

reformiert. lokal

Kirchenkreis zehn

www.kirchenkreis10.ch

**Höngg
Oberengstringen
Wipkingen West**

**Einladung
zum Fasten**

Seite 4

VERLOSUNG

Quiz zur Fastenzeit

Mit dem Zürcher Wurstessen vom 9. März 1522 machte Zwingli das Fasten zu einer freiwilligen Entscheidung jeder gläubigen Person. Reformierte können also nicht viel falsch machen! Wie auch immer Sie es halten, Sie sind dazu eingeladen, an unserem Wettbewerb teilzunehmen. Die Buchstaben vor der richtigen Antwort ergeben zusammen die Lösung. Viel Glück!

- 1 Wie viele Fastenzeiten kennt die Melkitische Griechisch-katholische Kirche?
- 8 (LAS)
6 (GAS)
4 (FAS)

- 2 Wie heisst der erste Tag der vorösterlichen Fastenzeit?
- Aschermittwoch (TEN)
Gründonnerstag (NINE)
Giving Tuesday (EIGHT)

- 3 Mit wem bietet Pfarrerin Verena Mühletaler eine Fastenwoche an?
- Pfarrer Patrick Schwarzenbach (BRE)
Pater Chrysostomos (TRE)
Don Camillo (LIE)

- 4 Wie lange dauert die wichtigste christliche Fastenzeit?
- 40 Stunden (TREN)
40 Tage (CHEN)
40 Minuten (BLEN)

TEILNAHME

Senden Sie uns Ihre Lösung unter Angabe Ihrer Adresse bis zum 20. März an redaktion@reformiert-zuerich.ch oder an folgende Postadresse: Textbüro, Seefeldstrasse 25, 8008 Zürich. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

ZU GEWINNEN

Unter allen richtigen Antworten verlosen wir eine praktische Kochschürze der Fastenaktion und des HEKS im Wert von 50 Franken.

Lösung des letzten Rätsels:

Wir haben das Lösungswort «Hoffnungsmaschine» gesucht. Als Preis winkte eine feine Box von Suter Tirggel. Sie ging nach Unterstrass.



Ausgewählte Veranstaltungen

2. bis 15. März

Installation «Zuhause sterben»
Ausstellung mit vielen Vorträgen
Kirche Oberstrass

Freitag, 6. März, 19.30 Uhr

Verlust und Hoffnung
Shirine Dajani und Tawfiq Darwish aus Palästina erzählen aus ihrem Leben.
Citykirche Offener St. Jakob

Freitag, 13. März, 19 Uhr

«Aus heiterem Himmel»
Konzert mit Clemens Bittlinger, Gitarre, und David Plüss, Piano
Kirche Oerlikon

Dienstag, 17. März, 18.30 Uhr

«Pushing Boundaries»
Dokumentarfilm zum System Putin in Tschetschenien und der Ukraine
Kirchgemeindehaus Bederstrasse

Sonntag, 22. März, 17 Uhr

Konzert «Zwischen Sehnsucht und Romantik»
Daniela Timokhine, Klavier; Konstantin Timokhine, Horn
Grosse Kirche Altstetten

Montag, 23. März, 18 Uhr

Wirtschaft in der Wirtschaft
Dialogveranstaltung mit Nationalrätin Nicole Barandun
Gran Café Motta, Limmatquai 66

Samstag, 28. März, 19.30 Uhr

Antonín Dvořák: Stabat Mater
Konzert mit dem Freien Chor und dem Freien Musikkreis Zürich
Kirche Neumünster

Sonntag, 29. März, 11 Uhr

FairDay-Gottesdienst
zu Saatgut und Kartoffel
Barbara Wehrli Wutzi, Saxofon; Marcella Carboni, Harfe; Christoph Sprenger, Bass
Kirchgemeindehaus Bühli

Sonntag, 29. März, 11 Uhr

Balfolk – Musik und Tanzen
Kirchgemeindehaus Höngg

Alle Detailinformationen finden Sie in unserem Kalender.



WEBSITE
reformiert-zuerich.ch



FACEBOOK
Reformierte Kirche Zürich



INSTAGRAM
[reformiertekirchezurich](https://www.instagram.com/reformiertekirchezurich)



NEWSLETTER
reformiert-zuerich.ch/newsletter



YOUTUBE
@ Reformierte Kirche Zürich



LINKEDIN
Reformierte Kirche Zürich



OMG! YOUTUBE CHANNEL
@ omg_zh

Foto: Matthias Mettner



Jacqueline Sonego Mettner

Einander begegnen, miteinander lernen

Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Fastenzeit, Passionszeit, Solidaritätszeit – jedes Jahr bin ich beeindruckt vom vielfältigen ökumenischen Engagement in den sieben Wochen vor Ostern. Wir überprüfen unseren Lebensstil und unterstützen Projekte unserer kirchlichen Hilfswerke. Längst vorbei die Zeit vom nickenden Figürlein auf der Spendenkasse.

Geändert hat sich in der Passionszeit auch unser Erinnern und Erzählen von Jesus, seinem Leiden und Sterben. Der jüdische Rabbi weckte das Misstrauen der römischen Besatzer und wurde beseitigt, mit der grausamsten Todesart, die von den Römern praktiziert wurde: der Kreuzigung.

Doch das Gift der früheren Erzählung ist nicht verschwunden. Es ist seit 2000 Jahren eingesickert in die Herzen von Christen und Christinnen, die in «den Juden» die Bösen sehen und ganz vergessen, dass auch die ersten Jünger und Jüngerinnen jüdisch waren und jüdisch geblieben sind.

Auch wenn wir heute in der Kirche – meistens – ohne das alte Gift vom Tod Jesu erzählen, es ist da und zeigt sich in Blitzesschnelle, wenn kaum 24 Stunden nach der Terrorattacke der Hamas vom 7. Oktober 2023 der Antisemitismus anschwillt und wenn sich berechnete Kritik an der aktuellen Regierung Israels auch bei uns mit einem Hass gegenüber Israel und gegenüber jüdischen Menschen verbindet.

Dagegen stehen Anlässe zur Begegnung und zum Lernen. Einer davon ist der Interreligiöse Thementag «Gewalt in der Torah und der Bibel» vom 8. März, gemeinsam organisiert von der Israelitischen Kultusgemeinde Zürich und dem Kirchenkreis zwei der Reformierten Kirche Zürich. Melden Sie sich an – Sie sind alle herzlich willkommen!

JACQUELINE SONEGO METTNER
Pfarrerin im Kirchenkreis zwei

TITELSEITE

Foto: Shutterstock

IMPRESSUM

reformiert.lokal erscheint monatlich als Beilage der Zeitung reformiert.

HERAUSGEBERIN

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Zürich

DRUCK

Galliedia Print AG

PAPIER

Refutura, 100% Altpapier
100% CO₂-neutral

REDAKTIONSKOMMISSION

Michael Braunschweig
Cornelia Camichel
Giancarlo Derungs

PRODUKTION

Redaktion: Textbüro Leutenegger
redaktion@reformiert-zuerich.ch
Layout: Cavelti AG

REDAKTION

KIRCHENKREIS ZEHN

Tina Wüthrich
Layout: Tina Wüthrich und
Bernhard Gravenkamp

TRAUER

Martin Zollinger ist verstorben

Ende Januar verstarb Martin Zollinger. Er war auf breiter Basis Teil des öffentlichen Lebens in Zürich. Während vieler Jahre war er Finanzchef des Reformierten Stadtverbands. Seiner klugen Anlagepolitik sind die gesunden Finanzen zu verdanken, die innovative Projekte ermöglichten – etwa die Streetchurch. Martin Zollinger machte sich für die Kirche in Zürich sehr verdient, er agierte engagiert, tatkräftig und weitsichtig. Die Reformierte Kirche Zürich hat ihm viel zu verdanken.

*Eine ausführliche Würdigung finden
Sie über diesen QR-Code.*



KANTORAT GROSSMÜNSTER**«Das Grossmünster verdient gute Chormusik»**

Sacha Rüegg ist seit August 2025 Kantor am Grossmünster. Seine Aufgabe sei anspruchsvoll – aber erfüllend.

Ihr Vorgänger Daniel Schmid war über 20 Jahre lang Kantor am Grossmünster. Grosse Fussstapfen?

Sacha Rüegg: Auf jeden Fall. Daniel Schmid war innovativ, hat viel investiert und sich persönlich eingebracht.

Möchten Sie denn seine Fussstapfen ausfüllen oder neue Spuren legen?

Am Anfang versuchte ich, sie auszufüllen. Aber ich merkte schnell: Das wird nicht funktionieren, weil «der Neue» dann stets mit «dem Alten» verglichen wird. Deshalb werde ich das Konzept des Kantors Schritt für Schritt etwas verändern. Ziel ist es, einen Chor zu haben, der vielen Singbegeisterten projektweise offensteht, und ein Ensem-

ble, das auf höchstem Niveau agieren kann, dessen Mitglieder Chorerfahrung haben und sich auf ein Vorsingen einlassen sollen. Dazu möchte ich in Zukunft über die Grenzen der Kirchgemeinde hinaus gehen. Ich bin überzeugt, dass es zum Beispiel an den Ufern des Zürichsees talentierte Stimmen gibt, die uns noch gar nicht kennen. Ich hoffe, dass bis Ende dieses Jahrs erste Fortschritte ersichtlich sind, aber es braucht sicher zwei Jahre, bis man sagen kann: Jetzt haben wir es – eine gut funktionierende Chorgemeinschaft, die auch nach mir Bestand haben kann. Denn das Grossmünster verdient es einfach, gute Chormusik zu haben.

