

# notabene

ALTERSARBEIT  
*Spielend älter werden*



UND AUSSERDEM:  
Legislaturziele: Was die Kirche erreichen will – Eva, Maria und Co. auf Insta



CHRISTIAN SCHENK  
Redaktor «notabene»

## Liebe Leserin, lieber Leser

Hadern Sie manchmal auch mit dem Älterwerden? – Ich schon. Und ja, es geht auch um Eitelkeiten und die leise Enttäuschung darüber, dass ich beim Rennvelofahren längst nicht mehr nur von Elektrobikes und Jungprofis überholt werde, sondern von Pedaleuren in reiferem Alter mit roten Köpfen und gutgefüllten Trikots – Typen, die mir ziemlich ähnlich sind.

Darauf reagiere ich mittlerweile schon recht gefasst und ohne aus dem Sattel zu gehen. Wenn ich mir aber vorstelle, dass die Leistungsabnahme nicht nur das Hobby, sondern die meisten Lebensbereiche betreffen wird und dass das alles irgendwann in Hilfs- und Pflegebedürftigkeit münden dürfte, erscheint mir der Weg jenseits der Lebensmitte doch ziemlich furchteinflössend.

Mit diesem mulmigen Gefühl und einer Liste von Fragen zum Thema Alter im Gepäck fuhr ich letzthin für ein Interview auf den Zollikerberg (mit der Forchbahn). Und ich muss sagen: Ich kehrte nach einem guten Gespräch mit dem Gerontologen und Ethiker Heinz Rüegger nach zwei Stunden überraschend beglückt zurück nach Zürich. Warum? Das lesen Sie im Artikel ab Seite 6.

Vorab nur so viel: Älterwerden ist spannender als man denkt. Und Glück und Zufriedenheit sind jenseits der 50 erwiesenermassen in üppigem, gar wachsendem Ausmass zu erwarten. Und dies, ohne sich verbissen abzustrampeln und mit abnehmendem Groll auf jene, die einen auf dem Velo oder sonstwo überholen.

## 3 AKTUELL *Nachrichten*

---

## 5 BLOG *Hoffnung in der Depression*

---

## 6 SCHWERPUNKTE *Wie geht Älterwerden?*

## 9 *Eva, Maria und Co. auf Insta*

## 10 *Legislaturziele: Die To-do-Liste für die nächsten vier Jahre*

---

## 13 PORTRÄT *Kunst und Inklusion*

---

## 16 IMPRESSUM & CARTOON

## KIRCHENSYNODE — *Jahresbericht macht Mut*

SCH. Am 25. Juni nimmt die Kirchensynode Kenntnis von Jahresrechnung 2023 (siehe Meldung unten) und vom Jahresbericht 2023 der Landeskirche. Der Jahresbericht erzählt mit Reportagen, Porträts und Interviews, wie vielfältig sich die Zürcher Kirche engagiert und in den Dienst der Menschen stellt: zum Beispiel mit dem verstärkten Engagement für die psychische Gesundheit der Menschen – ein Gebiet, in dem sich die Kirche seit jeher mit ihren Seelsorgenden wirkungsvoll in der Gesellschaft einbringt und das mit «Erste-Hilfe-Kursen für die Seele» derzeit in vielen Kirchgemeinden und unter Einbezug vieler Freiwilliger breiter ausgebaut wird.

Für Mut, packende Stimmung und für wippende Beine sorgt die Kirche auch als grosser «Player» in der Musikszene. Auch davon erzählt der Jahresbericht in einem Schwerpunkt und ruft in Erinnerung, welch grosse Bühne die Kirchgemeinden dem musikalischen Schaffen von Laien und Profis bieten – nicht nur mit Bachkantaten, sondern auch mit fetten Techno-Bässen und urchigen Juchzern.

Der Jahresbericht erscheint in einer elektronischen Version samt Jahresrechnung und in einer kürzer gefassten Printversion, die den Kirchgemeinden ab Anfang Juli zugeschickt wird. Ab dann sind Kurz- und Langversion auch als Download verfügbar auf:

[www.zhref.ch/jahresbericht](http://www.zhref.ch/jahresbericht)

## JAHRESRECHNUNG — *Ertragsüberschuss von 0,7 Millionen Franken*

SCH. Das konsolidierte Jahresergebnis 2023 der Zentralkasse der Landeskirche zeigt vor Gewinnverwendung einen Ertragsüberschuss von 738 386 Franken. Die Jahresrechnung 2023 schliesst damit nahe am Budget, das eine schwarze Null vorsah.

Der Personalaufwand ist auf der Ausgabenseite der grösste Posten und liegt bei rund 84 Mio. Franken. Der Sachaufwand, zu dem auch der Warenaufwand des Hotelbetriebs Kloster Kappel und des Theologischen Verlags Zürich (TVZ) zählt, beträgt 10 Mio. Franken. Beiträge wurden im Umfang von 10 Mio. Franken ausgerichtet. Dabei wurde auch der neu eingerichtete Innovationskredit stark nachgefragt.

Auf der Ertragsseite stehen Beiträge der Kirchgemeinden (aus Steuern) von 66 Mio. Franken, die Staatsbeiträge von 26 Mio. Franken sowie Erträge aus Fonds, Erlöse und Rückerstattungen von rund 13 Mio. Franken (davon 1,2 Mio. und 3 Mio. Franken vom TVZ resp. Kloster Kappel). Nach Verbuchung des Ertragsüberschusses beträgt das Eigenkapital 72 Mio. Franken.

## PFARRSTELLEN — *Wenig Pfarrnachwuchs: Pensionierte werden immer gefragter*

KOM. Ende 2023 arbeiteten in den Deutschschweizer Landeskirchen 88 Pensionierte als Pfarrer und Pfarrfrauen. Das ist viermal mehr als noch vor neun Jahren. Dies meldet die Arbeitsstelle Nachwuchsförderung Theologie, die jedes Jahr Daten zur Anzahl von Pfarrstellen, Vakanz, Ordinationen und Pensionierungen sowie die Verteilung auf Alter und Geschlecht in den reformierten Landeskirchen der Deutschschweiz erhebt. Dass mehr Personen über das Pensionsalter hinaus im Pfarrberuf arbeiten, hänge einerseits mit dem Bewusstsein des verschärften Nachwuchsmangels zusammen, andererseits damit, dass einige Kantonalkirchen die Rahmenbedingungen für das Arbeiten im Pensionsalter attraktiver gemacht haben, heisst es in der Pressemitteilung.

Dass Pensionierte weiterarbeiten, wird auch in den kommenden Jahren gefragt sein: Eine grosse Welle der Pensionierungen wird ab 2026 bis etwa 2031 erwartet: In dieser Zeit werden jährlich gegen 100 Personen aus dem Pfarrberuf ausscheiden. Die Nachwuchsförderung mag hier nicht Schritt halten. Im Gegenteil: Die Anzahl neuer Theologiestudierende sinkt weiter – wenn auch nicht mehr so steil wie in den letzten Jahren. Vor zehn Jahren waren es noch über 100 Theologiestudierende. 2020 sank die Zahl auf 56 Studierende, 2023 waren es 37.



Ordinationen angehender Pfarrer werden immer seltener.  
Foto: R. Schlatter



## SEELSORGE —Eine App für die seelische Widerstandskraft

SCH. Kann eine App etwas dazu beitragen, dass Menschen seelisch widerstandsfähiger werden? Die reformierte Kirche in St. Gallen ist überzeugt davon und stellt seit Anfang Jahr die App «Resilyou» Interessierten zur Verfügung. Die App ist mit einem Dankbarkeitstagebuch ausgerüstet und enthält wissenschaftlich geprüfte Übungen, die die psychische Widerstandskraft stärken.

Das hat auch die Zürcher Kirche hellhörig gemacht und sie testet das Programm: seit März in der Spitalseelsorge und im Herbst in der Kirchgemeinde Küssnacht als Pilotgemeinde. Denkbar ist auch eine Nutzung zur Stärkung kirchlicher Mitarbeitenden. Diese können sich dafür Lizenzen bestellen (siehe Info unten).

Mitarbeitende und Behördenmitglieder berichten nicht selten von der Belastung, die sie in ihrem Job wahrnehmen. Ungewissheit über die Zukunft der Kirche gepaart mit hohem Anspruch an sich selbst und die Dienstleistung, die man Menschen zur Verfügung stellt, nagen an der Substanz. Die App hilft dabei, einen Ressourcen-Rucksack aufzubauen und fokussiert auf schöne Momente im (Arbeits-) Alltag. «Das Training auf der App kann Burnout vorbeugen, die Lebensqualität verbessern und vergessene Leidenschaft für den Job und das Leben zurückbringen», sagt die Entwicklerin Meike Kocholl gegenüber der Zeitung reformiert.»

