

Zukunftsängste
Die Situation der Christen unter den neuen Machthabern in Syrien ist sehr fragil. **HINTERGRUND 2**

Tradition lebt weiter
Konfirmation 2025 und 1975 – das Ritual hat sich kaum verändert, der Unterricht schon. **REGION 3**



Foto: iStock

Zukunftsfreuden
Hochzeit – das bedeutet einen Himmel voller rosa Ballons und ein freudiges Versprechen. **DOSSIER 5–8**

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

reformiert.

Graubünden
Bündner Kirchenbote

Die evangelisch-reformierte Zeitung

Nr. 5/Mai 2025
www.reformiert.info

Post CH AG

Armeeangehörige suchen in unsicheren Zeiten Halt

Gesellschaft Die aktuelle geopolitische Lage spiegelt sich in der Arbeit der Armeeseelsorgenden wider. Sie bemerken eine ernsthaftere Auseinandersetzung der Soldatinnen und Soldaten mit ihrer Rolle.



Übungen für einen Ernstfall: Schweizer Soldaten in Deckung.

Foto: VBS/DDPS, Linus Spitz

Derzeit ist die geopolitische Lage angespannt wie schon seit Jahrzehnten nicht mehr, und der russische Angriffskrieg auf die Ukraine hat auch in der neutralen Schweiz zu einem Umdenken geführt: Aufrüstung und Verteidigung rücken vermehrt in den Fokus der Politik. Auf die Stimmung in der Armee wirken sich auch die Diskussionen über den Krieg in der Ukraine und über die Zukunft der Nato aus. Armeeseelsorgende stellen einen Wandel fest, in Gesprächen, Begegnungen und einem neuen Ton.

Christian Scharpf, reformierter Pfarrer in Wädenswil, leistet freiwillig Militärdienst als Armeeseelsorger im Rettungsbataillon 4. Die Vorstellung, dass dieses im Verteidigungsfall zum Einsatz gelangen könnte, sei nun keine theoretische mehr. «Früher hielten wir das für ausgeschlossen. Heute spüren wir, dass die Sicherheit in Europa fragil geworden ist», sagt er.

Scharpf beobachtet eine Veränderung in der Haltung der Soldatinnen

und Soldaten. Anders als früher zweifelten diese kaum mehr am Sinn des Dienstes. Die ernstere Stimmung spiegelt sich auch in Unterhaltungen wider, beim Essen oder im Ausgang. Scharpf begleitet im Bataillon Angehörige auf allen Stufen vom Soldaten bis zum Oberstleutnant. Mit 45 Jahren ist er der Älteste im Bataillon.

Einsätze verdoppelt

Fabian Kuhn, Pfarrer im Unteren Toggenburg (SG) und langjähriger Armeeseelsorger in der Infanterierekrutenschule Gossau, spürt die veränderte geopolitische Lage konkret in der Zahl von Anfragen. «Die Armeeseelsorge ist gefragt wie noch nie», sagt Kuhn. Verglichen mit der Zeit vor zehn Jahren habe er derzeit doppelt so viele Kontakte mit Rekruten. Als Auslöser sieht er den Ukraine-Krieg, und in den letzten Monaten habe sich diese Dynamik gar noch verstärkt.

Neben klassischen Seelsorgethematen – wie psychischen Problemen

oder dem Hadern mit dem neuen Umfeld – thematisierten Rekrutinnen und Rekruten vermehrt die Politik. Kuhn beobachtet eine Polarisierung. «Es kommen aktuell mehr Rekrutinnen und Rekruten auf mich zu, die sagen: «Helfen Sie mir die RS durchziehen, ich will das schaffen, denn ich sehe darin einen Sinn.»» Gleichzeitig spricht der Pfarrer vermehrt mit Jungen, die sich mit dem Dienst an der Waffe schwertun. Mehr als früher sei manchen bewusst, dass sie im Kriegsfall womöglich töten müssten. «Sie sagen mir dann: «Eigentlich will ich doch Leben retten und nicht zerstören.»»

Die Erfahrungen der Seelsorgenden sind indessen unterschiedlich. Bei Laurent Lasserre etwa, Armeeseelsorger in der Westschweiz, ist die zu Beginn des Ukraine-Kriegs stark erhöhte Anzahl der Beratungen wieder zurückgegangen. Er ist in Chamblon eingesetzt, seit 14 Jahren betreut er Rekrutinnen und Rekruten. Allerdings setzten sich die Jungen nun ernsthafter mit ihrem

«Wir begleiten Menschen, die im Extremfall selbst töten müssen oder getötet werden könnten. Dem muss die Ausbildung Rechnung tragen.»

Samuel Schmid
Chef der Armeeseelsorge

Zahlreiche Debatten

Mit Blick auf Verteidigung standen in den letzten Monaten verschiedene Themen auf der politischen Agenda: Im Dezember wurde das Armeebudget erhöht, die Verteidigungsbereitschaft soll gestärkt werden. Auch die Rückkehr zur Gewissensprüfung für Zivildienstleistende wird diskutiert. Dazu reichte die Sicherheitspolitische Kommission des Nationalrats im Januar ein Postulat ein. Die Gewissensprüfung ist seit 2009 abgeschafft, auch der damalige Schweizerische Evangelische Kirchenbund hatte sich gegen eine solche Prüfung ausgesprochen. Die Nachfrage nach Zivildienst bleibt hoch: 2024 stellten 6799 Personen ein Gesuch – über die Hälfte vor der Rekrutenschule.

Dienst auseinander, sagt er. «Auch wenn viele davon ausgehen, dass es in der Schweiz friedlich bleibt.»

Landesweite Zahlen zu den Einsätzen gibt es nicht. Doch auch Samuel Schmid, Chef Armeeseelsorge, sieht die Nachfrage tendenziell steigen. Neben der Tatsache, dass Soldaten offener gegenüber Seelsorge seien als früher, habe die Corona-Pandemie gezeigt, dass in Zeiten der Unsicherheit existenzielle Fragen vermehrt gestellt würden. «Das sehen wir auch jetzt wieder.»

Tatsächlich war die Pandemie der Anlass dafür, dass die Zahl der Armeeseelsorgenden von 171 auf 242 erhöht wird. Seit 2022 ist die Armeeseelsorge zudem interreligiös unterwegs. Mit Blick auf die angespannte geopolitische Lage komme dieser Personalaufbau «gerade zum richtigen Zeitpunkt». Die Ausbildung wird nun jedes Jahr statt alle zwei Jahre angeboten und dauert länger, um den steigenden Ansprüchen gerecht zu werden.

Vorbereitung auf Ernstfall

Für Schmid ist die Armeeseelsorge nicht nur kirchlicher Dienst, sondern auch geistliche Chance. «Wir können dienstleistende Männer und Frauen zwischen 20 und 30 Jahren erreichen, mit denen wir sonst kaum in Berührung kommen.» Das sei aufsuchende Seelsorge – und womöglich genau das, was die Kirche heute wieder mehr sein sollte: «ein Stück Salz und Licht in einer verunsicherten Welt».

Bei alledem macht Schmid deutlich: «Wir begleiten Menschen, die im Extremfall selbst töten müssen oder getötet werden könnten. Dem muss die Ausbildung Rechnung tragen.» Neu wird etwa auch Militär-ethik behandelt. Und seit 2022 müssen die Seelsorgenden bekräftigen, dass sie auch unter Einsatz ihres Lebens dienen würden. «Diese Frage hätte vor 20 Jahren Stirnrundeln ausgelöst», sagt der oberste Armeeseelsorger. Doch heute sei ein solches Szenario realistisch.

Sandra Hohendahl, Cornelia Krause



Er versucht, die Sorgen der Gemeinde zu zerstreuen: Der Priester Fadi al Barkil feiert im Kloster von Maalula Gottesdienst.

Fotos: Philipp Breu



Die Nahost-Expertin Kristin Helberg erklärt die Religionslandschaft in Syrien: reformiert.info/helberg

bruch dieses Konflikts lebten rund 1,5 Millionen Christen in Syrien, manchen Schätzungen zufolge ist nur ein Fünftel geblieben. Der Rest flüchtete ins Ausland.

Barkil will verhindern, dass die Christen auch Maalula verlassen, und gibt sich demonstrativ optimistisch. Doch im Gespräch mit «reformiert.» äussert er selbst leise Zweifel: «Ich mache mir Sorgen wegen der Sicherheit.» Die Stadt sei von muslimischen Dörfern umgeben.

Gefährliche Nachbarschaft

Die Spannungen zwischen Stadt- und Landbewohnern eskalierten, als ein Christ einen Muslim erschoss. Das Opfer sei beim Diebstahl der Ernte eines Christen erwischt worden, erzählt der Priester. Er zählte zu den Bewohnern, die nach dem Angriff auf die Stadt vom Assad-Regime verbannt worden waren. Genau diese Männer wurden von der neuen Regierung beauftragt, in der Gegend für Sicherheit zu sorgen, klagen die Christen.

«Die gleichen Leute, die damals den Terroristen halfen, haben sich zur Polizei gemacht. Wir können ihnen nicht trauen, sie haben einst die Kirchen leer geräumt», sagt Tamar Serkis, die mit ihrem Mann und drei Kindern in Maalula lebt.

Barkil tut alles, um einen drohenden Konflikt zwischen Christen und Muslimen abzuwenden. Er trifft sich regelmässig mit den Dorfbewohnern, versucht durch Dialog Vertrauen aufzubauen. Um Racheakte zu verhindern, überredete er den Mann, der den Dieb erschossen hatte, sich den Behörden zu stellen.

Bislang hält der Frieden in Maalula. Und da die neue Regierung in Damaskus unter dem HTS-Führer Ahmed al Schaara beteuert hat, dass Christen in Syrien eine Zukunft haben sollen, regt sich neben der Sorge auch die Hoffnung.

Hoffnung auf Touristen

Im Kloster hoffen sie, dass der Tourismus wieder auflebt und eine wichtige Einnahmequelle erschliesst. Vor dem Krieg besuchten in einer Woche bis zu 600 Menschen das Kloster. Sie kauften die handgemachten Holzschatullen, Kleidungsstücke und Weine im Souvenirladen oder assen im nahen Restaurant. Die Kaufkraft der meist europäischen Touristen war die Lebensgrundlage für viele Familien.

Der wirtschaftliche Aufschwung könne auch Grundlage für ein friedliches Miteinander sein, sagt Heba Ghaly, die im Klosterladen hinter der Kasse steht. «Das hier ist unsere Heimat, wir werden sie nicht verlassen und alles dafür tun, dass Christen und Muslime gemeinsam gut leben können.» Florian Neuhof

Christen fürchten sich vor der Rückkehr der Islamisten

Religion Im Kloster in der syrischen Stadt Maalula wird seit Jahrhunderten Gottesdienst gefeiert. Die christliche Bevölkerung hat unter dem Bürgerkrieg gelitten und traut den neuen Machthabern nicht.

Es ist früh am Morgen im Kloster der Heiligen Sergius und Bacchus, doch Fadi al Barkil ist keine Müdigkeit anzumerken. Emsig trifft der Priester die letzten Vorbereitungen für die Sonntagsmesse, während sich die kleine Klosterkirche langsam mit Gläubigen füllt.

Als ein paar Dutzend Frauen, Männer und Kinder ein bisschen schlaftrunken auf den Holzbänken Platz genommen haben, tritt Barkil durch eine niedrige Tür in die Apsis. Vor dem Altar hebt er seine Hände und stimmt zum Gebet an. Die Gemeinde erhebt sich von den Bänken und senkt andächtig den Kopf.

Christliches Kulturerbe

Barkil, ein stämmiger Mittvierziger mit vollem, schwarzem Haar und breitem Gesicht, leitet seit gut zwei Jahren das Kloster in Maalula, einem kleinen Städtchen unweit der syrischen Hauptstadt Damaskus.

Seine Gemeinde ist Teil der Ordensgemeinschaft «Basilianer vom Heiligsten Erlöser», die der melkitischen griechisch-katholischen Kirche angehört. Deren Gottesdienst steht in einer langen Tradition.

Die Klosterkirche wurde im vierten Jahrhundert nach Christus errichtet und gehört zu den ältesten Kirchen, in denen das Christentum durchgängig praktiziert wurde. Im byzantinischen Bauwerk wurde bereits gebetet, als Syrien noch Teil des römischen Reiches war.

Der Altar zeugt von den tiefen Wurzeln des Christentums. Die hufeisenförmige Platte ist noch von vorchristlichen Opferstätten inspiriert und markiert die Zeit, in welcher der Glauben in der Region im Wandel war. Auch das Aramäisch, das in Maalula im Alltag genutzt wird, ist ein Kontinuum. Schon Jesus soll die

Sprache gesprochen haben, die durch die Christinnen und Christen im Nahen Osten erhalten bleibt.