**KOMMENDE CHORPROJEKTE**

Über diesen QR-Code erfahren Sie mehr über das Chorprojekt «Sing mit!»

SCHREIBWERKSTATT**Dem Glauben auf die Spur kommen**

Schreiben ist für viele Menschen ein Weg, sich selbst zu betrachten. Die Schreibwerkstatt «Glaubenslinien in meinem Leben» richtet sich an «Menschen, die eine gewisse Offenheit haben, ein Stück ihrer persönlichen Glaubensgeschichte mit anderen zu teilen», sagt Pfarrerin Chatrina Gaudenz. Die drei Nachmittage können einzeln besucht werden, bauen aber aufeinander auf.

**SCHREIBWERKSTATT**

14. 21. und 28. März,
jeweils 14–17 Uhr
Moserzimmer,
Grosse Kirche Fluntern
Kosten: keine
Anmeldung bis zum 7. März:
chatrina.gaudenz@
reformiert-zuerich.ch
079 655 24 16

2. INTERRELIGIÖSER THEMENTAG**So viel Gewalt ...**

Gewalt gegen Andersdenkende, Frauen, Minderheiten, in Form von Terrorismus, Krieg und Drohungen. Die Welt ist alles andere als friedlich, und das sorgt für Verunsicherung. Immer wieder werden Stimmen laut, die unter anderem Religionen eine Mitschuld geben. Haben sie recht, oder bieten Religionen nicht vielmehr Wege zu einem gewaltfreien Umgang miteinander? Am 2. Interreligiösen Thementag der Reformierten Kirche Zürich und der Israelitischen Kultusge-

meinde Zürich (ICZ) dreht sich alles um solche Fragen und darum, wie Tora und Bibel mit Gewalt umgehen. Referate, Workshops und ein Konzert geben Raum zum Nachdenken und zur friedvollen Begegnung.

**GEWALT IN DER TORA UND IN DER BIBEL**

8. März, 13–16.30 Uhr
ICZ, Lavaterstr. 33 (Start);
Kirchgemeindehaus Bederstrasse, Bederstrasse 25
Kosten: keine
Anmeldung bis zum 2. März
unter www.icz.org/dialog.

FASTEN HAT VIELE VORTEILE**Stärker dank**

MARIUS LEUTENEGGER | In der Passionszeit vor Ostern fasten Christinnen und Christen rund um den Globus. Sie tun das auf vielfältige Weise.

Das christliche Haus hat viele Zimmer! Weltweit gibt es etwa 2,3 bis 2,6 Milliarden Christen und Christinnen, die sich auf Hunderte Konfessionen verteilen. Diese unterscheiden sich in unzähligen Details – etwa bei der praktischen Ausübung von Traditionen. Blicken wir aus aktuellem Anlass auf eine davon: das Fasten.

Essen liturgisch umrahmt

Fasten ist Teil praktisch aller Religionen. Die Idee dahinter ist, dass die Gläubigen sich durch Enthaltensamkeit neu besinnen und Gott näherkommen. Im Christentum gibt es verschiedene Fastenzeiten; die wichtigste ist jene vor Ostern. Sie dauert 40 Tage, in Anlehnung an das 40-tägige Fasten von Jesus in der Wüste, nachdem er getauft worden war. Wie wird das Fasten heute in der Passionszeit ausgeübt? Die Frage geht an Pater Chrysostomos Kanavakis, der sich für diesen Beitrag mit Verena Mühlethaler, reformierte Pfarrerin in der Citykirche Offener St. Jakob in Zürich, zu einem angeregten Austausch trifft. Er ist Priestermonch der Melkitischen Griechisch-katholischen Kirche, die zwar mit Rom uniert ist, deren Liturgie aber dem byzantinischen Ritus folgt. «Essen ist bei uns als wesentlicher Bestandteil des Lebens auf vielfältige Weise liturgisch umrahmt», sagt der Pater.

Fasten in Stufen

Seine Kirche kennt vier Fastenzeiten – vor Ostern, in der Apostel-Zeit nach Pfingsten, vor Maria Entschlafung im August und im Advent, der im Osten bereits am 15. November beginnt. Die vier Fastenzeiten unterscheiden sich in Länge und Intensität. Längste Fastenzeit ist jene vor Ostern. «Es gibt eine Stufenordnung», sagt Pater Chrysostomos. Beim strengen Fasten sind kein Öl und Alkohol sowie keinerlei tierische Produkte erlaubt, ausser Weichtiere und Honig. Bei Stufe zwei werden Wein und Öl vom Fastengebot ausgenommen, bei Stufe drei kommt auch noch Fisch hinzu. Ungewöhnlich ist die dreiwöchige Vorfastenzeit: Die Gläubigen gewöhnen sich behutsam ans Fasten. «Im Osten hat man vielleicht etwas mehr Verständnis für die Schwäche der Menschen als im Westen, wir schätzen die abrupten Übergänge nicht so», meint Pater Chrysostomos lächelnd. Einen

weniger

«Die Dankbarkeit für grossartiges Essen wird gestärkt – und die Dankbarkeit Gott gegenüber.»

VERENA MÜHLETHALER,
PFARRERIN IN DER CITYKIRCHE
OFFENER ST. JAKOB IN ZÜRICH



Fotos: Erik Brühlmann

«Aschermittwoch», mit dem in den Westkirchen die Faschnachts- schlagartig in die Fastenzeit übergeht, gibt es in den Ostkirchen nicht.

Weniger Social Media und Kaffee

Überhaupt scheint in den Ostkirchen alles etwas fliessender zu sein, als man es zum Beispiel vom römischen Katholizismus kennt. «Jesus hat sich schliesslich gegen jede Regelfrömmigkeit gewehrt», sagt Pater Chrysostomos. Fasten sei ein geistiges Geschehen, das die Umkehr und damit eine lebendige Gottesbeziehung ermögliche – da gehe es «nie um ein Abarbeiten formaler Regeln». Es ist daher auch üblich, dass die Gläubigen ihre Fastenregeln individuell mit einem Priester oder einem geistigen Begleiter absprechen. «Dabei geht es um Verzicht auf alles, was über das rechte Mass hinausgeht», sagt Pater Chrysostomos. Wer sich zu häufig auf Social Media bewegt oder glaubt, ohne Kaffee nicht zu funktionieren, reduziert diese Abhängigkeiten. Der Pater hofft zwar, dass alle Gläubigen in seinem Umfeld fasten, sagt aber auch: «Wir setzen sehr auf Eigenverantwortung!»

Zwingli brach das Fasten

Das tun die Reformierten bekanntlich auch. Zum Fasten haben sie ein historisch aufgeladenes Verhältnis: Am ersten Fastensonntag 1522 provozierten die Zürcher Reformierten um Huldrych Zwingli die Obrigkeit, indem sie demonstrativ scharfe Rauchwürste verspeisten. Das Zürcher Wurstessen war ein Meilenstein der Reformation. Zwingli hielt die Pflicht zu fasten für unbiblich, sie schränke die christliche Freiheit ein. Er war nicht grundsätzlich gegen das Fasten, sondern gegen den Zwang dazu. «In unserer reformierten Kirche sind Traditionen nicht mehr sehr ausgeprägt», sagt Pfarrerin Verena Mühlethaler. Wer fasten will, soll das aber unbedingt tun – und

«Beim Fasten geht es nie um ein Abarbeiten formaler Regeln.»

PATER CHRYSOSTOMOS,
PRIESTERMÖNCH DER
MELKITISCHEN GRIECHISCH-
KATHOLISCHEN KIRCHE



kann das sogar in organisiertem Rahmen machen: In der Passionszeit bietet Verena Mühlethaler zusammen mit ihrem Kollegen Patrick Schwarzenbach eine Fastenwoche an, dieses Jahr vom 21. bis 27. März. Es machen immer 15 bis 20 Leute mit. Gefastet wird gemäss dem deutschen Arzt und Naturheiler Otto Buchinger; man nimmt nur Gemüsebrühe und verdünnte Säfte zu sich, auf feste Nahrung wird verzichtet.

Für Geist, Seele und Körper

Was gewinnt man dadurch? Verena Mühlethaler: «Fasten tut Geist, Seele und Körper gut. Die Wissenschaft zeigt, dass Fasten eine wahre Verjüngungskur ist: Die Zellen werden entgiftet und gereinigt, Entzündungen werden gehemmt.» Gut tue einem auch der Unterbruch vom Alltagstrott. «Abhängigkeiten werden uns bewusst, wenn wir fasten, wir besinnen uns auf das Wesentliche.» Es gebe auch eine sozial-politische Dimension: «Fasten macht uns bewusst, in welchem Wahnsinnsüberfluss wir leben – und es macht uns durchlässiger für die Probleme von Menschen, die wenig haben.» Den Einwand, Gott habe uns all die wunderbaren Speisen gegeben und wir sollten sie deshalb dankbar geniessen, entkräftet Verena Mühlethaler umgehend: «Es ist ein Effekt des

Fastens, dass wir danach wieder erkennen, wie herrlich die Speisen sind. Die Dankbarkeit für grossartiges Essen wird gestärkt – und die Dankbarkeit Gott gegenüber.»

