mit der WEF-Gegenveranstaltung «Open Forum» viel Aufmerksamkeit auf sich zog – heute organisiert es das WEF in Eigenregie –, ist heute

Aus dem Kirchenrat

Sitzung vom 20.11.2025

Stellendotation

Der Kirchenrat beschliesst die angepassten Stellendotationen für die Kirchengemeinden. Diese berücksichtigen die Rückmeldungen aus den Kirchengemeinden insbesondere be treffend Sprache und Randregion. Der Versand der Verfügungen erfolgte am 26. November.

Kommunikation

Der Kirchenrat wählt Jan Roth, Thuis, in die Stabsstelle Kommunikation. Roth hat Soziologie, Politologie und Medienwissenschaften studiert und bringt langjährige Erfahrung

im Kommunikationsbereich mit. Er wird die Stelle als Nachfolger von Stefan Hügli voraussichtlich im Februar antreten.

Kirche und Umwelt

Der Kirchenrat nimmt den Bericht von Bauphysiker Ernst Baumann zum Energieverbrauch der 179 Kirchen zur Kenntnis. Als Nächstes sollen Messungen in den Kirchen von Felsberg, Tamins und Davos Platz durchgeführt werden.

Personelles

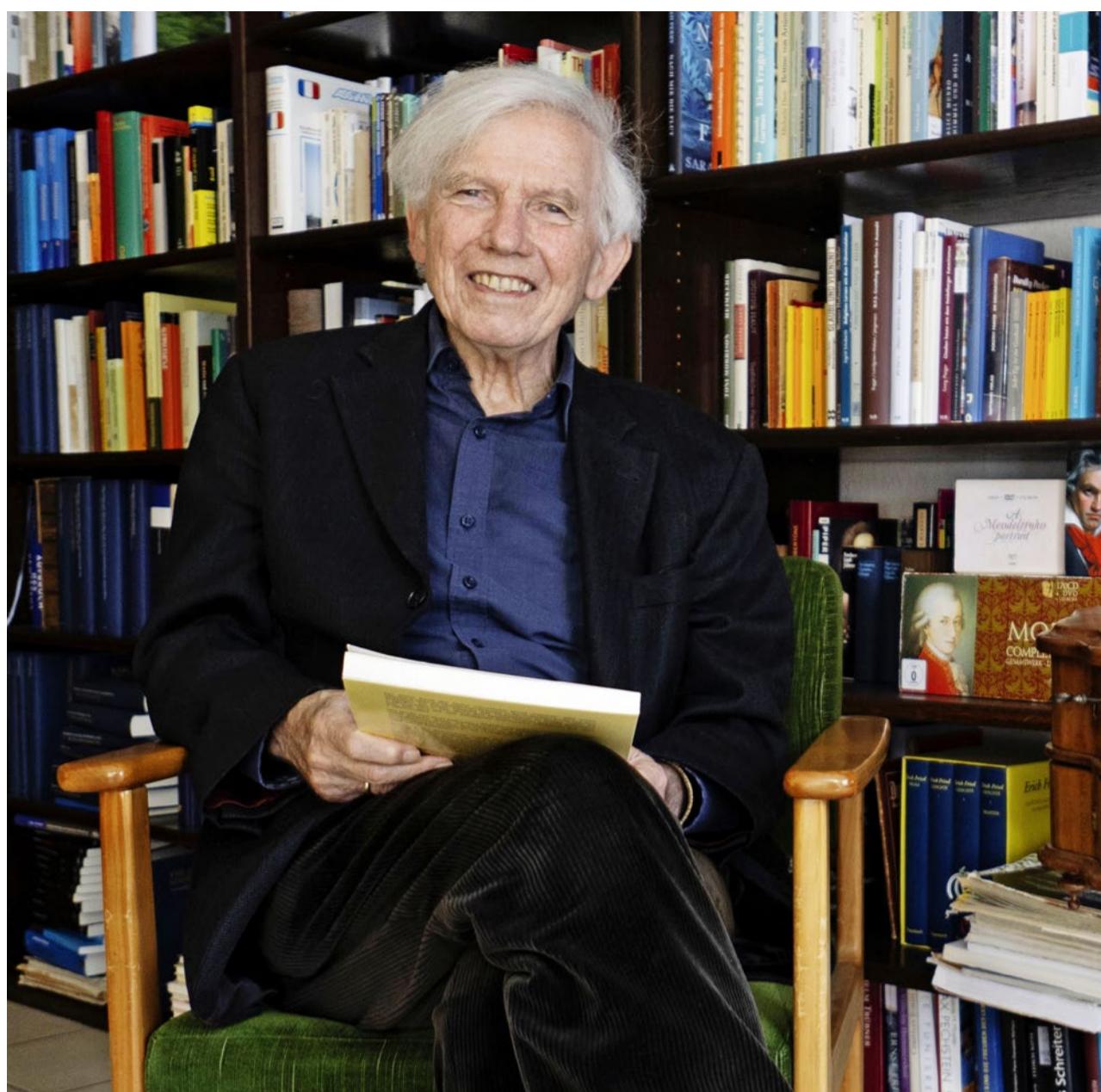
Der Kirchenrat genehmigt die Wahlen von Pfarrer Hans-Martin Kätsch durch die Kirchengemeinde Andeer und jene von Pfarrerin Judit-Boróka Keil, die durch die Kirchengemeinde Landquart erfolgt ist.

Stefan Hügli, Kommunikation

nur die Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen in Davos (AKID) als lokale kirchliche Organisatorin von Veranstaltungen übrig geblieben.