In den Gottesdiensten wird Aramäisch nicht mehr genutzt, gepredigt wird auf Arabisch. Im goldbestickten, purpurnen Umhang steht Barkil vor den Gläubigen, die tief in ihre Winterjacken gesunken sind. Es ist kalt in den alten Gemäuern.

Mit sonorer Stimme rezitiert der Priester das Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lk 15,11–32). Darin fordert ein Vater am Ende seinen Sohn auf, dem verschollen geglaubten Bruder zu vergeben. Der Priester hat diese Botschaft mit Bedacht gewählt: Die Christen in Maalula haben einiges zu verzeihen. Denn der Bürgerkrieg, der 2012 in Syrien entflammte und das Land in den Abgrund riss, hat Spuren hinterlassen.

Geplündert und verschleppt

Maalula war im Krieg umkämpft. Schon aus der Ferne erkennt man, dass Stadt und Kloster strategisch gelegen sind. Der kompakte, quadratische Steinbau steht wie eine Festung am Rande einer Schlucht, die sich wie eine Schneise durch das Qalamungebirge zieht. Von hier aus blickt man auf Maalula hinunter, das sich malerisch vom Berghang bis ins Tal erstreckt. Die Gebirgskette zieht sich entlang der libanesischen Grenze bis nach Damaskus, die Stadt liegt am Einfallstor ins syrische Hinterland.

Im Krieg verlief die Front zwischen Rebellen und Regierungstruppen den Bergen entlang, die Stadt mit den rund 250 christlichen Familien lag ungeschützt im Niemandsland. Das nutzte die islamistische Miliz Jabhat al-Nusra, als sie 2013 Maalula stürmte, die Kirchen plünderte, mehrere Einwohner erschoss

und zwölf Nonnen verschleppte. Erst nach Monaten konnte das Regime die Stadt zurückerobern, die Nonnen kamen in einem Gefangenaustausch frei.

Spuren des Schreckens

Der Schrecken hat sich tief in die kollektive Erinnerung der Einwohner eingegraben. Noch heute finden sich im Kloster Spuren der Plünderungen der Dschihadisten. Wo historische Ikonen das Kirchenschiff zieren, hängen billige Repliken. Die eisenbeschlagene Holztür ist von Granatsplittern gezeichnet. Immerhin wurden die schweren Schäden am Gemäuer behoben.

In Maalula keimte die Angst wieder auf, als die Rebellen unter Führung der islamistischen Hayat Tahrir al-Sham vergangenen Dezember das Assad-Regime stürzten und eine Übergangsregierung ausriefen. Die Miliz ist Nachfolger von Jabhat al-Nusra und wird von den USA noch immer als Terrorgruppe eingestuft. Mit den Rebellen kehrten auch Muslime ins Umland zurück,

«Wir werden einen Weg finden, zusammen in Frieden zu leben.»

Fadi al Barkil
Priester in der Klosterkirche Maalula



Ungeschützt im Niemandsland: Maalula war im Bürgerkrieg hart umkämpft.

Zwei Generationen feiern Konfirmation in der Kirche

Konfirmation 50 Jahre Altersunterschied liegen zwischen Margrith Stöckler und Nils Anesini. Beide wurden in der Dorfkirche in Untervaz konfirmiert. Ein Blick auf das, was bleibt und was sich ändert.

Die 66-jährige Margrith Stöckler und der 16-jährige Nils Anesini haben beide eine besondere Verbindung zur Dorfkirche in Untervaz. Und sie feiern hier auch Konfirmation dieses Frühjahr, Margrith Stöckler die goldene. Also 50 Jahre ist es her seit ihrem Eintritt als stimmberechtigtes Mitglied in die Kirchgemeinde. Gelegenheit, die beiden nach ihrem Blick auf das bis heute bedeutsame kirchliche Ritual zu befragen.

«Taufe, Konfirmation, Hochzeit, ja und die Beerdigung – diese Rituale tragen doch durchs Leben.»

Margrith Stöckler
Goldene Konfirmandin

Stöckler erinnert sich, dass sie damals mit ihren bloss zwei Kolleginnen in Trimmis den Konfirmationsunterricht besuchte: «Bei uns hat man dem Pfarrer meist zugehört. Unternommen haben wir nicht viel.»

Nils, der mit zehn weiteren Jugendlichen konfirmiert wird, kann sich vorstellen, dass der heutige Unterricht wesentlich abwechslungsreicher ist. Sowieso sei er nach dem einen Jahr Unterricht, das jetzt hinter ihm liegt, positiv überrascht: «Ich dachte, es würde viel anstrengender, es war aber eigentlich recht chillig.»

Freiwillige Entscheidung

Der Besuch des Konfirmationsunterrichts ist freiwillig. Die Art und Aufteilung der mindestens 72 Unterrichtsstunden obliegt der jeweiligen Kirchgemeinde, steht in der Gesetzessammlung der reformierten Landeskirche Graubünden. Lager und Projekte haben also Platz im modernen Unterricht. Dazu zählen Gottesdienstbesuche und in beinahe allen Gemeinden auch soziale Einsätze.

Nils und die anderen Jugendlichen der Konfklasse Untervaz haben pro Woche 1,5 Stunden am Unter-



Margrith Stöckler und Nils Anesini schätzen das Gemeinschaftsgefühl im Dorf.

Foto: Riccardo Götz

richt teilgenommen, Gottesdienste besucht und sich für die Gemeinschaft eingesetzt beim Christbaumaufstellen und -schmücken, im Lager für Kinder oder beim Kerzenziehen auf dem Weihnachtsmarkt im Dorf.

Die Frage, ob sie sich wieder konfirmieren lassen würden, beantworteten beide deutlich mit einem Ja. Für Margrith Stöckler gehört die Konfirmation einfach dazu: «Taufe, Konfirmation, Hochzeit, ja und die Beerdigung – diese kirchlichen Rituale tragen doch durch das Leben.»

Raum für Diskussionen

Für Nils Anesini ist die Konfirmation auch Selbstbestimmung: «Mich konfirmieren zu lassen, ist meine eigene Entscheidung.»

Am Unterricht haben ihm der Austausch, vor allem über andere Re-

«Ich dachte, das Jahr würde viel anstrengender. Es war aber doch recht chillig.»

Nils Anesini
Konfirmand

ligionen, gefallen und das Kennenlernen der unterschiedlichen religiösen Ansichten seiner Mitschülerinnen und Mitschüler. Nur etwa die Hälfte seiner Schulklasse lässt sich jedoch konfirmieren. Nils kann

sich gut vorstellen, dass in grossen Städten Jugendliche gar nicht mehr wissen, was eine Konfirmation überhaupt ist. «Das ist schade, weil man so den Kontakt zur eigenen Religion verliert.» Im Kanton Graubünden ist trotz sinkender Mitgliederzahlen die Zahl der Konfirmationen laut Statistik der Bündner Landeskirche etwa gleich geblieben.

Erwachsen werden

Das Gespräch mit Margrith Stöckler und Nils Anesini zeigt, dass die Konfirmation trotz vieler gesellschaftlicher Veränderungen nicht an Bedeutung verloren hat. Verändert hat sich die Gestaltung des Unterrichts: vom passiven Zuhören zum Mitgestalten. «Die Konfirmation ist ein wichtiger Schritt ins Erwachsensein», so Nils Anesini. Constanze Broelemann

Gepredigt

Wie weit wir gehen für die Wahrheit

Deshalb kam Pilatus zu ihnen heraus und fragte: Welche Anklage erhebt ihr gegen diesen Menschen? Sie antworteten ihm: Wenn er kein Übeltäter wäre, hätten wir ihn dir nicht ausgeliefert. Pilatus sagte zu ihnen: Nehmt ihr ihn doch und richtet ihn nach eurem Gesetz! Die Juden antworteten ihm: Uns ist es nicht gestattet, jemanden hinzurichten. (Johannes 18,29–31)

Wir haben nicht alle Akten des Verhörs von Jesus, geführt von Pontius Pilatus. So wie es Johannes schildert, war es wohl ein höfliches Gespräch. Die Lage ändert sich, als Pilatus Jesus der Menge vorstellt. Es wurde ein blutiger und schwacher Jesus vorgestellt; die Soldaten hatten sich über ihn lustig gemacht, indem sie eine Dornenkrone angefertigt und ihn ausgepeitscht hatten. Es geht im Verhör um ein Reich, in dem Jesus König ist und das nicht von dieser Welt ist. Es geht auch um das Thema Wahrheit. So schliesst Pilatus das erste Verhör ab und muss gestehen, dass er nichts findet, womit er Jesus anklagen könnte. Er sucht sich einen Ausweg und wird Barabbas, einen bekannten Räuber, und Jesus, der sagt, er sei König, vor das Volk stellen. Das Volk schreit den Namen Barabbas. Pilatus steht jetzt unter Druck. Die jüdischen Verantwortlichen wollen, dass Pilatus die Entscheidung trifft, damit sie rein bleiben. Sie ziehen die Fäden, üben Druck aus und hetzen das Volk gegen Jesus auf.

Am Rande dieser Strategien steht das Verhör. Pilatus hört zu, versucht zu verstehen, stellt Gegenfragen. Aber er scheint nicht viel zu verstehen. Vielleicht hat er bereits andere Gedanken, die sich in seinem Gewissen kreuzen. Will er gerecht sein und so seine Macht schwächen? Juristisch gesehen, hat er nichts gegen Jesus. Oder will er Jesus verurteilen und so seinen Ruf bei den Juden retten?

Wie gehen wir mit Recht und Unrecht um? Viele sehnen sich nach Gerechtigkeit: würden sich dafür einsetzen, würden alles aufs Spiel setzen, um Gerechtigkeit siegen zu lassen. In der Welt werden viele Prozesse geführt: Ob sie gerecht sind, das können wir erahnen, wenn Anwälte und Gerichtsangestellte bedroht werden. Was bedeutet noch, im Namen des Interesses des Staates, im Namen der Opfer, im Namen meiner persönlichen Interessen, sich einzusetzen? Wir merken, mit welchen Gedanken sich vielleicht Pilatus auseinandergesetzt hat. Ein Wort noch zu Jesus: Er stand zu seinen Worten und seinem Werk. Für uns ist Jesus diesen ganzen Weg gegangen. Aus Liebe. Ihm sei Dank.

Gepredigt am 6. April in La Punt



Didier-Georges Meyer
Pfarrer in Samedan

Aus dem Kirchenrat

Sitzung vom 13.3.2025

Datenschutz

Der Kirchenrat wählt Kirchenrätin Dr. Raphaela Holliger und Finanzverwalter Marcel Schädler als Beratende im Bereich Datenschutz. Eine Handreichung für Kirchgemeinden ist in Arbeit.

«reformiert.»

Der Kirchenrat schliesst mit Myclimate eine Partnerschaft ab. Diese ermöglicht es, die beim Druck der Mitgliederzeitung «reformiert.» entstehenden CO₂-Emissionen zu kompensieren. Die Zeitung erhält dafür das Label «Wirkt.Nachhaltig».

Predigtsammlung

Der Kirchenrat unterstützt die Göttinger Predigten im Internet mit einem Beitrag von 500 Franken. Die Online-Publikation ist eine bewährte Hilfe im Pfarramt.

Amtsbericht

Der Kirchenrat verabschiedet den Amtsbericht 2024. Dieser gibt Auskunft über die Tätigkeit der Landeskirche. Er wird dem Evangelischen Grossen Rat in der Juni-Sitzung zur Genehmigung vorgelegt.

Jahresrechnung

Der Kirchenrat genehmigt die Rechnung 2024 der Kantonalen Evangelischen Kirchenkasse (KEK) zuhanden des Evangelischen Grossen Rats, mit 5690 Franken ausgewiesenem Gewinn. Genehmigt ist auch die Bi-

lanz und Erfolgsrechnung des Notfonds KEK und der Kollekten- und der Synodalkasse.

Kirchliches Leben

Der Kirchenrat wählt in die Kommission Kirchliches Leben als Mitglieder: Luca Compagnoni, Samuel Gilgen, Sandra Locher Benguerel, Pfrn. Peppina Schmid. Als Kommissionspräsident wird Kirchenrat und Pfarrer Jens Köhre bezeichnet.

Migration

Der Kirchenrat wählt in die Kommission Migration als Mitglieder: Grossrätin Maya Messmer, Pfrn. Simone Straub, Lars Gschwend, Rachel Brunnschweiler und Pfrn. Hannah Thullen. Als neue Kommissionspräsidentin wird Kirchenrätin Barbara Grass gewählt.

