



**NACHRICHTEN**

**Schlechte Noten für Schweizer Konzerne**

**ETHIK.** «Brot für alle» und «Fastenopfer» prüften, ob Schweizer Konzerne die Prinzipien der UNO zu Wirtschaft und Menschenrechten einhalten. Nur 22 von 200 Firmen legten offen, wie sie gewährleisten, dass ihre Geschäfte nirgends Menschenrechte verletzen. Das ernüchternde Resultat lesen die Hilfswerke als Argument für ihre Konzernverantwortungsinitiative. **FMR**

**Am Freitag statt am Sonntag in die Kirche**

**GOTTESDIENST.** Die Kirchgemeinde Sihlfeld in Zürich verlegt den Gottesdienst vom Sonntagmorgen auf den Freitagabend. Pfarrer Thomas Schüpbach begründet dies mit den Lebensgewohnheiten in seiner Gemeinde. Mehr dazu unter [reformiert.info/news](http://reformiert.info/news). **FMR**

**Türkei verstaatlicht wichtige Kirchen**

**KONFLIKT.** Die Türkei will die Kirchen in der Altstadt von Diyarbakir verstaatlichen, darunter die grosse armenische Surp-Giragos-Kirche. Offiziell, um das historische Erbe in der von Kämpfen zwischen Sicherheitskräften und kurdischen Rebellen heimgesuchten Stadt zu bewahren. Die Kirchen werden für den Gottesdienst aber geschlossen. **FMR**

**Lehre und Leben zusammenbringen**

**VATIKAN.** Laut Generalvikar Josef Annen leitet der Vatikan mit dem jüngsten Papier zur Familie «die überfällige Überwindung der Kluft» zwischen Lehramt und Realität ein. Papst Franziskus schreibt, die Kirche dürfe nicht mit moralischen Gesetzen argumentieren, «als seien es Felsblöcke, die man auf das Leben von Menschen wirft». **FMR**

**AUCH DAS NOCH**

**Polnische Pfarrer bleiben unter sich**

**ORDINATION.** Protestanten loben sich gerne für ihre Fortschrittlichkeit. Die Frauenordination gehört zu den Lieblingsargumenten. Vergessen geht oft, dass auch der Reformation verpflichtete Pfarrer zuweilen lieber unter sich bleiben. So hat die Synode der polnischen Lutheraner dem Vorschlag ihres Bischofs eine Abfuhr erteilt, dass Frauen Abendmahlsfeiern leiten oder einer Gemeinde vorstehen dürfen. Immerhin waren die Befürworter erstmals in der Mehrzahl. Doch für die Verfassungsrevision ist eine Zwei-Drittel-Mehrheit nötig. **FMR**



«Selbstironie gehört dazu»: Pfarrer Huber und Fragesteller Schlatter vor der Kirche Gossau

# Wenn der Pfarrer auf der Kanzel gurgelt

**SERIE/ Im Gespräch mit Schauspieler Beat Schlatter erklärt Pfarrer Johannes Huber, warum die Seele mit der Kehle verwandt ist. Und dann singt er «Lass dich überraschen».**

Mit dem Bus 862 fahre ich vom Bahnhof Wetzikon nach Gossau. Beim Ernst-Bruggler-Platz steige ich aus. Neben einer Praxis für Zahnprothesen und dem Polizeiposten ist die prächtige Kirche schnell zu finden. Ich bin zehn Minuten zu früh. Deshalb setze ich mich hinter der Kirche auf eine Bank und genieße den Frühling. Es gelüstet mich, in einem Buch von Adalbert Stifter oder Gottfried Keller zu lesen. Doch mir kommt der Grund des Ausflugs in den Sinn. Ich gehe also zum Pfarrhaus. Johannes Huber, der mehr einem Fussballer vom FC Barcelona als einem Pfarrer gleicht, öffnet die Türe.

**Ist es als Pfarrer schwierig, es möglichst vielen recht zu machen, und dabei die innere Haltung trotzdem nicht zu verlieren?**

**JOHANNES HUBER:** Das ist wie beim Fussball. Wenn etwas nicht gut läuft, wissen 30 000 Zuschauer, was der Trainer besser machen müsste. Auch der Pfarrer ist eine öffentliche Person. Damit ist er genauso der Kritik ausgesetzt.

**So gesehen, ist es gut, kommen am Sonntag nicht gleich 30 000 Leute zum Gottesdienst. Warum nicht? Ich hätte nichts dagegen. Wenn ich zum Beispiel in meiner Predigt eine Pointe wage oder über die Sexua-**

**Johannes Huber, 41**

Mit seiner Frau Adelheid Huber-Gerber teilt sich Johannes Huber eine Pfarrstelle in Gossau. Das Paar hat vier Kinder im Alter zwischen vier und elf Jahren. Huber spielt gerne Fussball und Gitarre und kocht «aus Überzeugung» vegetarisch.

lität spreche, finden das die einen befreundet, den anderen gefällt es gar nicht. Ich habe einmal erklärt, woher das Wort «Seele» im Alten Testament eigentlich kommt. Im Hebräischen kann «Seele» auch «Kehle» bedeuten. Für beide Begriffe wird das gleiche Wort verwendet. Ich wollte den Kirchgängern zeigen, wo die Seele wohnt, und fing an zu gurgeln. Denn vom hebräischen Verständnis her geht alles durch Seele und Kehle: das Essen, das Trinken, das Schluchzen, der Freudenjuchzer, das Stöhnen und somit auch die Sexualität. Die Bibel denkt ganzheitlich und leiblich – Leib, Seele, Geist gehören untrennbar zusammen.

**Wettbewerb**

Hat der Pfarrer recht oder nicht? Schreiben Sie uns, wie viele Reformierte es sind: [wettbewerb@reformiert.info](mailto:wettbewerb@reformiert.info) oder [reformiert.info](http://reformiert.info), Preyergasse 13, Postfach, 8022 Zürich. Zu gewinnen gibt es eine Übernachtung für zwei Personen im «Centro evangelico» in

Magliaso. Das Hotel liegt in einem grossen Park am Luganersee. Einsendeschluss: 13. Mai. Die richtige Antwort auf die Frage in der Ausgabe 3.2 lautet: Es gibt 35 registrierte Unterschlüpfe für Fledermäuse in reformierten Kirchen im Kanton Zürich.

Alles zur Serie unter [reformiert.info/schlatter](http://reformiert.info/schlatter)

**Sie wollen als Prediger auch unterhalten?**

Ich versuche immer, etwas Humor in den Gottesdienst hinein zu bringen. Aber das darf nie auf Kosten anderer geschehen. Selbstironie muss spürbar sein. Eine gute Predigt soll nicht nur belehren. Sie soll die Menschen auch erfreuen. Ich habe sogar einmal eine Predigt mit dem Song «Lass dich überraschen» von Rudi Carrell angefangen. (*Er beginnt zu singen.*)

**Ich kenne Künstler, bei denen sich vor Auftritten ein starker Aberglaube eingeschlichen hat. Wenn sie in bestimmten Schuhen oder Hosen bei einem Auftritt Erfolg hatten, gehen sie nachher nur noch in diesen Kleidungsstücken auf die Bühne. In einem gewissen Sinn ist ein Pfarrer ja auch ein Unterhalter. Sind Sie abergläubisch?**

Nein. Was die Schuhe betrifft, schon gar nicht. Ich besitze nur ein Paar, das ich im Gottesdienst tragen kann.

**Mögen Sie eigentlich Fussball?**

Ich spiele selber. Ziemlich gut sogar. Wir Pfarrer haben auch eine eigene Mannschaft. Ich wollte mich bei denen schon lange einmal bewerben.

**Wie heisst die Mannschaft? FC Reformiert?**

Nein, FC Religionen. Pfarrer, Priester, Rabbiner und Imame spielen mit.

**Und gegen wen? Den FC Vatikan?**

Ich erinnere mich an ein Spiel gegen Politiker. Sie spielten gegen eine Mannschaft des Gemeinderats von Zürich.

**Zum Schluss zur Quizfrage: Wie viele Reformierte wohnten 2015 im Kanton Zürich?**

Für Gossau wüsste ich die Antwort. Hier wohnen 4300 Reformierte. Ich schätze 250 000. **INTERVIEW: BEAT SCHLATTER**

# Nicht auf dem Buckel der Ärmsten sparen

**ENTWICKLUNGSZUSAMMENARBEIT/ Mit einem «Weckruf» gegen Hunger und Armut mobilisieren dreissig NGOs gegen Pläne des Parlaments, öffentliche Entwicklungsgelder massiv zu kürzen.**

Im März hat die Finanzkommission des Nationalrats beschlossen, die öffentlichen Entwicklungsgelder von 0,5 auf 0,4 Prozent des Bruttonationaleinkommens zu senken. Noch im vergangenen Herbst hatte der Bundesrat versichert, die Schweiz wolle die Uno-Vorgabe von 0,7 Prozent erreichen. Doch nun plant er, mit dem Stabilisierungsprogramm 2017–2020 jährlich eine Milliarde Franken einzusparen, um die Schuldenbremse einzuhalten. Während die humanitäre Krisenhilfe, also die Soforthilfe, mehr Geld erhalten soll, droht bei der lang-

fristigen Entwicklungszusammenarbeit einem Viertel der Mittel die Streichung. Dagegen wehren sich dreissig Nichtregierungsorganisationen (NGOs), mit einem «Weckruf» an den National- und Ständerat, welche im Sommer und Herbst über die Abbaupläne entscheiden.

