

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

**Die Jungen ins Boot holen**  
Die Berner Reformierten testen im kirchlichen Unterricht neue Wege. Ein Augenschein. **REGION 2**



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

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

# reformiert.

**saemann**  
Bern Jura Solothurn

Die evangelisch-reformierte Zeitung  
Nr. 1/Januar 2026  
[www.reformiert.info](http://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.

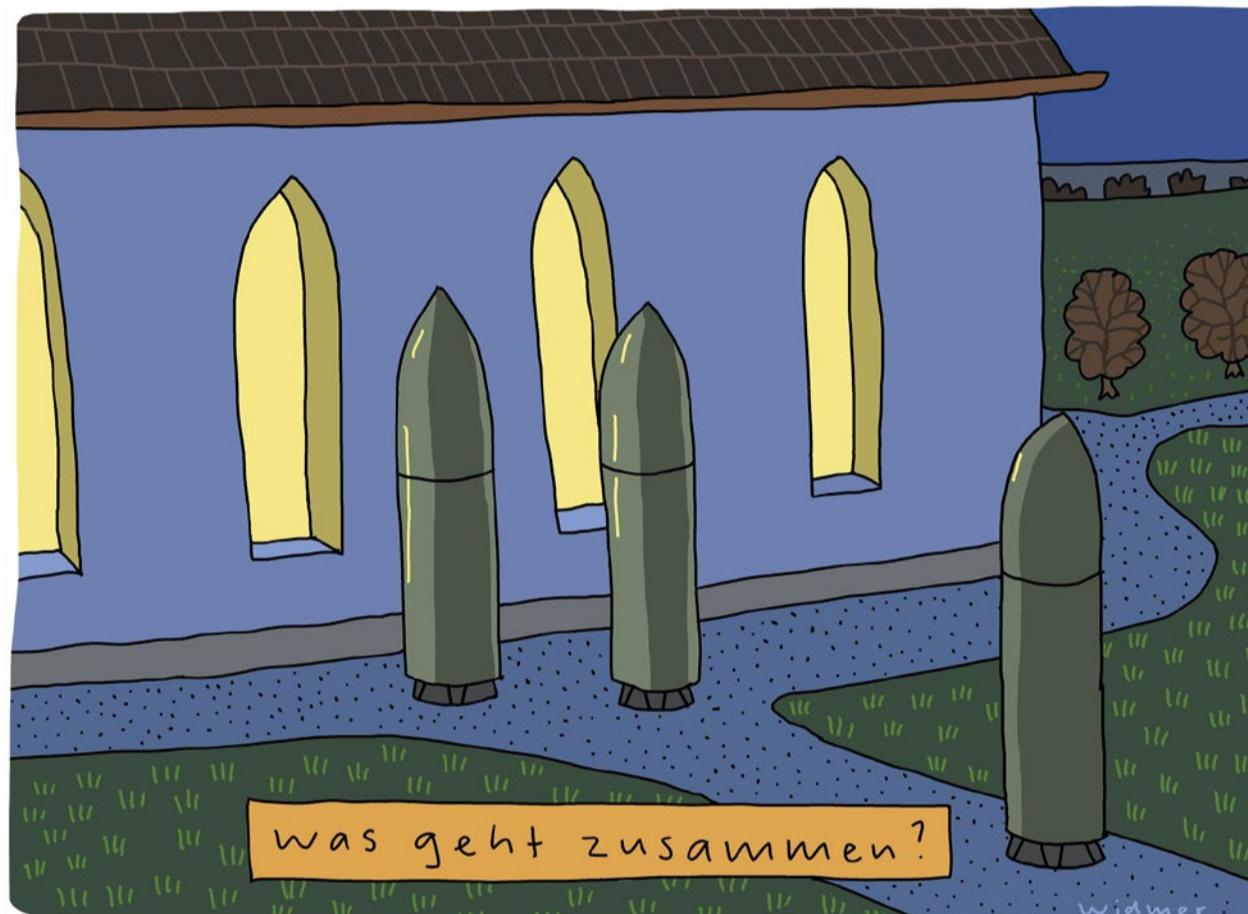
Die aktuellen politischen Fragen aufgenommen hat die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD). Sie hat eine Friedensdenkschrift veröffentlicht, in der sie ihre Positionen der Friedensethik erneuert. Damit möchte sie Denkanstösse und eine Grundlage für Debatten liefern.

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 könnte die Unterstützung durch Waffen nach gründlicher Einzelfallabwägung ethisch verantwortbar sein, wenn es um Beistand für einen völkerrechtswidrig angegriffenen Staat geht.

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



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

### Christen an der Waffe

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

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

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

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

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

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

Friederike Krippner  
Mitautorin der Friedensdenkschrift

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

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

### Kommentar

## Schutz vor Gewalt als Grundlage für den Frieden

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

Die Weltordnung ist ins Wanken geraten, das regelbasierte Aushandeln zur Konfliktbewältigung stösst an Grenzen, wenn Staaten ruchlos ihre Interessen durchsetzen. Die EKD anerkennt, dass der Schutz vor Gewalt, der das Fundament des Friedens bildet, Gegengewalt nicht ausschliesst. Die Stärke ihrer Denkschrift liegt außerdem darin, dass sie über den individuellen Gewissensscheid hinausdenkt und Christen in den Blick nimmt, die in Politik und Militär Verantwortung tragen.

**Streiten ist erwünscht**  
Freilich legitimiert die Aggression der Gegenseite niemals, christliche Werte zu ignorieren. Dass Kriege Probleme lösen und Aufrüstung zu einer stabilen Friedensordnung führt, zeugt von grosser Naivität und vor allem einem akuten Mangel an Kreativität. Dem Pazifismus Weltfremdheit zu unterstellen, greift deshalb zu kurz. Das prophetische Wort der Friedensbewegung hat die Welt nötiger denn je.

Die Denkschrift, der Diskussionen in einer Friedenswerkstatt vorausgingen, erfüllt ihren Zweck, wenn sie zur Streitschrift wird und eine Debatte lanciert, in der das Zuhören gelingt und die eigene Position immer wieder infrage gestellt wird. Die EKD sucht nicht den Konsens der weltweiten Kirchengemeinschaft, vielmehr nimmt sie einen deutschen Standpunkt ein, der durch die Mitgliedschaft im 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

## Samuel Lutz ist gestorben

**Nachruf** Im Jahr 1995 wurde Samuel Lutz zum Präsidenten des Synodalrats der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn gewählt. Dieses Amt hatte er bis 2007 inne, so mit zwölf Jahren. In dieser Zeit hatte er sich nebenbei mit Fragen der Migration zu befassen, etwa im Zusammenhang mit Sans-Papiers, Ausschaffungshaft sowie Kirchenbesetzungen. Während seines Wirkens als Gemeindepfarrer in Leissigen-Därligen und später dann in seiner Synodalzeit, die schon 1988 begonnen hatte, war er auch wissenschaftlich tätig. Sein Spezialgebiet war die Reformation, vorab der Reformator Ulrich Zwingli. Beim Papstbesuch 2005 in Bern vertrat er den Schweizer Protestantismus. In seinem 82. Lebensjahr ist der bekannte Berner Theologe am 13. Dezember nun verstorben. **heb**

## Thuns Reformierte rücken zusammen

**Fusion** In der elftgrössten Schweizer Stadt fusionieren mindestens vier Kirchengemeinden zu einer einzigen. Die abstimmbenden Reformierten in Thun haben im letzten Spätherbst mit etwa 92 Prozent Ja sehr deutlich beschlossen, dass sich die Kirchengemeinden Goldiwil-Schwendibach, Lerchenfeld, Strättligen sowie Thun-Stadt zu der reformierten Kirchengemeinde Thun formieren sollen. Das Reglement für die fusionierte Kirchengemeinde tritt Anfang 2027 in Kraft. **mar**