Bauliches

Der Kirchenrat spricht Beiträge an zwei Bauvorhaben: 25 570 Franken für den Ersatz der Heizung in der Kirche Lohn und 26 000 Franken für den Ersatz der Wärmepumpe im Pfarrhaus Celerina.

Weltweite Kirche

Der Kirchenrat wählt in die Kommission Weltweite Kirche: Pfrn. Constanze Broelemann, Hermann Thom, Pfr. Marco Wehrli und Sozialdiakon Christopher Wellauer. Als Kommissionspräsidentin wird Kirchenrätin Barbara Grass bestimmt.

Kollekte

Der Kirchenrat bestimmt die Augustkollekte 2025 für den Verein Ukrainehilfe Graubünden. Stefan Hügli, Kommunikation

Mit ihr ist jeder Tag ein Muttertag

Schwangerschaft Die Zeit vor und nach der Geburt ist für die werdende Mutter besonders intensiv. Doulas wie Myriam Rungger stehen Frauen dabei emotional und körperlich zur Seite.

Sie sind eine sogenannte Doula. Dieser altgriechische Begriff bedeutet so viel wie Dienerin der Frau. Sehen Sie sich als Zudienerin gebärender Frauen?

Myriam Rungger: Der Begriff stammt aus einer Zeit, in der die Frauen in der Gemeinschaft geboren haben. Sie waren nie allein oder nur mit dem Mann. Frauen kamen zusammen, halfen einander, tauschten Erfahrungen aus und waren behütet von allen Seiten.

Was macht eine Doula genau?

Wir sind sozusagen gute Freundinnen auf Zeit. Doulas begleiten und unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach bei allem, was sie braucht. Dies als optimale Ergänzung zur Hebamme.

Was unterscheidet Sie denn von einer Hebamme?

Im Gegensatz zur Hebamme haben wir keine medizinische Verantwortung und machen keine Vor- und Nachuntersuchungen. Wir umsorgen die Frau, massieren, trösten, erklären, machen Mut. Auch nach der Geburt besuchen wir auf Wunsch die Mütter, begleiten und unterstützen sie. Jede Doula hat einen Schwerpunkt in ihrem Angebot. Ich habe mich auf das Massieren spezialisiert.

Sie bieten mexikanische Rebozomassage und indische Ayurveda-Schwangerschaftsmassage an. Gibt es in Ihrer Arbeit auch christliche Elemente?

Mir ist es wichtig, eine breite Palette zu haben, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen gut eingehen zu können. Von anderen Kulturen können wir diesbezüglich sehr viel lernen. Zum Beispiel die Stärkung des Gemeinschaftlichen, mehr miteinander unterwegs sein.



Myriam Rungger auf ihrer geliebten Grossalp im Safiental.

Foto: zvg

Als Trauerbegleiterin begleite ich auch Eltern, die ein Kind verloren haben. Da orientiere ich mich an meinen christlichen Wurzeln, wenn es gewünscht wird.

Warum wollten Sie Doula werden?

Durch meine fünf Geburten erlebte ich viele verschiedene Arten zu gebären. Darunter die natürliche Geburt, Kaiserschnitt und auch eine Totgeburt. Ich hätte mir damals sehr gewünscht, eine zusätzliche Fachperson, wie eine Doula, zur Seite zu haben. Meine vielfältigen Geburtserfahrungen kann ich nun weiter-

geben. Ich schätze den Austausch in der Ausbildung sehr. Nun darf ich sogar auch für eine Kollegin Doula sein. Das ist eine grosse Ehre für mich.

Kann eine Doula das Geburtserlebnis im Spital verbessern?

Ja. Eine Hebamme muss oft mehrere Frauen gleichzeitig betreuen. Als Doula unterstütze ich die Frau, das Paar bis zum Schluss der Geburt. Wir ergänzen auf eine sehr gute Art das bestehende medizinische Personal. Deshalb sind wir in verschiedenen Bündner Spitälern eingeladen,

Myriam Rungger, 37

Die ausgebildete Floristin und Bäuerin wuchs in Greifensee auf und bewirtschaftet mit ihrem Mann einen Bio-Bauernhof in Uder Dutjen in der Gemeinde Safiental. Neben der einjährigen Ausbildung zur Doula absolvierte die fünffache Mutter Weiterbildungen zum Thema Geburts- und Trauerbegleitung. Sie ist Mitglied des Dachverbands Doula CH und der Regiogruppe Doulas Südostschweiz, der acht zertifizierte Doulas angehören.

bei Führungen durch die Geburtsabteilung dabei zu sein.

Eine Doula muss man sich allerdings leisten können.

Grundsätzlich muss man eine Doula selbst finanzieren. Einige Krankenkassen übernehmen teilweise unsere Dienste als Zusatzleistung. Eine Geburtsbegleitung inklusive der Vor- und Nachgespräche und des Pikettdiensts gibt es ab 900 Franken. Über den Schweizer Dachverband können werdende Eltern finanzielle Unterstützung beantragen. Zu uns kommen denn Eltern aus allen gesellschaftlichen Schichten.

Beziehen Sie auch Väter in Ihre Arbeit ein?

Selbstverständlich, wenn der Mann und auch die Frau das wünschen. Die meisten Männer sind einfach froh, wenn ihre Partnerin als werdende Mutter all das bekommt, was sie gerade braucht.

Interview: Rita Gianelli

INSERATE



Graubünden reformiert
Grischun reformà
Grigioni riformato



Katholische Landeskirche Graubünden
Baselgia catolica Grischun
Chiesa cattolica dei Grigioni

23.05.25
LANGE NACHT
DER KIRCHEN

NOTG LUNGA | **LUNGA NOTTE**
DELAS BASELGIAS | **DELLE CHIESE**



langenachtderkirchen.ch

DOSSIER: Hochzeit

Editorial

Ein grosses Ja an einem grossen Tag

Der Monat Mai heisst in der Tradition des karolingischen Kalenders auch Wonnemond – Monat der Wonne, der Fülle, des Wohllebens. So ist es nicht verwunderlich, dass der Mai zu den beliebtesten Hochzeitsmonaten gehört. Für das grosse Fest, wenn sich zwei erwachsene Menschen für den gemeinsamen Lebensweg das Jawort geben, gibt es kaum eine stimmungsvollere Kulisse als den Monat des Neubeginns mit seinen blühenden Sträuchern und dem frischen Grün an den Bäumen und auf den Wiesen.

Hochzeit bedeutet hohe Zeit – hohe Zeit für die heiratenden Paare in ihrer ganzen Vielfalt, aber auch für die Gäste, die sich mitfreuen, dass sich zwei Menschen gefunden haben und diese Zusammengehörigkeit voreinander und vor den Geladenen bezeugen. Hochzeit ist eines der bedeutendsten Feste im Lebenslauf. Es hat etwas von einem Tor, das sich feierlich öffnet und dem Paar den Weg zu den Verheissungen eines gemeinsamen Lebens weist. Am Abend, wenn die Musik verklungen ist und sich die Gäste

verabschiedet haben, beginnt definitiv der neue Lebensabschnitt der Vermählten. Was wartet auf das Paar, welche freudigen Ereignisse, welche Sorgen, welche Krisen? Hoffentlich klingt die hohe Zeit ab und zu auch im Alltag an. Und wird die Beziehung tragen, wenn die Stürme des Lebens aufziehen? Zuweilen besiegelt die Hochzeit auch Paarbeziehungen, die schon seit Jahren Bestand haben. Der Himmel hängt dann vielleicht nicht mehr voller Violinen – stattdessen spielt eine gereifte Liebe die erste Geige. Hans Herrmann



Ihre Hochzeit war interreligiös: Der Glaube trägt Corinne Stillhard und Rachid Chouad auch im Alltag.

Foto: Boris Müller

Zuhören ist für sie das Wichtigste

Eine interkulturelle Ehe ist herausfordernd. Corinne Stillhard und Rachid Chouad wachsen daran.

Am 3. Juni 2006 spielte in der Zwölfbotenkapelle des Zürcher Grossmünsters ein Mann Tabla, eine kleine Handtrommel, dazu tanzte eine Frau barfuss: Corinne Stillhard und Rachid Chouad trugen gleich selbst zu ihrer Hochzeitszeremonie bei. Sowohl ein Pfarrer als auch ein Imam segneten ihre Ehe. «Es war wunderschön – mit vielen lieben Menschen, Blumen, Musik, starker, guter Energie», erzählt Corinne. Im Kreuzgang des Grossmünsters teilten die beiden danach Milch und Datteln, ein traditionelles muslimisches Hochzeitsritual.

Eine Kraft ohne Grenzen

Als die zwei beschlossen, die Fernbeziehung zwischen Paris und Zürich zu beenden und zu heiraten, war von Anfang an klar, dass sie dies in einer Kirche mit einem interreligiösen Ritual tun wollten. Vor Gott, der für sie eine liebende, stärkende Kraft ist, die keine Grenzen der Religionszugehörigkeit kennt.

Zuerst eckten sie mit ihrem Plan überall an. Eine interreligiöse Trauung schien weder auf muslimischer noch auf christlicher Seite möglich. Nach vielen Absagen stiess das Paar beim damaligen Grossmünsterpfarrer Christoph Sigrist auf offene Türen. Und auch der bosnische Imam Sakib Halilovic, heute Gefängnisseelsorger in der Pöschwies, liess sich gewinnen. «Er rezitierte Koranverse auf Arabisch, was sehr wichtig war für meine Familie aus Marokko», sagt Rachid.

Der Glaube begleitet das Paar auch im Alltag. Soeben hat Rachid den Ramadan beendet. Er hängt an der muslimischen Fastenzeit. «Eine wunderbare Ruhe zwischen dem Menschen und Gott stellt sich dabei ein.» Auch für Corinne ist die Fastenzeit

Raum für innere Einkehr. Für Fragen wie: Was haben Christus, Maria, all die grossen Meisterseelen für Botschaften für mich?

Rachid betet fünfmal am Tag. Als Tänzerin sehe sie, dass es alles Wichtige für den Körper enthalte: beugen, strecken, bewusst atmen, sagt Corinne. «Das hat eine starke Wirkung, sogar, wenn man die Worte nicht versteht.» Sie selber, katholisch aufgewachsen, hat sich einen kleinen Ort der Stille und Inspiration eingerichtet, mit Kerzen, Blumen, Zeichnungen. «Sie macht wunderschöne Bilder aus anderen Dimensionen», erzählt ihr Mann.

Ihren Glauben mag die Tanzlehrerin nicht in Worte sperren. «Glaube ist für mich, was ich im Alltag lebe – Lebensfreude und Lebenskraft teilen, achtsam sein mit den Menschen um mich herum.»

Immer vor allem zuhören

Die beiden verschweigen nicht, dass eine interkulturelle Beziehung herausfordernd ist. «Ich musste meine immer gleiche Reaktion <Bei uns ist das anders> überwinden und herausfinden, was ich selber machen kann, um heimisch zu werden», berichtet er.

Auch seine Frau war herausgefordert. Ihr Freundeskreis betonte oftmals den «Exotikfaktor», stellte unnötige Fragen und reagierte irritiert, wenn Rachid ein Treffen nach Lust und Laune verliess, wie das für ihn kulturell vollkommen normal war. «Es gab zahlreiche Unterschiede zu bewältigen.»

Dem Paar half jedoch die Kunst des Zuhörens. «Der Mensch hat zwei Ohren und einen Mund», sagt Rachid. Für ihn gilt: «Zweimal mehr zuhören als reden.» Zuhören, dann über Schwierigkeiten sprechen, Lösungen finden, die es vielleicht bald wieder zu ändern gilt. Daran hält sich das Paar seit zwanzig Jahren.

