

Unsichtbar und unverzichtbar, diskret und unermüdlich: Der Atem ist Leben und prägt unsere Lebensweise.

DOSSIER SEITEN 5-8



FOTO: MANUEL ZINGG

reformiert.

Aargau

EVANGELISCH-REFORMIERTE ZEITUNG FÜR DIE DEUTSCHE UND RÄTOROMANISCHE SCHWEIZ

NR. 5 | MAI 2016
www.reformiert.info

INFOS AUS IHRER KIRCHGEMEINDE > BEILAGE



FOTO: MARIUS SCHÄREN

PORTRÄT

Kühlschrank statt Kehrriech

Noch brauchbare Lebensmittel werden auch in Privathaushalten tonnenweise weggeworfen. Kathrin Michel stinkt das; sie hat mit einem Verein öffentliche Kühlschränke lanciert. Das Projekt wächst. **SEITE 12**



CARTOON: RÜEDI WIDMER

KOMMENTAR

FELIX REICH ist «reformiert.»-Redaktor in Zürich



Keine Bekehrung durch die Hintertür

FRAGEN. Auch die Freikirchen haben also die Flüchtlinge entdeckt. Und zwar nicht nur die verfolgten Christen. Die Freikirchen helfen jetzt Flüchtlingen unabhängig von ihrer Religion. Doch wollen sie den Flüchtlingen wirklich das Ankommen erleichtern? Geht es nicht vielmehr darum, Muslime zu bekehren? «Unser Ziel ist, Menschen für ein Leben mit Jesus Christus zu begeistern», sagt die Freikirche ICF über sich selbst. Hat der Missionsdrang im Deutschunterricht tatsächlich Pause?

TRANSPARENZ. Zuerst gibt es wahrlich Schlimmeres, als Menschen für Jesus begeistern zu wollen. Aber subtilen Druck und das Fördern von Abhängigkeiten gilt es unbedingt zu vermeiden. Flüchtlinge müssen wissen, dass sie sich in einer Freikirche befinden. Und sie dürfen keine Nachteile erfahren, wenn sie deren Ideologie nicht teilen. Hilfe und Verkündigung gehören getrennt. Dass auch Freikirchen dazu fähig sind, zeigt die Heilsarmee, die im Auftrag des Kantons Bern Asylzentren betreibt.

BEGEGNUNG. Im besten Fall bauen Begegnungen zwischen freikirchlichen Christen und muslimischen Flüchtlingen Vorurteile auf beiden Seiten ab. Vielleicht wählen Muslime das Umfeld ja ganz bewusst, weil da verstanden wird, dass Religion nicht einfach ein diffuses Gefühl, sondern Lebensmittelpunkt sein kann.

Zwischen Mission und Nächstenliebe

FLÜCHTLINGE/ Freikirchen wird vorgeworfen, sie würden unter dem Deckmantel der Flüchtlingshilfe missionieren. Ein Besuch beim Deutschunterricht.

Die einen üben deutsche Namen von Kleidungsstücken mit dem Spiel «Ich packe meinen Koffer». Die anderen sprechen im Chor der Lehrerin verschiedene Früchte nach. Rund fünfzig Männer und fünfzehn Frauen aus Eritrea, Syrien, Afghanistan und Irak besuchen in der Basler Lehenmatthalle an diesem Nachmittag den Deutschunterricht der Freikirche ICF (International Christian Fellowship) Basel.

Was im Januar 2015 mit vier Schülerinnen und Schülern begann, ist inzwischen zu einem Kurs angewachsen, den zeitweise bis zu achtzig Personen besuchen. Um den Andrang zu bewältigen, sind fast zwanzig freiwillige Lehrer im Einsatz. Einer von ihnen ist Andy Bäumler, Leiter der sozialen Initiativen bei ICF. Er kennt den Verdacht gegen Freikirchen in ihrem Engagement für Flüchtlinge aus den Medien. «Beim Deutschkurs geht es um Nächstenliebe, nicht um Mission», sagt Bäumler.

IN DEN SCHLAGZEILEN. Freikirchen sind medial immer wieder unter Missionsverdacht geraten: «Evangelikale missionieren bei Asylsuchenden», titelte der «Tages-Anzeiger». Im Gratisblatt «20 Minuten» war zu lesen: «Freikirchen missionieren in Asylzentren». Jüngst fragte SRF: «Flüchtlingskrise: Schlägt die Stunde der Freikirchen?»

Auch Rösli Hirsbrunner von Vineyard Bern kennt das Misstrauen. Sie ist verantwortlich für die Deutschkurse in der Hauptstadt. «Im Sprachunterricht steht die Sprachvermittlung im Zentrum. Da wird nichts verpackt», sagt Hirsbrunner. Gespräche über Religion und Glauben kämen zustande, halt einfach nach der Klasse. So werde teils gefragt, wieso die Lehrerinnen und Lehrer ehrenamtlich

arbeiteten, führt Hirsbrunner aus. «Dann erzähle ich von unserem Dienst am Nächsten.»

Wie sollen sich freikirchliche Christen im Umgang mit Flüchtlingen verhalten? Die Schweizerische Evangelische Allianz hat dafür einen Verhaltenskodex publiziert. Dieser plädiert für die Achtung der Meinungs-, Gewissens- und Religionsfreiheit. Religiöse Pflichten der Begünstigten seien auszuschliessen, genauso wie ein Machtmissbrauch im religiösen Bereich ihnen gegenüber.

DAS WISSEN FEHLT. Im Gespräch mit Flüchtlingen wird klar: Sie schätzen das Angebot sowie den Kontakt zu Mitmenschen, und die wenigsten wissen, was eine Freikirche ist. Hier setzt Religionsexperte Georg Schmid von der Evangelischen Informationsstelle Relinfo ein Fragezeichen. «Für Freikirchen ist die sogenannte Evangelisation, die Werbung für den eigenen Glauben, ein unverzichtbares Element des Christseins. Heute wird Evangelisation in Freikirchen meist so gelehrt, dass zu Interessenten zuerst eine gute menschliche Beziehung aufgebaut wird, bevor die religiöse Botschaft zur Sprache kommt», sagt Schmid.

Vor diesem Hintergrund stelle sich die Frage, wie die Tätigkeit von Freikirchen in Sprachkursen einzuschätzen sei, so der Religionsexperte. «Geht es hier nicht auch um Imagepflege, die später der Evangelisation die Tür öffnen soll? Deshalb wäre es sinnvoll, wenn die Absolventinnen und Absolventen von Sprachkursen bei Freikirchen über deren weltanschaulichen Background informiert wären, so dass sie sich bewusst für oder gegen eine Teilnahme entscheiden können.» **NICOLA MOHLER**

GRUNDEINKOMMEN

Ein Lohn, der keiner ist

Würde ein bedingungsloses Grundeinkommen die Rolle der Frau am Herd zementieren? Oder ist es die grosse soziale Erfolgsidee des 21. Jahrhunderts? Die Meinungen sind geteilt, auch in kirchlichen Kreisen. **SEITE 3**



FOTO: ROGER WEHRLI

AARGAU

Gegenseitige Begegnung

Was braucht es für eine «erfolgreiche Integration»? Regierungsrätin Susanne Hochuli fordert im Interview mehr Engagement aufseiten der Zugewanderten und Einheimischen. Im ganz normalen Alltag. **SEITE 2**

KIRCHGEMEINDEN

BEILAGE. Auffahrtsgottesdienst, Kulturnachmittag, Chorkonzert, Muttertagsbasteln: «reformiert.» informiert im zweiten Bund über die Anlässe in Ihrer Kirchgemeinde.

NACHRICHTEN

Aargauer Synode wird 150 Jahre alt

JUBILÄUM. 138 frisch gewählte Synodalen, 87 Laien und 51 Pfarrer, traten am 18. Dezember 1866 erstmals zu einer reformierten Aargauer Synodensitzung zusammen. Dieses 150-Jahr-Jubiläum soll nun am 1. Juni von der aktuellen Synode mit einem Festakt im Aarauer Grossratsgebäude gefeiert werden. Nach einer Grussadresse von Regierungsrat Alex Hürzeler wird der Aargauer Historiker Dominik Sauerländer über die Entstehung der Synode und die Trennung von Kirche und Staat im 19. Jahrhundert referieren. ▀

Weniger Austritte – mehr Eintritte

STATISTIK. 2928 Personen sind 2015 aus der reformierten Landeskirche Aargau ausgetreten. Das sind 1,71 Prozent der 174638 Mitglieder (Stand Ende 2014), aber 145 Personen weniger als im Vorjahr. Dem stehen 272 deklarierte Eintritte gegenüber, 31 mehr als 2014. Ende 2015 zählte die Landeskirche 171358 Mitglieder. 2015 wurden in den 75 Aargauer Kirchgemeinden 1117 Kinder (Vorjahr 1062) getauft, 1497 junge Erwachsene (1569) konfirmiert, 235 Paare (234) getraut und 2066 Abdankungen (1899) gefeiert. ▀

Staufener Cevi-Leiter «Held des Alltags»

AUSZEICHNUNG. Kevin Hirt aus Oftringen, Abteilungsleiter des Cevi Staufen, ist in einem Online-Voting von SRF Schweizer Radio und Fernsehen zum «Helden des Alltags» gewählt worden. Hirt, von Beruf Koch und Arbeitsagoge, erhielt die Auszeichnung für sein Engagement in der Jugend- und Freiwilligenarbeit: So mobilisierte er im Herbst 2015 für die alle fünf Jahre stattfindende «Aktion 72 Stunden» in den Kantonen Aargau und Solothurn rund 3500 Jugendliche für gemeinnützige Projekte in der Freiwilligenarbeit. ▀

Anna Behr folgt auf Karin Lüthi

NEUBESETZUNG. Pfarrerin Anna Behr ist von der Geschäftsleitung der Landeskirchlichen Dienste zur Nachfolgerin von Karin Lüthi bei der Fachstelle für Menschen mit Behinderungen gewählt worden. Anna Behr war zuvor Seelsorgerin der Gehörlosengemeinschaften im Kanton Bern und in der reformierten Landeskirche Aargau. Sie tritt ihre neue Stelle am 1. Juni 2016 an. Kernaufgabe der Fachstelle ist die seelsorgerische Begleitung von Menschen, die im Aargau in einer heilpädagogischen Institution leben und arbeiten. ▀

«Man müsste zu Begegnung verpflichtet werden»

INTEGRATION/ Regierungsrätin Susanne Hochuli kennt die Stolpersteine im Alltag von Zugewanderten aus nächster Nähe. Sie fordert mehr Engagement vom Staat, von den Kirchen und der Zivilgesellschaft.



Susanne Hochuli: «Zugewanderte müssen teilnehmen können.»

Was verstehen Sie unter «Integration»?

SUSANNE HOCHULI: Ich verstehe darunter, dass Menschen, die an einen neuen Ort ziehen, dort ein Zuhause finden können. Dazu gehört, dass man die hiesige Gesellschaft versteht und akzeptiert. Und auch, dass man ein eigenständiges, selbstverantwortliches Leben führen kann.

Integration wird von vielen als Assimilation verstanden: Wer kommt, muss ein möglichst guter Schweizer werden.

Ich erwarte eine Assimilation bezüglich der Rechte und Pflichten, die in unserer Verfassung stehen. Die eigene Kultur soll aber weiterhin ein Boden sein für das Verständnis vom Leben. Gewisse Dinge sind jedoch nicht verhandelbar.

Welche zum Beispiel?

Die Gleichstellung. Diesen Grundwert haben wir als Gesellschaft erarbeitet, er darf nicht infrage gestellt werden. Eine Frau hat die gleichen Rechte wie ein Mann, Punkt. Der vieldiskutierte Handschlag beispielsweise: Ich verstehe, wenn Leute argumentieren, dass dies in muslimischen Ländern Ausdruck von Respekt gegenüber Frauen ist. Hier ist das anders, das muss man akzeptieren.

Was ist verhandelbar?

