

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

Klimapolitik der Kirche
In der Zürcher Kirchensynode zeichnet sich eine enge Abstimmung über Klimaziele ab. **REGION 2**

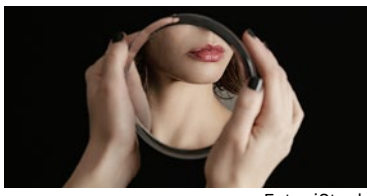


Foto: iStock

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.

Die evangelisch-reformierte Zeitung

Kirchenbote
Kanton Zürich

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.

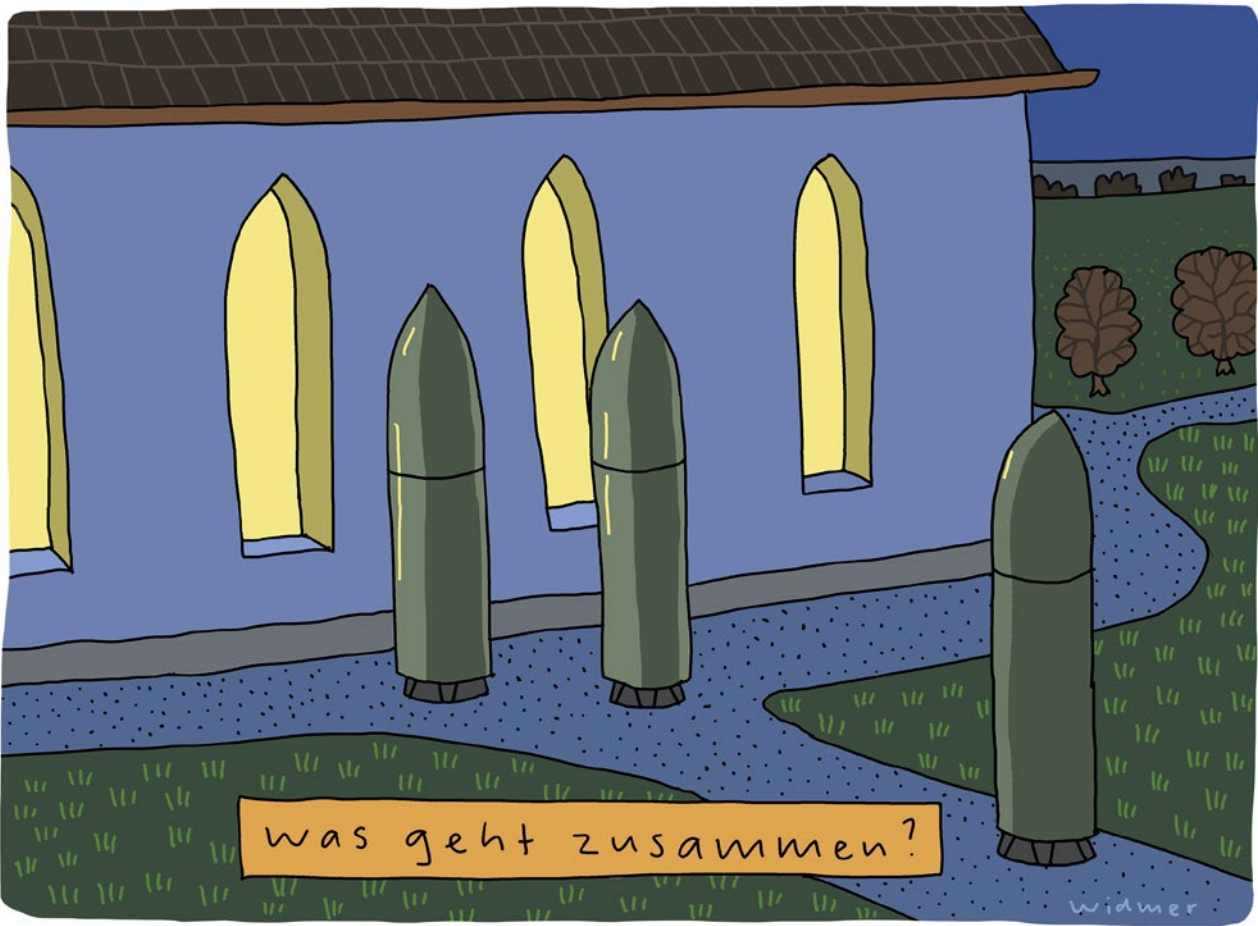
Die aktuellen politischen Fragen aufgenommen hat die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD). Sie hat eine Friedensdenkschrift veröffentlicht, in der sie ihre Positionen der Friedensethik erneuert. Damit möchte sie Denkanstösse und eine Grundlage für Debatten liefern.

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», erklärt er.

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

Bestürzung über das Attentat von Sydney

Antisemitismus Bei einem Attentat 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 nun Solidarität und sichtbare Zeichen gegen den Antisemitismus. «Hass darf keinen Platz haben», betonen die Gemeinschaften. fmr

Preis für Streetchurch und Spendenparlament

Diakonie Die Paradies-Stiftung hat das von Pfarrer Christoph Sigrist gegründete Spendenparlament und die Streetchurch ausgezeichnet. In den letzten 20 Jahren hat das Zürcher Spendenparlament 290 Projekte mit insgesamt drei Millionen Franken unterstützt. Der Hauptpreis der Paradies-Stiftung für soziale Innovation ist mit 100 000 Franken dotiert. Die Streetchurch, die zur reformierten Kirchgemeinde Zürich gehört, erhielt für ihre Angebote in den Bereichen Arbeiten und Wohnen den Anerkennungspreis und wurde mit 50 000 Franken unterstützt. fmr

Erzbisum New York unter neuer Führung

Vatikan Papst Leo hat zum frühestmöglichen Zeitpunkt den Amtsverzicht von Kardinal Timothy Dolan angenommen. Seine Nachfolge an der Spitze des Erzbistums von New York tritt Ronald Hicks im Februar an. Der 75-jährige Dolan galt als Unterstützer von Donald Trump und bezeichnete den US-Präsidenten im Wahlkampf als einen «grossartigen Freund und Gentleman». 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

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 geschah, ist nicht überliefert. fmr

Klimaziele der Kirche auf der Kippe

Ökologie Kritiker machen mobil gegen die Schöpfungsinitiative und den Gegenvorschlag des Kirchenrats. Sie schlagen der Synode eine Alternative ohne Netto-Null-Ziel und Umweltlabel Grüner Güggel vor.