Bericht: [reformiert.info/thunerkirche](http://reformiert.info/thunerkirche)

## Die Kirchen betonen diesmal den Dialog

**Politik** Dieses Jahr hat eine Allianz eine zweite Initiative zum Thema Konzernverantwortung eingereicht. Somit wird es erneut zu einer Volksabstimmung kommen. Im Vorfeld der ersten Abstimmung vor fünf Jahren hatten sich Kirchenvertreter und Pfarrpersonen für ein Ja starkgemacht. Dies wurde in kirchlichen Kreisen teils als bevormundend kritisiert. Nach dem Urnengang wurde bekannt, dass sich die Mehrheit der Kirchenmitglieder gegen das Geschäft ausgesprochen hatte. Jetzt, bei der zweiten Auflage, verzichten die Kirchen auf Parolen, sie wollen vielmehr den Dialog fördern, denn: In der Kirche hätten unterschiedliche Sichtweisen Platz. «Diese Einsicht ist überfällig und erfreulich», kommentiert der Thinktank Église à venir in einer Mitteilung. **heb**

## Auch das noch

## Minimünster jetzt neu als Souvenir

**Tourismus** Plüschbären gab es bereits, den Zytglogge ebenso. Aber das Berner Münster als Souvenir? Fehlanzeige. Nun hat der einheimische Künstler Lorenzo Salafia die berühmteste Kirche von Bern im Miniaturformat erschaffen. Das berichtete die Berner Tagespresse. Auf die Idee brachte ihn seine Schwester, die in einem Altstadtladen arbeitete und oft gefragt wurde, ob es das Münster als Souvenir gebe. Nun kann man es kaufen. Exakt 1000-mal kleiner als das Original und aus dem 3D-Drucker. **mm**

# Hier findet die KUW der Zukunft statt

**Kirchliche Bildung** Die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn haben ein neues Konzept für die Arbeit mit jungen Menschen. Damit können neue Unterrichtsformen entstehen – oder es kann auch alles beim Alten bleiben.



KUW mal anders: Am Adventssingen treffen Jugendliche auf ältere Gemeindemitglieder.

Foto: Annette Bouteiller

Ein Mittwochabend im Dezember. In der Nydeggkirche in Bern studiert eine Gruppe Vorsänger und -sängerinnen Lieder für das offene Adventssingen ein. Gerade haben sich alle zum Einsingen im Chorraum aufgestellt. Gut die Hälfte der Teilnehmenden sind Jugendliche. Die zwei Jungen und vier Mädchen machen noch etwas zaghaft bei den Übungen mit, die der Organist vorgibt: sich nach oben strecken, dann die Arme fallen lassen, summen, einfache Phrasen singen. «Bald ist Weihna-a-ach-ten!»

Die Jugendlichen sind nicht ganz freiwillig hier. Die Proben zum Adventssingen und dieses selbst besuchen sie als Teil der kirchlichen Unterweisung (KUW). Im Rahmen eines Pilotprojekts, das vom neuen KUW-Konzept (s. Box) der Kirchgemeinde Nydegg ausgeht, können die Jugendlichen der 8. und 9. Klasse aus einer Palette an sogenannten Ateliers fünf auswählen. Dies ersetzt auf dieser Schulstufe teils den Klassenunterricht.

### Experimenteller Ansatz

«Diese neue Form ist noch ein Experiment», sagt Kirchgemeinderätin Marianne Schär Moser. Sie hat das neue Konzept mitentwickelt. Dies geschah im Rahmen des Projekts «Zukunft der KUW» der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn (Refbejuso), in dem das alte KUW-Konzept überarbeitet wurde.

Die Kirchgemeinde Nydegg war eine von 17 Kirchengemeinden, die im Rahmen des Projekts während dreier Jahre neue Formen der religiöspädagogischen Arbeit erprobt. In diesen Dialoggemeinden wurde in interdisziplinären Teams gearbeitet, die sich auch untereinander regelmäßig zum Austausch trafen.

Als Erstes diskutierten die Teams einen von Refbejuso vorgegebenen ersten Entwurf neuer Leitlinien. «Es zeigte sich, dass die Ausgangslage in den verschiedenen Kirchengemei-

nen zum Teil sehr anders ist. In der Nydegg etwa hätten nicht alle Punkte als Basis für unsere Arbeit funktioniert», sagt Marianne Schär Moser. Deshalb ermöglichen die jetzt definitiv geltenden Richtlinien individuelle Lösungen unter verbindlichen Rahmenbedingungen.

### Bestehendes darf bleiben

Bis 2031 müssen jetzt alle Kirchgemeinden von Refbejuso ein Gesamtkonzept für ihre Arbeit mit jungen Menschen erstellen. Dabei ist es sowohl möglich, an der herkömmlichen Ausformung der KUW festzuhalten, als auch neue Formate zu finden. Denn die Richtlinien geben weder einen Lehrplan noch Pflichtlektionen vor. Der Entscheid muss jedoch bewusst gefällt und pädagogisch begründet werden.

Die Nydegg konnte als Dialoggemeinde die Arbeit am Gesamtkonzept bereits abschliessen. Viel habe sich am Bestehenden nicht geändert, sagt Schär Moser. Schon lange sei man in der Nydegg bei der Gestaltung der KUW von den Kindern und Jugendlichen, ihren Perspektiven, Fragen und Themen ausgegangen und habe andere Berufsgruppen einbezogen. Beide Aspekte sind in den neuen Richtlinien vorgesehen. Auch

### Ja zum neuen Konzept

Das Parlament der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn hat dem neuen Konzept für die kirchliche Arbeit mit Kindern, Familien, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zugestimmt und hierzu 1,47 Millionen Franken genehmigt. Die Kirchgemeinden sollen in der KUW verschiedene und altersübergreifende Formate anbieten können. Auch vom Begriff «Unterweisung» möchte man wegkommen und schlägt vor, unter «KUW» künftig «Kirche und Welt» oder «Kirche unterwegs» zu sehen.

## «Die Kirchgemeinden haben unterschiedliche Ausgangslagen.»

Marianne Schär Moser  
Kirchgemeinderätin

erlebnisorientierte und flexible Lernformen sind in der Nydegg bereits gang und gäbe.

**Neues muss sich bewähren**  
Eine Neuerung sind aber die Ateliers. Schär Moser sieht hier Vor- und Nachteile: «Die Rückmeldungen zeigen, dass manche dadurch das Gemeinschaftserlebnis als Konfirmationsklasse gefährdet sehen. Andere sind froh um die neue Flexibilität, da sie die Themen und Daten frei wählen können.»

Bei den Jugendlichen in der Singprobe scheint die neue Form gut anzukommen. Gerade ist Pause. Bei der Thermoskanne auf dem Taufstein haben sich die Jugendlichen Tee geholt und setzen sich zurück in die Kirchenbänke. «Ich finde es gut, dass wir frei wählen können. So kann man sich untereinander ab sprechen und zusammen hingehen», sagt die 8.-Klässlerin Salome Bernhard. Auch Pino Mazzoletti, der in die 9. Klasse geht, schätzt die neuen Freiheiten. Das Atelier gefalle ihm nicht schlecht. «Ich finde es spannend, mit anderen Altersgruppen zusammen zu sein», sagt er. Beide freuen sich auf das Adventssingen am 21. Dezember. Nervös seien sie nicht, denn sie müssten ja nicht alle singen. **Isabelle Berger**

## «Freiheit führt zu mehr Tiefe»

**Neue KUW** Wenn sich Jugendliche bewusst für Angebote entscheiden, erleben sie laut Carsten Heyden mehr Tiefe.

**Hat die reformierte Kirche die Jugend entdeckt oder bisher einfach ein wenig vergessen?**

Carsten Heyden: Die Kirche hat die Jugend nicht vergessen. Aber wir nehmen ernst, dass die Lebenswelten junger Menschen sich so stark verändert haben und vertraute Angebote nicht mehr automatisch funktionieren. Unsere Begegnungen mit Jugendlichen – etwa an unserer Gesprächssynode – haben junge Menschen gezeigt, die Kirche kreativ mitgestalten möchten.