«Ich habe es geschafft!»

In der Fastenzeit werden die biblischen Lesungen in den Gottesdiensten intensiviert, denn das Wort Gottes könne bis zu einem gewissen Grad den leiblichen Hunger stillen. Pater Chrysostomos kann dem nur zustimmen: «Jesus hat gesagt: (Ich bin das Brot.) Auch bei uns verlängern sich in der Fastenzeit die Gebetszeiten und die Schriftlesungen.» Letztlich diene das Fasten der Hinführung des Menschen zu Gott. Und generell zu einem besseren Leben. Verena Mühlethaler: «Hat man es geschafft, kann man stolz auf sich sein. Und es ermutigt einen: Ich kann etwas ändern, ich halte durch.» Das gilt wohl für die Mitglieder aller Konfessionen!



FASTENWOCHE

21.–27. März, jeweils 19–20.30 Uhr
Kosten: 50 Franken pro Person
Kirchgemeindehaus Aussersihl
Anmeldung: bis 6. März an
patrick.schwarzenbach@
reformiert-zuerich.ch

BAL-FOLK: TANZANLASS

Komm Tanzen!

Ende März ist wieder Bal-Folk-Zeit im Kirchgemeindehaus Hönegg: Zum Tanzanlass mit Live-Musik sind sowohl Anfänger:innen wie auch geübte Tänzer:innen eingeladen.

«Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen», sagte der Kirchenvater Augustin im 4. Jahrhundert. Deshalb laden wir alle Tanzinteressierten zum «Frühlingsbal» ein. «Bal» steht für Tanzen zu Live-Musik. Auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen! Für Kinder gibt es einen Spielraum (Aufsicht durch die Eltern) und zwischendurch auch spezielle Kinderinputs.



Foto: Le Chat qui Dance

Bal-Folk: Tanzen zu Live-Musik.

Programm

11–13 Uhr: Tanzworkshop
«3-er Bourré» (ohne Anmeldung) und gleichzeitig Musikworkshop für alle Instrumente ab mittlerem Spielniveau (mit Anmeldung bis 26. März)
ab 13 Uhr: Mitbringbuffet
ab 14 Uhr: Tanzen mit den zwei Live-Gruppen «Ardante Duo» und «Le Chat qui Danse»

Mitbringen: Etwas für das Buffet (mit Geschirr, Besteck und Becher), bequeme Schuhe zum Tanzen, eigene Wasserflasche und viel Tanzfreude!

KIRCHGEMEINDEHAUS
HÖNGG

Bal-Folk-Tanzanlass

Sonntag, 29. März

11 Uhr: Workshops

Ab 14 Uhr: Tanzen

mit Livebands

Eintritt gratis, Kollekte

Auskunft und Anmeldung

für den Musikworkshop:

Elke Rüegger-Haller,

079 689 41 09 oder

elkeruegger@gmail.com

GOTTESDIENSTE MIT SUPPENMITTAG

Zukunft säen

Während der Passions- bzw. Fastenzeit laden wir mit unseren katholischen Nachbarkirchengemeinden zu gemeinsamen Gottesdiensten mit anschliessendem Suppenmittag ein.

Der Erlös der Suppenverkäufe geht an die Ökumenische Kampagne, die in diesem Jahr unter dem Motto «Zukunft säen» steht. Damit zielt die Kampagne

auf die Verbesserung der Ernährungssicherheit für alle Menschen dieser Welt durch eine möglichst grosse Vielfalt an lokalem Saatgut.

Wir freuen uns auf inspirierende Gottesdienste und eine gute Tischgemeinschaft mit Ihnen!

REFORMIERTE KIRCHE HÖNGG

Sonntag, 15. März, 10 Uhr

mit Pfarrer Jens Naske und

Gemeindeleiter Matthias Braun

KATHOLISCHE KIRCHE
OBERENGSTRINGEN

Sonntag, 22. März, 10 Uhr

mit den Pfarrern Dr. Willy Mayunda und Jens Naske

Kuchenspenden sind willkommen, bitte vor dem Gottesdienst abgeben.

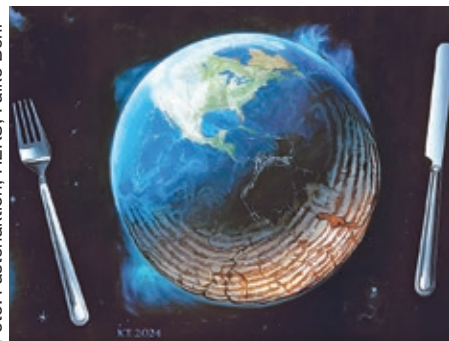


Foto: Fastenaktion, HEKS, Falko Behr

Die Kraft der Wa



PFARRERIN LIDIJA BÄNZIGER | Ein Blick auf unsere Welt lässt erahnen: Es braucht Veränderung. Diese kann durch die Kraft der Wandlung, die zuerst in uns selbst geschieht, in die Welt hinauswirken. Dafür brauchen wir Mut – Mut, sie zu erwarten, zu erkennen und anzunehmen.

Die Tage werden länger, es wird wärmer, und manchmal riecht es schon nach Frühling. Wandlung liegt in der Luft! Die biblischen Erzählungen nehmen ein Thema immer wieder auf, das sich auch in der Natur beobachten lässt – in den sich wandelnden Jahreszeiten, in uns selbst und in den lichtvollen Stimmungen des Frühlings: Es ist die Kraft der Wandlung. Der irdische Jesus verwandelt Wasser zu Wein und Blindheit in Sehkraft. Das Korn wird zu Brot. Das Jesuskind wird zum Christus. Die Kraft der Wandlung erscheint mir als die Urkraft dieser Religion – und persönlich als die Urkraft meines Glaubens.

Seit der Neuzeit werden wir gelehrt, das Wahrnehmbare als etwas Getrenntes zu verstehen. Der denkende Mensch steht der Natur gegenüber, abgetrennt von ihr. Er betrachtet das Wahrnehm-

ndlung



Foto: flickr zhrefch

«Die biblischen Erzählungen sind Ausdruck einer Kraft der Wandlung, die damals wie heute wirkt – in der Natur, in uns selbst und in dieser Welt»

**LIDIJA BÄNZIGER,
PFARRERIN**

bare als etwas Berechenbares, Isoliertes. Dem widerspricht der ungarische Wissenschaftsphilosoph Ervin László: «Unser Getrenntsein ist eine Täuschung. Wir sind miteinander verbundene Teile eines Ganzen. Wir sind ein Meer voller Bewegung und Erinnerung.» Unser neuzeitliches Denken war geprägt von der Überzeugung, dass Geist und Materie klar zu unterscheidende Dinge sind. Heute neigen wir zur Vorstellung, es gäbe keinen Geist – welch eine Wandlung! Friedrich Cramer, ehemaliger Direktor für experimentelle Medizin am Max-Planck-Institut, sagte: «Die Welt des Natürlichen ist im Grunde geistig, und der Geist ist nicht nur im Körper, sondern auch in den Kommunikationspfaden ausserhalb des Körpers.» Auch nach Nobelpreisträger Ilya Prigogine gibt es einen ständigen, intelligenten Austausch zwischen den Molekülen. Ziehen wir also keine Grenze mehr zwischen Leib und Seele, zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem, so gibt es auch im Kosmos keine Grenze zwischen Geist und Materie. Ein Verständnis, das mich selbst mit allem verbunden versteht – hier klingen die Jesusworte aus Matthäus 25,40 an: «Was ihr einem dieser meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.» Wie anders hätte Jesus dies meinen

können, wenn nicht aus jenem tiefen Wissen heraus, dass alles mit allem verwoben ist? Durch das Verständnis dieser Verbundenheit können wir erkennen, dass die biblischen Erzählungen keine blossen Beschreibungen vergangener Zeiten sind. Sie sind vielmehr Ausdruck einer Kraft der Wandlung, die damals wie heute wirkt – in der Natur, in uns selbst und in dieser Welt. Diese Kraft vermag aufgrund unserer innewohnenden Verbundenheit auch heute noch zu verändern, zu stärken und zu tragen. Vielleicht können wir erst mit diesem Bewusstsein verstehen, welch dringenden Wandel unsere Vorstellung von Welt und Geist braucht, um den enormen Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen – einer Welt, die auf unsere Wandlung wartet.

Eine Wandlung anderer Art hat sich bereits in meinem Leben ergeben: Wenn Sie diese Zeilen lesen, habe ich meinen Arbeitsort gewechselt. Seit dem 1. Februar 2026 arbeite ich im Kirchenkreis sechs. Mit diesem Artikel verabschiede ich mich von Ihnen und danke Ihnen herzlich für die vielen schönen und bereichernden Begegnungen!

PFARRTEAM

Einige Wechsel

Pfarrstellvertreterin Lidija Bänziger hat den Kirchenkreis verlassen und neue Pfarrer:innen übernehmen Stellvertretungsdienste.