Umrüsten für die Umwelt: Auf dem Dach der reformierten Kirche Trin GR werden Solarpanels installiert. Foto: Keystone

Gegen die verbindlichen Klimaziele der Zürcher Landeskirche formiert sich Widerstand. An der ausserordentlichen Synode vom 27. Januar kündigt sich eine heisse Debatte über die Schöpfungsinitiative an. An der Sitzung soll sowohl über die Initiative als auch über einen Gegenvorschlag des Kirchenrats abgestimmt werden. Dieser wird von den Initianten ebenfalls unterstützt.

Nun hat jedoch eine Minderheit in der vorbereitenden Kommission zu Letzterem einen Alternativvorschlag eingebracht. «Wir wollen keinen Zwang zum Grünen Güggel und lehnen eine konkrete Jahreszahl für Netto Null ab», bringt Kommissionsmitglied und Jurist Martin Breitenstein von der liberalen Fraktion die wichtigsten Forderungen auf den Punkt. In seiner Fraktion sei der Vorschlag von einer deutlichen Mehrheit befürwortet worden. Vier Mit-

glieder der Kommission stimmten dafür und fünf dagegen.

Die Angst vor der Bürokratie Der Grüne Güggel wird in der Kirche schon lange kontrovers diskutiert. Während Befürworter ihn als wertvolle Methode für ein umfassendes Umweltmanagement der Gemeinden betrachten, führen Kritiker wie Breitenstein Mehraufwand und Bürokratisierung ins Feld.

In der Schöpfungsinitiative wird der Grüne Güggel nicht explizit erwähnt. Der Kirchenrat führt ihn in seinem Gegenvorschlag jedoch konkret als Instrument ins Feld: Mit diesem oder einem vergleichbaren Umweltmanagementsystem sollten bis 2032 alle Kirchgemeinden zertifiziert sein. Die Gegnerschaft um Martin Breitenstein hingegen plädiert für Freiwilligkeit. Der Jurist betont, emissionsenkende Massnahmen zu

«Wir sollten Verantwortung übernehmen, statt nur zu predigen.»

Tobias Adam
Mitinitiant Schöpfungsinitiative

befürworten: «Ölheizungen können auch einfach so ausgewechselt werden, dafür braucht es jedoch keinen Grünen Güggel.»

Wie auch die Schöpfungsinitiative sieht der Gegenvorschlag des Kirchenrates vor, dass die Kirche ihre Treibhausgasemissionen bis 2035

auf Netto 0 senken soll. Dieses Ziel soll in Artikel 247 der Kirchenordnung verankert werden.

Weit weniger konkret liest sich die Variante der Kommissionsminderheit, laut der Kirchgemeinden und Landeskirche «ihre betrieblichen Umweltauswirkungen klein halten, namentlich Schadstoffausstoss und Treibhausgasemissionen».

Das Netto-Null-Ziel auf 2035 festzusetzen, sei unrealistisch und Symbolpolitik, findet Breitenstein. «Es gibt zudem schon genug Vorgaben des Bundes.» Zugleich verleiht der Alternativvorschlag der Synode die Kompetenz, künftige Absenkungsziele vorzugeben. Vermutlich würden konkrete Ziele damit künftig wesentlich später festgelegt.

Nahe beim Menschen Mitinitiant der Schöpfungsinitiative, Tobias Adam (religiös-sozial), betrachtet den Alternativvorschlag als «zahnlos». Die Ablehnung des Netto-Null-Ziels kann er nicht nachvollziehen: «Es ist kein illusorisches Ziel, sogar die Kirchgemeinde Zürich hält dies für realistisch.» Den Themen Ökologie und Umgang mit Ressourcen müsse sich die Kirche stellen, auch, um nahe beim Menschen zu sein. «Wir dürfen nicht nur predigen, sondern müssen auch Verantwortung übernehmen.»

Mit Blick auf den Grünen Güggel zeigt sich Adam kompromissbereit. «Theoretisch wäre auch ein anderes Umweltmanagementsystem möglich, der Grüne Güggel ist auf Kirchen einfach am besten angepasst.» Entscheidend seien eine Vergleichbarkeit der Daten und ein systematischer Plan.

Volksabstimmung möglich Beide Breitenstein wie Adam erwarten ein knappes Abstimmungsergebnis. «Hinter dem Gegenvorschlag zur Schöpfungsinitiative steht die Mehrheit des Kirchenrats», sagt Adam. Darum hoffe er auch auf eine Mehrheit unter den Synodalen.

Weil jene am Gegenvorschlag jedoch Änderungen vorbringen könnten, ist das Ergebnis schwer vorhersehbar. So könnte sich die Synode beispielsweise gegen den Grünen Güggel, aber zugleich für ein verbindliches Netto-Null-Ziel aussprechen. Adam betont, die Initianten wollten die Schöpfungsinitiative erst zurückziehen, wenn «der Gegenvorschlag verabschiedet ist». Passt das nicht, stünde eine Premiere bevor: Dann käme erstmals eine kirchliche Volksinitiative zur Abstimmung. Cornelia Krause

Ein neues Haus für Menschen am Rand

Diakonie An der Konradstrasse in Zürich hat das Sozialwerk Pfarrer Sieber ein Gassenzentrum mit Wohnangeboten und Beratung eröffnet.