Die Früchte dieser Beziehungsarbeit sind im Gespräch spürbar. Da ist viel gegenseitiger Respekt – in der Mimik und Gestik, im Tonfall, im Nachfragen, ob der andere etwas hinzufügen oder anders ausdrücken möchte. Die beiden stellen einhellig fest: Ihre Liebe verändere sich stetig. «Sie bringt uns manchmal an Grenzen, um immer weiterzuwachsen.» Und sie sei klarer und leuchtender geworden. Christa Amstutz



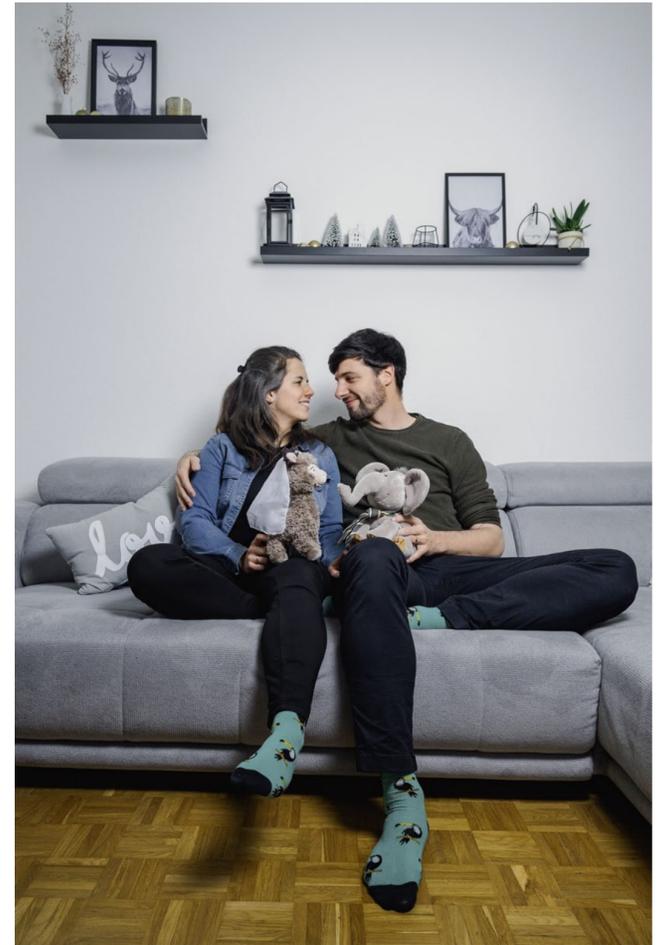
Hochzeit als Auftakt einer langen Ehe: Theres und Walter Bolliger feiern heuer die «Diamantene».



Hochzeit als das Fest ihres Lebens: Christian Balmer (stehend) und Mario Burkhard.



Hochzeit mit Jesus: Schwester Veronika trägt einen Ring als Zeichen der Verbundenheit.



Hochzeit als Start in ein neues Leben: Nadja und Matthias Gertsch.

Fotos: Boris Müller

Drei Söhne und acht Enkelkinder

Vertrauen, Respekt und Durchhalten in Krisen: Theres und Walter Bolliger sind seit 60 Jahren ein Ehepaar.

Die Gästeliste steht schon, und das Restaurant ist gebucht: Theres und Walter Bolliger feiern am 2. Oktober die diamantene Hochzeit. Die beiden teilen nicht nur seit sechs Jahrzehnten ihr Leben, sondern auch gemeinsame Hobbys. Jetzt, im Alter, sind es der wunderschöne Garten und das Wissen über die exotische Pflanzenart Aloe vera.

60 Jahre Ehe ist in Zeiten, in denen fast jede zweite Ehe scheitert, ein besonderes Jubiläum. Was ist das Geheimnis von Theres und Walter? Die Antwort kommt prompt: «Wir haben einander gern», sagt sie schlicht. Er nickt und ergänzt: «Vertrauen, dazu Respekt, sich sein lassen und auch einmal durchhalten, wenns Krisen gibt.»

Der erste gemeinsame Tanz
Anfangen hat alles auf einem Dorffest nahe Aarau. Der 18-jährige Walter war Musikant bei der Dorfmusik, jemand stellte ihm die gleichaltrige Theres vor. Die beiden tanzten und mochten einander sofort. Weil Walter früher daheim sein musste als Theres, begleitete sie ihn nach Hause und kehrte dann auf das Fest zu-

rück, «aber ohne ihn war es nicht mehr so lustig», erinnert sich die heute 84-Jährige.

Die beiden liessen es langsam angehen. Er war in der jungen Kirche aktiv und Bergführer. Eines Tages lud er sie zu einer Tour ein: «Auf der Einladung war eine Sonne, deren Strahlen über den ganzen Brief verließen», erinnert sie sich. Am Ziel kamen sie damals zwar nicht an. «Sie hatte wohl zu schöne Augen», meint Walter lachend. Das gemeinsame Bergsteigen führte die beiden in der Folge noch näher zusammen: «Für mich war es wichtig, sie hinten am Seil zu spüren.» Und Theres lernte auf den Touren Walters fürsorgliche Art schätzen.

Endlich zusammenziehen
Die vielen gemeinsamen Bergtouren und zahlreichen Liebesbriefe festigten ihre Beziehung. Die beiden schrieben sich häufig, denn das Telefon stand bei ihren Eltern in der Stube, da war man nie ungestört. Mit 24 Jahren heirateten sie, und zwar in derselben Kirche, in der die zwei auch getauft worden waren. Das bedeutete für die jungen Leute nicht nur ein grosses Fest, sondern vor allem den Start ins gemeinsame Leben. Nach den damaligen Konventionen lebte man erst nach der Hochzeit zusammen.

Eigentlich wollte das Paar dann nach Brüssel ziehen, weil Walter als Elektroingenieur dort eine Stelle in Aussicht hatte. Doch daraus wurde nichts. Er fiel in ein Loch, denn die Familie wuchs, der erste Sohn war unterwegs. Doch dann vermittelte ihm ein Kollege eine gute Position im Kanton Graubünden. Das Paar zog nach Chur, im Lauf der Zeit ka-

men zwei weitere Söhne hinzu. Theres stieg während der Pubertät des jüngsten Sohnes wieder in ihren Beruf als Logopädin ein, und der aktive Walter ging mit seinen drei Buben segeln, windsurfen und Gleitschirm fliegen. «Ich habe immer gebetet, dass sie heil zurückkommen», erinnert sich Theres.

Inzwischen hat das Paar acht Enkelkinder. Heute geschehe das Kennenlernen anders, viel unverbindlicher, das beobachten die beiden bei ihren Enkeln. Ob sie denken, in ihrem gemeinsamen Leben etwas verpasst zu haben? «Nein», sagt Theres. «Ich hätte mir als junge Frau ein Fernrohr gewünscht, das zeigt, wie es in 60 Jahren sein wird, und genauso glücklich ist es nun auch gekommen.» **Constanze Broelemann**

Zwei Männer, drei Katzen, eine Familie

Die Hochzeit von Mario Burkhard und Christian Balmer dauerte drei Tage. Ein Fest für die Liebe und ihre Liebsten.

Die Beziehung von Christian Balmer und Mario Burkhard begann mit einem Ärger. Nur einem kleinen, betont Christian: «Ich wollte bei Mario rote Rosen kaufen, konnte aber nicht mit Karte bezahlen.» Obschon

der Banker in Eile war, schickte ihn Florist Mario zum Geldautomaten. Christian spurte, kaufte die Rosen – und wollte Mario wiedersehen. Inzwischen führt der 35-Jährige drei Blumengeschäfte. Die Kartenzahlung funktioniert.

Ein Haus voller Blumen
Blumen spielten nicht nur die Hauptrolle beim Kennenlernen der beiden Männer. Sie sind auch in ihrem Haus allgegenwärtig – professionell arrangiert von Mario in seiner Sammlung von Vasen der Keramikerin Margrit Linck. Dunkler Holzboden, eine Designerküche, Kunst an den Wänden, ein Flügel: Hier leben zwei Ästheten. «Wir korrigieren diesen ersten Eindruck etwas mit Katzenhaaren auf dem Sofa», scherzt Christian. Zur Familie gehören drei Stubentiger: Dabaia, Bahiba und Louis. «Sie sind unsere Babys», sagt Mario.

Dass zwei Männer heiraten, war in ihrem Umfeld kein grosses Thema. Das heisst: ein bisschen schon, bevor sie sich am 12. Mai 2023 das Jawort gaben. «Wann traut ihr euch endlich?», seien sie vor der Hochzeit öfter gefragt worden. Auch Eltern und Geschwister hätten sich sehr gefreut, berichtet Christian. «Wir waren ja auch schon zehn Jahre lang ein Paar.»

Beide stammen aus «klassischen Schweizer Familien», wie sie es nennen. «Ich bin in einem sehr kleinen, sehr traditionellen Dorf auf dem Land aufgewachsen», erzählt Mario. Nach seinem Outing habe er aber auch dort nie negative Reaktionen erlebt. Wenn die beiden erzählen, spürt man, dass sie ein eingespieltes Team sind. «Wir ergänzen einander

perfekt», sagt Christian. Er sei der Kopf- und Zahlenmensch, Mario der Kreative. Konflikte gibt es kaum. «Aber Diskussionen, wie man die Spielmaschine einräumt – der Klaskische!» Verbunden fühlen sie sich durch Reisen, Essen, Wein, Musik, Blumen und ihre Katzen.

Ein rauschendes Fest
Zur Heirat entschlossen sich Christian und Mario auch aus praktischen Gründen. «Ich wollte, dass wir rechtlich einem heterosexuellen Ehepaar gleichgestellt sind», sagt Christian. Der Tod eines engen Freundes habe ihm vor Augen geführt, dass ein Paar solche Dinge gut regeln sollte. «Aus steuerrechtlichen Gründen war die Hochzeit jedoch nicht sinnvoll», ergänzt er.

«Das klingt ja nicht sehr romantisch», wirft Mario ein. «Wir haben geheiratet, weil wir einander lieben und unser Leben teilen.» Über eine kirchliche Trauung dachten beide nicht nach. Der 45-jährige Christian ist vor Jahren aus der reformierten Kirche ausgetreten. «Das hatte auch damit zu tun, dass ich mich damals als schwuler Mann nicht in allen Belangen akzeptiert fühlte.» Heute sei das zum Glück anders.

Die Hochzeitsfeier dauerte drei Tage und fand in Barcelona statt. «Das ist unsere gemeinsame Herzensstadt», erklärt Mario. «Uns war es wichtig, viel Zeit für unsere Familien und Freunde zu haben», sagt Christian. Es war ein rauschendes Fest für ihre Liebe und für ihre Liebsten. Den Blumenschmuck kreierte Mario ausnahmsweise nicht selber. «Aber er war dann genau so, wie wir uns das vorgestellt hatten. Einfach wunderschön.» **Mirjam Messerli**

Verheiratet und dennoch single

Ihre Berufung fühlte sich für Schwester Veronika an wie ein Heiratsantrag. Mit 28 sagte sie Ja zu Gott.

Das Foto zeigt eine schöne, junge Frau in einem Hochzeitskleid. Das Kleid ist weiss, bodenlang und schulterfrei. Die Frau trägt ihre dunklen Haare hochgesteckt, geschmückt mit Perlen, und an ihrem Dutt ist ein Schleier befestigt.

Am 5. Mai 2002 schritt Veronika Ebnöther in der Kathedrale von Chur vor den Traualtar, aber es war dabei kein Mann an ihrer Seite. Sie wurde mit 28 Jahren zu Schwester Veronika, einer vom Bischof «geweihten Jungfrau».

Sie ist freischaffende Nonne
23 Jahre sind seit ihrem Hochzeitstag vergangen. Schwester Veronika öffnet die Tür zu ihrem kleinen Reich in der Zürcher Altstadt: In dem Raum sind auf einem Holztisch Schälchen mit Farbpigmenten aus gemahlten Steinen aufgereiht. Die Farben setzt Schwester Veronika auch in ihren Gesprächsstunden und Workshops ein.

Die 51-Jährige gehört keinem Orden an und muss ihren Lebensunterhalt selber verdienen. Sie nennt sich «Freelance-Schwester», ist freischaffende katholische Nonne. Sie

hat unter anderem in Bolivien zwei Pfarreien aufgebaut, unterrichtet, in der Schweiz als Pfarreiheiferin gearbeitet, Ziegen gehütet, geputzt, und sie war Gefängnisseelsorgerin. Als Nonne ist sie nur durch ihren Schleier erkennbar. Statt eines Habits trägt sie Jeans, Pulli und Turnschuhe und erinnert in ihrem Outfit an eine hippe Künstlerin.

Wie ein Heiratsantrag
Der Glaube war für Veronika Ebnöther eine wichtige Stütze, seit sie denken kann. Dass sie aber einmal eine «Braut Christi» werden würde, hätte sie in ihren Teenagerjahren nicht gedacht. Sie wollte Kunstgeschichte studieren, heiraten, Kinder bekommen. «Ich war auch häufig verliebt. So häufig, dass ich sogar ein Büchlein führte, in dem ich meine Angeboteten auflistete.»

Als sie 20 Jahre alt war, passierte aber etwas, von dem Schwester Veronika sagt, es sei «ziemlich schwierig in Worte zu fassen»: Bei einem Kirchenbesuch betete sie vor dem Tabernakel. «Auf einmal spürte ich ganz stark die Präsenz von Jesus. Er lud mich ein, mein Leben mit ihm zu teilen und mich ganz ihm zu widmen. Das war meine Berufung.» So müsse sich ein Heiratsantrag anfühlen, dachte Veronika.