**LANGFRISTIG WIRKEN.** Zu den NGOs zählen neben Heks, Caritas oder Helvetas auch das Schweizerische Rote Kreuz, der WWF und Terre des hommes. Mit dabei ist auch «Brot für alle». Geschäftsleiter Bernard DuPasquier hält fest: «Die lang-

fristige Entwicklungszusammenarbeit ist nötig, um die strukturellen Ursachen von Armut, Krieg und Not zu bekämpfen. Der Fokus auf die kurzfristiger wirkende humanitäre Hilfe gefährdet unser nachhaltiges Engagement.»

**PROMINENTE UNTERSTÜTZUNG.** Die NGOs fordern die Schweiz auf, nicht nur in akuter Not vor Ort präsent zu sein, sondern sich beim Aufbau gerechter Gesellschaften und von Rechtsstaatlichkeit zu engagieren. Humanitäre Krisenhilfe zu leisten sei zwar richtig, doch müsse gleichzeitig in die Prävention investiert werden, damit neue Krisenherde gar nicht erst entstünden.

Unterstützt wird der Weckruf von einer Reihe Prominenter. Darunter Rapper Greis. Der Musiker, der in seiner Arbeit immer wieder Probleme in der Weltpolitik und soziale Missstände thematisiert, betont, die Ressourcen der Welt würden für alle Menschen reichen – wenn sie gerechter verteilt würden. **STEFAN SCHNEITER**



**«Unsere Ressourcen würden längst für alle Menschen reichen, wir müssen sie nur gerechter verteilen können.»**

**RAPPER GREIS**

# «Sich öffnen für die Heilkraft Gottes»

**THEOLOGIE/** Anemone Eglin liess die Wirkung des Handauflegens im Heilverfahren in einer Studie der Universität Zürich empirisch untersuchen. Nun liegen die Resultate vor. Die Pfarrerin spricht über Gott und Gurus, Zuwendung und Berührung in der Pflege.



Die Kraft, die durch die Hände geht: Die Wirkung des Handauflegens wurde empirisch untersucht

## Können Sie heilen, Frau Eglin?

**ANEMONE EGLIN:** Nein. Aber ich glaube, dass Heilung möglich ist, weil bei Gott alles möglich ist. Es ist nicht meine Kraft, die heilen kann, sondern allein die Kraft Gottes. Bevor ich Handauflegen praktiziere, spreche ich deshalb immer ein Gebet.

## Heilung durch Handauflegen: Das klingt ziemlich esoterisch.

Handauflegen ist etwas Urmenschliches. Stürzt ein Kind, legen wir ihm die Hand auf. Als Christinnen und Christen können wir an eine reiche Tradition des Handauflegens anknüpfen. Aber tatsächlich begegne ich gerade im kirchlichen Umfeld Vorbehalten. Man gelangt in den Verdacht, esoterisch oder charismatisch zu sein. Deshalb ist es so wichtig zu wissen, dass wir keine Gurus sind, die vorgeben, selbst über Heilkräfte zu verfügen. Wir öffnen uns lediglich für die Heilkraft Gottes. Ich glaube auch, dass wir trotz aller Freizügigkeit in einer körperfeindlichen Kultur leben. Aus Angst vor Übergriffen vermeiden wir jeden Körperkontakt. Das war in der urchristlichen Zeit ganz anders. Jesus heilte mit seinem Speichel. Apostel Paulus legte sich einmal mit seinem ganzen Körper auf einen Menschen.

## In der Bibel klingt es ganz einfach: Speichel auf die Augen und der Blinde ist geheilt. Das passiert Ihnen an Spitalbetten wohl selten.

Ich weiss nicht, was Heilung für einen bestimmten Menschen bedeutet. Das muss ich Gott überlassen. Dieses Bewusstsein ist entscheidend. Heilung kann auch bedeuten, neue Lebenskraft zu schöpfen. Nicht die Absenz von Krankheit, aber Kraft zum Leben, eine neue Freiheit. Interessanterweise sagt übrigens auch Jesus nicht, er habe geheilt. Sondern: «Dein Glaube hat dich geheilt.»

## Sie hoffen nicht, dass ein Patient gesundet?

Handauflegen muss absichtslos geschehen. Das ist schwierig, denn natürlich will ich Gutes tun. Ich ertappe mich manchmal noch immer dabei, dass ich enttäuscht bin, weil ein Patient nach dem Handauflegen einfach schweigt.

## Trotzdem wollten Sie mit einer Studie zeigen, dass Handauflegen wirkt (Artikel unten).

Ich bin überzeugt, dass Handauflegen eine Wirkung hat, auf die wir als Kirche und auch im Gesundheitswesen nicht verzichten sollten. Die Studie zeigt nun, dass die Praxis bei depressiver Symptomatik langfristig hilft. Das ist wichtig.

## Die Studie zeigt aber auch, dass bei den meisten Leiden der positive Effekt verpufft.

Medikamente wirken auch nur, wenn sie regelmässig eingenommen werden. Im Gegensatz zu Medikamenten hat das Handauflegen aber keine Nebenwirkungen. Mit der Studie möchte ich die Pflege motivieren, das Handauflegen in den Alltag zu integrieren. Im Gesundheitswesen geht nichts ohne empirische Studien.

## Ist Ihre Erfahrung im Gesundheitswesen auch, dass die Zeit für Zuwendung fehlt?

Das Bemühen um Zuwendung ist sehr gross. Aber alte Menschen werden oft nur funktional berührt. Anziehen oder Waschen: Das sind Handlungen, um Defizite zu beheben. Zugleich sind sie sehr intim. Berührung im Sinne von Zuwendung hat kaum Platz. Wenn die Pflege sich dreimal im Tag ein paar Minuten Zeit nimmt für das Handauflegen, erhält Berührung eine neue Qualität im Sinne von menschlicher Zuwendung.



**Anemone Eglin, 63**

Von 2008 bis zu ihrer Pensionierung leitete die Pfarrerin das Institut Neumünster, für das sie siebzehn Jahre tätig war. Eglin ist Kontemplationslehrerin und auch in Handauflegen ausgebildet.

## Die vorliegende Untersuchung ist eine Pilotstudie. Sind weitere Studien geplant?

Angefangen habe ich mit Handauflegen bei dementen Menschen. Das war ein eindrückliches Erlebnis: Menschen, die sich kaum noch ausdrücken können, haben positiv reagiert. Viele begannen, mit meiner Hand zu spielen, fassten sie fester, wenn ich sie zurückzog. Um eine Studie durchzuführen, braucht man jedoch Probanden, die kognitiv besser sortiert sind. In einer nächsten Studie möchte ich mit Schmerzpatienten arbeiten.

## Handauflegen als Schmerztherapie?

Erste ermutigende Erfahrungen habe ich bereits gemacht. Eine Patientin sagte mir, die Schmerzen seien zwar nicht weg, aber sie liefen eher nebenher. Eine andere sagte, sie fühle einen Frieden in sich. Auch die zuständige Ärztin beobachtete, dass die Patientin wieder aktiver wurde, neue Lebenskraft ausstrahlte.

## Erhoffen Sie sich neue Erkenntnisse?

Zuerst müssen wir die Resultate der Pilotstudie überprüfen. Sie waren auch davon abhängig, wer fragte. Wenn ich als Pfarrerin ein Gebet spreche, erzählen mir Menschen nachher eher von spirituellen Erfahrungen. Stellt die medizinisch geschulte Studienleiterin ihre Fragen, kommen andere Dinge zur Sprache. Zudem ist es wichtig, dass nicht nur ich das Handauflegen praktiziere, sondern auch Pflegefachleute ohne religiösen Bezug.

## Also gibt es für Sie auch ein Handauflegen, bei dem der Glaube keine Rolle spielt?

Für mich persönlich bleibt das Handauflegen immer mit meinem Glauben verbunden. Aber natürlich wirkt es auch, wenn die religiöse Dimension nicht angesprochen wird. **INTERVIEW: FELIX REICH**

## Weniger depressiv dank mehrmaligem Handauflegen

**PSYCHOLOGIE/** Eine Pilotstudie der Universität Zürich zeigt: Therapeutisches Handauflegen kann wirksam sein. Es lindert depressive Verstimmungen, die Schmerzen aber kehren zurück.

Für die Studie hat die Theologin Anemone Eglin (Interview oben) zwanzig Bewohnerinnen und Bewohnern in drei Pflegeheimen die Hände aufgelegt. Je fünf Mal während eines Monats. Das eindrücklichste Resultat: Vier Wochen später hatten die Versuchspersonen im Schnitt weniger depressive Symptome.

**WÄRME UND ENTSPANNUNG.** Studienleiterin Sandra Oppikofer bilanziert: «Die Ergebnisse sind insgesamt ermutigend. Sie zeigen einen leicht positiven Effekt des Handauflegens.» Die Psychologin am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich hat die Studie zusammen mit Psychologin Yvonne Kündig und Masterstudentin Laura Meister durchgeführt.

Ziel war es zu beschreiben, ob und welchen Einfluss das therapeutische Handauflegen auf die Patientinnen und Patienten der Langzeitpflege hat. Diese leiden häufig unter depressiver Verstimmung, Schmerzen und Einsamkeit.

Das Handauflegen verstehen die Forscherinnen als «eine Geste menschlicher Zuwendung durch achtsame Berührung». In der Therapie angewandt, müsse es stets offen sein für unterschiedliche spirituelle und ideologische Interpretationen, betonen sie.

Das Wohlbefinden der Teilnehmenden wurde vor allem kurzfristig deutlich verbessert. Die Mehrheit gab an, dass sie während des Handauflegens eine positive Veränderung spürte: etwa angeneh-

me Wärme und Entspannung. Berichtet wurde auch von spiritueller Erfahrung. «Ich hatte einen Zugang zum Urgefühl», sagte jemand. Während des Handauflegens sank der Puls der Teilnehmenden.