Es riecht nach frischer Farbe, irgendwo wird gehämmert, geschliffen, geräumt. Das Pfarrer-Sieber-Huus an der Konradstrasse ist noch mitten im Umbau, als es am 12. Dezember erstmals den Medien präsentiert wird. Von aussen ist es ein unscheinbares Gebäude, nur wenige Gehminuten vom Zürcher Hauptbahnhof entfernt.

Früher diente es als Notunterkunft und Sterbehospiz, bis vor Kurzem war hier das Fachspital Sune-Egge untergebracht. Nun wird das Haus zu einem Gassenzentrum: mit Café, Sozial- und Seelsorgeberatung,

medizinischem Angebot, Kleiderabgabe, Atelier- und Werkräumen. Ab dem 17. Januar stehen die Türen jenen Menschen offen, die im Alltag oft keinen Platz finden – weder auf dem Wohnungsmarkt noch im öffentlichen Raum.

Der Ort ist von einer hohen Symbolkraft. Denn im Keller des Hauses nahm Pfarrer Ernst Sieber ab 1988 Kranke und Sterbende aus der offenen Drogenszene des nahe gelegenen Platzspitz auf. «Dieses Haus ist der Anfang der Stiftung», sagt Gesamtleiterin Friederike Rass am Medientermin. «Sie ist aus der Tat eines

Einzelnen entstanden, das fasziniert mich. Und wir lassen uns auch heute nicht entmutigen.» Zum Angebot gehören neben Verpflegung auch Möglichkeiten, sich zu waschen und zu duschen. «Und das ist ein sehr grosses Bedürfnis», ergänzt Projektleiter Stefan Haun.

Das neue Haus bedeutet eine Zäsur insbesondere für das Gassencafé Sunestube, das in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen feiert. Statt der

«Wir lassen uns auch heute nicht entmutigen.»

Friederike Rass
Gesamtleiterin SWS

engen Gaststube an der Militärstrasse mit 24 Plätzen bietet das neue Café an der Konradstrasse künftig Raum für 35 Gäste und damit mehr Platz für Begegnung, Gespräche, Wärme. Stammgast Isabelle ist beim Medientermin dabei. «Am alten Ort war es so eng, dass oft Menschen abgewiesen werden mussten», sagt sie. Nun sei es heller, freundlicher. «Ich freue mich wie ein kleines Kind.»

Gleichzeitig kann das Sozialwerk Pfarrer Sieber so im Langstrassenquartier präsent bleiben. Die bisherigen Räumlichkeiten der Sunestube werden derzeit renoviert und ab März zu einer Tagesanlaufstelle für Jugendliche umgebaut. Das Angebot dient als Ergänzung zur bestehenden Jugendnotschlafstelle.

Im Pfarrer-Sieber-Huus sind ausserdem auch 14 kleine, praktisch konzipierte Wohnungen untergebracht. Die meisten davon werden an Menschen vermietet, die auf dem Wohnungsmarkt keine Chance haben. Sandra Hohendahl-Tesch



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.

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.

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.



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-

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

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, 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

Nigeria steckt in der Gewaltspirale fest

Terror In Nigeria verschlechtert sich die Sicherheitslage zunehmend. Die Gewalt trifft die Zivilbevölkerung hart und hat viele Gesichter und Ursprünge. Religiöse Motive spielen dabei eine untergeordnete Rolle.



Trauriger Alltag: Schuhe von gekidnappten Schülern in Chikun im Nordwesten Nigerias. Foto: Keystone/AFP/Kola Sulaimon

Nigeria rückte in den vergangenen Wochen und Monaten vermehrt in den medialen Fokus. Es sind keine positiven Nachrichten, die die Welt aus dem westafrikanischen Land erreichen, sondern solche über Massenentführungen, Terrormilizen, kriminelle Banden und grosse Gebiete, in denen der Zentralstaat nicht mehr für Recht und Ordnung sorgen kann. Gewaltakte gegen Zivilisten sind an der Tagesordnung. Im November entführten im nordwestlichen Bundesstaat Kebbi terroristische Banden 25 Schulkinder, nur ein Tage später weitere 300 und zwölf Lehrpersonen aus einem katholischen Internat im Teilstaat Niger.

Vor rund einem Monat behauptete US-Präsident Donald Trump, die Opfer seien in erster Linie Christinnen und Christen. Diese These greift jedoch zu kurz, ist eindimen-

sional und wird der komplexen Gemengelage eines Staats im Dauerkrisenmodus nicht gerecht.

Ein deutscher Kenner des Landes und ein Mitarbeiter des Hilfswerks Mission 21 vor Ort bestätigen in den Gesprächen «reformiert.», dass Nigerias Konfliktherde einiges komplexer und verworrener sind.

Steigende Opferzahlen

Yakubu Joseph koordiniert von der Hauptstadt Abuja aus die Arbeit von Mission 21 in Nigeria. Dem promovierten Geografen und Friedensforscher bereitet der Blick auf die letzten zwei Jahre Sorgen: «Bewaffnete Gruppen haben ihre Aktivitäten in den nördlichen Regionen des Landes überall deutlich erweitert.»

Joseph spricht von «Banditen und Aufständischen, die bei ihren Angriffen niemanden verschonen». Er

verweist auf Zahlen der nationalen Menschenrechtskommission, die für das erste Halbjahr 2025 mindestens 2266 Todesopfer zählte.