**Sind diese Jugendlichen die Zukunft der Kirche?**

Sie sind die Gegenwart! Wir können gar nicht ohne sie sein. Kirche lebt davon, sich zu öffnen, zuzuhören und sich an Menschen zu freuen, die neue Wege gehen.

**Was versprechen sich Kirchgemeinden, die Jugendliche die KUW-Angebote wählen lassen?**

Wahlfreiheit ist eine zeitgemäss Form, Verantwortung zu teilen. Jugendliche erleben dann die Kirche als Raum, in dem ihnen etwas zugeschaut wird. Die Erfahrungen der Projektgemeinden zeigen, dass diese Freiheit zu mehr Tiefe führt. Wer sich entscheidet, statt einfach anwesend zu sein, erlebt Glauben, Bildung und Gemeinschaft verbindlicher und persönlicher.

**Geht mit der Wahlfreiheit nicht auch etwas verloren? Etwa die gemeinsame Klasse?**

Die gemeinsame Zeit geht nicht verloren, sie verändert lediglich ihre Form. Zahlreiche Kirchgemeinden schaffen Orte, an denen alle zusammenkommen. Erlebnisse dieser Art stiften eine andere Gemeinschaft als ein Klassenmodell.

**Mit welchen Angeboten kann man Jugendliche heute abholen?**

Fragen Sie am besten die Jugendlichen. Man erreicht sie, wenn ihre Ideen und Fragen willkommen sind und ihre Lebensrealität zählt.

**Kann die Kirche Jugendliche erreichen, wenn zu Hause kaum noch religiöse Sozialisation stattfindet?**

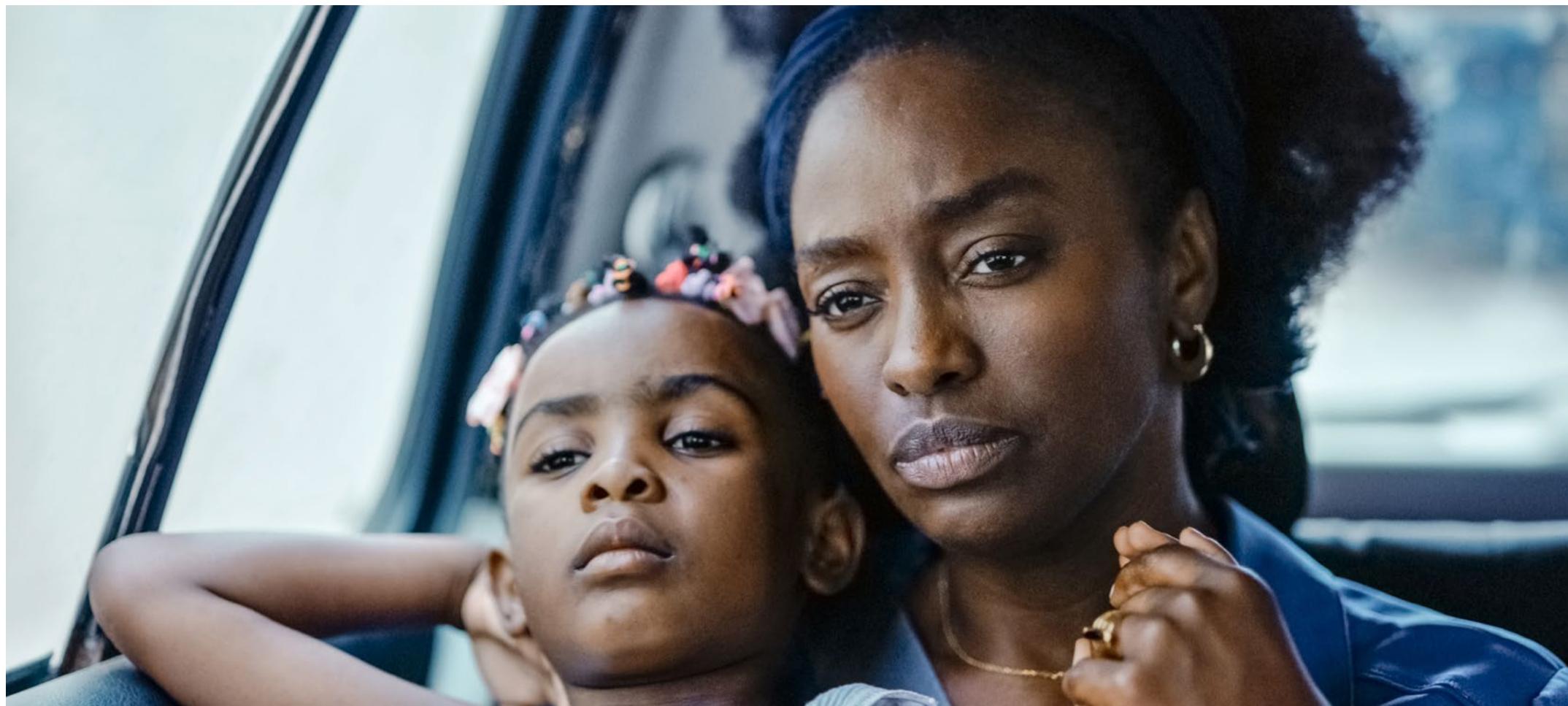
Velleicht ist das eine Chance. Wo religiöse Vorprägungen fehlen, öffnen sich Räume für eigene Erfahrungen. An einer Brücke meiner Heimatstadt hiess es: «Wo nichts mehr geht, fängt alles an.» Ein wunderbarer Blick auf scheinbare Verlustprozesse! Freiheit macht Begegnungen kostbar und lädt zum Entdecken ein. Als Kirche haben wir nicht das Recht, uns selbst zu genügen.

**Interview: Mirjam Messerli**



Carsten Heyden, 56

Er ist Religionspädagoge mit Schwerpunkt Gemeindepädagogik und seit September 2021 Leiter des Projekts «Zukunft der KUW». Er steht im Austausch mit den Kirchgemeinden.



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

Filmstill: Trigon-Film

# Rassismus und Angst zerstören Menschlichkeit

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

**Sie haben einen Film über drei Frauen aus Côte d'Ivoire gedreht, die in Tunis leben. Weil sie Migrantinnen sind, geraten sie immer mehr unter Druck. Wie ist das Projekt entstanden?**

Erige Sehiri: Es entwickelte sich über mehrere Jahre. 2016 drehte ich einen Dokumentarfilm über die Erfahrungen von Frauen aus Subsahara-Afrika, die in Tunesien studierten. Ich blieb danach mit der ivorischen Gemeinschaft in Kontakt und hörte, die Lage werde immer angespannter.

**Was hatte sich verändert?**

Menschen von schwarzer Hautfarbe wurden zunehmend stigmatisiert, selbst wenn sie legal im Land lebten, zum Beispiel eine meiner ivorischen Bekannten, die Radiojournalistin. Sie spürte den zunehmenden

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

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

**Hat Sie diese Pastorin für den Film «Promis le ciel» inspiriert?**

Ja, ich wollte zeigen, wie sich die politische Lage auf das Leben zugewandter Menschen auswirkt. Marie,

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

**Ihr Film spielt vor dem Hintergrund des Migrationsabkommens, das Tunesien und die EU 2023 unterzeichneten haben. Tunesien wird von der EU schon länger finanziell und technisch dabei unterstützt, die Migration nach Europa zu bekämpfen. Wie wirkt sich das Abkommen in Tunesien aus?**

Tunesien verfügt nicht über die nötigen Institutionen, um mit den Menschen, die nach Europa wollen, umzugehen. Alles wirkt chaotisch und erzwungen, und es führt zu grossem Leid. Ich bin sicher, man könnte dieses Problem anders angehen und die Migranten würdevoller behandeln. Menschen, selbst Kinder, ohne Wasser in der Wüste auszusetzen – ich hätte niemals gedacht, dass mein Land so etwas tun könnte! Es gibt mir das Gefühl, dass wir nirgendwo geschützt sind.

