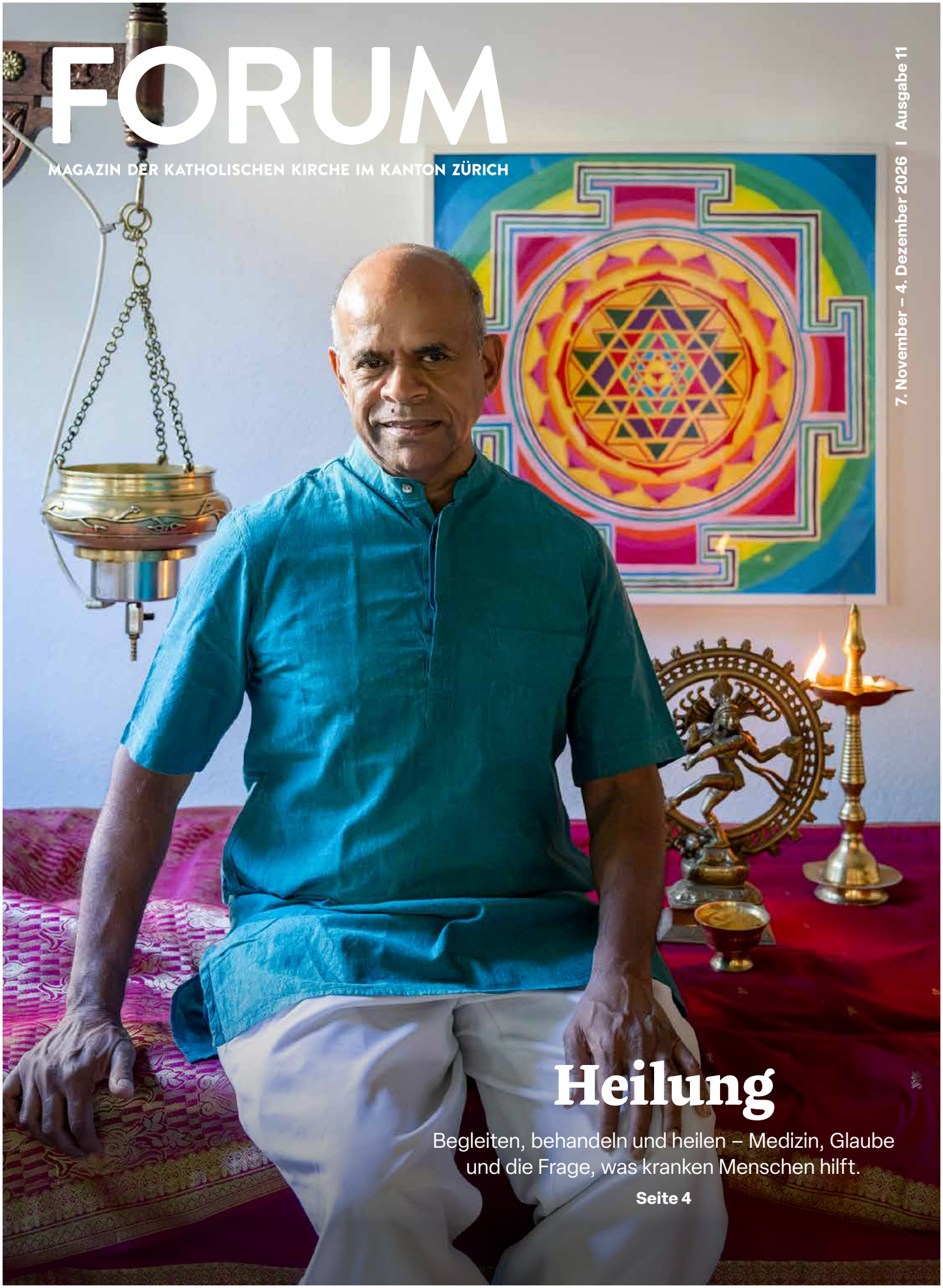
FORUM

MAGAZIN DER KATHOLISCHEN KIRCHE IM KANTON ZÜRICH

7. November – 4. Dezember 2026 | Ausgabe 11



Heilung

Begleiten, behandeln und heilen – Medizin, Glaube und die Frage, was kranken Menschen hilft.

Seite 4

12 — Aushalten und weitermachen
Persönliches Essay über den Alltag mit chronischen Schmerzen.

18 — Bestattungskultur
Neue Wünsche verändern vertraute Abschiedsrituale.

26 — Durch den Winter kommen
Was in der kalten Jahreszeit Körper und Seele wärmt.

4 – Beistand am Krankenbett
Eine Pfarrerin und ein Imam überwinden Sprach- und Kulturgrenzen.

9 – Was hilft fürs Heilen?
Drei Porträts zeigen, wie hinduistische, muslimische und buddhistische Traditionen den Umgang mit Krankheit prägen.

12 – Wenn der Schmerz alles verändert
Wie Hannah Einhaus mit chronischen Schmerzen lebt und im Schreiben Kraft findet.

14 – Grosse Fragen – kurze Antworten
Oda U. Müller, Klimaseniorin

15 – Kirchenbaugeschichte(n)
Gegenwart

16 – Kolumne
Simon Felix über ungewisse KI-Prognosen

17 – Widmer & Binotto fragen sich
Wie sorgen wir in Zukunft für unser Gehirn?

18 – Wie wir Abschied nehmen
Eine Bestatterin und zwei Seelsorgende über neue Wünsche und vertraute Abschiedsrituale

23 – Rückblick

24 – Grosse Erzählungen
Sterben in der jüdisch-christlichen Tradition







26 – Zwölf Überwinterungstipps

27 – In Experimentierfeldern unterwegs
Thomas Münch, der umtriebige Zürcher Seelsorger, geht in Pension

30 – 360 Grad
Auf dem Kirchturm von Dreifaltigkeit in Bülach

31 – Unsere Sprache: Malayalam
Sebastian Thayyil, Seelsorger der syro-malabarischen Gemeinde Egg

Spezialseelsorge
Adrienne Hochuli, Leiterin Fachbereich Theologie und Religion, Paulus Akademie

32 – Leserbriefe

33 – Spuren
Aufgenommen von Christoph Wider

34 – Aus den Pfarreien
Termine und Informationen im Überblick

50 – Tipps der Redaktion
Gute Gedanken für jeden Tag

51 – Kino unter Leuten
«Lieblingsmenschen» von Helena Hufnagel

Redaktionsschluss: 20. Oktober 2026

Bildnachweis Cover:
Elango Erambamoorty, fotografiert von Véronique Hoegger

Fotos: Véronique Hoegger, Christoph Wider, Manuela Matt

FORUM Magazin der katholischen Kirche im Kanton Zürich
Erscheint 12 Mal im Jahr. 71. Jahrgang. ISSN 1420-2212
Herausgeberin Stiftung Forum – Pfarrblatt der katholischen Kirche im Kanton Zürich
Präsidium Andreas Rellstab **Geschäftsführung** Eveline Husmann
Anschrift Zeltweg 48, 8032 Zürich, www.forum-magazin.ch
Sekretariat Tanja Gut, sekretariat@forum-magazin.ch
044 555 70 10, Dienstag und Donnerstag
Redaktionsleitung Veronika Jehle (vej, bis 30.9.2026); Caterina Melliger (cm, ab 1.10.2026), redaktion@forum-magazin.ch
Redaktion Beatrix Ledergerber-Baumer (bl), Eva Meienberg (eme), Christoph Wider (Bildredaktion), Angelika Dobner (Gestaltung)
Grafikkonzept Andrea Müller, Agentur Panda & Pinguin
Vignetten Niels Blaesi
Pfarreiseiten Inhalt und Gestaltung verantwortet die jeweilige Pfarrei.
Adressänderung Kanton Zürich: beim Pfarramt Ihres Stadtquartiers bzw. Wohnortes (Adresse siehe jeweilige Pfarreiseite), Nur Stadt Winterthur: mitgliederverwaltung@kath-winterthur.ch
Bezahl- und Geschenkabos Jahresabo Inland Fr. 38.–, Ausland Fr. 77.–, Aboservice: 044 555 70 10, sekretariat@forum-magazin.ch
Inserate KünzlerBachmann Verlag AG
Ursula Notz Maurer, u.notz@kueba.ch, 071 314 04 74
Druck AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach, www.avd.ch
Das Forum wird auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

Katholische Kirche im Kanton Zürich

Liebe Leserinnen und Leser

«Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!» So notierte Dag Hammarskjöld zum Jahresbeginn 1953 in sein Tagebuch. Er beschreibt einen Prozess des Übergangs, eine radikale Veränderung. Kurz darauf wurde er zum Generalsekretär der Vereinten Nationen gewählt. «Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!» In diese Haltung hineinfindend, muss ich Ihnen, geschätzten Leserinnen und Lesern, ein herzliches Adieu sagen. Es war mir eine Freude und Ehre, für Sie zu recherchieren und zu schreiben – und das Forum gemeinsam mit einigen anderen zu dem weiterzuentwickeln, was es heute ist. 2010, als Praktikantin noch, durfte ich meinen ersten Hauptbeitrag verfassen. Seither bin ich dem Forum treu geblieben, als freie Autorin, dann ab 2018 als Redaktorin und schliesslich seit 2023 als Co-Redaktionsleiterin. Nun geht die Redaktionsleitung an Caterina Melliger über. Ich wünsche ihr viel Erfolg. Dem Forum-Team danke ich von Herzen für die intensive und wunderbare Zusammenarbeit.

Ende: Das passt gut zum November. Niemand Geringerer als der Tod winkt uns in diesem Monat entgegen, in dem sich auch die Natur in sich zurückzieht und das fröhliche Wachsen abstirbt. In den katholischen Kirchen werden Allerheiligen und Allerseelen begangen, in den reformierten der Totensonntag. Wer lieber Verstorbener gedenkt, zündet ein Licht an. Was uns das wohl sagen möchte? Die Bedürfnisse rund um das eigene Sterben – und um die Bestattungsformen – ändern sich jedenfalls. Clemens M. Prokop hat sich (ab Seite 18) im Kanton Zürich umgehört, wie Menschen heute ihre letzte Ruhe finden möchten.

Ein Licht zündet auch an, wer sich über Unterschiede hinweg verständigt. Zum Beispiel über



Religions-Unterschiede. Das Forum ist mit dieser Ausgabe Teil einer interreligiösen Kooperation. Ein Herzensprojekt – in das Beatrix Ledergerber-Baumer von Seiten Forum viel Engagement investiert hat. Ein sehr herzliches Dankeschön ihr und ihren Kolleginnen und Kollegen aus den anderen Redaktionen. «zVisite», also «zu Besuch», heisst das Projekt. Der thematische Fokus 2026: Heilung. Finden Sie ab Seite 4 die Erfahrungen zu diesem anspruchsvollen, wichtigen Thema.

«Dawka. Trotzdem. Kadima. Vorwärts.» Mit diesen Worten aus dem Beitrag von Hannah Einhaus (Seite 12) möchte ich schliessen. Wenn Sie meine Arbeit weiterhin interessiert, lade ich Sie ein, dem Podcast Stammtisch zu folgen. Gehostet von RefLab ist er auf allen gängigen Podcast-Plattformen zu finden. Ansonsten begegnen wir einander bestimmt – auf den Strassen und Wegen des Lebens.

Veronika Jehle

Online plus **voxethica.ch:** Zum 112. Welttag der Migranten und Flüchtlinge veröffentlicht «Vox Ethica», Fachstelle für christliche Ethik, eine Podcast-Serie zum Schweizer Asylwesen. Wie läuft ein Asylverfahren ab? Wie leben Schutzsuchende in Asylzentren, und was belastet sie? Welche Rolle spielt die Kirche? «Das Schweizer Asylsystem – eine Spurensuche» geht diesen Fragen nach.

Beistand am Krankenbett

Die Pfarrerin Susanna Meyer Kunz und der Imam Saban Azizi arbeiten in der Seelsorge am Universitätsspital Zürich. Sie sprechen über Heilungsgeschichten, Sprachbarrieren und das Aushalten der völligen Sinnlosigkeit.

Von Felix Reich, Beatrix Ledergerber-Baumer (Text) und Véronique Hoegger (Fotos)

Susanna Meyer Kunz betont, wie wichtig die Sprachkenntnisse ihres muslimischen Kollegen Saban Azizi für die ganzheitliche Betreuung von Patientinnen und Patienten aus dem Balkanraum sind. Er wiederum profitiert von der langjährigen Erfahrung der christlichen Seelsorgerin.



Seit drei Jahren sind muslimische Seelsorgerinnen und Seelsorger im USZ im Einsatz. Wie lautet Ihre Bilanz?

Susanna Meyer Kunz: Die Patientinnen und Patienten profitieren sehr. Wir haben im USZ sehr viele Menschen aus dem Balkan in Behandlung. Sie gehören zu einer Minderheit, haben vielleicht Mühe mit der Sprache, sind krank, fühlen sich hilflos. Wir standen zwar auch diesen Menschen bei, doch zum Beispiel bei Erfahrungen von Kindsverlust hatten wir nicht ausreichende Kompetenz, um adäquat zu reagieren. Unsere muslimischen Kolleginnen und Kollegen kennen die Traditionen dieser Menschen, erfassen schnell, wo sie stehen und was sie brauchen. Das ist eine sehr grosse Bereicherung.

Saban Azizi: Wir profitieren von der langjährigen Erfahrung unserer christlichen Kolleginnen und Kollegen. Vorher waren wir als Freiwillige auf Abruf in der Seelsorge, nun sind wir institutionell eingebunden. Das bringt einigen administrativen Aufwand mit sich, aber wir wurden sehr gut unterstützt. Wir sind für die muslimischen Patientinnen und Patienten da. In Extremsituationen sprechen Menschen auch lieber in ihrer Muttersprache. In diesen Fällen führen wir auch Gespräche mit christlichen Patientinnen und Patienten. Die Menschen stehen im Zentrum, wir sind da, um zuzuhören und ihre Bedürfnisse aufzunehmen.

Meyer Kunz: Wir hatten schon Situationen, wo Angehörige, weil sie die Ärzte nicht ausreichend verstanden, nicht in notwendige Massnahmen eingewilligt haben. Erst als Shaban ihnen alles erklärte, hat sich die Situation aufgelöst und sie konnten zustimmen. Auch das Personal profitiert natürlich, wir haben viele Mitarbeitende aus dem Balkan, die es schätzen, bei Sorgen und Problemen eine Ansprechperson zu haben.

Welches sind die Schwierigkeiten in der neu interreligiös aufgestellten Seelsorge?

Meyer Kunz: Eine grosse Herausforderung ist, dass keine muslimische Religionsgemeinschaft öffentlich-rechtlich anerkannt ist. Dem USZ ist sehr daran gelegen, dass die muslimischen Seelsorgenden trotzdem im Spital arbeiten können. Unser Hausjurist und Fachleute in den Landeskirchen haben einen grossen Aufwand betrieben, um für die Anstellung die nötigen Grundlagen zu erarbeiten. Aber es sind noch Notlösungen. Wir bewegen uns eigentlich immer noch im luftleeren Raum.