Da die Gewalt in den letzten Monaten nochmals zunahm, geht Joseph für die zweiten sechs Monate von einer «signifikant höheren Zahl»

Die Liturgie für den Weltgebetstag

Die Liturgie zum Weltgebetstag vom 6. März kommt diesmal aus Nigeria. Ihr Titel lautet: «Ich will euch stärken, kommt!». Es ist eine Kurzfassung des für dieses Jahr ausgewählten Bibelwortes Jesu «Kommt her zu mir, alle, die mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken» (Mt 11,28). Die nigerianischen Frauen, welche die

aus. Allerdings beschränkt sich die Gewalt bei Weitem nicht nur auf den Norden. Auch aus dem sogenannten «middle belt» gibt es laufend Meldungen von überfallenen Dörfern, tödlichen Konflikten um Land und Vieh sowie Kidnapping. Aus dem südöstlichen Bundesstaat Benue berichten Augenzeugen von Attacken, bei denen Hunderte von Menschen ihr Leben verloren und grosse Flächen des Farmlands zerstört wurden.

Für die Gewaltakte sind Gruppierungen mit verschiedensten Hintergründen verantwortlich. Ausserhalb Nigerias erregen vor allem Aktionen wie die der Terrorgruppe Boko Haram grosse Aufmerksamkeit. Dabei ist die dschihadistische Organisation nur eine unter zahlreichen Milizen, die Nigeria immer mehr ins Chaos stürzen.

Immer neue Milizen

«Es ist viel komplizierter, als es auf den ersten oder sogar zweiten Blick scheint», sagt Heinrich Bergstresser, Afrikanist und langjähriger Redaktor bei der Deutschen Welle. Schon vor dem Entstehen islamistischer Terrornetzwerke – neben Boko Haram sind unter anderem der IS-Ableger ISWAP und die im ganzen Sahel dominierende JNIM in Nigeria aktiv – breiteten sich bewaffnete Gruppen im Land aus.

«So bauten regionale und lokale Politiker nach der Gründung der IV. Republik 1999 ihre eigenen bewaffneten Einheiten zur Machtabsicherung auf», erklärt Bergstresser. Und die christliche Ethnie Igbo stehe bereits seit dem Sezessionskrieg um das abtrünnige Biafra (1967–70) in Konflikt mit dem Zentralstaat. Zudem steige die Zahl der Milizen und meist unregulierter privater Sicherheitsfirmen stetig an.

Generell verlaufen die Konfliktlinien kreuz und quer durch die Gesellschaft. Für Bergstresser ist deshalb klar, dass die eingangserwähnte trumpsche Ansicht, die Gewalt sei primär gegen Christen gerichtet, ei-

ökumenische Liturgie erarbeitet haben, thematisieren ihre Belastungen im zunehmend konfliktreichen Alltag. Sie vermitteln darüber hinaus, wie sie trotz widriger Umstände im Glauben Ruhe für die Seele finden. Das Titelbild zum Weltgebetstag hat die nigerianische Künstlerin Gift Amarachi Ottah gestaltet und mit «Ruhe für die Erschöpften» überschrieben.

www.wgt.ch

ne komplette Fehlanalyse darstelle. Man müsse eher die Frage stellen, «wie stark soziale Konflikte und Verteilungskämpfe religiös aufgeladen sind», sagt der Experte.

Jeder kämpft für sich

Yakubu Joseph zählt im Gespräch dennoch zahlreiche Attacken gegen Christen in jüngster Vergangenheit und in verschiedensten Regionen auf. «Diese Gewaltakte geben vielen den Grund zur Annahme, dass es sich dabei um gezielte Aktionen gegen Menschen aufgrund ihrer Religionszugehörigkeit handelt.»

Natürlich seien viele Christen Opfer islamistischer Gruppen, aber «das heisst nicht, dass nur Christen umgebracht werden», sagt Joseph. Im Nordosten würden auch viele Muslime von Boko Haram und ISWAP getötet. «Ein Ziel radikaler islamis-

«Die Banditen und Aufständischen verschonen bei ihren Angriffen niemanden.»

Yakubu Joseph
Nigeria-Koordinator von Mission 21

tischer Gruppen ist es, die Polarisierung zwischen Muslimen und Christen zu vergrössern.»

Ob religiöser Fanatismus, politische Abspaltungswünsche, ethnische Konflikte oder schlicht Fehden um Land: Experten wie Bergstresser und NGO-Mitarbeiter vor Ort wie Joseph sind sich einig, dass bei den Milizen ideologische Aspekte, sofern sie überhaupt vorhanden sind, immer mehr in den Hintergrund rücken und es sich letztlich überwiegend um kriminelle Banden handelt. Ihre Mittel des Terrors sind Entführung, Erpressung, Mord, Öl- oder Landraub.

Bergstresser sieht den Staat oft überfordert und dessen Gewaltmonopol stark eingeschränkt. Hinzu kämen soziale Verwerfungen. «Die Eliten sind nicht in der Lage, eine gemeinsame politische Strategie zu entwickeln.» In Nigeria kämpfe jeder für sich. **Stefan Welzel**

Von Heks unterstützte Klimaklage zugelassen

Justiz Vier Menschen aus Indonesien klagen gegen den Zementhersteller Holcim. Nun hat das Kantonsgericht Zug das Verfahren zugelassen.

Es ist ein erster Etappensieg für vier Bewohnerinnen und Bewohner der indonesischen Insel Pari und auch das Hilfswerk der evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (Heks). Vor dem Kantonsgericht Zug klagten sie gegen Holcim. Der Zementhersteller wehrte sich in der Verhandlung Anfang September gegen das Zivilverfahren. Nun hat das Gericht die Klage jedoch zugelassen.

Pari liegt nur anderthalb Meter über dem Meeresspiegel. Sie spüre die Auswirkungen des Klimawandels «jeden Tag», sagte Ibu Asmania,

die auf der Insel einen Laden besitzt. Die steigenden Wassertemperaturen zerstören Lebensgrundlagen, Fischer fürchten um ihr Auskommen, Flutwellen dringen vermehrt in die Häuser ein.