**Die Gewalt gegenüber Migranten ist auch im Film zu sehen.**

Wir haben 2024 gefilmt und live aufgenommen, was 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-

duzieren. Wir filmten daher vor allem in Innenräumen.

**Auch Maries Vermieter bekommt es mit der Angst zu tun, weil Marie eine Hausekirche leitet. Ist Angst ein Feind der Menschlichkeit?**

Definitiv. Die Politik schürt sie absichtlich. Der Vermieter mag Marie

sie. Trotzdem will man ihren Aufenthaltsstatus nicht legalisieren.

**In Ihrem Film denkt Naney darüber nach, in ihre Heimat nach Côte d'Ivoire zurückzukehren, zu ihrer Tochter. Was für ein Leben erwartet sie dort?**

Tatsächlich ist die Schauspielerin nach Beendigung der Dreharbeiten zurückgekehrt. Das Land ist zwar arm, aber in der Hauptstadt Abidjan gibt es viele Start-ups, sie hat einen Job in der afrikanischen TV-Branche gefunden. Es geht ihr heute besser als zuvor.

**Sie musste also weg, um zu realisieren, was sie im eigenen Land hat?**

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

**Interview: Veronica Bonilla Gurzeler**

Erige Sehiri  
Regisseurin

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



Schicksalsgemeinschaft: Naney (rechts) feiert Geburtstag.

Filmstill: Trigon-Film

# Suche nach Mitteln gegen Repression

**Menschenrechte** Angehörige der tibetischen und uigurischen Diaspora in der Schweiz berichten immer wieder von Drohungen und Verfolgungen. Die Landeskirche unterstützt jetzt ein Projekt, das Hilfe bieten soll.



Kritik an Menschenrechtssituationen ist China ein Dorn im Auge.

## Essay

### Wenn sich menschliche Logik mit Gott abmüht

Menschen, die an Gott glauben, fänden es manchmal dienlich, wenn sie gegenüber Skeptikern mit dem schlagkräftigsten aller Argumente auftrumpfen könnten: mit dem Beweis, dass Gott existiert. Gerade in der heutigen Zeit, wo viele Leute nur glauben, was sich beweisen lässt. Jüngst ist ein neues Buch zum Thema erschienen: Der deutsche Journalist und Philosoph Sebastian Ostritsch beschäftigt sich in seinem Werk «Serpentinen» mit dem Gottesbeweis des mittelalterlichen Theologen Thomas von Aquin. «Ich glaube nicht nur, dass es Gott gibt, sondern ich glau-

be auch, dass man es beweisen kann. Also beweisen in dem Sinne, dass man überzeugende, logisch zwingende, philosophische Argumente für seine Existenz formulieren kann», zitiert die NZZ den Autor.

#### Die klügsten Köpfe

Was hat es eigentlich mit dem so genannten Gottesbeweis auf sich? Es sind gerade die klügsten Köpfe, die sich dieser Aufgabe angenommen haben. Schon die Philosophen Aristoteles und Seneca befassten sich mit dieser Frage, später die christlichen Theologen Augustin, Thomas von Aquin und Anselm von Canterbury, noch später Philosophen der Neuzeit wie Immanuel Kant und René Descartes. Sogar der österreichische Mathematiker Kurt Gödel tüftelte in den 1940er-Jahren an einer Gottesformel. Der Gelehrte Anselm von Canterbury (1033–1109) wollte die Existenz Gottes mit der Annahme beweisen, dass Gott der ist, «über dem nichts Größeres gedacht wer-

den kann». In fünf Schritten argumentiert er, dass etwas, über das hinaus nichts Größeres gedacht werden kann, nicht nur im Verstand, sondern auch in der Realität existiert.

Anders setzt der Theologe und Philosoph Thomas von Aquin (1225–1274) an: In seinem kosmologischen Gottesbeweis ist Gott die Ursache allen Seins, die selber keine Ursache hat. Egal ob ontologischer, kosmologischer, teleologischer, moralischer oder mathematischer Gottesbeweis: Sie alle haben einen Haken. Nämlich den, dass nur etwas bewiesen werden kann, das eindeutig definiert ist. Was sich von Gott, zumindest aus heutiger Sicht, nicht sagen lässt.

In seinem 2024 erschienen Buch «Der christliche Glaube und die vierte Dimension» sagt es der Mathematiker und theologische Autor Otto Bachmann so: «Der Begriff Gott müsste durch Axiome erfasst werden können. Dies ist aber bei einem Gott, der über allem

«Das Ziel der Akteure ist es, Tibeter und Uigurinnen in der Schweiz so einzuschüchtern, dass sie sich nicht mehr zu ihrer Menschenrechtssituation äussern.» Das sagt Tabea Willi, Programmleiterin Arktis bei der Organisation Voices, zuvor Gesellschaft für bedrohte Völker (GfbV). Sie spricht damit an, worunter Menschen in der Schweiz leiden, die aus Tibet stammen oder zu den in China verfolgten Uigurinnen und Uiguren gehören. Die letztere Bevölkerungsgruppe gehört einer turkstämmigen Ethnie an und ist zum grössten Teil muslimischen Glaubens.

Die genannten «Akteure» arbeiten laut der Organisation Voices für Vertretungen der Volksrepublik China. Diese würden Angehörige der

zählt Haliq. Bei vier Wohnungsbesichtigungen im Jahr 2020 seien sie ihnen nachgegangen. Bei der vierten habe er geschrien: «Warum verfolgen Sie uns? Ich rufe die Polizei!» Die Frauen seien dann weggerannt, er habe drei Jahre Ruhe gehabt – bis wieder anonyme Anrufe begannen.

#### Gegen Spaltung wirken

Es sei dringend, dass sich die betroffenen Menschen in der Schweiz besser schützen können, sagt Tabea Willi. Mit Workshops im Rahmen von «Strong voices» (starke Stimmen) will ihre Organisation die Netzwerke der tibetischen und uigurischen Diaspora in der Schweiz, ihre Widerstandsfähigkeit und Solidarität stärken helfen.

Bei einem Vorbereitungsworkshop Ende Oktober habe sich gezeigt, dass die Menschen der tibetischen Exilgemeinde «sehr motiviert» seien und konstruktiv mitarbeiteten, sagt Tabea Willi. «Sie schätzen es, dass dieses Angebot neu geschaffen wird.» Für den geplanten zweitägigen Workshop im Februar erachteten sie als am vordringlichsten, Raum für Vernetzung und Erfahrungsaustausch zu erhalten. Zudem wünschten sie sich möglichst viele Informationen zum Thema. «Die Repression soll die Community spalten», hält Willi fest. «Unser Angebot wirkt dem entgegen.»

#### Behörden müssen handeln

Das allein jedoch reiche noch nicht als Schutzmaßnahme, betont die Programmleiterin von Voices. «In erster Linie braucht es ein Bewusstsein bei den Schweizer Behörden über die Mechanismen der transnationalen Repression.» Die Vorfälle müssten systematisch dokumentiert, adäquate Meldestellen eingerichtet werden – und zwar mit möglichst tiefen sprachlichen wie auch kulturellen Hürden.