Diesen Antrag prüfte die junge Frau gründlich. «Es war ja eine Entscheidung, die mein Leben prägen würde.» Ihre Familie und ihr Freundeskreis reagierten schliesslich unterschiedlich auf ihr Jawort zu einem Leben mit Gott. «Manche Menschen unterstützten mich, andere wandten sich von mir ab.»

Nach all den Jahren im Zölibat gibt es noch immer Momente, in de-

nen Veronika einen Menschen aus Fleisch und Blut an ihrer Seite vermisst. Gott sei zwar immer präsent und sie fühle sich von ihm getragen, aber den Alltag müsse sie letztlich allein meistern: Entscheidungen treffen, einkaufen, am Esstisch sitzen. «Manchmal fehlt mir einfach eine Umarmung», sagt Veronika. Sie sei verheiratet und doch single. «Ich würde Jesus nicht als meinen Mann bezeichnen, eher als meinen ständigen Begleiter.»

Wie jede andere Beziehung sei auch diese nicht frei von Zweifeln. Trotzdem: Sich von ihm zu trennen, käme für Schwester Veronika nicht infrage. «Ich bin fürs Leben mit Gott vereint. Ich habe mich ihm geschenkt. Das kann ich nicht zurücknehmen.» **Mirjam Messerli**

Lebenslange Liebe mit Gottes Hilfe

Die Ehe von Nadja und Matthias Gertsch ist noch jung und soll ein Leben lang halten. Daran arbeitet das Paar.

Wenn Nadja und Matthias Gertsch über ihre noch junge Ehe erzählen, fällt überraschend oft das Wort «Arbeit». Denn Nadja und Matthias sind überzeugt: Ein Paar, das zusammenbleiben will, bis dass der Tod es schei-

det, muss an seiner Beziehung arbeiten. Die 30-jährige Lehrerin und der ein Jahr ältere Pfarrer in einer evangelisch-methodistischen Gemeinde machen deshalb bei Lifelong Love mit, einem christlichen Kursangebot, das ebendies in Aussicht stellt: lebenslange Liebe, wenn man sich regelmässig liebevoll um seine Ehe kümmert.

Start in ein neues Leben
«Familie N. und M. Gertsch» steht am Klingelschild eines Wohnblocks in Birsfelden, wo das Paar seit der Hochzeit am 6. Mai 2023 lebt. Hochzeitsfotos schmücken eine Wand im Eingangsbereich. «Unser Hochzeitstag fühlte sich wirklich an wie der Start in ein neues Leben», erzählt Matthias. Beide strahlen bei der Erinnerung. Auf die Trauung und das Fest folgten mehrere Premieren für das Paar: die erste gemeinsame Wohnung, den Alltag teilen, Sexualität erleben. «Wir wollten warten, bis wir verheiratet waren», sagt Nadja.

Die beiden wuchsen in freikirchlichen Gemeinden auf, schon ihre Eltern waren befreundet. Bis aus der Teenager-Bekannschaft Liebe wurde, dauerte es mehrere Jahre. «Meine Mutter sagte: Das wird wohl nichts mehr mit euch als Paar», sagt Matthias und lacht. «Es war tatsächlich ein etwas holpriger Weg, bis wir zueinanderfanden», ergänzt Nadja. «Aber dafür schätzen wir unsere Liebe nun umso mehr.» Sie liebt an ihm: «Sein grosses Herz, seine Hilfsbereitschaft und dass er gut überlegt, bevor er etwas macht.» Matthias findet, dass seine Frau einfach ein schöner Mensch ist: «Aus-

sen und innen.»
Seit das Paar verheiratet ist, investieren es jedes Jahr Zeit und Geld in seine Ehe. Denn die Kurse von Lifelong Love sind nicht gratis. Es sei ein bisschen so, wie wenn man sich sonst im Leben etwas vornehme, findet Matthias. «Man macht es oft erst, wenn man sich dazu verpflichtet – Stichwort Fitnessabo.»
Doch bleibt die Liebe fit, nur weil man sie trainiert? Beide glauben daran und nennen ein Beispiel: Im letzten Kurs übten sie mit einer Paartherapeutin hilfreiche Kommunikation in Konflikten. «Die Therapeutin sagte, dass 90 Prozent der Paare erst dann zu ihr kämen, wenn die Beziehung kaum mehr zu retten sei. Wir wollen gar nicht an diesen Punkt gelangen», sagt Nadja.

Sie sei nicht naiv, ergänzt sie: «In einer Beziehung können schwerwiegende Probleme auftauchen, Gewalt zum Beispiel.» In solchen Fällen sei eine Trennung vielleicht die letzte Möglichkeit. Matthias stimmt zu: «Trotzdem ist für uns Scheidung kein Mittel, auf das wir zurückgreifen würden.» Auch ihre Ehe werde nicht frei von Problemen bleiben. «Das ist das Leben.» Beide sind sich aber sicher, dass sie in solchen Momenten auch auf Gottes Hilfe zählen dürfen.

Das Bild vom Dreieck
Nadja stellt sich diese Beziehung als Dreieck vor: Gott an der Spitze, Matthias und sie unten. «Wenn wir beide näher zu Gott rücken, rücken auch wir näher zusammen.» Vielleicht gehören zum Dreieck bald weitere Menschen. Nadja und Matthias wünschen sich Kinder. Als Familie fühlen sie sich aber auch schon zu zweit. **Mirjam Messerli**

«Das Leben und die Liebe feiern»

Warum traditionelle Zeremonien wie eine kirchliche Hochzeit Halt geben und wann auch eine Trennung ein Erfolg sein kann: Darüber spricht der Pfarrer und Therapeut David Kuratle.

Sie haben 23-jährig geheiratet. Das war auch schon 1987 eher früh.

Würden Sie es wieder so machen?
David Kuratle: Aus der persönlichen Erfahrung: Ja, ich würde wieder so jung heiraten. Es hat für uns einfach gestimmt, wir haben so unserer Liebesbeziehung einen Rahmen gegeben, der für uns wichtig war und auch geholfen hat, unsere Beziehung zu entwickeln.

Und wie beurteilen Sie es aus beruflicher Sicht, als Berater und systemischer Therapeut?

Mit heutigem Wissen denke ich: Was haben wir bloss gemacht? Wir kamen uns wahnsinnig erwachsen vor. Rückblickend waren wir aber positiv-naiv-vertrauensvoll.

Etwas Kopflosigkeit kann aber auch von Vorteil sein, oder nicht?

Zweifellos. Für mich war damals einfach klar: Wir machen alles zusammen. Und ein Vorteil der Ehe ist

«Es ist schon so, dass wir uns mit einer Hochzeit auf etwas einlassen, das wir nicht abschätzen können. Es braucht Vertrauen auf eine Kraft, die trägt.»

auch, dass einige Rahmenbedingungen geklärt sind. Wenn Kinder da sind, wenn man sich wieder trennen würde, wenn jemand stirbt: Mit einer Hochzeit ist vieles geregelt. Natürlich lässt sich das auch ohne zu heiraten machen, aber es ist deutlich aufwendiger.

Das klingt ziemlich rational. Welche emotionalen Gründe sprechen fürs Heiraten?

Ich denke, es kann ganz konkret helfen, der Beziehung mit einem entlastenden Rahmen Entwicklungsmöglichkeit zu geben. Das erfahre ich in meiner Berufspraxis und auch selbst. Rückblickend war bei meiner Hochzeit das Schönste, dass ich vor all den Menschen, die mir wichtig waren, zu meiner Frau sagen konnte: Ja, ich will mich auf dich einlassen und mit dir unterwegs sein. Als Zwang empfand ich das nie, und es hat mir tatsächlich manchmal in Krisen geholfen.

Für Sie ist eine Hochzeit also kein Überhöhen eines privaten Aktes?

Nein, nicht grundsätzlich. Rituale sind meines Erachtens wichtig, ganz besonders in der heutigen, vermeintlich so rational geprägten Zeit. So finde ich es denn nicht erstaunlich, dass es in allen Religionen Zeremonien gibt für Hochzeiten und weitere wichtige Stationen im Leben: die Begrüssung und Taufe eines neugeborenen Menschen, der Übergang in die Erwachsenenzeit, dann die Hochzeit und schliesslich die Beerdigung. Beim Heiraten das Leben und die Liebe zu feiern: Das ist schön und hilfreich.

Sie haben Ihre frühe Heirat positiv erlebt. Kann es auch sinnvoll sein, bewusst spät zu heiraten?

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass es gut sein kann, Erfahrungen zu sammeln als Single, im WG-Leben. Je mehr ich mich selbst kenne, desto besser kann ich mich auf eine Beziehung einlassen. Das sehe ich auch bei mir: Ich kenne meine Handlungsmuster laufend besser, etwa, dass ich die Tendenz habe, nichts zu sagen, bis es mir plötzlich etwas zu heftig den Deckel lupft. Und darum kann ich heute entsprechend agieren.

Früher war es eher verpönt, bei Eheproblemen Hilfe zu suchen. Hat sich das geändert?

Paare kommen bei Problemen eindeutig früher und merklich weniger schambehaftet zu uns als einst. Es ist heute viel selbstverständlicher, sich Hilfe zu holen, wenn man es als nötig empfindet. Das finde ich erfreulich, und ich halte es für einen eindeutig gesünderen Umgang mit Grenzen und Schwächen, sowohl in persönlicher Hinsicht als auch in einer Paarbeziehung.

Wie gingen Sie in Ihrer Zeit als Pfarrer jeweils vor, wenn Sie sich mit Paaren vor ihrer Hochzeit zur Besprechung trafen?

Mir war es immer ein Anliegen, mit ihnen zu schauen: Was heisst das für euch, was wollt ihr? Was ist euch wichtig? Was wollt ihr euch allenfalls versprechen – und was sind eure eigenen Worte dafür?

Und wenn sie sich ewige Liebe versprechen wollten?

Ja, das kam zuweilen auch vor, sogar begleitet vom Schweizer Pop-Hit «Ewigi Liebi». Und ich dachte ab und zu mal: Deftig, was die beiden vorhaben! Grundsätzlich ist es jedoch einfach schön, wenn ein Paar diesen Schritt zeremoniell begehen will. Denn es ist ja schon so, dass wir uns mit einer Heirat auf etwas einlassen, das wir nicht abschätzen können. Und da ist meines Erachtens auch der spirituelle Aspekt wichtig und hilfreich: wenn ich darauf vertrauen kann, dass da eine Kraft ist, die hilft und trägt.

Wie ist es überhaupt dazu gekommen, dass bei Hochzeiten die kirchliche Zeremonie so wichtig wurde?



«Paare haben heute weniger Hemmungen, Hilfe zu suchen», sagt der Paarberater David Kuratle.

Foto: Boris Müller

In der Bibel werden Hochzeiten als weltliche Feste geschildert.

In früheren Zeiten wurde das Weltliche und das Kirchliche noch nicht so deutlich unterschieden, das ging viel mehr ineinander über. Offiziell kam die Trauung tatsächlich erst ziemlich spät in die Kirche: Erst um 1550 hielt die katholische Kirche mit dem Konzil von Trient fest, dass sich die Heiratenden die Ehe als Sakrament vor Zeugen gegenseitig zu spenden hätten.

Warum das? Hochzeiten hätten ja einfach weltlich bleiben können.

Hochzeiten waren schon lange ein wichtiges Ereignis im Leben der

David Kuratle, 61

Der Theologe arbeitet seit 2003 bei der Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Als Pfarrer amtierte er ab 1992 in Meikirch. Seit 2022 ist er in Vollzeit auf der Beratungsstelle tätig. Weitergebildet hat er sich in systemischer Psychotherapie und Beratung und emotionsfokussierter Paartherapie. Er ist verheiratet und vierfacher Vater.

Menschen. Hier präsent zu sein und mitbestimmen zu können, war für die Kirche aus diesem Grund zentral. Damit konnte sie auf die Menschen Einfluss ausüben – und dazu natürlich Druck und Macht. Schön finde ich aber, dass in der katholischen Kirche beide Heiratenden einander gegenseitig den Segen geben.

Was ist nach Ihren Erfahrungen das Wichtigste, um zumindest möglichst lange als Paar gut zusammenleben zu können?

Eine gute Grundlage bilden Vertrauen und Respekt, gepaart mit emotionaler und körperlicher Nähe. Gerade in einer komplexer werdenden Welt ist das Bedürfnis, «mit Haut und Haar» angenommen und verstanden zu werden, in einer Beziehung gross. Hilfreich sind natürlich auch Tools wie Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Und da kann eine traditionelle Hochzeit helfen?