**BERÜHRUNG TUT GUT.** Weniger eindeutig ist die Studie bei den langfristigen Effekten. Gemäss Selbsteinschätzung hat sich bei der Hälfte der Teilnehmenden etwas verbessert. Sechs von acht konnten selbst gesetzte Ziele wie bessere Beweglichkeit erreichen.

Beachtlich ist, dass sie im Schnitt weniger depressiv verstimmt waren. Dies bestätige die Sichtweise ganzheitlicher Pflegeansätze, erklärt Sandra Oppikofer. «Depression hat eine starke psychosozia-

le Komponente und kann durch körperliche Berührung und Zuwendung gemildert werden.» Keinen Einfluss hatte das Handauflegen auf das Schmerzempfinden. Auch Einsamkeitsgefühle konnten nicht längerfristig gemildert werden.

**ERSTE STUDIE ÜBERHAUPT.** Die Studie, die «reformiert.» vorliegt, ist die erste überhaupt, die Handauflegen wissenschaftlich erforscht. «Es war methodisches Neuland», so Oppikofer. Die Psychologin meint auch, dass mit den herkömmlichen Forschungsmethoden insbesondere die spirituellen Erfahrungen der Studienteilnehmenden gar nicht erfasst werden können. «Eigentlich wären neue Methoden nötig.»

Aufgrund der Ergebnisse könnten aber keine generellen Aussagen über die Wirksamkeit gemacht oder gar Empfehlungen für die Pflege abgeleitet werden, betont Oppikofer. Weitere Studien seien notwendig. Insbesondere gelte es, genauer zu erforschen, welche Patienten vom Handauflegen besonders profitieren und für welche eine andere Therapie besser sei. **SABINE SCHÜPBACH**

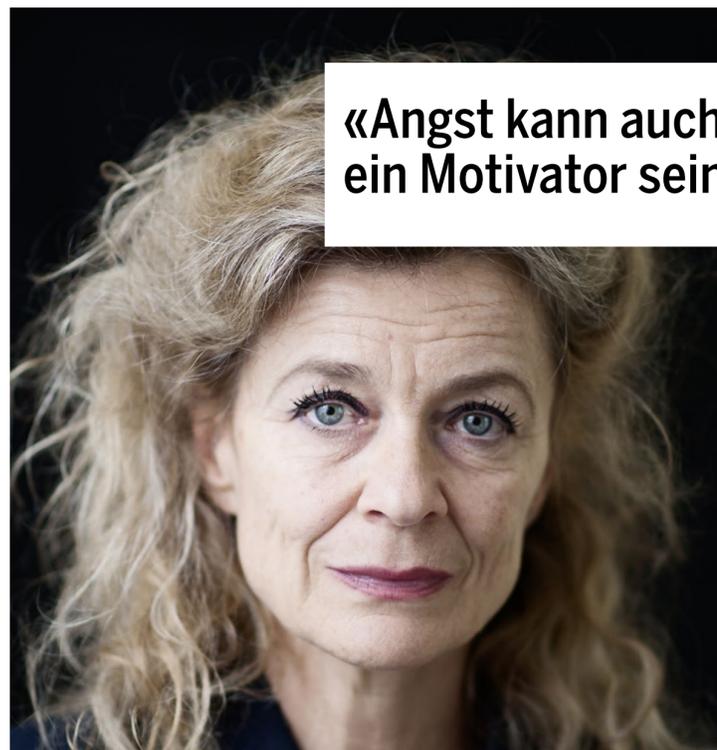
## Infos zur Studie

Die Studie «Stabilisierung von Comfort bei vereinsamten, depressiv gestimmten Bewohnerinnen und Bewohnern der Langzeitpflege» (2016) wurde von der Dr. med. Kurt Fries-Stiftung finanziert. Comfort ist ein Pflegekonzept, das das Wohlbefinden der Menschen ins Zentrum stellt. Basis der Studie sind unter anderem Interviews, Fragebogen, Smartphone-Befragungen und Beobachtungen der Pflege.

[www.institut-neumuenster.ch](http://www.institut-neumuenster.ch)

# Sie ist mächtig, warnt oder lähmt, und alle kennen wir sie

**ANGST/** Vier Fachleute denken über die Angst nach, erzählen, wie sie ihnen in ihrem Berufsalltag begegnet und was man ihr entgegensetzen kann. Die unterschiedlichen Blicke zeigen: Angst hat viele Gesichter. Mal erscheint sie als überlebenswichtige Kraft, mal als unterdrückende Macht.



«Angst kann auch ein Motivator sein»

**SEELSORGE/** Die reformierte Pfarrerin Ulrike Büchs arbeitet in der Psychiatrie-Seelsorge. Zu ihr kommen jeden Tag Menschen, die existenziell von Angst betroffen sind.

«Die meisten Patienten haben reale und konkrete Ängste. Sie haben Angst, ihre familiären Aufgaben und ihre Berufsarbeit nicht mehr zu schaffen. Sie fürchten sich davor, wegrationalisiert zu werden, als psychisch Betroffene keine Anstellung oder Wohnung zu finden und zu verarmen. Die Erfahrung gesellschaftlicher Stigmatisierung lässt sie aus dem sozialen Netz fallen. Manche Patienten mit Migrationshintergrund erleiden Panik in der Begegnung mit Polizei und Behörden, weil sie schlimme Erfahrungen mit Verfolgung, Vergewaltigung und Folter gemacht haben.

**WICHTIGER MOTIVATOR.** Angst ist zunächst ein sinnvolles Gefühl, ein Alarm- und Warnsignal. Sie macht aufmerksam und vorsichtig. Es gibt Menschen, bei denen diese Gefahrenmeldung zu sensibel eingestellt ist. Wenn Angst zum Vermeidungsverhalten führt, kann sie behindern und quälend werden.

Meine Aufgabe als Seelsorgerin sehe ich darin, in dieser Selbstabschlüssung Zugänge zu suchen, Ängste nicht zu beschwichtigen, sondern aufzunehmen und kennenzulernen. Was sagt mir die Angst? Was verschliesst sie, aber was eröffnet sie auch? Jemand, der in einer Entwicklungskrise steckt, befürchtet möglicherweise das Neue, Unvertraute, noch nicht

Gelebte. Hier kann die Angst auch Motivator sein. Märchen und Geschichten in der Bibel bieten dafür archaische Bilder: Veränderungen sind wie Sturm und Feuer, Erdbeben und riskante Reisen übers Meer. Nehmen wir die Psalmen. Sie thematisieren in starken Metaphern Ängste vor Einsamkeit, Verlust und Untergang, aber auch Erfahrung von Getragen-Sein und Liebe.

Der 77. Psalm etwa enthält erschütternde, unbeantwortete Fragen. Hat Gott seine Gnade vergessen? Hat seine Güte für immer ein Ende? Diese Texte haben etwas Forderndes, poltern gegen den Himmel, lassen diesen Gott einfach nicht in Ruhe.

Der Glaube bietet an, alles vor Gott zu bringen. Nicht nur Angst, sondern auch all die ungeliebten Gefühle, die «dirty-feelings» wie Ärger, Wut, Scham, Neid oder Verbitterung. Biblische Texte ermöglichen Identifikation und heilsame Distanzierung zugleich. Neue Perspektiven können entstehen. Dort, wo man sich in seiner Angst am verlassensten fühlt, bietet die Religion eine Verbundenheit – «schon unsere Vorväter und -mütter haben das durchlebt».

In der Seelsorge liegt etwas Wohltuendes im gemeinsamen Gebet: Der Dialog zwischen zwei Menschen öffnet sich, Ängste und Sorgen werden einem Dritten, dem grossen Geheimnis, anvertraut. Ich begeben mich auf diese Weise mit meiner kleinen, einzigartigen Geschichte in einen grösseren Zusammenhang.»

**AUFZEICHNUNG: SANDRA HOHENDAHLE-TSCH**

**ULRIKE BÜCHS, 59.** Reformierte Pfarrerin, Seelsorgerin in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich



«Ohne Angst gäbe es kein Überleben»

**MEDIZIN/** Der Arzt Uwe Herwig hat ein Neurofeedback-Training entwickelt, welches Psychiatriepatienten dabei helfen soll, ihre Ängste besser in den Griff zu kriegen.

«Angst ist ein körperliches Signal. Es regt uns an, auf den Reiz, welcher Angst auslöst, zu reagieren. Wir haben es folglich mit einem hohen evolutionären Gut zu tun, das Überleben sichert. Anders gesagt: Als Spezies hätten wir nicht überlebt, wenn wir keine Angst hätten. Angst wird als Emotion wahrgenommen. Sie macht den Menschen aufmerksam, alert, und bringt ihn zu einem bestimmten Verhalten. Auf der physiologischen Ebene beschleunigt Angst den Herzschlag, die Pupillen weiten sich und Stresshormone werden ausgeschüttet.

**BRÄNDE UND SCHLANGEN.** Krankhaft ist Angst dann, wenn die Betroffenen unter den Angstempfindungen leiden und die Angst ihre Signalfunktion nicht mehr angemessen ausübt. Jemand fährt zum Beispiel nicht mehr Ski, weil er Angst vor Gondeln hat. Oder er nimmt über sechs Etagen die Treppe, weil er nicht mit dem Lift fahren will. Es gibt aber auch generalisierte Angststörungen. In diesem Fall wird der Alltag von Angst begleitet und das Leben kann so zur Qual werden.