Die AKID führt seit 1999 jeweils in der WEF-Woche im Januar in der reformierten Kirche St. Johann in Davos Platz die «Gebetswoche für Gerechtigkeit und Frieden» durch. In der Stille und im Gebet wird dabei der Menschen, die unter den negativen Folgen des Wirtschaftens leiden, gedacht, aber auch für die Entscheidungsträger in Politik, Wirtschaft und Kirchen gebetet. 2018 zeichnete die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in der Schweiz die Reihe «Schweigen und Beten» mit dem «Oecumenica Label» aus. rig

Schweigen und Beten. 19. bis 23. Januar, 18–20 Uhr, Kirche St. Johann, Davos Platz



Bewundert englische Lehrbücher der klaren Sprache wegen: Gerd Theissen in seinem Heidelberger Büro.

Foto: Rita Gianelli

«Der Glaube wurde zur Kraft des Heils»

Forschung Seine Bibelinterpretationen zählen zu den kreativsten der Gegenwart. Gerd Theissens neues Buch über den historischen Jesus ist eine Fundgrube für Laien genauso wie für Theologinnen und Theologen.

Sie haben Ihr Leben der Jesusforschung gewidmet. Warum Jesus?

Gerd Theissen: Viele Aspekte an ihm faszinieren mich. Von keiner biblischen Gestalt gibt es so viele Erzählungen, und keine ist so mythisch überhöht. In Jesus kommen Himmel und Erde zusammen. Gezeugt durch den Geist, Sohn einer Jungfrau. Das sprengt menschliche Dimensionen. Gleichzeitig zeigt dies, gerade durch Weihnachten, die Nähe zu den Menschen durch das Kind in der Krippe. Jesus war ein Mensch wie wir, geboren von einer Frau.

Also hat Jesus wirklich gelebt?

Heute zweifelt kaum jemand mehr daran. Für die Antike ist Jesus aussergewöhnlich gut belegt, durch die Geschichtsschreiber Tacitus, Flavius Josephus und die Evangelien mit unterschiedlichen Traditionen. Die Historizität gilt als gesichert.

In der Jesusforschung waren Sie der Erste, der auch einen sozialgeschichtlichen Ansatz verfolgte. Wie hat das Ihre Arbeit beeinflusst?

Als ich studierte, gab es kaum theologische Lehrer, die viele Jesusworte für authentisch hielten. Da war eine grosse Skepsis. Als ich aber begann, Jesu Worte und Taten in ihren sozialen Zusammenhang zu stellen, entdeckte ich, wie gut sich Überlieferung und reale Geschichte ergänzen.

Als Sozialgeschichtler galt ich, wie viele, die damals Sozialgeschichte oder Sozialwissenschaften betrieben, als Marxist. Ich war zwar der Aussenseiter, durch meine Erkennt-

nisse in der Jesusforschung wurde ich jedoch in historischer Hinsicht konservativer als viele Kollegen.

Im Gegensatz zu Johannes dem Täufer, der eigentlich viel radikaler auftrat als Jesus, setzte sich Jesus als zentrale Figur des Christentums durch. Warum?

Johannes lebte in der Erwartung, dass die Welt kurz vor dem Ende stehe. Deshalb rief er zur Umkehr auf und führte als Zeichen die einmalige Taufe ein. Jesus schätzte ihn hoch. Interessant ist aber, dass er selbst nie andere tauft. Für ihn war die innere Umkehr wichtiger als ein äusserer Ritus. Aber es gab noch einen anderen Unterschied.

Nämlich?

Jesus unterschied sich durch seine Wundertätigkeit. Doch seine Taten führte er nicht auf die eigene Kraft zurück, sondern auf den Glauben der Menschen selbst: «Dein Glaube hat dich geheilt.» Für ihn war der Glaube Ursache und nicht Folge der Wunder – ein theologischer Wendepunkt. Der Glaube wurde so zur entscheidenden Kraft des Heils.

Diese Bedeutung des Glaubens ist doch eigentlich in allen Religionen entscheidend?

Ja, aber in den Wundergeschichten der Antike ist es der Glaube an die geschehenen Wunder. Dagegen war bei Jesus der Glaube die Ursache der Wunder. Das ist ein grosser Unterschied. Denn Jesus relativiert sich selbst: Nicht ich heile euch, sondern

euer Glaube ist es, der hier wirksam ist. Und das können wir auch heute bejahen, denn heute ist das Zutrauen der Menschen, das positive Denken ein wichtiger Faktor im Prozess der Heilung, der auch wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte.

War Jesus ein Wundertäter oder Charismatiker?

Er war beides. Der Begriff Charisma – Gabe, Gnade – entstammt dem Neuen Testament. Charismatiker aktivieren Überzeugungen, die in den Menschen bereits angelegt sind. Jesus beeindruckte durch eine bis heute faszinierende Ethik, die nicht Erfolg oder Macht betont, sondern die Demut stark macht.

Diese legte er den Jüngern in der Bergpredigt aus.

Genauso. Diese und die Feldrede im Lukasevangelium sind genau genommen die strengste Form von Ethik. Sie verlangen höchste Selbstkontrolle: nicht nur Böses zu vermeiden, sondern auch die Motive zu kontrollieren. Nicht nur die Tat zählt, schon Emotionen wie Zorn und Begierde gilt es zu zügeln. Jeder Mensch bleibt also schuldig, ein radikaler moralischer Anspruch, der zur Selbstprüfung zwingt.