Teil einer globalen Welle

Laut Heks zählt Holcim weltweit zu den 100 Firmen, die am meisten CO2 ausstossen. Damit gehöre das Unternehmen zu den «Hauptverursachern der Klimakrise», sagte Yvan Maillard Ardent in einem Interview mit «reformiert.». Der Umweltwis-

senschaftler ist beim Hilfswerk Themenbeauftragter für Klimagerechtigkeit. Das Verfahren in Zug ist Teil einer Welle von über 2000 Klimaklagen weltweit. Maillard hält sie für «gute Instrumente, Staaten und Unternehmen zu zwingen, mehr für das Klima zu tun».

Die Klägerinnen und Kläger verlangen von Holcim, die Emissionen am international vereinbarten Klimaziel auszurichten. Demnach soll die Klimaerwärmung gegenüber dem vorindustriellen Zeitalter auf 1,5 Grad gesenkt werden. Darüber hinaus fordern sie, dass sich Holcim finanziell an Schutzmassnahmen auf der Insel beteiligt und für Schäden aufkommt.

Holcim sieht sich zu Unrecht auf der Anklagebank. Zwar anerkennt die Firma den Klimawandel als existenzielle, von Menschen verursachte Bedrohung. Klimaschutz sei jedoch Aufgabe der Politik. Gegenüber «reformiert.» betonte eine Sprech-

erin 2023, als die Klimaklage lanciert worden war, dass der Klimaschutz im Mittelpunkt der Unternehmensstrategie stehe.

Die Forderung von Umweltorganisationen, auf alternative Baustoffe zu setzen, weist der Zementriese aber zurück. Beton sei erschwänglich, isolierend, überall erhältlich und könne unzählige Male recycelt

«Mit dem Eintretensentscheid anerkennt das Gericht das starke persönliche Interesse der Klagenden.»

Johannes Wendland
Hilfswerk Heks

werden. Ob Holcim das Urteil akzeptiert, ist offen. Bevor die Klage materiell verhandelt wird, kann der Entscheid, ob das Zivilverfahren in Zug eröffnet wird, bis vor Bundesgericht weitergezogen werden.

Das Gericht hat zugehört

In einer ersten Reaktion bezeichnet Johannes Wendland den Eintretensentscheid als «wichtigen Erfolg für die Fischerinnen und Fischer aus Pari, aber auch für den Kampf für Klimagerechtigkeit». Das Gericht habe die Argumente beider Parteien sorgfältig geprüft und «das starke persönliche Interesse der Klagenden anerkannt».

Mit Ibu Asmania habe erstmals eine vom Klimawandel bedrohte Person aus dem Globalen Süden in einem Schweizer Gerichtssaal gesprochen. «Nun wissen wir, dass ihr zugehört wurde», sagt Wendland, der bei Heks als Fachperson Klimagerechtigkeit tätig ist. **Felix Reich**

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 gegebte 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 aufmerksamere 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

Ein Raum für neue Ideen in der Kirche

Projekte Innovation braucht nicht immer grosse Visionen. Manchmal genügt vielmehr eine Beobachtung aus dem Alltag. Die Innobox bietet dafür den passenden Entwicklungsraum.

Gute Ideen für Kirche entstehen oft im Kleinen – im Alltag, aus einem konkreten Bedürfnis heraus. Genau hier setzt die Innobox der Reformierten Kirche Kanton Zürich an. Sie richtet sich an Kirchgemeindeglieder, Freiwillige und Mitarbeitende, die eine Idee für Kirche weiterdenken möchten, ohne bereits ein ausgearbeitetes Projekt vorweisen zu müssen. Die Innobox ist ein strukturierter Entwicklungsprozess, der auf Design Thinking basiert und in mehreren Workshops durchgeführt wird.

«Wir holen ganz bewusst auch die allerkleinsten Ideen ab», sagt Spiro Mavrias, Fachmitarbeiter für neue Formen und Orte. «Man muss nicht

schon wissen, wie alles endet, es genügt, Lust und Zeit mitzubringen.» Entsprechend niederschwellig ist die Bewerbung: Ein kurzer Text per Mail oder ein 30-Sekunden-Video genügt. Wer ausgewählt wird, erhält 1000 Franken Startkapital, etwa für Prototypen. Wichtiger als das Geld sei jedoch der Prozess selbst, betont Mavrias: «Der Design-Thinking-Prozess ist das eigentlich Wertvolle, wir gehen diesen Ablauf Schritt für Schritt durch.»

Neue Welten erkunden

Wie aus einer Idee ein tragfähiges Projekt werden kann, zeigt das Beispiel der «Alltagsreisen», initiiert von «reformiert.»-Redaktorin Vera Klu-

ser. Zusammen mit einer Kollegin organisiert sie kurze Reisen im Kanton Zürich, bei denen Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten in ihrem realen Alltag besucht werden. Ziel ist es, Perspektiven zu öffnen, Austausch zu ermöglichen und dabei unbekannte Orte zu entdecken, und zwar nicht digital, sondern im direkten Erleben.