Mit der Neurofeedback-Methode wollen wir Betroffenen helfen, ihre Ängste besser in den Griff zu bekommen. Für die Studie haben sich gesunde Testpersonen in den Magnetresonanztomografen gelegt. Dort haben wir ihnen angstmachen-

de Bilder gezeigt – von brennenden Häusern etwa und einer Schlange, die einen anzuspringen droht. Beim Betrachten werden die im vorderen Schläfenlappen des Gehirnes angesiedelten Mandelkerne aktiv, was die Probanden auf dem Bildschirm dank Videobrille live über einen sich von Blau zu Rot ändernden Farbbalken mitverfolgen können.

In einem zweiten Schritt geht es darum, mit bestimmten kognitiven Techniken die sichtlich erhöhte Mandelkernaktivität zu reduzieren, auszubalancieren und wieder auf ein gutes Mass zurückzuführen. Gelingen kann dies, indem die Bedeutung einer Situation neu interpretiert und dadurch die Einstellung zu dem verändert wird, was tatsächlich ist. Es handelt sich um einen Reality-Check.

Speziell an dieser Methode: Das Neurofeedback, verstanden als Rückmeldung von neuronaler Aktivität, gibt nahezu zeitgleich Auskunft darüber, wie erfolgreich die Emotionsregulation war. Kommt die Hirnaktivität von Rot zu Blau, haben Patientinnen und Patienten ein Erfolgserlebnis – was sie ermutigen kann, genau diese mentale Intervention noch gezielter anzuwenden.

In Zukunft könnte die Neurofeedback-Methode als Ergänzung zur klassischen Psychotherapie in den Klinikalltag mit einbezogen werden. Bereits jetzt erproben wir es bei Angstpatienten. Allem spannend ist es für die Grundlagenforschung: Mit dem Neurofeedback lässt sich viel über die eigene Psyche lernen.

**AUFZEICHNUNG: SANDRA HOHENDAHLE-TSCH**

**UWE HERWIG, 49.** Chefarzt Psychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich



«Trotz der Angst die Probleme angehen»

**SOZIOLOGIE/** Ueli Mäder befasst sich mit Armut und Reichtum, mit Kriegen und Konflikten. Darum ist er auch vertraut mit gesellschaftlichen Ängsten und deren Hintergründen.

«Unsere Gesellschaft ist wieder mehr von Angst bestimmt als noch vor zwanzig, dreissig Jahren. Mit dem Aufbrechen der Berliner Mauer 1989 war die Hoffnung verbunden, dass die Gefahr von Konflikten und Kriegen der Vergangenheit angehört. Die Rüstungsausgaben gingen auch wirklich weltweit zurück. Inzwischen aber sind sie höher denn je in der Geschichte. Zahlreiche neue Konfliktherde sind entstanden: Bürgerkriege, Umweltkriege, der Terrorismus und der Krieg gegen ihn, der bis jetzt weit mehr Tote gefordert hat als die terroristischen Anschläge selbst. Hinzu kommen die immer deutlicher zu Tage tretenden Risiken im Umweltbereich.

**SOZIALE UNGERECHTIGKEITEN.** Auch die vielen Menschen, die nach Europa flüchten wollen, lösen Ängste aus. Immer noch wird aber kaum über die Ursachen dieser Fluchtbewegungen diskutiert – wahrscheinlich auch aus Angst. Das finde ich verhängnisvoll. Wir fahren fort, Probleme mit den altbekannten Mitteln anzugehen, von denen wir wissen, dass sie dieselben und weitere Probleme hervorrufen. Dabei ist eigentlich schon lange

klar: Wir werden die extremen sozialen Ungerechtigkeiten auf der Welt abbauen müssen. Für uns in der Schweiz wird das



«Der Angst den Mut entgegensetzen»

**PHILOSOPHIE/** Maja Wicki ist überzeugt, dass es Wege gibt aus der Angst. Sie befasst sich nicht nur philosophisch mit der Angst, sondern auch als Therapeutin von traumatisierten Menschen.

«Früher glaubte ich, dass Angst zumindest eine Warnfunktion hat. Heute sehe ich vor allem ihre hemmende, unterdrückende Seite. Kritisches, kreatives Denken ist der bessere Ratgeber. Angst hat viel mit Unterwerfung unter nicht fassbare Autoritäten zu tun, die scheinbar keine Wahlmöglichkeiten zulassen, um Glück und Sicherheit zu erlangen. Oft beginnt diese Drossel schon in der Kindheit. Ein Kind, das in einem Klima von freiem Denken, von erlaubtem Widerstand aufwächst, wird mit weniger Angst durchs Leben gehen.

**NICHT OHNMÄCHTIG.** Kollektive Ängste – Angst vor Fremden, vor Verlust des Arbeitsplatzes, vor sozialem Abstieg, Angst vor der Zukunft – bauen auf denselben Mechanismen auf. Die Wirtschaft etwa ist ein undurchschaubares Machtssystem, dem sich Menschen aus Angst, ausgerangiert zu werden, unterwerfen, notfalls auf Kosten anderer. Angst und Schuld sind vernetzt. Doch es gibt Wege aus der Angst. Zum Beispiel, statt als Einzelner um jeden Preis den Besitzstand zu verteidigen, setzen wir uns mit anderen gemeinsam für eine gerechte Verteilung von

Einkommen und Lebensqualität ein. Das bedeutet nicht möglichst viel für wenige, sondern genügend für möglichst alle.

## Vier Buchtipps unserer Fachleute

Von Ulrike Büchs:  
**Bibeltexte gegen Angst**

Der Hamburger Theologe Fulbert Steffensky spaziert im ersten Teil seines Buches durch dreissig Bibeltexte, von Genesis 4 bis Offenbarung 21, die er aus dem Gefängnis überholter Deutungen befreit. Im zweiten Teil «Überlegungen» sin-

niert er themenbezogen, etwa zur «Väterlichkeit Gottes», zur Frage nach Tiersegnungen oder zu den Psalmen als «Liedern aus der Fremde». Sein lebendig verfasstes Werk tritt der Angst entgegen und besitzt viel Sprachkraft.

**SCHÖNE AUSICHTEN.** Einleitend zum biblischen Text, Fulbert Steffensky, Radius 2006

Von Uwe Herwig:  
**Alltag ohne Angst**

In der heutigen Welt der permanenten Reizüberflutung und Ablenkung fällt es uns immer schwerer, uns noch auf das Einzelne zu konzentrieren.

Der renommierte Psychologe und Bestsellerautor Daniel Goleman zeigt, warum

wir Dinge niemals gleichzeitig erfassen können und dass die Fähigkeit der Konzentration von zentraler Bedeutung ist, um im Leben erfolgreich zu sein. Und letztlich auch mit Stress und Angst fertig zu werden.

**KONZENTRIERT EUCH!** Eine Anleitung zum modernen Leben, Daniel Goleman, Piper 2015

Von Ueli Mäder:  
**Fantasie gegen Angst**

Die kleine Maus begegnet im Wald vielen gefährlichen Tieren, die sie allesamt zu leckeren Gerichten verarbeiten wollen. In der Not erfindet sie eine Vereinbarung mit dem schrecklichen Gröfelo und malt diesen so furchtbar aus, dass

**DER GRÖFELLO.** Axel Scheffler / Julia Donaldson. Übersetzung: Monika Osberghaus, Beltz 2014

Fuchs, Eule und Schlange sofort das Weite suchen. Doch plötzlich steht das erfundene Monster tatsächlich vor der Maus. Wie weiter? Ein wunderbares Kinderbuch über Angst, Unerschrockenheit und die Kraft der Fantasie.

**DER GRÖFELLO.** Axel Scheffler / Julia Donaldson. Übersetzung: Monika Osberghaus, Beltz 2014

Von Maja Wicki-Vogt:  
**Liebe in Todesangst**

Die Tagbücher der aussergewöhnlichen Kindersergewöhnlichen jungen Frau, die als säkulare Jüdin in Holland aufgewachsen ist, sind ein grossartiges Plädoyer für die Liebe.

**DAS DENKENDE HERZ.** Tagbücher 1941-1943, Etty Hillesum, Rowohlt 1985 / Herder 2014

Hillesum nach dem «Eigentlichen». Und schreibt Sätze an Gott wie: «Nur dies eine wird mir immer deutlicher, dass du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen.» Etty Hillesum wurde mit 29 Jahren in Auschwitz ermordet.

**DAS DENKENDE HERZ.** Tagbücher 1941-1943, Etty Hillesum, Rowohlt 1985 / Herder 2014

bedeuten, einfacher und bescheidender zu leben. Das erfordert aber auch mehr soziale Gerechtigkeit innerhalb unserer Gesellschaft. Denn nach wie vor ist die Schere zwischen Arm und Reich gross, das wird sich in nächster Zeit kaum ändern. Es sind die höchsten Einkommen, die im Moment am meisten steigen. Und noch machen sich nur wenige Wirtschaftsführer Sorgen über Arbeitsfrieden und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Bei vielen Armutsbetroffenen hingegen stellen wir in letzter Zeit eine Veränderung fest. Während sie sich früher vor allem selber die Schuld für ihr vermeintliches Scheitern gaben, ist jetzt nebst Resignation mehr Wut und Empörung feststellbar. Das könnte eine Ressource sein, um die eigene Situation zu verbessern. Leider schliessen sich aber viele dieser Empörten rechtspopulistischen Bewegungen mit einfachen Rezepten und Feindbildern an, obwohl diese ihre Probleme verschärfen werden. Auch Erfolge scheinen heute mehr Angst zu haben. Seit der Finanzkrise haben sich die Arbeitsausfälle schier verdoppelt, vor allem wegen Depressionen und Burnout.