Lidija Bänziger hat am 1. Juli 2025 als Stellvertreterin die Vakanz von Pfarrerin Nathalie Dürmüller mit 60 Stellenprozent übernommen. Im Februar hat sie nun im Kirchenkreis sechs eine neue Stellvertretung angetreten. Wir hätten Lidija gerne behalten, da wir sie als sehr engagierte und verlässliche Kollegin erlebt haben. Auch in der Gemeinde hat sie in den rund sieben Monaten ihre Fans gefunden und schöne Feedbacks auf ihre Arbeit bekommen. Wir sind dankbar für die tatkräftige Unterstützung durch Lidija Bänziger und wünschen ihr für ihren weiteren Weg und überhaupt alles Gute, viel Erfolg, frohes Schaffen und Gottes Segen.

Im Februar und März hat die Landeskirche uns die frisch pensionierte Pfarrerin Maria-Ines Salazar mit 50 Stellenprozent zur Verfügung gestellt, die vor allem punktuell zum Einsatz kommt.

Ab April wird hoffentlich für längere Zeit Pfarrer Thomas Steininger mit 60 Stellenprozent bei uns als Stellvertreter zum Einsatz kommen. Vielleicht kennen Sie ihn noch, da er bei uns das Vikariat und 2022 eine kurze Stellvertretung gemacht hat.

Wir hoffen, im Spätsommer endlich unsere neue Pfarrkollegin als definitive Nachfolgerin von Pfarrerin Nathalie Dürmüller bei uns begrüßen zu können.

*Für das Team
Matthias Reuter*



Zeit zum Loslassen: Pfarrerin Anne-Marie Müller verabschiedet sich.

ABSCHIED

Anne-Marie Müller sagt Adieu

Anne-Marie Müller, Pfarrerin mit Leib und Seele, wird den Kirchenkreis zehn verlassen. Gut zehn Jahre wirkte sie hier als Seelsorgerin, Predigerin, Dichterin, Trauerbegleiterin und vieles mehr. Was sie besonders liebte, war der Kontakt mit so vielen Menschen. Im Interview mit Pfarrerkollege Beat Gossauer schaut sie zurück und nach vorne.

Was hat dich damals bewogen, dich in Höngg als Pfarrerin zu bewerben?
Seelsorge war von Anfang an (schon während dem Studium und dann in den 36 Jahren Pfarramt) mein Hauptthema. So viele Anliegen, Probleme, Trauer, Interesse, Not, auch von Heranwachsenden, auch von mir, würden Seelsorge benötigen. Schade, dass viele Menschen gar nicht auf die Idee kommen, dass Seelsorge helfen kann. Ich habe vor Höngg sechs Jahre in Dielsdorf im Pflegezentrum gearbeitet. Sehr gerne.

Aber sehr oft, fast jeden Tag, habe ich da Sterbende begleitet. Ich habe dies sehr gerne getan. Begleitung beim Sterben war oft schlicht meine offene Hand, die mitteilte: «Du bist nicht allein, du bist gehalten». Auch ohne Berührung stand die Hand zur Verfügung. Offen. Diese Arbeit belastete mich mit der Zeit auch sehr. Ich wollte wieder zu einer ganzen, quirligen Gemeinde – und mal in der Stadt arbeiten. Das ausgeschriebene Profil der Gemeinde hat mich angesprochen.

Wenn du zurückschaust: Welches war einer der eindrücklichsten Momente in deiner Arbeit?

Es ist unmöglich, einen Moment auszuwählen! In der langen Zeit als Pfarrerin – eben nicht «nur» im Kreis 10 – war so vieles eindrücklich. So viele Begegnungen haben mich berührt, gerührt, geärgert, angeregt... Besonders, so wie ich eben halt doch gestrickt bin, waren wohl ausgerechnet Beerdigungen und Trauerbegleitung am intensivsten. Da wurde so vieles spürbar und sichtbar: Lebensgeschichten, Hochs und Tiefs, Trauer und Freude in Erinnerung, nicht gelöste Konflikte. Zukunft. Der ganze Mensch, Verstorbene und Angehörige, waren sehr offengelegt. Dies zu begleiten hat mich sehr berührt und belehrt. Dabei ist unser ökumenischer Trauertreff in Höngg sehr wichtig, wo Trauer geteilt werden kann. Hier kam auch mein Hang zu Symbolen zum Tragen. In sehr vielen Gesprächen und Diskussionen ist ein Symbol, eine Bewegung, eine Farbe, eine Schachfigur, weiterführend, anschaulich. Mehr als lange Erklärungen.

Welches war einer der schwierigsten Momente?

Jetzt. Im Abgeben. Es ist vielleicht auch die Aufgabe, die mir gegeben ist: Loslassen. Das Weiter-Gehen steht in den Sternen.

Du hast von deinem Hang zu Symbolen gesprochen: Kommt dir ein Symbol in

den Sinn, wenn du an dein Abgeben denkst?

Ich habe in Yorkshire, wo meine Eltern früher gelebt haben, die Ruine des alten Klosters «Whitby Abbey» entdeckt. Ganz ruinös. An einer einzigen Ecke war noch etwas intakt, zum Teil auch sehr geschickt ergänzt. Es war nur offener, angedeuteter Raum. Dies ist es, was mein Gefühl ist: Vieles stürzt ein, für alle. Ecken, freie Räume, Grundsteine bleiben und lassen Neues wachsen.



Foto: Anne-Marie Müller

«Gesunde Ecke» des Klosters Whitby Abbey.

Du bist nicht nur Pfarrerin, sondern auch Dichterin. Wann und wie hast du diese Leidenschaft entdeckt?

Spätestens mit elf. Gedichte sind offene Worte und Sätze, die Halt geben. Dies habe ich immer gebraucht. Gedichte bieten Raum zur eigenen Interpretation. Es ist spannend, dass die Menschen, die von meinen Gedichten etwas gelesen haben, ganz unterschiedlich auf ein bestimmtes reagieren.

Als Pfarrerin gibst du ab, wirst du als Dichterin weiterhin schreiben?

Ja. Beides bleibt, Pfarramt besteht ja in grossen Teilen aus Worten. Zuhören, Predigen... Alles mischt sich immer. Pfarrerin und Dichterin sind für mich sehr nahe.

Was wünschst du dir für deinen neuen Lebensabschnitt?

Dass ich weiter auf der Suche bin nach dem Sinn des Lebens. Und ihn manchmal finde. Am liebsten mit anderen Suchenden. Solange ich kann.

Was möchtest du den Menschen im Kirchenkreis zehn zum Abschied mit auf den Weg geben?

Einen Segen, ein «A-Dieu». Bhüeti Gott!

ABENDFEIER

Sonntag be-flügelt



Foto: Matthias Reuter

Der Sonntag als (ehemaliger) Ruhetag soll uns Kraft geben für die neue Woche. In dieser Abendfeier von rund 45 Minuten lassen wir uns stärken und be-flügeln mit Wort und Musik.

Pfarrer Matthias Reuter liest Texte vor allem von Mascha Kaléko, Luise Rinser, Marie-Luise Kaschnitz, Kurt Tucholsky, Erich Fried und anderen. Immer geht es um Hoffnung und Sehnsucht, die uns Flügel verleihen

kann, im Leben, im Alltag, bei der Suche nach Gott.

Organistin Tamar Midelashvili Good be-flügelt am Flügel mit kürzeren und längeren Stücken romantischer Musik.

2026 wollen wir mit den Abendfeiern etwas experimentieren und verschiedene Formen ausprobieren. Sechs solcher Gottesdienste oder auch «Überraschungstüten» in der Höngger Kirche sind geplant. Dabei freuen wir Pfarrer:innen uns über Feedback von Seiten der Gottesdienstbesuchenden: Was hat Sie besonders angesprochen? Was weniger?

Wir freuen uns auf Sie und Ihre neugierige Offenheit!

KIRCHE HÖNGG

Abendfeier

Sonntag, 22. März, 17 Uhr

FILMABEND

Crowrä – The Buriti Flower



Foto: Trigon Film

Aus Brasilien kommt ein Film, der wichtige Themen der heutigen Zeit aufgreift: den Kampf um Land und Überleben verschiedener Kulturen, das Ringen der Frauen und Mütter um Selbstbestimmung und Mitspracherecht sowie das unverzichtbare Engagement für die Erhaltung der Lunge unseres Planeten.

Die Crowrä sind ein indigenes Volk, das auf dem heutigen Gebiet Brasilien lebt. Der Regenwald ist ihr Zuhause. Doch über Jahrzehnte wurde und wird ihnen dieser Lebensraum durch offizielle politische Entschlüsse oder durch illegale Aktionen einzelner Gruppen streitig gemacht. Wegen Abholzungsmaßnahmen oder Wilderei gerät das Öko-

system ins Ungleichgewicht. Um ihr Reich zu beschützen, ist Solidarität untereinander wesentlich, aber auch ein konstanter Widerstand nach aussen. Dieser Dokumentarfilm ist ihrem ungebrochenen Widerstand gewidmet.

Die Filmschaffenden haben acht Jahre an «Crowrä – The Buriti Flower» gearbeitet. Ihr Anspruch war es, die Geschichte dieses Volkes der letzten vierzig Jahre zu erzählen. Zu diesem Zweck vereinen sie umfangreiches Archivmaterial mit neu gedrehten Bildern, die während der eineinhalb Jahre entstanden sind, die sie die Crowrä aus der Nähe begleitet haben.