Sie sagen, Jesus übertrug Haltungen der Oberschicht in die Unterschicht. Können Sie das erläutern? Die Ausweitung der Nächstenliebe auf Fremde war ursprünglich eine Idee gebildeter Eliten, die in Kontakt mit anderen Kulturen standen. Je-

Gerd Theissen, 85

Der emeritierte Professor für Neutestamentliche Theologie und Germanist ist Autor mehrerer Fachbücher und zweier Romane über Jesu Leben. Für seine Arbeit wurde er mehrfach geehrt, unter anderem mit dem Ehrendoktortitel der dänischen Universität Aarhus und der Burkitt-Medaille für biblische Studien der British Academy.

Gerd Theissen: *Der historische Jesus*. Vandenhoeck & Ruprecht, 2025, 435 Seiten

sus machte daraus eine Forderung für alle: Nächstenliebe ohne Grenzen. Solche sozialen Prozesse gab es immer: Werte aus der Oberschicht sickern nach unten, oder umgekehrt entstehen Reformbewegungen aus der Unterschicht, die dann auch für die Oberschicht gelten. Ein Beispiel ist der Pietismus.

Was bewirkte der Pietismus?

Er hat dazu beigetragen, dass christliche Lebensführung im Alltag verankert wurde. Im Pietismus ist die persönliche Frömmigkeit, die Gemeinschaft wichtiger. Der direkte Bezug zur Bibel ist zentral, nicht der Status einer Person. Tugenden wie Treue und Mässigung galten jetzt strikt für alle Gesellschaftsschichten. Persönlichkeiten wie Graf von Zinzendorf, der im 18. Jahrhundert die Herrnhuter Brüdergemeinde gründet und die bekannten Losungen initiiert hatte, lebten das vor.

Warum fand die Jesusbewegung besonders außerhalb des Judentums Anhänger?

Das frühe Christentum war anfangs ein universalisiertes Judentum, das bestimmte Ritualnormen aufgab wie Beschneidung oder Speisegebote. Das erleichterte den Zugang für «Gottesfürchtige», die den jüdischen Glauben schätzten, aber seine strengen Vorschriften mieden.

Wie beeinflusste die Jesusbewegung das Judentum?

Jesus stand in der Nachfolge grosser Propheten. Er lebte in einer Zeit, in der sich im Judentum viele neue Strömungen entwickelten. Das Judentum war offen für die griechische Kultur. Man übersetzte zum Beispiel die Thora ins Griechische (Septuaginta). Der Apostel Paulus, ein griechisch gebildeter Jude, rö-

«Im Christentum steht Gott nicht über dem Leiden, sondern teilt es.»

Seine Ritualvorschriften erschweren soziale Kontakte zu anderen Gesellschaftskreisen. Das Christentum übernahm den Monotheismus, liess jedoch Hürden wie Beschneidung und Speisevorschriften fallen. Damit wurde es für weitere Kreise attraktiv. Zugleich wuchs die Distanz zum Mutterboden des Judentums. Antijüdische Tendenzen entstanden aus Abgrenzung und nicht aufrund der Botschaft Jesu.

Sie haben es erwähnt: In Jesus sind Erde und Himmel vereint. Der christliche Gott ist ein personaler Gott. Wie ist das zu verstehen?

Im jüdischen Monotheismus darf niemand neben Gott stehen. Doch wenn Gott selbst einem anderen Anteil an seiner Herrlichkeit gibt, wie im Psalm «Setze dich zu meiner Rechten», ist das keine Götzenverehrung. Deshalb wird Jesus göttliche Würde zugesprochen.

Sie nennen dies «der ins Geheimnis Gottes verwandelte Christus».

Ja. Und die Kirchenväter haben die Lehren noch weiterentwickelt und diese Gottesnähe durch den Heiligen Geist in die Menschen selbst verlegt: Im Glauben ist göttliche Kraft lebendig. Im Christentum steht Gott nicht über dem Leiden, sondern teilt es. Das symbolisiert das Kreuz. Aber wenn Gott alles bestimmt, wo bleibt dann unsere Freiheit? Dies ist das zweite Dilemma neben dem Problem des Leidens. Im Christentum ist der Mensch durch den Heiligen Geist frei und selbstverantwortlich.

Wie verstehen Sie den Begriff Volk Israel als «auserwähltes Volk»?

Er ist metaphorisch zu verstehen. Gott hat die Freiheit, jeden Menschen zu erwählen, unabhängig von seiner Herkunft. Das Alte Testament hält fest: Nur wer gerecht handelt, auch gegenüber dem Fremden, darf im gelobten Land bleiben. Jede Religion muss sich diesem Prinzip selbstkritisch unterziehen. Dann können sie auch in Dialog treten.

Sie loben die katholische Offenheit im interreligiösen Dialog. Warum?

Die katholische Theologie hält an der Theorie der «natürlichen Religion» fest: Der Mensch besitzt rein aus der Betrachtung seiner selbst und der Welt eine natürliche Religiosität in sich. Sie kann Menschen befähigen, die Spuren des Göttlichen zu erkennen. Eine Theorie, die der reformierte Theologe Karl Barth ablehnte. Für ihn basierte der Glauben exklusiv in der Offenbarung. Aber auch die Reformierten haben mit der Confessio Belgica aus dem 16. Jahrhundert an einer natürlichen Theologie festgehalten. Diese Tradition der natürlichen Theologie ist in der katholischen Tradition verbreitet und hat eine erstaunliche Toleranz für religiöse Menschen anderer Religionen zur Folge. Manche katholischen Theologinnen und Theologen verstehen andere Religionen als Vorstufen auf dem Weg zur Wahrheit des Katholizismus.

Was ist Ihre Vision von Religion?

Eine humane Religion, die offen für Glaubensformen und auch säkulare Weltdeutung ist. Das bleibt eine zentrale Aufgabe, gerade heute, wo viele Menschen Religion ablehnen und sich mit Religionskritik profilieren wollen.