Was ist «zVisite»?

«zVisite» ist eine interreligiöse Kooperation von reformiert., die evangelisch-reformierte Zeitung / Forum, Magazin der katholischen Kirche im Kanton Zürich / tachles, das jüdische Wochenmagazin / Lichtblick, Zeitung der römisch-katholischen Pfarreien des Kantons Aargau / Christkatholisch, Zeitschrift der Christkatholischen Kirche / Kirchenbote, evangelisch-reformierte Zeitung BS, BL, SO, SH und Zentralschweiz / katholisches Pfarrblatt Bern.

Azizi: Viele Muslime kennen nur die traditionelle Seelsorge des Imams einer Moschee, die stark religiös und traditionell geprägt ist. Einige sind vor einem politisierten Islam geflüchtet und wollen zuerst gar nichts mit Religionsvertretern zu tun haben. Ihnen gilt es das Konzept der Seelsorge zu erklären und ihnen die Angst vor der Beeinflussung zu nehmen. Wenn es zu einem Gespräch kommt, sind sie meistens sehr erleichtert und dankbar.

Kennt der Islam auch Rituale oder Gebete, die nur ein Imam vollziehen kann – wie das Sterbesakrament, das nur katholische Priester spenden dürfen?

Azizi: Nein, wir muslimischen Seelsorgenden, auch die Frauen, können alle Formen der Seelsorge, Rituale oder Gebete anbieten. Es gibt aber Menschen, die von ihrem kulturellen Verständnis her unbedingt einen Imam wollen. Dann werde ich hinzugezogen, weil ich sowohl als Imam wie auch als Spitalseelsorger ausgebildet bin. Wir machen das, weil die Menschen es wünschen, nicht weil es vom Islam her notwendig wäre.

Gibt es Unterschiede im religiösen Verständnis von Krankheit?

Azizi: Ich glaube nicht. Ich fühle auch keinen Druck, dass mein Gegenüber von mir erwartet, dass ich als Seelsorger irgendetwas erreichen müsste. Ich führe ein persönliches Gespräch mit der Person, die vor mir steht. Es geht um ihre Befindlichkeit und darum, zuzuhören und Trost zu spenden.

Es gibt religiöse Auslegungen, die Krankheit als Strafe Gottes oder als schmerzhaften Weg zur Reinigung verstehen. Werden Sie damit oft konfrontiert?

Meyer-Kunz: Menschen mit schweren Essstörungen haben manchmal sehr rigide Vorstellungen, oft wurden sie in Freikirchen sozialisiert. Manche werden wegen ihrer Krankheit sogar von ihrer Gemeinschaft ausgegrenzt. Sie fragen sich schon: Bin ich so schlimm, schrecklich und sündig? Dann gibt es gläubige Menschen, die nicht zu viele Schmerzmedikamente nehmen wollen, weil auch Christus gelitten habe. Im Gespräch wandelt sich manchmal dieses Gottesbild. Oder es gibt Betroffene, die sehr reflektiert sind und sich mit dem Sterben auseinandersetzen. Ihre Angehörigen jedoch beten für eine Heilung um jeden Preis und werfen ihnen vor, zu wenig zu glauben. Da sind Gespräche mit allen, auch den Angehörigen, sehr wichtig.

Azizi: Manchmal sagen Angehörige: Du bist doch ein guter Mensch, warum hast du eine so schwere Krankheit? Das belastet sie natürlich sehr. Es gibt einen Vers im Koran, in dem der Prophet Abraham Gott um Heilung bittet. Daraus folgern wir: Gott hat die Krankheiten erschaffen, er hat aber auch die Heilung erschaffen. Krankheit gehört zum Leben, ich kann um Heilung bitten oder auch darum, die Krankheit gut zu tragen.

Der Krankheit einen Sinn zu geben, ist gefährlich. Zugleich ist die Sinnlosigkeit des Leidens schwer auszuhalten.



Seit drei Jahren arbeiten Susanna Meyer Kunz und Saban Azizi am Unispital Zürich zusammen.

Susanna Meyer Kunz
leitet seit 2019 die reformierte Spitalseelsorge am Universitätsspital Zürich. Zuvor arbeitete sie 15 Jahre am Kantonsspital Graubünden. Nach ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau studierte sie Theologie und bildete sich in Psychoonkologie und Notfallpsychologie weiter.

Saban Azizi
arbeitet als muslimischer Seelsorger am Universitätsspital Zürich und in der Psychiatrischen Universitätsklinik Rheinau. Er hat Islamwissenschaft studiert, einen CAS in muslimischer Seelsorge an der Universität Freiburg und eine Weiterbildung in psychologischer Notfallhilfe.

Meyer Kunz: Wir haben auf manche Dinge keine Antwort. Die Psychologen und Ärztinnen haben ihre Therapiekonzepte, aber auch sie stossen an Grenzen. Ich glaube, wir Seelsorgende haben die Fähigkeit, Ausweglosigkeiten auszuhalten und gerade darin den Patientinnen und Patienten nahe zu sein.

Nicht immer ist sinnvoll, was medizinisch möglich ist. Wie bringt sich die Seelsorge ein, wenn Menschen vor ethisch komplexen Fragen stehen?
Meyer Kunz: Geht es um medizinethische Fragen, werden wir in die interdisziplinären Fallbesprechungen einbezogen. Die Betroffenen unterstützen wir darin, diese Fragen mit dem Behandlungsteam offen anzugehen, und ermutigen sie, eigene Entscheidungen zu treffen. Dass Therapieziele angepasst werden, weil es in erster Linie um die Lebensqualität geht und eine Krankheit nicht mehr um jeden Preis bekämpft werden kann, ist breit anerkannt.
Azizi: Ich erlebe oft, dass es vor allem den Angehörigen schwerfällt, loszulassen. Sie wollen, dass der Patient um sein Überleben kämpft. Manchmal ist es auch eine Frage der Sprache. Die Familie einer bereits hirntoten Person wollte partout nicht einwilligen, dass die Maschinen abgestellt werden. Nach mehreren Gesprächen mit den

Es gibt auch strukturelle Krankheiten in unserer Gesellschaft.

Ärzten wurde ich hinzugezogen. Erst jetzt konnten sie die Situation richtig verstehen und liessen die Therapiezieländerung zu. Wir können helfen, die Sprachbarriere zu überwinden und Vertrauen zu schaffen.

In den Evangelien wird von Jesus und den Apostelinnen und Aposteln erzählt, die Kranke heilen können. Im Spital stellt sich aber niemand ans Bett und sagt: «Steh auf und zeig, dass du gehen kannst» (Joh 5,8). Sind die Heilungsgeschichten Stolpersteine oder Quellen der Hoffnung?
Meyer Kunz: Für mich sind sie eine Bereicherung. Sie stehen für eine Wirklichkeit, die im hoch technologisierten Klinikalltag oft keinen Platz hat. Und es gibt auch heute noch Wundergeschichten: Menschen, die trotz schlechter Prognosen gesund werden. Zudem sagt Jesus häufig, der Glaube habe die Menschen geheilt. Damit wirft er auch die Frage auf, was Heilung, dieses Aufstehen eigentlich bedeutet. Die Erzählungen laden dazu ein, darüber nachzudenken, was einem Menschen wichtig ist. In welchen Momenten und unter welchen Bedingungen er sich geborgen fühlt trotz der Krankheit.

Und wenn das Wunder ausbleibt und nur Verzweiflung bleibt?
Meyer Kunz: Im Spitalalltag sind wir tatsächlich oft mit schlimmen Situationen konfrontiert. Es gibt dieses völlig sinnlose Sterben: eine junge Mutter, die auf dem Zebrastreifen von einem betrunkenen Autolenker angefahren wird, ein Jugendlicher, der schwer an Krebs erkrankt. Dann sind biblische Heilungsgeschichten, die meistens gut ausgehen, tatsächlich Stolpersteine, diese Spannung lässt sich nicht auflösen.

Erzählt auch der Koran von wundersamen Heilungen?
Azizi: Ja. Mehrfach erwähnt wird Hiob, der 18 Jahre lang krank im Bett lag. Als er sich mit einem Bittgebet an Gott wendet, wird er plötzlich gesund. Dass Gott unsere Bitten erhört, ist eine starke Ressource.

Aber manchmal auch ein leeres Versprechen: Oft lassen sich Krankheiten nicht wegbeten.
Azizi: Das stimmt. Und auch davon erzählt der Koran. Hiob wird von allen Freundinnen und Freunden verlassen. Drei Freunde machen ihm gar Vorwürfe, weil sie davon ausgehen, dass Hiob gesündigt haben muss, weil es ihm sonst nicht so schlecht gehen würde. Allein seine Frau steht ihm bei. Es geht also um jene Zuwendung, die auch in der Seelsorge zentral ist. Hiob, der ja in der Bibel wie im Koran vorkommt, kann da eine wichtige und hilfreiche Figur sein: Gott hat Tod und Leben, Krankheit und Gesundheit geschaffen. Die Ursachen für eine Krankheit bleiben oft im Dunkeln. Jemandem beizustehen, bedeutet dann, die Verzweiflung und Sinnlosigkeit auszuhalten. Und manchmal kann Heilung auch bedeuten, dass die Seele zur Ruhe kommt.
Meyer Kunz: Wichtig ist, dass wir Heilung nicht nur individuell verstehen. Wer auf der Notfallabteilung arbeitet, wird beinahe täglich mit Fällen von häuslicher Gewalt konfrontiert. Es gibt auch strukturelle Krankheiten in unserer Gesellschaft.

Und was können die Religionen dazu beitragen, dass die Gesellschaft Heilung erfährt? Sie haben ja auch durchaus Spaltungspotenzial.
Azizi: Deshalb müssen die Religionsgemeinschaften das Gemeinsame betonen und vorleben, was Frieden und Versöhnung bedeutet.
Meyer Kunz: Den Opfern beistehen und die Täter begleiten, zum Beispiel in der Gefängnisseelsorge, das halte ich für eine ganz zentrale Aufgabe der Kirchen und Religionsgemeinschaften in der Seelsorge. Gewaltverbrechen hinterlassen ja immer Verletzungen. Sie können nur durch Aufarbeitung heilen, in der vielleicht sogar Versöhnung möglich wird.

www.forum-magazin.ch:
Hier geht es weiter mit «zVisite» – was «zu Besuch» heisst: Die Texte erzählen von heilenden Händen oder der Heilkraft des Wassers vom «Gnadenbrünnli» in Luthernbad. Oder zeichnen nach, wie sich die «Teufelsaustreibung» – der in der katholischen Kirche praktizierte Exorzismus – zum «Befreiungsdienst» gewandelt hat. Der Arzt Urs Pilgrim erklärt im Interview, wie Biologie, Glaube und Heilung zusammenspielen können.



Heilkunst der Götter

Ayurveda hat in Indien und Sri Lanka eine jahrtausendealte Tradition und entstammt dem Hinduismus. Für Elango Erambamoorty gehört der Glaube wesentlich zur Heilkunst.

Von Isabelle Berger

Ein Blockviertel in Liebefeld bei Bern. Ein unscheinbarer Eingang ein paar Stufen abwärts führt in die Praxis von Elango Erambamoorty. Der 66-Jährige praktiziert hier seit über zwanzig Jahren die nordindische Heilkunst Ayurveda und die aus dem Süden Indiens stammende verwandte Siddha-Medizin.

In Erambamoortys Familie in Sri Lanka gehörte die Siddha-Medizin zum Alltag. Sein Vater war Geiger, betätigte sich aber auch als Heiler, indem er Mantras sang. Seinem Sohn gab er einst eine Sammlung von über 3000 Jahre alten medizinischen Rezepten weiter. Ein Schatz, den Erambamoorty bis heute in Ehren hält und der ihn motivierte, der den Ausschlag gab, dass er Naturheilpraktiker wurde. «Ayurveda ist ein Medizinsystem und eine Lebensphilosophie für ein langes und gesundes Leben», erklärt Erambamoorty. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda «Wissen vom Leben». Seine Wurzeln liegen in den Veden, den heiligen Schriften des Hinduismus. Die Siddha-Medizin wurde von den Siddhas, erleuchteten Mystikern, entwickelt und hat somit ebenfalls einen spirituellen Ursprung. Im Hinduismus glaube man, dass die Götter den Menschen die Heilkunst gegeben hätten, sagt Erambamoorty. Krankheiten hingegen verstehe man als Folgen der menschlichen Handlungen und als eine Gelegenheit, daraus zu lernen. Seine Funktion sieht Erambamoorty darin, Menschen auf dem Weg der Heilung zu begleiten. Traditionellerweise stehen bei der ayurvedischen Behandlung die Ernährung, Heilkräuter und Mineralpräparate im Vordergrund. Hierzulande kommen aber vor allem Yoga-, Atem- und Meditationsübungen sowie Massagen und Stirngüsse mit warmem Öl zum Einsatz.

Erambamoorty konnte schon chronische und rheumatische Schmerzen sowie Verdauungsprobleme lindern. Das Wort «heilen» benutzt er nicht, denn: «In der Schweiz dürfen Ayurveda-Naturheilpraktiker keine Formulierungen verwenden, die den Eindruck erwecken, man könne Krankheiten heilen oder garantierte Wirkungen erzielen», sagt er. Lieber spricht er von «Begleitung». Das sei erlaubt. Dass seine Behandlungen Erfolg bringen, führt er nicht nur auf sein Wissen, sondern auch auf göttliche Macht zurück. Die Intuition des Heilpraktikers bei der Diagnosestellung verstehe man im Ayurveda als göttliche Eingabe. Zwei von vielen tamilischen Sprichwörtern und Lehrsätzen lauten: «Die Ärzte behandeln, Gott heilt» und «Bei der Heilung ist die Medizin ein Viertel, drei Viertel sind Glaube». Erambamoorty sagt dies zwar augenzwinkernd, doch ist ihm der Glaube sehr wichtig: «Ohne die Erlaubnis von oben kann ich nichts machen.» Regelmässig betet er, auch für seine Patienten und Patientinnen, und besucht den tamilischen Tempel. Doch nur wenn jemand dafür offen ist, wendet er auch religiöse Behandlungsmethoden wie das Malen von Mandalas auf den Körper oder das Mantra-Singen an. Seine Religion möchte er niemandem aufdrängen. Götterfiguren und eine aufgeschlagene heilige Schrift im Empfangszimmer lassen ohne Worte erkennen: Medizin und Glaube gehören für ihn zusammen.

Foto: Véronique Hoegger



Wie zur Zeit des Propheten

Asima Onur schröpft die Haut ihrer Kundschaft nach einer Tradition, die schon Prophet Mohammed empfahl. Ihre Heilkunst soll den Menschen Gutes tun.