124 Minuten, Brasilien, 2023, deutsche Untertitel

KIRCHGEMEINDEHAUS HÖNGG

Mittwoch, 18. März, 19 Uhr;
anschliessend Austausch und Apéro,
bitte anmelden bei Matthias Reuter,
film@kk10.ch oder 043 311 40 50.
Kostenbeitrag 10 Franken.
www.kk10.ch/filmabend
Nächstes Datum: 8. April

PALMSONNTAG

Abschiedsgottesdienst

«Sorgt euch nicht um den morgigen Tag!» Unter diesen Leitvers aus dem Matthäusevangelium möchte Pfarrerin Anne-Marie Müller ihren Abschied von der Gemeinde stellen.

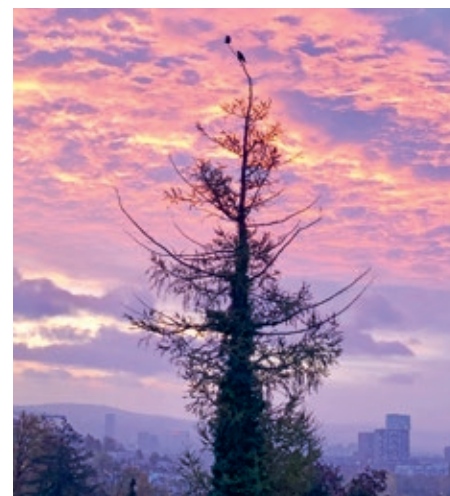


Foto: Anne-Marie Müller

Seit 2015 hat Anne-Marie Müller unsere Gemeinde begleitet und in ihr segensreich gewirkt. Aufgrund ihrer langjährigen Erkrankung beendet sie ihr Amt bei uns und schliesst ihr Pfarrerin-Sein nach 36 Berufsjahren vorzeitig ab. Ende Februar ist sie zurück in den Kanton Bern gezügelt. Sie nimmt nach fast elf Jahren Abschied von uns und wir von ihr. Lesen Sie dazu auch das Interview auf Seite 8.

Den Abschiedsgottesdienst gestalten: Pfarrerin Anne-Marie Müller, Predigt, Pfarrteam Kirchenkreis zehn, Liturgie, Reformierter Kirchenchor Höngg mit Kantor Igor Marinkovic, Tamar Midelashvili Good, Orgel, Vertretungen des Kirchenrates, der Kirchenpflege und der Kirchenkreis-kommission sowie Sigristen und Hausdienst.

Auch beim anschliessenden einfachen Mittagessen besteht die Möglichkeit, persönlich von ihr Abschied zu nehmen. Wir möchten Pfarrerin Anne-Marie Müller gemeinsam einen schönen stärkenden Abschied schenken – seien Sie dabei.

KIRCHE HÖNGG

Palmsontag, 29. März, 10 Uhr
Gottesdienst mit Verabschiedung
von Pfarrerin Anne-Marie Müller,
anschliessend einfaches Mittagessen



Grafik: cker

GOTTESDIENST ZUR PASSIONSZEIT

Wie Licht in der Nacht

«Healing Light»: Das gesungene Gebet vom Komponisten Karl Jenkins ist einer der Höhepunkte in diesem Gottesdienst mit Ad-hoc-Chor.

Frühaufsteher:innen und Sänger:innen treffen sich bereits um 9 Uhr in der Kirche Höngg und üben mit unserem Kantor Igor Marinkovic und mit Georgij Modestov das «Healing Light» und Lieder aus dem Rise-up-Liederbuch. Singen verbindet, tiefes Atmen erdet – und über dem Dunkel unserer Zeit sehen wir bereits das Licht von Ostern aufleuchten. Predigen wird Pfarrer Beat Gossauer.

KIRCHE HÖNGG

Gottesdienst mit Ad-hoc-Chor

Sonntag, 8. März, 10 Uhr.

9 Uhr: Probe für den Ad-hoc-Chor

FERIENWOCHE FÜR ÄLTERE ERWACHSENE

Kultur und Genuss in Südtirol

Kosten mit Halbpension inklusive Fahrt und Ausflugsprogramm:
1150 Franken im Doppelzimmer
1380 Franken im Einzelzimmer

BRUNECK IM PUSTERTAL

Dienstag, 19., bis Montag, 25. Mai

Anmeldung bis 30. April

www.kk10.ch/85156



reformiert.lokal Kirchenkreis zehn

FRAUENBRUNCH MIT FILM

Frauen, die Geschichte schreiben

Ein Vormittag mit Frauenpower: Nach einem Brunch sehen wir die Doku «Ein Tag ohne Frauen» und tauchen ein in bewegende Geschichten von weiblichem Engagement und Widerstand.

«Ein Tag ohne Frauen» – eine Mischung aus Animationen, Archivaufnahmen und Zeitzeuginnen – erzählt die Geschichte des legendären Frauenstreiks, der die isländische Gesellschaft nachhaltig verändert hat.

Vor dem Film stärken wir uns bei einem reichhaltigen Brunch. Dabei richten wir den Blick auf zwei Frauen aus der Bibel: Hulda, eine anerkannte und gefragte Frau, und Noadja, eine Prophetin in der Opposition.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Vormittag!

PFARREIZENTRUM HEILIG GEIST, LIMMATTALSTRASSE 146

Samstag, 21. März, 10–13.30 Uhr

Anmeldung bis 17. März bei

Anna Schwaller, 043 311 40 61,

anna.schwaller@reformiert-zuerich.ch

Unkostenbeitrag: 15 Franken

Foto: Villa Wesendonck © Museum Rietberg, Mark Niedermann



Legendärer Frauenstreik in Island 1975.

«Wenn Frau will, steht alles still.» Unter diesem Motto legten die Isländerinnen 1975 ihre Arbeit nieder und brachten das öffentliche Leben zum Stillstehen. Die mitreissende Doku

SICH TREFFEN • ERLEBEN • AUSTAUSCHEN

Führung durchs Museum Rietberg

Dieser Ausflug führt uns durch die Highlights der Sammlung des Museums Rietberg, einem der bedeutendsten Kunstmuseen der Schweiz.

ragd» liegt es mitten in einem der schönsten Pärke der Stadt Zürich: dem Rieterpark. Die Museumsarchitektur, die Natur inmitten der Stadt und das hauseigene Café machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis!

Anschliessend essen wir gemeinsam im italienischen Restaurant Da Guido Sternen zu Mittag.

Die Kosten für die Führung (ca. 20 Franken), das Mittagessen sowie die Anreise gehen zulasten der Teilnehmenden. Klappstühle sind für den Museumsbesuch kostenlos erhältlich.

«Die Herbstzeitlosen» – ein Angebot für alle interessierten und allein-stehende Personen.

TRAMHALTESTELLE «MUSEUM RIETBERG»

Freitag, 13. März, 10 Uhr

Anmeldung bis 10. März an

anna.schwaller@reformiert-zuerich.ch,

043 311 40 61 oder unter

www.kk10.ch/82886

Notfallnummer am Tag des Anlasses:

079 172 05 41



Foto: Museum Rietberg

Die aussergewöhnlichen Sammlungen des Museums Rietberg reichen von traditionellen bis hin zu zeigenössischen Objekten und Fotografien aus Asien, Afrika, Amerika und Ozeanien. Auf einer Führung entdecken wir die schönsten und wichtigsten Kunstwerke der Sammlung und tauchen in die Geschichte des Museums ein.

Das Museum lädt auch zum Verweilen ein. Verteilt auf drei prachtvolle Villen aus dem 19. Jahrhundert und dem weitgehend unterirdischen Neubau «Sma-

CAFÉ LITTÉRAIRE

Unsere neuen Lesetipps

An zwei Nachmittagen werden wir Sie mit unseren persönlichen Lesetipps zu spannenden, vielseitigen Lese-Erlebnissen anregen!

Wir stellen Ihnen ganz unterschiedliche Bücher vor – Bücher, die berühren, inspirieren und mit denen man für eine Weile dem Alltag entfliehen kann. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen!

Im Anschluss freuen wir uns auf anregende Gespräche bei einem Getränk.

Das Vorbereitungsteam
Monika Bauer, Susann Eichenberger,
Kathrin Hunziker und Beatrice Pfister

KIRCHGEMEINDEHAUS HÖNGG

Montag, 16. März und 13. April,
14.30 Uhr

Auskunft: 043 311 40 61,
anna.schwaller@reformiert-zuerich.ch,
oder unter www.kk10.ch/84404



Illustration: AdobeStock



Foto: Maria-Inez Salazar

FIIRE MIT DE CHLIINE

Freundschaft

Drei Wochen vor Ostern feiern wir in der Kirche Höngg mit Kindern im Vorkindergartenalter.

Der Frühling kommt und die Kinder sind eingeladen, die eindrückliche Freundschaftsgeschichte von Bruno, dem Marmeltier, und dem Löwenzahn zu hören. Doch was hat diese Geschichte mit Ostern zu tun?

Beim gemeinsamen Singen begleiten wir die Lieder mit Rhythmusinstrumenten und Bewegungen.

