

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

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

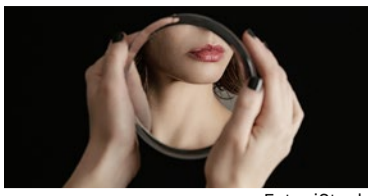


Foto: iStock

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

Kirchgemeinden
Wissenswertes über Ihre Kirche 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

Post CH AG

Zwischen Pazifismus und politischer Realität

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

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

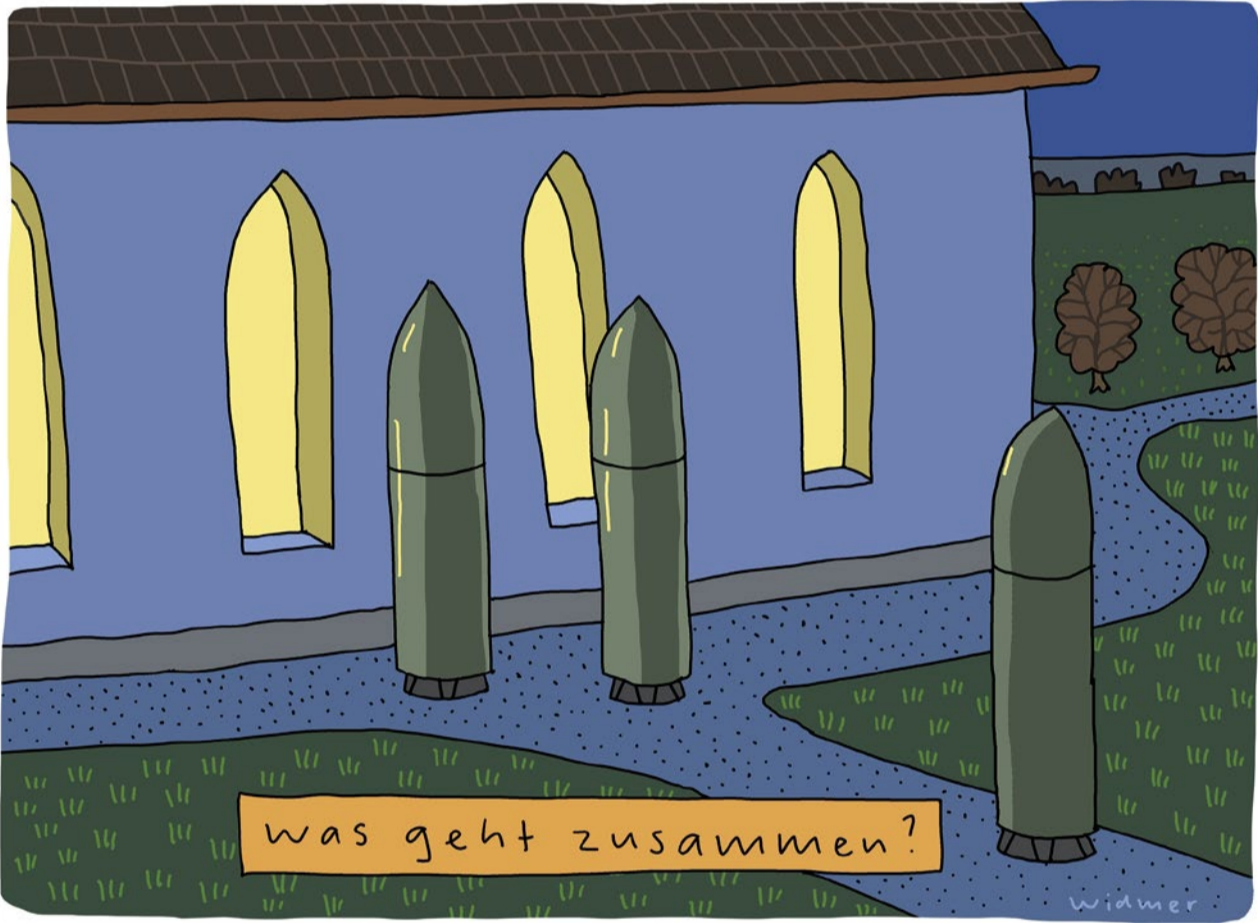
Die aktuellen politischen Fragen aufgenommen hat die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD). Sie hat eine Friedensdenkschrift veröffentlicht, in der sie ihre Positionen der Friedensethik erneuert. Damit möchte sie Denkanstösse und eine Grundlage für Debatten liefern.