So zu tun, als hätten wir keine Angst, ist fatal. Sie gehört zum Leben, ist oft auch begründet. Man sollte sich aber nicht lähmen lassen von ihr. Es hilft, sich mit den Hintergründen der Angst zu befassen. Um sie dann wie ein Buch, in dem man gelesen hat, mit erhöhter Sensibilität ins Regal zurückzustellen. Später kann man sie immer wieder hervorholen, um weiterzulesen.» **AUFZEICHNUNG: CHRISTA AMSTUTZ**

**UELI MÄDER, 64.** Professor für Soziologie an der Universität Basel und der Hochschule für soziale Arbeit

Die Gegenkraft zur Angst ist der Mut. Mut, Courage, bedeutet die Kraft des Herzens. Die Holländerin Etty Hillesum, die 1943 in Auschwitz ermordet wurde, hat den Begriff des «denkenden Herzens» geprägt. Der kritische Verstand und der Impuls der Gefühle halten sich dabei die Waage. Wird der Angst das denkende Herz entgegengesetzt, wird vieles möglich. Bei jedem Entscheid lassen sich die Folgen des Tuns bedenken: Was ist gut für mich, aber auch für die anderen und für die, die nach mir kommen? Was verursacht möglichst wenig Leid? So kann die Spirale von Angst und Gewalt, die sich oft über Generationen fortsetzt, unterbrochen werden und ein Raum wachsenden Vertrauens entstehen.

Ich bin überzeugt, dass man der Angst nicht ohnmächtig ausgeliefert ist. Als Traumtherapeutin habe ich mit Menschen gearbeitet, die unvorstellbares Grauen erlebt haben. Meine ersten Patientinnen waren KZ-Überlebende, dann Folter- und Kriegsopfer aus aller Welt, Opfer innerfamiliärer Gewalt, Opfer von Behördenwillkür und viele mehr. Traumata lassen tiefe seelische Wunden und schwerste Ängste zurück. Doch diesen Erfahrungen können meistens andere entgegengestellt werden. Zum Beispiel die Erinnerung an Freundschaft, an Menschen, die einen verlässlich, liebevollen Halt boten. Dieser erweist sich als tragende Kraft, auch bei der Aufarbeitung des Erlebten. Manchmal stellt sich dann ein Staunen ein: «Das alles habe ich überlebt.»

**AUFZEICHNUNG: CHRISTA AMSTUTZ**

**MAJA WICKI-VOGT, 76.** Philosophin, Psychoanalytikerin, Traumatherapeutin und Buchautorin in Zürich

# Kontroverse um Bestattungen

**SYNODE/** In grossen Pflegezentren soll der Kirchenrat künftig spezielle Pfarrstellen einrichten. Die Neuregelung der Seelsorge-Verordnung sorgte im reformierten Kirchenparlament für eine hitzige Debatte.

Was die reformierte Kirchensynode an der letzten Sitzung vom 5. April zu beraten hatte, betrifft Menschen in Spitälern und Pflegeheimen unmittelbar – und ist damit von nicht geringer gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Es ging um die Neuregelung der Seelsorge in Institutionen, die der Kirchenrat dem Parlament in Form eines Berichts zur Schlussabstimmung vorlegte. Dazu wurde auch die zugehörige Teilrevision der Personalverordnung beraten.

**FRAGE DER DEFINITION.** Das Wichtigste vorweg: Die über Jahre hinweg ausgearbeitete Seelsorge-Vorlage wurde mit 94 Ja- zu 12 Neinstimmen deutlich angenommen. Allerdings ging dem «Happy-End» eine hitzige Debatte voraus. Besonders in zwei Punkten waren sich Kirchenrat und Vertreter des Kirchenparlaments uneins. So sieht die neue Verordnung vor, dass die Seelsorge in

den Pflegezentren grundsätzlich weiterhin im Verantwortungsbereich der Gemeindepfarrämter liegt. Daneben hat der Kirchenrat die Möglichkeit, insbesondere in grossen Pflegezentren mit überregionaler Bedeutung und in den grossen Pflegezentren in der Stadt Zürich eigene Pfarrämter zu errichten. Doch nach welchen Kriterien kann der Kirchenrat solche Pfarrämter einrichten? Oder anders gefragt: Wann gilt ein Pflegeheim als Zentrum?

Willi Honegger, Synodaler aus Bauma, empfahl – mit Seitenhieb an die frisch gewählte Kirchenrätin Esther Straub –, das Dokument zurückzunehmen und zu überarbeiten. «Als Neue im Amt sind Sie auf den fahrenden Zug aufgesprungen. Ich habe kein Wort darüber gehört, warum die Synode über diese Kriterien nicht bestimmen darf.» Straub, die das Geschäft von ihrer Vorgängerin Irene Gysel geerbt hat, konterte: «Die



Die neue Verordnung regelt die Zuständigkeit bei Abdankungen

Umsetzungsarbeit und der Ausbau der Kriterien sind klar in der Kompetenz des Kirchenrats.» Sie verwies auf die Arbeit der vorbereitenden Kommission mit Vertretern aus allen Fraktionen. «Wenn Sie glauben, der Prozess sei falsch gelaufen, müssen Sie das Traktandum zurückziehen!» Prompt stellte Christian Zurschmiede, Rafz, einen Rückweisungsantrag – dieser wurde jedoch, wie auch ein

**«Es ist nicht möglich, immer den Pfarrer nach Wunsch zu wählen.»**

MICHEL MÜLLER

Antrag auf Befristung der Verordnung, klar abgelehnt. Für Diskussionen sorgte in der Seelsorge-Debatte noch ein anderer Aspekt: Wer soll für Abdankungen zuständig sein? Der Pfarrer, der einen Menschen während seines Heim- oder Spitalaufenthalts begleitet hat, oder das Pfarramt in der Gemeinde, in der die verstorbene Person Wohnsitz hatte? Die Verordnung hält fest, dass in der Regel weiterhin das Gemeindepfarramt die Abdankungen übernimmt.

Verschiedene Synodemitglieder sprachen sich dafür aus, dem Wunsch der Betroffenen mehr Gewicht zu geben. Huldrych Thomann, Fällanden: «Es kann doch nicht sein, dass die Pfarrperson mit fester Anstellung in einer Institution mit der Abdankung nichts zu tun hat.» Bestattung durch die seelsorgerische Bezugsperson sei das Recht der Angehörigen, dem es mit einem zusätzlichen Paragraphen Rechnung zu tragen gelte.

Kirchenratspräsident Michel Müller machte indes klar: «Es ist nicht immer möglich, den Pfarrer frei zu wählen. In den Gemeinden ist auch zuständig, wer gerade Dienst hat.» Ausnahmen seien nach den Regeln des gesunden Menschenverstands möglich – etwa, wenn jemand viele Jahre in einem Heim lebte.

**MEHR MEDIENPRÄSENZ.** Die weiteren Geschäfte bargen wenig Zündstoff. Der Synode lag ein Bericht des Kirchenrats zum Profil der Landeskirche vor. Kampagnen im Bereich des Reformationsjahrs und eine stärkere Gewichtung der Öffentlichkeitsarbeit wurden mit 106 und nur 1 Gegenstimme genehmigt. Gänzlich unbestritten war der Kredit von 1,275 Millionen Franken für ein umfassendes Umbau- und Sanierungsprojekt im Kloster Kappel. SANDRA HOHENDAHL-TESCH

## marktplatz.

INERATE:  
info@koemedia.ch  
www.koemedia.ch  
Tel. 071 226 92 92

**Helfen Sie uns Kinderträume zu erfüllen**

Bessere Chancen für Kinder und Jugendliche in Myanmar, Laos, Kambodscha und Nord-Thailand

**Child's Dream Kindertraum**

www.childsdream.org

Postcheckkonto:  
UBS AG 80-2-2 (Vermerk: für 0274-821130.01J Child's Dream Association)

**ZEWO** ZERTIFIZIERTES QUALITÄTSSYSTEM

**Ihre Spende bewegt**

Spendenkonto: 80-14900-0  
www.tixi.ch

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

**TIXI**

**Wir investieren in Menschen**

und betreuen jährlich fast 5000 Notleidende

**Sozialwerke Pfarrer Sieber**

auffangen – betreuen – weiterhelfen

www.swsieber.ch, PC 80-40115-7

**We fly long-range too!**

Alarm: +41 333 333 333  
www.rega.ch

**rega**

**reformiert.** EVANGELISCH-REFORMIERTE ZEITUNG FÜR DIE DEUTSCHE UND RÄTOROMANISCHE SCHWEIZ

«reformiert.» ist die Mitgliederzeitung der reformierten Kirchen von Zürich, Aargau, Bern-Jura-Solothurn und Graubünden. Die Zeitung erscheint monatlich mit einer Auflage von 706 240 Exemplaren und einer zusätzlichen Zwischennummer im Kanton Zürich mit einer Auflagenstärke von 233 515 Exemplaren.