Oft geht es um Toleranzfragen, die in jeder Beziehung existieren. Einige Leute sind lauter als andere, kochen anders, gehen anders mit Kindern um. Wer damit Mühe hat, muss das Gespräch suchen. Heute sind wir stolz auf eine gewisse Italianità, früher ärgerte man sich über die lauten Familienfeste. Asylsuchende müssen keine Duckmäuser werden.

Wenn Sie einer Gemeinde kommunizieren, dass dort eine Flüchtlingsunterkunft geplant ist, stossen Sie oft auf grosse Ablehnung. Wie erklären Sie diese?

Es geht oft um Ängste. Solche, die real sind, solche, die Vorstellungen entspringen, und solche, mit denen Politik gemacht wird. Auch sind wir eine saturierte Gesellschaft: Da wirkt alles bedrohlich, das nach Veränderung schmeckt.

Wie lassen sich diese Ängste nehmen?

Am wichtigsten ist die Begegnung. Es gibt viele Treffpunkte, doch dort gehen Leute mit Angst vor Fremdem nicht hin. Um Afrikanern zu begegnen, reisen sie lieber nach Afrika. Umgekehrt gehen die Zuwanderer oft nicht aktiv auf uns zu. Sie sind unsicher, weil sie unsere Gepflogenheiten nicht kennen. Begegnung müsste zur gegenseitigen Verpflichtung werden.

Wie könnte das aussehen?

Ich stelle mir ein umfassendes Integrationsangebot vor: Asylsuchende sind den ganzen Tag in eine Struktur eingebunden, wo Deutsch gesprochen wird. Morgens Deutsch lernen, nachmittags Alltag und Kultur kennenlernen. Es braucht zudem Beschäftigungsprogramme, wo die Leute ihre Fähigkeiten trainieren. Weiter

Susanne Hochuli, 51

Die Vorsteherin des Departementes für Gesundheit und Soziales und derzeit Landammann sitzt seit 2009 im Aargauer Regierungsrat. Bevor sie 1990 den elterlichen Bauernhof in Reitnau übernahm, arbeitete sie als Journalistin.

An der Tagung «Zwischen Not, Gesetz und Sehnsucht – Integration im Aargau» von Frauenaargau (in dessen Vorstand auch die reformierte Landeskirche vertreten ist) am 21. Mai wird sie das Inputreferat halten und an der anschliessenden Podiumsdiskussion teilnehmen.

braucht es soziale Integration, zum Beispiel in Vereinen. Das Problem ist: Von selbst gehen sie nicht in einen Verein. Sie kennen das nicht, in ihrer Kultur findet das soziale Leben in Familie und Quartier statt. Zugewanderte müssen teilnehmen können, sonst ziehen sie sich zurück.

Wer muss das Angebot stellen?

Im Arbeitsmarkt sind der Staat und die Wirtschaft gefordert. Es braucht mehr Möglichkeiten zum Einstieg, auch Anleihen und Ausbildung. Da steht der Aargau schlechter da als andere Kantone, wir müssen mehr machen. Auch die Kirchen müssten mitmachen, als Kulturvermittler zum Beispiel. Im Interesse der Migranten, aber auch in unserem eigenen. Denn es geht um unsere Gesellschaft

Auf Ihrem Hof zieht bald eine zweite Flüchtlingsfamilie ein. Damit ist Integration für sie kein theoretisches Konzept.

Ja, ich kenne viele Wegmarken, aber auch Stolpersteine, und ich erlebe ständig neue. Ich weiss, was geht und was nicht. Bei Integration stellt man sich vor, wie man selbst funktionieren würde in einem anderen Land. Ich würde alles tun, um möglichst schnell dazuzugehören. Doch ich bin gebildet, habe Geld, lernte, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Ich bin aus einer Kultur mit hohem Arbeitsethos. Ein junger Mann aus einem afghanischen Dorf hat einen anderen Hintergrund. Integrationskonzepte müssen diese Diversität berücksichtigen.

Oft wird mit harten Worten auf Sie persönlich geschossen. Wie gehen Sie damit um?

Manchmal kann ich es gut wegstecken, manchmal weniger. Ich kann sagen, was ich will, Kritik gibt es immer. Das ist ermüdend, vor allem, wenn es destruktiv ist, die immer gleichen Stereotype kommen. Zum Beispiel: «Können Sie garantieren, dass nichts passieren wird?» Da frage ich zurück: Gibt es so eine Garantie überhaupt im Leben? Doch es gibt viele gute Kooperationen mit Gemeinden, zum Beispiel mit Suhr und Zofingen.

Haben Sie noch Lust, weiterzumachen?

Ich habe mich in Bezug auf eine neuerliche Kandidatur für die Wahlen vom 23. Oktober 2016 noch nicht entschieden. Jede Frage hat ihre Zeit – und jede Antwort auch. **INTERVIEW: ANOUK HOLTHUIZEN**

Mit Spaten und Schaufel auf Reformator Luthers Spuren

GEMEINDEJUBILÄUM/ Jeweils am 7. jedes Monats feiert die Kirchgemeinde Buchs-Rohr 2016 ihr siebzigjähriges Bestehen. Im April etwa wurden mit vereinten Kräften Apfelbäume gepflanzt.

«Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute ein Apfelbäumchen pflanzen», soll Martin Luther einst gesagt haben. Gut möglich, dass einige der rund 50 Männer, Frauen und Kinder an des Reformators Worte dachten, als sie sich an diesem trüben ersten Donnerstagabend im April auf den Weg an die «Baumpflanzaktion» machten.

Auf der Bircherwiese hinter dem Primarschulhaus Gysimatte füllten sie engagiert Pflanzloch um Pflanzloch mit Erde, gossen kräftig Wasser nach und gaben zwanzig hochstämmigen Apfelbäumchen neben einer Patenschaft auch ein neues Zuhause. «Mit verschiedenen kleinen Anlässen begehen wir heuer das

70-Jahr-Jubiläum der reformierten Kirchgemeinde Buchs-Rohr mit den Menschen und Institutionen der Gemeinde», erklärt Pfarrerin Esther Zbinden. Und dies immer am 7. eines Monats.

ALTE AARGAUER SORTEN. Sie war es denn auch, die gemeinsam mit Marianne Wyler, Präsidentin des Natur- und Vogelschutzvereins (NVV) Buchs, die «Baumpflanzete» organisiert hatte und zusätzlich zwei Dutzend Kinder und die Lehrerinnen einer zweiten Primarklasse des Schulhauses Gysimatte zum Mitmachen überredete. Auch die Gemeinde Buchs begrüsst das Projekt vom NVV Buchs, die alten Kirschbäume der Bir-

«Die Kirche ist nicht nur Gottesdienst, sondern soll mit dem Leben eines Ortes und den Menschen verbunden sein.»

•••••

ESTHER ZBINDEN

cherwiese mit Apfelbäumen zu ergänzen, und stellte die nötige Infrastruktur zur Verfügung.

«Wir haben mit «Buchser Rosen», «Wilerrot», «Aargauer Jubiläum», «Küttiger Jäger» bewusst alte und robuste Apfelsorten von Pro Specie rara gewählt, die im Kanton heimisch sind», sagt Marianne Wyler. Die Pflege der Obstbäume und Ernte wird der NVV Buchs übernehmen. An Freiwilligen, die mit 90 Franken ein Bäumchen spendeten, fehlte es nicht. «Auch die reformierte Kirchgemeinde hat Patenschaften übernommen und sich an den Unkosten beteiligt», ergänzt Esther Zbinden. «Mit unseren Jubiläumsanlässen wollen wir vor allem die Kirche ins Dorf bringen. Denn Kirche ist nicht nur Gottesdienst, sondern soll mit dem Leben eines Ortes und den Menschen verbunden sein.» Die «Baumpflanzete» krönten die Schulkinder singend, bevor ein Apéro mit Apfelsaft und Jubiläumsapfelkuchen den Anlass abrundete. Im Rahmen des Jubiläumsprogramms dreht sich am Samstag, 7. Mai 2016 dann alles um die Orgel. **ANGELA BERNETTA**

Mit Grundeinkommen zurück ins Paradies

INITIATIVE/ Mit bedingungslosem Grundeinkommen werde Arbeit sinnstiftend und frei von Existenzängsten, so die Befürworter. Gegner sorgen sich um Jugendliche, die statt eines Berufs die soziale Hängematte wählen.



Geldregen auf dem Bundesplatz 2013 bei der Übergabe der Unterschriften für die Grundeinkommens-Initiative

Oktober 2013 vor dem Bundeshaus in Bern: Ein Camion karrt fünfzehn Tonnen Münzen an, bald regnet es acht Millionen Fünfräppler auf den Bundesplatz. Neben dem goldglänzenden Geldhaufen deponierten die Initianten 126 000 Unterschriften für ihre Volksinitiative «Bedingungsloses Grundeinkommen», das am 5. Juni zur Abstimmung kommt.

GOLD STATT ROT. Die Idee: Acht Millionen Menschen – vom Baby bis zum Greis – erhalten einen Sockelbetrag ohne Pflicht zur Arbeit. Kein Mensch würde mehr arbeiten, nur um seine Existenz zu sichern. Die Kampagne für diese Idee setzt ästhetisch auf die Farbe des Golds. Nicht das

Rot des «miesepetrigten Klassenkampfes», so Künstler Enno Schmidt, sondern Gold grundiert die revolutionäre Idee.

Einmal haben Schmidt und der Mitinitiant Daniel Häni diesen Gedanken künstlerisch umgesetzt und das kommunistische Symbol Hammer und Sichel vergoldet. Das war auch ein Plädoyer gegen eine sozialistische Jobgarantie. Der Gegenentwurf ist eine Arbeit, die dem Leben «Würde und Sinn» verleiht; auch, indem sich Arbeitgeber und Angestellte, ausgestattet mit einem existenzsichernden Minimum, mehr auf Augenhöhe begegnen können.

Für Monika Rühl, Direktorin von Economiesuisse, ist dies ein utopisches Phan-

tombild, geleitet von der falschen Annahme, die vom Arbeitszwang befreiten Menschen würden ihren Neigungen und Talenten nachgehen und damit die Gesellschaft als Ganzes bereichern. In dieselbe Kerbe schlägt der Sozialdemokrat Rudolf Strahm im «Tages-Anzeiger». Für ihn ist es typisch, dass Kulturschaffende und Theologen dem Traum von der «Befreiung aus entfremdender Arbeit» nachhängen. Der ehemalige Preisüberwacher sorgt sich vor allem um Jugendliche in der schwierigen Phase zwischen der Schule und der ersten Stellensuche: «Wo ist da der Anreiz, den oft beschwerlichen Weg von der Schule in die Arbeitswelt zu bewältigen?», fragt er rhetorisch.

«Unsere Idee wird wie die AHV oder das Frauenstimmrecht mehrere Anläufe an der Urne brauchen.»

•••••

ENNO SCHMIDT

Und: «Wo ist der Druck oder Leistungsanreiz zu einer Berufslehre?»

Schmidt kontert: Vielleicht werde das Grundeinkommen dafür sorgen, dass die Eltern mehr Zeit hätten, um ihre Kinder zu begleiten. Vielleicht würden Diskussionen um die Arbeit am Familientisch weniger von der Sorge um den künftigen Job dominiert, sondern mehr vom Entfalten der Talente.

Arbeit und Existenzsicherung zu entkoppeln, war für Schmidt schon beim Kampagnenstart vor zehn Jahren zentral. Denn die unbezahlte Arbeit – Betreuungsarbeit, Haushalt und ehrenamtliches Engagement – überwiegt die bezahlte Arbeit. Bisher blieben dabei die Frauen mit ihrem weit grösseren Anteil an nicht entlohnter Care-Arbeit im Haushalt auf der Strecke. Dass hier das Grundeinkommen finanziell eine gewisse Kompensation ermöglichen würde, wird Schmidt nun zum Vorwurf gemacht. Es sei letztlich eine Art «Herprämi», sagen Feministinnen. Weniger polemisch formulieren die Evangelischen Frauen Schweiz (EFS) ihre Kritik. Sie befürchten, dass die «bereits bestehenden Ungleichheiten zwischen Mann und Frau durch das Grundeinkommen noch verstärkt würden».