Ist Religion zu privat geworden?

Ja. Säkularisierung hat Religion aus der Öffentlichkeit verdrängt. Über Sexualität kann man offen reden, über Glauben kaum. Vielleicht eine der grössten Herausforderungen für das Christentum in Europa.

Interview: Rita Gianelli

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 Konsumentikeln, und selbst bei der Suche nach einer Partnerin oder einem Partner begegnen wir einer scheinbar grenzenlosen Auswahl auf Dating-portalen. 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: Blasse Haut galt in früheren Zeiten als schön. Man fand sie im Adelsstand oder der Bourgeoisie, deren Angehörige nicht körperlich arbeiten mussten. Von der Sonne gegehrte 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, Eisbäder steigern die Widerstandskraft, teure Crèmes beziehen, 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 aufmerksamere Eltern.

Daran ist nichts falsch. Bedenklich ist vielmehr, dass Selbstdisziplin und Verzicht dabei als höchste Tugenden gelten. Wonne oder Müsigang 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 not tut
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.

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 Ge- genwart 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, an dauernd an unserer Liebesfähigkeit zu arbeiten. Das Sollprofil ist Jesus selbst. Jesus ist unsere Hoffnung und das Ziel unserer Selbstoptimierung.»

Aufgezeichnet: Marius Schären

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.



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.

le 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.

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.

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.»

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 Zi-



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.

folgt. 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 rumrinnen 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 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 Er-

«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 Kriegsopfern nicht einfach ein funktionstüchtiges Gesicht wiedergeben. Wir wollen, dass der Mensch wieder wie ein Mensch aussieht, sich im Spiegel erkennt, ihn 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 aussiehe. 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 harmonieren. Ich bin damit in guter Gesellschaft: Die Männer holen in Sachen ästhetische Eingriffe tüchtig auf. Inzwischen machen sie über einen Drittelf Teil meiner Kundenschaft 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



Fotos: Anne Morgenstern



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

«Sich selbst zu sein, macht unglücklich»

Theologie Um glücklich zu werden, setzen 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, modernischer 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 verschlanken 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 Zuviel?

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.

Herkommliche 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

Bündner Gemeinden feiern Gottesdienst mit Jazz-Messe

Kirche Der Jazzchor Arcas Syncopics tourt mit «A Little Jazz Mass» von Bob Chilcott durch Graubünden. Publikum und Pfarrpersonen können sich auf überraschende Gottesdienste freuen.

Es ist noch dunkel in der Postremise Chur. Heinz Girschweiler schaltet die Beleuchtung im Foyer ein. Die Sofas schimmern nun im blau-roten Bühnenlicht. In dieser Atmosphäre kann man sich ein Jazzkonzert gut vorstellen. Und richtig: Hier tritt der Jazzchor Arcas Syncopics auf – gelegentlich. Zurzeit stehen aber andere Auftrittsorte auf dem Plan des Chors: sieben reformierte und katholische Kirchen in Nord- und Mittelbünden. Die Arcas Syncopics werden dort die Gottesdiensste mitgestalten. Jazzig, versteht sich. Mit «A Little Jazz Mass» des britischen Komponisten Bob Chilcott.

Der Jazz und die Messe

Bob – eigentlich Robert – Chilcott hat sein gesangsmusikalisches Können bei den King's Singers, einem A-cappella-Ensemble aus Grossbritannien, erworben. «Ganz einfach sind die Arrangements nicht», verrät Heinz Girschweiler im Gespräch mit «reformiert.». Girschweiler leitet die Arcas Syncopics. In diesen Wochen hat der Chor die «Kleine Jazzmesse» von Chilcott einstudiert. Eine Messe mit allen fünf Teilen des lateinischen Ordinariums.

Das lateinische Ordinarium bildet den Kern der katholischen Liturgie. Vertraut sind auch protestantischen Ohren das Kyrie und das Gloria. Hinzu kommen Sanctus mit Hosanna und Benedictus sowie das Agnus Dei. Aber Jazz? Wie geht das zusammen? Und wie tönt das?

«Es tönt sehr anders», erläutert Heinz Girschweiler, «weil sich Bob Chilcott, der selbst kein Jazzmusiker ist, an den verschiedenen Stilen des Jazz orientiert und zum Beispiel aus dem Agnus Dei dann eine Art Blues macht. Das gibt einen anderen Grundton in die Musik. Es ist sehr harmonisch – kein Free Jazz.»

Die «Little Jazz Mass» ist 21 Jahre alt und war rund um den Globus zu hören. Von Februar an nun auch in Graubünden: «Immer in einem Gottesdienst – reformiert oder katholisch. Das macht das Projekt so spannend, weil ich die Liturgie jeweils neu anpassen werde.»



Arcas Syncopics singen a cappella, mit Klavier- oder Bandbegleitung. Der Chor hat etwa 20 Mitglieder.

Foto: zvg

«Spannend ist, dass ich die Liturgie immer anpassen muss.»

Heinz Girschweiler
Dirigent, Musiker

Es gab bereits Gespräche mit den örtlichen Pfarrpersonen. Während in der katholischen Kirche ohnehin die Messe gefeiert wird, die das Ordinarium liturgisch integriert, bedarf es in der reformierten Liturgie einiger Anpassungen, wie Girschweiler berichtet: «Der Vorgang ist interessant, denn im reformierten Gottesdienst steht das gesprochene Wort im Zentrum. Und ich schaue dann zusam-

men mit der Pfarrperson, wie mit diesen Elementen aus der Messe umgegangen werden kann und wie die Gemeinde einbezogen wird.»