Die Resilyou-App entstand aus der Zusammenarbeit zwischen der reformierten Kirche St. Gallen und Studierenden eines Design Thinking-Kurses der Hochschule St. Gallen. Die St. Galler Landeskirche trug eine dreijährige Startfinanzierung mit.



Die App ist im Appstore und auf Google-Play erhältlich. Für Mitarbeitende stehen Gratislizenzen für ein Jahr zur Verfügung. Infos und Zugangsdaten finden Sie unter folgendem Link: [www.resilyou.com/gutscheincode-mitarbeitendezuerich](http://www.resilyou.com/gutscheincode-mitarbeitendezuerich)

## DARGEBOTENE HAND —So werden Sie Telefon- seelsorger, -seelsorgerin

KOM. Die Dargebotene Hand Zürich sucht neue freiwillige Mitarbeitende und führt Anfang 2025 einen Ausbildungskurs durch. Die Ausbildung befähigt die Teilnehmenden, selbständig Gespräche bei Tel 143 zu führen. Dabei lernen sie, auf Anrufende empathisch einzugehen, bewusst eine Beziehung am Telefon herzustellen und die Gesprächsführung an die unterschiedlichen Bedürfnisse anzupassen.

Die Ausbildung ist fundiert und umfasst 32 Kursabende (jeweils am Mittwoch, 16 bis 19 Uhr von Januar bis November) sowie ein Einführungsseminar und drei Wochenenden in einem Bildungshaus. Grundsätzlich steht eine Mitarbeit bei Tel 143 allen Interessierten offen. Im Vordergrund steht die persönliche Eignung: Gefragt sind eine stabile Persönlichkeit und psychische Belastbarkeit. Wichtig ist eine Offenheit, die Mitmenschen und sich selbst besser verstehen zu lernen. Vorausgesetzt wird auch eine grosse zeitliche Verfügbarkeit und Flexibilität für unregelmässige Einsätze rund um die Uhr.

Da die Kirchen wichtige Träger der Dargebotenen Hand sind, bittet der Telefondienst die Kirchgemeinden, den Aufruf nach Möglichkeit publik zu machen und beispielsweise auf den Gemeindeseiten von reformiert.lokal oder auf ihrer Website zu publizieren.

Alle Infos: [www.143.ch](http://www.143.ch). Auskünfte erteilen: Minka Köchli, Diana Joss und Matthias Herren ([zuerich@143.ch](mailto:zuerich@143.ch) oder Tel. 043 244 80 80)



## AUFSTELLER —RefLab hat 1 000 000 Podcasts ausgeliefert

SCH. — Das digitale Diskussions-Labor der Zürcher Reformierten, das «RefLab», hat Anfang Mai die Marke von einer Million Downloads geknackt. So oft wurden die Beiträge von RefLab heruntergeladen und haben Hörerinnen und Hörer im ganzen deutschsprachigen Raum erreicht. In Blogbeiträgen, Podcasts und Videos geht das Team rund um Manuel Schmid und Evelyne Baumberger den grossen und kleinen Fragen des Lebens nach und greift aus reformierter Optik Themen auf, die inspirieren und die den Menschen «wichtig und heilig» sind: Die Suche nach Formen der Spiritualität und des Glaubens, aber auch gesellschaftspolitische Debatten spielen in den Beiträgen eine grosse Rolle. Sie gehen inhaltlich tief, sprühen aber auch immer wieder vor Sprachwitz. Herzliche Gratulation! Und bitte weiter so!

Reinklicken auf [www.reflab.ch](http://www.reflab.ch)

## GESCHICHTE

### — *Wie Bullinger Wein bestellte und Ehen anbahnte*

SCH. Forschen in den Archiven der Reformationsgeschichte kann nicht nur für Theologiefans interessant sein. Wer im online zugänglichen Briefwechsel von Heinrich Bullinger stöbert, findet mittels Volltextsuche nicht nur schwere kirchenpolitische Kost, sondern auch immer wieder Alltagsthemen und überraschende Kleinigkeiten, die die Menschen vor 500 Jahren beschäftigt haben: z. B. dass der 1532 von Bullinger bestellte Wein aus Aarau viel später lieferbar war, wie eine Händlerin nach Zürich meldete. Oder dass der Vorsteher der Zürcher Reformierten auch öfters als Job- oder Partnernvermittler angeschrieben wurde.

Die Suchfunktionen von «bullinger-digital» werden laufend verbessert, sind mit Karten und Personendaten hinterlegt und verfügen über Übersetzungsfunktionen für die meist lateinisch geschriebenen Dokumente. Derzeit sollen die maschinell erfassten Orts- und Personennamen, die mit externen Wissensressourcen wie Wikipedia verlinkt sind, kontrolliert und korrigiert werden. Dazu sucht das Forschungsteam noch Freiwillige, die an dieser Aufgabe mitarbeiten.

Mitarbeiten oder einfach nur stöbern auf:  
[www.bullinger-digital.ch](http://www.bullinger-digital.ch)

## GEKE-VERSAMMLUNG

### — *Das reformierte Europa trifft sich in Sibiu*

KOM. «Im Licht Christi – berufen zur Hoffnung», unter diesem Leitwort findet vom 27. August bis 2. September 2024 die neunte Vollversammlung der Gemeinschaft Evangelischer Kirchen in Europa statt. Nach der Vollversammlung in Basel 2018 sind nun u. a. die ungarischsprachige Evangelisch-Lutherische Kirche, die rumänischsprachige Methodistische Kirche und die ungarischsprachige Reformierte Kirche im rumänischen Hermannstadt/Sibiu Gastgeber für dieses Treffen, das den Kurs der europäischen Reformierten in den nächsten Jahren bestimmen wird. An der Vollversammlung wird EKS-Ratspräsidentin und GEKE-Ratsmitglied Rita Famos teilnehmen. Ebenso werden Martin Burkhard, Martin Hirzel, Elio Jaillet, Philippe Kneubühler, Christine Oefele, Sabine Scheuter und Christoph Weber-Berg in Sibiu sein.

Die Teilnahme steht nicht nur Delegierten offen, sondern auch Tagesbesuchenden. Ausserdem gibt es Live-Übertragungen der Plenarsitzungen.

[www.leuenberg.eu](http://www.leuenberg.eu)

## Blog



SARAH STAUB  
Pfarrerin und Autorin

### Wie ein Sämling in der Erde

Hier oben auf dem Berg, wo ich wohne, hält sich der Winter wie ein hartnäckiger Husten. Er lauert in Felsritzen und den steilen Fichtenwäldern und droht dem nahenden Frühling mit der Faust. Ich gewöhne mich wohl nie an späten Frost und Schneeregen. Doch wenn die Luft nach dunkler, saftiger Erde zu riechen beginnt, Schlüsselblumen und Märzenbecher aus dem Wiesengras spienzeln, der letzte Schnee sich mürrisch auf die Gipfel verzieht, kommt sie bei mir auf: Frühlingshoffnung.

Dieses Jahr ist sie besonders deutlich, denn ich bin lange wie ein vertrockneter, lebloser Sämling in der dunklen Erde gesessen und habe die endlos dauernde Winterdunkelheit beweint, die sich in mir ausgebreitet hat. Ich habe nicht damit gerechnet, dass meine Tränen kleine Hoffnungszwiebeln bewässerten und sie zum Keimen brachten. Jetzt durchbrechen sie vorwitzig die Oberfläche. Es will in mir neu geboren, die Depression besiegt, dem Winter mit lebensfrohem Grinsen zurückgewunken werden.

Eine Depression zu haben ist nichts, was man sich aussucht. Es passiert einfach, so wie wenn man am Abend das Licht ausschaltet und auf einmal alles schwarz wird. Erst mit der Zeit haben sich meine Augen an die Schwärze gewöhnt. Erst mit der Zeit habe ich realisiert, dass die Finsternis Schattierungen hat. Später habe ich mir immer wieder die Frage gestellt, wieso gerade ich depressiv geworden bin – ich, die Frohnatur, ich, das Stehauf-Menschchen...