Ja, ich denke schon. Es kann heute durchaus anstrengend sein, was wir alles kreieren und wie originell wir sein müssen. Sich dann einfach einzureihen in eine Tradition wie die der Hochzeitszeremonien, kann etwas sehr Entlastendes haben und

uns zudem frei machen für das, was tiefer liegt.

Wie direkt und ehrlich können Sie die Probleme Ihrer Kundschaft bei der Beratung ansprechen?

Grundsätzlich bin ich ehrlich. Doch manchmal sichere ich mich mit der Frage ab, ob ich ehrlich sein darf. Und es kann vorkommen, dass mir nicht wohl ist, dann etwa, wenn ich zum Geheimnisträger von einem der Partner werden sollte oder wenn ich spüre, dass Gewalt im Spiel ist. Manchmal fasse ich meine Ansicht dann in eine Geschichte. Und manchmal finden sich die Paare in Lösungen, bei denen ich Bedenken habe. Aber in diesem Fall nehme ich mich einfach zurück.

Ihr Hauptziel ist also nicht, dass möglichst alle Paare zusammenbleiben, die zu Ihnen kommen?

Die berührendsten Momente in der Beratung sind für mich jene, wenn es uns gelingt, die Geschichte des Paares gemeinsam zu würdigen. Letztlich geht es um das: herauszufinden, was beide wollen, und einen Weg zu finden, zu dem beide Ja sagen können. Das ist ein Erfolg, ob es danach zusammen weitergeht oder auch nicht. Interview: Marius Schären

Ein Leben voller Dankbarkeit

Biografie Ida Spinnler aus Lavin ist im 101. Lebensjahr. Dass es bald auch ein Buch über sie gibt und dass dieser Artikel hier erscheint, kann die Unterengadinerin nicht fassen.

Derzeit beschäftigt Ida Spinnler vor allem der Tod von Peter Bichsel. Der Schriftsteller sei ein guter Freund ihrer Familie gewesen, erzählt die 100-Jährige. Eine ihrer letzten Begegnungen mit dem Autor bleibt unvergessen. Als sie nicht mehr gut genug hörte, um an einer öffentlichen Lesung im Bistro Lavin teilzunehmen, organisierte Bichsel halt kurzerhand eine ganz persönliche Lesung nur für sie. «Auch das war eines der Geschenke vom Leben», sagt Ida Spinnler dankbar.

Erfülltes Leben

Wenn sie heute auf 100 Lebensjahre zurückblickt, spricht sie immer wieder von «Geschenken». Gemeint sind nicht nur die zahlreichen Begegnungen mit verschiedenen Persönlichkeiten, sondern vor allem die vielen Veloreisen mit ihren Kindern zum Beispiel.

Auch die Ehe mit dem Schweizer Kunstmaler Rolf Spinnler empfindet sie heute als Geschenk, obwohl die Beziehung nach zwölf Jahren mit der Scheidung endete. «Es war schön, aber eben auch unglaublich anstrengend», sagt sie. Die drei Kinder hat die Mutter allein grossgezogen. Auch aus Überzeugung. «Einen anderen Mann wollte ich den Kindern nicht vorsetzen.» Es fehlte ihr aber auch der Mut für «ein neues Wagnis einer Beziehung».

Komplizierte Gegenwart

Wenn Ida Spinnler über die Vergangenheit spricht, spricht sie mit einem Lächeln in der Stimme. Ohne Zynismus. Die Welt habe sich verändert, meint sie, nicht immer zum Besseren. «Früher wussten wir zwar weniger – und genau das war manchmal ein Segen.» Die zunehmende Abhängigkeit von Technik, Elektrizität und digitaler Vernetzung sieht sie nicht nur positiv.

Das weltpolitische Geschehen verfolgt die ehemalige Lehrerin selbstverständlich. «Es ist komplizierter geworden, keine Frage», meint sie. Ihre Enkel hätten es viel schwerer als sie in ihrer Kindheit. Sie selbst habe «mindestens zehnmal mehr



Ida Spinnler führt ihren Haushalt immer noch selbstständig und empfängt regelmässig Gäste.

Foto: Mayk Wendt

«Früher wussten wir zwar weniger. Genau das war aber ein Segen.»

Ida Spinnler
Lehrerin

Glück gehabt als meine Kinder und hundertmal mehr als meine Enkel».

Vom Altersheim nach Hause

Als Ida Spinnler vor einigen Jahren, im Alter von 88 Jahren, ins Altersheim nach Scuol ging, war das nichts Besonderes. Sie konnte dort eine klei-

ne Wohnung beziehen und ihren Alltag zum grössten Teil selbstständig bestreiten. «Die Stimmung war wunderbar», erinnert sie sich. Heute sitzt die 100-Jährige aber wieder an ihrem Küchentisch in Lavin. Denn als sie nach vier Jahren genug hatte, ging sie zurück. «Es war ein finanzieller Entscheid», meint sie. «Und daheim ist es doch einfach am schönsten.» Das ist sinnbildlich für die Lebenshaltung von Ida Spinnler: selbstbestimmt, reflektiert und stets getragen von einem unerschütterlichen Glauben an das Gute im Menschen.

Biografie erscheint

Dass nun bald ein Buch über sie erscheinen soll, kann Ida Spinnler gar nicht glauben. «Warum mein Leben spannend sein soll, weiss ich nicht», sagt sie und wirkt dabei beinahe ein bisschen verlegen.

Der in Lavin lebende Autor und Journalist Jürg Würth hat zahlreiche Gespräche mit ihr geführt und

ist überzeugt, dass in Ida Spinnlers Leben eine Tiefe und Besonderheit steckt, die man in der heutigen Zeit nur noch selten findet. «Ich kann ja nichts dafür, dass der liebe Gott es gut mit mir meinte», sagt sie bescheiden. Und wer oder was dieser Gott genau sei, darauf hat sie ihre eigene Antwort: «Er ist alles. Auch die Natur gehört dazu.»

Reformiertes Fundament

Geboren wurde sie in Parma, Italien, als Tochter einer St. Moritzerin und eines Unterengadiners. Aufgewachsen ist sie in einer christlich-reformierten Kultur, ein Fundament, das sie geprägt hat.

Doch ihr Glaube ist weit gefasst, offen, nicht dogmatisch. Vielleicht ist es gerade diese Offenheit, die sie so sympathisch macht. Auf die abschliessende Frage, was sie im Leben noch machen möchte, antwortet sie ohne Zögern: «Ich möchte menschlicher werden.» Mayk Wendt

Lebensfragen

Weshalb holt mich diese Altlast gerade jetzt ein?

Mein Mann und ich haben zwei kleine Kinder und sind beruflich sehr eingespannt. Das ist anstrengend, aber ja auch normal. Seit Kurzem will mein Mann ständig über eine Affäre reden, die ich in unserer Anfangszeit hatte. Ich hatte ihm das damals erzählt, er konnte bisher gut damit leben. Nun fürchtet er, dass ich wieder eine Affäre habe. Er leidet, und ich bin gestresst. Wie kann ich ihm helfen?

Dass alte Geschichten wieder hochkommen, beschreiben viele Paare in der Beratung. Ich vermute, dass Sie viel zusammen aufgebaut haben in den letzten Jahren. Zwei kleine Kinder, zwei fordernde Berufe, einen gemeinsamen Haushalt – Sie haben eine prall gefüllte Agenda. Warum taucht gerade jetzt eine ältere Geschichte auf? Es wird Gründe geben, warum eine längst vergangene Enttäuschung und Kränkung sich meldet. Die aktuelle Krise ist eine Gelegenheit, zu schauen, was dahintersteckt. Denn alte Geschichten kommen meist wegen neuer, aktueller Anlässe hoch.

Ihr Partner hat vielleicht zurzeit ein grösseres Sicherheitsbedürfnis. Gibt es berufliche, gesundheitliche, soziale oder ökonomische Sorgen, die Ihren Mann in seinem Selbstverständnis belasten könnten? Oder braucht Ihre Paarbe-

ziehung mehr Pflege, nebst Kinderprogramm und Arbeitsstress? Vielleicht deutet sein Verhalten an, dass Ihre Intimität mehr Aufmerksamkeit verdient?

Sie tun gut daran, die aktuelle Situation ernst zu nehmen. Zu erfragen, welche Gefühle, Anliegen hinter seiner Unsicherheit stehen. Sie können Ihrem Mann nicht abnehmen, wieder und wieder Ja zu Ihnen zu sagen, vielleicht auch gerade wegen Ihrer Beziehungsgeschichte. Manchmal lohnt sich auch nochmals ein Blick zurück. Die Verarbeitung von Verletzungen braucht zuweilen unerwartet Zeit, vielleicht möchte Ihr Mann eine neue für ihn wichtige Erkenntnis aus der Zeit damals mit Ihnen teilen. Trinken Sie zusammen auf dem Sofa einen Tee. Gehen Sie am Abend spazieren. Fragen Sie ihn, was hinter der Affärenfrage stehen könnte. Organi-

sieren Sie eine Kinderhüte und unternehmen Sie gemeinsam eine Wanderung. Sitzen Sie an den Waldrand, atmen Sie tief ein und aus und reden Sie. Wenn Sie nicht weiterkommen, empfehle ich eine Paarberatung.



Martin Bachmann,
Paarberatung & Mediation im Kanton 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, Postfach, 8022 Zürich. Oder an lebensfragen@reformiert.info

Kindermund



Santa Maria. Songs oder: Ach, alles ist so flüchtig!

Von Tim Krohn

Bigna sah mir eine Weile zu, wie ich im Garten auf die Tastatur meines Laptops einhackte, dann fragte das Kind: «Hast du schon gemerkt, wie warm die Sonne scheint? Und wie die Kirschbäume knospen? Und ...» «Ja», sagte ich knapp, «aber der Text eilt.» «Schreibst du über mich?» «Diesmal nicht. Stell dir vor, ich bin zurück im Geschäft. Mein Verleger druckt ein Buch mit meinen Songtexten. Damit kann ich den Buchhandlungen Liederabende anbieten, das eröffnet neue Perspektiven. Es fehlt jetzt bloss noch das Nachwort.» Ich tippte weiter.

«Den Titel hast du schon?» Ich nickte. «Santa Maria. Songs.» Bigna sah mich mit katzenhaftem Blick an. «So kann es aber nicht heissen.» «Warum nicht?» «Weil ich im Buch nicht vorkomme. Wenn die Leute Santa Maria lesen, erwarten sie Bigna und sind enttäuscht.» Erst lachte ich, dann begriff ich, dass sie recht hatte. Bigna ist bekannt wie ein bunter Hund. Obwohl das kleine Santa Maria inzwischen eine ganze Schar Kunstschaffender beherbergt, die sich entspannt mit der übrigen Bevölkerung mischt. Fast wie damals auf Hydra, als Leonard Cohen seine ersten Alben schrieb, dachte ich und wollte den Gedanken schon in meinen Text einflechten, als Bigna fragte: «Wie sieht das Buch denn aus?» Ich zeigte es ihr, für einmal war ich selbst abgebildet, mit Hut, verrutschter Krawatte und Trompete. Bigna lachte schallend. «Wie der Schuft in einem dieser amerikanischen Filme.» «Mag sein. Aber gefällt es dir?»

Bigna zögerte. «Na ja, besser als der Titel.» «Santa Maria heisst eines meiner Lieder», erklärte ich, «ich lebe hier, und sogar das Foto wurde hier gemacht, in unserer Stalla d'Immez. Ausserdem hat Columbus auf der Santa Maria Amerika ...» «Weiss ich, aber trotzdem, ohne Bigna ...» Ich stöhnte. «Meinetwegen, ich flechte dich ein. Zufrieden?» Statt zu antworten, zeigte Bigna hoch zu einem Flugzeug, das den veilchenblauen Himmel zwischen den Kirschwägen zerschneidete und hinter dem Piz Umbrail verschwand. «Was willst du sagen?» «Nichts weiter. Schön. Aber schon wieder weg.» Und als hätte Bigna es gerochen, strich anderntags der Verleger das Buch wieder aus dem Programm.

Der in Graubünden lebende Autor Tim Krohn schreibt in seiner Kolumne allmonatlich über die Welt des Landkinds Bigna. Illustration: Rahel Nicole Eisenring



Seniorenferien an der Lenk im Berner Oberland

Im südlichsten Ort im Berner Oberland am Fusse des Berges Wildstrubel die Natur erleben. Der breite und ebene Talboden bietet viele Möglichkeiten für Spaziergänge und Ausflüge.



Unser Haus ist zentral gelegen und bietet mit schöner Aussicht und Gartenterrasse alles zum Wohlfühlen und Geniessen. Wir haben beste Erfahrung mit Seniorenferien und können ihre Bedürfnisse erfüllen.