Eine Frage der Balance
Heinz Girschweiler ist solche Herausforderungen gewohnt. Der ausgebildete Kirchenmusiker und Trompete engagiert sich seit 1997 für die Chor- und Jazzszene in und um Chur. Im Chorcenter ist er ebenso zu finden wie der Postremise, dem Churer Kulturhaus, dessen Leitungsteam er angehört. Als Dirigent leitet er vier Ensembles – von Kammermusik bis Latin ist musikalisch fast alles in seinem Repertoire, was die menschliche Stimme hervorbringt.

Abschliessend holt Girschweiler die Noten der Jazz-Messe hervor. Bob Chilcott sieht darin eine Begleitung vor, etwa mit einem Trio aus Klavier, Kontrabass und Schlagzeug. «Ich habe mich jedoch dagegen entschieden, da es im liturgischen Rah-

men nicht so viel Sinn ergibt», erklärt Girschweiler. Das sei eine Frage der Balance. «Es wäre ein bisschen laut mit Schlagzeug, wir haben uns entschlossen, das mit Klavier zu machen.» So übernimmt Valentin Kessler nun den Schlagzeugpart, mal auf einem Flügel und mal auf dem elektronischen Piano. Imke Marggraf

Aufführungstermine

Samstag, 7. Februar, 19 Uhr, reformierte Kirche Domat/Ems, Sonntag, 8. Februar, 10 Uhr, Martinskirche Chur sowie 19 Uhr, Kirche Malans. Sonntag, 15. Februar, 16 Uhr, Dorfkirche Arosa. Weitere Termine folgen im Mai: 3. Mai, 10 Uhr, katholische Kirche Flims sowie 19 Uhr, Kirche Thusis. An Auf- fahrt im Rahmen der Messe in der Churer Heiligkreuzkirche, 10.30 Uhr.

www.arcassyncopics.ch

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 beeindrucken. 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

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 Vorstellungsrede. 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, stützten 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 beflogt, 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 kredenzen 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

Auszeichnung für Marianna Iberg

Pfarramt Zum fünften Mal verlieh der Verein «Bündner helfen Bündner» den Bündner Award. Der Anlass stand ganz im Zeichen von Solidarität und Nächstenliebe. Musik, Poetry Slam und Showeinlagen vermittelten im Rahmenprogramm die Botschaft des Vereins: «Helfen heißt Hoffnung schenken».

Empathie und Seelsorge

Sechs Auszeichnungen vergab der Verein an Persönlichkeiten und Institutionen für ihr soziales Wirken in Graubünden. Zu den Geehrten zählte die reformierte Pfarrerin Marianna Iberg. Sie erhielt den «Prix Comitante Corde» für ihr fürsorgliches, empathisches und seelsorgerisches Wirken zugunsten bedürftiger und kranker Menschen.

Regierungsrat Martin Bühler, Nationalrat Martin Candinas, zahlreiche Mitglieder des Bündner Grossen Rates sowie die Repräsentanten der beiden grossen Landeskirchen, Erika Cahenzi (reformiert) und Thomas M. Bergamin (katholisch), haben am Anlass teilgenommen. rig

Engagement für Geflüchtete gewürdigt

Migration Seit 2017 setzt sich der Verein Offene Viamala für Asylsuchende und anerkannte Flüchtlinge in der Region Viamala ein. Die Einsätze beinhalten das Bereitstellen von Kleidern, gemeinsam kochen, Sport treiben und Sprachunterricht. Dies würdigte der Dachverband der Freiwilligenarbeit Benevol Graubünden mit dem mit 2000 Franken dotierten «Prix benevol». rig

«reformiert.» ist auch digital präsent

Medien Vom Newsletter über die App, den Instagram- und Facebook-Kanal bis zum Nachrichtenportal: «reformiert.» ist auch jederzeit auf den digitalen Medienkanälen präsent. Mit Recherche-Artikeln, Videobeiträgen und thematischen Newslettern erweitert «reformiert.» die Themen, die monatlich in der gedruckten Zeitung erscheinen. rig

www.instagram.com/reformiertpunkt

Unterstützung für Frauen in schwierigen Lebenslagen

Diakonie Der Frauenbund Schweiz setzt sich mit dem Solidaritätsfonds seit 50 Jahren für die Rechte von Frauen in Gesellschaft, Kirche und Politik ein.

Die katholische und die reformierte Landeskirche haben eigene Frauenverbände. Trotz unterschiedlicher Konfessionen verfolgen sie dieselben Ziele: Frauen und Kindern dort helfen, wo die staatliche Unterstützung Lücken aufweist.

Schnell und menschlich

Dies macht der katholische Frauenbund Schweiz mit dem Solidaritätsfonds für Mutter und Kind bereits seit 50 Jahren. Das Jubiläum feiert er 2026 mit verschiedenen Veranstaltungen in der ganzen Schweiz.

Doch das Jubiläum sei auch ein Moment, um innezuhalten, sagt Co-Präsidentin Katharina Jost Graf. «Das ist unser aller Erfolg. Wir feiern es gemeinsam mit allen Frauen, die den Fonds aufgebaut und lebendig gehalten haben.» Jede einzelne Aktion

trage dazu bei, Solidarität mit den Bedürftigen sichtbar zu machen. Das Jubiläumsjahr könne helfen, so Jost Graf, den Solidaritätsfonds für die Zukunft zu stärken. «Der Frauenbund trägt entscheidend dazu bei, dass das soziale Netz in der Schweiz auch weiterhin trägt: schnell, unbürokratisch und menschlich.»