EFS-Geschäftsführerin Edith Siegenthaler stört vorab der Betrag von 2500 Franken. Diese Zahl wird in der Diskussion oft als monatliches Grundeinkommen genannt. «Ein gleicher Grundbetrag für alle ist schon deshalb ungerecht, weil die Lebenshaltungskosten regional stark variieren», so Siegenthaler. Noch stossender ist für sie, dass das Grundeinkommen allen, ob reich oder arm, zustehen soll. «Eine gerechte Umverteilung kommt den Menschen zugute, die wirklich Unterstützung brauchen.»

LANGER UMDENKPROZESS. Enno Schmidt dagegen spricht geradezu theologisch vom «Zuspruch für alle» durch ein bedingungsloses Grundeinkommen. Dieser Denkansatz, den Menschen ins Zentrum zu stellen, erhält von vielen Theologinnen und Pfarrern Beifall. Aber der Rückweg ins Paradies sei nur durch «harte Arbeit im Schweisse des Angesichts» möglich, so Schmidt. Ein langer Umdenkprozess stehe der Menschheit bevor, um in den Garten Eden zurückzukehren. Die Schweiz spiele in dieser epochalen Debatte dank der direkten Demokratie die Rolle des Zukunftslabors, so Schmidt. Indes gibt sich der Visionär realistisch: «Wie beim Frauenstimmrecht oder der AHV wird es wohl mehrere Anläufe brauchen, bis das Grundeinkommen zum Gesetz wird.» Doch Schmidt ist überzeugt: Probleme wie Automatisierung, überbürokratisierte Sozialsysteme sowie Fragen nach sinnstiftender Arbeit würden das Thema weiter auf der politischen Agenda halten. **DELPH BUCHER**

Die Reformierten arbeiten eine Mitschuld auf

VERDINGKINDER/ Über die Rolle der reformierten Kirchen in der damaligen Heim- und Verdingkinderpraxis ist noch wenig bekannt. Erste Erkenntnisse zeigen: Aufarbeitung tut not. Denn viele involvierte Organisationen standen der Kirche nahe.



Viele Verdingkinder standen unter kirchlicher Aufsicht

«Es gab uns zu denken, warum sich der Geistliche nicht für uns Gepeinigte einsetzte», schreibt der Heim- und Verdingbub Gotthard Haslimeier in seinen Lebenserinnerungen. In Zürich 1918 unehelich geboren, wurde er von den Behörden fremdplatziert und erlitt an Pflegeplätzen teils brutalste Gewalt. Wie er berichten viele Betroffene – Kinder und Jugendliche aus armen Verhältnissen –, wie sie bis weit ins 20. Jahrhundert hinein in Anstalten oder bei Bauern ausgenutzt und misshandelt wurden. Die Schweiz ist dabei, das Kapitel der fürsorglichen Zwangsmassnahmen aufzuarbeiten, die Landeskirchen beteiligen sich an der Wiedergutmachung. Während es über die Rolle der katholischen Kirche in der damaligen Heim- und Verdingkin-

derpraxis schon Studien gibt, ist über jene der Reformierten erst wenig bekannt. An einer Tagung des Schweizerischen Evangelischen Kirchenbunds (SEK) in Bern erhielten Ende März rund sechzig Interessierte erste Anhaltspunkte, wie stark reformierte Akteure in das System eingebunden waren.

RAUM FÜR MISSBRAUCH. So entschieden Dorfpfarrer oft bei Fremdplatzierungen mit und beaufsichtigten die Pflegeplätze, wie die Historikerin Loretta Seglias ausführte. Häufig übertrugen Gemeinden privaten Organisationen Fürsorgeaufgaben, darunter konfessionell geprägten Sittlichkeitsvereinen. Diese waren teils fest in reformierten Kirchgemeinden und evangelikalen Freikirchen verankert. Zudem gab es allein in der Deutschschweiz bis zu 300 Kinderheime mit reformierter Ausrichtung. Zwar wiesen einzelne Kirchenvertreter auf Missstände hin – einer der ersten Kritiker des Verdingkinderwesens war der reformierte Berner Pfarrer Albert Bitzios, besser bekannt als Jeremias Gotthelf. Und es habe immer auch liebevolle Menschen gegeben, so Seglias: «Aber die Strukturen liessen enorm viel Raum für Missbrauch.»

Kommt dazu, dass harte Arbeit und körperliche Züchtigung zur christlichen Armenerziehung gehörten, wie die Forscher Thomas Huonker und Pierre Avanzino darlegten. Den Reformierten galt Armut als Laster, das als Ausdruck einer nicht gottgefälligen Lebensweise mit allen Mitteln beseitigt werden musste. Angesichts des Leids vieler Kinder sei das Selbstbild jener Kreise, wonach man als Wohltäter gefährdete Seelen habe retten wollen, «fehl am Platz», konstatierte Historiker Huonker. Nicht die Fremdplatzierungen an sich seien der Skandal, sondern die Tatsache, dass Kinder an ihren Pflegeplätzen die Hölle auf Erden erlebten. Reformierte Kirchgemeinden, Organisationen und Institutionen können heute einiges zu Aufarbeitung und Wiedergutmachung beitragen. Etwa, indem sie Akten sichern und ihre Archive für ehemalige Verding- und Heimkinder offenhalten, wie Florian Fischer, Historiker und Synodalrat der Reformierten Kirche des Kantons Luzern, sagte. Er rät, die Zuständigen in den Kirchgemeinden dafür zu schulen. **SUSANNE WENGER**

Aus der Sicht eines Betroffenen:
www.reformiert.info/verdingkind



Fast noch so, wie es Schiller beschrieb: In Aarau wird ein uraltes Handwerk gepflegt

«Heute muss die Glocke werden ...»

TRADITIONSHANDWERK/ Die 1367 gegründete Firma Rüetschi in Aarau ist die letzte Schweizer Glockengiesserei. «reformiert.» durfte beim Guss der Walliser Pilgerglocke «Madeleine» zusehen.

In der Mitte der Giessereihalle am Rain 44 in Aarau ist eine Grube vor einem Ofen in die Erde eingelassen. Daneben steht ein dunkler Kasten auf einem Sockel. Hier wird einem Handwerk nachgegangen, das sich seit dem Mittelalter kaum verändert hat. «Heute giessen wir eine Pilgerglocke für das Walliser Kloster St-Maurice», sagt Jari Putignano, Leiter der Giesserei. Dafür sind extra zwei Gemeindemitglieder aus St-Maurice angereist. Sechzig Kilogramm schwer soll ihre «Madeleine» werden. Und bald hell und klar das Lied der Glocke in die Welt hinaus tragen.

KERN UND MANTEL. «Der Glockenkern wird aus Backstein gemauert und mit einer Lehmschicht geglättet», führt Jari Putignano in den Produktionsprozess ein. Die einzelnen Arbeitsschritte verrichten Giessereitechnologen, vormals Giesser. Über den Glockenkern setzen sie mit einer weiteren Lehmschicht die «Falsche Glocke» und versehen sie mit Inschrift und Verzierungen aus Wachs, welche die Glocke zieren. Darüber kommt der Mantel ebenfalls aus Lehm. Ist dieser ausgehärtet, wird er abgehoben und die «Falsche Glocke» zertrümmert. Dann werden Kern und Mantel wieder zusam-

mengebaut und in der Giessgrube oder im Giesskasten mit Erde «eingedämmt», bis die Form über die Krone hinaus eingegraben und nur noch das Gussloch zu sehen ist. Der Hohlraum zwischen Kern und Mantel bildet die Giessform.

«Wir leben zwar nicht vom Glockenguss allein, doch solange es Kirchen gibt, werden wir Glocken giessen», ist Jari Putignano überzeugt. Zehn bis zwanzig Kirchenglocken stellen sie jährlich in Aarau her. Bekannt ist die Giesserei auch für Kunst- und technischen Guss. Den grössten Teil des Umsatzes generiert das Unternehmen mit Kirchturmtechnik, Läuteanlagen für Kirchenglocken, Turm- und Fassadenuhren und Wartung und Restauration von Kirch- und Glockentürmen.

STERBESTUNDE JESU. «Glocken werden traditionell freitags um 15 Uhr gegossen; zur Sterbestunde Jesu Christi», erörtert Vorarbeiter Roland Bolliger. Gemeinsam mit seinen Mitarbeitern Markus Müller und Philipp Rüfenacht arbeitet er an der Walliser Pilgerglocke. Sie schmelzen in einem speziellen Herdflamofen bei etwa 1100 Grad die Glockenspeise ein, eine Legierung aus rund vier Teilen Kupfer und einem Teil Zinn. «Die Qualität

einer Glocke hängt massgeblich von der Güte des Metalls ab und diese wiederum vom Schmelz- und nachfolgenden Abkühlungsprozess.»

Für den Guss einer grossen Glocke braucht es die Giessgrube. Die Glockenspeise gelangt dabei aus der Ofenwanne über einen Kanal in den Eingang der Giessform. Die kleinere Pilgerglocke entsteht im Giesskasten aus feuerfesten Platten. Die drei Männer tragen dafür ruhig, aber zügig einen glühenden Tiegel mit der brodelnden Glockenspeise in die Giessereihalle und heben ihn mit einem Kran über Kasten und Giessform. «Manche Gemeinschaften beten vor dem Guss und segnen die Glocke», sagt Jari Putignano, «andere singen und musizieren.» Die Walliser sind aufgeregt. Der eine jauchzt. Markus Müller dirigiert den Kran und bringt den Tiegel in Stellung, derweil sich Philipp Rüfenacht und Roland Bolliger positionieren. Mit einer langen, beidseitig geführten Stange kippen sie das glühende Gefäss langsam. Wortlos und routiniert leiten die Männer das flüssige Metall vorsichtig ins Gussloch. Der eine lenkt den Fluss mit einem Stab, der sogenannten Birne, die anderen regulieren den Tiegel. Es brodeln und zischt. Nach wenigen Minuten



Die Kupfer-Zinn-Legierung brodeln im Gussloch

Glockenshow tour durch die Schweiz

Glockengeläut verbindet Glaubensgemeinschaften seit Jahrhunderten und strukturiert deren Alltag. Glocken sind facettenreich, wenngleich ihr Geläut immer mehr Menschen zu stören scheint. «Mit der Wanderausstellung «Bim, Bam, Wumm – Glockengeschichte(n)» greifen wir die Kontroverse auf und stellen Schweizer Glockenkultur und -geschichte vor», sagt Verena Naegele, Kuratorin der Schau.

THEMENRÄUME. Die Welt der Glocke erschliesst sich den Besuchenden der Ausstellung in fünf Themenräumen anhand von medial aufbereiteten Informationen. Dabei wird die asiati-

sche Herkunft der Glocke ebenso behandelt wie ihre künstlerischen, technischen und politischen Aspekte, der Umgang mit Glocken früher – ohne moderne Hilfsmittel – und heute.

WISSEN ZEIGEN. Hörbeispiele zeigen, wie sich Glockenklänge an verschiedenen Orten unterscheiden und wie eine Glocke vor und nach der Revision klingt. Auch die Debatte, ob es den Glockenklang einzudämmen gilt, ist Thema und in einem Glockenlabor kann man selbst Hand anlegen. Als einzige Glockengiesserei der Schweiz unterstützt die Aarauer Firma Rüetschi die Ausstellung nicht nur finanziell, sondern stellt Fotografien, Dokumente und Exponaten zur Verfügung. «Bim, Bam, Wumm – Glockengeschichte(n)» ist un-

sere Jubiläumsausstellung zum 650-jährigen Bestehen im kommenden Jahr», sagt der Leiter der Giesserei, Jari Putignano. «Rüetschi verfügt über ein enormes Fachwissen, das wir zeigen wollen und nicht verlieren sollten», ergänzt Verena Naegele. «Sicher auch deshalb haben wir viele positive Rückmeldungen auf den Ausstellungsauftritt in Aarau erhalten.»