Dass der Frühling nun in mir drin anbricht, hat nichts damit zu tun, dass ich eine Antwort auf die Frage gefunden hätte. Es hat scheinbar von allein angefangen, in mir zu spriessen – unterstützt von Therapie, Medikamenten und Zeit. Es hat wohl auch damit zu tun, dass ich mich und meine Krankheit besser akzeptieren kann...

Mehr lesen auf [www.reflab.ch](http://www.reflab.ch)



ALTERSARBEIT

# Wie geht älter werden?

Der Theologe und Gerontologe Heinz Rügger plädiert dafür, den Alterungsprozess nicht zu bekämpfen, sondern zu bejahen – und ja, auch das Sterben.

Interview: Christian Schenk

Spielerischer Zugänge zum Älterwerden:  
an einer Tagung für Besuchsdienst-Leistende.

Foto: Reto Schaltter



**HEINZ RÜEGGER**  
Theologe, Ethiker und  
Gerontologe

### Heinz Rügger, wie schauen Sie als Altersforscher mit 71 Jahren auf das eigene Altern?

Ich finde meine jetzige Lebensphase des jungen Alters als die schönste meines Lebens: viel Freiheit, viel Ruhe, viele Engagements; auch neue Zugänge zu den passiven, kontemplativen Seiten des Lebens. Ich spüre auch grosse Dankbarkeit im Lebensrückblick, auf das, was alles gelungen ist und mir geschenkt wurde.

### Sie sind mit dieser Einschätzung in guter Gesellschaft. Die Zufriedenheit wächst bei den meisten Menschen nach 50 bis ins hohe Alter – allen Einschränkungen zum Trotz. Warum ist das so?

Das hat damit zu tun, dass einiges an Belastungen und an Erwartungen entfällt. Man muss niemandem mehr etwas beweisen. Man profitiert auch von der Lebenserfahrung und der wachsenden Fähigkeit, mit Gebrechen und Einschränkungen einigermaßen gelassen umzugehen.

### Einigen Frischpensionierten fehlt die Erfüllung, die sie aus dem Beruf zogen. Wie kann man dem begegnen?

Es hilft, wenn man sich bewusst darauf einstellt und die neue Lebensphase neugierig und spielerisch plant. Leitend sind dabei Fragen, woran man Freude hat, was sinnstiftend ist, und wie man eigene Ressourcen nutzen kann.

### Gewisse Menschen fühlen sich noch mit 80 fit genug, Präsident der USA zu sein. Typisch für unsere Zeit?

Das gab es schon in früheren Zeiten. Aber es stimmt, dass Menschen heute aufs Ganze gesehen länger fit bleiben. Andererseits haben gerade alte Männer zuweilen ein Problem, Machtpositionen loszulassen. Das ist kein Zeichen von Reife.

### Engagierte Seniorinnen und Senioren gibt es auch bei uns. Wo können sie sich einbringen?

Es gibt viele Möglichkeiten des zivilgesellschaftlichen Engagements: im sozialen, kulturellen, pädagogischen oder familiären Bereich. Auch die Kirche bietet vielfältige Möglichkeiten des Engagements und der Begegnung. Wer sich dort beteiligt, profitiert von der Einbettung in ein soziales Geflecht. Wertvoll ist zum Beispiel die Begleitung von kranken, einsamen oder sterbenden Menschen – z. B. die Besuchsdienste –, aber auch die Bildungsangebote, die die Kirche dazu anbietet, wie zum Beispiel der «Letzte Hilfe-Kurs» (siehe Box). Die Kirche ermöglicht auch Initiativen, sie stellt Räume und Ressourcen zur Verfügung und sorgt für Vernetzung mit anderen Institutionen.

### Vieles kann man bezüglich der eigenen Gesundheit nicht beeinflussen. Wie findet man heraus, wann es Zeit ist, eigene Grenzen anzunehmen?

Der Gesundheit Sorge zu tragen ist gut. Ich halte allerdings wenig vom Stress, dauernd und bis ins hohe Alter die Schritte pro Tag zu zählen und sich krampfhaft an ein fixes Leistungsniveau zu klammern. Wer früher einen 4000er erklommen hat, entdeckt vielleicht neu den Üetliberg als lohnendes und realistisches Ziel. Letztlich ist das Annehmen und Akzeptieren der eigenen Grenzen immer wieder ein subjektives Abwägen und hängt davon ab, wie wichtig man die eigene Gesundheit und am Schluss das eigene Weiterleben empfindet.

### Wie übt man Loslassen?

Abschiedlich leben (Verena Kast) kann man ein Leben lang einüben, indem man Altes

---

## Altersforscher

Dr. theol. Heinz Rügger, 71, forscht und publiziert zu Fragen des Alterns und des Sterbens. Er beschäftigt sich mit Fragen zu Autonomie und Pflegebedürftigkeit im hohen Alter. Er äussert sich mitunter kritisch über die Folgen einer hochtechnisierten Medizin und die Versuche, Alter und Sterben zu verhindern. Der Theologe und Ethiker war u. a. Beauftragter für Ökumene der Zürcher Landeskirche. Ab 1999 hatte er Leitungs- und Stabsfunktionen innerhalb der Stiftung Diakoniewerk Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule inne.

- Heinz Rügger: Lebenskunst des Alterns. TVZ 2023. 188 Seiten, Fr. 29.80
- Heinz Rügger/Roland Kunz: Über selbstbestimmtes Sterben. Zwischen Freiheit, Verantwortung und Überforderung. rüffer & rub 2020. 204 Seiten, Fr. 28.–

## «Man soll endlich aufhören, das Sterben zu pathologisieren.»

zurücklässt und neugierig in unbekanntes Neuland aufbricht. Glaube und spirituelle Praxis kann ermutigen, sich und sein eigenes Leben vertrauensvoll loszulassen auf ein grösseres Ganzes hin. Auch hier bietet die Kirche viele Anknüpfungspunkte für Gespräche über existenzielle Fragen mit Seelsorgenden und mit Menschen, die einen begleiten und stärken.

**Für viele Menschen ist es eine Horrorvorstellung, auf Pflege angewiesen zu sein. Können Sie etwas von dieser Angst ausräumen?**

Abhängig sein von anderen gilt in unserer westlichen Kultur als etwas Problematisches. Das ist ein Zeichen eines einseitigen Menschenbildes, das vergessen hat, dass das gegenseitige Aufeinander-Angewiesensein fundamental zum Menschsein gehört. Wir müssen wieder die «Kunst der Abhängigkeit» (Ingrid Riedel) lernen. Im Übrigen: Moderne Pflegeinstitutionen sind sensibilisiert für respektvolle, qualitativ hochstehende Pflege, die man dankbar in Anspruch nehmen kann.

**Sie waren letztthin mit einer Pro Senectute-Vortragsreihe unterwegs, die den «lebensfreundlichen Umgang mit der eigenen Endlichkeit» empfahl. Was bedeutet das?**

Dass man endlich aufhört, das Sterben zu pathologisieren, als etwas Krankhaftes, mit allen Mitteln zu Bekämpfendes anzusehen, wie das die Medizin und wir Konsumenten der Medizin noch weithin tun. Man könnte wieder lernen, wie das jüngst ein internationaler Expertenbericht über den Wert des Todes eindrücklich gefordert hat: Sterben ist für uns Menschen etwas ganz Natürliches, Sinnvolles, ja Gesundes. Natürlich ist damit das Sterben in fortgeschrittenem Alter gemeint.

**Das Interesse an den Vorträgen war gross, das Echo gut. Einigen Leuten kam der Titel «Sterben ist gesund» in den falschen Hals, weil sie annehmen, dass Sie Senioren medizinische Behandlungen vorenthalten möchten. Was sagen Sie dazu?**

Das ist ein grosses Missverständnis. Im Sinne der Patientenautonomie, die mir ethisch ganz wichtig ist, darf niemandem verwehrt werden, auch im hohen Alter noch lebensverlängernde Massnahmen zu beanspruchen, sofern er oder sie das will. Die Frage ist nur, ob das immer

sinnvoll und klug ist. Ob man nicht ein Verhältnis zur eigenen Sterblichkeit entwickeln könnte, das einem die innere Freiheit gibt, abzudanken, weil man so gelebt hat, dass man lebenssatt geworden ist, ohne die medizinisch mögliche Überlebenszeit bis zum Letzten einfordern zu müssen.