Von Stefan Degen

Der Kunde liegt auf dem Bauch, das Gesicht nach unten, der Oberkörper frei. Asima Onur setzt ein halbes Dutzend fünflibergrosse Gläser auf den Rücken. Mit einer Handpumpe saugt sie Luft aus den Gläsern. Unterdruck entsteht. Langsam bilden sich blaue Flecken. Hijama – blutiges oder nasses Schröpfen – gehört im Islam zur prophetischen Medizin. Diese stützt sich auf Überlieferungen aus dem Leben Mohammeds. Dazu zählen Heilmittel wie Honig, das Rezitieren von Koransuren oder eben das Schröpfen. «Die beste Behandlung, die ihr anwenden könnt, ist Hijama», sagte Mohammed laut einem Hadith im Sahih al-Bukhari, einer Überlieferung über das Leben des Religionsgründers. Nach einigen Minuten entfernt Onur die Gläser, desinfiziert die Haut und ritzt die Flecken mit einer Klinge ein. Sie setzt die Schröpfgläser wieder auf die Wunden und pumpt erneut Luft ab. Blut quillt aus der aufgeritzten Haut. Zum Schluss reibt Onur die Wunden mit Johanniskrautöl ein. «Das hilft bei der Heilung», erklärt sie.

Schon als Kind wollte Onur kranken Menschen helfen. «Meine Mutter war ständig krank», erinnert sie sich. «Ich begleitete sie oft zum Arzt, um zu übersetzen.» Ein Medizinstudium sei für sie aber nie in Frage gekommen. «Da muss man Leichen sezieren, und davor habe ich zu viel Respekt.» Stattdessen machte Onur eine kaufmännische Ausbildung und arbeitete im Büro. Der Wunsch, kranken Menschen zu helfen, blieb aber. Als sie von Hijama hörte, war sie fasziniert: «Wenn der Prophet es empfohlen hat, muss es etwas Gutes sein», dachte Onur, die in einer kurdischen Familie muslimischen Glaubens in Bern aufwuchs. Auf der Suche nach einer Ausbildungsmöglichkeit stiess sie auf eine Fachschule für chinesische Medizin in Basel. Dort absolvierte sie die Ausbildung zur Komplementärtherapeutin. Heute führt die 38-Jährige eine Praxis in Olten.

Die meisten ihrer Kunden sind Muslime. Das könne sich aber ändern, betont Onur. Die übrige Kundschaft ist durchmischt. Die Methode tue allen Menschen gut, ist sie überzeugt.

Schröpfen ist eine uralte Heilmethode. Schröpfköpfe, die in Mesopotamien gefunden wurden, sind über 5000 Jahre alt. Laut den US-amerikanischen National Institutes of Health deuten einzelne Studien darauf hin, dass Schröpfen Schmerzen lindern und das Wohlbefinden steigern kann. Belastbare wissenschaftliche Belege fehlen aber. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten bei einer Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin.

Von «heilen» möchte Asima Onur aber nicht sprechen. Und als «Heilerin» sieht sie sich erst recht nicht. «Man wird nicht automatisch geheilt, wenn man Hijama macht», stellt sie klar. Für sie ist das Schröpfen eine ganzheitliche Therapie, bei der die Patienten selbst mithälfen, damit sich die Beschwerden linderten, ähnlich wie in der traditionellen chinesischen Medizin. Zudem kämen auch Gesunde zum Schröpfen, um ihr Wohlbefinden zu steigern. «Menschen etwas Gutes zu tun, ist meine Berufung», sagt Onur.

Foto: Véronique Hoegger



Mit Lebensberatung

Lama Dietschy verbindet die traditionelle tibetische und chinesische Medizin mit der westlichen Schulmedizin. Wichtig ist ihm die Begleitung der Menschen.

Von Rita Gianelli

Lama ist im tibetischen Buddhismus der Titel für geistliche Führer oder Gelehrte. Als Spross einer Lama-Dynastie aus Osttibet hat Lama Dietschy schon als Jugendlicher die Berufung zum Heilen gespürt. Mehr als zwölf Jahre studierte er an drei verschiedenen Universitäten und zwei Klöstern Schulmedizin und traditionelle tibetische Medizin (TTM). Heute ist er in siebter Generation als Arzt der traditionellen tibetischen und chinesischen Medizin sowie als Schulmediziner tätig. Lama Dietschy führt in Bern mit einer deutschen Ärztin zwei Gemeinschaftspraxen für TTM. Die Patientin im Nebenraum ist an Darmkrebs erkrankt. Sie erhält zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen eine Moxibustion. Dabei werden bestimmte Körperpunkte gezielt erwärmt. Lama Dietschy verabreicht Wärmepflaster mit getrockneten Beifussfasern (Moxa), verteilt auf bestimmte Stellen am Rücken. Die Wärme soll die Abwehrkräfte der Patientin stimulieren.

Bevor Dietschy seine Therapien anwendet, führt er eine umfassende Anamnese durch: Gespräch über Biografie und Emotionen, Pulsdiagnose, Untersuchung der Sinnesorgane und der Ausscheidungen, Abtasten des Körpers. «Als Arzt muss ich wissen, was für ein Mensch vor mir sitzt», sagt der tibetische Lama, der durch die Heirat mit einer Schweizerin zu seinem Nachnamen gekommen ist.

Dann erstellt Lama Dietschy einen Ernährungsplan und hilft seinen Patienten, zu einer positiven Haltung zu kommen: «Aus buddhistischer Sicht spielt die Geisteshaltung die wichtigste Rolle beim Gesundwerden.» Manchmal biete er auch eine Meditation oder ein Gebet an, wenn gewünscht. So gesehen sei die Behandlung auch eine Art Lebensberatung. Daraus abgeleitet verordnet Lama Dietschy auch Schröpfen, Aderlass, Räucherungen, Massagen, Akupunktur – auch kombiniert mit Medikamenten. Über 3700 tibetische Rezepturen sind in der Lehre der TTM dokumentiert. Zwei Handvoll werden auch in der Schweiz produziert. Dietschy ist international als Dozent und Forscher tätig und hat die Wirkung von Naturmedizin auf die Schulmedizin untersucht. Er bedauert, dass das Wissen über Naturmedizin hierzulande in den Kinderschuhen steckt: «Naturmedizin wirkt langsam, aber nachhaltig. Schulmedizin wirkt schnell, aber wenig nachhaltig. Eine Kombination beider Lehren wäre ein Gewinn.»

Eine Patientin, die nach einem Unfall an chronischen Schmerzen leidet und von der Schulmedizin als «austherapiert» gilt, sagt: «Der holistische Ansatz ist interessant. Nie zuvor bin ich auf die Ernährung sensibilisiert worden.» Natürlich brauche sie nach wie vor konventionelle Schmerzmittel. «Doch die mentale Unterstützung, die in der TTM integriert ist, erleichtert mir den Umgang mit dem Schmerz.»

Ihm falle auch auf, so Dietschy, dass religiöse Menschen weniger ängstlich seien. «Ich denke, sie fühlen sich als Teil eines grossen Ganzen.» Der Glaube an Heilung sei essenziell. «Daraus entsteht eine Verbindung, die für mich zum Heilen nötig ist.»

Foto: Véronique Hoegger

Wenn der Schmerz alles verändert

Erlischt die Hoffnung auf Heilung, bleibt nur das Leben mit den Schmerzen, die nicht zum Aushalten sind. Bis die Religion das Fundament freilegt, auf dem wieder Schritte möglich werden.

Von Hannah Einhaus

Wenn der Schmerz in dein Leben dringt, ist nichts mehr gleich. Deine geliebten Mitmenschen zeigen Mitgefühl, doch mit deinem Schmerz bleibst du allein. Er macht dich verrückt. Er macht dich aggressiv. Du willst ihn loswerden, doch er bleibt. Beharrlich. Medikamente wirken nicht. Es gibt keine Heilung. Du bist gefangen. Der Schmerz wird erst enden mit deinem letzten Atemzug. Du willst raus aus dieser Haut. Jetzt. Deine Gedanken beginnen zu fantasieren. Am Fussgängerstreifen, wenn ein Lastwagen kommt. Am Gleis, wenn ein Zug einfährt, auf einem Balkon im achten Stock. Stop!

Ein lästiges Kribbeln in den Zehen, wie Ameisen, begleitete mich seit zehn Jahren. Daraus wurde im August 2022 ein Krabbeln, Klemmen, Stechen und Kitzeln in den Unterbeinen. Die Ameisen mutierten zu Schlangen, die seither ihr Gewicht um meine Beine schlingen.

60 Sekunden, 60 Minuten, 24 Stunden, 365 Tage, 365 Nächte. Seit über vier Jahren.

Wer mir gegenübersteht, sieht, hört und spürt nichts davon. Nur ein etwas unregelmässiger Gang gibt Hinweise. Am Anfang versuchte ich die Schmerzen zu ignorieren. Ein Projekt mit Herzblut hielt die Schlangen in Schach. Doch mein Geduldsfaden wurde dünner und mein Ton schärfer, wenn im Alltag oder beruflich etwas nicht auf Anhieb nach Wunsch lief.

Hannah Einhaus
ist Autorin, Journalistin, Historikerin und Präsidentin des Berner Kulturvereins Tayelet70 (jüdische Kultur und Demokratie).

Dazu kamen der 7. Oktober 2023 und der Gazakrieg. Bern hat sich seither für mich in eine Stadt des Schmerzes verwandelt. Seither ist das Stadtzentrum übersät mit antisemitischen Symbolen wie roten Hamas-Dreiecken und Vernichtungsparolen wie «Abolish Zionism». Sie sprechen dem jüdischen Volk – und damit auch mir – das Recht auf Existenz und Selbstbestimmung ab. Jeder Kleber, jede Parole ist für mich ein Stich ins Herz. Sie sagen mir: «Nur als toter Jude bist du ein guter Jude.»

So vermischen sich die Schmerzen durch meine Schlangen mit dem Schmerz, dass Unsagbares wieder sagbar geworden ist. Den Schmerz über den offen sichtbaren Judenhass in Bern konnte ich teilen, was zu neuen Freundschaften führte. Mit den Schlangen blieb ich allein.

In jenem Sommer begann ich mich nach dem letzten Atemzug zu sehnen. Gleichzeitig produzierte ich eine Zeitschrift. Arbeitete für ein Theater. Erfüllte Pflichten. Hielt Termine ein. Die Strasse überquerte ich erst, wenn das Auto hielt.

«Dawka. Trotzdem. Kadima. Vorwärts. Dawka. Kadima. Trotzdem. Vorwärts.» Als ich in jungen Jahren in Israel Hebräisch lernte, prägten sich diese Wörter tief in mir ein. Menschen, die den Holocaust überlebt hatten, erzählten mir, wie sie trotz allem die Kraft gefunden hatten, weiterzuleben und dieses Land aufzubauen. Sie schrieben Torarollen für die nächste Generation – die Schrift, die unverändert seit über 3000 Jahren das jüdische Fundament der monotheistischen Religionen bildet. Die Schrift, die in jeder Generation neue Wege aufzeigt, im Hier und Jetzt den Alltag zu heiligen. Dawka. Trotz allem. Kadima. Weiter. Ohne ständig an den letzten Atemzug zu denken.

Fragen nach Sinn, Schicksal, Vorsehung oder Strafe stellte ich nicht. Keine Antwort würde etwas an den Schmerzen ändern. Ich musste einen Weg zur Resilienz finden, um mit dieser Dauerbelagerung durch die Schlangen zu leben.

Die Zeitschrift war gedruckt. Ich gab die Redaktionsverantwortung ab, um die berufliche Belastung zu reduzieren



Weiter, bis zum nächsten Atemzug, aller Schmerzen zum Trotz: Autorin Hannah Einhaus.

Foto: Véronique Hoegger

und dem Schmerz im Alltag einen Platz einzuräumen. Für den mentalen Umgang mit dem Schmerz ohne Ende fand ich medizinische Beratung. In einem Interview mit einem 80-jährigen Autor über das Älterwerden fiel der Satz: «Ich schreibe, also bin ich.»

Es machte Klick. Auch ich schreibe. Das Wort war der Schlüssel zur Schöpfung: Im Anfang war das Wort. Die Sprache unterscheidet den Menschen von anderen Wesen. Solange mir die Kraft der Worte bleibt, und solange ich der Sprache mächtig bin, bin ich stärker als der Schmerz.

Die Schmerztherapie hat dazu geführt, dass ich den Schlangen einen Platz in meinem Alltag zugestehe. Solange sie in ihrer Ecke bleiben und ich die Macht über die Worte behalte, kann ich mich allmählich mit ihnen arrangieren.

Seit diesem Jahr schwimme ich wieder. Mit zusätzlichen Nadelstichen im Wasser, dafür schwerelos. Einatmen über dem Wasser. Ausatmen unter dem Wasser. Einatmen. Den Widerstand des Wassers überwinden. Kadima. Zug um Zug. Hier. Jetzt. Dawka. Zum nächsten Atemzug. Trotz aller Schmerzen. Kadima. Weiter.

Grosse Fragen – kurze Antworten

Oda U. Müller, 81, Klimaseniorin



Wie haben Sie sich in diesem Hitzesommer gefühlt?
Es schien mir, als könnte ich nicht mehr richtig denken. Ausserdem musste ich mich richtig überwinden, um nach draussen zu gehen. Ich bin dann jeweils mit dem kühlen Tram zu meinem Familiengarten gefahren, um zu giessen. Tramfahren war eine der Empfehlungen an Seniorinnen. Ausserdem haben die Zürcher Klimaseniorinnen bei den Kirchgemeinden angefragt, ob wir uns in ihren kühlen Kirchen aufhalten dürfen. Wir haben nur positive Antworten bekommen.

Leiden Sie an Klimaangst?
Nein. Mein Engagement wirkt für mich wie ein Ventil für diese Ängste. Ich glaube, dass viele Menschen die Angst verdrängen und sich darum nicht mit dem Klimawandel auseinandersetzen wollen.

Geht Klima schützen, ohne zu moralisieren?
Ja, das ist sogar sehr wichtig. Wenn es moralisch wird, stellt sich bei allen eine Abwehr ein. Erzählungen von Flugreisen zum Beispiel nehme ich unkommentiert zur Kenntnis.

Wie reagieren Menschen, wenn Sie erzählen, dass Sie eine Klimaseniorin sind?
Ich erhalte viel Anerkennung für unsere Arbeit. Bei einigen löst sie jedoch auch ein schlechtes Gewissen aus, und oft sagt man mir, was ich als Klimaseniorin nicht darf. Stichwort: Flugreisen.

Warum gibt es zwischen Wissen und Verhalten eine so grosse Lücke?
Menschen verdrängen belastende Themen. Selbst das verschüttete Dorf Blatten stellen wir nicht in Zusammenhang mit dem Klimawandel. Es gelingt uns immer noch, uns die Welt als gesund vorzustellen.