**Infolge Pensionierung des bisherigen Stelleninhabers suchen wir für die Verlage in Zürich und Brugg per September 2016 (oder nach Vereinbarung)**

**einen Verlagsleiter/eine Verlagsleiterin (80%)**

**Aufgabenprofil:**

Gesamtleitung des Verlags und gemeinsame Geschäftsleitung mit der jeweiligen Redaktionsleitung an zwei Standorten  
Verantwortung in den Bereichen Druck, Vertrieb, Lesermarketing, Öffentlichkeitsarbeit, Anzeigenverkauf, Administration und Finanzen  
Kontaktpflege und Networking mit Kirchengemeinden (unseren Kunden)

**Sie bringen mit:**

- Berufserfahrung im Verlagswesen
- Führungskompetenz
- Kommunikative Fähigkeiten
- Teamfähigkeit
- Kenntnisse kirchlicher Strukturen

**Wir bieten:**

- Eine vielseitige, herausfordernde und selbständige Tätigkeit
- Mitarbeit an einem anspruchsvollen Zeitungsprojekt
- Zeitgemässe Entlohnung und Sozialleistungen
- Einen attraktiven Arbeitsort in der Altstadt von Zürich

Bei Fragen zu der ausgeschriebenen Stelle wenden Sie sich bitte an Kurt Blum (bisheriger Stelleninhaber): kurt.blum@reformiert.info  
Telefon 044 268 50 00

Gerne erwarten wir Ihre Bewerbung per E-Mail bis zum 8. Mai 2016 an die folgende Adresse:  
Trägerverein reformiert.zürich  
Pfrn. Undine Gellner, Präsidentin  
undine.gellner@reformiert.info

## Zur Heirat gezwungen – auch in der Schweiz sind Zwangsehen bittere Realität. Eine gefragte Beratungsstelle bietet Auswege.

**TÄGLICH AKTUELL**  
www.reformiert.info/news

### LESERBRIEFE

REFORMIERT. 3.1./2016  
**KULTURHAUS HELFEREI.** «Ich möchte dieses Haus öffnen»

#### MUSSTE DAS SEIN?

Wie beurteilten der Reformierte Stadtverband und die Kirchgemeinde Grossmünster die Einstellung von Martin Wigger zum Christentum, als man diese Stelle besetzte? Müssen wir es uns als reformierte Steuerzahler einfach gefallen lassen, dass an prominenter Stelle ein «religiöser Atheist», als den er sich selbst bezeichnet, unseren christlichen Glauben verrät? Ist es das Ziel der Landeskirche, aus den Kirchen Eventhallen oder Moscheen zu machen und die letzten gläubigen Christen den Freikirchen zu überlassen? Wie sieht die Zukunft unserer Kirche aus, wenn ihre Verantwortlichen heute solchen Menschen ein Theologiestudium ermöglichen, damit sie später als Theologen mit Universitätsabschluss ihre abgründige Abneigung gegen bibeltreue Christen verbreiten können?

DORIS UND PETER HÄRTL, ZÜRICH

#### KOPFSCHÜTTELN

Die Ernennung von Martin Wigger als Leiter der Helferei lässt weit-

herum Kopfschütteln aufkommen. Man setzt jemanden ein, der das Haus, das innerhalb der Kirche als Stätte für viele kirchliche und glaubensbezogene Anlässe gedient hat, systematisch von diesen Inhalten wegführen will. Er macht ein Theologie-Studium, um herauszufinden, was die Kirchen falsch machen, obwohl ihn der Glaube gar nicht interessiert, und hofft dabei, ja nicht gläubig zu werden. Das alles vom Staat mitfinanziert!

THEO MEIER, ADLISWIL

REFORMIERT. 3.1./2016

**LEBENSFRAGEN.** Wie wird unser Sex trotz Köln wieder wie früher?

#### DAS GEHÖRT SICH NICHT

Der Artikel hat mich sehr irritiert. Es macht den Anschein, als würde hier eine Frage konstruiert, um Leser anzuziehen. Es ist absurd, die Sache im «reformiert.» aufzubauchen. Gelesen wird der Artikel sowieso nicht von Jungen, sondern von älteren Leuten. Sollten Sie weiterhin solche banalen, dummen Sexartikel bringen, werde ich die Schrift wohl auch nicht mehr lesen. Einen reformierten «Blick» braucht es nicht.

ALFRED WILLI, OBERRIEDEN

REFORMIERT. 3.2./2016

**STERBEHILFE.** Das Leben nicht um jeden Preis erhalten

#### KEINE VERZWEIFLUNG

Wieder einmal hat eine Kirchenfunktionärin «zugeschlagen» und Exit aufs Korn genommen. Man kann ja persönlich über Suizidhilfe denken, wie man will, aber wenigstens müssen die Fakten stimmen. Rita Famos scheint sich nicht kundig machen zu wollen oder auch nur einen einzigen in der Freitodhilfe Engagierten gefragt zu haben. Andernfalls hätte sie Exit-Suizide nicht als «Verzweiflungstaten» apostrophiert. Das sind sie in den seltensten Fällen, sondern wohlervogene, gelassen getroffene und eigenverantwortliche Entscheidungen über die Beendigung des eigenen Lebens in einer für den Leidenden subjektiv unerträglichen Situation. Und immer wird sowohl vom rezeptausstellenden Arzt wie auch vom Freitodbegleiter über Alternativen wie z.B. Palliativpflege gründlich informiert. Dass diese Selbstverständlichkeit von Frau Famos mit einer rein rhetorischen Frage polemisch bezweifelt wird, zeigt ihre Uninformiertheit und ihre Voreingenommenheit.

WALTER FESENBECKH, THEOLOGE UND EXIT-FREITODBEGLEITER, FREIENSTEIN

**IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS.** Schreiben Sie an: [zuschriften@reformiert.info](mailto:zuschriften@reformiert.info) oder an «reformiert.» Redaktion Zürich, Postfach, 8022 Zürich.

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

### AGENDA

#### GOTTESDIENSTE

«Wort und Brot». Lesung eines Bibeltextes, Umhergehen und darüber debattieren. Zum Abschluss Brot und Wein. Einmal im Monat sonntagabends. Mit Meinrad Furrer, kath. Seelsorger. Nächste Daten: **17. April, 22. Mai, 26. Juni**, 19 Uhr, ref. Predigerkirche, Zürich.

«Gold im Mund». Morgenfeier mit Studierenden der Theologischen Fakultät. Immer am Donnerstag. Nächste Daten: **21./28. April**, 8.30 Uhr, Chor Grossmünster Zürich.

Abendfeier. Liturgie nach der ökumenischen «Iona Community», die das Gebet mit Engagements für eine mitfühlendere Welt verbindet. Einmal im Monat. Nächste Daten: **24. April, 22. Mai**, 19 Uhr, ref. Kirche Unterstrass, Turnerstr. 47, Zürich. Info: [www.kircheunterstrass.ch](http://www.kircheunterstrass.ch), 044 362 07 71.

#### Interreligiöses Friedensgebet.

Angehörige von Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam und Judentum beten gemeinsam mit Agnostikern für den Frieden. Nächste Daten: **25. April, 30. Mai**, 19–19.30 Uhr, ref. Ladenkirche Schwamendingen, Winterthurerstrasse 659, Zürich.

#### TREFFPUNKT

«Jenseits von Eden». In der Reihe «Film & Roman im Dialog». Lesungen aus dem Roman von John Steinbeck (USA 1952) und Film mit James Dean (USA 1955). Esther Leuenberger (Lesungen), Pfrn. Sara Kocher. Mit Filmapéro. **19. April**, 19–22 Uhr, ref. KGH Wiedikon, Bühelstrasse 11, Zürich.

Vortrag. «Wunder des Alltag neu entdecken». Mit Pfr. Fredy Staub, Wädenswil. **20. April**, 15–16.30 Uhr, St. Anna-Gemeinde, St. Anna-Gasse 11, Zürich. Danach Kaffee und Kuchen. Info: Brigitte Beereuter, 044 768 22 37.

Vollmondsingen. Singen von kirchlichen und weltlichen (auch lumpigen) Liedern. Nächste Daten: **22. April, 21. Mai, 20. Juni**, 20.30 Uhr, ref. Kirche, Ottenbach.

«Haute Couture und Sexarbeit». Auf der Beratungsstelle «Isla Victoria» der ref. Stadtmission lernen Sexarbeiterinnen auch schneiden. Modeschau und Inputs zum Thema Sexarbeit mit

### TIPP



«Die Ermordung Zwinglis» von Karl Jauslin

### PODIUM

## Gespräch über Zwingli, den Bildersturm und den Krieg

Veranlasste Zwingli wirklich den Bildersturm? War er ein Kriegstreiber und sein Tod im zweiten Kappeler Krieg die Strafe dafür? Die beiden Reformationshistoriker Peter Opitz und Christian Moser von der Universität Zürich beleuchten diese und andere Fragen auf ihren Wahrheitsgehalt und diskutieren danach mit dem Publikum. Moderiert wird der Anlass von «reformiert.»-Redaktionsleiter Felix Reich.

**ZWINGLI – EIN BILDERSTÜRMER, EIN KRIEGSTREIBER?** Ein Reformationsgespräch. 19. April, 19 Uhr, Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, Zürich. [www.zh.ref.ch/refjubilaem](http://www.zh.ref.ch/refjubilaem)

Rechtsanwalt Valentin Landmann, Schauspielerin Isabelle Menke, Regisseur Béla Batthyany u.a. Apéro mit DJ Charles Meyer. **28. April**, 18–20.30 Uhr, LaborBar, Schiffbaustrasse 3, Zürich. Info: [www.stadtmission.ch](http://www.stadtmission.ch), Regula Rother: 043 244 81 31.

Walpurgisnacht. «Das Lachen der weiblichen Kraft». In der Reihe Rituale im Jahreskreis. Mit Pfrn. Renate von Balloos. **30. April**, 21 Uhr, Pfarrhausgarten ref. KG zu Predigern, Schienhütgasse 6, Zürich.