VIEL SUPPORT. Die Ausstellung tourt zwei Jahre durch die Schweiz. Ab Ende Oktober 2016 wird sie im Kornhausforum in Bern zu sehen sein. Weitere Stationen sind Zürich und Neuenburg, zusätzliche Orte werden noch verhandelt. Finanziell ermöglicht haben die Schau der Kanton Aargau, Pro Helvetia, die Landeskirchen und Sponsoren wie die Firma Rüetschi.

ist das Schauspiel vorbei. Die Arbeiter verlassen die Bühne.

TROCKNUNGSZEIT. Gemäss Roland Bolliger dauert das Auskühlen ein paar Tage. Dann wird die Form ausgegraben, mit dem Kran aus der Grube oder dem Kasten gehoben und gekippt. Herausgeschlagen werden Mantel und Kern, und die Glocke wird im Rohguss freigelegt. Geschliffen und poliert, zeigt der erste Anschlag die musikalische Qualität des Instruments. «Hat der Glockengiesser Umfang und Stärke richtig kalkuliert, sind die Anforderungen erfüllt», ergänzt Jari Putignano. Der letzte Arbeitsgang gilt der Ausrüstung mit Joch und Glockenstuhl, mit Klöppel und elektrischer Steuerung. «Die gesamte Produktion dauert wegen der langen Trocknungszeiten je nach Grösse bis zu sechs Monaten», weiss Roland Bolliger. «Madeleine» wird also bald vom Klosterturm in St-Maurice läuten. Dies, nachdem sie an einem Feiertag geweiht und feierlich aufgezogen worden ist. **ANGELA BERNETTA**

marktplatz.

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

BERGSOMMER GENIESSEN
in der Zeit vom 17.6 bis 11.9.2016
Wir freuen uns auf Sie!

Senden Sie uns dieses Inserat mit ihrer Adresse zu: wir tauschen es um in einen Feriengutschein über 20% Rabatt auf den Zimmer-Preis.

HOTEL BELLA LUI
Seit 1930. Partner Swiss Historic Hotels

Hotel Bella Lui 1930 | Route Zotzet 8 | 3963 Crans-Montana | Telefon 027 481 31 14 | www.bellalui.ch

Unterwegs Du zum Du

www.zum-du.ch

Region Basel/Nordwestschweiz: 061 313 77 74
Region Bern/Mittelland: 031 312 90 91
Region Zürich/Zentralschweiz: 052 672 20 90
Region Ostschweiz: 052 536 48 87

persönlich – beratend – begleitend

www.Teneriffa-Fewo.com

Teneriffa-Süd-Ferienwohnungen (2), Nähe Strand, sehr schön ausgestattet, für nur 350 € je Woche für 2 P. bzw. 420 € für 3 P. bzw. 490 € für 4. P. von privat zu mieten. Tel. 0049-1702331409 (Prof. Dr. Erich Bächle, e.baechle@t-online.de)

Die Reformierte Kirchgemeinde Windisch sucht per 1. August oder nach Vereinbarung eine/n

Sachbearbeiter/in 50–60%

Details zu dieser Stelle finden Sie auf unserer Website:
www.ref-windisch.ch

FÜLLE/ Wer bewusst atmet, kann Angst und Unruhe bezähmen, sagt der Yogalehrer.

NOT/ Wer nicht mehr atmen kann, macht schlimmste Ängste durch, sagt der Lungenarzt.

Der stetige Flügelschlag des Lebens

Atemlos, atemberaubend, Atemtechnik, Atemtherapie, Atemwege und Atemstillstand: Kaum eine Lebensfunktion ist so allgegenwärtig wie der Atem. Er hat sogar einen Hauch von Heiligkeit.

FOTOS: MANUEL ZINGG

Morgens viel zu früh. Erste Autos fahren zischend durch den Regen. Die Katze miaut hungrig und will nicht Ruhe geben. Und ein Nachbar wirft die Holzfräse an. Also Ohropax in die Gehörgänge gedrückt und weitergeschlafen. Doch jetzt macht sich ein neues, ungewohntes, intensives Geräusch bemerkbar: der eigene Atem. Den man normalerweise nicht hört, der aber bei versiegelten Ohren plötzlich zum dominanten Geräusch wird, ein stossweises Brausen wie eine kleine Brandung im Kopf.

Dabei wird einem bewusst, was normalerweise unbewusst abläuft: das vom vegetativen Nervensystem gesteuerte Schöpfen von lebensnotwendigem Sauerstoff und Ablassen von schädlichem Kohlendioxid. So also tönt der Mechanismus des Lebens, wenn wir in uns hineinhorchen.

Auf einmal kommt die Frage auf: Was geschähe, wenn wir jeden Atemzug bewusst vollziehen müssten? Wenn die Atmung ohne Willensakt nicht funktionierte? Man ist versucht, es auszuprobieren. Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen. Bewusst und gesteuert. Dabei wird schnell deutlich: Ein solches Dasein wäre unmöglich. Man müsste sich ohne Unterlass auf seine Lungentätigkeit konzentrieren. Und vergässe man mal für einen Moment das Atmen, würde man mit einem Erstickenanfall drastisch an das Versäumte erinnert.

Den Atem zu steuern, kann durchaus nützlich sein, zum Beispiel, um Angst oder Schmerzen zu dämpfen. Und doch ist es gut, dass er sich auch von selbst steuert. Beides ist möglich – und so wird der Atem zum Bindeglied zwischen bewusstem Tun und unbewussten Abläufen, zwischen Geist und Materie. Der Atem ist als Bewegung am Körper sichtbar und hat doch auch wieder etwas Unkörperliches, denn was er transportiert, ist unsichtbares Gas, eine geheimnisvolle Geistsubstanz des Lebens.

LEHM WIRD LEBENDIG. Wer einmal an einem Nothilfekurs in Mund-zu-Mund-Beatmung unterwiesen wurde, ahnt, wie es sich in einer Notlage anfühlen muss, einem anderen Menschen Luft einzu blasen: wie ein quasi heiliger Akt der Lebenserhaltung. So erstaunt es kaum, dass der Atem in vielen Religionen ein Bild ist für die göttliche Kraft, aus der das Leben entstanden ist. Laut der Bibel formte Gott den ersten Menschen aus Lehm; zum Leben erwachte dieser aber erst, als der Schöpfer seinem Geschöpf den göttlichen Atem einhauchte.

Nach christlichem Verständnis steht Atem auch für den Heiligen Geist. Das griechische Wort «pneuma» bedeutet sowohl Atem wie Geist. «Als nun die Zeit erfüllt und der Tag des Pfingstfestes gekommen war, waren sie alle beisammen an einem Ort. Da entstand auf einmal vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daherfährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie sassen.» (Apg 2,1–2) Dieses Brausen war der göttliche Atem, der Geist Gottes, der über die Apostel kam. Vielleicht wie das Brausen, das man hört, wenn man in sich hineinhorcht – nur umfassender, mächtiger, inspirierender. **HANS HERRMANN**



Claudia Lukaschek, Freitaucherin



Heinz Krestel, Arzt



Rolf Stampfli, Umweltbeamter

«Ohne Luft zu sein, macht mich glücklich»

Sechs Minuten ohne Luftholen – beim Apnoe-Tauchen in bis zu sechzig Metern Tiefe findet Claudia Lukaschek die absolute Ruhe und Kraft für den Alltag.

«Man atmet tief ein und lässt sich ins Nichts fallen. Es ist ein kontrolliertes Loslassen, ein extrem faszinierendes Gefühl. Ich bin nicht esoterisch veranlagt, aber beim Freitauchen spüre ich, dass sich Körper, Geist und Seele vereinen. Man ist mit sich und mit sonst nichts. Man hört und spürt den Puls, hört das Rauschen des Blutes, es ist ein tiefer innerer Friede, eine unbeschreibliche Freiheit. Für mich gibt es nichts Schöneres. Freitauchen ist weit mehr als ein Sport. Es ist ein Lebensgefühl. Danach fühle ich mich total entspannt. Wie nach einer Woche Ferien.

Natürlich braucht es viel Grundvertrauen und mentale Stärke. Denn der Sport birgt auch Gefahren. Man muss seine eigenen Grenzen kennen, genau auf den Körper hören. Dieser sagt einem, wenn man auftauchen muss. Alleine darf man nie sein: Wir sind immer zu zweit. Unser Leben liegt in den Händen des Tauchpartners. Atemnot oder ein Gefühl von Ersticken kennen wir nicht. Der Sauerstoff sucht sich seinen Weg, verteilt sich, geht Richtung Herz und Hirn.

Meine Rekorde sind 6,02 Minuten im Zeittauchen und 154 Meter Strecke. Im Wettkampf kommt irgendwann eine unangenehme Phase. Das Zwerchfell bewegt sich auf und ab, und der Körper kämpft ums Überleben. Angst empfinde ich nie. Erst beim Auftauchen kommt der Reflex zu atmen. Dann fehlt die Luft. Wir gehen bis an unsere Grenzen und loten diese ständig aus. Darüber hinausgehen darf man nicht, sonst wird es lebensgefährlich.» **AUFGEZEICHNET: SANDRA HOHENDAHL**

CLAUDIA LUKASCHEK, 48, ist Schweizer Rekordhalterin in den Disziplinen Zeit- und Streckentauchen

«Das Gähnen ist schwer zu beeinflussen»

Täglich gähnen wir etwa 160 Mal. Wozu, weiss die Forschung noch immer nicht genau. Klar ist nur: Atmen und gähnen gehören zusammen, sagt Heinz Krestel.

«Wir gähnen öfter, wenn wir müde oder gelangweilt sind. Und es hilft, die Lungen zu entfalten. Typischerweise gehören eine schnelle Einatmung und eine langsame Ausatmung dazu, oft auch eine Streckbewegung. Die Gefässe erweitern sich, es fließt mehr venöses Blut zum Herz. Und: Wenn jemand gähnt, so ist dies ansteckend.

Atmen und Gähnen sind Phänomene, die willentlich schwer zu beeinflussen sind und die im Hirn ihre zentrale Steuerung haben. Ist die Bedeutung des Atmens offensichtlich, so ist die des Gähnens noch nicht vollständig geklärt. Es gibt verschiedene Theorien: dass Körper und Hirn besser mit Sauerstoff versorgt werden oder dass es wacher machen soll. Oder, besonders interessant, dass das Gähnen eine soziale Funktion hat, indem es die Kommunikation in der Gruppe fördert. So werden ähnliche Hirnregionen, die für Empathie und Mitgefühl zuständig sind, auch beim Gähnen aktiviert.