**Wie wirkt eine solche Akzeptanz des Sterbens auf das Leben?**

Es gibt eine philosophisch-theologische Tradition im Abendland, die lehrt, dass es dem Leben dient, wenn man sich mit der eigenen Endlichkeit anfreundet. Im Psalm 90,12 bittet Gott: «Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir ein weises Herz gewinnen.» Verena Kast ist als Psychologin überzeugt: «Je akzeptierter wir den Tod in das eigene Lebenskonzept einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.» Auch C.G. Jung meinte, als Psychiater fände er es gesünder, in der zweiten Lebenshälfte bewusst auf den Tod als Ziel des Lebens zuzugehen, als ihn zu verdrängen. Das helfe mehr zu einem guten, sinnvollen Leben und Altern.

**Woher rührt eigentlich Ihr Forschungsinteresse am Altern?**

Altern und Sterben wurden bei mir im Übergang zur zweiten Lebenshälfte (also Mitte vierzig) zu den zentralen Lebensthemen – als Folge einer medizinischen Midlife-Crisis. Seither lebe ich sehr gut und intensiv mit diesen beiden Themen. Sie helfen mir, das Leben zu vertiefen. ●

---

## Kompetent in Altersfragen

Kirchgemeinden bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten für «junge Alte», sich freiwillig zu engagieren und sinnvolle und verantwortungsvolle Aufgaben (z. B. in einem Behördenamt) zu übernehmen. Vielerorts ist das Engagement in Besuchsdiensten, in Entlastungsdiensten für Angehörige oder bei der Begleitung von Flüchtlingen gefragt.

Die Kirche ist allgemein ein Kompetenzzentrum für Altersfragen und schult und fördert das Engagement einer sorgenden Gemeinschaft (Caring Community). Alle Infos, Weiterbildungen und Kontaktpersonen zum Thema Alter finden Sie auf: [www.zhref.ch/mensch/alter](http://www.zhref.ch/mensch/alter)



# Eva, Maria und Co.

## Frauen der Bibel kommen auf Instagram zu Wort.

KOM. Sie sind Mutmacherinnen, sie brechen Tabus, sind Heldinnen oder Spielball der Mächtigen: Frauen in der Bibel sind eine Inspiration für das Leben und den Glauben. Die Beauftragte für Social Media der Landeskirche und eine Zürcher Pfarrerin sorgen derzeit dafür, dass Sara, Maria und Co. auch auf Instagram präsent sind.

Die Frauen der Bibel haben uns einiges zu sagen: Mit dieser Haltung nähert sich Pfarrerin Nadja Böck von der Kirchgemeinde Furttal einigen biblischen Frauen an. Sie zeigt in leichter Sprache und für Bibel-Newcomer verständlich, dass diese Frauen viel und durchaus Aktuelles über das Leben und den Glauben zu erzählen haben. Und dass wir einiges von ihnen lernen können. Lange durften Frauen in der Kirchengeschichte nur Nebenrollen spielen, dabei hätten sie durchaus gewichtigere Parts einzunehmen, wie Nadja Böck in den Beiträgen zeigt. Hinter der Kamera der Filmclips steht Jorina Kessler, seit Ende 2023 Mitarbeiterin der Abteilung Kommunikation und verantwortlich für die Social Media-Präsenz der Landeskirche.

Bei drei Beiträgen haben wir für Sie mitgeschrieben. Auf unserem Instagram-Kanal erwartet Sie mehr.

### Rebekka

ist eine Frau, die uns helfen kann, ein absolutes Tabuthema anzusprechen. Dass es in Familien nämlich vorkommt, dass eine Mutter auf eine gewisse Weise ein Kind lieber hat als das andere Kind. Natürlich sollten alle Kinder gleichbehandelt werden, aber Rebekka hat das nicht getan, sie hat dafür gesorgt, dass ihr jüngerer Sohn derjenige ist, der am Ende das ganze Erbe bekommt. Durch die List, die Rebekka ihrem Sohn Jakob mitgibt, wird die Verheissung Gottes erfüllt, dass es einen ganz grossen Stamm Israel geben wird beziehungsweise die zwölf Stämme Israel entstehen. Ob das nun aber heissen soll, dass wir tricksen müssen, damit Gottes Verheissungen erfüllt werden, da bin ich mir nicht so sicher.

### Sara

ist eigentlich DIE Urmutter von Israel und die Frau von Abraham. Sie macht mich immer sehr nachdenklich, denn mit ihr passiert ganz viel und sie wird nie gefragt. Da sagt Gott zu Abraham, er muss aus seiner Heimat ausziehen und in ein fremdes Land gehen und Abraham zieht los. Ob Sara mitwollte, ob sie das gut fand, keine Ahnung, das erfahren wir nicht. Was wir aber wissen – und das habe ich von ihr gelernt –, manchmal ist es gut, einfach zu lachen, und zwar richtig herzlich, denn selbst wenn es von Gott ist, gibt es manchmal Dinge, die man einfach nicht glauben kann, wie etwa Gottes Versprechen, dass Sara noch ein Kind bekommen wird, obwohl sie schon eine ganz alte Frau ist.



Frauensolidarität: Ruth und Naomi auf einem Gemälde von Jan Victors. Foto: [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ruth_and_Naomi_by_Jan_Victors.jpg)

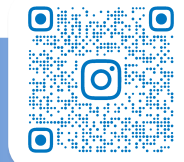
Andererseits ist Sara für mich auch ein mahnendes Beispiel, denn in dem Moment, wo ihre Sklavin für sie ein Kind bekommt, wird sie zu dieser Frau richtig böse. Wie schade, dass Frauensolidarität gerade dann, wenn es eigentlich so wichtig wäre, gerade aufhört. Darum denke ich an Sara und versuche, solidarisch mit Frauen zu sein.

### Ruth

hat sogar ihr eigenes Buch in der Bibel. Sie ist von vielen Frauen die «all time favourite». Das ganz Besondere an ihrer Geschichte finde ich, dass es wirklich um gelebte Frauensolidarität geht. Ihre Schwiegermutter Naomi und Ruth als Schwiegertochter, sie halten zusammen. Zwei Frauen, die keinerlei Rechte hatten in der damaligen Zeit, helfen einander, dass sie überleben können und zu einem guten Leben finden. Das finde ich vorbildhaft. Und der beliebte Trauspruch «Da, wo du hingehst, dahin gehe ich auch und dort, wo du bleibst, da bleibe ich auch», das sagen diese beiden Frauen zueinander. ●



Mehr über die Frauen der Bibel erfahren Sie auf Instagram.



## LEGISLATURZIELE 2024 – 2028

# Was wir bewirken wollen

Wo sind wir als Kirche in den nächsten Jahren besonders gefragt? Und wo setzen wir Akzente? Antworten gibt der Kirchenrat mit den neuen Legislaturzielen.

Von Christian Schenk

Kein Soloprogramm, sondern Kooperation. Die Zusammenarbeit steht für den Kirchenrat für die Legislatur 2024 bis 2028 an erster Stelle. Was immer die Zürcher Landeskirche in den nächsten Jahren anpackt, sie will es gemeinsam mit anderen Menschen, anderen regionalen und lokalen Institutionen, mit dem Staat und politischen Gemeinden und im Austausch mit anderen Religionsgemeinschaften tun. Durch diese Vernetzung wird die Wirksamkeit verstärkt: «Das Gemeinwesen lebt von zahlreichen zivilgesellschaftlichen Akteuren, die teils in vergleichbaren Handlungsfeldern tätig und mit dem gleichen Globalziel unterwegs sind: zum Wohl der Menschen in diesem Kanton», schreibt der Kirchenrat. Es gelte, diese Übereinstimmungen noch stärker als bisher zu nutzen. Ausserdem sei die Kirche mit dieser Vernetzung auch automatisch näher bei den Menschen.

## *Drei Hauptziele*

Neben der Kooperation stehen zwei weitere Hauptziele im Fokus: die Förderung der Innovation und die Stärkung der Ressourcen. Alle drei Hauptziele werden mit einer Reihe von konkreten Massnahmen fass- und messbar ausformuliert.

Der Kirchenrat veröffentlicht all dies erstmals ressourcenschonend hauptsächlich auf digitalen Kanälen und verzichtet auf den Druck einer umfassenden Broschüre. Unter [www.zhref.ch/legislaturziele](http://www.zhref.ch/legislaturziele) finden Kirchenpflegen, alle Behörden und Mitarbeitenden die von der Kirchenleitung gesetzten Koordinaten, damit sie sich in ihrer Gemeinde und ihrem Wirkungsfeld ebenfalls danach ausrichten können. Die Kirchensynode wird die Legislaturziele in der Herbstsession behandeln und noch offiziell zur Kenntnis nehmen.