Singwoche. «S'brav Tüüfeli». Kinder und Jugendliche studieren das Musical ein. **2.–6. Mai**, 10–16 Uhr, ref. KGH Schwamendingen. Mit Mittagessen. Hauptprobe: 7.5., 10–13 Uhr. Aufführungen: **5. Mai**, 10 Uhr, ref. Kirche Saatlén (Auszüge). **8. Mai**, 17 Uhr, KGH Schwamendingen. **11. Mai**, 15 Uhr, Kirche Saatlén. **21. Mai**, 16.30 Uhr, Mosaikfest. Kosten Singwoche: Fr. 70.–. Info/Anmeldung bis 25. 4.: [daniela.schneider@zh.ref.ch](mailto:daniela.schneider@zh.ref.ch), 044 322 05 44.

#### KLOSTER KAPPEL

Ausstellung. «schreibend malen». Die Künstlerin Maggie Hofman verbindet in ihrem Werk Malerei und Wort. Vernissage mit der

Künstlerin und Johanna Begert (Saxofon). **24. April**, 15.30 Uhr. Ausstellung bis 6. 6., täglich 8–22 Uhr.

Musik und Wort. «Caritas abundat». Werke von P. Cornet, H. von Bingen, Gregorianik. Vokalensemble «mirjamschola», Mirjam Föllmi (Leitung), Daniel Rüegg (Orgel), Pfr. Markus Sahli (Lesungen). **24. April**, 17.15 Uhr, Eintritt frei – Kollekte.

Kloster Kappel, Kappel am Albis. Info/Anmeldung: 044 764 88 30, [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

#### KURSE/SEMINARE

Fachtagung. «Go on, rise up – Populärmusik in der Kirche». Impulsreferat von Jochen Arnold, Theologe, Kirchenmusiker, Publizist (Hildesheim D), Arbeitsgruppen, offenes Singen mit dem Liederbuch «rise up plus». **23. April**, 9.30–16 Uhr, Hirschengraben 50, Zürich. Eintritt frei. Info/Anmeldung bis 18. 4.: [www.liturgiekommission.ch/fachkommission-populärmusik](http://www.liturgiekommission.ch/fachkommission-populärmusik), 044 258 92 68, [christine.esser@zh.ref.ch](mailto:christine.esser@zh.ref.ch)

#### KULTUR

Jubiläumskonzert. Zum 100. Geburtstag des ökumenischen

Kirchenchors Elgg. Werke von J. S. Bach, A. Bertali, W. Byrd, C. Monte, H. Purcell, T. Tallis. Kirchenchor Elgg mit SolistInnen, ensemble la fontaine, Gampenensemble Concerto di Viole, Hannah Meret Burkhard (Leitung). **17. April**, 17 Uhr, ref. Kirche Elgg. Eintritt frei – Kollekte. Türöffnung: 16.15 Uhr.

Duokonzert. «Oh! That Cello». Werke von Boccherini, Schubert, Fauré, Bruch, Rachmaninoff, Chaplin, Piazzolla u. a. Andreas Ochsner (Violoncello), Hisako Kikuchi (Klavier). **17. April**, 17 Uhr, Französische Kirche, Neuwiesenstr. 40, Winterthur. Im Anschluss Apéro. Eintritt frei – Kollekte.

Chorkonzert. Der Choral Ciprian Porumbescu aus Rumänien mit Klassik, liturgischen Gesängen, Opernarien u. a. m. **19. April**, 19 Uhr, kath. Kirche St. Katharina, Wehntalerstr. 451, Zürich. Eintritt frei – Kollekte.

Fotoausstellung. «Targets» von Herlinde Koelbl. Die deutsche Fotokünstlerin hat Militärzielscheiben in aller Welt aufgenommen. Ergänzt durch Soldatenporträts, Video- und Soundinstallationen wird die Grausamkeit von Krieg spürbar. Vernissage mit Herlinde Koelbl, Kuratorin Karin Grimm, ZHdK-Studierenden Contemporary Dance. **21. April**, 19 Uhr, Museum für Gestaltung, Toni-Areal, Pfingstweidstr. 96, Zürich. Ausstellung bis 18. 9. Mit Begleitveranstaltungen. Info: [www.museumgestaltung.ch](http://www.museumgestaltung.ch), 043 446 67 67.

Konzert. «Orgelsilber und Trompetengold». Werke aus Renaissance, Barock, Moderne. «Poly-Brass Quintett» (Trompeten, Horn, Posaune, Tuba), Jean François Michel (Leitung), Annerös Hulliger (historische Orgel). **24. April**, 15.30 Uhr und 18.30 Uhr, ref. Kirche Sitzberg. Eintritt frei – Kollekte. Reservationen: [orgel@anneroeshulliger.ch](mailto:orgel@anneroeshulliger.ch)

Konzert. Konzert für Violoncello, Präludium & Fuge und Messe in D-Dur von A. Dvorák. Sinfonieorchester Nota Bene, Konzertchor Zürichsee, Flurin Cuonz (Cello), Emanuele Jannibelli (Orgel), Massimiliano Matesic und Martin Messmer (Leitung). **28. April**, 19.30 Uhr, Tonhalle Zürich. Eintritt: Fr. 70/60/40/30.– Vorverkauf: [www.tonhalle.ch](http://www.tonhalle.ch), 044 206 34 34.

## reformiert.

Impressum

«reformiert.» ist eine Kooperation von vier reformierten Mitgliederzeitschriften und erscheint in den Kantonen Aargau, Bern-Jura-Solothurn, Graubünden und Zürich. [www.reformiert.info](http://www.reformiert.info)

#### reformiert. Zürich

Redaktion  
Christa Amstutz (ca), Delf Bucher (bu), Sandra Hohendahl-Tesch (tes), Felix Reich (fmr), Stefan Schneiter (sts), Sabine Schüpbach (sas)

Blattmacher: Stefan Schneiter  
Layout: Susanne Kreuzer (Gestaltung), Maja Davé (Produktion)  
Korrektur: Yvonne Schär

Auflage: 233 515 Exemplare (WEMF)  
Herausgeber: Trägerverein reformiert. zürich, Zürich  
Präsidentin: Undine Gellner, Wädenswil  
Redaktionsleitung: Felix Reich  
Verlag: Kurt Blum (Leitung), Cornelia Burgherr, Brigitte Tanner

Redaktion und Verlag  
Postfach, 8022 Zürich  
Tel. 044 268 50 00  
[redaktion.zuerich@reformiert.info](mailto:redaktion.zuerich@reformiert.info)  
[verlag.zuerich@reformiert.info](mailto:verlag.zuerich@reformiert.info)

Abonnemente und Adressänderungen  
Stadt Zürich: 043 322 18 18, [info@i-kg.ch](mailto:info@i-kg.ch)  
Stadt Winterthur: 052 212 98 89  
[mutationen.winterthur@zh.ref.ch](mailto:mutationen.winterthur@zh.ref.ch)  
Übrige: Sekretariat Ihrer Kirchgemeinde oder [reformiert@schellenbergdruck.ch](mailto:reformiert@schellenbergdruck.ch)  
Tel. 044 953 11 80

Veranstaltungshinweise  
[agenda.zuerich@reformiert.info](mailto:agenda.zuerich@reformiert.info)

Inserate  
Kömedia AG, St. Gallen  
Tel. 071 226 92 92, Fax 071 226 92 93  
[info@koemedia.ch](mailto:info@koemedia.ch), [www.koemedia.ch](http://www.koemedia.ch)

Nächste Ausgabe  
29. April 2016

Druck: Ringier Print AG, Adligenswil



### TIPPS



Salzgewinnung auf Sawu



Daniel Wolf



Salzterrassen von Maras

### BILDBAND

#### WELTWEIT DEM SALZ AUF DER SPUR

In einem wunderschönen Bilderbogen werden die unterschiedlichen Techniken zur Salzgewinnung im Fotobuch «Salz der Erde» vorgestellt. Hier entdeckt man, wie überall in der Welt auf der Suche nach dem Salz des Lebens – an Hängen und Meeresküsten, auf Salzseen oder in Fels geschlagenen Salzpfannen – das weisse Gold gewonnen wird. Diese ästhetisch bestechenden Bilder haben Mikel Landa und Luke

Duggleby an 29 Schauplätzen bei ihrer Tour rund um die Welt zusammengesammelt. Ob der Abbau in Terrassen oder in Schachbrettquadraten geschieht – manche der Luftbilder wirken mit ihren abstrakt-architektonischen Mustern wie Gemälde. Reizvoll wie beispielsweise auf der indonesischen Insel Sawu mit Salzschieffchen aus Palmblättern das Meersalz gewonnen wird oder wie sich aus zarten Salzkristallen blumige Ornamente bilden. **BU**

**SALZ DER ERDE.** Mikel Landa / Luke Duggleby, Mare-Verlag, 2015, Fr. 101.–

### HISTORIENROMAN

#### MITTELALTER-EPOS AUS DEM 12. JAHRHUNDERT

Salz war im Mittelalter das «weisse Gold» und eines der wichtigsten Güter auf dem Fernhandelsnetz in Europa. Daniel Wolf schmückt dies in einer schicksalhaften Familiensaga auf rund tausend Seiten aus und versalzt manchmal sein gut recherchiertes Opus mit allzu kolportagenhaften Elementen. **BU**

**SALZ DER ERDE.** Daniel Wolf, Goldmann 2013, 1001 S., Fr. 15.90

### INTERNET

#### SCHINDEREI FÜRS «WEISSE GOLD»

An den Andenhängen kleben die Salzterrassen von Maras. Was auf den ersten Blick schön aussieht, enthüllt sich als eine Schinderei fürs Salz. «360° Geo Reportage» begleitete eine Salzbauernfamilie bei der Ernte des «weissen Goldes», für das die indianischen Produzenten indes schlecht entlohnt werden. **BU**

**SALZ DER INKA.** 360° Geo, [www.youtube.com/watch?v=KlYpJZnQhAQ](http://www.youtube.com/watch?v=KlYpJZnQhAQ)



Mario Fehr fühlt sich wohl in einer Kirche, die für Toleranz, Verständnis, Respekt und Fürsorge eintritt

# Er lässt sich gern von der Kirche herausfordern

**PORTRÄT/** Regierungsrat Mario Fehr fühlt sich der Kirche verbunden. Er schätzt sie als Ort der Einkehr, als Dialogpartnerin und integrative Kraft.