- Übernachtung in gepflegten, ruhigen Zimmern mit Aussicht
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Abendessen im Rahmen der Halbpension
- Begrüssungsaperitif
- Simmental Card für freie Benützung aller Ortsbusse, sowie der MOB Bahn im Simmental und Saanenland.
- Hallenbad und Sauna
- Heller grosser Saal für Spiel und Besinnung

Möchten Sie unser Haus näher kennenlernen und sich selber überzeugen? Dann rufen Sie uns doch an unter 033 / 733 13 87 oder mail info@kreuzlenk.ch. Wir freuen uns auf Sie. Ihre Gastgeberfamilie Tina und Björn Heimgärtner mit Mona & Jan

GUTSCHEIN für LeiterInnen

für eine Besichtigung mit einer Übernachtung für 2 Personen im Doppelzimmer oder je in einem Einzelzimmer inklusive Frühstücksbuffet.

Besichtigungstermine nach telefonischer Anmeldung und Verfügbarkeit möglich. Bitte teilen Sie uns bei der Reservation mit, dass Sie im Besitz dieses Gutscheines sind.

Unsere Projekte gewähren Menschen auf der Flucht Schutz und schaffen neue Lebensperspektiven.

Jetzt mit TWINT spenden!
caritas.ch/ja

Ja zu einer Welt ohne Armut

CARITAS Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra

Schenken Sie mit Ihrer Spende Lebensqualität

Wir pflegen Kinder und Jugendliche mit Behinderung oder chronischer Krankheit und entlasten ihre Familien – praktisch und unbürokratisch.

Jetzt spenden!

stiftung-kifa.ch

Spendenkonto: AKB 50-6-9 oder IBAN CH16 0076 1016 0908 1468 2

Ein erfülltes Leben erhellet auch das Leben anderer. In der Gegenwart – wie in der Zukunft.

KEREN 7777 HAJESSOD ה'קידוד ח'ייסוד
Für die Menschen Israels

Sichern Sie mit Ihrem Legat Ihren Einfluss auf die nächste Generation in Israel. Werden Sie Teil von Israels Geschichte.

PC-Konto 80-30297-4
IBAN CH29 0900 0000 8003 0297 4
info@kerenhajessod.ch
www.kerenhajessod.ch

ONLINE SPENDEN

Herzensbilder schenkt professionelle Familienfotografien.

Dort, wo ein Kind oder Elternteil schwer krank ist oder wo ein Kind viel zu früh oder still geboren wird. In aufwühlenden Zeiten übermittelt Herzensbilder Botschaften, die von Verbundenheit, Tapferkeit und Liebe erzählen.

Danke für Ihre wertvolle Unterstützung.

Verein Herzensbilder
Postfach, 8157 Dielsdorf
mail@herzensbilder.ch

Spenden
IBAN CH42 0900 0000 8529 5327 3
Postfinance Bern

herzensbilder.ch

Einsatz 1248 bei Jorin | © Bruno Biermann

reformiert.

Überall, wo du bist. Jetzt online lesen.

KULTURREISE NACH OSTDEUTSCHLAND 22.-30. September 2025
mit Gian Rudin, Zürich, und Wolf Südbeck-Baur, Basel
Wartburg - Erfurt - Jena - Naumburg - Dessau - Leipzig

PAULUS UND NICÄA: AN DEN WURZELN DES CHRISTLICHEN GLAUBENS 2.-10. Oktober 2025
Auf den Spuren der frühen christlichen Kirche in der Westtürkei

Mehr Infos unter
www.terra-sancta-tours.ch
Telefon 031 991 76 89

Kloster Kappel

Kurs: Kraftvoll und befreiend – Unbequeme Dichterinnen und Denkerinnen 17.-18. Mai 2025, mit Anja Buckenberger

Pfingsten: Emotionen – Impulse aus Film und Literatur 8.-9. Juni 25 mit A. Buckenberger & T. Binotto

www.klosterkappel.ch

Bündner Safran
aus dem Domleschog Safranpralinen
Zigerklee
Schaffelle
Bündner Legenden

caviezel

siehe Shop: www.caviezelbau.ch

Tipps

Lesung und Podium

Junge, Queer, Mädchen? Ich bin ich

Fragen der Geschlechtsidentität, der sexuellen Orientierung waren und sind für Jugendliche ein brennendes Thema. In ihrem neuen Buch «Queer Kids» porträtiert Christina Caprez 15 Kinder und Jugendliche, auch aus Graubünden. Nun plant sie einen Beitrag der Dok-Reihe «Cuntrasts» von RTR und eine Lesung mit Podium in Chur. Dafür sucht sie noch Jugendliche, die aus ihrem queeren Leben in Graubünden erzählen möchten. rig

Lesung. 13. Mai, 19.30 Uhr, Bücher Lütly, Chur, 076 594 45 99, www.queerkids.ch



Sich selbst sein ist das Bedürfnis aller Menschen.

Foto: Judith Schönenberger

Christoph Biedermann



Szenen einer Ehe

Agenda

Kirche

Der Regenboten Gottes

Anlässlich des internationalen Tages gegen Geschlechterdiskriminierung berichten queere Menschen aus ihrem Alltag. Danach sind alle Besucherinnen und Besucher zum ökumenischen Gottesdienst eingeladen. Leitung: Eric Petrini, katholische Landeskirche; Juditha Arenas, Aids-Hilfe Graubünden.

So, 18. Mai

– ab 17.30 Uhr: Kulturpunkt Planaterrastrasse 11, Chur
– ab 19 Uhr: ökumenischer Gottesdienst Regulakirche, Reichsgasse 15, Chur
www.chur-reformiert.ch

Projektreise nach Uganda

Letzte Plätze gibt es noch für die Reise nach Kampala und Lira in Uganda (optional mit einem Ausflug in den Murchison National Park) zum Abschluss des Bündner Pfingstprojekts «God Helps Uganda». Leitung: Daniel Wartenweiler, Präsident Stiftung Gott hilft, Zizers; Claudia Eckert, Vorstandsmitglied «God Helps Uganda».

18.–26./30. Oktober

Anmeldung: www.guide.com/pL4xdK; www.gr-ref.ch/pfingstprojekt

Jugendlager in Bosnien

Sport, Wasser und Erholung im Nationalpark Una in Bosnien-Herzegowina. Für alle Jugendliche ab 17 bis 25 Jahre. Leitung: Claudio Eugster, Sozialdiakon, soziokultureller Animator. Veranstalterin: Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden, Fachstelle Jugend und junge Erwachsene.

26. Juli bis 2. August 2025

Nationalpark Una, nahe Kulen Vakuf, Bosnien-Herzegowina

Anmeldung bis 25.5.: 081 257 11 09, claudio.eugster@gr-ref.ch

Älteste Bibel der Welt

Die Bibel von Moutier-Grandval kehrt nach 44 Jahren aus der British Library in London in den Jura zurück. Die 1200 Jahre alte Handschrift gehört zu den ältesten komplett erhaltenen illustrierten Bibeln der Welt. Die Ausstellung thematisiert die oft gefährliche und geheimnisumwitterte Reise und zeigt ausserordentliche Werke.

Bis 8. Juni

Musée Jurassien, 52, rue du 23-Juin, Delsberg

Nur mit Reservation: contact@mjah.ch, www.mjah.ch

Bildung

Theologie und Migration

Die einjährige theologische Weiterbildung Certificate of Advance Studies (CAS)

Interkulturelle Theologie und Migration richtet sich an Leitende und Mitarbeitende aus Migrationskirchen, Pfarrpersonen, Menschen aus dem Bereich der Integrationsförderung. Leitung: Theologische Fakultät Universität Basel.

17. Januar bis 15. November 2026 (Tages-/Wochenendseminare) Basel, Solothurn

Kursleitung/Administration: Csilla Valentiyk, Universität Basel, 076 200 38 04, csilla.valentiyk@unibas.ch

Radio und TV

Heilige Maria

Keine Frau wurde in den letzten 2000 Jahren so oft dargestellt wie die Mutter Jesu. Welche Vorstellungen sind fest im Unterbewusstsein der westlichen Welt verankert? Humorvoll hinterfragt Isabelle Brocard in ihrem Dokumentarfilm «Alles über Maria» das Bild Marias als weibliches Ideal in einer patriarchalischen Gesellschaft.

So, 4. Mai, 10.05 Uhr SRF 1, Sternstunde Religion

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. Mai, Arno Arquint
– So, 11. Mai, Lucia Wicki-Rensch
– So, 18. Mai, Stephan Bösiger
– So, 25. Mai, Alice Kühne

Gesprochene Predigten

jeweils 10–10.30 Uhr Radio SRF 2

– So, 4. Mai, Barbara Kückelmann (röm.-kath.)
– So, 11. Mai, römisch-katholischer Gottesdienst zum Muttertag aus Zürich
– So, 18. Mai, Tanja Oldenhage (ev.-ref.)
– So, 25. Mai, Andrea Meier (röm.-kath.)
– Do, 29. Mai, Auffahrt, Peter Zürn (röm.-kath.)

Glockengeläut

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

– Sa, 3. Mai Stein SG (ev.-ref.)
– Sa, 10. Mai Pfeffikon LU (röm.-kath.)
– Sa, 17. Mai Basel-Kleinhüningen BS (ev.-ref.)
– Sa, 24. Mai Cazis GR (röm.-kath.)
– Sa, 31. Mai Derendingen SO (ev.-ref.)

Weitere Anlässe:

reformiert.info/veranstaltungen

Leserbriefe

reformiert. 4/2025, S. 5–8 **Dossier Spital**

Richtung stimmt

Herzlichen Dank für diesen wegweisenden Artikel. Es ist für kranke Betroffene eine Wohltat, im vertrauten Umfeld verbleiben zu dürfen. Wie Ruth Weber geniesse ich es, in meinem Lieblingssessel stundenlang zu ruhen. Die Möglichkeit, sein Zimmer ganz auf die individuellen Bedürfnisse einrichten zu können, bringt viel Entspannung in den Tagesablauf. Dass sich die Spitex eher negativ dazu äussert, wundert mich leider nicht. Die Spitex ist meines Erachtens zu einem marktwirtschaftlichen Business geworden, mit Chief Executive Officers (CEO) in der Leitung. Ich halte das für den falschen Weg und bin deshalb sehr erfreut, dass das Spital Zollikerberg neue, patientenfreundliche Wege geht.

Beat Schwab, Zürich

Wettbewerb ist sinnvoll

Frau Gurzeler kritisiert in ihrem Artikel «Das Geschäft mit der Gesundheit stösst an Grenzen» die ausufernden Kosten im Gesundheitswesen und bemerkt, dass «die Methoden von Marktwirtschaft und Wettbewerb» namentlich in der Pflege und der Hausarztmedizin zum Personal-Notstand geführt hätten. Hinzu komme, «dass mittlerweile mehr als die Hälfte der Spitäler Aktiengesellschaften seien und von diesen erwartet werde, dass diese Rendite abwerfen». Auch hier irrt Frau Gurzeler. Die öffentlichen Spitäler, nehmen wir als Beispiel das Kantonsspital Aargau (KSA), haben diese Rechtsform gewählt, da das Bewilligungsverfahren für grössere Projekte nicht sieben bis zehn Jahre, sondern bei einer Aktiengesellschaft zwei bis drei Jahre dauert.

Ein Blick in die Bilanz zeigt, dass das KSA seit Jahren keinen Gewinn als Dividende ausschüttet. Im Gegenteil, die Eigenkapitalquote hat sich 2024 von 34 auf 31 Prozent verringert, weil eine Anleihe von 140 Mio. Franken emittiert werden musste für den Neubau. Es sei dahingestellt, ob ein öffentliches Spital den Komfort eines Luxushotels braucht. Mittlerweile hat das Schweizer Volk bereits dreimal Abstimmungen über eine Einheitskasse zu Recht bachab geschickt.

Konkurrenz ist nicht unethisch, sondern wertvoll, damit die Steuergelder auch im Gesundheitswesen sinnvoll verwendet werden. Ich war sehr froh, als ich die Gelegenheit hatte, einen anderen Facharzt und ein anderes Spital für meine Operation zu wählen.

Heiner Hofmann, Suhr

reformiert. 4/2025, S. 9

Lebensfragen: Warum gibt es so viel Leid auf unserer Welt?