Im Anschluss gibt es wie immer einen Znüni im Sonnegg – und bei schönem Wetter geniessen wir den Garten. Wir freuen uns auf viele Kinder, Eltern, Grosseltern und Begleitpersonen, die mit uns zusammen «fiire» möchten.

Pfarrerin Maria-Ines Salazar und Team

KIRCHE HÖNGG

Samstag, 14. März, 10 Uhr

KIKI-TRÄFF MIT ELTERN-KAFI

Der Frühling kommt, hurra!



Foto: Franziska Lissa

Die Tage werden länger und wärmer, die Vögel bauen ihre Nester, die Blumen spriessen aus dem Boden und alles wird wieder grün.

Gemeinsam hören wir eine bunte Frühlingsgeschichte und staunen über die Schöpfung Gottes.

Wir sind eine offene Gruppe, hören biblische und andere Geschichten. Dazu spielen, singen, malen und basteln wir.

Franziska Lissa und Daniela Hausherr

Auskunft: 079 362 16 51,
franziska.lissa@reformiert-zuerich.ch

SONNEGG HÖNGG

Kiki-Träff mit Eltern-Kafi

Mittwoch, 18. März

Ab 13.45 Uhr betreute Auffangzeit
mit freiem Spiel

14.15–15.45 Uhr Geschichte,

Spiel und Basteln

Ab 15.45 Uhr Zvieri im «kafi&zyt»

SENIORENNACHMITTAG

Two for Tea

Eine Stunde Musik mit Klarinette und Gitarre erwartet Sie am ökumenischen Seniorennachmittag.



Foto: zVg

Das Duo «Two for Tea» kommt aus Zürich und spielt Gypsy Swing, mit Simon Wyrsh an der Klarinette und Christian Ruh an der Gitarre.

Danach gibt es Kaffee und Kuchen.

**KIRCHGEMEINDEHAUS
OBERENGSTRINGEN**

Seniorennachmittag

Mittwoch, 25. März, 14.30 Uhr

KIND UND FAMILIE

FamilienTag

Erlebe etwas Besonderes am FamilienTag im Frühling bei einem feinen Mittagessen und verschiedenen Angeboten drinnen und draussen.

SONNEGG

Mittwoch, 25. März, 11.30 Uhr

Anmeldung zum Mittagessen obligatorisch
bis 23. März



Durchs Säuliamt

Wir starten mit einem Kaffee im Coop-Restaurant in Affoltern am Albis. Die Wanderung führt dem Waldrand entlang über Grüt, Paradiesli, Gerensteg nach Rifferswil ins Restaurant Pöstli, wo uns ein gutes Mittagessen erwartet. Nach der Stärkung im Restaurant geht die Wanderung weiter über Büel nach Kappel a. Albis, Kloster, von wo wir mit Bus und S-Bahn nach Hause fahren.

Auf-/Abstieg: 220 Meter ↗ / 144 Meter ↘
Wanderzeit: 3 Stunden
Ausrüstung: gute Schuhe und Stöcke
Gruppenbillett: mit Halbtax 8 Franken
Organisationsbeitrag: 8 Franken
Besammlung: 8.35 Uhr,
Gruppentreff Zürich HB
Rückkehr: 18.11 Uhr in Zürich

MITTWOCH, 4. MÄRZ

Werner Guntli, 044 341 03 02,
und Martin Wyss, 044 341 67 51

Im Fürstenland

Nach einem Startkaffee im Café Dober in Flawil nehmen wir den teilweise steilen Weg zum ersten Etappenziel, dem Zisterzienserinnenkloster Magdenau. Nach einer kurzen Besichtigung des zugänglichen Teils der schmucken Anlage, geht's weiter über den Oberen Schauenberg zum Restaurant «Frohe Aussicht» im Weiler Winzenberg. Nach dem Mittagessen gehen wir dem Windrädliweg entlang via Tuffertschwil ins Dorf Lütisburg. Nun müssen wir noch hinunter zur Thur und erreichen bald Lütisburg Station für die Rückfahrt.

Auf-/Abstieg: 350 Meter ↗ / ↘
Wanderzeit: 4 Stunden.
Gruppenbillett: mit Halbtax 21 Franken
Organisationsbeitrag: 8 Franken
Besammlung: 8.25 Uhr,
Gruppentreffpunkt Zürich HB
Rückkehr: 17.22 Uhr in Zürich

MITTWOCH, 18. MÄRZ

Werner Guntli, 044 341 03 02,
oder Claire Wanner, 044 340 21 81

Anmeldung obligatorisch, jeweils am Montag vorher von 19 bis 20.30 Uhr. Über allfällige kurzfristige Änderungen wird bei der Anmeldung informiert.

Gemeinsam unterwegs: Jahresprogramm 2026

Wir freuen uns, gemeinsam von April bis Oktober auf Wandertour zu gehen.

Die Wanderungen werden durch unsere bewährten Wanderleiter:innen organisiert und durchgeführt.

Die Ausschreibungen mit allen Details sehen Sie zwei bis drei Wochen vorher in den Schaukästen, auf der Website (www.kk10.ch) sowie an den Plakatständern der Gemeinde. Fragen zu den Anforderungen werden bei der telefonischen Anmeldung beantwortet. Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Die Wandergruppe 60plus übernimmt keine Haftung.



Foto: Norman Beusch

Jahresprogramm 2026

Datum	Kategorie	Titel der Wanderung
Freitag, 10. April	+	Dem Linthkanal entlang
Freitag, 8. Mai	++	Saurierspuren und Einsiedelei
Mittwoch, 20. Mai	++	Über den Strättlihgügel an den Thunersee
Mittwoch, 17. Juni	+	Störche in den Aareschlaufen mit Aare-Schiffahrt
Freitag, 10. Juli	+++	Übers Tössbergland ins Toggenburg
Mittwoch, 22. Juli	+++	Appenzeller Alpenweg zur Osteregg
Freitag, 7. August	++	Zur Schlacht bei Sempach
Mittwoch, 19. August	++	St. Galler Bruggliwäg
Freitag, 4. September	++	Wanderig id Bündner Herrschaft
Freitag, 18. September	++	Durch die Auenlandschaft der Alten Aare
Mittwoch, 7. Oktober	++	Auf dem Heitersberg
Mittwoch, 21. Oktober	+ / ++	Albisgüetli Panoramaweg
	+	Wanderung oder Ausflug mit gemächlichem Wandertempo und geringen Anforderungen
	++	Ganztageswanderung mit mittleren Anforderungen
	+++	Anspruchsvolle Ganztageswanderung

MOMENT MAL

«Hände zum Gebet falten ist der Anfang eines Aufstandes gegen die Unordnung der Welt.»

«Der erste und grundlegende Akt theologischer Arbeit ist das Gebet.»

Karl Barth (1886–1968),
Schweizer Theologe

Ausgesucht von Pfarrer Matthias Reuter

Atelierkurse im Sonnegg

KLARE GRENZEN SETZEN

Samstag, 7. März, 9–12 Uhr

Im Alltag fällt es vielen Menschen schwer, «Nein» zu sagen und die eigenen Bedürfnisse ernst- und wahrzunehmen. In diesem praxisnahen und aktiven Workshop mit Tania Berchtold Dellberg lernen Sie Möglichkeiten kennen, gut für sich zu sorgen und gleichzeitig mit Ihrem Gegenüber wertschätzend in Kontakt zu bleiben.

Anmeldung bis 2. März



Foto: AdboeStock

KERAMIK BEMALEN

Samstag, 7. März, 15–18 Uhr

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie mit Farben, Formen und Mustern Ihre persönliche Handschrift auf Keramik verewigen können. Ob Tasse, Becher oder Vase – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Kursleiterin Astrid Racherter führt Sie Schritt für Schritt durch die Techniken der Keramikbemalung. Nach dem Trocknen werden die bemalten Stücke von Astrid Racherter glasiert – danach können Sie Ihre Werke im Atelier Sonnegg abholen.

Anmeldung bis 2. März

BUDGETBERATUNG FÜR ALLE

Dienstag, 10. März, 16–18 Uhr

Sozialarbeiterin und Treuhänderin Esther Herzog unterstützt Sie professionell, vertraulich und kostenlos bei Fragen rund um Ihre Finanzen und Sozialleistungen. Das Angebot umfasst Budget- und Stipendienberatung,

Unterstützung bei Zusatzleistungs- und Sozialhilfeanträgen sowie Hilfe bei der Steuererklärung.

Anmeldung bis 3. März

«COMPI-HILF» – WEIL DIGITALE SELBSTSTÄNDIGKEIT EIN GUTES GEFÜHL IST

Mittwoch, 11. März, 14–16 Uhr

«Mein Handy macht nicht, was ich will!» oder «Ich weiss einfach nicht, warum Excel falsch rechnet». Kommen Ihnen solche Fragen bekannt vor? Ob Fragen zu Ihrem eigenen Computer, Handy oder Tablet: An unseren Supportnachmittagen stehen wir Ihnen einmal im Monat persönlich und kostenlos zur Seite. Wir nehmen uns Zeit, erklären in Ruhe und unterstützen genau dort, wo Sie Hilfe benötigen.