Wichtig ist es Tabea Willi auch, festzuhalten, dass neben der tibetischen und uigurischen Diaspora weitere Gruppen von Drangsalierung betroffen sind. «Die Behörden müssen die bekannten Probleme ernst nehmen und Massnahmen treffen», fordert sie. Und es braucht eine enge Zusammenarbeit aller Behörden, vom Bund über die Kantone bis zu den Gemeinden. Schliesslich würden die Betroffenen bisher von der Polizei zu wenig ernst genommen – denn die Vorfälle entsprächen oftmals keinem juristisch verfolgbaren Tatbestand. Marius Schären

#### «Wir wissen, wo du bist»

Ein Betroffener ist der Uigure Habilulla Haliq. Er ist im Jahr 2018 in die Schweiz geflüchtet. Doch auch hier, weit weg von seiner Heimat, hat er keine Ruhe gefunden. «Habilulla, wir wissen, wo du bist und was du machst», wurde ihm in einem anonymen Telefonanruf gesagt. Und ein paar Jahre später liess ihn unter anderem eine versteckte Drohung nicht mehr gut schlafen: «Denkst du an deine Heimat, an deinen Bruder und deine Schwester?»

Weiter hätten drei Chinesinnen ihn und seine Familie verfolgt, er-

ausser sich selbst steht, nicht möglich.» Infolge dieser Grundproblematik sei jeder Versuch, bei einem so definierten Gott dessen Existenz zu beweisen, zum Scheitern verurteilt.

#### Erfahrbar im Berührtsein

Das ist jedoch nicht weiter tragisch. Denn vermutlich hat es noch kein logischer Gottesbeweis geschafft, auch nur einen einzigen Menschen zum Glauben zu bringen. Die nachhaltigste Überzeugungskraft haben persönliche Gotteserfahrungen. Denn Gott ist das Eine und das Andere, das Alles im Nichts, das Grösste im Kleinsten, der Urgrund allen Seins – und erfahrbar nur in der Beziehung, im Berührtsein.



Hans Herrmann  
«reformiert.»-Redaktor

### Die Mystik des vierten Evangeliums

Pfarrer Bernhard Neuenschwander beschäftigt sich schon ein Berufsleben lang mit Mystik. Seine Erkenntnisse finden nicht nur Niederschlag in seiner Arbeit als Pfarrer in Wabern, sondern auch in Büchern. Soeben ist sein zweibändiges Werk «Mystik der Freiheit», eine Auseinandersetzung mit den mystischen Tiefenschichten des Johannesevangeliums, in einer zweiten Auflage im Fromm Verlag erschienen. Es handelt sich um Predigten, die Neuenschwander zwischen 2008 und 2013 gehalten hat.

Die den Predigten zugrunde gelegten Texte aus dem Evangelium nach Johannes werden so erörtert, dass in ihnen ein Stück unmittelbare Gotteserfahrung durchschimmert – ganz im Sinn der Mystik, bei der es darum geht, Augenblicke der Transzendenz, Momente der Erleuchtung zu erleben. heb

# DOSSIER: Selbstoptimierung



Stefan Welzel ist Redaktor bei «reformiert.».

Foto: Anne Morgenstern

## Essay

## Auf der Jagd nach dem guten Leben

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

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

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

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

**Permanente Sichtbarkeit**  
Das war schon immer so. Die Normen verändern sich – der Kern des sozialen Prozesses bleibt derselbe. Ein Beispiel: Blasse Haut galt in früheren Zeiten als schön. Man fand sie im Adelsstand oder der Bourgeoisie, deren Angehörige nicht körperlich arbeiten mussten. Von der Sonne gegerbte 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 Zeitgeistes verdeutlicht, wie massiv die Angebote der Selbstoptimierung auf uns einwirken. Harte körperliche Trainings sollen uns fitter machen, Eisbäder steigern die Widerstandskraft, teure Crèmes beziehen, die Jugendlichkeit zu bewahren. Selbstoptimierung macht nicht beim Physischen halt. Um den gestiegenen Erwartungen an sich selbst und der Anerkennung anderer gewiss zu sein, arbeiten viele Menschen ständig an ihrer geistigen Entwicklung. Sie wollen leistungsfähiger im Beruf sein und aufmerksamere Eltern.

Daran ist nichts falsch. Bedenklich ist vielmehr, dass Selbstdisziplin und Verzicht dabei als höchste Tugenden gelten. Wonne oder 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 not tut**  
Uns selbst nicht so wichtig zu nehmen und auf das Optimum auch einmal verzichten zu können: Das würde uns alle entspannter, vielleicht gar solidarischer machen. Letzteres haben unsere Gesellschaften angesichts aktueller globaler Verwerfungen viel dringender nötig als Milliarden von Egoisten auf der Jagd nach Glückshormonen im Angesicht des eigenen Spiegelbildes. **Stefan Welzel**

## «Im Lauf der Zeit verändern sich Ziele»

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

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

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

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

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

Aufgezeichnet: Marius Schären



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, wie 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 Hal- tung einnehmen. Andererseits ist, um ihre Wirkung erfahren zu können, intensives, regelmässiges Üben angesagt, also auch ein Stück Ab- sicht. Und wiederum gilt: Unsere Zie-

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

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

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

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



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

Fotos: Anne Morgenstern



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 Dünneinsein. 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 Er-

folg 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 fortläufig 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



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

## «Optimierung ist unser Geschäft»

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

«Schönheit liegt im Auge des Be- trachters. Deshalb entscheidet jeder Mensch für sich selbst, wie ein optimaler Körper oder ein optimales Ge- sicht 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 Facelift 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 Wie- derherstellungs- und Rekonstruktionschirurgie. 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 operie-

ren wir auf der ganzen Welt Opfer von Kriegen.

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

**Botox für die Frische**  
Mein eigenes Gesicht habe ich auch optimiert. Die Augenpartie ist ge- strafft, manchmal sorgt etwas Bo- tox 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 harmonieren. Ich bin damit in guter Gesellschaft: Die Männer holen in Sachen ästhetische Ein- griffe tüchtig auf. Inzwischen machen sie über einen Drittelfraktionen 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 Hand- werk pfusche? Gute Frage. Wahr- scheinlich 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

# «Sich selbst zu sein, macht unglücklich»

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

#### *Worin versuchen Sie sich gerade selbst zu verbessern?*

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

#### *Warum verspüren viele Menschen ständig den Drang, sich zu ändern?*

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

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

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

#### *Welche problematischen Ideale sehen Sie in den sozialen Medien?*

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

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

**Christen und Christinnen glauben, dass Gott sie genauso schuf, wie er sie will. Verlangt die Bibel aber nicht auch Arbeit an uns selbst?**

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

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

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

**Woher kommt es, dass wir auf Social Media die Aufmerksamkeit von Fremden suchen?**

Möglicherweise davon, dass wir unseren Glauben und das Gefühl für Gottes Aufmerksamkeit verloren haben. Wenn ich weiß, dass Gott mit Liebe auf mich schaut, brauche ich die Aufmerksamkeit von Fremden nicht so sehr.

**Wie befreit uns das Evangelium vom sozialen Druck, immer schöner, reicher, erfolgreicher, dünner, modernischer zu sein?**

Keine andere Religion oder Philosophie betont so sehr wie das Christentum, dass Gott Liebe ist, und stellt dies ins Zentrum. Wir alle bedürfen zwingend der Liebe und erleben, dass wir gedeihen, wenn wir geliebt werden. Dieser tiefen menschlichen Erfahrung entspricht das Christentum, indem es uns lehrt, dass Gott uns liebt und uns vergibt. Aus diesem Grund besitzt es eine transformative Kraft.