Die Innobox versteht sich als erste Förderstufe. Später können die Projekte in weitere Innovationsgefäße übergehen. Bewerbungen für eine von zehn Innoboxen sind ab sofort möglich, letzter Stichtag ist der 1. April. **Sandra Hohendahl-Tesch**

zhref.ch/welt/innovation

INSERT



INNOVATION

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



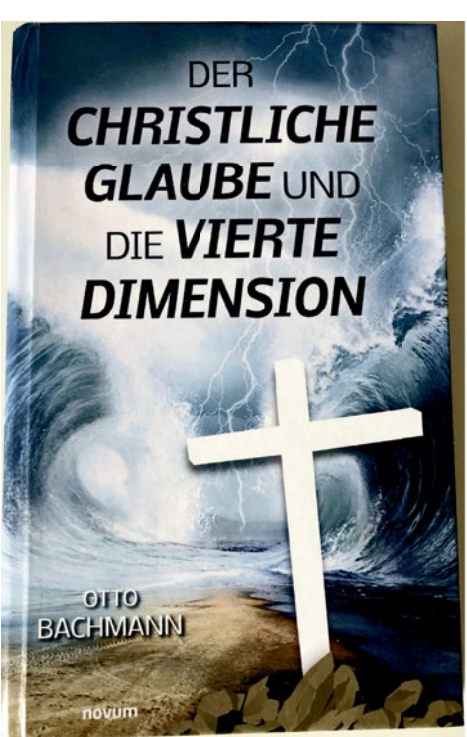
Georgien entdecken

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

noyüm

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

DEFEKTE BIBEL?

- Reparaturen
- Restaurierungen
- Neueinbindungen

*Es gibt keine
hoffungslosen Fälle!*





**Buchbinderei
Hollenstein**

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

Mehr Freude im Leben: für Lebensqualität spenden




 **STIFTUNG
BRUNEGG**
HOMBRECHTikon
WOHNHEIM
GÄRTNEREI
BLUMENLADEN




Stiftung BRUNEGG
Brunegg 3 | Hombrechtikon
www.stiftung-brunegg.ch
Post-Spendenkonto: 87-2430-9
IBAN CH18 0070 0113 9004 4943 9





winterhilfe


Zürich



**Wir helfen hier. Auch im
Frühling, Sommer und Herbst.**


Danke für Ihre Solidarität
mit Armutsbetroffenen
CH58 0900 0000 8000 9758 8

Winterhilfe Kanton Zürich
Limmatstrasse 114, 8005 Zürich
zh.winterhilfe.ch




Ihre Spende
in guten Händen.


**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen




Betrag und Spende
bestätigen




**Wir sind da.
Für Menschen in Not.
Mitten unter uns.**


**Mehr denn je:
54'500 Kontakte
pro Jahr**



Solidara

Z Ü R I C H





Spendenkonto IBAN:
CH72 0900 0000 8000 7182 5

👉-lichen Dank für Ihre Hilfe!
solidara.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

Tipps

Film

Feinfühliges Drama von Kultregisseur

Jim Jarmusch zählt zweifellos zu den herausragendsten Filmemachern der vergangenen Jahrzehnte. Nun greift der US-Amerikaner mit «Father Mother Sister Brother» ein weiteres Mal auf das Genre des Episodendramas zurück. In drei Handlungssträngen werden die unterschiedlichen Beziehungen von Geschwistern untereinander und zu ihren Elternteilen mal feinfühlig, mal humorvoll in Szene gesetzt. Der Film erhielt in Venedig den Goldenen Löwen. **sw**

Father Mother Sister Brother. Regie: Jim Jarmusch. USA, 2025. Kinostart: 1. Januar



Cate Blanchett als Timothea im neuen Film von Jim Jarmusch.

Foto: filmcoop

Geschichte



Das Zürcher Fraumünster.

Foto: tvz

Ausführliche Publikation zu historischem Ereignis

Ende 1524 übergab Katharina von Zimmern als letzte Äbtissin die Fraumünsterabtei der Stadt Zürich. Das 500-jährige Jubiläum wurde gebührend gefeiert. Ausgewählte Beiträge aus Anlässen zum Thema, eine Fotostrecke sowie Infos zur Stadt- und Kirchengeschichte werden in diesem Sachbuch vereint. **sw**

Johannes Block (Hg.): Die friedliche Revolution. Theologischer Verlag Zürich, 2025

Theater



Szene aus «Hekabe».

Foto: K. Angerer

Klassischer Stoff mit Blick auf Aktualität

Die griechische Tragödie «Hekabe» wird vom Athener Theaterkollektiv Blitz mit scharfsinnigem Blick für zurzeit akute gesellschaftliche Entwicklungen interpretiert. Dabei greift das Regieduo Angeliki Papoulia und Christos Passalis auch auf zahlreiche Musik-, Tanz- und Performance-Elemente zurück. **sw**

Hekabe. Regie: Angelika Papoulia, Christos Passalis. Bis 4. Februar, Pfauen, Zürich

Agenda

Gottesdienst

Jazzvesper

«News». Dela Hüttner (Gesang), Tobias Pfister (Saxofon), Micha Frey (Kontrabass), Samir Böhringer (Schlagzeug), Philipp Mestrinel (Klavier), Pfrn. Kathrin Rehmat (Liturgie). Im Anschluss Apéro. Fr, 2. Januar, 18.30–19.30 Uhr Predigerkirche, Zürich

Musikgottesdienst zu Neujahr

Chor Singñoritas, Estella Wyss (Leitung), Pfrn. Regula Schmid. Mit Apéro.

So, 4. Januar, 10 Uhr ref. Kirche Oberwinterthur, Winterthur

Segnungsfeier zum Jahresanfang

Pfrn. Hajnalka Ravasz, Segnungsgruppe, Giulia Ricci (Orgel, Klavier), Evi Hensel (Panflöte), Elodie Hafner (Harfe).

So, 4. Januar, 17–18 Uhr ref. Kirche, Wallisellen

Dienstagvesper

«Landkarte». Musik zu Psalm 72. Tobias Willi (Orgel), Pfrn. Tania Oldenhage.

Di, 6. Januar, 18.30–19.05 Uhr Johanneskirche, Zürich

Werktagsgottesdienst «Kurz und gut»

Kurze Feier für alle, einfache Sprache, sinnliche Elemente. Pfr. Roland Wüillemin, Pfr. Daniel Johannes Frei, Kiyomi Higaki (Musik). Danach Mittagstisch.