Keine Antwort geliefert
Die Antwort auf das Leid auf unserer Welt ist aus religiöser Sicht immer dieselbe. Zuerst kommt die Lehre von der Sünde, die keiner versteht, dann Gottes Plan vom grossen «Ganzen», in dem unser Leben als Teil davon einen Sinn haben soll, egal wie lausig es einem geht. Herr Kunz verweist hier auf Paulus, der hofft, dass die Herrlichkeit im Jenseits das ganze Leid im irdischen Leben in den Schatten stellen wird. Sagen Sie das einem verhungerten Menschen in Afrika. Irgendwie ein schwacher Trost und ich glaube, dass ich hier die religiöse Idee einfach nicht verstehe. Die Frage, woher das Böse kommt, sei theoretisch oder philosophisch, meint Herr Kunz, was ich nicht ganz verstehe. Die Philosophie beschäftigt sich mit dem Denken und Hinterfragen von allgemeinen Vorstellungen und mit der Idee von Gott, einer Idee von etwas, das alles erklären kann, selbst jedoch nicht erklärbar ist. Die religiöse Antwort auf diese Warum-Fragen lässt einen nicht mehr weiterfragen. Vielleicht sollte man sich damit abfinden, dass das Leben einfach auch sinnlos sein darf.

Thomas Käss, Wiesendangen

reformiert. 4/2025, S. 2

Die Stimmen der Betroffenen sollen gehört werden

Mehr davon

Gut so. Wäre dasselbe auch in weiteren Kirchgemeinden in der Schweiz umsetzbar?

Martin Fischer, Worb

Haben Sie ein Thema, das Sie interessiert und über das wir schreiben sollten? Ihre Meinung interessiert uns. Schreiben Sie uns an: redaktion.graubuenden@reformiert.info oder «reformiert. Graubünden», Brandisstrasse 8, 7000 Chur.

Über Auswahl und Kürzungen bei Leserbriefen entscheidet die Redaktion. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

Kirchliche Fachstellen

Lebendig unterrichten

Eine siebenköpfige Gruppe unter der Leitung von Barbara Hanusa, landeskirchliche Fachstelle Religionspädagogik, hat ein Lehrmittel für den Religionsunterricht in Graubünden erarbeitet. Der Titel: «Nach Gott und der Welt fragen». Ausgehend vom ökumenischen Lehrplan beinhaltet es Lektionen für die 1. bis 9. Klasse. In jeder Lektion steht eine Frage im Zentrum: Warum sind wir so verschieden? Was ist das Wichtigste an Weihnachten? Wie klingt die Stimme Gottes? Das Besondere: Es wird ein digitales Lehrmittel. rig

www.gr-ref.ch

reformiert.

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

www.reformiert.info

Gesamtauflage: 678 606 Exemplare

Redaktion AG/ZH Christa Amstutz (ca), Veronica Bonilla Gurzeler (bon), Sandra Hohendahl-Tesch (tes), Anouk Holthuizen (aho), Christian Kaiser (kai), Vera Kluser (vk), Cornelia Krause (ck), Felix Reich (fmr)
BE Hans Herrmann (heb), Isabelle 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: 29 145 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
Loëstrasse 60, 7000 Chur
daniel.klingenberg@gr-ref.ch
079 787 45 16

Abonnemente und Adressänderungen

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

Inserate
KünzlerBachmann Verlag AG, St. Gallen
Mediabäckerin Ursula Notz Maurer
071 314 04 74, u.notz@kueba.ch
Inserateschluss Ausgabe 6/2025
7. Mai 2025

Druck
DZZ Druckzentrum Zürich AG

Papier
Der Umwelt zuliebe verwenden wir ein ökologisches Zeitungspapier mit einem hohen Altpapieranteil von bis zu 85 %.

Porträt

Sie notiert begeistert die Blüte der Kastanie

Biologie Bei Pflanzen ist der Jahreskreislauf immer etwas anders. Im Rahmen von Citizen-Science hilft Brigitte Heiz mit, Daten zu sammeln.



Durch das Beobachten entstehe auch eine Art Beziehung zu «ihren» Pflanzen, sagt Brigitte Heiz.

Foto: Marius Schären

An diesem Dienstag Anfang April zerzaust die bissige Bise selbst mitten in Basel lange Haare und austreibende Blätter an den Zweigen. Prüfend schaut Brigitte Heiz in die Krone der Edelkastanie hinauf. «Jetzt kommt es langsam zur Blühtentfaltung», stellt die 58-Jährige fest. Zur Veranschaulichung zeigt sie den Vorgang auf ihrem Smartphone. Sie meldet sich an, navigiert zu den Pflanzen, die sie beobachtet, jetzt gerade zu der «Castanea Schützen», wie sie den 101-jährigen Baum genannt hat. «Den Beginn der Knospung habe ich notiert», erklärt Heiz.

Demnächst folgt der «Beginn der Blühtentfaltung», später ist dann die

«Allgemeine Blühtentfaltung» an der Reihe. Diese Schritte werden auch Phänophasen genannt. «Bei der Phänologie handelt es sich um die Wissenschaft der Entwicklungserscheinungen der Natur, die im Jahreslauf stets wiederkehren», erklärt Heiz.

Das Handy als Werkzeug

Sie hätte in Biologie doktorieren können, nach ihrer Diplomarbeit über Malaria-Mücken. «Aber dann hätte ich länger im Ausland leben müssen. Das wollte ich nicht», sagt Heiz mit ihrem feinen und offenen Lächeln, das während des Gesprächs im Basler Schützenmattpark immer wieder aufscheint.

Jetzt arbeitet die Biologin schon seit 17 Jahren als Koordinatorin eines archäologischen Studiengangs an der Universität Basel. Und auch schon seit ein paar Jahren macht sie mit dem Velo immer wieder halt auf ihrem Arbeitsweg zwischen Oberwil BL und ihrem Büro in der Stadt. Im Schützenmattpark stehen zwei ihrer zurzeit fünf «Objekte»: eine Edel- und eine Rosskastanie.

Sie beobachtet über das Vegetationsjahr, wie sich die Bäume entwickeln. Bestimmte Schritte der Vegetation hält sie per Handy mit einer App fest, als Teil des wissenschaftlichen Projekts PhaenoNet. Bei PhaenoNet werden insgesamt zwölf Pha-

sen statistisch erfasst, zur Auswahl stehen 15 Pflanzenarten. Mitgetragen wird das Projekt unter anderem vom Bundesamt für Umwelt, der Uni Bern, der ETH Zürich und von Meeteo Schweiz.

Leiden mit der Birke

«Diese Art von Citizen-Science, also Wissenschaft für Bürgerinnen und Bürger, finde ich cool. Alle können mitmachen», sagt Heiz begeistert. Tatsächlich sind bei PhaenoNet alle Menschen vom Schulkind bis zur Seniorin eingeladen, bei «ihrem» Baum, Busch oder ihrer Blume regelmässig vorbeizuschauen und Daten zu erheben. Dabei entstehe durchaus eine Beziehung zu den beobachteten Pflanzen, sagt Heiz. «Mit einer Birke zum Beispiel, die gefällt wurde, habe ich richtig mitgelitten.»

Ein fachlicher Hintergrund wie der von Brigitte Heiz ist nicht nötig. Ihr Antrieb sei einfach die Leidenschaft: «Schon als Kind war ich na-

«Hätten alle Menschen Respekt vor Lebewesen, wäre die Welt etwas anders.»

turbegleitet. Ich finde es faszinierend, was auf unserer Erde so alles klettert und flüchtet, in welcher Vielfalt sich das Leben zeigt.»

Sie sei reformiert, fühle sich aber nicht religiös, sagt sie. Doch der Respekt vor dem Leben und entsprechende ethische Grundsätze sind für die 58-jährige Mutter von zwei Kindern zentral. «Wenn alle Menschen wirklich Respekt hätten vor den Lebewesen – auch den Pflanzen –, wäre die Welt schon etwas anders», ist sie überzeugt.

Aufgrund ihrer Haltung hat sie schon einmal die Stelle gewechselt. Nach ihrem Studium am Tropeninstitut (heute Swiss TPH) war sie eine Zeit lang in der Pharmaindustrie im Labor tätig. «Das lag mir allerdings nicht so, vom Ideellen her», sagt die Biologin. Deshalb wechselte sie in die landwirtschaftliche Forschung, zudem engagierte sie sich bei den Grünen in der Lokalpolitik. Brigitte Heiz hält fest: «Die Natur hat keine Lobby. Und ich verstehe nicht, weshalb sich die Ökonomie für unsere Lebensgrundlagen nicht stärker einsetzt.» Und weiter geht sie, zu ihrem nächsten «Objekt». Marius Schären

Gretchenfrage

Esther Pauchard, Psychiaterin/Autorin:

«Gott ist lieber der Wind unter unseren Flügeln»

Wie haben Sies mit der Religion, Frau Pauchard?

Ich mag diesen Begriff nicht. Denn das Wort Religion kann auch für Machtmissbrauch, Rechthaberei sowie zu enge Strukturen stehen. Glaube und Spiritualität indessen sind in meinem Leben zentral.

Als Psychiaterin und Autorin von Krimis und Sachbüchern ist der Mensch Ihr zentrales Thema. Was fasziniert Sie so an der menschlichen Natur?

Dass sie so komplex ist. Der Mensch ist so wunderbar vielschichtig und durch viele Faktoren beeinflusst. Er sprengt damit unsere oft eingrenzenden Vorstellungen über eine scheinbar eindeutige, binäre und allein auf Materie fussende Existenz mit vergrößerter Leichtigkeit.

Ihr neustes Buch ist der Ratgeber «Baustelle Menschsein» zum Thema Widerstandskraft. Kann auch der Glaube helfen, resilienter zu werden?

Absolut! Glaube kann mir Quellen von Kraft und Sinn erschliessen, die mir als vermeintlicher Einzelkämpferin nicht zugänglich wären. Wichtig ist allerdings, nicht in eine passive Opferhaltung zu verfallen, ganz nach dem Motto: «Gott wird es schon für mich richten». Ich glaube, Gott ist lieber der Wind unter unseren Flügeln als ein allmächtiger Patriarch, der uns alles abnimmt und sämtliche Entscheide für uns trifft. Das Konzept vom freien Willen sollte man nach meiner Auffassung sehr wörtlich nehmen.

Was hilft Ihnen persönlich, um gut und gesund durch den Alltag zu kommen und schwierige Situationen zu meistern?

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen innen und aussen. Das heisst, mich auf mich selbst zu besinnen und meine mentalen Werkzeuge bewusst nutzen zu können. Es hilft aber auch, immer im Austausch mit der Aussenwelt zu stehen, mit anderen Menschen, offen und neugierig zu bleiben für all jene Dinge, die grösser und wichtiger sind als ich selbst. Interview: Mirjam Messerli



Esther Pauchard (52), Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie, Autorin von Sachbüchern und Krimis. Foto: zvg

Auf meinem Nachttisch

Einsamkeit

Zwischen Wunsch und Realität

Im deutschsprachigen Raum kennt ein Drittel der Menschen Gefühle der Einsamkeit. Es resultieren massive Gesundheitsprobleme. Wer chronisch einsam ist, leidet und muss mit einem höheren Risiko rechnen, körperlich zu erkranken, etwa wegen zu viel Suchtmittelkonsum oder schlechter, einseitiger Ernährung.

In seinem neuen Buch «Einsamkeit. Die Herausforderung unserer Zeit» geht Udo Rauchfleisch, Emeritus für Klinische Psychologie der Uni Basel, Ursachen und Folgen von Einsamkeit mit flotter Feder tief auf den Grund. Dabei versteht Rauchfleisch Einsamkeit «als schmerzhaft empfundene Diskrepanz zwischen

Wunsch und Realität in Bezug auf soziale Kontakte». Als gesellschaftliche Ursache verweist der Autor etwa auf die Anonymität der Gesellschaft «mit der sie kennzeichnenden Beziehungslosigkeit». Sozialer Rückzug ist die Folge. Psychologisch führt chronische Einsamkeit zu Depression, Scham, Schuldgefühlen und Verheimlichungsstress.

Irrig sei die Annahme, je älter, desto einsamer. Neben Hochbetagten, deren Aktionsradius eingeschränkt ist, kennen mit 43 Prozent viele Jugendliche Einsamkeitsgefühle. «Sie verlassen ihr Elternhaus, ihre Schulkollegen und gehen in eine ungewisse Zukunft.» Diese Unsicherheit füh-

re zu Einsamkeit. Zu den Tipps von Rauchfleisch gehört auch die Lektüre religiöser Texte. Bibel, Koran, Literatur und Musik zeigen, dass Betroffene nicht allein sind. Und was jede und jeder tun kann: «Im Alltag vermehrt mit anderen ins Gespräch kommen», empfiehlt der Autor.

Udo Rauchfleisch: Einsamkeit. Die Herausforderung unserer Zeit. Patmos, 2025, 168 Seiten



Wolf Südbeck-Baur
Theologe und Journalist