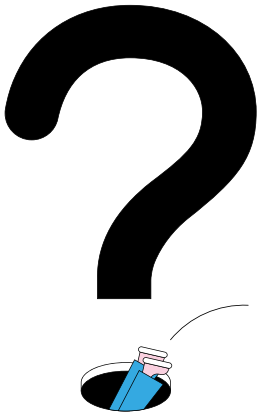
Was denken Sie über Verzicht?
Ich bin jahrelang nach Indien geflogen und habe mein Kontingent an Flugreisen um ein Vielfaches überschritten. Seit dem Klimastreik 2019 bin ich nicht mehr geflogen. Die Reisen nach Indien vermisse ich sehr. Das ist für mich ein schmerzhafter Verzicht. Doch die Vernunft verbietet es mir, wieder ins Flugzeug zu steigen.

Wieso glauben Menschen nicht daran, dass sie etwas bewirken können?
Die Schweiz hat vor dem Europäischen Gerichtshof argumentiert, das Land sei so klein, dass seine Auswirkungen auf das Klima gering seien. Die Richter liessen diese Argumentation nicht gelten. Wir können uns nicht mit dem Argument aus der Verantwortung ziehen, ein Tropfen im Ozean zu sein.

In welchen Situationen erleben Sie Selbstwirksamkeit?
Wenn Menschen mir sagen, dass ich ihnen Zuversicht vermittle. Das war zum Beispiel nach der Klimademo im September in Zürich so oder wenn ich mit dem Film «Trop chaud» über die Klimaseniorinnen unterwegs bin.

Haben Sie in Bezug auf das Klima noch Vertrauen in die Politik?
Seit der negativen Reaktion auf das Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte nicht mehr.

Was gibt Ihnen Anlass zur Hoffnung?
Das Wort «Hoffnung» finde ich problematisch. Die Gefahr ist gross, dass wir hoffnungsvoll die Hände in den Schoss legen und nichts tun. Die Nachhaltigkeitsexpertin Maja Göpel sagt: «Wir schaffen jeden Tag wieder etwas Zukunft mit den Dingen, die wir heute tun.» Mir ist Zuversicht, die aus solchem Handeln entsteht, lieber. *(eme)*



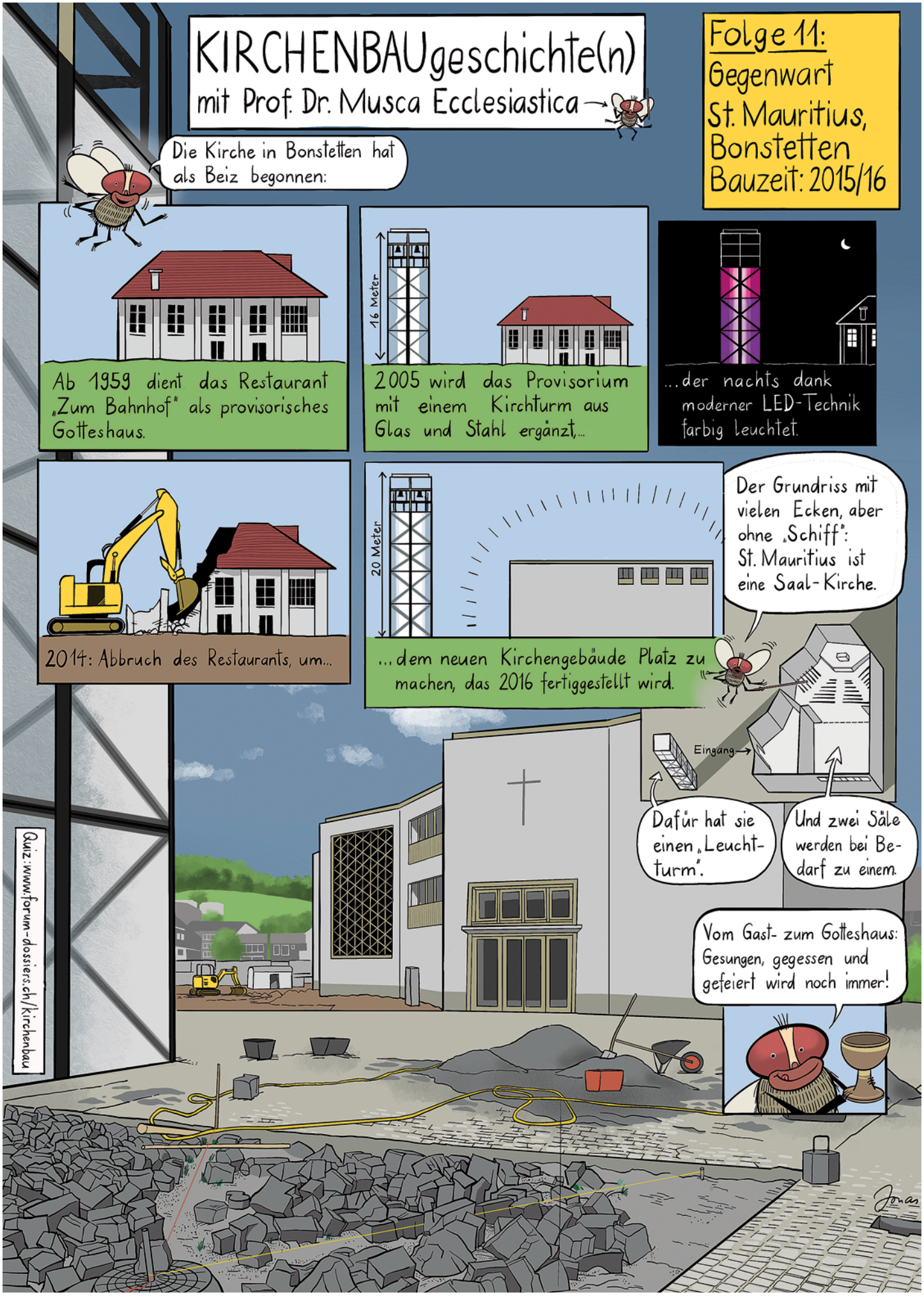


Illustration: Jonas Brühwiler

Prognosen ohne Gewähr

Wer die Zukunft vorhersagt, kann grandios danebenliegen. Das gilt auch im Zeitalter der KI.

Kolumne von Simon Felix

Vorhersagen sind ein notorisch schwieriges Geschäft, selbst für ausgewiesene Expertinnen und Experten. Die Geschichte ist übersät mit spektakulären Fehleinschätzungen brillanter Köpfe. Lord Kelvin, einer der bedeutendsten Physiker seiner Zeit, erklärte einst kategorisch, dass Flugzeuge physikalisch unmöglich seien, wenige Jahre bevor die Gebrüder Wright das Gegenteil bewiesen. Thomas J. Watson, damals Chef von IBM, sagte 1943 angeblich einen weltweiten Bedarf von höchstens fünf Computern voraus. Die Plattenfirma Decca Records lehnte die Beatles mit der Begründung ab, dass Gitarrengruppen «out» seien.

Dabei liegen nicht nur Pessimisten falsch. Der renommierte Ökonom Irving Fisher verkündete 1929, dass Aktienkurse ein «dauerhaft hohes Plateau erreicht» hätten, kurz vor dem verheerenden Börsencrash. Lewis Strauss prophezeite kostenlosen Atomstrom, und John Maynard Keynes die 15-Stunden-Arbeitswoche.

All diese Fehlprognosen entstehen aus der fundamentalen Fehlannahme, dass gesellschaftlicher und technologischer Wandel in vorhersehbaren Bahnen verläuft. In der Realität verlaufen Entwicklungen aber chaotisch und exponentiell. Eine einzelne Erfindung, ein unerwarteter technischer Durchbruch, kann ein ganzes Fachgebiet von heute auf morgen radikal verändern. Ob und wann diese Durchbrüche stattfinden, bleibt unvorhersehbar.

Besonders deutlich zeigt sich diese Dynamik bei der Entwicklung künstlicher Intelligenz. Gemäss einer Studie des amerikanischen Forschungsinstituts METR (Model Evaluation & Threat Research) hat sich die KI-Leistungsfähigkeit bisher alle sieben Monate verdoppelt. Das ist eine atemberaubende Geschwindigkeit, die jede Langzeitprognose zur Spekulation macht. Was heute noch wie Science-Fiction klingt, könnte in wenigen Jahren Realität sein, falls die Entwicklung im bisherigen Tempo fortschreitet. Falls unerwartete Probleme auftreten oder weniger Geld in KI investiert wird, könnte das die Entwicklung ausbremsen. Trotzdem versuchen sich zahllose Expertinnen und Experten an Vorhersagen. Die Meinungen liegen dabei so weit auseinander wie nur möglich. Die einen prophezeien, dass wir in Zukunft dank KI alle Krankheiten heilen werden und dass wir bald nur noch zum Spass arbeiten. Andere befürchten, dass bald alle arbeitslos werden, dass die KI die Menschheit auslöscht oder unseren Planeten zerstört. Diese extremen Lagerbildungen sind typisch. Wir neigen dazu, technische Entwicklungssprünge romantisch zu verklären oder zu fürchten. Die nüchterne Mitte, eine Zukunft voller stetiger, kleiner Entwicklungsschritte und bürokratischer Reibungsverluste, verkauft sich schlechter als die Apokalypse oder das Paradies.

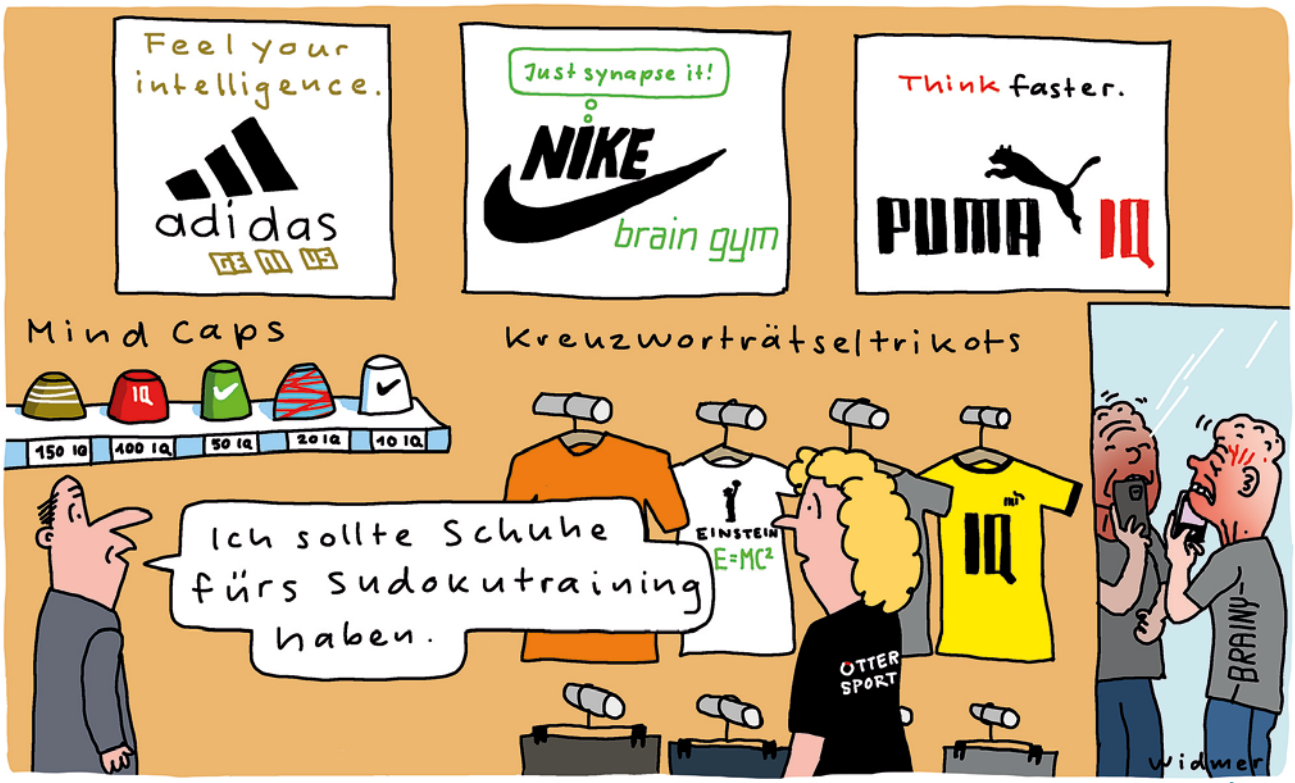


Simon Felix ist Dozent für Informatik und Forscher an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Er ist zudem Gründer und CTO des Softwareunternehmens Ateleris. Einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist die Erforschung und Anwendung von KI.

Und selbst wenn wir präzise Vorhersagen treffen könnten, bleibt die Frage: Was würden wir damit anfangen? Könnten wir uns tatsächlich auf ein bedingungsloses Grundeinkommen einigen, wenn ein Kollaps des Arbeitsmarkts durch KI-Automatisierung absehbar wäre? Würden wir KI-gestützte Forschung stoppen, wenn die Forschungsresultate in die falschen Hände gelangen können? Am Beispiel des Klimawandels sehen wir deutlich, dass es uns schwerfällt, proaktiv zu agieren und unangenehme Wahrheiten rechtzeitig anzugehen. Warnungen allein verändern selten unser Verhalten. Erst der konkrete Handlungsdruck zwingt uns zu Innovation und Anpassung.

Welche Herausforderungen die KI mit sich bringt, ist offen. Ich weiss nicht, wie die Welt in zehn Jahren aussehen wird. Niemand weiss es. Frei nach dem Informatiker Alan Kay gilt: Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten.

Foto: Christoph Wider



Ruedi Widmer

Widmer & Binotto fragen sich

Wie sorgen wir in Zukunft für unser Gehirn?

Thomas Binotto

Was heute noch Schimpfwort ist, wird demnächst zum Qualitätslabel: «Du Hirni, du!», wird man ausrufen und dabei nichts als reinste Bewunderung empfinden.

Nur die Kopflosen werden in dieser geistvollen Zukunft noch in die herkömmliche Muckibude schlurfen. Wer wirklich etwas auf seine Fitness hält, trainiert im κέντρον ἐγκέφαλος. Ja, so viel Altgriechisch wird dann sein!

Im «Gehirnzentrum» – für geistig noch Ungeformte – stehen die Hirnis stoisch auf Denkerplattformen, während vor ihnen ein Laufband seine Schriftrollen abspult. Je nach Denkquotient lassen sich Schwierigkeit der Texte und Schnelligkeit des Ablaufs einstellen. Das ist völlig gefahrlos für alle, die brav den Instruktionen folgen: Sobald du beim Lesen vor Anstrengung den Arm nicht mehr heben kannst – runterschalten!

Die Schriftlaufe, so heisst dieses Gerät, ist nur eine von vielen Möglichkeiten, die Denkleistung zu steigern. In der Presse protzen Poser in Hornbrillen mit ihrem Wissen zur Tagespolitik. Das Trumpolin sorgt für rhetorischen Punch. Beim Spinning hebt die kreative Intelligenz ab, die am Zurückrudergerät wieder auf den Boden gebracht wird. Und nie vergessen: Nach jedem Gerät bitte den Hirnschmalz wegmachen. Ausrutschgefahr!