Ohne Anmeldung



Foto: Claudia Herzog

FRIEDENSTAUBEN FILZEN

Donnerstag, 26. März,

18.30–20.30 Uhr

In diesem Filz-Workshop widmen wir uns einem ganz besonderen Symbol: der Friedenstaube. Gemeinsam erschaffen wir kleine Friedensboten, die nicht nur schön aussehen, sondern auch ein starkes Zeichen setzen – für Hoffnung, Verbundenheit und Mitgefühl.

Kursleiterin: Sandra Sulzberger, Hobby-Filzerin und Friedenstaube-Kreiererin

Anmeldung bis 19. März

Die aktuellen Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Anmeldung: www.kk10.ch/atelier, 043 311 40 60, atelier@kk10.ch

Info: Claudia Herzog, Leitung Atelier, 043 311 40 63



KURSPROGRAMM

Das Programm von Januar bis Juli finden Sie unter www.kk10.ch/kursprogramm-sonnegg.

PERSÖNLICH

Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich...

Was würden wir tun, wenn jeder Tag eine Stunde mehr hätte? Ich beginne zu träumen: mehr Sport treiben, öfter spazieren gehen, mehr Zeit mit Freund:innen verbringen, Rezepte aus dem Kochbuch ausprobieren, einen Töpferkurs besuchen. Oder einfach mal eine Stunde nichts tun.

Die Sehnsucht nach mehr Zeit scheint viele umzutreiben. Der Wunsch nach Entschleunigung, mehr Freizeit und mentaler Freiheit. Gefühlt wird die Zeit immer knapper, während der technische Fortschritt zu einem rasanteren Lebenstempo führt – besonders seit dem Internet und den sozialen Medien, in denen Unternehmen unablässig um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren. «Beschleunigung» – ein Begriff des deutschen Soziologen Hartmut Rosa – kommt mir in den Sinn: der Versuch, so viel wie möglich an einem Tag zu tun. Unseren Terminkalender dahingehend zu optimieren, dass wir immer mehr in immer weniger Zeit erledigen können. Zeitarmut scheint die Diagnose unserer Gegenwart zu sein. Und gleichzeitig verbringen wir unzählige Stunden online, was uns nur noch mehr Zeitnot beschert. Zeit ist zu einer harten Währung geworden – und die 24 Stunden am Tag scheinen nie auszureichen, allen Verpflichtungen irgendwie nachzukommen.

Doch hätten wir jeden Tag eine zusätzliche Stunde zur Verfügung, würde sich für die meisten vermutlich wenig ändern. Denn in Wirklichkeit spielt es keine Rolle, ob ein Tag 24 oder 25 Stunden hat – wir würden wahrscheinlich weiterhin das tun, was unseren Alltag ohnehin bereits bestimmt. Die Tage füllen sich meistens ganz von allein. Vielleicht liegt darin eine Entlastung: die Begrenztheit der Zeit anzunehmen. Vergessen wir die Sätze: «Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich langsamer leben, öfter stehenbleiben, staunen, träumen, innehalten». Tun wir es! Oder lassen wir bewusst Dinge weg, wenn die Tage sich zu überfüllen drohen und uns die Zeit zu wertvoll erscheint. Nehmen wir uns Zeit für die Dinge, die uns wirklich wesentlich erscheinen und keiner extrinsischen Motivation folgen. Für mich heisst das: Mich immer wieder daran zu erinnern, wofür ich im Leben dankbar bin – und mit der vorhandenen Zeit sorgsamer umzugehen.

DenkMal von

SOZIALDIAKONIN ANNA SCHWALLER

Gottesdienste

- So, 1. März, 10 Uhr**
Gottesdienst
Kirche Oberengstringen
Maria Ines Salazar
- So, 1. März, 10 Uhr**
Gottesdienst (klassisch)
mit Chilekafi
Kirche Höngg
Beat Gossauer
- Fr, 6. März, 18.30 Uhr**
Ökumenischer Weltgebetstag
kath. Kirche
Oberengstringen
Franziska Lissa
- Fr, 6. März, 19.30 Uhr**
Ökumen. Weltgebetstag
Kirche Höngg
Yvonne Meitner
- So, 8. März, 10 Uhr**
Gottesdienst mit Taufe
Kirche Oberengstringen
Diana Trinkner
- So, 8. März, 10 Uhr**
Gottesdienst mit Adhoc Chor
mit Chilekafi
Probe ab 9 Uhr
Kirche Höngg
Beat Gossauer
- So, 15. März, 10 Uhr**
Gottesdienst
mit Chilekafi
Kirche Oberengstringen
Max Schäfer
- So, 15. März, 10 Uhr**
Ökumen. Gottesdienst mit Suppenzmittag
Kirche Höngg
J. Naske und M. Braun

- Fr, 20. März, 18 Uhr**
Liib & Seel
Sonnegg
- So, 22. März, 10 Uhr**
Ökumen. Gottesdienst zum Suppensonntag
kath. Kirche
Oberengstringen
Jens Naske und
Willy Mayunda
- So, 22. März, 11.30 Uhr**
Tauffeier um Halbzwoölf
Kirche Höngg
Diana Trinkner
- So, 22. März, 17 Uhr**
Abendfeier
«Sonntag be-flügelt»
Kirche Höngg
Matthias Reuter
- So, 29. März, 10 Uhr**
Gottesdienst am Palmsonntag mit KLEIN und gross
Kirche Oberengstringen
Diana Trinkner
- So, 29. März, 10 Uhr**
Abschiedsgottesdienst Anne-Marie Müller
mit Kirchenchor und
Mittagessen
Kirche Höngg
Max Schäfer
- Do, 2. April, 20 Uhr**
Musik und Wort zum Gründonnerstag
mit Kirchenchor
Kirche Höngg
Max Schäfer

- IN ALTERS- INSTITUTIONEN**
- Sa, 7. März, 9.15 Uhr**
Gottesdienst
Alterszentrum Sydefädeli
Beat Gossauer
- Sa, 7. März, 10.30 Uhr**
Gottesdienst
Alterszentrum Trotte
Beat Gossauer
- So, 8. März, 14.30 Uhr**
Gottesdienst
Alterswohnheim Riedhof
Maria Ines Salazar
- Fr, 13. März, 10 Uhr**
Ökumenische Andacht
Alterswohnheim Riedhof
Matthias Braun
- Di, 17. März, 16 Uhr**
Ökumenischer Gottesdienst mit Abendmahl
Tertianum Im Brühl
Beat Gossauer

Kind + Familie

- montags–freitags, jeweils 14–17.30 Uhr**
kafi & zyt
Sonnegg
- freitags, 15.45 Uhr**
Kindergottesdienst
Kirche Oberengstringen
Franziska Lissa
- Sa, 28. Februar, 9.30 Uhr**
FamilienLeben
Sonnegg
Daniela Hausherr
- montags, 15/16.15 Uhr (ab 2. März)**
freitags, 15/16.15 Uhr (ab 6. März)
Singe mit de Chinde
Sonnegg
Rebekka Gantenbein
- mittwochs, 9/10.15 Uhr (ab 4. März)**
freitags, 9/10.15 Uhr (ab 6. März)
Singe mit de Chinde (neuer Kurs)
Kirche Oberengstringen
Franziska Lissa
- donnerstags, 9.30 Uhr**
Babycafé
Sonnegg
- Sa, 14. März, 10 Uhr**
Fiire mit de Chliine im Frühling
mit Znüni
Kirche Höngg
Maria Ines Salazar
- Mi, 18. März, 13.45 Uhr**
Kiki-Träff mit Eltern-Kafi
Sonnegg
Franziska Lissa
- Fr, 20. März, 18 Uhr**
Liib & Seel
Sonnegg
- Mi, 25. März, 11.30 Uhr**
FamilienTag im Frühling
Sonnegg
Daniela Hausherr
Anmeldung bis 23. März

- Mi, 25. März, 14.30/15.15 Uhr**
GeschichtenKiste
Kirche Höngg
Diana Trinkner
- So, 29. März, 10 Uhr**
Gottesdienst am Palmsonntag mit KLEIN und gross
Kirche Oberengstringen
Diana Trinkner

60plus

- Mi, 4. März, 8.35 Uhr**
Höngger Wandergruppe
Gruppentreff Zürich HB
- Fr, 6. März, 12 Uhr**
Restaurant-Tour 60+
Restaurant Limmathof
Limmatstrasse 217
8005 Zürich
Anna Schwaller
Anmeldung bis 2. März
- Di, 10. März, 12 Uhr**
Seniorenmittagstisch
KGH Oberengstringen
Doris Martinez
- Fr, 13. März, 10 Uhr**
Die Herbstzeitlosen
Tramhaltestelle
«Museum Rietberg»
Anna Schwaller
Anmeldung bis 10. März
- Mi, 18. März, 8.25 Uhr**
Höngger Wandergruppe
Gruppentreff Zürich HB
- Mi, 25. März, 14.30 Uhr**
Ökumenischer Seniorennachmittag
KGH Oberengstringen
Jens Naske

Kollekten	Datum	CHF
Zwinglifonds	Sonntag, 4. Januar	207.00
kispex Kinder-Spitex Kt. Zürich	Sonntag, 11. Januar	410.00
Blaues Kreuz Kt-Verband Zürich	Sonntag, 18. Januar	734.40
FRIEDA - die feministische Friedensorganisation	Sonntag, 25. Januar	634.80