**Wie äussert sich dies?**

Schädliche Ideale werden als Lügen entlarvt. Ein Leben unter ständigem Neid und Druck ist ein ruheloses und unbefriedigendes Leben. Das Christentum sagt uns, dass wir uns um diese Dinge gar nicht erst sorgen müssen. Und es auch nicht sollen, denn diese trügerischen Ideale 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 Zuviel?**

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

**Dieses Gebot umzusetzen, ist uns Menschen möglich. Gibt es Veränderungen, die nur Gott herbeiführen kann?**

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

**«Das Christentum entlarvt unsere schädlichen Ideale als Lügen.»**

Graham Tomlin

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

**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. Mellitus 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 tobten, 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 «Tschernobyl» und trägt damit den Ortsnamen jener atomaren Apokalypse, die das Wasser verseuchte 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 Schreider 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 Mühsal 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 hegemonalen 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](http://reformiert.info/offenbarung)

## Gute Frage

### Wie geht das: richtig beten?

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort «beten» hören? Ein vertrautes Kindergebet? Die berühmten «betenden Hände» des Künstlers Albrecht Dürer? Kniende Muslime auf ihren Gebetsteppichen? Beten als zentrale Glaubenspraxis vieler Religionen hat im Lauf der Zeit ungezählte Formen, Rituale und Texte hervorgebracht.

Die Zuwendung an ein transzendentes Wesen, an Gott, Gottheiten oder an Heilige, findet immer neue Ausdrucksformen, sie ist kollektiv und auch persönlich ge-

prägt. Eine kurze und bündige Antwort könnte darum lauten: Entspringt ein Gebet der Tiefe des Herzens, ist es allemal richtig. Es wird etwa auch gesagt: Wenn dein Herz das Gebet vernommen hat, so hat es auch Gott vernommen.

Eine Grunderfahrung des Menschen ist die Wandelbarkeit des Gebetes. Unser Gebetsleben ist dynamisch, es entwickelt sich mit uns. Erfahrungen verändern uns in allen Lebensbereichen, auch im Glauben und im Beten. Falls wir meinen, wir vermöchten nicht mehr zu beten, könnte das nur bedeuten, dass wir eine bestimmte Weise des Betens überwachsen haben und sich eine neue Art zeigen wird. Schon im Gleichnis vom Sämann (Mt 13) zeigt Jesus vier verschiedene Arten, wie wir Gott empfangen können. Samen fallen auf den Weg, und die Vögel fressen sie. Andere

geraten auf felsigen Boden und können keine Wurzeln fassen. Etliche landen in Dornen und werden dort ersticken. Andere fallen auf guten Boden und bringen Frucht.

Beten meint Reden mit Gott, mit dem Mund und mit dem Herzen. In einem guten Gespräch ist das Hören ebenso wichtig wie das Reden. Das Lauschen auf die Antwort eröffnet uns neue Dimensionen in unserem Leben. Wir können Hilfestellungen in Entscheidungen und herausfordernden Lebenssituationen erhalten. Dazu gehört, dass wir uns unseren Bitten stellen.

Wir können unsere Nöte nicht einfach an einen Gott loswerden. Wir müssen uns entscheiden, welchen Teil der Not wir annehmen und mit welchem Teil wir ringen. So übernehmen wir Verantwortung für unser Leben. Indem wir

uns ihr stellen, stellen wir uns Gott anheim. Dieses Anheimstellen kann sich ausweiten, bis wir keine Worte mehr brauchen, im Wissen, dass Gott uns umfängt. In seiner Unendlichkeit sind wir geborgen. So wachsen wir betend aus dem Reden und Beschäftigtsein mit den eigenen Wünschen heraus – und hin zu Gott. Ausgedrückt in der Unservater-Bitte: «Dein Wille geschehe.»



Barbara Zanetti  
Die Pfarrerin und Traumtherapeutin greift vielfältige spirituelle Fragen auf und versucht sie zu beantworten.

[gute.frage@reformiert.info](mailto:gute.frage@reformiert.info)

Dana Grigorcea



### Fremd auf Erden und an jedem Ort zu Hause

An einem Januartag fand ich mich in einem festlichen Lokal unterhalb des Zürcher Lindenhofs wieder, in einer Runde mit Repräsentanten aus Wirtschaft und Politik. Ich war als Künstlerin eingeladen zum Thema «fremd und integriert». Mit einem Champagnerglas in der Hand lauschte ich der 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, stützten aber, als ich sagte, jenseits des metaphysischen Fremdheitsgefühls auf Erden würde ich mich nirgends fremd fühlen. Die Kunst geht über Grenzen hinweg, und von dieser Entgrenzung 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 kredenzen und nachts von Strassenverkäufern feilgebotene gebratene Grillen am Spiess kauften, fuhr ich auf Motorrädern zu den Veranstaltungsorten. Zuletzt haben wir «littérature de porte à porte» geboten: Wir betraten fremde Höfe und lasen den Leuten aus meinen Romanen vor, dazwischen tanzten wir mit ihnen, Rumba congolaise. Die Menschen verstanden meine Geschichten, sie begriffen sie als sehr vertraut. Vor allem die Liebesgeschichten.

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

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

**SPEKTAKULÄRE NATUR UND FASZINIERENDE KULTUR**

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

**Kurse und Weiterbildung**

**«Lass dem Herzen diesen Streifen Trauer...»**  
Angebot für Trauernde  
Wir suchen und finden Wege, unsere Trauer zu benennen, anzunehmen und in den weiteren Lebensweg zu vertrauen.  
16.1., 23.1., 30.1. und 20.02.2026, jeweils von 17.00–20.00 Uhr  
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern  
Kosten: CHF 240.– für 4 Abende à 3 Stunden  
Anmeldeschluss: 12.01.2026  
Anmeldung an: anjamichel@gmx.ch

**Weitere Infos**

**Kirchgemeinderatspräsident:in werden**  
Vorbereitung auf das Präsidium im Kirchgemeinderat  
Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Rolle als Kirchgemeinderatspräsident:in zu klären und vermittelt grundlegende Kenntnisse für dieses verantwortungsvolle Amt.  
18.02., 25.02. und 04.03.2026, jeweils von 18.00–21.00 Uhr  
Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern  
Kosten: CHF 150.–  
Anmeldeschluss: 09.02.2026

**Infos & Anmeldung**

**Programme und Anmeldung**  
www.refbejuso.ch/angebot/kurse  
kursadministration@refbejuso.ch  
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
Altenbergstrasse 66, 3013 Bern, Telefon 031 340 24 24

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn Egisses réformées Berne-Jura-Soleure

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

**Mit RefModula zum Ziel**  
Ein Weg in drei Etappen: Was passt zu Ihnen?

Auf unserer Website [www.refmodula.ch](http://www.refmodula.ch) erfahren Sie mehr über die verschiedenen Abschlüsse der Ausbildung RefModula.

Von Gott bewegt. Den Menschen verpflichtet.

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn Egisses réformées Berne-Jura-Soleure

**Schaff es Dihei**  
Obdach, Wärme und Hoffnung für Menschen ohne Zuhause.

Jetzt via Twint spenden.

sw-sieber.ch

**DEFEKTE BIBEL?**

- Reparaturen
- Restaurierungen
- Neueinbindungen

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

**Es gibt keine hoffnungslosen Fälle!**

**voirol**

**Geschichten mit Sinn  
Theologie mit Basis  
Bücher mit Chuscht**

Im Laden oder per Post

Die Oekumenische Buchhandlung  
Rathausgasse 74, 3011 Bern  
Telefon 031 311 20 88  
[info@voirol-buch.ch](mailto:info@voirol-buch.ch)  
[www.voirol-buch.ch](http://www.voirol-buch.ch)

Portofreie Lieferung ab Fr. 150.–

**Verein Kunst und Kirchenbau (K.u.K.)**  
Symbolik und Geschichte mittelalterlicher Kunst  
Tagesausflüsse und Studienreisen – Programm:  
[www.kunst-und-kirchenbau.ch](http://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](mailto:info@k-u-k.ch)

PRO JUVEN TUTE macht dich starker

**DA, WENN ALLE GEGEN MICH SIND.**

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

## Tipps

## Fotobuch

## Long-Covid-Betroffene im Porträt

Anderthalb Jahre nachdem die Corona-Pandemie ausgebrochen war, begann Andreas Seibert Long-Covid- und Fatigue-Syndrom-Betroffene fotografisch zu porträtieren. So entstand ein Dokument, das viele gesellschaftliche Fragen stellt, und ein Manifest für Empathie und Anerkennung – ein zutiefst menschliches Porträt des Unsichtbaren. Im Buch kommen auch Betroffene und Experten zu Wort. ibb

Andreas Seibert: Über Sehen Über Leben – A Photographic Document. 2025, 424 Seiten, [www.ueber-sehen-ueber-leben.com](http://www.ueber-sehen-ueber-leben.com)



Leben mit Long Covid: Zwischen Fragilität und Stärke.