Wer jetzt vordenkt, wird ganz gross kassieren. Verlage mit Erstdenkbüchern werden an der Frankfurter Buchmesse eine eigene Halle kriegen. Versicherungsvertreter nerven uns künftig mit der ständigen Nachfrage nach unserer geistigen Vorsorge. Jeder Haushalt pflegt seinen Notvorrat an Denksportaufgaben. Denkersatzprodukte (igitt!) florieren.

Selbst die Kirche wird auf der Denkwelle mitreiten. An hohen Feiertagen strömen die Menschen für eine garantiert selbst erdachte Predigt in den Gottesdienst. Viele davon werden dazu stolz ihr Fanshirt mit der Aufschrift «Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ λόγος: Das Original» tragen. Und andere werden aus den Ferien billige Fälschungen mitbringen, auf denen dann «Am Anfang war das Wort: Das Originell» steht.

Wie wir Abschied nehmen

Ein Bier am offenen Sarg, eine Urne zu Hause,
Osterlieder zur Beerdigung:
Wie eine Bestatterin und zwei Seelsorgende
mit veränderten Wünschen umgehen.

Von Clemens M. Prokop (Text) und Christoph Wider (Fotos)

Ein Text über den Tod sollte fröhlich beginnen. Und deshalb beginnt er mit Celina Schneider. Die junge Frau weht durch die offene Tür, ihr Lächeln flutet noch den trübsten Herbsttag, und dann sagt sie nur: «Herzlich willkommen im Krematorium. Schön, bist du da!» Krematorium? Im Gemeinschaftsraum für die Angestellten steht ein Töggelikasten, auf einer kleinen Terrasse wartet der Grill für Teamanlässe, und ein imposanter Berg an Zigarettenstummeln verrät, dass hier regelmässig Pause gemacht wird. «Der Tod ist sowieso überall», sagt die Bestatterin mit einem fröhlichen Lachen, als könne sie Gedanken lesen. «Also müssen wir aus unserem Leben das Beste machen, oder?» Schon klar, dass sie damit nicht den Töggelikasten meint. Es ist ihr Credo: Wenn der Tod schon so sehr zum Leben gehört, dann begegnet man ihm am besten mit einem vergnügten Lächeln.

Celina Schneider weiss, wovon sie spricht. Sie hat ihre eigene Mutter beim Sterben begleitet und sie bestattet, sie hat darüber immer wieder öffentlich berichtet und dadurch ihr Thema gefunden: «Ich will das Tabu aufbrechen. Für mich ist es mega, mega wichtig, die Leute aufzuklären.» Vor allem darüber, wie wichtig das richtige Abschiednehmen und Loslassen sei. Umsichtig vergewissert sich Celina Schneider, niemanden zu stören, klopft kurz an einer Tür und öffnet einen der farbig gestalteten Aufbahrungsräume. Festlich gekleidet liegt ein älterer Mann im Sarg, das Gesicht wirkt ruhig und ernst, beinahe versonnen, seine Hände sind gefaltet. «Kommt doch, wenn ihr möchtet», ermutigt Celina Schneider Angehörige immer wieder: «Nehmt euch Zeit dafür. Ich würde es euch so wünschen.» Denn möglich ist vieles, auf jeden Fall viel mehr, als die meisten wissen. Und manchmal wird das Totenzimmer tatsächlich lebendig, dekoriert mit Bildern, Pflanzen, einem Teppich. Wer mag, dürfe selbstverständlich auch ein Bier trinken, auf alte Zeiten, ohne falsche Scheu. Was daran solle pietätlos sein?

Wer verstehen will, wie sehr sich die Bestattungskultur auch in der Schweiz verändert, ist im Krematorium Nordheim am richtigen Ort. Zeitweise war es das grösste Krematorium Europas. Seine Eröffnung 1967 fiel in eine Zeit, in der sich die katholische Lehre zögerlich für die Feuerbestattung geöffnet hatte. Heute liegt der Anteil der Urnenbestattungen in Zürich bei fast 90 Prozent.

«Ich mag das Haus total gern», schwärmt Celina Schneider, aber die stolze Architektur aus Sichtbeton, Holz und Stein hat einen Haken: «Du darfst hier echt keinen Nagel einschlagen, ohne erstmal eine Genehmigung zu holen.» Der Denkmalschutz macht es manchmal schwierig, auf der Höhe der Zeit zu bleiben. Vor den Kühlkammern wird es offensichtlich: Die grosse schwarze Tafel, auf die mit weisser Kreide die Namen der Toten notiert wurden, ist als Relikt einer analogen Zeit sichtbar. Zwei grosse Bildschirme übernehmen mittlerweile die Aufgabe. Jede Leiche ist auch ein Datensatz.

«Kultur heisst Wandel», sagt César Mawanzi. Der Pfarrer in der Dreifaltigkeitspfarrei Rüti-Dürnten-Bubikon hat einen besonderen Blick auf Bestattungskulturen. Seine Kindheit im Kongo hat ihn geprägt, er erzählt von der afrikanischen Tradition eines lauten, öffentlichen Trauerns und der Erfahrung, als Kind Totenwache zu halten. Als Seelsorger in der Schweiz beobachtet Mawanzi vor allem eine Entwicklung: Die Gelegenheiten, bei denen ein ganzes Dorf Abschied nimmt, sind seltener geworden. Häufig sitzen ihm in seinem Besprechungszimmer Angehörige gegenüber, die sich eine Bestattung im engsten Familienkreis wünschen. Dahinter stecke auch oft die Angst, sich öffentlich der eigenen Trauer zu stellen. «Aber», gibt Mawanzi zu bedenken, «jeder Tote hat mit Menschen gelebt, die er oder sie geprägt hat. Auch diese Weggefährten, Freunde und Nachbarn haben doch ein Bedürfnis, Abschied zu nehmen.»

Was bleibt, wenn ein Mensch geht?
Erinnerungsorte wie der Friedhof Sihlfeld
in Zürich geben der Trauer einen Platz.



Foto: Urs Jaudas/Tamedia



Bestatterin Celina Schneider ermutigt Angehörige, den Abschied mitzugestalten.



Urnenaufbahrung im Waldfriedhof Schaffhausen. Fast 90 Prozent wählen in Zürich eine Urnenbeisetzung.



Manchmal gilt das auch für ihn selbst. Einer Frau, die in der Gemeinde sehr engagiert war, hatte er noch die Krankensalbung gespendet. Nach ihrem Tod entschied sich die Familie für eine Beisetzung ganz ohne kirchliche Feier; die Pfarrgemeinde erfuhr nur auf dem Dienstweg davon. Natürlich sei die Schweiz ein durch und durch säkularer Staat, sagt Mawanzi, aber wenn selbst bei kirchlich verbundenen Menschen eine religiöse Abschiedsfeier unnötig scheint: «Wo gehen wir als kirchliche Gemeinschaft hin?»

Auf diese Frage hat Hella Sodies eine persönliche Antwort. Die Seelsorgerin leitet gemeinsam mit ihrem Mann die Pfarrei «Johannes XXIII» in Greifensee – eine Gemeinde ohne traditionelles Kirchengebäude, aber mit vielen Ideen. «Das klassische katholische Ritual kennen viele Menschen gar nicht mehr. Ich finde das eigentlich ganz befreiend», sagt sie recht nüchtern: «Dann muss ich mich auch nicht erklären, sondern kann mich wirklich auf die Bedürfnisse einlassen, die mir da begegnen.» Und die Bandbreite dieser Bedürfnisse sei tatsächlich riesig. Hella Sodies berichtet von Menschen, die ganz offen über Ängste, Hoffnungen und letzte Wünsche sprechen können – und anderen, die das ein Leben lang vermieden haben. «Plötzlich stellt man fest, dass man gar nicht weiss, wo der Verstorbene stand. Und spürt, dass man nie gelernt hat, eine Sprache zu entwickeln.»

Dafür, dass der Tod allgegenwärtig ist, haben Menschen ein erstaunliches Talent entwickelt, ihn aus ihrem Leben zu verdrängen. Und deshalb trifft auch Celina Schneider, die Bestatterin, regelmässig auf Angehörige, die unerwartet Entscheidungen treffen sollen, auf die sie nicht vorbereitet sind. Umso wichtiger sei ihr, Menschen in dieser Situation Möglichkeiten der Mitgestaltung aufzuzeigen. Eine Mithilfe beim Ankleiden oder beim Einsargen zum Beispiel. «Wir haben hier ein mega breites Angebot», sagt Celina Schneider. «Aber die Leute kennen es einfach zu wenig.»

Deshalb gibt es auch das Zürcher «Friedhof Forum» – ein schweizweit einzigartiges Kultur- und Servicezentrum «für die letzte Reise». Es greift die ganz praktischen Fragen auf und verbindet damit kulturelle, geschichtliche und künstlerische Perspektiven. Einen ähnlichen Zugang wählt der als «Undertaker Tom» bekannte Bestattungsexperte Peter Wilhelm. Mit seinem Blog bestatterweblog.de macht er den Tod auf unterhaltsame Weise zum Thema. Zum Beispiel anhand der Leserfrage: «Darf ich auf dem Friedhof joggen?» Eine Frage, mit der sich ganz aktuell auch die Stadt Zürich beschäftigt. Denn auch die Nutzung der Friedhofsanlagen verändert sich. Sie sind Orte der Trauer und der Erholung. Der Friedhof Sihlfeld etwa ist nicht nur der grösste Friedhof, sondern auch die grösste Parkanlage der Stadt Zürich – bei einer rückläufigen Anzahl von Grabstellen. Und der heisse Sommer hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig solche Schatten spendenden Grünflächen gerade im urbanen Raum sind. Auch hier ist eine demokratische Gesellschaft gefordert. Und muss verhandeln, wie sehr sie den Tod in ihr Leben lässt.

«Du merkst schon, wie sich der Trend verändert», sagt die Bestatterin. «Die Leute wollen gar keinen Friedhof, das be-



Engel und Kerzen auf dem Waldfriedhof Schaffhausen: Die persönliche Grabgestaltung gehört zur Bestattungskultur.



Pfarrer César Mawanzi singt bei Beerdigungen bewusst Osterlieder – als Zeichen der Auferstehungshoffnung.

Was wir uns zum Abschied wünschen, sollten die Angehörigen wissen.

deutet ihnen einfach nichts.» Zunehmend würden Urnen mit nach Hause genommen oder die Asche verstreut. Die liberale Schweizer Gesetzgebung macht vieles möglich, was in den Nachbarländern undenkbar wäre.

In seiner architektonischen Grosszügigkeit thront das Krematorium Nordheim gewissermassen am Hang mit Aussicht, und man muss nur ein paar Schritte spazieren, um im Friedhof die aktuellen Entwicklungen aus der Nähe zu studieren. Das Themen-Mietgrab «Buddha» zum Beispiel. Oder die ebenfalls selbsterklärende Grabfläche «Mensch-Tier». «Wir entwickeln immer wieder neue Angebote», sagt die Bestatterin, «um verschiedene Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und mit unterschiedlichen Bedürfnissen abzuholen.» Man muss nur mit offenen Augen über einen Friedhof gehen, um immer wieder kleine Spuren individueller Trauer zu entdecken. Auf einem anderen Grabfeld steht, ein wenig versteckt hinter einem Rosengesteck, ein gefüllter Sektkelch am Fuss einer Stele. Bei einem der Namen darüber zeigt der Stein dunkle Spuren, als habe ihn jemand oft berührt. «Wir Menschen brauchen immer Bezugspunkte», ist Pfarrer Mawanzi sicher. Und erzählt von einer Frau, deren Mutter in einem Friedwald beigesetzt war. Als ein Unwetter den Wald zerstört, fehlt mit dem Baum plötzlich auch ein wichtiger Erinnerungsort.

Die Begleitung trauernder Menschen, sagt Mawanzi, habe ihm als Priester immer besonders viel bedeutet. Und es sei ihm ein grosses Anliegen, in solchen Extremsituationen



Der Friedhof Sihlfeld ist zugleich Zürichs grösste Parkanlage.

Kraft und Halt zu geben. Statt von Trauerfeier spricht er lieber von einem Auferstehungsgottesdienst, und für das gemeinsame Singen schlägt er Osterlieder vor. Vor allem aber habe er gelernt, bei solchen Gelegenheiten «jedes einzelne Wort auf die Goldwaage» zu legen. Wer César Mawanzi im normalen Gemeindegottesdienst erlebt, hört ihn frei predigen. «Aber bei Beerdigungen schreibe ich mir jedes Wort auf.»

Mit Schwung öffnet Celina Schneider die Seitentür zur grossen Abdankungshalle. «Ist das nicht toll hier?», fragt sie in einem Ton, der keine Widerrede erwartet. Und tatsächlich ist der Raum in seiner sakralen Anmutung vom Licht der bunten Glasmosaike belebt. Zwei Stunden hat Celina Schneider von der Kunst des Bestattens und des Loslassens erzählt, sie hat durch den grossen Maschinenraum des Todes geführt, vom Tischfussball-Kasten zum Sarglager, über die unterschiedlichen Kühlräume, an den Öfen vorbei in die Garage mit den hochmodernen Bestattungswagen. Ganz zum Schluss betreten wir die grosse Bühne für den letzten Auftritt: «Du machst dir keine Vorstellung, wie es hier manchmal zugeht.»

Bis hierhin organisieren die Bestatter alles. Dann übergeben sie an Menschen wie Hella Sodies, die Gemeindeleiterin am Greifensee. Und die ist über die Jahre sehr vorsichtig geworden, vor allem mit Worten. «Meine theologischen Überzeugungen sind eigentlich gleich geblieben. Aber die Art, wie ich darüber spreche, um Menschen zu erreichen, die hat sich sehr stark verändert.» Denn Sprache bestimme, ob sich Menschen verstanden fühlten. Hella Sodies erkennt gerade hier eine grosse Chance: «Für mich wird ein Ritual, ein Gottesdienst immer dann kraftvoll, wenn ich spüre, dass da Berührung mit dem eigenen Leben stattfindet.»

Deshalb gilt für sie: keine Floskeln, schon gar keine religiösen Floskeln. Und auch «diesem christlichen Wir» misstraue sie sehr. Sprachliche Genauigkeit sei schon deshalb ungeheuer wichtig, sagt Sodies, um keine unerwünschten Klischees und in die Enge führenden Denkmuster zu aktivieren. Auch deshalb nehme sie sich Freiheiten in der Gestaltung. Und lasse mehr Stille zu. Überhaupt seien Impulsfragen für sie wichtiger geworden, auch poetische Texte. All das trage dazu bei, Menschen zu erreichen, für die traditionelle Formen oder religiöse Sprache längst keine Bedeutung mehr hätten: «Im Blick auf den Tod eines Menschen kann ich auch mein eigenes Leben nochmal anschauen. Wie will ich denn eigentlich leben?»