## *Innovativ bleiben*

Inhaltlich orientieren sich die neuen Legislaturziele in einigen Bereichen an Koordinaten, die für die Landeskirche bereits in den letzten Jahren wichtig waren. Dazu gehört die Förderung der Innovation, die man bewusst noch einmal explizit benennt. Mit dem Erscheinen des landeskirchlichen Innovationskonzepts und der Errichtung eines Innovationskredits wurden in der vergangenen Legislatur Schritte getan, um Strukturen, Räumlichkeiten und Prozesse in der Landeskirche auf den aktuellen gesellschaftlichen Umbruch auszurichten. Diesen vielversprechenden Weg gelte es konsequent weiterzuverfolgen und von den laufenden Projekten zu lernen. Als Massnahme heisst das: «Die Landeskirche fördert gezielt neue kirchliche Orte und Formen.» Dabei gilt es, initiative Menschen mit Ideen zu unterstützen, damit ihre Innovationsprojekte entwickelt und umgesetzt werden können. Damit entsteht eine vielfältige Kultur von Orten und Formen – in Kirchgemeinden, in regionaler und kantonaler Dimension: eine vielfältige Kirche mit Andockflächen für Menschen, die bisher nicht oder kaum in Kontakt mit der Kirche stehen. Als Grundlage dienen für diese Massnahmen das Innovationskonzept und der von der Kirchensynode bereitgestellte Innovationskredit. Unterstützend kann hier auch die Digitalisierung wirken – eine ebenfalls nochmals formulierte Massnahme unter diesem Legislaturziel 2.

## *Ressourcen stärken*

Ziel Nummer 3 will die Ressourcen der Kirche stärken. Das sind in erster Linie die Menschen. Ihre Hoffnung soll mit einem erneuten Fokus auf die Kompetenzen der Kirche für die spirituelle Praxis

gestärkt werden. Schon in den letzten Legislaturzielen bildete die Spiritualität mit dem Auftrag «Entwicklung einer reformierten Spiritualität auf der Höhe der Zeit» einen Schwerpunkt. Dieser wird in der neuen Legislatur vertieft. Die Mitglieder in den Kirchgemeinden sollen die Vielfalt der in der Landeskirche angebotenen spirituellen Orte und Formate besser wahrnehmen. Eine koordinierte Kommunikation soll diese Angebote für die Öffentlichkeit sichtbar und zugänglich machen.

## «Ein Ziel ist, die Ressourcen der Kirche zu stärken. Das sind in erster Linie die Menschen.»

Eine weitere Massnahme bildet die berufliche Nachwuchsförderung. Der Nachwuchsmangel in allen kirchlichen Berufen stellt für Kirchgemeinden in den kommenden Jahren ein Problem dar. Wichtig ist deshalb eine gezielte Nachwuchsförderung, wofür es vielfältige und kompetenzorientierte Lösungsansätze braucht. Ein probates Mittel kann die Förderung von Quereinsteigern sein.

Sorgsam mit Ressourcen umzugehen, heisst für die Kirche auch, dass sie ihre Angebotsstruktur immer wieder überprüft. Allenfalls bedeutet dies auch, auf Leistungen zu verzichten, die wenig Relevanz aufweisen oder auf geringes Interesse stossen. Umgekehrt gilt es, Tätigkeiten mit gesellschaftlicher Bedeutung mit verstärkter Öffentlichkeitsarbeit bekannt zu machen.

Ein schonender Umgang mit Ressourcen ist schliesslich auch im Umweltbereich gefragt: Im Fokus stehen das Umweltmanagementsystem «Grüner Güggel» und das Festsetzen eines verbindlichen CO<sub>2</sub>-Absenkpfeils für Kirchgemeinden und Landeskirche.

### *Kompakt und wirksam*

Insgesamt kommen die Legislaturziele diesmal konzentrierter daher als in anderen Jahren, und sie formulieren gut umsetzbare, z. T. bereits eingeleitete Massnahmen. Viel Effort verlangen sie allemal von Mitarbeitenden und Behörden. Der Einsatz aber dürfte sich lohnen: Die Landeskirche ist im Kanton zwar nicht mehr in einer Mehrheitsposition, schreibt der Kirchenrat, «sie verfügt jedoch nach wie vor über genügend Potenzial, Kraft und Ressourcen, um offen, selbstbewusst und konstruktiv in die Gesellschaft hineinzuwirken». ●



**Kooperation pflegen:** Legislaturziel 1 rückt Zusammenarbeit und Vernetzung ins Zentrum.



**Innovation fördern:** Legislaturziel 2 setzt auf Kreativität und Erfindergeist.



**Ressourcen stärken:** Legislaturziel 3 setzt auf Spiritualität und den sorgsamen Umgang mit unseren Mitteln.

## FILMTIPP

### —Völlig meschugge



KOM. Relimedia, die ökumenische Mediathek in Zürich, empfiehlt derzeit eine Reihe von Unterrichtsmaterialien, die das interreligiöse Zusammenleben thematisieren. Zum Beispiel den 2022 vom ZDF mitproduzierten Kurzfilm «Völlig meschugge» für Jugendliche ab 12 Jahren:

Drei Teenager, Charlie, Benny und Hamid sind enge Freunde und bestehen gemeinsam so manche Herausforderung. Als Benny von seinem Opa eine Kette mit Davidstern geschenkt bekommt, wird Hamid erstmals bewusst, dass Benny Jude ist. Was bedeutet das für ihn als Muslim? Hamid ist hin- und hergerissen. Die Freundschaft droht zu zerbrechen...

Die berührende Geschichte ist auch als Graphic Novel im Verleih erhältlich.

Kurzspielfilm, Deutschland, 2022, 48 Minuten, von Frank Stoye. Nach dem Buch von Andreas Steinhöfel. Verleih bei: [www.relimedia.ch](http://www.relimedia.ch)

## BUCHTIPP

### —Vom KZ in die Schweiz



ROD. «Es könnte also sein, dass Peter als Zweijähriger aus Bergen-Belsen ein inneres Chaos mitnimmt. Dass sein Körper sich erinnert. Ist sein Husten, der zeitlebens nicht mehr verschwinden wird, ein Anker zu diesen Erinnerungsfragmenten?» Dieses Chaos habe aber für Peter in der Schweiz nicht geendet, fährt die Autorin fort. Denn er habe im Spital gelebt, im Sanatorium,

weit weg von Mutter, Vater und Schwester.

Eindringlich und einfühlsam zeichnet die Historikerin Katrin Schregenberger die erschütternde Biografie von Peter Iczkovits, der als Kleinkind aus dem KZ Bergen-Belsen gerettet wird, in der Schweiz aufwächst und erst als alter Mann der Geschichte seiner jüdisch-orthodoxen Familie auf den Grund geht. Liebevoll führt sie den Protagonisten etwa an das Grab seines Urgrossvaters, wo er mit seinem Sohn der Familiengeschichte nachspürt. Ihre tiefgründigen persönlichen Schilderungen ergänzt und bereichert sie mit historischem Kontext, mit den Erkenntnissen einer Traumapsychologin und mit eindrücklichen, aussagestarken Fotos aus verschiedenen Zeitepochen.

Katrin Schregenberger: Rettung vom Totenwagen. Zytglogge-Verlag, 2024. 280 Seiten, Fr. 32.–

## BILDUNGSTIPP

### —Erste Hilfe für die psychische Gesundheit



E. DERENDINGER. Ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid». Es wurde 2019 in der Schweiz von der Stiftung

Pro Mente Sana lanciert. Seit einiger Zeit sorgt auch die Kirche dafür, dem Kurs eine möglichst grosse Reichweite zu geben.

Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit 2000/2001 in Australien zusammen mit einer Forschungsgemeinschaft unter Einbezug von Betroffenen, Betreuungspersonen und Fachpersonen entwickelt. Ziel des Kurses ist, die Idee von «Erster Hilfe» (bzw. von Nothelferkursen) auf psychische Probleme zu übertragen. Laien sollen helfen können, wenn bei Personen im eigenen Umfeld psychische Schwierigkeiten auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht.

Der Ensa-Kurs findet am 15. und 28. Januar 2025 als Präsenzkurs und am 17. und 22. Januar 2025 online statt.