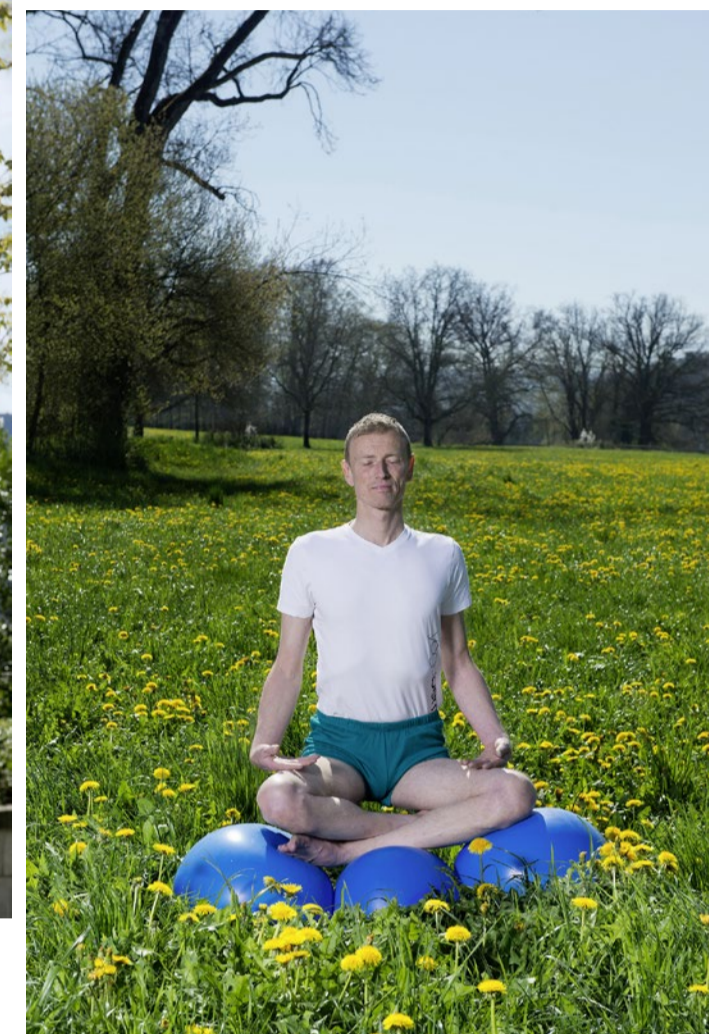
Gähnen wir zu oft und ohne typischen Anlass, so kann das auf ein Ungleichgewicht verschiedener Hirnfunktionen hindeuten. Bekannt ist seit Längerem, dass manche Patienten nach einem Hirn-schlag besonders viel gähnen müssen. Eine dafür verantwortliche Hirnregion konnten wir in unserer neurologischen Klinik mit moderner Bildgebung näher eingrenzen.

Die vielen offenen Aspekte, sowohl die funktionalen als auch neurologischen, machen das Thema nicht zum Gähnen. Vielmehr reizen sie dazu, nach wie vor zu forschen.» **AUFGEZEICHNET: MARIUS SCHÄREN**

HEINZ KRESTEL, 47, ist Oberarzt an der Universitätsklinik für Neurologie des Berner Inselspitals



Anne-Marie Müller, Seelsorgerin



Wilfrid Schichl, Yogalehrer

«Unsere Nase ist besser als jedes Messgerät»

Permanent und über lange Zeit schlechte Gerüche einzatmen, kann psychische Folgen haben. Rolf Stampfli beschäftigt sich beruflich mit solcher Atemluft.

«Bei meiner Arbeit habe ich es oft mit schlechten Gerüchen zu tun, die im Kanton Solothurn vor allem von Bauernhöfen, Restaurants oder Imbissbuden, Industrieanlagen und Holzfeuerungen stammen. Im Fachjargon nennen wir dies «geruchsintensive Luft». Zu dieser zählen Gerüche von Mist, Gülle, Fritteusen oder Küchenlüftungen. Atmen Menschen geruchsintensive Luft permanent und über längere Zeit ein, kann sich das auf ihre Psyche auswirken. Sie können aggressiv werden oder an Schlafstörungen leiden, weil sie sich etwa ständig über den Gestank aufregen. Im Unterschied aber zu Ozon oder Feinstaub hat die geruchsintensive Luft in den allermeisten Fällen keine direkten Folgen auf unsere Organe.

Die Schwierigkeit bei meiner Arbeit ist, dass Gerüche nicht messbar sind. Ein Geruch besteht immer aus verschiedenen Substanzen. Welche sollte man da überhaupt messen? Zudem ist unsere Nase viel empfindlicher als das beste Messgerät. Beklagt sich jemand über einen Gestank, dann können wir einschätzen, ob dies schlimm ist oder nicht. Dazu beurteilen wir die Situation zu verschiedenen Zeiten und unterschiedlichen Temperaturen. Wir betreiben keine exakte Wissenschaft.

Die Klagen über geruchsintensive Luft haben in den letzten zwanzig Jahren aus verschiedenen Gründen abgenommen; Bauernhöfe befinden sich kaum noch in den Dörfern, man nimmt allgemein mehr Rücksicht, und Bauvorschriften sind entstanden.» **AUFGEZEICHNET: NICOLA MOHLER**

ROLF STAMPFLI, 57, arbeitet in der Abteilung Luft im Amt für Umwelt des Kantons Solothurn

«Der Atem beseelt unsere Erdschwere»

Anne-Marie Müller hat schon Menschen bis zum letzten Atemzug begleitet. Im Augenblick des Todes sei Lebendigkeit besonders spürbar, berichtet sie.

«Der Atem stockt, setzt aus, dann wieder ein. Wenn jemand stirbt, rückt der sonst kaum wahrnehmbare Atem in den Vordergrund. Am Sterbebett meint man oft, jetzt hört er oder sie auf zu atmen. Aber dann atmet er doch wieder. Das kann sich eine gefühlte Ewigkeit hinziehen. Man atmet mit, hält gleichzeitig mit dem Sterbenden den Atem an. Wenn es wirklich vorbei ist, schnauft man auf. Erleichterung tritt ein.

Es ist ein unangenehmes Gefühl, wenn sich der Atem verändert. Bei einer Frau, die ich begleitet habe, hat sich bei jedem Atemzug der ganze Körper gewölbt. Ich bekam dabei selber fast Atemnot. Eine andere Frau hat geröchelt, weil sie viel Wasser auf der Lunge hatte. Besonders schwierig sind solche Situationen für die Angehörigen. Sie haben Angst, dass der Sterbende erstickt. Unter Morphin wird der Atem noch schwerer. Man sagt, die Betroffenen selber spürten das nicht. Aber wissen können wir das ja nicht.

Aus Perspektive der Begleitenden ist der Begriff «Jetzt» zentral. Mit dem letzten Atemzug tritt ein Moment der Gegenwart ein, der so unmittelbar ist, dass man ihn fast mit Händen greifen kann. Obwohl der Sterbende nicht mehr da ist, sind die, die ihn umgeben haben, umso mehr da. Spätestens in diesem Moment ist man absolut präsent. Man ist nirgends anders als im Hier und Jetzt.

Der Atem weht durch uns hindurch und beseelt unsere Erdschwere. Und verbindet somit letztlich Himmel und Erde.» **AUFGEZEICHNET: SANDRA HOHENDAHL**

ANNE-MARIE MÜLLER, 52, ist Pfarrerin in Zürich Höngg und ehemalige Seelsorgerin in einem Pflegeheim

«Durch Atmen hole ich mich zu mir zurück»

Die Atemregulierung ist ein wichtiger Pfeiler des Yoga. Wilfrid Schichl praktiziert es seit über dreissig Jahren; noch immer stockt ihm manchmal der Atem.

«Dem Atmen kommt im Yoga grosse Bedeutung zu, denn die Praxis basiert auf den zwei Pfeilern «Körperstellungen» sowie «Atemregulation und -kontrolle». Das Atmen wirkt als Bindeglied zwischen der physischen und der emotionalen Welt, nicht nur das Ein- und Ausatmen, sondern auch der Stillstand dazwischen. Erfahrene Yogis machen diese Pausen automatisch, ohne Willensanstrengung.

Zusammen mit den Körperstellungen ist das Atmen ein Mittel zur Versenkung nach innen, deren Ziel der inhaltsleere Bewusstseinszustand ist. Auf den ersten Blick sieht dies wie ein Rückzug oder eine Flucht nach innen aus, doch die Wirkung ist eine andere: Die innere Leere fühlt sich als Fülle an und nährt mich. Ich erlange mehr Gelassenheit und emotionale Stabilität. Wenn ich meinen Brustraum öffne und meine Lungen entfalte, gehe ich auf für diese Welt, kann innerlich gestärkt dieser Welt aufmerksam be- und entgegenen.

Ich mache seit dreissig Jahren Yoga, und die Art, wie ich atme, hat sich verändert. Doch auch mir passiert es, dass mich Gefühle mitreissen und mein Atem sich verändert, flach, kurz oder stockend wird. Dann entferne ich mich von mir selbst und auch vom Atmen. Durch die Konzentration auf den Atem kann ich zu mir zurückkommen, Ruhe in meine Gefühlswelt bringen. Der Atem ist eine enorme Kraftquelle. Deshalb fällt der Atemschulung grosse Bedeutung zu und haben Yogis zahlreiche Übungen entwickelt, die den Atem verlängern und verfeinern.» **AUFGEZEICHNET: ANOUK HOLTHUIZEN**

WILFRID SCHICHL, 51, leitet seit 1991 die Iyengar-Yoga-Schule in Bern. Er war Schüler von B.K.S. Iyengar



Eliana Burki, Musikerin

«Der Atem ist die Basis meines Alphornspiels»

Neunzig Minuten lang Alphorn zu spielen, braucht einen langen Atem. Die Musikerin Eliana Burki hat ihn – dank konsequenten sportlichen Trainings.

«Ich liebe die tiefen archaischen Klänge des Alphorns. Um diese in ihrer Perfektion zu beherrschen, ist eine gute Atemtechnik das A und O. Der Atem ist die Basis. Meine Atmung trainiere ich mit Ausdauersport: Ich jogge mit meinen Hunden, ich schwimme, ich praktiziere und unterrichte Yoga. Mein gleichmässiger und ruhiger Atemfluss ist die Voraussetzung dafür, dass ich meine Konzerte à neunzig Minuten überhaupt durchhalten kann.

Beim Spielen versetze ich durch die Vibration der Lippen die ausgeatmete Luft in Schwingung. Dies erregt die Luft im Innern des Instruments, und Töne erklingen. Vibriere ich beispielsweise die Lippen schnell, entsteht ein tiefer Ton. Spiele ich jedoch hohe Töne, bewege ich die Lippen langsam. Egal, ob ich Musik mache, Sport treibe oder mit lungenkranken Kindern arbeite: Alles dreht sich um den Atem. In Davos bringe ich Kindern mehr Gelassenheit und emotionale Stabilität. Wenn ich meinen Brustraum öffne und meine Lungen entfalte, gehe ich auf für diese Welt, kann innerlich gestärkt dieser Welt aufmerksam be- und entgegenen.

Mit sechs Jahren, im Keller von Freunden meiner Eltern, blies ich zum ersten Mal in ein Alphorn. Auf Anhieb spielte ich eine ganze Tonleiter. Es war, als ob ich dieses Instrument bereits in einem früheren Leben gespielt hätte. Eine komplett neue Welt hat sich mir dabei aufgetan. Da wusste ich: Das ist es, was ich will.» **AUFGEZEICHNET: NICOLA MOHLER**

ELIANA BURKI, 32, spielt viele Musikstile auf dem Alphorn – Worldpop auf dem neusten Album «Arcadias»

Nichts als warme Luft? Atem ist mehr, viel mehr

EXPERTEN/ Was haben eine Taucherin, eine Musikerin und ein Arzt gemeinsam? Sie alle haben zum Atem eine besondere Beziehung. Die Taucherin kann ihn besonders lange anhalten, die Musikerin bringt ihn zum Klingen, und der Arzt erforscht das Phänomen des Gähnens.



Roland Keller ist auf Sauerstofftherapie angewiesen. Er hat das Gerät in der Schweiz eingeführt

Vom reinen Glück des freien Atmens

MEDIZIN/ Der Mensch soll frei atmen können und keine Atemnot verspüren. Dafür setzte sich der Lungenarzt Roland Keller ein Berufsleben lang ein. Er selbst leidet unter den Folgen einer Tuberkulose im Jugendalter.

Roland Keller, was ist der Atem?

ROLAND KELLER: Leben heisst atmen. Das ist schon in der biblischen Genesis so. Dort heisst es, Gott hauchte dem Menschen den Atem ein, und er wurde zur lebendigen Kreatur. Und später: «Wenn er den Odem verliert, zerfällt er zu Staub.» Ohne Atmung gibt es kein Leben. Das wird vor allem jenen bewusst, die plötzlich oder chronisch zu wenig Luft haben.

Was empfinden sie?

Akute Atemnot löst starke Angst aus, ja Todesangst. Vor einigen Wochen hatte ich einen Herzanfall mit akuter Atemnot und Bewusstlosigkeit. Ich weiss also, wie es sich anfühlt, keine Luft mehr zu bekommen und Angst vor dem Ersticken zu haben. Das ist sehr schlimm. Es war für mich aber schon immer ein hochethisches Prinzip, dafür zu sorgen, dass der Mensch keine Atemnot haben muss.