Rückblick

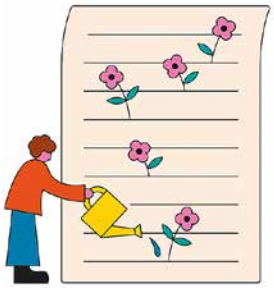
17. September
Untergrund-Priesterin verstorben
Ludmila Javorová, eine der bekanntesten Persönlichkeiten der katholischen Untergrundkirche in der ehemaligen Tschechoslowakei, ist mit 94 Jahren verstorben. Javorová war 1970 vom geheim geweihten Bischof Felix Maria Davídek zur Priesterin geweiht worden. Der Vatikan erklärte ihre Weihe nach der politischen Wende 1989 für ungültig.

21. September
Genugtuungsfonds
An Opfer von verjährten sexuellen Übergriffen im kirchlichen Umfeld sollen auch künftig Genugtuungsbeiträge ausbezahlt werden. Die Schweizer Bischofskonferenz SBK hat deshalb eine weitere Nachalimentierung von 300 000 Franken in den Genugtuungsfonds bewilligt. Bislang wurden daraus rund zwei Millionen Franken an Betroffene ausbezahlt.

23. September
«vielsprachig katholisch»
Die sprachliche und kulturelle Vielfalt der katholischen Kirche in der Schweiz soll stärker als gemeinsame Ressource wahrgenommen und gestaltet werden. Dazu lancierten die Schweizer Bischofskonferenz, die Römisch-Katholische Zentralkonferenz und die Synodalitätskommission am dritten Synodalitätstag im Kloster Fischingen das Projekt «vielsprachig katholisch».

25. bis 28. September
Papst Leo in Frankreich
Auf seiner fünften Auslandsreise erinnerte Papst Leo in der Kathedrale von Metz, wo Staatspräsident Emmanuel Macron anwesend war, an die christlichen Wurzeln des Kontinents. In Paris feierte er mit 800 000 Menschen eine Messe. Am Marienwallfahrtsort Lourdes standen in seiner Predigt das Lebensrecht und die Würde des Menschen im Mittelpunkt.

27. September
Eine Feier – viele Sprachen und Riten
Zum ersten Mal versammelten sich katholische fremdsprachige Gemeinschaften und katholische Gemeinschaften verschiedener Riten aus der ganzen Schweiz zum Tag der Migranten im Kloster Mariastein. So steuerten die eritreische Gemeinschaft des Ge'ez-Ritus, die afrikanische Gemeinschaft und Ukrainerinnen und Ukrainer des byzantinischen Ritus Musik und Gesänge bei. Anschliessend teilten Gemeinschaften aus über zehn Ländern ihre traditionellen Speisen und bereicherten das Fest mit ihren traditionellen Liedern und Tänzen.



Die gute Nachricht

Der alternative Nobelpreis 2026 geht an vier Initiativen: Die pakistanische Menschenrechtsanwältin Jalila Haider hat hunderte Frauen vor staatlicher Verfolgung geschützt und Terrorismus-Witwen zur finanziellen Unabhängigkeit verholfen. Die Frauenorganisation «Rural Women's Assembly» aus dem südlichen Afrika vervielfältigt Saatgut und schützt es vor Kommerzialisierung. Die «Georgian Young Lawyers Association» verteidigt Demokratie und Bürgerrechte im Kontext autokratischer Tendenzen. Die äthiopisch-US-amerikanische KI-Forscherin Timnit Gebru wird für ihren Einsatz gegen Machtkonzentrationen bei grossen Techkonzernen geehrt.

27. September
Schöpfungsinitiative: Gegenvorschlag angenommen
Die Stimmberechtigten der reformierten Zürcher Landeskirche haben den Gegenvorschlag des Kirchenrates (Exekutive) zur Schöpfungsinitiative mit 52,7 Prozent knapp angenommen. Treibhausgasemissionen von kirchlichen Gebäuden sollen bis 2035 «Netto-Null» erreichen und ökologische Fragen stärker in Theologie, Bildung und Spiritualität einfliessen.

28. September
Reformierte Missbrauchsstudie
Die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz EKS lässt eine Studie zu sexuellem und spirituellem Missbrauch im Kontext der reformierten Kirche in der Schweiz durchführen. Ergebnisse sollen 2028 vorliegen. Betroffenenorganisationen sind als Mitglieder in die Begleitkommission eingebunden und bestimmen auch bei Vergabe und Ausgestaltung der Studie mit.

9. Oktober
Neue Frau im Vatikan
Schwester Mary Teresa Barron übernimmt eine zentrale Leitungsaufgabe in der katholischen Missionsarbeit. Die irische Ordensfrau arbeitet neu im Dikasterium für die Evangelisierung und wird Präsidentin der Päpstlichen Missionswerke. Sie ist die dritte Frau, die von Papst Leo in eine vatikanische Führungsposition berufen wird.

1. November
Erste Frau im Generalvikariat
Ab November teilt sich Sarah Gigandet als erste Frau in der Schweiz die Leitung des Generalvikariats Solothurn (Bistum Basel) mit Ruedi Heim. Gemeinsam vertreten sie den Bischof in allen Verwaltungsaufgaben, handeln in dessen Auftrag und mit gleicher Vollmacht. Die Theologin und Seelsorgerin Sarah Gigandet ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

Quellen: pfarrblattbern.ch, vaticannews, ref.ch, domradio.de, Mitteilungen von SBK und RKZ.

Sterben

«Liebe deine Feinde.» Die jüdisch-christliche Tradition erzählt von Umkehr und Vergebung und wie schwer sie zu erreichen sind.

Von Christian M. Rutishauser SJ



Alfred Delp (Bildausschnitt) | 1966, Ruth Kiener-Flamm, Ölgemälde, Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt a. M.

Foto: Christof Wolf SJ / Archiv der Zentraleuropäischen Provinz der Jesuiten

Die märchenhafte Episode aus dem Buch Jona, in der dieser ins stürmische Meer geworfen, von einem übergrossen Fisch aufgeschnappt und in seinem Bauch gerettet, schliesslich ans Land gespien wird und so überlebt, hat sich früh verselbstständigt. Sie ist zum alttestamentlichen Hinweis auf und zum Bild für Jesu Tod und Auferstehung geworden. Jesus erwidert selbst den Pharisäern und Schriftgelehrten, als sie von ihm ein Beglaubigungswunder wollen, sie würden von ihm kein anderes Zeichen erhalten als das Zeichen des Jona: «Denn wie Jona drei Tage und drei Nächte im Bauch des Fisches war, so wird auch der Menschensohn drei Tage und drei Nächte im Schoss der Erde sein.»

Doch schon im Neuen Testament ist Jona nicht nur ein Zeichen für Tod und Auferweckung. Der Verweis auf Jona steht für Jesu Selbsthingabe am Kreuz. Als nämlich auf dem Schiff die Mitreisenden erfahren, dass nicht ihre Götter, sondern der Gott Israels den Sturm wegen Jona über sie gebracht hat, ist es Jona, der vorschlägt, sie mögen ihn ins Wasser werfen, damit sein Gott das Meer besänftige und das Schiff nicht zum Kentern bringe. Sein Tod sollte Gott beschwichtigen, damit die Mitreisenden am Leben bleiben. Jona opfert sich für die anderen. Jesus verweist aber auch auf die Umkehr der Niniveiten. Sie sind aufgrund der Ankündigung des göttlichen Gerichts durch Jona von ihrem schuldhaften Leben umgekehrt. Weil sie Jona geglaubt haben, sind sie verschont geblieben. Gott zeigt sich mit der heidnischen Grossstadt, die in ihrem übermütigen Machtgehabe nicht weiss, was sie tut, barmherzig. Jesus weist auf diese Umkehr der götzendienerischen Stadt hin und fordert auch von den Pharisäern und Schriftgelehrten Glauben und Umkehr.

Der Mensch nimmt Gottes Barmherzigkeit gern für sich in Anspruch, doch er erträgt es schlecht, wenn Gott auch anderen vergibt. Jona muss lernen, dass Gott sogar den Feinden Israels vergibt: der widerspenstige Prophet und die Feindesliebe!

Die Erzählung des Buches Jona will in der Tat viel mehr und noch anderes sagen, als nur ein Bild für Jesu Tod und Auferstehung liefern. Sie ist eine Gleichniserzählung, die nach vier Kapiteln mit einer offenen Frage endet. Sie fordert heraus, Gottes grosse Barmherzigkeit gerade gegenüber Mitmenschen zu bejahen. Dabei nimmt die Erzählung die Kernbotschaft des Evangeliums vorweg, denn letztlich berichtet sie von der Feindesliebe Gottes, in die der Leser und die Leserin einschwingen soll. Die Erzählung will, dass Jona – und mit ihm alle, die an den Gott Israels glauben – sich darüber freut, dass Gott sogar seinen Feinden vergibt. Schauen wir das Buch Jona genauer an:

Jona, ein Prophet Israels, erhält gleich zu Beginn von Gott den Auftrag, das Strafgericht über Ninive auszurufen, da die Menschen in ihr in Bosheit lebten. Es ist die Hauptstadt des assyrischen Grossreichs, das immer wieder Israel angreift und unterwirft. Jona will Gottes Auftrag nicht ausführen. Er widersetzt sich Gottes Ruf. Fürchtet er den Widerstand der Niniveiten? Ist ihm die Aufgabe zu anstrengend? Sieht er die Lage anders als Gott? Obwohl er weiss, dass er ihm nicht entfliehen kann, bricht er in den äussersten Westen nach Tarschisch auf, in die genau entgegengesetzte Richtung von Ninive. Er besteigt in Jaffo das Schiff, und es folgt die bekannte Szene, von der wir schon erzählt haben: Jona wird ins Meer geworfen. Im Bauch des Walfisches aber – dies muss nun ergänzt werden – betet Jona einen Dankpsalm. Er dankt Gott dafür, dass er ihn errettet hat und barmherzig ist, auch wenn er nicht gehorsam war und seinen Dienst nicht ausgeführt hatte.

Als der Fisch Jona ans Land wirft, steht der widerspenstige Prophet wieder am Anfang. Zu Hause angekommen, tadelt ihn Gott nicht. Er beauftragt ihn vielmehr, zum zweiten Mal nach Ninive zu gehen. Jetzt gibt Jona nach, macht sich nach Osten auf, durchstreift Ninive und fordert die ganze Stadt zur Umkehr auf. Der König lenkt ein, ordnet ein Staatsfasten an, Mensch und Tier bereuen und tun Busse – legen sich in Sack und Asche. Sie hören auf die Gerichtsandrohung durch den Gott Israels, obwohl sie ja eigene Götter haben. Gott ist daraufhin in Ninive barmherzig. Das Gericht, das er der Stadt angedroht hat, reut ihn. So wie er treu und gemäss seinem Namen den Israeliten verziehen hat, als sie das Goldene Kalb angebetet haben, so verzeiht er nun auch Assur.

Diese Wendung gefällt Jona überhaupt nicht. Er musste das Gericht ankündigen, und Gott führt es nun nicht aus! Steht er nun nicht als falscher Prophet da? War das der Grund, warum er den Auftrag Gottes zuerst nicht ausführen wollte? Und wieso sollte Gott mit den Niniveiten barmherzig sein, die als assyrische Grossmacht seinem Volk Israel feind sind? Jona zieht sich zurück, voll Groll über die Güte Gottes. Er will diesem Gott endgültig nicht mehr folgen. So baut er sich im Osten von Ninive auf der Anhöhe eine Hütte und will sehen, was mit der Stadt nun geschieht.

Da lässt Gott neben der Hütte einen Rizinusstrauch wachsen, der wegen des warmen Windes und eines Wurms, der ihn annagt, aber auch gleich wieder eingeht. Das erzürnt Jona gerade noch einmal, denn er hatte sich an diesem Rizinus erfreut. Diese Episode der Erzählung ist Zeichen und Gleichnis. Denn das Buch Jona schliesst nun mit Gottes offener Frage an Jona: «Dich jammert der Rizinus, um den du dich nicht gemüht hast, hast ihn auch nicht aufgezogen, der in einer Nacht ward und in einer Nacht verdarb, und mich sollte nicht jammern Ninive, eine so grosse Stadt, in der mehr als hundertzwanzigtausend Menschen sind, die nicht wissen, was rechts oder links ist, dazu auch so viel Vieh?»

Die pädagogische Absicht des Buchs Jona ist offensichtlich. Können wir uns freuen, wenn Gott nicht nur uns, sondern auch anderen vergibt, ja sogar unseren Feinden? Das Buch Jona macht verständlich, warum und wie Jesus immer neu um Umkehr und für Vergebung wirbt. Der alte Mensch in uns muss sterben, jener Mensch, der nicht vergeben kann, damit sich Gottes Liebe gegenüber allen offenbart.

Zwölf Tipps zum Überwintern

Nach einem heissen Sommer folgt ein hoffentlich kalter Winter. Der auch ohne Winterschlaf drinnen oder draussen geniessbar ist.



1. Im Schnee schlafen
Wenn schon Winter, dann richtig: Mehrere Wintersport-Destinationen bieten Übernachtungen im Iglu an und in Luthernbad gibt's Winterschlaf-Möglichkeiten in der Jurte. Natürlich gehört immer ein Fondueplausch dazu.

2. Im Winter schwimmen
Wer im Herbst damit beginnt, gewöhnt seinen Körper ans tägliche Winterschwimmen – beste Immunstärkung! Wer es weniger krass wünscht: auch kurze Spaziergänge bei kühlen Temperaturen regen die Durchblutung an und trainieren die Anpassungsfähigkeit des Körpers.

3. Warm/kalt duschen
Den gezielten Wechsel von Wärme und anschliessender Abkühlung kann man sich auch zuhause unter der Dusche gönnen: Er fördert die Durchblutung und trainiert das Immunsystem. Auch in einer Sauna oder einer der vielen Schweizer Thermen zu erleben.

4. Am Silvesterlauf rennen
Wer gern schnell unterwegs ist, kann sich an der Jubiläumsausgabe des Zürcher Silvesterlaufs beteiligen. Er findet zum 50. Mal statt und verwandelt die Zürcher Innenstadt in eine feierliche Laufstrecke mit besonderem Programm.

5. An der Wärme bleiben
Das Kontrastprogramm zu den Outdoor-Aktivitäten: Eine Kerze anzünden, Tee trinken, ein gutes Buch lesen, puzzeln oder Weihnachtsgeschenke basteln.

6. Fondue und Raclette schmausen
Kein Schweizer Winter ohne Fondue- und Raclette-Orgien. Im trauten Heim, im Fondue-Schiff oder Fondue-Tram oder in einer Berghütte! Aber Achtung: auswärts früh buchen, die Angebote sind beliebt.

7. Guetzli und Grittibänzen backen
Grittibänzen und Weihnachtsguetzli geben sich vor Weihnachten in der Küche ein Stelldichein. Es müssen ja nicht 20 Sorten oder jedenfalls mehr als bei den Nachbarn sein. Auch aus gekauftem Teig sind Guetzli lecker und ihr Duft macht den Winter zauberhaft.