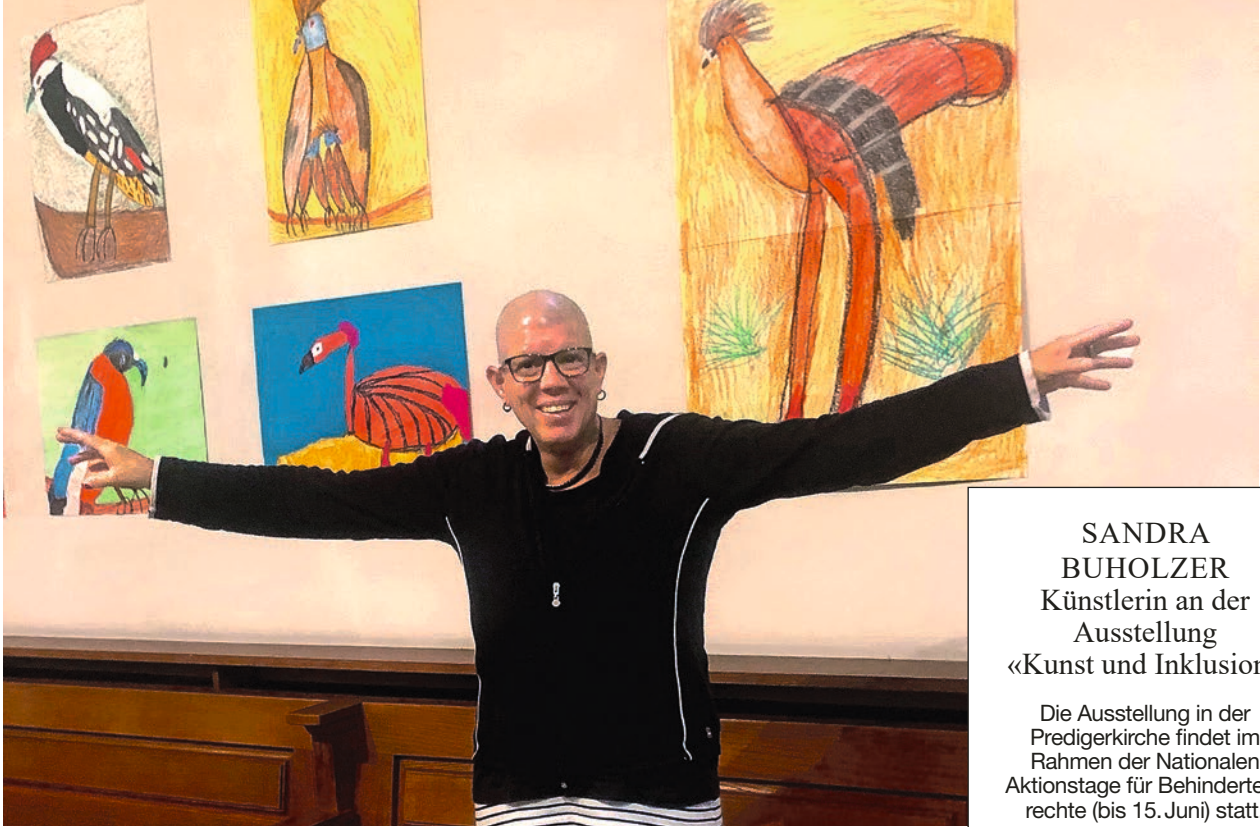
Kursort ist Hirschengraben 50, Zürich. Geleitet wird der Kurs von Helena Durtschi und Jacques-Antoine von Allmen.

[www.bildungkirche.ch/kurse](http://www.bildungkirche.ch/kurse)

## STELLEN IM WEB

Offene Pfarrstellen,  
Stellen in den Gesamtkirchlichen  
Diensten und den Kirchgemeinden  
finden Sie auf:  
[www.zhref.ch/kirche/offene-stellen](http://www.zhref.ch/kirche/offene-stellen)





SANDRA  
BUHOLZER  
Künstlerin an der  
Ausstellung  
«Kunst und Inklusion»

Die Ausstellung in der  
Predigerkirche findet im  
Rahmen der Nationalen  
Aktionstage für Behinderten-  
rechte (bis 15. Juni) statt.

# «Sölli devoflüge?»

## Künstlerin bringt Flamingos und Spassvögel in die Kirche.

Von Madeleine Stäubli-Roduner

Specht, Flamingo, Papagei, Rotbrüstchen – alle sind sie da, fast die ganze Vogelschar, gemalt von Sandra Buholzer. Sichtlich erfreut steht sie vor ihren farbenfrohen Werken, die den Innenraum der Zürcher Predigerkirche schmücken. Bis Mitte Juni sind die Werke von Künstlerinnen mit und ohne Behinderungen in der Ausstellung «Kunst und Inklusion» zu sehen, die im Rahmen der Nationalen Aktionstage Behindertenrechte stattfindet. Über die Aktionstage freut sich auch Kuratorin Veronika Kuhn. «Das Kunstschaffen in Assistenz führt in jüngerer Zeit zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen», sagt sie. Die Aktionstage ermöglichen, dass diese Kunst an die Öffentlichkeit gelange. Die Pionierin der Kunstvermittlung initiierte im 2018 in der Epi-Klinik eine wegweisende Ausstellung und 2022 die erste Ausstellung im Rahmen von «Kunst und Inklusion». Sie hat die Künstlerin Sandra Buholzer im Werkstattatelier der Zürcher Eingliederung kennengelernt und für die Werkschau in der Predigerkirche gewonnen. Ihre Vogelbilder seien farblich und inhaltlich ausdrucksstark, sagt Veronika Kuhn. Sie seien weniger als naturalistische Abbildungen gedacht, vielmehr transportierten sie Stimmungen. So wird etwa der Specht als «Spassvogel» betitelt und das Werk «Sölli devoflüge oder nöd» hat der Ausstellung gar den Namen verliehen.

### *Inspiration aus der Tierwelt*

Für die Künstlerin selbst ist die Verbindung mit Tieren und dem Landleben wichtig. Aufgewachsen in Rikon, wurde sie geprägt von drei Tanten, die

Bäuerinnen waren, und natürlich von Bauernhof-tieren. Seit einigen Jahren arbeitet sie im Triemenhof, einem Betrieb des Vereins Zürcher Eingliederung in Girenbad. Dort macht sie Gartenarbeit, mistet den Stall, betreut die Bibeli und füttert die Hühner, die sie besonders gut mag. Dort entstehen auch die Ideen für ihre prachtvollen Vogelbilder.

Mit dem Wunsch, etwa einen Raben zu malen, tritt sie dann im Werkstattelier an die Kunstvermittlerin Franziska Hinderer heran, die sie bei der Entstehung des Werks fachgerecht und einfühlsam unterstützt. «Die Formen sind besonders schwierig», hat Sandra Buholzer entdeckt. Noch schwieriger sei es, einen Vogel im Flug zu erfassen. Damit ihre Flugwesen natürlich in ihr Umfeld eingebettet sind, verwendet sie oft auch Sand oder Kristallzucker, etwa für den Boden. Die Künstlerin arbeitet mit Neocolor, Gouache, Farbstift, Wachs oder Kreide, und sie arbeitet akribisch, bis die Farbmischung für sie stimmt.

Als künstlerisch vielseitig Begabte mag Sandra Buholzer auch Musik, sie spielt Gitarre, Schlagzeug, Saxophon und Mundharmonika und sie singt auch gern. Was ihr die Ausstellung bedeutet? Sie schmunzelt. Zuerst will sie schauen, was alles kommt, erst dann kann sie sagen, was es in ihr auslöst. Veronika Kuhn lächelt ihr zu: «Ich hoffe, du malst weiter», sagt sie. ●

Die Landeskirche ist Partnerorganisation der Aktionstage «Zukunft Inklusion». Kontakt: Matthias Müller-Kuhn, Sabine Gade und Sonja Helmer-Wallimann.  
[www.zhref.ch/mensch/behinderung-und-teilhabe](http://www.zhref.ch/mensch/behinderung-und-teilhabe)

# Themen & Termine



## Lehrgang Kirchenpflege

Modulare Bildungsangebote für Behördenmitglieder.