Do, 8. Januar, 11–11.30 Uhr ref. Kirche Oberstrass, Zürich

Segensfeier zum Jahresanfang

Stationenweg für Jung und Alt: das Vergangene loslassen, sich auf das Neue ausrichten und Gott um seinen Segen bitten.

Fr, 9. Januar, 17–19 Uhr, Stadtkirche, Winterthur

Individuelles Eintreffen, Dauer 30–40 Min

Wetzwiller Predigtreihe

«Das Reich Gottes». Robert Metzger und Alberto Gaspardo (Musik).

jeweils sonntags, 10.30–11.30 Uhr

– 11. Januar: «Gott gibt genug» (Mt 20,1–16). Pfr. Anders Stokholm

– 18. Januar: «Trost statt Triumph» (Jes 40). Pfrn. Claudia Steinemann

– 25. Januar: «Im Kleinsten das Grösste» (Lk 13,18–19). Pfrn. Marjoline Roth

– 1. Februar: «Ende der Welt» (Mt 25,31–46.). Pfr. Alexander Heit

Kirche Wetzwill, Herrliberg

Gottesdienst «Sternsingen»

Ökumenische Feier zur Aussendung der Kinder und Jugendlichen, die als

Heilige Drei Könige den Segen Gottes von Tür zu Tür bringen.

So, 11. Januar, 11 Uhr kath. Kirche, Bülach

Anmeldung, um einen Besuch zu erhalten: Dominik Zehnder, 043 411 41 65

Begegnung

Neujahrstanz

Mit Gruppentänzen ins neue Jahr. Nina Schmid (Tanzmeisterin), Johannes Schmid (Violine, Tanzmeister), Peter Freitag (Orgel, Harmonium). Mit Apéro.

Fr, 2. Januar, 17 Uhr ref. Kirche, Uster

Feierabend «Sip 'n' Paint»

Austausch bei Apéro und Malen. Esther Hunziker, Sozialdiakonin, Künstlerin.

Fr, 16. Januar, 19–22 Uhr ref. KGH, Pfäffikon

Kosten: Fr. 20.–. Anmeldung bis 11.1.: 079 591 95 00, ehunziker@refkirchepfaeffikon.ch

Reise nach Norddeutschland

Reise mit kirchlich engagierten Menschen. Unterkunft am Nord-Ostsee-Kanal. Ausflugsziele: u. a. Hamburg, Lübeck, Insel Föhr. Moderner Reiseкар.

29. Mai bis 10. Juni

Martinshaus, Rendsburg (D)

Kosten: ca. Fr. 1800.–. Auskunft: Corsin und Vreni Baumann, Illnau, 052 346 11 31, corsin.baumann@zhref.ch

Bildung

Winterreihe «Stille Kräfte»

Wie Haltung, Gewissen, Widerstandskraft, Lebensfreude und Hoffnung wachsen für ein gutes Leben für alle.

jeweils dienstags, 19 Uhr

– 13. Januar: Schönheit, Lebendigkeit und Kraft der Seele. Erkenntnisse aus der psychologischen Resilienzforschung. Matthias Mettner, Ethiker

– 20. Januar: Mut zum Scheitern. Resilienz – Aufwachen in der Hochleistungsgesellschaft. Margrit Stamm, Erziehungswissenschaftlerin

– 27. Januar: Wenn Leiden stille Kräfte nötig macht. Vom schädlichen Reden und hilfreichen Worten. Daniel Hell, Psychiater, Autor

KGH Enge, Zürich, grosser Saal

Vortragsabend und Tagesworkshop

«Religion, Wissenschaft und Jenseitskontakte». Enno Edzard Popkes, Uni Kiel, und Medium Andreas Meile.

– Fr, 16. Januar, 19.30–21.30 Uhr

Vortrag und Diskussion

– Sa, 17. Januar, 10–17 Uhr

Workshop

ref. KGH, Nürensdorf, Zentrumsbau

Anmeldung: www.ref-breite.ch

Klostertag Theologie und Politik

«Befreiungstheologie». Historischer Rückblick und Ausblick auf eine Befreiungstheologie für Europa. Julia Lis und Michael Ramminger, Institut für Theologie und Politik, Münster (Referate), Pfr. Andreas Nufer (Leitung).

So, 18.1., 15 Uhr, bis Mo, 17.1., 13.30 Uhr Kloster Kappel, Kappel am Albis

Kosten pauschal: Fr. 220.– (EZ), Fr. 190.– (DZ), Studierende die Hälfte. Anmeldung: www.klosterkappel.ch

Kultur

Operetten-Gala zum Jahresauftakt

Operettenmelodien von Zeller, Strauss, Kálmán und anderen. Raimund Wiederkehr (Tenor), Angela Kerrison (Sopran), Simon Burkhalter (Bariton), Denette Whitter (Klavier).

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

Neujahrskonzert

«Mit farbigen Klangwelten ins neue Jahr». Werke von Sommer, Rosenheck, Piazzolla und anderen. Lisa Stoll (Alphorn), Didier Gasser (Trompete), Kiyomi Higaki (Orgel).

Sa, 3. Januar, 17–19 Uhr ref. Kirche Unterstrass, Zürich

Neujahrskonzert

Werke von Mozart, Dvořák und Beethoven. Orchesterwerkstatt Appenzell mit den Jungtalenten Javelyn Kryeziu (Klavier) und Carlo Zographos (Cello), Roman Walker (Leitung).

So, 4. Januar 15.30 Uhr: moderiertes Kinderkonzert 17 Uhr: Neujahrskonzert Kirche St. Peter, Zürich

Familienkonzert

Andrew Bond mit «Ali mached Mist» und seinen Winterhits zum Mitsingen.