8. Orangenduft verbreiten
Weniger aufwändig kommt man mit Orangen und Zitronen aus nachhaltiger Produktion zu weihnächtlichem Duft: Mit Nelken bespickt und an einer schönen Schlaufe aufgehängt verwandeln sie jede Wohnung in eine Weihnachtsbäckerei – auch ganz ohne Guetzli.



9. Kirchen im Kerzenlicht
Nichts ist berührender als eine Kirche im Kerzenschein. Zu erleben an den Roratefeiern am frühen Morgen, die fast jede Pfarrei anbieten. Oder an der Nacht der Lichter am 14. November um 19 Uhr im Grossmünster Zürich. Anschliessend gibt's Getränke an der Feuerschale.

10. Kerzen ziehen
Wer seine Kerzen gern selber herstellt, kann sich am Kerzenziehen beteiligen, das einige Gemeinschaftszentren und Pfarreien anbieten, wie zum Beispiel St. Andreas in Uster. Am Hechtplatz in der Stadt Zürich stehen Kerzenwachs und Dochte ab 14. November bis 21. Dezember sogar täglich zur kreativen Kerzenherstellung bereit.



11. Räbeliechtli bewundern
Wer kleine Kinder hat, ist im November mit Räbenschnitzen beschäftigt und wird den Umzug mit den selbstgemachten Laternen nicht verpassen. Für alle andern gibt es den grössten Räbeliechtli-Umzug der Welt in Richterswil, am 14. November, ab 18 Uhr.

12. Krippenspiel besuchen
Was wäre der Winter ohne Weihnachten – und was wäre Weihnachten ohne ein Krippenspiel! Zu erleben in den Familiengottesdiensten vieler Pfarreien, ab 12. Dezember bis Weihnachten.

Beatrix Ledergerber-Baumer

Fotos: shutterstock, Christoph Wider, wikipedia / Armineaghayan

In Experimentierfeldern unterwegs

Hinhören auf Entwicklungen in Gesellschaft und Kultur und Angebote nicht «von oben herab», sondern gemeinsam erarbeiten – das hat Thomas Münch 37 Berufsjahre in der Kirche gelebt.

Von Beatrix Ledergerber-Baumer (Text) und Manuela Matt (Foto)

«Wir müssen als Kirche auf das reagieren, was da ist», das sagt Thomas Münch. Der Zürcher Theologe sass in allen Gremien, in denen er gestaltend mitwirkte, immer dort, «wo auch eine Frau sitzen könnte»: weil er nicht Teil der «per se männlichen Kirchenhierarchie» ist. Sondern nicht geweihter Seelsorger, verheiratet, Familienvater. Geprägt wurde die Haltung des «Hinhörens» während seines Theologie-Studiums in Tübingen, wo die Hauptfrage war: «Wie entwickelt sich die Gesellschaft und wie müssen wir theologisch darauf antworten?» Vertieft hat er das Thema während seines Sabbaticals 2014, wo er sich dem Thema «Pastoral im urbanen Raum» widmete. Dort wurde ihm klar: «Wir müssen nicht als Pfarrei oder Seelsorgeteam überlegen, was wir anbieten wollen, sondern die Angebote mit den Menschen zusammen entwickeln, die diese Angebote besuchen würden.» Begeistert erzählt Thomas Münch vom Workshop, den er mit möglichen Interessierten und der Hochschule für Angewandte Wissenschaft durchführen konnte. Ziel war es, spirituelle Orte in der Stadt Zürich zu finden, wo Menschen unter 40 Jahren und ohne kirchliche Bindung spirituelle Erfahrungen machen können. Auch wenn nicht alle Projekte zum Fliegen kamen: «Dort habe ich extrem viel darüber gelernt, wie in Dialoggruppen etwas entwickelt wird.»



Seelsorge mit und unter den Menschen ist das Herzensanliegen von Thomas Münch.

Nebst dem langjährigen Engagement in der Pfarrei Dreikönigen Enge und als Vorstandsmitglied und später Mitglied der Leitung im Dekanat Zürich Stadt hat es ihn deshalb immer wieder in kirchliche Experimentierfelder gezogen: In «Kirche urban», als Seelsorger in der Sihlcity-Kirche, im Vorstand des katholischen Eheseminars, im Projekt «Haltestille Bahnhofstrasse» und zuletzt in der ökumenischen Predigerkirche. Die Kirche der Zukunft sieht er in ökumenischen Quartierkirchen: Alle Kirchen eines Quartiers entscheiden sich für einen gemeinsamen Standort und bieten dort gemeinsame, aber auch konfessionell geprägte Kirchenerfahrungen und Gemeinschaftserlebnisse an. Für den kommenden Lebensabschnitt nach der Pensionierung hat er klare Ziele. Mehr Zeit für die Familie: für spontane Unternehmungen mit seiner Frau und einen Enkeltag pro Woche. Mehr Zeit für die Musik: der klassisch und im Jazz ausgebildete Klarinettist und Saxophonist möchte musikalisch wieder auf den Stand kommen, den er vor 40 Jahren erreicht hatte. Dazu ein freiwilliges Engagement: zum Beispiel in der Nachbarschaftshilfe in seinem langjährigen Wohnquartier Zürich Wollishofen.

«Wie will ich in Erinnerung bleiben?»



Deine Lebensgeschichte als Tonaufnahme, in deiner Stimme.

Ein Geschenk für Deine Liebsten, zu Lebzeiten und für immer.

Scannen, FORUM angeben: 1 Std. geschenkt

Franco Greco, Film Foto Star, Zeit- und Geschichten-Bewahrer, **Tel. 079 447 72 65**

Biografiearbeit



mariabischoff-coaching

Schweizerische Vinzenzgemeinschaft

Zentralrat Zürich

Der Zentralrat Zürich bezweckt die Unterstützung und Koordination der Vinzenzkonferenzen im Kanton Zürich.

Er hilft bei der Gründung von neuen Vinzenzkonferenzen im Kanton mit.

Die Vinzenzkonferenzen sind karitative, christliche Vereinigungen, als Hilfswerk anerkannt und ZEWO zertifiziert.

Wir helfen Menschen in Not! Unabhängig von Geschlecht, Alter und Religion. Unsere Organisation arbeitet unentgeltlich und ohne Verwaltungskosten.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bei unserem Präsidenten, er wird Ihr Anliegen entgegennehmen.

Paul Bächtiger Tel. 044 725 05 82
E-Mail baechti@bluewin.ch
Spendenkonto Zentralrat Zürich:
IBAN CH59 0900 0000 8002 5926 9

Advent und Weihnacht im Kloster Kappel

- Tannenwald, musikalischer Adventskalender, Punsch-Hüsli, Fondue im Kreuzgang
- Klostertage Weihnacht
- Christnacht mit Friedenslicht und Lichtermeer

www.klosterkappel.ch

KLEIN - PADUA

Die Wallfahrtskirche in Egg ZH

Wallfahrtstag
Jeweils Dienstag
Pilgermesse 15.00 Uhr
Nebenan Pilgergasthof St. Antonius

www.kath-egg-maur.ch

TCM 本 JEON
chinesische Medizin



- Akupunktur
- Phytotherapie
- Tuina Massage
- Schröpfen
- Moxibustion
- Ernährung

Uster & Rapperswil

Alle Krankenkassen anerkannt

www.tcm-jeon.ch 076 604 04 93

Steuern Liegenschaften Erbschaften

DR. ITEN, DUDLI PARTNER Steuerberatung und Treuhand AG

idp

QUALITÄT SERVICE KOMPETENZ 30 Jahre

044 308 25 50 | 8052 Zürich | www.idp-treuhand.ch

Geduldige Technikhilfe

für Senioren – aber auch jedes Alter willkommen
Computer, Handy, Tablet, Internet: ruhig und verständlich erklärt
CHF 11.– pro angefangene 15 Min.
Anfahrt im Raum Winterthur gratis

+41 76 604 31 19

Nächste Inserateschlüsse:

→ 11. November (Nr. 12)
→ 8. Dezember (Nr. 1)
→ 6. Januar (Nr. 2)

u.notz@kueba.ch

Mehr Freude im Leben: für Lebensqualität spenden



STIFTUNG BRUNEGG
HOMBRECHTIKON
GÄRTNEREI
WOHNEN
BLUMENLADEN

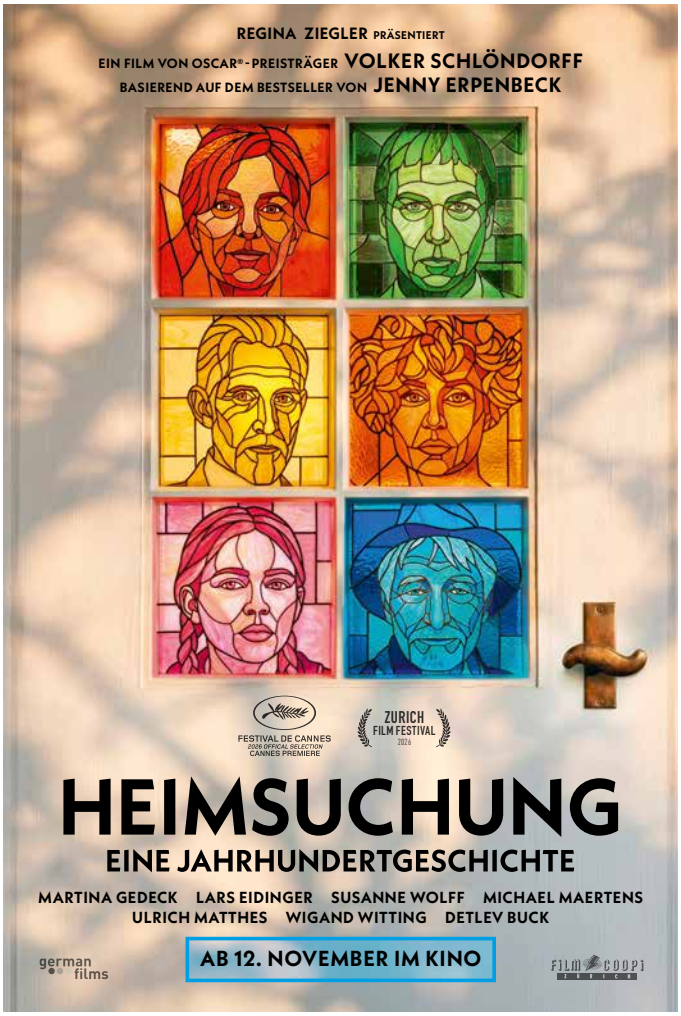
Stiftung BRUNEGG
Brunegg 3 | 8634 Hombrechtikon
www.stiftung-brunegg.ch
Post-Spendenkonto: 87-2430-9
IBAN CH19 0070 0114 9053 0026 0

Lesefreude verschenken



Geschenkabo für ein Jahr: Inland 38.– CHF, Ausland 77.– CHF
sekretariat@forum-magazin.ch, 044 555 70 10 (Di und Do)


DAMIT ICH DAHIN KOMME, WO ICH HIN WILL:
FREUNDE
FRISEUR
FITNESS
FAHRSCHULE
PHYSIO
RESTAURANT
ODER HIN MUSS:
ARZT
ZUM FOTOSHOOTING
TIXI sucht freiwillige Fahrer:innen.
tixi.ch/fahrteam
TIXI
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung


REGINA ZIEGLER PRÄSENTIERT
EIN FILM VON OSCAR®-PREISTRÄGER VOLKER SCHLÖNDORFF
BASIEREND AUF DEM BESTSELLER VON JENNY ERPENBECK
FESTIVAL DE CANNES
2026 OFFICIAL SELECTION
CANNES PREMIERE
ZURICH FILM FESTIVAL
2026
HEIMSUCHUNG
EINE JAHRHUNDERTGESCHICHTE
MARTINA GEDECK LARS EIDINGER SUSANNE WOLFF MICHAEL MAERTENS
ULRICH MATTHES WIGAND WITTING DETLEV BUCK
AB 12. NOVEMBER IM KINO
german films
FILM COOPI ZÜRICH


Finde deinen Mix.
*
* Geografie trifft Sport? Dreh die Welt, wie sie dir gefällt, und kombiniere deine Wunschfächer am Gymnasium Unterstrass.
Und wie sieht dein Mix aus?
Jetzt entdecken!
Gymnasium Unterstrass


CHF OBDACH.-
Ihre Twint-Spende macht Obdach und Wärme möglich.
sw-sieber.ch
Sozialwerk Pfarrer Sieber


Solidara
ZÜRICH
Wir sind da.
Für Menschen in Not.
Mitten unter uns.
Mehr denn je:
63'000 Kontakte
pro Jahr
Spendenkonto IBAN:
CH72 0900 0000 8000 7182 5
-lichen Dank für Ihre Hilfe!
solidara.ch



Blickrichtung Süden: Brueder-Hügel mit beliebter Grillstelle (im Hintergrund) – Turm der reformierten Kirche (davor) – Bezirksgericht Bülach (Mitte unten) – Flughafen (rechts hinten). Kirchturmhöhe: 68 Meter, momentan ohne Kreuz

360 Grad

Vom Kirchturm raus in die Welt: Ein Blick rund um die Pfarrei Dreifaltigkeit in Bülach

Von Eva Meienberg (Text) und Manuela Matt (Foto)

Rot-weisse Absperrbänder umspannen das Turmkreuz, das seit dem Hagelsturm im August auf dem Boden liegt. Sakristanin Susanne Glass und Pfarrer Jaroslaw Duda warten immer noch auf die Gebäudeversicherung. Eine Vierteltonne schwer sei das Kreuz und zum Glück sei bei seinem Sturz niemand verletzt worden, sagt Pfarrer Duda. Nach 20 Jahren in Bülach wird er die Pfarrei im nächsten Februar verlassen, um in Adliswil die Pfarrstelle anzutreten. «Wir sind eine geerdete Pfarrei», sagt der Pfarrer und schickt seine Sakristanin mit mir auf Turmexpedition. Weit hinauf steigen wir nicht, denn die Fenster liegen auf halber Höhe. Lamellen verhindern den Blick ins Weite. Aus dem Westfenster sehen wir das benachbarte Spital, wo Pfarrer Duda die Seelsorge unterstützt.

Im Norden liegt das Pfarreizentrum, wo heute eine Ukrainerin für den Mittagstisch kocht. Hier treffen sich auch die Ministrantinnen und Ministranten – «die grösste Gruppe im Kanton», sagt Pfarrer Duda. Den Erfolg schreibt er Susanne Glass und ihren Töchtern zu. Hinter der Spitalbaustelle liegt ein Stück Wald mit Hütte, Bike Trail und Vita Parcours, gesäumt von Eisenbahn und Flughafenautobahn. Im Osten sehen wir das Pfarrhaus, dahinter die neuapostolische und die methodistische Kirche. Nicht zu sehen ist die reformierte Kirche jenseits der Geleise. Die Kirchen organisieren gemeinsam die jährliche Sternsingeraktion und Gottesdienste. Für den Blick nach Süden führt mich Susanne Glass über zwei Leitern auf den Dachstuhl des Hauptschiffes. Hier reicht der Blick bis zum Üetliberg, bei klarer Sicht sogar bis zu den Alpen. Heute begnügen wir uns mit einer landenden Boeing 777, die Susanne Glass an ihrer Silhouette erkennt.

