

# Achtsamkeit und Musik unter freiem Himmel

Viele Menschen sehnen sich in der heutigen Zeit nach Ruhe und Momenten in der Natur. Im WipWest Huus in Wipkingen wird beiden Bedürfnissen Rechnung getragen.

«Achtsam in der Natur» öffnet an zwei Abenden draussen in der Natur einen Raum, um bei sich selbst anzukommen. Angeleitete Meditationen aus dem MBSR-Programm (MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction» - achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), Gehen, Stille und inspirierende spirituelle Texte wechseln sich darin ab. Das ist Yvonne Meitner,

**«Ich fand das Angebot super und bin entspannt und inspiriert nach Hause gegangen.»**

Feedback eines Teilnehmers bei «Achtsam in der Natur»

Theologin und Pfarrerin im Kirchenkreis zehn, zu verdanken. Im vergangenen Herbst hat sie die Weiterbildung «Freestyle Religion und Achtsamkeit drinnen und draussen» bei Uwe Habenicht besucht. «Dabei haben mich die Achtsamkeitsübungen in der Natur besonders angesprochen», sagt Meitner. Generell halte sie sich gerne in der Natur auf und kann die Worte von Habenicht, die er in seinem Buch «Draussen abtauchen» schreibt, vollkommen nachvollziehen: «In der Natur gibt es erst einmal nichts für uns zu tun. Wir sind Gäste und spüren die Erhabenheit, das Überwältigende ... In der schier unendlichen Vielfalt der Natur hören, sehen, tasten, riechen und schmecken wir und erleben uns selbst ebenfalls als vielfältig.»

Dem kann auch in Wipkingen gefolgt werden: Der Wald am Käferberg ist nah und lässt die Menschen zur Ruhe kommen.

## Gartenkonzert-Saison

Auch in diesem Sommer findet einmal im Monat das «WipWest



«In der Natur gibt es erstmal nichts für uns zu tun.» (Foto: Yvonne Meitner)

Gartenkonzert», ehemals «WipWest Kafi», im Garten vom WipWest Huus statt. Immer an einem Sonntagnachmittag bis Ende September, ausser im August. Im Garten – oder bei schlechtem Wetter drinnen im grossen Raum mit Wohnzimmeratmosphäre – können Menschen des Quartiers ungezwungen bei einem feinen Kaffee und selbstgebackenem Kuchen miteinander ins Gespräch kommen. Dazu gibt es Livemusik, in zwei Sessions über den Nachmittag verteilt.

Das nächste WipWest Gartenkonzert findet am 7. Juli statt, mit der Sängerin Moira. Laut dem Presstext fasziniere die Sängerin mit ihrer musikalischen Vielseitigkeit und der Gabe, das Pub-

likum von der ersten Sekunde an in ihren Bann zu ziehen. Weiter heisst es, Moira singe mit viel Leidenschaft ihre Songs auf französisch und englisch. Dazu begleite sie sich selbst auf verschiedenen Instrumenten. ○

## ACHTSAM IN DER NATUR

Donnerstag, 29. August, und 5. September, jeweils von 18.25 bis 20 Uhr. MBSR-Lehrerin Claudia Duff und Yvonne Meitner freuen sich auf Neugierige. Bei schlechtem Wetter wird ein Alternativ-Programm im WipWest Huus geboten. Nähere Infos bei [yvonne.meitner@reformiert-zuerich.ch](mailto:yvonne.meitner@reformiert-zuerich.ch) oder [www.wipwesthuus.ch](http://www.wipwesthuus.ch)

## «Es gab Gott und es gab Disco»



Offen und direkt: Yvonne Meitner. (zvg)

**Die Pfarrerin Yvonne Meitner trägt im Kirchenkreis zehn die Hauptverantwortung für das WipWest Huus. Warum sie für die reformierte Kirche arbeitet, erzählt sie hier.**

*Yvonne, wo liegen deine Wurzeln?*  
Yvonne Meitner: Geboren bin ich in Schlieren, aufgewachsen aber in Rapperswil-Jona. Dann habe ich die Kantonsschule Wattwil besucht, daher auch mein St. Galler Dialekt.

*War die Religion wichtig in deiner Familie?*

Nein, erst als ich nach der Konfirmation der neu gegründeten Jugendgruppe beitrug, die Teil der damaligen kirchlichen Jugendbewegung «Junge Kirche» war, wur-

de mein Glaube stark. Das war damals einfach eine coole Atmosphäre! Am Freitag wurde mit dem jungen Pfarrer über Gott und die Welt diskutiert, am Samstag – ohne Pfarrer – ging es in die Disco. So erwachte mein Wunsch, für die Kirche zu arbeiten. Zuerst dachte ich daran, Sozialdiakonin zu werden, aber dann sagte ich mir, hey, warum nicht Pfarrerin?

*Wie war dein Weg zur Pfarrerin?*

Mein Vater war nicht begeistert, aber ich habe mich durchgesetzt und konnte Theologie studieren. Ein Pfarramt in städtischer Umgebung zu finden, war aber schwierig.

*Spielte es eine Rolle, dass du eine Frau bist?*

Ich war immer offen und direkt, das hat wohl viele überrascht. Also habe ich daran gearbeitet, et-

was zurückhaltender zu sein, ohne mich dabei zu verbiegen. Schliesslich klappte es.

*Wie gefällt dir deine Aufgabe im Kirchenkreis zehn?*

Sehr gut. Als Pfarrerin gebe ich Konfirmationsunterricht, feiere Gottesdienste, begleite Menschen und vieles mehr. Im WipWest Huus beteilige ich mich beispielsweise am Aufbau und Durchführen von partizipativen Projekten. ○

**reformierte  
kirche zürich**  
kirchenkreis zehn

Redaktionelle Beiträge von:  
Kirchenkreis zehn, Ackersteinstrasse 190  
8049 Zürich, Telefon 043 311 40 60  
[www.kirchenkreiszehn.ch](http://www.kirchenkreiszehn.ch) oder  
[www.reformiert-zuerich.ch](http://www.reformiert-zuerich.ch)