## Erzählungen



Ulf Nilsson (1948–2021). Foto: Stefan Tell

### Er schrieb Tagebuch über das eigene Sterben

2021 starb der schwedische Kinderbuchautor Ulf Nilsson 73-jährig an Krebs. Seine letzten zehn Lebenswochen hielt er schriftlich fest. In zu Herzen gehenden Zeilen nähert sich Nilsson dem Schwierigen, dem Letzten an – voller Wärme, Dankbarkeit und Humor. ibb

Ulf Nilsson: Ein kleines Buch über die Kunst zu sterben. Weissbooks, 2025, 96 Seiten, [www.weissbooks.com](http://www.weissbooks.com)

## Podcast



Meditation für unterwegs. Foto: zvg

### Mit Kopfhörern in den Ohren in die Stille

Der Podcast «still.leben» bietet kurze Pausen im Alltag. Rund viertelstündige Meditationen über christliche Texte führen in die Stille und lassen zur Ruhe kommen. Weg vom alltäglichen Gedankenkarussell, hin zum Dasein im Moment – achtsam und präsent. ibb

still.leben. Podcast von ERF Medien und netzkloster.ch, auf [www.erf-medien.ch](http://www.erf-medien.ch) und diversen Podcast-Plattformen

## Agenda

## Jahreswechsel

## Festliches Orgelkonzert

Organistin Ingrid Bacchetta spielt zum Jahresende himmlische Harmonien von Bach, Choralbearbeitungen über Weihnachtsmelodien und heitere Tänze und Märsche.

Mi, 31. Dezember, 17–18 Uhr  
ref. Kirche, Jegenstorf  
Eintritt frei, Kollekte

## Orgelmusik für vier Hände und Füsse

Die beiden Organistinnen Yeon-Jeong Müdespacher und Jiyoung Kim-Barthen stimmen musikalisch auf Silvester ein. Es erklingen Werke von Rossini, Bédard, Bret, Gluck, Mozart und Strauss. Pfarrer Klaus Stoller leitet den musikalischen Gottesdienst zur Jahreswende.

Mi, 31. Dezember, 17 Uhr  
ref. Kirche, Neuenegg

Kirchentaxi für nicht mobile Menschen. Anmeldung bis 31.12. (Mittag): 079 233 49 78

## Beschwingt in den Silvester

Das Silvesterkonzert von Evamaria Feller (Flöte) und Maura Knierim (Harfe) verspricht beschwingte und sinnliche Klänge am letzten Abend des Jahres. Auf dem Programm stehen beim Duo Nouveau Pastel dieses Mal Werke von Debussy, Fauré, Strauss und Bizet.

Mi, 31. Dezember, 19 Uhr  
ref. Kirche, Wynau  
Eintritt frei, Kollekte

## Musik und Wort zum neuen Jahr

«Wurzle, Radici, Racines» heißt das Programm von Roswita Schlatter. Sie singt, spielt Piano und komponiert. Begleitet werden Musik und Wort zum neuen Jahr von Johannes Schlatte (E-Bass), Martin Jufer (Piano, Sax, Flöte), Silvia Jufer (Regenrohr), Franziska Braun (Akkordeon) sowie Jodlerin Erika Liechti.

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

Eintritt frei, Kollekte, CD-Verkauf für Nächstenhilfe Zollbrück, [www.roswita-schlatter.ch](http://www.roswita-schlatter.ch)

## Jugend

## Vorbereitung auf die Teenie-Jahre

Die Kirchgemeinde Münsingen will Jugendlichen der 5. und 6. Klasse helfen, ihren Rucksack für die Teenie-Jahre zu packen. Im Kurs «Preteens» werden Lebens- und Glaubensfragen thematisiert. Der Kurs startet im Februar und findet anschliessend einmal pro Monat an einem Sonntag nachmittag statt. An einem Info-treffen können die Eltern mehr über das Angebot erfahren. Ausserdem

sind noch Helferinnen und Helfer für die einzelnen Kursnachmittage gesucht.

Di, 13. Januar, 19.30–20.15 Uhr  
ref. KGH, Münsingen

Anmeldung bis 9.1.: [simon.grebasch@ref-muensingen.ch](mailto:simon.grebasch@ref-muensingen.ch), [www.ref-muensingen.ch](http://www.ref-muensingen.ch)

## Konzerte

## Abendmusik 2026 startet

Die Konzertreihe «Abendmusik» läutet das neue Jahr mit Orgel und Horn ein. Organistin Ariane Piller und Hornist Sebastian Schindler laden zu einem stimmungsvollen Ausklang der ersten Woche im neuen Jahr ein.

So, 4. Januar, 17 Uhr  
ref. Kirche, Wohlen bei Bern  
[www.kg-wohnenbe.ch](http://www.kg-wohnenbe.ch)

## Klangvoll ins neue Jahr starten

Statt mit Pauken und Trompeten beginnt das neue Jahr in diesem Konzert mit Orgel, Trompete, Oboe und Fagott. Es musizieren Jean-François Michel (Trompete), Martin Stöckli (Oboe), Thomas Kalcher (Fagott) und Anerös Hulliger (Orgel und Kammerorgel). Sie laden ein zum «Neujahrskonzert um drei- und einer barocken Klangwanderung, unter anderem mit Werken von Vivaldi, Bach und Telemann.

So, 11. Januar, 15 Uhr  
ref. Kirche, Trub

Eintritt: Fr. 25.–, Kasse ab 14.30 Uhr, Reservationen bis 10.1.: [orgel@anneros-hulliger.ch](mailto:orgel@anneros-hulliger.ch)

## Singen

## Helle Lieder in dunklen Zeiten

Wer gerne singt, hat auch im neuen Jahr wieder die Möglichkeit, am offenen Singen teilzunehmen, das die Gemeinde Kerzers anbietet. Eine Stunde lang erklingen, begleitet von der Orgel, helle Lieder in dunklen Zeiten.

Sa, 17. Januar, 17–18 Uhr  
ref. Kirche, Kerzers

## Spenden

## Velos für Afrika gesucht

Ende Januar führt die gemeinnützige Organisation Velafrica in der Stadt Bern und umliegenden Gemeinden die traditionelle Abholaktion für Velos durch. Wer ein ausgedientes Fahrrad hat, kann es an Velafrica spenden. Die Velos werden kostenlos bei den Spenderinnen und Spendern abgeholt.

27. bis 29. Januar, Abholaktion direkt an der Haustür

Registrierung bis 20.1.: [www.velafrica.ch/bern2026](http://www.velafrica.ch/bern2026)

Weitere Anlässe:  
[reformiert.info/veranstaltungen](http://reformiert.info/veranstaltungen)

## Leserbriefe

reformiert. 12/2025, S. 1

### Wenn der Himmel unverhofft die Erde berührt

## Es gibt sie, die Zeichen

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

André Gerber, Oberhofen

## Danke für den Input

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

Daniel Perler, Wabern

### Zivildienst zwischen Moral und politischem Druck

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

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

Donat Capaul, Perrefitte BE

reformiert. 12/2025, S. 13

## Leserbrief «Platz für alle»

## Nur ein kleiner Korridor

Besagter Leserbrief soll nicht unbeantwortet bleiben, da er zahlreiche

Unwahrheiten enthält. Zitat: «Israel wurde nicht auf dem Land anderer gegründet, nicht den Palästinensern geraubt.» Richtig ist: Unter der osmanischen Herrschaft lebten seit Jahrhunderten Araber (die grosse Mehrheit), Christen und Juden zusammen. Im Jahr 1900 lebten auf dem heutigen Gebiet Israel/Palästina circa 500 000 muslimische Araber, 25 000 Christen und 13 000 bis 20 000 Juden.