Sa, 10. Januar, 15–16 Uhr Kirche Neumünster, Zürich

Eintritt: Fr. 15.–, bis 12 Jahre Fr. 10.– Vorverkauf: eventfrog.ch (Suche: Andrew Bond)

Neujahrskonzert

«Folk von nah und fern». Prova Folklore Orchestra, Urs Bösiger (Leitung).

So, 11. Januar, 16.30 Uhr ref. Kirche, Elgg

Neujahrskonzert

Werke von Strauss, Raff, Mozart. Zürcher Symphoniker, Claire Huangci (Klavier), Massimiliano Matesic (Leitung).

So, 11. Januar, 17–18.30 Uhr ref. Kirche, Erlenbach

Weitere Anlässe:

reformiert.info/veranstaltungen

Leserbriefe

reformiert. 15/2025, S. 1

Zivildienst zwischen Moral und politischem Druck

Entlastung für die Bauern
Die Zahl der Zulassungen zum Zivildienst soll um 40 Prozent gesenkt werden. Vielen ist nicht bewusst, dass von dieser Änderung auch die Landwirtschaft betroffen ist. Auf meinem Betrieb im Berner Jura unterstützen mich Zivildienstleistende bei der Offenhaltung von Weiden, der Pflege von Biodiversitätsförderflächen oder bei der Bekämpfung von Problemplanzen. Mit der Reduktion riskieren wir einen weiteren Verlust der Biodiversität und die Verbuschung unserer Weiden. **Donat Capaul, Perrefitte BE**

reformiert. 23/2025, Leserbrief

Liebe statt Abgrenzung

Bekenntnis bleibt nötig
Es ist erfreulich, wenn Leserbriefe zum Diskurs führen. So beeindruckt Beat Schwab mit seiner Antwort auf meine Zuschrift «2000 Jahre Leadership» und erklärt uns Nathan den Weisen. Dieser postulierte in der Ringparabel, dass Islam, Judentum und Christentum gleich seien. Dabei übersieht Beat Schwab, dass Nathan der Weise in einer anderen Zeit lebte. Die drei Religionen lebten in früheren Jahrhunderten in Spanien fruchtbar zusammen. Die Muren entwickelten mit jüdischen und christlichen Gelehrten die Wissenschaften und schufen blühende Kulturen. Lessing setzt mit seinem Werk ein Zeichen für Humanismus und Aufklärung in einer Zeit von Judenverfolgungen. Die späteren unsäglichen Glaubenskriege und die Verteidigung Wiens 1716 vor Angriffen der osmanischen Heere, die ihren Einfluss in Europa halten wollten, kannte auch Lessing. Die heutige dramatische Christenverfolgung mit über 4000 getöteten Christen 2024, die Zerstörung von Kirchen, die Islamisierung in Europa durch das türkische Religionsministerium und die Finanzierung von Moscheen, Schulen durch die Golfstaaten auch in der Schweiz brauchen Antworten. Liebe statt Abgrenzung und die «reine schöpferische Liebe», die auch gegenüber dem Islam zu leben sei, ist beeindruckend. Dennoch gilt meine Forderung, unseren Glauben bekennender und öffentlicher zu leben. Muslime

bekennen und zeigen ihren Glauben öffentlich und bekennend in unserer Gesellschaft, während wir noch unsere Kirchenglocken als hörbares Zeichen und soziales Wirken unserer staatlich finanzierten Kirchen in die Öffentlichkeit tragen. Nathan der Weise hat recht: Wir müssen uns an unseren Früchten als Christen messen lassen und unserem Glauben und der Kirche Zukunft schaffen, getragen von Gottes Verheissungen. **Roger E. Schärer, Herrliberg**

Ihre Meinung interessiert uns. zuschriften@reformiert.info oder an «reformiert.» Redaktion Zürich, 8001 Zürich. Über Auswahl und Kürzungen entscheidet die Redaktion. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

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 Holthuijzen (aho), Vera Kluser (vk), Cornelia Krause (ck), Felix Reich (frm), Stefan Weizel (sw)
BE Hans Herrmann (heb), Isabelle Berger (ibb), Mirjam Messerli (mm), Marius Schären (mar)
GR Constanze Broelemann (cb), Rita Gianelli (rig)
Blattmacher: Hans Herrmann, Felix Reich
Layout: Miriam Bossard (Gestaltung), Nicole Huber (Produktion)
Korrektorat: Die Orthografen
Gestaltungskonzept: Susanne Kreuzer, Maja Davé
in Zusammenarbeit mit Bodara GmbH

reformiert.zürich

Auflage: 208 247 Exemplare (WEMF)
reformiert.zürich erscheint vierzehntäglich, im August erscheint nur eine Ausgabe.

Herausgeber: Trägerverein reformiert.zürich
Präsidentin: Undine Gellner, Wädenswil
Redaktionsleitung: Felix Reich
Stellvertretung: Anouk Holthuijzen
Verlag: Hans Ramseier (Leitung), Maya König Faivre, Simone Clerc

Redaktion und Verlag
Preyergasse 13, 8001 Zürich, 044 268 50 00
redaktion.zuerich@reformiert.info
verlag.zuerich@reformiert.info

Abonnemente und Adressänderungen
Bitte der Einwohnerkontrolle Ihrer Wohngemeinde mitteilen.

Stadt Zürich: 043 322 15 30

kirchgemeinde@reformiert-zuerich.ch

Stadt Winterthur: 058 717 58 00

mutationen@reformiert-winterthur.ch

Veranstaltungshinweise
agenda.zuerich@reformiert.info

Inserate
KünzlerBachmann Verlag AG, St. Gallen

071 314 04 74, u.notz@kueba.ch
Nächste Ausgabe: 16. 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.

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 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 personalen 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