Es gibt nicht eine Unmenge von kirchlichen Veranstaltungen, an denen Zürcher Regierungsräte sich beteiligen. Einer aber, der immer mal wieder und gern daran teilnimmt, ist Mario Fehr. So wird der Zürcher Sicherheitsdirektor an der Eröffnungsfeier zu den Pfingstfeierlichkeiten, die dieses Jahr im Bezirk Horgen gemeindeübergreifend stattfinden, teilnehmen. Am 13. Mai macht er sich in Kilchberg Gedanken zur Frage «Was suche ich als Politiker in der Kirche?» und diskutiert anschliessend mit Kirchenratspräsident Michel Müller.

**KRAFT SCHÖPFEN.** «Ich bin ein überzeugter Christ», hält Mario Fehr fest. Aufgewachsen ist er in einer nicht speziell religiös geprägten Familie in Adliswil, sozusagen als «selbstverständlicher Protestant», wie er es nennt. Die Familie ging nicht oft zur Kirche. Das tut Fehr auch heute nicht. Regelmässig aber schon an kirchlichen Feiertagen, wo ihm das gemeinschaftliche spirituelle Erlebnis Kraft gibt. Öfter besucht er für sich allein Kirchenräume, wenn er irgendwo unterwegs ist, sucht im Trubel einer

Grossstadt stille Momente und Einkehr, zündet eine Kerze an und betet.

**POINTIERT AUFTRETEN.** Doch auch von Berufs wegen hat Mario Fehr mit den Kirchen zu tun. Gerade in der aktuellen Situation, wenn es um Fragen der Integration und Unterbringung von Asylsuchenden und Flüchtlingen geht, schätzt er die Religionsgemeinschaften als Gesprächspartner. Diese brächten, «sehr engagiert und dialogorientiert», immer wieder neue Gesichtspunkte in einer Thematik ein, die nicht die seinen als Realpolitiker sein müssen. Fehr hebt hervor, er lasse sich sehr wohl von ihnen auch herausfordern, im guten Sinne: «Ich will eigentlich gar nicht immer mit allem einverstanden sein müssen, was die Kirche tut und sagt.» So findet er denn auch, dass die Kirchen generell im politischen Diskurs dann und wann frecher und pointierter auftreten sollten – auch wenn dies einige Mitglieder verärgert. Die Kirche als Ort von Grundsatzdebatten ohne Scheuklappen, als bedeutende Akteurin in der Zivilgesellschaft, die Verantwortung übernimmt und als

## Mario Fehr, 58

Der studierte Jurist aus Zürich war sechzehn Jahre als Berufsschullehrer tätig und amtierte als Präsident des KV Schweiz. Politisch war er für die SP Stadtrat in Adliswil, Kantonsrat und Nationalrat. Seit 2011 steht er der Sicherheitsdirektion im Kanton Zürich vor. Zum Auftakt der «Himmlichen Festtage» von Pfingsten 16 mit vielen kirchlichen Events im Bezirk Horgen tritt er in Kilchberg auf.

[www.pfingsten16.com](http://www.pfingsten16.com)

integrative Kraft wirkt, so versteht Fehr das. In diesem Sinne ist er auch ein vehementer Verfechter der öffentlich-rechtlich anerkannten Stellung der Kirchen im Kanton. Eine Trennung von Kirche und Staat käme aus seiner Sicht einer Schwächung fundamentaler Grundwerte wie Toleranz, Verständnis, Respekt und Fürsorge gleich, die laut Fehr für die Gesellschaft unabdingbar sind.

**ÄHNLICHE GRUNDWERTE.** Immer wieder zieht es Mario Fehr in den Himalaya. Schon über ein Dutzend Mal war er in Tibet, Bhutan, Nepal und Nordindien. Dort fasziniert ihn die Begegnung mit noch authentisch erhaltenen Kulturen auf dem Land, die stark durch den Buddhismus geprägt sind. Auch der Aufenthalt an der Klagemauer in Jerusalem hat ihn beeindruckt. In der Begegnung mit verschiedenen Weltreligionen hat er festgestellt, dass sie sich in ihren Grundwerten sehr nahe sind. Aller Faszination zum Trotz bleibt Fehr aber ein reformiert geprägter Mensch, der von sich feststellt: «Mit zunehmendem Alter werd ich immer religiöser.» **STEFAN SCHNEITER**

**schluss.**

SABINE SCHÜPBACH  
ist «reformiert.»-  
Redaktorin in Zürich



## Warum ich mich trotzdem empöre

**NERVIG.** Händeschütteln, Händeschütteln, Händeschütteln. Im ersten Moment habe ich mich enorm aufgeregt über die beiden muslimischen Jugendlichen, die sich geweigert hatten, ihrer Lehrerin die Hand zu geben. Doch schnell schüttelte ich nur noch den Kopf. Während die Welt schier am Untergehen ist, echauffiert sich die Schweiz über zwei Teenies, die den Handschlag verweigern. Die beiden behaupteten, ihre Religion verbiete ihnen das, und erhielten von der Schule einen Dispens. Ja klar, ich finde das auch daneben, aber es gibt grössere Probleme. Zum Beispiel die Hungersnot in Somalia. Oder Politiker und Sportfunktionäre, die heimlich Geld horten und die Öffentlichkeit belügen.

**PROVOKANT.** Logischerweise hatten es die Jungs, die offenbar aus fundamentalistischem Elternhaus stammen, auf die Provokation abgesehen. Sie wussten, dass ihre Weigerung als Respektlosigkeit gegenüber Frauen und hiesigen Werten aufgefasst werden würde. Genau damit spielen Extremisten jeglicher Couleur: Sie schüren Emotionen und suchen die Konfrontation. Wenn ich mich über sie aufrege, haben sie ihr Ziel erreicht. Sie, die jeden Quatsch mit der Religionfreiheit begründen, vergiften das Klima zwischen Muslimen und Nichtmuslimen. Obwohl für die grosse Mehrheit der Schweizer Muslime klar ist: Der Koran ruft zu Höflichkeit und Respekt auf. Er verbietet einem Mann nicht, einer Frau die Hand zu schütteln. In anderen Ländern mag das Usus sein, hier gilt etwas anderes.

**EMPÖRT.** Trotzdem glaube ich: Es ist wichtig, mich zu empören. Die Empörung zeigt, dass eine rote Linie überschritten wurde, die mir wichtig ist. In der Schweiz gibt es Regeln fürs Zusammenleben, an die sich alle zu halten haben, auch Zuwanderer. Sie basieren unter anderem auf der Gleichstellung der Geschlechter. Hinter die dürfen wir nicht zurück. Wenn ein Fundi sich vor dem Ausbruch seiner Triebe fürchtet, sobald er einer Frau die Hand gibt, hat er ein Problem. Mit seinem Frauenbild, seinem Männerbild und seiner Sexualität. Er soll ein klares Njet hören. Und sich gerne etwas gründlicher mit sich selbst befassen.

## CHRISTOPH BIEDERMANN



## REFORMIERT GEKOCHT

KOREANISCH

### GLASNUDELN MIT GEMÜSE (JAPCHAE)

für 4 Personen

320 g Glasnudeln (aus Mungbohnen oder Süsskartoffeln)  
8 Shiitake Pilze (frisch oder getr.)  
2 Karotten  
1 grosse Zwiebel  
Rapsöl  
4 EL Sojasauce  
4 TL Sesamsamen  
Dunkles Sesamöl, Zucker, Pfeffer  
200 g Rindfleischstreifen  
2 Knoblauchzehen

Die getrockneten Pilze in heissem Wasser eine Stunde einweichen. Glasnudeln nach Rezept kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Sesamsamen in Pfanne ohne Öl anrösten. Fleisch mit gepresstem Knoblauch und wenig Sesamöl im Wok oder in hoher Bratpfanne scharf anbraten, beiseitestellen.

**EINZELN ANBRATEN.** Zwiebel, Pilze und Karotten rüsten und in sehr dünne Streifen (Julienne) schneiden. Die verschiedenen Gemüse in der Bratpfanne eines nach dem anderen mit wenig Rapsöl knackig braten. Das ist wichtig, denn so bleiben Farbe und Ge-

schmack der einzelnen Gemüse erhalten. Fleisch und Glasnudeln beigegeben, alles sorgfältig mischen und erhitzen. Mit Sojasauce, Sesamöl, schwarzem Pfeffer und Zucker würzen. Im Teller mit Sesamsamen bestreuen. Japchae ist ein koreanisches Festessen mit vielen Varianten. Das Rindfleisch kann weggelassen oder durch Poulet, Crevetten oder Tofu ersetzt werden. Als Gemüse eignen sich auch Champignons, Spinat, Zucchini oder Peperoni. Die Glasnudeln und das dunkle asiatische Sesamöl, das einen kräftigen, nussigen Geschmack hat, findet man in Asia-Shops.

ESTHER IMHOF

**REZEPT VON SUN KIM.** Sie gehört zur koreanischen reformierten Kirchengemeinde Hansomang in Zürich, die jeden Sonntag nach dem Gottesdienst zusammen zu Mittag isst. Alle «Reformiert-Gekocht»-Rezepte unter [www.reformiert.info/rezepte](http://www.reformiert.info/rezepte)