Sie haben als Lungenfacharzt ein Leben lang Menschen behandelt. Was ist das Spezielle an chronischen Atemwegserkrankungen?

Grundsätzlich unterscheidet man chronische Krankheiten mit akuten Anfällen und solche mit anhaltenden Einschränkungen. Der Prototyp ist der akute Asthmaanfall: Jemand geht über ein Feld, alles blüht, die Nase läuft, im Brustraum wird es eng, das Atmen wird schwierig. Der versierte Asthmatiker hat seine Medikamente griffbereit oder geht rasch zurück ins Haus. Wenn er das nicht macht, kann er einen Asthmaanfall bekommen, der im schlimmsten Fall zum Tod führt.

Das ist aber nicht die Regel.

Nein, weil die verkrampften Bronchien sich wieder lösen, wenn man bewusstlos ist. Aber es kann lebensgefährlich sein. Heutzutage sind durch Asthma verursachte Todesfälle sehr selten. Früher galt ein Asthmaanfall noch als akuter Notfall. Das ist heute nicht mehr so. Die Asthmatherapie hat sich in den letzten dreissig Jahren wesentlich verbessert. Die Patientinnen und Patienten sind besser informiert und können sich selber therapieren.

Roland Keller, 78

Der Lungenfacharzt war von 1976 bis 2000 Chefarzt für Pneumologie in der Klinik Barmelweid AG und im Kantonsspital Aarau. Bis 2005 arbeitete er in eigener Praxis. Mit dreizehn Jahren erkrankte er an Lungentuberkulose. Seit zehn Jahren leidet er unter zunehmender Atemnot und ist auf ein mobiles Sauerstoffgerät angewiesen. Er hat vor 25 Jahren selber diese «mobile Sauerstofftherapie» in der Schweiz eingeführt.

Gut behandeltes Asthma ist kein Problem?

Ja und nein. Was oft bleibt, ist die Erwartungsangst. Wenn Asthmapatienten nur schon an ein blühendes Feld denken, kann die Erinnerung Atemnot auslösen. Manchmal werden sie auch klaustrophob und meiden enge Räume. Dann könnte es sich um ein Hyperventilations-syndrom handeln, eine Angstneurose, ausgelöst durch die Atemnotanfälle. So kann sich das Problem weiterentwickeln, auch wenn die Atemnot beseitigt ist.

Off hört man: Asthma sei primär psychisch bedingt. Wie sehen Sie das?

Gegen dieses Vorurteil habe ich lange gekämpft. Es mag durchaus Fälle geben, bei denen psychische Faktoren das Asthma und die Atemnot verstärken können. Dennoch: Die primäre Ursache von Asthma ist nie psychisch. Wenn jemand Asthma hat, gehört er zum Pneumologen und nicht zum Psychiater.

«Asthma ist nie psychisch. Gegen dieses Vorurteil habe ich lange gekämpft. Da geschieht vielen Patienten Unrecht.»

Sie beschreiben, dass der Atem die Psyche beeinflussen kann. Warum also nicht auch umgekehrt: Der Atem reagiert auf die psychische Verfassung?

Das mag sein, aber wir sprechen hier von einer Atemwegserkrankung. Da geschieht vielen Asthmapatienten oftmals Unrecht, weil selbst erfahrene Pflegende nicht immer richtig einschätzen können, wie schwerwiegend eine Atemnot empfunden wird. So hörte ich früher oft Sätze wie: Die Patientin ist wieder etwas aufgeregt. Dabei hatte sie einen schweren Asthmaanfall und Todesangst.

Warum hält sich das Vorurteil?

Weil immer nur die Folgezustände sichtbar sind. Wenn der Asthmatiker nervös wird, hechelt er und rastet aus. Man kann nicht sehen, wie sich die Bronchien verschliessen und dicht sind.

Welche anderen chronischen Erkrankungen der Atemwege gibt es noch?

Die häufigste Krankheit mit dauernden Einschränkungen ist COPD, eine chronische, unheilbare Bronchitis, meist verursacht durch Rauchen. Die Symptome kommen schleichend: Man ist immer weniger leistungsfähig, benützt den Lift statt die Treppe. Erst kommt man beim Wandern nicht mehr auf Berg, dann ist man beim Spazieren überfordert und zuletzt geht man kaum noch aus dem Haus. Soweit darf es nicht kommen. Inaktivität führt zur Destruktion von Muskeln und Knochen. Diesen Teufelskreis muss man durchbrechen, sonst werden die Leute zu Pflegefällen.

Wie schafft man das?

Mit pulmonaler Rehabilitation. Da wird ihnen gezeigt, wie sie doch noch aktiv sein können mit bescheidenen Reserven. Ebenfalls mit Training und natürlich mit Medikamenten. Daneben gibt es Hilfsmittel wie das mobile Sauerstoffgerät oder die Atemmaske in der Nacht.

Eine Lungenkrankheit hat nebst physischen und psychischen Auswirkungen auch soziale.

Wenn ein Lungenpatient seine Kollegen nicht mehr treffen, und sich nicht mehr an Outdoor-Aktivitäten beteiligen kann, weil seine Atemprobleme ihn daran hin-

Atem und Krankheiten

Aus der Sicht der Medizin ist das Atmen ein biochemischer Vorgang. Das Ein- und Ausatmen durch die Nase bezeichnet man als äussere Atmung. Dabei nimmt die Lunge Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab. Das gesäuberte Blut fliesst zu den Zellen, wo der Sauerstoff verbraucht und in Energie umgewandelt wird. Dies ist die innere Atmung.

ASTHMA. Mit dem Begriff Atemwegserkrankungen werden Krankheiten der Organe bezeichnet, die mit der Atmung zu tun haben. Man bezeichnet sie oft als Volkskrankheiten. Husten

und Schnupfen kennt jeder, chronische Erkrankungen sind weit verbreitet. Dazu gehört das Asthma, dessen Vorkommen sich in Europa in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Die Gründe für diese Zunahme sind noch ungeklärt. Ein Faktor ist wohl die Luftverschmutzung.

COPD. Weltweit in starkem Zunehmen begriffen ist auch die Lungenkrankheit COPD (chronisch obstruktive Bronchitis), die meist als Folge von Rauchen auftritt. In Ländern wie China rauchen nämlich immer mehr Menschen. In der Schweiz ist die Zahl der Rauchenden konstant. **SAS**

Infos und Hilfe: www.lungenliga.ch

dern, droht ihm die soziale Isolation. Auch ich muss seit einiger Zeit meinen Freunden sagen: Wer mich sehen will, muss zu mir kommen. Das ist schwierig.

Was ist für Sie das Belastendste an Ihrer gesundheitlichen Situation?

Auf die Lunge bezogen, ist für mich besonders einschneidend, dass ich nicht mehr fliegen und nicht mehr in die Berge gehen kann. Es gibt keine Spaziergänge mehr und arbeiten in meinem Garten kann ich ebenfalls nicht mehr. Das ist besonders bitter. Zudem muss ich vieles delegieren. Ich bin abhängig von Mitmenschen, die guten Willens sind oder sein müssen. Meine Frau macht viel.

Aber auch sie ist manchmal am Anschlag. Es ist wichtig, ein Netzwerk zu schaffen, damit sich die Belastung verteilt.

Und die Situation wird nur noch schwieriger.

Ja, da kann schon irgendwann das Thema assistierter Suizid aufkommen. Wenn der Leidensdruck zu gross wird und die Lebensqualität stetig abnimmt, verstehe ich, wenn Verzweiflung aufkommt und man das Leben als nicht mehr lebenswert empfindet. Ich habe einige Patienten ganz schlimm sterben sehen. Das hat mich toleranter gemacht gegenüber dem assistierten Suizid.

Was heisst ganz schlimm sterben?

Tagelang kaum noch Luft kriegen, röcheln, husten, stöhnen. Für mich ist das ein unwürdiges Sterben. Ich bin keineswegs der Meinung, dass sich jeder nach Lust und Laune verabschieden darf. Aber es gibt Leidenssituationen, die nur schwer zu ertragen sind.

Aber es gibt doch Palliativ-Behandlung.

Eine Top-Palliativstation ist eine gute Alternative. Dort würde man dann Morphium geben, das mindert die Atemnot. Und irgendwann gibt man noch mehr, das ist ja erlaubt. Aber es gibt zurzeit in der Schweiz noch zu wenig professionell geführte Palliativstationen. Darum darf man jene, die den assistierten Suizid wählen, nicht verdammen.

Sie hatten mit dreizehn Jahren Tuberkulose. Sind Sie deshalb Lungenarzt geworden?

Intuitiv wohl schon. Die Lunge war durch meine Krankheit immer wichtig. Um sie zu verstehen, braucht man viel Physikverständnis. Das Mechanische hat mich interessiert, denn ursprünglich wollte ich Maschineningenieur werden.

Viele religiöse Traditionen verstehen das Atmen weniger mechanisch als spirituell.

Ich weiss, dass man durch bewusstes Atmen Spannungszustände herbeiführen kann. So lassen sich wohl auch spirituelle Funktionen fördern. Atmen ist für mich primär eine vitale Funktion. Frei atmen zu können, ist ein grosses Glück.

INTERVIEW: KATHARINA KILCHENMANN UND SABINE SCHÜPBACH

Ehe anno 1550 – Rat vom Reformator

REFORMATION/ Heinrich Bullinger schrieb im 16. Jahrhundert einen Eheratgeber. Das war damals ein Bestseller. Im «Gespräch» nimmt der Reformator Stellung.

Warum haben Sie einen Ratgeber für Eheleute verfasst?

HEINRICH BULLINGER: Wir leben in einer lasterhaften Zeit. Die Menschen wissen gar nicht mehr, dass Ehebruch eine Sünde ist. Sie spotten über die Ehe und sind stolz, fremd zu gehen. Schande ist Ehre und niemand lebt züchtig nach dem Gebot des Herrn in der Ehe, wie es Apostel Paulus in der Bibel verkündete.

Wie sieht denn Ihrer Meinung nach eine gottgefällige Ehe aus?

Mann und Frau werden in der Ehe eins und sind durch Liebe verbunden. Wie zwei Rinder unter dem Joch teilen sie ihre Last. Trennen kann sie nur der Tod. Sie stehen zu einander, zeugen Kinder und ziehen sie auf. In den Kindern leben die Eltern weiter. Allerdings: Eine zu junge

schen nicht zu Grunde richten. Ehebruch ist etwa ein Scheidungsgrund.

Warum?

Sex ist nur in der Ehe erlaubt. Unverheiratete leben enthaltsam. Die Ehe dient dazu, Hurerei zu vermeiden. Die Ehe ist heilig. Gott hat sie für unser schwaches Fleisch geschaffen. Sie hält die Menschen von Wollust, Unmass und Üppigkeit ab. Doch auch Eheleute sollen nicht zu unvernünftigen Tieren werden.

Sie sind verheirateter Priester. Was halten Sie vom Zölibat?

Mein Vater lebte im Konkubinat mit meiner Mutter, sie wurde geächtet. Ich verstehe die Katholiken nicht. Viele Propheten hatten Frauen. Paulus forderte, dass Pfarrer Frau und Kinder haben. Alles andere führt zur Hurerei.

Was ist so schlimm an Liebe ohne Ehe?

Der Leib ist der Tempel des heiligen Geists. Werrumhurt, schändet den heiligen Geist, also Gott. Hurerei raubt Seele, Ehre, Leib und Gut. Und ist der Grund für die Syphilis. Schon mancher hat sein Hab und Gut beim Huren vertan und ist zuletzt erhängt, geköpft oder ertränkt worden. Und Ehebruch führt zu Mord, Totschlag und Krieg. Auf Ehebruch steht die Todesstrafe, die aber oft nicht vollstreckt wird.

geköpft oder ertränkt worden. Und Ehebruch führt zu Mord, Totschlag und Krieg. Auf Ehebruch steht die Todesstrafe, die aber oft nicht vollstreckt wird.