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

Verwerflich und nötig

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

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



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

Christen an der Waffe

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

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

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

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

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

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

Friederike Krippner
Mitautorin der Friedensdenkschrift

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

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

Kommentar

Schutz vor Gewalt als Grundlage für den Frieden

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

Streiten ist erwünscht

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



Felix Reich
«reformiert.»-Redaktor



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



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

Filmstill: Trigon-Film

Rassismus und Angst zerstören Menschlichkeit

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

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

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

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

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

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

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

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 Hauskirche leitet. Ist Angst ein Feind der Menschlichkeit?
Definitiv. Die Politik schürt sie absichtlich. Der Vermieter mag Marie

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

Erige Sehiri
Regisseurin

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

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

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, 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

DOSSIER: Selbstoptimierung



Stefan Welzel ist Redaktor bei «reformiert.».

Foto: Anne Morgenstern

Essay

Auf der Jagd nach dem guten Leben

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

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

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

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

Permanente Sichtbarkeit

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

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

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

Was wirklich nützt

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

«Sich selbst zu sein, macht unglücklich»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Das Christentum entlarvt unsere schädlichen Ideale als Lügen.»

Graham Tomlin

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

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

Interview: Isabelle Berger

Graham Tomlin, 67

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



Graham Tomlin, Theologe und Autor.

Foto: Philippa James

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



Georgien entdecken

REISEBEGLEITUNG: ANDREAS WAHLEN
PFARRER IN OBERENTFELDEN AG

30. MAI – 10. JUNI 2026

SPEKTAKULÄRE NATUR UND FASZINIERENDE KULTUR

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

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., 30.01. 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

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

Wenn die Seele verwundet ist – Flucht und Traumata
Im Kurs erhalten die Teilnehmenden Grundlagenwissen zu Trauma
Sie lernen Strategien kennen, wie sie Betroffene kompetent und einfühlsam begleiten können.
17.02.2026, 09.00–15.00 Uhr
Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern
Kosten: Amtsträger:innen CHF 120.– / Engagierte in Kirchgemeinden CHF 70.–
Anmeldeschluss: 01.02.2026

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
Eglises réformées Berne-Jura-Soleure

DER CHRISTLICHE GLAUBE UND DIE VIERTE DIMENSION

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?

Kirchliche Religionspädagogik
Assistenz
Fachausweis
Diplom

1 Jahr
2 Jahre
3 Jahre

Auf unserer Website **www.refmodula.ch** erfahren Sie mehr über die verschiedenen Abschlüsse der Ausbildung RefModula.

Von Gott bewegt. Den Menschen verpflichtet.

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Schaff es Dihei

Obdach, Wärme und Hoffnung für Menschen ohne Zuhause.

Jetzt via Twint spenden.

Sozialwerk Pfarrer Sieber
sw-sieber.ch

DEFEKTE BIBEL?

• Reparaturen
• Restaurierungen
• Neueinbindungen

Es gibt keine hoffnungslosen Fälle!

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

voïrol

**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@voïrol-buch.ch
www.voïrol-buch.ch

Portofreie Lieferung ab Fr. 150.–

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

Tagesausflüge und Studienreisen – Programm:
www.kunst-und-kirchenbau.ch

Romanik in Apulien

– Bari, Trani, Otranto u.a.m. –
5. Juni – 12. Juni 2026
K.u.K., Postfach, 3001 Bern | 031/534'19'75 | info@k-u-k.ch

DA, WENN ALLE GEGEN MICH SIND.

147.ch macht dich stärker
PRO JUVEN TUTE

Wir sind für dich da. Auch bei Mobbing.
Wir beraten und helfen über Telefon, Chat, SMS oder E-Mail.
Innerer. Vertraulich. Kostenlos.

Porträt

Sie verhilft Frauen zu mehr Unabhängigkeit

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



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

Foto: Marco Frauchiger

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

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

metikerin haben sie eine Perspektive im Leben.

Schönheitsrituale verbinden

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

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

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

Starke Frauen

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

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

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

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

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

Gretchenfrage

Werner Günthör, Kugelstoss-Legende:

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

Wie haben Sies mit der Religion, Herr Günthör?

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

Was ist Glaube für Sie?

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

Woran glauben Sie?

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

Was stärkt Sie in schweren Zeiten?

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

Wie relevant ist Glauben im Sport?

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

Sie werden bald pensioniert. Bleiben Sie dem Sport erhalten?

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

Interview: Isabelle Berger



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

Christoph Biedermann



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

Die gute Küche

Die Mutter aller guten Küchen

Dass der Name dieser guten Küche so altertümlich klingt, ist tatsächlich ihrem Alter geschuldet: Die Speiseanstalt in der Unteren Altstadt, im Volksmund «Spysi» genannt, bietet seit 149 Jahren während der Wintermonate währschafte Mittagsmenus 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, Alleinstehende, 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 kleines 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 Untern Stadt Bern. Geöffnet von November bis Palmsonntag, Mo bis Fr, 11.30–13 Uhr. www.spysi.ch

hende, 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 kleines 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 Untern Stadt Bern. Geöffnet von November bis Palmsonntag, Mo bis Fr, 11.30–13 Uhr. www.spysi.ch