Grosses Netzwerk

Seit 1976 konnte der Frauenbund Schweiz mit dem Solidaritätsfond über 30 000 Frauen und Familien in schwierigen Lebenslagen unterstützen, insbesondere Frauen in der Mutterschaft, aber auch Frauen, die sich für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden haben.

Mit 100 000 Mitgliedern ist der Frauenbund das grösste konfessionelle Frauennetzwerk der Schweiz.

Mehrere Ortsvereine sind in 18 Kantonen aktiv und haben jeweils auch eigene Sozialfonds. Im Kantonalverband Graubünden sind 30 Ortsvereine aktiv. «In der Weihnachtszeit erhalten wir jeweils über 120 Anfragen», sagt Kantonalpräsidentin Irmgard Cavigelli. Auch durch das ganze Jahr hindurch unterstützt der Bündner Frauenbund rund 20 Personen, unabhängig von der Konfession.

Dabei geht es insbesondere um Lebensmittelgutscheine oder Gutscheine für den Kauf von Schuhen und Kleidern. «Manchmal übernehmen wir auch eine Rechnung für den Kauf einer neuen Brille, wenn das etwa von einem Amt nicht erstattet werden kann», sagt Irmgard Cavigelli. Rita Gianelli

www.frauenbund.ch

INSERATE

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

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

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.
sw-sieber.ch

DEFEKTE BIBEL?

• Reparaturen
• Restaurierungen
• Neueinbindungen

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
Tagesausflüsse 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.**

Foto: Miran Gradić, 16 Jahre aus Bern
Wir sind für dich da. Auch bei Mobbing. Wir beraten und helfen über Telefon, Chat, SMS oder E-Mail. Internet, Vertraulich, Kostenlos.

PRO JUVENILE TUTE
147. macht dich starker!

ERSTE HILFE BEI SCHULDEN
Kostenlose Beratungs-Hotline der Caritas
• Seriös • Anonym • Kostenlos

www.caritas-schuldenberatung.ch

CARITAS
Das Richtige tun

Tipps

Kurs

KI gezielt einsetzen lernen

Computerprogramme mit künstlicher Intelligenz (KI), wie ChatGPT oder Gemini, gehören zum Arbeitsalltag. KI bietet auch Kirchengemeinden, Vereinen, politischen Gemeinden und Non-Profit-Organisationen Unterstützung beim Texten oder Erstellen von Präsentationen. Ein neuer Kurs von Benevol und der reformierten Landeskirche vermittelt die wichtigsten Tools und Einsatzmöglichkeiten von KI für Interessierte im Non-Profit-Bereich. rig

Effizienter arbeiten mit KI. 16. März, 17–19 Uhr, online, cornelia.mainetti@gr-ref.ch



Künstliche Intelligenz kann einfache Arbeiten übernehmen. Foto: unsplash

Agenda

Kurse

Ausbildungskurs Erzählcafé

An moderierten Erzählcafés tauschen sich Menschen über ihre Lebensgeschichten und Erfahrungen aus. Würden Sie gern selbst Erzählcafés organisieren und moderieren? Der dreitägige Ausbildungskurs liefert das Rüstzeug dazu. Leitung: Natalie Freitag, Netzwerk Erzählcafé.

4./5. Februar, 8. Juni, 9–16.30 Uhr
Seniorencentrum Rigahaus, Gürtelstrasse 90, Chur

Veranstalter: Ev.-ref. Landeskirche GR, Benevol GR, Kosten: Fr. 250.– (Mitglieder der Ev.-ref. Landeskirche oder von Benevol GR), Fr. 300.– (in GR wohnhafte Personen), Fr. 950.– (übrige) Anmeldung: 081 257 11 85, johannes.kuoni@gr-ref.ch, www.guidle.com/D3ZQ93

Menschen mit Demenz begleiten

Angehörige und Menschen, die Demenzkranke begleiten, erhalten in diesem Kurs ein Basiswissen über Demenz und deren Auswirkungen auf den Alltag. Die Kursteilnehmenden lernen anhand von Fallbeispielen mit herausfordernden Situationen umzugehen – unter anderem mit der Methode «Validation». Leitung: Raimund Klesse, Dr. med. FMH Psychiatrie und Psychotherapie, zusammen mit Alzheimer GR.

11./18. Februar, 8.45–16.30 Uhr
Seniorencentrum Rigahaus, Gürtelstrasse 90, Chur

Veranstalter: Ev.-ref. Landeskirche GR, Benevol GR, Alzheimer GR, Kosten (inkl. zwei Mittagessen): Fr. 200.– (Mitglieder der veranstaltenden Organisationen), Fr. 220.– (alle weiteren Teilnehmenden), Anmeldung: 081 257 11 85, johannes.kuoni@gr-ref.ch, www.guidle.com/akQA1x

Kirchenmusikalische Ausbildung

Chorleitung und Orgelspiel im Nebenberuf. Zweijährige Ausbildung für Laien und Profis. Leitung: Pascal Weder, Chorleiter und Organist.

ab 24. Januar bis Dezember 2027
Gruppenunterricht in Maienfeld, Einzelunterricht nach Vereinbarung

Anmeldung: 077 451 81 44, pascal.weder@gr-ref.ch, www.gr-ref.ch

Dialog

Friedensstifterinnen

Frieden ist ein Prozess, für den Menschen sich einsetzen müssen. Doch wie gelingt das? Was sind konkrete Praktiken und Ansätze, um ein friedliches Zusammenleben zu fördern? Ein Podium beleuchtet insbesondere die Rolle von Frauen in der Friedensarbeit. Gäste: Annemarie Sancar, Expertin für feministische Friedenspolitik, Inputreferat;

Léa Burger, Religionswissenschaftlerin, Labyrinthplatz Zürich; Yaren Kirmizitas, ehemals friedenspolitische Mitarbeiterin von «Frieda» und Mitglied YJKS (Union der kurdischen Frauenbewegung Schweiz).
Di, 20. Januar, 19–20.30 Uhr
Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, Zürich
Anmeldung bis 15.1.: www.paulusakademie.ch/programm

Radio und TV

Yayoi Kusama – Infinity

Die Fondation Beyeler zeigt die erste Retrospektive der japanischen Künstlerin Yayoi Kusama in der Schweiz. Kusama begann in den 1960er-Jahren, ihre Umgebung mit Polka-Dots (Punktmuster) zu überziehen: Möbel, Räume und sogar Menschen. Yayoi Kusama ist 96 Jahre alt, lebt in einer psychiatrischen Klinik und arbeitet täglich.