Wie finde ich den geeigneten Partner, die geeignete Partnerin?

Suchen Sie jemanden, der gerecht, keusch und demütig ist. Schauen Sie auf Lebenswandel, Ruf und Umfeld. Wer nur aufs Äussere achtet, ist ein Narr. Schönheit bringt Unruhe, Leid und Kummer. Das gilt auch für Reichtum. Viel wichtiger ist eine gute Ausbildung. Wer etwas gelernt hat, findet immer Arbeit. Liebe, die auf Schönheit oder Reichtum basiert,



Bullingers Schriften – keine staubtrockene Theologie

ist wie ein Strohfeuer. Sie flackert kurz auf und erlischt schnell.

Und wie heiratet der vorbildliche Christ?

Ohne Prunk, Musik und Pomp mit den engsten Freunden und Nachbarn. Man holt sich den Segen in der Kirche und geht ruhig wieder nach Hause. Freude in Ehren kann niemand verwehren. Aber auf Freude ohne Zucht, Mass und Dankbarkeit folgt unendliches Leid. Vielen geht es ja bei der Hochzeit nur ums Essen, Trinken, Tanzen und die Lust. Brautpaare gehen heute ohne kirchlichen Segen miteinander ins Bett. Sie achten den Segen nicht.

Wie führt man eine vorbildliche Ehe?

Beten, Zucht und Treue schaffen Frieden. Streit schlichtet das Ehepaar im Gespräch. Bedenke: Im Streit spricht der Zorn, nicht der Partner. Schläge können manchmal nützlich sein. Je älter das Ehepaar ist, desto weniger wird es streiten. Zeit bringt Rosen. Kinder verbinden das Ehepaar. Frauen müssen wissen: Der Mann ist das Oberhaupt in der Ehe. Die Frau darf das Haus ohne Erlaubnis ihres Manns nicht verlassen.

Damit er nicht eifersüchtig wird?

Genau so ist es. Sie vermeidet auch zu engen Umgang mit den Dienern. Auch darf der Ehemann die Frau vor anderen Männern nicht zu oft loben. Und Frauen müssen nicht eifersüchtig sein, nur weil der Mann mit einer Frau geredet hat.

INTERVIEW: BEAT CAMENZIND

Aargauer Nachfolger Zwinglis

Am 29. März 1526 feierte Heinrich Bullinger im Kloster Kappel das erste Mal ein reformiertes Abendmahl. Er tat es Huldrych Zwingli gleich, der ein Jahr zuvor damit in Zürich begonnen hatte. Der aus Bremgarten stammende Bullinger wurde nach dem Tode Zwinglis dessen Nachfolger. Er schrieb unzählige Briefe, Predigten und Bücher.

BESTSELLER. «Der christliche Ehestand», ein Ratgeber für einfache Eheleute, wurde drei Mal nachgedruckt und erschien in neun Auflagen, sogar in Englisch. Die Lektüre in altem Zürcher Dialekt verlangt dem Leser einiges ab. Da passiert es schnell, dass man einnickt. Im Traum stellte sich Bullinger dann einem Interview.

«Jesus als Selfie von Gott»

PLAKATKAMPAGNE/ Die Plakate «Jesus ist...» forderten Passanten zum Meinungswechsel über Jesus heraus. Viele gaben sehr Persönliches preis, andere äussernten sich distanziert.

Jesus polarisiert. Dieses Fazit lässt sich aus der Plakatkampagne «Jesus ist...» ziehen. Jesus ist «...auch Flüchtling, mein Freund, Retter, Quelle des ewigen Lebens, inexistent, schlimmer als Durchfall, Hoffnung, mein Reiseführer, nichtig, Sieger über den Tod». Er ist auch «S'Bestä wo mir je passiert isch, das kostbarste Geschenk aller Zeiten», aber auch eine «Plakat-Nutte» oder «eine riesige Lüge».

JESUS ALS FREUND. Die Palette an Äusserungen und Meinungen, die auf den Plakaten hinterlassen wurden, liess sich beliebig erweitern. Seit Mitte März hingen in der ganzen Deutschschweiz 1500 Plakate aus. Die meisten verschwanden nach Ostern wieder, einige sind noch bis im Sommer zu finden. Initiiert hat die Kampagne das Aktionskomitee Christen Schweiz, dem Vertreter der Freikirchen und der Landeskirchen angehören. Rachel Stoessel, Sprecherin des Aktionskomitees und reformierte Kirchenpflegerin in Zürich Altstetten, wertet die Aktion als Erfolg. Die Reaktionen seien mehrheitlich positiv ausgefallen, viele Passanten hätten im Gespräch bekundet, dass sie zwar nicht in die Kirche gingen, Jesus ihnen aber dennoch etwas bedeute.



Plakate laden ein, Stellung zu beziehen

Sabrina Müller, Pfarrerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Kirchenentwicklung der Universität Zürich, findet es positiv, wenn Religion und Glaube in der Öffentlichkeit und nicht nur von Fachpersonen thematisiert werden. «Als Pfarrerin bin ich bei Gesprächen immer wieder erstaunt, dass der persönliche Glaube ein derart grosses Tabuthema ist.» Auf den Plakaten kämen noch stärker als Jesus-Vorstellungen Jesus-Emotionen zum Ausdruck. Vielfach zeige sich, wie Jesus als ein persönliches und personelles Gegenüber im Leben wahrgenommen werde, das zu einem gelingenden Leben ver helfe. Die Kirche könne von den Aussagen auf den Plakaten lernen, dass «die Menschen in allem, also auch in kirchlichen Aktivitäten und Handlungen, den Lebens- und Alltagsbezug brauchen und sich nach persönlicher Erfahrung mit dem Heiligen sehnen.»

JESUS ALS STACHEL. Ralph Kunz, Professor für Praktische Theologie an der Universität Zürich, attestiert der Kampagne Originalität, aus der teilweise lustige Sprüche resultierten («Jesus als Selfie von Gott»). In vielen hingeschriebenen Bekundungen komme eine Personifizierung Jesu mit dem schmerzlich vermissten Gott zum Ausdruck. Oft würden sich das in ihn gesetzte Vertrauen sowie die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit zeigen. Auf der andern Seite fühlten sich einige Menschen durch die Plakataufforderung belästigt. Kunz: «Jesus hat allgemein ein gutes Image, doch weckt er auch Aggressionen.» STEFAN SCHNEITER

«Viele Propheten hatten Frauen. Paulus forderte, dass Pfarrer Frauen und Kinder haben. Alles andere führt zur Hurerei.»

HEINRICH BULLINGER

Frau gebärt sieche Kinder. Sie sollte bei der Heirat mindestens 17, der Mann 19 Jahre alt sein. Und: Verwandte darf man nicht heiraten.

Ist Scheidung eine Sünde?

Was Gott eint, soll nicht getrennt werden. Aber viele Ehen entstanden durch Lust, Geld, Kupplerei, Trunkenheit oder Armut. Oder die Eltern zwingen das Paar dazu. Doch solche Ehen halten nicht. Die Scheidung ist eine gefährliche Arznei wie die Amputation. Nur wenige Ärzte sind dazu fähig. So ist auch die Scheidung zu vermeiden und die Einigung anzustreben. Aber die Ehe darf die Men-



ABC DES GLAUBENS/ «reformiert.» buchstabiert Biblisches, Christliches und Kirchliches – für Gläubige, Ungläubige und Abergläubige.

A T M E N

Im Normalfall beachtet ein Mensch seine Atmung nicht. «Es» atmet einfach: Mit durchschnittlich sechzehn Atemzügen tauscht er jede Minute rund sechzig Liter Luft aus. Ganz selbstverständlich vertraut er dem komplexen Nervenzellenverbund seines Atemzentrums und dessen autonomen Impulsen.

Der Atem fliesst, in seiner steten Bewegung gilt er als Ursymbol für das Leben selbst. Dieses geheimnisvoll lebendige Strömen ist im alten Orient als Gottesgabe gedeutet worden: Niemand Geringerer als Gott selbst spendet den

Atem. Aber er nimmt ihn auch wieder zurück (Ps 104,28) – im Atem liegen Lebendigkeit und Endlichkeit ganz nahe beieinander.

Jeder Atemzug ist, bewusst oder unbewusst, ein Einverständnis zum Leben. Dieses atmende Ja kann vom religiösen Blickwinkel aus auch so gedeutet werden: Atmen ist Beten. Meditationstechniken in Ost und West arbeiten mit dieser Voraussetzung. Die Konzentration auf den Atem hilft, körperlich gegenwärtig zu sein, die schweifenden Gedanken zu beruhigen. Wer sich einschwingt auf die

polare Atembewegung, kann einfach da sein und in seiner Mitte ruhen. Im besten Fall schwinden seine Widerstände gegen die Realität: Er kann den Reichtum und die ganze Rätselhaftigkeit des Lebens fliessen lassen und akzeptieren.

In der jüdisch-christlichen Tradition wird solche Präsenz als Gottesbegegnung verstanden. Diese braucht keine Worte; auch wer still im Atem ruht, kommt der Aufforderung des letzten Verses im Buch der Psalmen nach (Ps 150,6): «Alles, was Atem hat, lobe Gott! Halleluja!»

MARIANNE VOGEL KOPP

opus 48
VOKALENSEMBLE

haydn
bach
händel

Michael Haydn
Johann Sebastian Bach
Georg Friedrich Händel

Samstag, 28. Mai 2016, 20 Uhr
Stadtkirche Lenzburg

Sonntag, 29. Mai 2016, 17 Uhr
Stadtkirche Zofingen

Capriccio Barockorchester
Vokalensemble opus 48 Zofingen

Leitung Peter Baumann

Sopran Barbara Zinniker
Alt Roswitha Müller
Tenor Tino Brüttsch
Bass Kai Florian Bischoff

Eintritt Fr. 45.- / 35.- www.opus48.ch

Vortragsreihe
Die Zukunft der religiösen Minderheiten im Nahen Osten
Fünf Jahre nach dem «Arabischen Frühling»

Mittwoch | 4. Mai 2016 | 18.00 Uhr
Hotel Glockenhof | Sihlstrasse 31 | 8001 Zürich

Daniel Williams



Langjähriger Korrespondent
der Washington Post und
Los Angeles Times
Ehemaliger Menschenrechtsbeobachter
von Human Rights Watch

Präsentiert sein neues Buch:

Forsaken

The Persecution of Christians
in Today's Middle East

Deutsche Simultanübersetzung

www.middle-east-minorities.com | www.csi-schweiz.ch

Voranzeige

Dienstag | 14. Juni 2016 | 18.00 Uhr | Hotel Glockenhof



Dr. Mariz Tadros
Egypt's Post-Arab
Spring Transition:
The Challenges of
Social Pluralism



HARMONIE
& INSPIRATION
VEREINT AN EINEM ORT

Seminare, Aus- und Weiterbildung,
Ferien und Retraiten für Einzelgäste.
Jugendhaus im Park.

Evang.-ref. kirchliches Zentrum
an schönster Lage mitten in der Natur
zwischen Lausanne und Vevey.

Chemin de la Chapelle 19a
1070 Puidoux - 021 946 03 60
www.cret-berard.ch

CRÈT BÉRARD

Wir investieren
in Menschen
und betreuen jährlich
fast 5000 Notleidende

Sozialwerke Pfarrer Sieber
auffangen – betreuen – weiterhelfen
www.swsieber.ch, PC 80-40115-7

Ihre Spende macht
Marlènes Leben leichter.

cerebral
Helfen verbindet

Schweizerische Stiftung
für das cerebral gelähmte Kind
www.cerebral.ch

Wir danken dem Verlag für die freundliche
Unterstützung dieses Inserates.

Spendenkonto: 80-48-4

Gottardo 2016
Der längste Eisenbahn-Tunnel der Welt!