Fakt ist, dass in den Jahren um die Staatsgründung Israels herum (1948) über 800 000 Palästinenser zum Teil mit Gewalt vertrieben wurden. Ebenfalls klar ist, dass durch die illegalen Siedlungen im Westjordanland den Palästinensern auch heute noch weiter Land geraubt wird. Dass nach dem Zusammenbruch des Osmanischen Reiches 1920 Nationalstaaten wie der Irak, Syrien und der Libanon gegründet worden sind, stimmt nicht. Vielmehr wurde das Gebiet des Nahen Ostens unter französische und britische Verwaltung gesetzt, ein typischer kolonialer Akt. Unabhängig wurden der Libanon 1943, Syrien und Jordanien 1946. Auch der Staat Israel wurde erst 1948 gegründet. Völkerrechtlich anerkannte Grundlage stellt der UNO-Teilungsplan von 1947 dar und nicht etwa das Völkerbund-mandat von 1922

Im UNO-Teilungsplan von 1947 wurden Israel 54 Prozent und Palästina 46 Prozent des Mandatsgebiets zugewiesen. Dabei erhielt Israel nicht wie behauptet «das Gebiet vom Jordan bis zum Mittelmeer», sondern nur einen Korridor zum Jordan. Das übrige Gebiet ging an Palästina (das heute israelisch besetzte Westjordanland). Der UNO-Teilungsplan wurde von arabischer Seite nicht anerkannt. Heute ist das Gebiet Israels mit 67 Prozent der Fläche (ohne das Westjordanland) wesentlich grösser als im Teilungsplan vorgesehen. Carlo Mordasini, Bern

Ihre Meinung interessiert uns. [redaktion.bern@reformiert.info](mailto:redaktion.bern@reformiert.info) oder an «reformiert.», Gerberngasse 23, 3000 Bern 13 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](http://www.reformiert.info) Gesamtauflage: 668 163 Exemplare

**Redaktion**  
AG / ZH Christa Amstutz (ca), Veronica Bonilla Gurzeler (bon), Sandra Hohendahl-Tesch (tes), Anouk Holthuizen (aho), Vera Kluser (vk), Cornelia Krause (ck), Felix Reich (frm), Stefan Welzel (sw)  
BE Hans Herrmann (heb), Isabelli Berger (ibb), Mirjam Messerli (mm), Marius Schärer (mar)  
GR Constanze Broelmann (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. Bern | Jura | Solothurn

Auflage: 348 723 Exemplare (WEMF)

reformiert. Bern erscheint monatlich.

Herausgeber: Verein reformiert.

Bern | Jura | Solothurn

Präsidentin: Annelise Willen, Burgdorf

Redaktionsleitung: Hans Herrmann

Geschäftsleitung: Manfred Baumann

## Redaktion und Verlag

Postfach, 3000 Bern 13

Verlag (Verlagsangelegenheiten):

Tel. 031 398 18 30

[verlag.bern@reformiert.info](mailto:verlag.bern@reformiert.info)

Redaktion (Leserbriefe):

Tel. 031 398 18 20

[redaktion.bern@reformiert.info](mailto:redaktion.bern@reformiert.info)

## Abonnements und Adressänderungen

merkur medien ag, Langenthal/Burgdorf

Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal

Tel. 062 919 15 15, Fax 062 919 15 55

[abo.reformiert@merkurmedien.ch](mailto:abo.reformiert@merkurmedien.ch)

Einzelabos (12 Ausgaben/Jahr): Fr. 20.–

## Druckvorstufe Gemeindebeilagen

merkur medien ag, Langenthal

[reformiert@merkurmedien.ch](mailto:reformiert@merkurmedien.ch)

## Inserate

KünzlerBachmann Verlag AG, St. Gallen

</

## Porträt

# Sie verhilft Frauen zu mehr Unabhängigkeit

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



Foto: Marco Frauchiger

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

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

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

metikerin haben sie eine Perspektive im Leben.

#### Schönheitsrituale verbinden

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

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

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

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

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

#### Starke Frauen

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

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

## Gretchenfrage

Werner Günthör, Kugelstoss-Legende:

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

Wie haben Sie mit der Religion, Herr Günthör?

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

Was ist Glaube für Sie?

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

Woran glauben Sie?

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

Was stärkt Sie in schweren Zeiten?

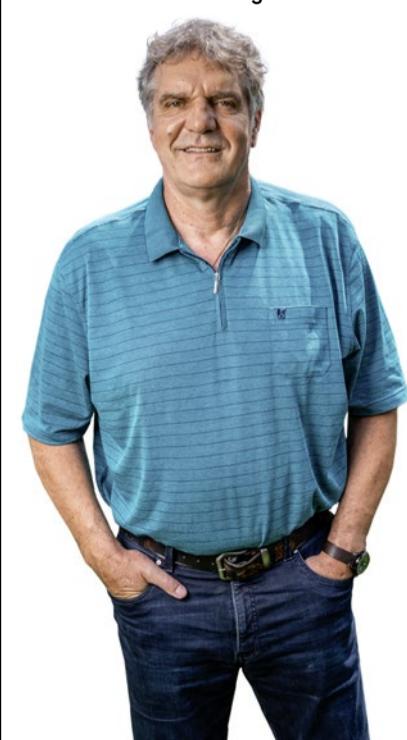
Positives Denken und Menschen, die zuhören, helfen oder trösten. Es gibt aber gerade in unserer oberflächlichen Zeit nur wenige, an die man sich wirklich anlehnen kann.

Wie relevant ist Glauben im Sport?

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

Sie werden bald pensioniert. Bleiben Sie dem Sport erhalten?

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



## Christoph Biedermann



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

## Die gute Küche

#### Die Mutter aller guten Küchen

Dass der Name dieser guten Küche so altärmlich klingt, ist tatsächlich ihrem Alter geschuldet: Die Speiseanstalt in der Unteren Altstadt, im Volksmund «Spysi» genannt, bietet seit 149 Jahren während der Wintermonate währschafte Mittagsmenüs zu günstigen Preisen.

Die Spysi wurde 1877 gegründet mit dem Ziel, «der hilfsbedürftigen Bevölkerung während der Winterszeit gesunde Nahrung zu vorteilhaftem Preis anzubieten». So steht es in den Statuten des Vereins. Willkommen sind bis heute in der Spysi alle: Lehrlinge, Studierende, Alleinst-

ende, Arbeitslose oder Pensionierte. Menschen, die ein knappes Budget haben und eine Kulturlegi-Karte vorweisen, können hier mit einer Vergünstigung Zmittag essen.

Auf der Karte stehen jeweils eine Tagessuppe mit Brot «bis gnue», ein Gericht mit oder ohne Fleisch plus Suppe, ein kleiner Salat und ein kleiner Dessert. Alle Helferinnen und Helfer, die in der Spysi arbeiten, tun dies ehrenamtlich. Die Finanzierung wäre ohne ihren Einsatz unmöglich. Damit die Betriebskosten gedeckt werden können, ist die Spysi allerdings zusätzlich auf Spenden angewiesen. mm

Speiseanstalt der Unteren Stadt Bern. Geöffnet von November bis Palmsonntag, Mo bis Fr, 11.30–13 Uhr. [www.spysi.ch](http://www.spysi.ch)

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