So, 11. Januar, 12 Uhr
SRF 1, Sternstunde Kunst

Spirit, ds Kirchamagazin

sonntags, 9–10 Uhr
Radio Südostschweiz

Pregia curta u meditaziun, dumengia

a las 8.15, repetiziun a las 20.15
Radio Rumantsch

- So, 4. Januar, Rilana Cadruvi
- So, 11. Januar, Ivo Orlik
- So, 18. Januar, Eveline Saoud
- So, 25. Januar, Mirella Candreia

Gesprochene Predigten

jeweils 10–10.30 Uhr

Radio SRF 2

- Mi, 1. Januar, Tanja Oldenhage (ev.-ref.)
- So, 4. Januar, Peter Zürn (röm.-kath.)
- So, 11. Januar, Theo Pindl (christkath.)
- So, 18. Januar, Regula Knecht-Rüst (freikirchl.)
- So, 25. Januar, Philipp Roth (ev.-ref.)

Glockengeläut

jeweils 18.50 Uhr, Radio SRF 1
17.20 Uhr, Radio SRF Musikwelle

- Sa, 3. Januar
Kreuzlingen TG (röm.-kath.)
- Sa, 10. Januar
Oberentfelden AG (ev.-ref.)
- Sa, 17. Januar
Sitten VS (röm.-kath.)
- Sa, 24. Januar
Ftan GR (ev.-ref.)
- Sa, 31. Januar
Maseltrangen SG (röm.-kath.)

Weitere Anlässe:
reformiert.info/veranstaltungen

Leserbriefe

reformiert. 12/2025, S. 1

Wenn der Himmel unverhofft die Erde berührt

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

Schutzengel gesehen

Als alleinerziehende Mutter von zwei kleinen Kindern und Chefin eines Innendekorationsgeschäfts gab es immer wieder einmal eine schwierige Situation. Meine Heimarbeiterrinnen und ich hatten es gerade noch geschafft, am Vorabend der Eröffnung eines Restaurants im Val Lumnezia die Vorhänge zu liefern. Ich war müde, vor allem traurig, dass ich die Kinder allein lassen musste, um meinen Auftrag zu erfüllen. Es blieb mir nichts anderes übrig, als die Vorhänge ins Auto zu laden und loszufahren. Auf der Strasse gab es keine Sicherheitslinien. Zudem war es stockdunkel und hatte Nebel. Da konnte ich nur mit weit offenen Fenstern, damit die kühle Luft mich wachhielt, im Schritttempo fahren.

Plötzlich glaubte ich im Scheinwerferlicht einen alten, gebückten Soldaten zu sehen, der auf das Auto zulief. Auf dem Rücken trug er einen Felltornister. Dank guter Reaktion konnte ich sofort anhalten. Ich erschrak, war hellwach. Wo war der Soldat? Ich stieg aus und ging vorsichtig um das Auto herum. Nichts, niemand war da. Ich war allein. Als ich sah, dass das Auto vor einem tiefen, steil abfallenden Hang stand, fing mein ganzer Körper an zu zittern. Das machte mich sehr nachdenklich. Hatte ich einen Sekundenenschlaf? Der in Luft aufgelöste Soldat war mein Schutzengel. Endlich wieder daheim angekommen, ging ich ans Bett zu meinen friedlich schlafenden Kindern. Ich dankte Gott, dass er mich und meine Kinder vor einem schweren Schicksalsschlag bewahrt hatte.
Erica Schaub, Ilanz

Christoph Biedermann



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

Kirchliche Fachstellen

Regionale Zusammenarbeit
Kirchengemeinden engagieren sich, um den im Kirchgemeindegesetz beschriebenen Auftrag gut zu erfüllen. Oft ist das aber nur in Zusammenarbeit mit benachbarten Kirchengemeinden möglich. Wie wird eine Kooperation sinnvoll organisiert? Mit einer Vereinbarung für einen bestimmten Bereich? Mit der gemeinsamen Anstellung von Personal in einer Pastoration? Oder wäre eine Fusion sinnvoll? Die landeskirchlichen Dienste unterstützen bei diesen Fragen beratend. rig

www.gr-ref.ch

reformiert.