Exklusiv
nur bei SRH
erhältlich!

Sonderpreis:
Fr. 5.-
statt Fr. 19.95

✓ Schweizer Gedenkausgabe mit 4-farbiger Kaltmetalle-
Auflage zur Eröffnung des Gotthard-Basistunnels!
✓ Limitierte Sonderauflage: nur 5.000 Stück weltweit!

ERHOLUNG UND GENUSS
MIT TRADITION. SEIT 1828.

Hotel Fravi
BADE-, KUR- & FERIENHOTEL
ANDEER

Das historische 3-Sterne-Superior-Bade-,
Kur- und Ferienhotel im malerischen
Andeer, mitten im Naturpark Beverin, lädt
zum Geniessen und Entspannen ein.

- moderne, geschmackvoll eingerichtete
Komfortzimmer
- direkter Zugang zum Mineralbad, mit
Innen- und Aussenbad, diversen Saunas,
Massagen und Therapien
- À la carte-Restaurant mit marktfrischen
Gerichten

Für Gruppen und für Individualgäste.

Hotel Fravi
Veia Granda 1
CH-7440 Andeer

T +41 (0)81 660 01 01
F +41 (0)81 660 01 02
info@fravi-hotel.ch
www.fravi-hotel.ch

**Das neue
Fünzig-Nötli!**

Bestellcoupon

Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine
weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur
Ansicht. Ich habe bei jeder Lieferung ein 14-tägiges Rückgaberecht!
(Lieferung zzgl. Fr. 3.95 Versandkostenanteil - Porto, Verpackung, Versicherung)

1. ___ x Schweizer Gedenkprägung „Gottardo 2016“
mit Kaltmetalle-Auflage für nur Fr. 5.- statt Fr. 19.95!

2. ___ x Schweizer Farb-Gedenkprägung „Neue Fünzig-Nötli“
für nur Fr. 10.- statt Fr. 39.90!

Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

Vertrauens-Garantie:
Selbstverständlich können Sie Ihren Auftrag
jederzeit form- und problemlos kündigen.
Brief, E-Mail, Fax oder Anruf genügt.

Unterschrift _____ nm2/barj

Bitte Adresse eintragen und einsenden an:
Sir Rowland Hill AG
Hardhofstrasse 15 · 8424 Embrach ZH
oder per Fax: 044 - 865 70 85 · E-Mail: service@srh-ltd.ch

REFORMIERTE LANDESKIRCHE AARGAU

**Ökumenische Auffahrtsfeier
auf dem Rügel bei Seengen**

Auffahrt, Donnerstag, 5. Mai, 10 Uhr
Tagungshaus Rügel, Sarmenstorferstrasse, Seengen

Zur traditionellen Auffahrtsfeier der kath. und ref. Kirchgemeinden
Meisterschwanden-Fahrwangen und Seengen auf dem Rügel sind die
Mitglieder der beteiligten Kirchen und Gäste von überall herzlich eingeladen.
Nach dem Gottesdienst gibt es ein musikalisches Intermezzo und die
Möglichkeit zum gemütlichen Mittagessen aus der Küche des Tagungshauses
Rügel auf eigene Kosten (Anmeldung nicht erforderlich).

Musik: Brass-4Fun

Weitere Informationen: www.ref-ag.ch

Gottesdienst



Kathrin Michel lebt selbst gut von vielem, was entsorgt worden wäre; noch kaum 50 Franken habe sie dieses Jahr fürs Essen ausgegeben

Warum wegwerfen, was andere noch wollen?

PORTRÄT/ Verschwendetes Essen stammt fast zur Hälfte aus Privathaushalten. Kathrin Michel schmeckt das nicht. Mit einem Verein tut sie etwas dagegen.

«Aber du kannst etwas tun.» Als Kathrin Michel das sagt, wirkt es nicht belehrend. Sondern direkt, sachlich, ehrlich. So entgegnet sie dem Betriebsleiter des Berner Quartierladens Lola auf dessen leicht verzweifelt geäusserte Bemerkung, es sei ja kaum anzukommen gegen die Geiz-ist-geil-Mentalität beim Kauf von Lebensmitteln. Diese Haltung der 29-Jährigen zeigt sich durchgehend bis zum Ende unseres Gesprächs. Auf die Frage, ob sie angesichts der vielen globalen Missstände noch Hoffnung habe, meint sie ohne Zögern: «Ja, es tut sich zurzeit viel, es kommt etwas in Bewegung. Und gute Ideen werden zu Beginn ja oft als verrückt angeschaut.»

LOKALE INITIATIVE. Die Überzeugung und der Tatendrang von Kathrin Michel haben uns in den Hinterhof des Lola geführt. Hier steht seit einem Jahr ein öffentlicher Kühlschrank – einer von drei in Bern. Man legt Nahrungsmittel hinein, die man nicht mehr braucht. Und man nimmt, was man will. Im Internet wird jeweils der Stand aufdatiert. «Update Lola 8.15 Uhr: Butterkekse, Eier, Auf-

backbrot, Osterhasen», heisst es dann etwa. Für Sauberkeit sorgen Kühlschrank-Gotten und -Göttis.

Hinter der Umsetzung der Idee steht ein junger Verein, den Kathrin Michel mitgegründet hat. «Ich wollte nicht mehr nur sagen, dass wir mit unserem Essen verschwenderisch umgehen – ich wollte selbst etwas tun», sagt sie. So nahm sie vor anderthalb Jahren an einem Workshop der Organisation Euforia teil. Mit drei anderen jungen Frauen einigte sich Kathrin Michel auf die Kühlschränke, die sie bereits aus Deutschland kannte. Die Umsetzung hat aber Tücken. Um rechtlich abgesichert zu sein, braucht es einen Verein. «Und man muss Standorte finden, die geeignet sind und deren Eigentümer mitziehen», sagt Michel. Hinzu kam, dass sich die vier Frauen zuerst als Team finden mussten: «Es hat ein paar Mal geknallt; das tut es immer noch ab und zu.»

Dabei habe sie sich nicht in allem durchsetzen können, sagt die Initiantin. Sie hätte gerne die Kühlschränke aktiv bestückt mit nicht mehr verwendeten Produkten aus Läden. Jetzt sind es – ab-

Kathrin Michel, 29

Die Neuropsychologin arbeitet im Rahmen ihres Doktors in der Schlaforschung am Kinderspital in Zürich. Vor einem Jahr hat sie in der Bundeshauptstadt mit drei Kolleginnen das Projekt «Bern isst Bern» mit öffentlichen Kühlschränken lanciert. Sie engagiert sich schon mehrere Jahre im Bereich Food-waste im Kampf gegen das Wegwerfen von brauchbaren Esswaren.

facebook.com/
bernisstbern

gesehen von Backwaren – einfach Esswaren aus Privathaushalten. Trotzdem läuft es gut, wie Michel festhält: Ein vierter Kühlschrank wird bald eröffnet.

GLOBALE FEHLER. Die Zielstrebigkeit, mit der sich Kathrin Michel für «Bern isst Bern» engagiert, scheint sich durch ihr Leben zu ziehen. Bereits mit sechs Jahren hörte sie aus eigenem Antrieb auf, Fleisch zu essen. Später sah sie in Peru die Menschen mit ganz wenig auskommen. Das habe sie geprägt. «Es kann doch nicht sein, dass wir auf Kosten anderer leben. Dass Wälder abgeholzt werden für Soja-Plantagen – aus dem Tierfutter wird, damit wir hier Fleisch essen können», sagt Michel. Und im selben ruhigen Ton erklärt sie, dass sie vom globalen Wirtschaftssystem wenig hält.

So ändert sie lokal, was sie kann. Bereits werden in anderen Städten öffentliche Kühlschränke lanciert. «Dabei wäre ja das Ziel, dass es sie mal nicht mehr braucht und die Leute das überall unter sich selbst organisieren», sagt Michel. Aber das dauere wohl noch einige Jahrzehnte. **MARIUS SCHÄREN**

GRETCHENFRAGE

MISS SCHWEIZ LAURIANE SALLIN

«Der Glaube an Gott hilft mir, das Gute zu tun»

Wie haben Sies mit der Religion, Frau Sallin?
In der Geschichte ist Religion ein Schlüssel, um zu verstehen, welche Perspektive die Menschen auf die Welt hatten. Auch mein Glaube verändert sich mit der Lebenserfahrung und der Auseinandersetzung mit anderen Meinungen. Der wichtigste christliche Wert bleibt für mich immer die Liebe. Der Glaube an Gott hilft mir, das Gute zu tun.

Gott befähigt Sie zur guten Tat?
Ich glaube, dass Gott mich prüft, wenn ich vor einer schwierigen Aufgabe stehe. Er gibt mir die Kraft, die richtige Entscheidung zu treffen. Doch ich habe ein humanistisches Menschenbild. Alle Menschen, egal, woran sie glauben, können sich für das Gute entscheiden.

Das Evangelium ergreift Partei für Benachteiligte. Äussere Werte zählen wenig. Eine Schönheitskonkurrenz erscheint da als das pure Gegenteil. Ist das kein Problem für Sie?
Mein Aussehen ist eine Gabe. Auch Intelligenz oder handwerkliches Geschick sind Talente, die uns gegeben sind oder eben nicht. Entscheidend ist, was wir daraus machen. Dann ist Glück für jeden Menschen möglich. Ich sehe das Miss-Jahr als Chance, diese Botschaft in die Öffentlichkeit zu tragen.

Und Sie können Ihre Botschaft trotz der Interessen der vielen Sponsoren platzieren?
Natürlich habe ich Verpflichtungen gegenüber den Sponsoren. Aber die Miss-Schweiz-Wahlen wollen keine schönen Marionetten ohne eigenes Profil.

In welchen Bereichen profilieren Sie sich?
Wichtig ist mir mein Amt als Botschafterin der Stiftung Corelina, die Forschung und Hilfsprojekte im Bereich der Kinderherzmedizin unterstützt. Soeben wurden die Verträge für eine Klinik in Marokko unterzeichnet. Zudem möchte ich helfen, dass in der Schweiz eine Reha-Klinik für krebskranke Kinder entsteht. Ich habe bereits mit Gesundheitsminister Alain Berset darüber gesprochen. Ich war vierzehn Jahre alt, als meine Schwester an Krebs erkrankte. Ihre Krankheit und ihr Tod im letzten Jahr haben mich auf existenzielle Fragen und auch den Glauben zurückgeworfen. **INTERVIEW: FELIX REICH**



Lauriane Sallin, 22

Im November 2015 wurde Lauriane Sallin vom Fernsehpublikum zur Miss Schweiz gewählt. Die Freiburgerin studiert Französisch und Kunstgeschichte.

CHRISTOPH BIEDERMANN



VERANSTALTUNG

WEINABEND

DER SAFT, DER AUCH DIE BIBEL INSPIRIERTE

Vom Wein ist in der Bibel an manchen Stellen die Rede: So soll Noah als Erster Reben gepflanzt haben. Auch im Neuen Testament spielen Wein und Weinbau eine wichtige Rolle: Das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg etwa gehört zu den Schlüsselstellen des Evangeliums. An der Hochzeit von Kana verwandelte der am Fest anwesende Gast Jesus den Inhalt der Wasserkrüge, die für die rituelle Reinigung bereitstanden, in köstlichen Rebensaft. Und selbst in den Berich-

ten über das Pfingstfest in Jerusalem wurden die ersten Christen, die voll Heiligen Geistes waren, als Betrunkene verdächtigt. Für 60 Franken kann am Freitag, 13. Mai 2016, ab 19 Uhr im Tagungshaus Rügel in Seengen einem Referat von Manuel Dubach, Pfarrer in Burgdorf und Verfasser einer Dissertation über Trunkenheit im Alten Testament, gelauscht werden. Zu den biblischen Weingeschichten und einem Apéro riche gibt es selbstverständlich Kostproben von feinen Aargauer Weinen.

ANMELDUNG. Bis zwei Wochen vor der Veranstaltung über ref-ag.ch/anmeldung