Drei Beispiele aus der Kurspalette:

- Die Kirche pflegen (Grundlagenkurs) Selbststudium-Kursmodul für Kirchenpflegerinnen und Kirchenpfleger, die noch keine Einführung besucht haben; jederzeit verfügbar.
- Daten schützen in der Kirchgemeinde – Vertiefung. Onlinetreffen über Zoom mit der landeskirchlichen Datenschutzbeauftragten. Auch offen für verantwortliche Mitarbeitende, 18. November
- Aktuariatsführung konkret – Austauschtreffen mit Schwerpunkt «Konservierung, Archivräume, Brandschutz». Auch offen für Mitarbeitende mit Aktuariatsaufgaben. 25. März 2025 im Staatsarchiv

Buchen Sie die Kurse direkt und unkompliziert über die Lernplattform OpenOlat. Infos über [www.zhref.ch/lehrgang-kirchenpflege](http://www.zhref.ch/lehrgang-kirchenpflege) Kontakt: [peter.wilhelm@zhref.ch](mailto:peter.wilhelm@zhref.ch)

## Flüchtlingssonntag

16. JUNI



Das Motto der Schweizerischen Flüchtlingshilfe zum diesjährigen Flüchtlingssonntag lautet: «Kind sein dürfen, auch nach der Flucht. Alle Kinder haben die gleichen Rechte.» Weltweit leiden Kinder unter Kriegen und Krisen. Sie verlieren ihre Heimat, ihre Familie und ihre Sicherheit. In dieser schwierigen Situation brauchen sie unsere Hilfe. Der Flüchtlingssonntag ist ein guter Anlass, um sich für diese Kinder einzusetzen. Alle Infos und Materialien finden Sie auf [www.heks.ch/fluechtlingssonntag](http://www.heks.ch/fluechtlingssonntag)

## Jenseits von richtig und falsch

18. JUNI

Stimmen aus Israel und Palästina. Die Friedensaktivistinnen und -aktivisten Jochi Weil, Tawfiq Darwish und Regula Alon geben Einblicke in ihr Engagement für Verständigung und ein würdevolles Zusammenleben in dieser konfliktreichen Region. An diesem Abend wollen wir weder beschuldigen noch rechtfertigen, sondern Menschen zuhören, die sich nach wie vor dezidiert für eine politische Lösung einsetzen. Moderation: Regula Hoch, Präsidentin der Kirchenpflege 19.30 Uhr, Reformierten Kirche Bülach [www.refkirchebuelach.ch](http://www.refkirchebuelach.ch)

## Musik und Wort im Kloster Kappel

30. JUNI

In dieser Veranstaltungsreihe verbinden sich Musik aus unterschiedlichen Stilepochen und Lyrik und Prosa aus Vergangenheit und Gegenwart: ein Konzert mit dem Ensemble opera amata. Ein berührendes Konzertprogramm auf historischen Instrumenten mit Werken von Komponistinnen und Komponisten des venezianischen Frühbarocks zum Thema Liebe – ergänzt durch zeitgenössische Gedichte von zu Unrecht wenig bekannten Dichterinnen. Lesungen: Liv Lange Rohrer und Pfr. Volker Bleil. 17.15 Uhr, Klosterkirche. Eintritt frei. Infos unter: [www.klosterkappel.ch/de/veranstaltungen](http://www.klosterkappel.ch/de/veranstaltungen)

## Hagios-Singen im Kloster Kappel

5. JULI

Das Hagios-Singen findet monatlich statt, in der Regel am 1. Freitag eines Monats. Alle sind herzlich willkommen, mit oder ohne Notenkenntnisse. Gemeinsam lernen und singen wir unter der Leitung von Christine Boeck die Hagios-Lieder von Helge Burggrabe. Wir erwecken unser Instrument, unseren Körper und unsere Stimme und erfreuen uns an den Texten und der Musik, die mit dem grossen Kirchenraum in Resonanz treten. 19.30 Uhr. Klosterkirche in Kappel Alle Infos auf: [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

## Meditation in der Wochenmitte

19./26. JUNI, 3./10. JULI

Meditation als Übung im gegenstands- und absichtslosen Da-Sein hat eine lange christliche Tradition. Wöchentlich treffen wir uns im Kloster Kappel zum gemeinsamen Üben. Das offene Angebot richtet sich an Menschen, die äusserlich und innerlich zur Ruhe kommen und sich auf einen Weg der Veränderung einlassen möchten. Leitung: Pfrn. Ilona Monz. 20 Uhr, Kloster Kappel. Eintritt frei. [www.klosterkappel.ch/de/kurse](http://www.klosterkappel.ch/de/kurse)

## Wer bin ich?

16. BIS 18. JULI

Lebe, was Du bist, frei von allen Erzählungen und Konzepten! Das Kurswochenende bietet offene Räume und eine Atmosphäre der Zuwendung, um in eigener Erfahrung der Frage «Wer bin ich?» experimentierend und neugierig nachzugehen. Mit lockeren Körper- und Atemübungen, mit Tanz und Meditation in der Kirche, in Einzelgesprächen oder auch bei Spaziergängen in der Natur. Leitung: Pfrerin Ilona Monz. Kloster Kappel. [www.klosterkappel.ch/de/kurse](http://www.klosterkappel.ch/de/kurse)

## Transgressio – Gregorianik experimentell

23. BIS 25. AUGUST

Hören oder singen Sie gerne Gregorianischen Choral und verspüren den Reiz, diese Musik im Zusammenklang mit anderen musikalischen Ausdrucksformen zu erkunden? Die über tausendjährigen gregorianischen Melodien sind eine wahre Fundgrube für musikalische Stile unserer Zeit, und ihre Texte sprechen mitten aus dem Leben, damals wie heute. In der überwältigenden Akustik der Kappeler Klosterkirche wird das zu einem einmaligen Raum-Klang-erlebnis. Leitung: Christof Nikolaus Schröder, Theologe und Kirchenmusiker Kloster Kappel. [www.klosterkappel.ch/de/kurse](http://www.klosterkappel.ch/de/kurse)

## Sozialraum- analyse – wie geht das?

26. SEPTEMBER

In diesem Workshop fragen wir uns, welche Bedürfnisse die Menschen in unseren Gemeinden haben und was sie von uns als Kirche erwarten. Wir behandeln die Grundlagen und Methoden der Sozialraumanalyse, die Erhebung von Daten sowie die Zusammenarbeit und Kommunikation mit verschiedenen Akteuren. Praxisbeispiele zeigen erfolgreiche Ansätze anderer Kirchgemeinden. Ziel ist es, durch fundierte Analysen die Kommunikation zu verbessern und Innovation und Caring Communities zu fördern. Leitung: Simone Siegenthaler und Simone Strohm.  
9 Uhr, Hirschengraben 50, Zürich  
Alle Infos und Anmeldung auf: [www.zhref.ch/kurse](http://www.zhref.ch/kurse).