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

Gesamtauflage: 668163 Exemplare

Redaktion

AG / ZH Christa Amstutz (ca), Veronica Bonilla Gurzeler (bon), Sandra Hohendahl-Tesch (tes), Anouk Holthuizen (aho), Vera Kluser (vk), Cornelia Krause (ck), Felix Reich (frm), Stefan Welzel (sw)
BE Hans Herrmann (heb), Isabelli Berger (ibb), Mirjam Messerli (mm), Marius Schären (mar)
GR Constanze Broelemann (cb), Rita Gianelli (rig)
Blattmacher: Hans Herrmann
Layout: Miriam Bossard (Gestaltung), Nicole Huber (Produktion)
Korrektur: Die Orthografen
Gestaltungskonzept: Susanne Kreuzer, Maja Davé in Zusammenarbeit mit Bodara GmbH

reformiert. Graubünden

Auflage: 28767 Exemplare
reformiert. Graubünden erscheint monatlich, außer im August

Präsident der Herausgeberkommission:
Pfr. Daniel Klingenberg
Redaktionsleitung: Constanze Broelemann

Redaktion

Brandisstrasse 8, 7000 Chur
079 823 45 93
redaktion.graubuenden@reformiert.info

Herausgeber und Verlag

Pfr. Daniel Klingenberg, Evangelische Landeskirche, Löestrasse 60, 7000 Chur, 079 787 45 16
daniel.klingenberg@gr-ref.ch

Bonniernde und Adressänderungen

Somedia Press AG
Sommerastrasse 32
Postfach 419, 7007 Chur
0844 226 226
abo@somedia.ch

Inserate

KünzlerBachmann Verlag AG, St. Gallen
Mediaberaterin Ursula Notz Maurer
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 %.



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.



Foto: Marco Frauchiger

Rahel Waehry in ihrem Kosmetikstudio, wo auch ein Teil der Ausbildung stattfindet.

«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 verdient 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.

Die Idee für das Arbeitsintegrationsprojekt Neue Würde entstand bei einem ehrenamtlichen Einsatz für Geflüchtete. Rahel Waehry besuchte regelmäßig ein Asylzentrum, wo sie den Frauen die Fingernägel machte, um ihnen etwas Gutes zu tun. Sie merkte: «Schönheitsrituale, Pflege und Kosmetik sind kulturübergreifend und verbinden Frauen auf der ganzen Welt.»

Gleichzeitig sagten ihr viele der Frauen, dass sie gern eine Ausbildung machen würden, sich aber keine zutrauten. «In Schönheitspflege und Kosmetik hatten jedoch viele dieser Frauen gewisse Kenntnisse, sie hatten teils in ihrem Heimatland

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 können.

«Ich bin beeindruckt von den Frauen. Sie haben diesen Schritt geschafft.»

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 spielt 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

Auf meinem Nachttisch

Nach oben sinken

Ein Walliser Bub, der Fragen stellt

«Es ist kein Unglück, im Wallis geboren zu sein. Ein besonderes Glück ist es aber auch nicht.» – Gleich der erste Satz von Wilfried Meichtry's autofiktionalem Buch «Nach oben sinken» gibt den Ton an: trocken, klarsichtig – und mit feinem Humor. Auf meinem Nachttisch hat dieses Buch nicht nur einen Platz gefunden, es hat sich eingeprägt: als fein beobachtete, schonungslose und dennoch versöhnliche Rückschau auf eine Jugend im tiefkatholischen Wallis der 1970er-Jahre.

Meichtry war ein verträumter, kluger Bub, der nicht recht ins Bild passte: zu sensibel für das rauhe Klima, zu still für eine Welt, in der Lautstärke mit Stärke ver-

wechselt wurde. Besonders bitter schildert er, wie jene, die gesellschaftlich «etwas zu sagen» hatten – etwa ein Gemeinderat –, sich über Aussenseiter lustig machten. Genau sie sind es, die im Buch «Nach oben sinken» innerlich an Würde verlieren.

Spannend ist die Suche nach Meichtry's Onkel, der auf mysteriöse Weise verschwunden ist. Meichtry stösst auf eine Mauer des Schweigens. Seine Perspektive bleibt stets die des Fragenden. Einer, der Schweigen nicht hinnimmt, sich an der Doppelmorale stösst. Trotzdem verliert der Text nie seine Leichtigkeit: Durch die humorvolle Erzählweise wird spürbar, wie Meichtry Dis-

tanz gewinnt, ohne zu verhärteten. Mich beeindruckt, wie versöhnt der Autor auf seine Jugend zurückblickt – auf die Enge, die Doppelmorale, aber auch auf den Glauben. Und wie klar er macht, dass Anstand, Zuhören und Menschlichkeit keine Frage von Status sind. Sondern eine Entscheidung.

Wilfried Meichtry: Nach oben sinken. Erinnerungen an eine Walliser Kindheit. Nagel & Kimche, 2023, 272 Seiten

Barbara Grass, 57
Kirchenräti

Gretchenfrage

Werner Günthör, Kugelstoss-Legende:

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

Wie haben Sie 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?

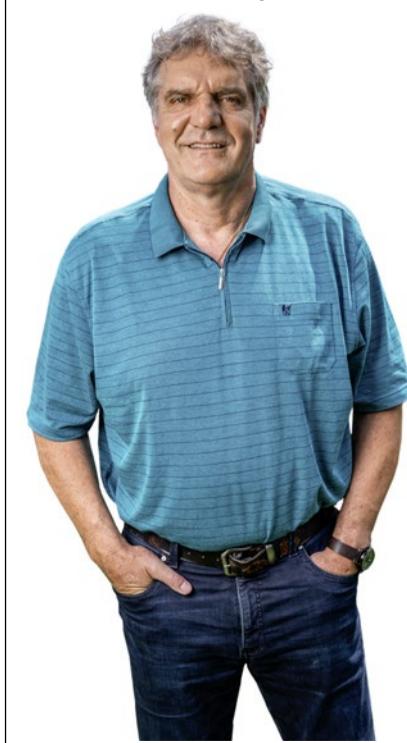
Positives Denken und Menschen, die zuhören, helfen oder trösten. Es gibt aber gerade in unserer oberflächlichen Zeit nur wenige, an die man sich wirklich anlehnen kann.

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