Jugendliche

Fr, 27. März, 17.30 Uhr
Friday Music Night
Limmattalstrasse 214
8049 Zürich

Fr, 27. März, 18.30 Uhr
Spirit
Kirche Höngg
Yvonne Meitner

Fr, 27. März, 19.30 Uhr
Meet&Greet
Sonnegg
Gillian Hubli

Erwachsene

donnerstags, 18.30 Uhr
Licht unter der Linde
Unter der Linde
vor der Kirche
Beat Gossauer,
Anna Schwaller

Fr, 27. Februar / 27. März, 19.30 Uhr
WipWest Buchclub
WipWest Huus
Yvonne Meitner

Sa, 28. Februar, 9.30 Uhr
FamilienLeben
Sonnegg
Daniela Hausherr
mit Anmeldung

Mo, 2./16. März, 19.30 Uhr
Kontemplation
Kirche Höngg
Monika Bauer

Mi, 4. März, 19.30 Uhr
Ökumen. Trauertreff
Sonnegg
Beat Gossauer

Mi, 11./25. März, 18 Uhr
Bibeleinführung
Sonnegg
Jens Naske

Fr, 13. März, 10 Uhr
Die Herbstzeitlosen
Tramhaltestelle
«Museum Rietberg»
Anna Schwaller
Anmeldung bis 10. März

Mo, 16. März, 14.30 Uhr
Café littéraire
KGH Höngg
Anna Schwaller

Mi, 18. März, 19 Uhr
**Infoabend Gemein-
reise Göncruszka**
Sonnegg
Elke Rüegger-Haller

Mi, 18. März, 19 Uhr
**Filmabend «Crowä –
The Buriti Flower»**
KGH Höngg
Matthias Reuter

Fr, 20. März, 14 Uhr
Walk & Talk
Bushaltestelle Grünwald
Beat Gossauer

Sa, 21. März, 10 Uhr
**Ökumenischer
Frauenbrunch & Kino**
Pfarrei Heilig Geist Höngg
Anna Schwaller
Anmeldung bis 17. März

Do, 26. März, 14 Uhr
WipWest Stamm
WipWest Huus
Nina Müller

So, 29. März, 11 Uhr
**Bal-Folk – Musik
und Tanzen**
KGH Höngg
Elke Rüegger-Haller

Gemeinschaft

Do, 5. März, 11.30 Uhr
Spaghettiplausch
KGH Oberengstringen
Doris Martinez

Mi, 1. April, 11.30
Mittagessen für alle
Sonnegg

Musik

donnerstags, 20 Uhr
Kirchenchorprobe
KGH Höngg
Igor Marinkovic

So, 1. März, 15 Uhr
Fr, 6. März, 20 Uhr
Sa, 7. März, 20 Uhr
Musicalprojekt Zürich 10
KGH Höngg

Atelier

donnerstags, 9.30 Uhr
Babycafé
Sonnegg

Di, 3. März, 13.30 Uhr
Flechten mit Weide
Sonnegg

Di, 3. März, 14 Uhr
Hirntraining
Sonnegg

Di, 3. März, 17.30 Uhr
Flechten mit Weide
Sonnegg

Mi, 4. März, 14.30 Uhr
Eltern-Kind-Shiatsu
Sonnegg

Fr, 6. März, 19 Uhr
Spielabend
Sonnegg

Sa, 7. März, 9 Uhr
Klare Grenzen setzen
Sonnegg

Sa, 7. März, 15 Uhr
Keramik bemalen
Sonnegg

Di, 10. März, 16 Uhr
Budgetberatung für alle
Sonnegg

Mi, 11. März, 14 Uhr
«Compi-hilf»
Sonnegg

Do, 26. März, 18.30 Uhr
Friedenstauben filzen
Sonnegg



Foto: Elke Rüegger-Haller

INFOANLASS GEMEINDEREISE

Besuch in Göncruszka

Auch in diesem Jahr besuchen wir unsere Partnergemeinde in Göncruszka und nehmen einen Moment am Leben im kleinen ungarischen Dorf teil.

Göncruszka ist ein Dorf mit 600 Einwohner:innen im Nordosten Ungarns. In dieser Gegend gibt es hohe Arbeitslosigkeit, Armut, Alkohol, Drogen und es fehlt an Perspektiven. Die kleine reformierte Kirchgemeinde betreibt eine Imkerei und wirkt vielfältig in die Gesellschaft des kleinen Dorfes und der Umgebung hinein. Auf unserer Reise erleben wir den Beginn des neuen Schuljahres in der Primarschule Talentum mit und helfen noch, wo nötig. Im gemeindeeigenen Restaurant Tejjel Mézzel werden wir die ungarische Küche kennenlernen. Auch der Hauptstadt Budapest werden wir einen Besuch abstatten.

Interessiert, aber noch unentschlossen?
Am Infoabend beantworten wir alle offenen Fragen.

SONNEGG HÖNGG

Infoanlass: Mittwoch, 18. März, 19 Uhr

GÖNCRUSZKA

Gemeindereise: 26. August bis 2. September
Anmeldung bis 20. März an Elke Rüegger-Haller:
elkeruegger@gmail.com oder 079 689 41 09



WELTGEBETSTAG

«Kommt, lasst euch stärken!»

In ferne Länder reisen, ohne Zürich zu verlassen! Jährlich feiern Christinnen und Christen am ersten Freitag im März in über 170 Ländern der Welt den ökumenischen Gottesdienst zum Weltgebetstag. Die Liturgie für dieses Jahr wurde von Frauen aus Nigeria erarbeitet.

Nigeria liegt an der Westküste Afrikas und erstreckt sich über eine Fläche von 923 768 km². Mit einer Bevölkerung von über 230 Millionen Menschen ist Nigeria das bevölkerungsreichste Land Afrikas. In Nigeria gibt es über 250 ethnische Gemeinschaften und über 500 indigene Sprachen. Traditionelle afrikanische Religionen umfassen eine Vielzahl von Glaubensrichtungen und Riten. In der Kolonialzeit wurde das Christentum durch europäische Missionare eingeführt. Im Norden ist vor allem der Islam verbreitet.

Obschon es in Nigeria Frauen in wichtigen politischen, wissenschaftlichen und kulturellen Ämtern gibt, sind viele Rechte für Frauen noch nicht verwirklicht. Davon erzählen Frauen aus verschiedenen geografischen und sozialen Kontexten in der aktuellen Liturgie. Unter dem Titel «Kommt, lasst euch stärken!» schildern sie ihre alltäglichen Belastungen und wie sie im Glauben «Ruhe für die Seele» finden.

Im Anschluss sind alle herzlich zu einem Imbiss mit nachgekochten und -gebackenen Spezialitäten aus Nigeria eingeladen.

REFORMIERTE KIRCHE HÖNGG

Freitag, 6. März, 19.30 Uhr

Yvonne Meitner, Ingeborg Prigl, Liz Schneller, Dorothea Schopferer, Gudula Matzner, Bernadette Pichler, Toril Berg

KATHOLISCHE KIRCHE

OBERENGSTRINGEN

Freitag, 6. März, 18.30 Uhr

Franziska Lissa, Petra Hug und Vanessa Kläusler

Wir sind für Sie da.

ADMINISTRATION

Raveena Sritharan und
Michèle Bachmann
043 311 40 60
administration.kk.zehn
@reformiert-zuerich.ch

PFARRAMT

Beat Gossauer
043 311 40 69

Yvonne Meitner
043 311 40 55

Anne-Marie Müller
043 311 40 54

Jens Naske
043 311 40 57

Matthias Reuter
043 311 40 50

Maria-Ines Salazar (Stv.)
079 777 93 80

Max Schäfer
043 311 40 51

Diana Trinkner
043 311 40 52

SOZIALDIAKONISCHE DIENSTE

Rado Stecki
043 311 40 58

Daniela Hausherr
043 311 40 56

Gillian Hubli
043 311 40 64

Doris Martinez
044 244 10 70

Nina Müller
043 311 40 59

Anna Schwaller
(Stv. Sarah Wipf)
043 311 40 61

MUSIK

GOSPELCHOR

Fritz Mader
078 725 82 03

KANTOR/KIRCHENCHOR

Igor Marinkovic
044 466 71 21

E-MAIL-ADRESSEN

Alle Mitarbeitenden erreichen Sie per E-Mail unter:
vorname.nachname@reformiert-zuerich.ch
Umlaute (z. B. ü) bitte ausschreiben (ue).

BETRIEBSLEITUNG

Stefanie Siegrist
043 311 40 62

KOMMUNIKATION

Tina Wüthrich
044 244 10 76

LEITUNG ATELIER

Claudia Herzog
043 311 40 63

KATECHETINNEN

Priska Gilli
076 531 87 07

Sylvie Vaucher
076 488 09 12

SIGRISTEN / HAUSDienst

HÖNGG

Daniel Morf
Andries de Jong
043 311 40 66
Raummiete: 043 311 40 68
hausdienst.kk.zehn@
reformiert-zuerich.ch

Sonnegg: Helen Laucke
043 311 40 65

OBERENGSTRINGEN

Fabian Furrer
044 244 10 74

KIRCHENKREIS- KOMMISSION

David Brockhaus
Präsident
044 391 52 83
david.brockhaus@
reformiert-zuerich.ch

NÄCHSTE AUSGABE:

27. März 2026