## Spiritualität im Netz

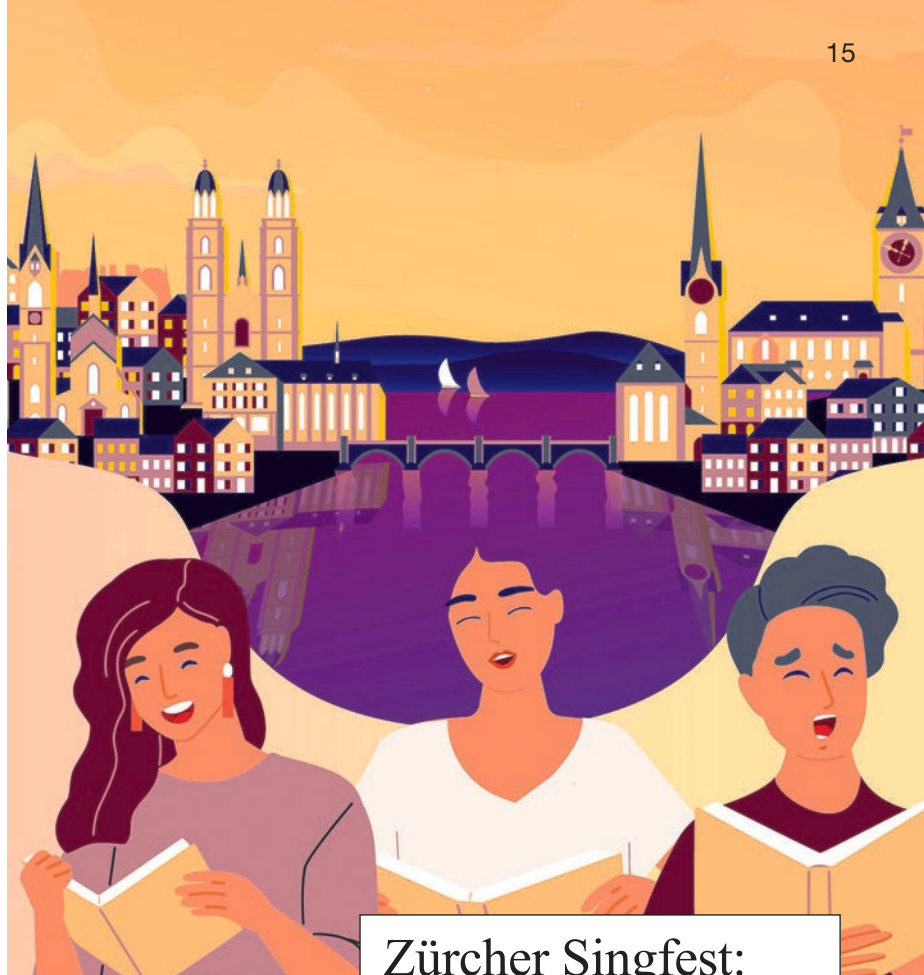
25. OKTOBER

An der RefLab-Tagung «Holy Spaces» erfahren die Teilnehmenden anhand von Beispielen aus der Praxis, wie Spiritualität im Netz funktioniert. Unser Leben ist heute sowohl digital als auch analog – und das gilt auch für unsere Spiritualität: Meditieren mit dem Smartphone, Seelsorge finden per Chat und die Bibel als App entdecken. Bei der Tagung «Holy Spaces» lernen die Teilnehmenden von Experten wie Simon Weinreich die Möglichkeiten und Grenzen dieser digitalen Orte des Glaubens kennen und können ihre Fragen und Erfahrungen einbringen.  
13 bis 17.30 Uhr, online und vor Ort am Hirschengraben 50, Zürich.  
Alle Infos und Anmeldung auf [www.reflab.ch/events](http://www.reflab.ch/events).

## Evangelischer Theologiekurs

KURSJAHR 2024/25

Der Evangelische Theologiekurs in Zürich bietet eine umfassende theologische Fortbildung, die sich über drei Jahre erstreckt. Die Ausbildung richtet sich an Personen mit Interesse



Züsi © Lorena La Spana

## Zürcher Singfest: «Sing mit»

16.–23. JUNI

Das diesjährige Zürcher Singfest ist ein Fest der musikalischen Vielfalt und Verbundenheit – es klingt exotisch und doch vertraut. Mit internationalen Chören, die das Chorfestival mit ihrer kulturellen Vielfalt, ihren musikalischen Traditionen und folkloristischen Ausdrucksformen bereichern, wird die Weltmusik in Zürichs Altstadt-Kirchen gefeiert.

Das Motto «Sing mit» ist beim Zürcher Singfest Programm: Chöre singen füreinander und mit dem Publikum aus dem «ZüSi-Song-Book». Auch Einzelpersonen sind eingeladen mitzusingen. Das Angebot reicht von der Sing-Werkstatt über einen Chor-Spaziergang bis zum «Offenen Singen» auf dem Münsterhof.

Das Zürcher Singfest ist ein interreligiöses Projekt, das durch Gesang eine Brücke zwischen den Religionen schlägt. Infos und das Programm: [www.zuesi.ch](http://www.zuesi.ch)

an theologischen Fragen, ungeachtet ihrer religiösen Biografie oder Zugehörigkeit zur Kirche. Er hat das Ziel, fundierte Urteile in theologischen Angelegenheiten zu fördern, Sachwissen zu vermitteln und eine persönliche theologische Weiterentwicklung zu ermöglichen.

Die Kursinhalte umfassen Einblicke in die Schriften des Alten und Neuen Testaments, das Verständnis der Geschichte der Kirche, Diskussionen zu Themen wie Gott, Glaube, Lebenssinn und Hoffnung, verantwortliches Handeln und Prinzipien der Gerechtigkeit sowie das Verständnis globaler Religionen wie Judentum, Islam und Buddhismus.

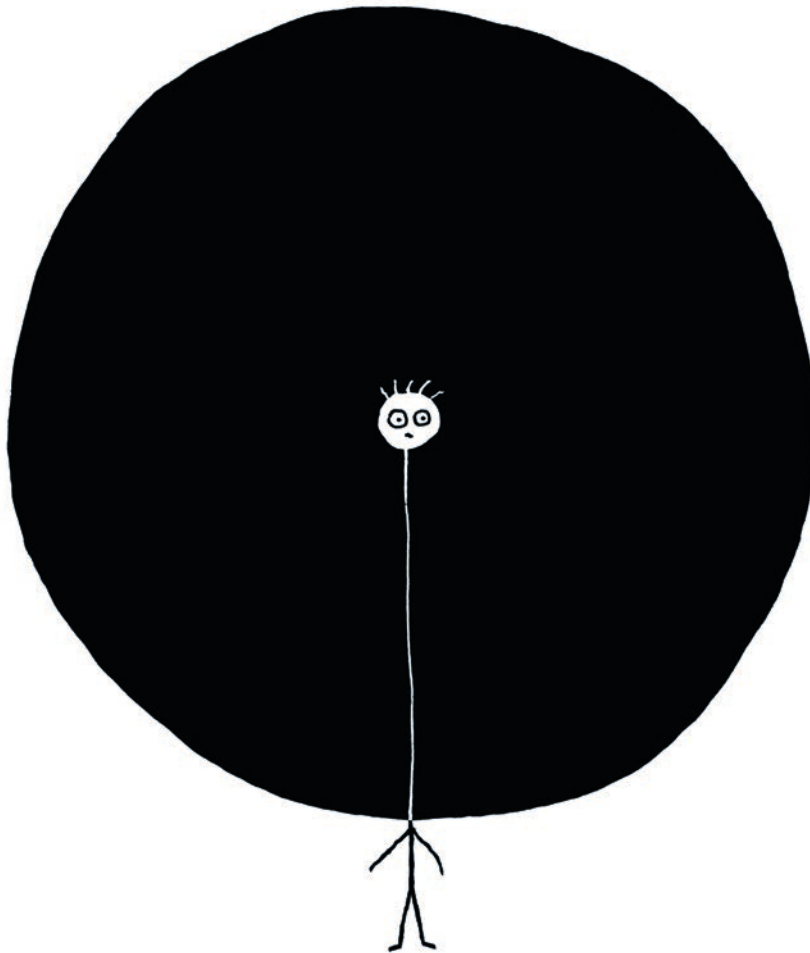
Anmeldeschluss 24. Juni 2024.  
[www.zhref.ch/kurse](http://www.zhref.ch/kurse).

## Letzte Hilfe-Kurs

29. AUGUST, ONLINE

Dieser Kurs bietet ein kompaktes Grundwissen über das Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende sowie über die Themen Sterben, Tod und Trauer. Ziel ist es, Interessierten Grundkenntnisse zu vermitteln und sie zu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Leitung: Eva Niedermann und Helen Trautvetter, Expertinnen aus dem Bereich Alter. Der Kurs wird als Webinar angeboten. Alle Infos und Anmeldung auf: [www.zhref.ch/kurse](http://www.zhref.ch/kurse)



# EINSAMKEIT

Lawrence Grimm zeichnet GROSSE WORTE.

## IMPRESSUM

«notabene» ist die Zeitschrift aller, die beruflich, ehrenamtlich oder regelmässig freiwillig als Mitglieder in der Zürcher Landeskirche mitarbeiten.

## HERAUSGEBERIN

Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich,  
Abteilung Kommunikation (KOM),  
Hirschengraben 7, 8024 Zürich  
[www.zhref.ch/notabene](http://www.zhref.ch/notabene)

## REDAKTION UND GESTALTUNG

Christian Schenk (SCH)  
Madeleine Stäubli-Roduner (ROD)  
Roger Arletti (Grafik)  
[notabene@zhref.ch](mailto:notabene@zhref.ch)  
Redaktionssekretariat:  
044 258 92 13

## DRUCK UND DESIGN

Robert Hürlimann AG, Zürich  
Raffinerie AG, Zürich

## AUFLAGE

6400 Ex. Erscheint monatlich mit Doppelnummern im Juli und Dezember.

## TITELBILD

Spielerischer Zugänge zum Älterwerden: an einer Tagung für Besuchsdienst-Leistende.  
Foto: Reto Schaltter

## PAPIER

Balance Pure, aus 100% Recyclingfasern («Blauer Engel» zertifiziert)



AZB  
CH-8001 Zürich  
P.P./Journal  
Post CH AG  
notabene

Absender: notabene  
Evang.-ref. Landeskirche des Kantons Zürich  
Hirschengraben 7, 8024 Zürich  
Adressberichtigung an:  
Evang.-ref. Landeskirche,  
Kommunikation  
Hirschengraben 7, Postfach 673,  
8024 Zürich, [notabene@zhref.ch](mailto:notabene@zhref.ch)