QR-Code scannen – und einen Drohnen-Rundflug erleben.

Unsere Sprache: Malayalam

Sebastian Thayyil
Seelsorger der syro-malabarischen Gemeinde in Egg

Die syro-malabarische Kirche ist mit Rom verbunden, aber eigenständig …
Die syro-malabarische Kirche ist eine der 24 selbstständigen Teilkirchen der römisch-katholischen Kirche mit dem Papst als Oberhaupt. Der christliche Glaube ist bereits im Jahr 52 nach Christus durch den Apostel Thomas zu uns gekommen. Er hat nach der Überlieferung in Südindien, im heutigen Kerala, auch Malabar genannt, das Evangelium verkündet. Unsere Liturgie ist eine der ältesten.

Was ist für eure Gemeinschaft wichtig?
Die Eucharistiefeier in unserem orientalischen Ritus mit Singen und Beten lässt uns eintauchen ins Geheimnis des Glaubens. Beim Wortgottesdienst und beim Segen steht der Priester zum Volk gewandt, bei den Eucharistischen Gebeten zum Altar: alle richten sich gemeinsam zu Gott. Das Zusammenkommen für die Messfeier ist daher für uns immer eine Freude. Es gibt Senioren- und Müttergruppen, einen Chor, regelmässige Gebetsgruppen, für die Kinder eine Sonntagsschule. Sie besuchen aber auch den Religionsunterricht in der Schweizer Pfarrei.

Was fehlt in der Schweiz?
Die enge Verbundenheit der Familie ist in Indien sehr wichtig. Diese hat ihre Wurzeln im regelmässigen Familiengebet und Kirchgang. In unserer Liturgie – leider nur einmal im Monat – erleben wir diese Verbundenheit sehr stark. Wir würden gerne öfter in unserem Ritus feiern. Doch wir nehmen auch an den Gottesdiensten in den Pfarreien teil, wo wir wohnen.

QR-Code scannen – und mehr über die anderssprachigen Missionen erfahren.

Adrienne Hochuli, Leiterin Fachbereich Theologie und Religion, Paulus Akademie

«Ich mag es, Welten zu verbinden»



Während meines Studiums war ich oft in einem Teeladen, wo wir bei einer Tasse Tee lernten. An einer Wand stand: «Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst.» Seither pflege ich dieses Ritual. Ich bin lebendig, mag Begegnungen und interessiere mich für vieles. Gleichzeitig brauche ich bewusste Rückzugsmomente. Diese finde ich vor allem beim Schwimmen, wo ich fast jeden Tag in die Stille des Wassers eintauche und mich nur auf Bewegung und Atem konzentriere. Auch ein anstrengendes Training wirkt auf mich regenerierend. Mich interessiert, was Menschen existenziell bewegt. Nach drei Jahren Medizinstudium begann ich, in Bern reformierte Theologie zu studieren. Hier merkte ich, dass ich katholischer war, als ich dachte. Oft entdeckt man das Eigene erst in der Begegnung mit anderen. In Luzern schloss ich in katholischer Theologie ab und nahm aus beiden Welten das Beste mit. Es folgten Pfarreiarbeit und wissenschaftliche Tätigkeit in Chur und Luzern, darunter meine medizinethische Dissertation. Auch darin verbinden sich zwei Welten. Dann erkrankte ich schwer an Post-Covid. Über drei Jahre erholte ich mich nur langsam. Nach wie vor muss ich meine Energie einteilen. Die Krankheit war für mich auch eine Existenzerhellung: Vieles hat sich verändert, auch mein beruflicher Weg. Die Dissertation konnte ich krankheitsbedingt bisher nicht abschliessen. An der Paulus Akademie habe ich einen Zwischenraum gefunden: nicht rein akademisch, nicht rein kirchlich, sondern einen Ort, der Welten verbindet – Menschen wie Themen. Das Schönste ist die Begegnung mit Gästen, die bei einer Veranstaltung unterschiedliche Perspektiven auf ein Thema mitbringen. Es ist toll, zu erleben, wie aus diesem Miteinander etwas Neues entsteht. Für solche Prozesse öffne ich gerne Räume. *(bl)*

Foto: Manuela Matt

Benötigen Sie Hilfe? Die Dargebotene Hand ist für Sie da: Hotline 143 I www.143.ch

Leserbriefe

Möchten Sie Ihre Meinung mit uns teilen?
Dann schreiben Sie uns!
Einfach per E-Mail an redaktion@forum-magazin.ch oder
per Post an Forum Magazin, Zeltweg 48, 8032 Zürich

Lassalle-Haus: Der Auszug
Online-Beitrag vom 24. Mai

Statt das Bauwerk vom Zürcher Architekten André Studer einer vermögenden Investment-Organisation zu verkaufen, wünschte ich mir, es für das nächste Jahrhundert wieder einem Namen zu widmen: zum Beispiel dem Schweizer Architekten Le Corbusier. Ich kann mir vorstellen, dass der reiche Kanton Zug für ein so geschichtsträchtiges Haus locker die finanziellen Mittel aufbringen kann, um es der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Es könnten darin Werke und Kunstobjekte der modernen Architekturgeschichte ausgestellt werden, mit dem Ziel, zukünftiges Bauen zu inspirieren. Erdbeben, Kriege und Klimakrise fordern ein neues Bauen, das den Menschen dient.

Mario Crola, Büttenhardt SH

Spitalseelsorgende zur Abstimmung über assistierten Suizid
Ausgabe 8/2026

Mit Erschrecken habe ich über assistierten Suizid in Akutspitälern gelesen. Schon der Gedanke, schwer beeinträchtigt in ein Spital zu kommen, ruft nach ärztlicher und pflegerischer Hilfe und Mitmenschlichkeit. Dem Gedanken an ein in der Not entstandenes, gewolltes Lebensende sollten die Fragen entgegenstehen: Wer übernimmt die Fürsorge für mich? Wer steht an meiner Seite? Wie kann das Leben lebenswert gestaltet werden? Wie können die Schmerzen gelindert werden? Die Frage der Autonomie des Patienten passt nicht in eine Notsituation. Wer schwere Sorgen um seine Gesundheit und sein Leben hat, kann nicht frei entscheiden.

Margret Kleine-Pauli, Zürich

«Der Gwunder ist meine Antriebskraft»
Ausgabe 8/2026

Traurig nehme ich zur Kenntnis, dass ich Thomas Binottos vielseitige und interessante Beiträge nicht mehr lesen, geniessen und darüber nachdenken kann. Schade! Ich danke hiermit für die vielen Kolumnen – schon im ehemaligen forum war ich 85-Jährige sein Fan und auch positiv überrascht von seinen nicht immer üblichen Worten. Das neue Forum finde ich sehr interessant und vielseitig – ich wünsche mir sehr, dass es lange so bleibt.

Ilse Mötteli, Rüti ZH

Der verschwundene Himmel über Cherson
Ausgabe 9/2026

Ich musste mich an die neue Gestaltung des Forums etwas gewöhnen – bin jetzt aber überzeugt und zufrieden. Der Bericht von Frau Gräfe zur desperaten Situation in Cherson hat mich sehr beeindruckt. Seit Kriegsbeginn unterstütze ich die Ukraine, wo immer möglich. Es ist sehr wichtig für Europa und auch die Schweiz, dass solch eindrückliche Berichte, die die Unmittelbarkeit und Hilflosigkeit der Menschen beschreiben, immer wieder publiziert werden. Die schweizerische Bevölkerung – jeder einzelne Bürger – kann unmittelbar und direkt mithelfen, die schwierige Lage der Ukrainer etwas erträglicher zu gestalten und Hoffnung aufzubauen.

Al Osterwalder, Winterthur

Zwölf Leseverbote
Ausgabe 9/2026

Die Seite über den Index der verbotenen Bücher mutet an wie eine Empfehlung der Bücher und eine Verurteilung der Kirche. Aufgabe des Forums wäre es, den Glauben zu stärken.

Josef Köchle, Zürich

Einladung zur Synode

15. Sitzung, 11. Amtsperiode, Römisch-katholische Synode des Kantons Zürich
Donnerstag, 3.12.2026, 8.15 Uhr, Rathaus Hard, Bullingerstrasse 4, Zürich.

Traktandenliste und weitere Informationen: zhkath.ch/synode
Die Sitzung ist öffentlich.



Spuren, aufgenommen von Christoph Wider | Votivtafeln – Zeugen der Gnade und Hilfe in grosser Not: nach Naturkatastrophen, Krieg und Krankheit. Social Media früherer Jahrhunderte.

Tipps der Redaktion

Gute Gedanken für jeden Tag



Digitaler Adventskalender
Lichtblicke im Advent



Elf Pfarreien und kirchliche Institutionen der Katholischen Kirche im Kanton Zürich haben gemeinsam diesen Social-Media-Adventskalender gestaltet. Ab dem 28. November erwartet dich jedes Wochenende auf Instagram und Facebook von zhkath und den teilnehmenden Pfarreien ein lichtvoller Impuls: inspirierende Menschen, besondere Ereignisse oder Momente des Innehaltens, die Hoffnung schenken und Licht in die dunkle Jahreszeit bringen. Eine Einladung, sich durch den Advent bis zum zweiten Weihnachtstag berühren und inspirieren zu lassen. *(pd)*

—Lichtblicke im Advent
www.instagram.com/zhkath

Buch
24 Texte für die Seele



Das Fest der Freude ist oft eher ein Fest der Wehmut. Und die Botschaft des Friedens tönt in einer kriegsgeplagten Welt schon fast höhnisch. Autor Luigi Pozzoli bewahrt in all dem den Sinn für Poesie und den Blick für das Staunenswerte. Auch wenn Begriffe wie Zärtlichkeit, Unschuld und Friede «die zerbrechliche Schönheit zarter Blüten» haben – er glaubt, dass die Weihnachtsbotschaft auch heute den Weg zu den Menschen findet: Weil sie das «Heute Gottes» ist. Seine Texte für jeden Tag im Advent verbinden unsere widersprüchlichen Gefühle und die Polarisierungen unserer Welt mit Episoden der Weihnachtsgeschichte, Texten der Bibel, mit der Person von Jesus. *(bl)*

—Weihnachten – das Heute Gottes.
Luigi Pozzoli, 2026, Verlag Neue Stadt
ISBN 978-3-7346-1388-3

Adventskalender für Jugendliche
Good Vibes



Samenbomben basteln, essbaren Glitzer herstellen oder ein spezielles Rezept für eine heisse Schokolade ausprobieren – das alles kann gute Stimmung verbreiten. Selbst im grössten Prüfungsstress kann eine Begegnung ein Lächeln ins Gesicht und neuen Mut ins Herz zaubern. Auch die wunderbaren Winterbilder, die kurzen, jugendgerechten Gebete, Gedanken und Geschichten verhelfen zu einer positiven Lebenshaltung. Der Postkarten-Abreisskalender motiviert dazu, im Advent bewusst «Good Vibes» wahrzunehmen und darin auch das Wirken Gottes und den Geist von Weihnachten zu entdecken. *(bl)*

—24 Days of Go(o)d Vibes
Der Postkarten-Adventskalender
für Jugendliche
Verband katholischer Pfadi VKP,
bestellen: www.jugendkalender.ch

Kino unter Leuten

Wahre Freundschaft

Foto: frenetic.ch



«Lieblingsmenschen» von Helena Hufnagel / Deutschland 2026 / Katharina Thalbach, Bardo Böhlefeld / ab 19. November im Kino

Agnes ist 101 Jahre alt und lebt ganz allein in einer grossen Wohnung mitten in Berlin. Zweimal am Tag bringt ihr ein Fahrradkurier das Essen. Zeit für eine kurze Unterhaltung hat er jedoch nicht. Ausser mit ihrem Goldfisch William spricht Agnes mit niemandem. Ihre zwei Ehemänner hat sie überlebt und in ihrem vergilbten Adressbüchlein sind alle Namen durchgestrichen, bis auf den von Charlotte, der Geliebten ihres verstorbenen Mannes.

Nach einem erneuten Malheur mit dem Herd darf Agnes nur unter der Bedingung zu Hause wohnen bleiben, dass jemand bei ihr einzieht. Ausgerechnet Charlotte hilft Agnes dabei, eine Mitbewohnerin zu suchen. Der Zufall will es, dass Amir die Schlange bei der Wohnungsbesichtigung vor Agnes' Haus sieht und sich hineinschleicht. Ein weiterer Zufall ist, dass sich die beiden bereits einmal auf dem Platz vor Agnes' Haus begegnet sind. «Viel Glück und wenig Pech», hat Agnes damals zu Amir gesagt. Als er plötzlich in ihrer Wohnung steht, deutet Agnes dies als Zeichen und wählt ihn als Untermieter.

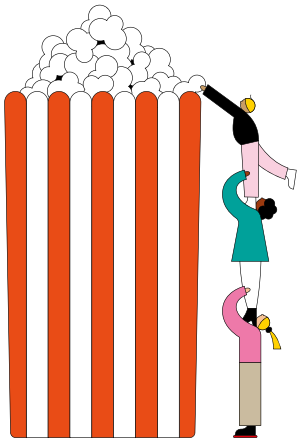
Amir ist Iraner und homosexuell. Während eines Kongresses ist der junge Arzt in Deutschland geblieben, wo er einen Asylantrag gestellt hat. Ginge er in den Iran zurück, drohte ihm Haft, weil er dort wegen Unzucht angezeigt wurde.

Die Hochbetagte und der Asylsuchende werden zu einer Schicksalsgemeinschaft und freunden sich immer mehr an. Die 72-jährige Katharina Thalbach spielt die 101-jährige Agnes authentisch. Besonders anrührend in den Momenten, in denen durch die fast durchsichtige, von Altersflecken geprägte Haut Agnes' Lebensfreude zu leuchten scheint – etwa wenn sie mit ihrem motorisierten Dreirad durch die Stadt zum Tanzlokal fährt, um für einen Weltrekord zu üben.

Zu schön, um wahr zu sein? Weit gefehlt: «Lieblingsmenschen» basiert auf der wahren Geschichte von Amir und Agnes, die drei Jahre lang zusammengelebt haben. Das macht diesen Film zu einem wahren Feel-Good-Streifen.

Eva Meienberg

Wir schauen uns diesen Film am 25. November gemeinsam an. Genaue Uhrzeit und Ort werden ein paar Tage davor bekanntgegeben.



«Die Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt.»

Ernst Ferstl, österreichischer Lehrer und Schriftsteller (*1955)