

Eine Beilage der Zeitung „reformiert“

aktuell

Gottesdienste und Anlässe

1. Januar, 9:45 Uhr

Neujahrsgottesdienst

anschl. Neujahrspéro

Pfr. Volker Schnitzler, Daniel Bosshard,

Orgel; Kollekte: Spendfonds Sitzberg

8. Januar, 9:45 Uhr

Gottesdienst

Pfr. Volker Schnitzler; Ursula Jaggi,

Orgel; Kollekte: Spendfonds Sitzberg

15. Januar, 9:45 Uhr

Gottesdienst

Pfr. Volker Schnitzler, Ursula Jaggi,

Orgel; Kollekte: Zwinglifonds

anschl. **Kirchenkaffee** im Gemeinde-

raum; mit Christoph Schenk,

Monochord und Klangholz

20. Januar, 20 Uhr

Bibliotheksabend

„Food Waste und

Tischlein deck dich“, mit Pfr. Andreas

Baumann, Schulhaus Schmidrüti

22. Januar, 9:45 Uhr

Gottesdienst

Pfrin. Marianne Kuhn

Jeannine Stampfli, Orgel

Kollekte: Zwinglifonds

29. Januar, 9:45 Uhr

Gottesdienst

Pfr. Volker Schnitzler

Ursula Jaggi, Orgel

Kollekte: Tischlein deck dich

5. Februar, 9:45 Uhr

Gottesdienst; Pfr. Volker Schnitzler

Karin Sobaszkiwicz, Akkordeon

Kollekte: Tischlein deck dich

7. Februar, 19:30 Uhr

Vortrag Volker Schnitzler

„Zwingli – Leben, Bedeutung u.

Einführung in den Spielfilm“

Gemeinderaum

15. Februar, 19:30 Uhr

Spielfilm „Zwingli“ (CH 2019)

Gemeinderaum



Der innere Schweinehund ist ein schwieriger Gegner. Foto: pixabay

Die guten Vorsätze und der innere Schweinehund

Ich habe mir für 2023 vorgenommen, mir weniger Stress zu machen. Damit liege ich voll im Trend. Denn unter den Top Ten der guten Vorsätze liegt genau das an erster Stelle. An zweiter Stelle steht: Mehr Zeit für Familie und Freunde. Und an dritter: Mehr Sport. Ja, das habe ich mir auch alles vorgenommen. Eigentlich wie jedes Jahr. Und nach knapp drei Wochen kann ich sagen: Das wird nicht klappen, jedenfalls nicht so, wie ich es will. Eigentlich erstaunlich. Wie kommt es, dass wir damit nicht aufhören – mit diesen guten Vorsätzen? Wäre es nicht besser, sich erst gar nichts vorzunehmen, damit die Enttäuschung anschliessend nicht so gross ist? Dann wäre auch dieser ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund zu Ende.

Aber offensichtlich können wir uns nicht vornehmen, uns nichts vorzunehmen. Denn da ist eine Hoffnung in den meisten Menschen, die nicht aufgeben will. Eine innere Stimme, die sagt: „Komm, versuch's noch mal. Gib nicht auf.“ Und ich bin froh darüber. Auch wenn es wirklich keinen Spass macht, dauernd mit guten Vorsätzen zu scheitern.

Was hat es mit dem inneren Schweinehund auf sich? Mit inneren Schweinehunden haben schon die Menschen in der Bibel gekämpft. Der Satz „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“ stammt von Jesus. Der innere Schweinehund ist träge. Oft wird ihm nachgesagt, er sei faul. Ich glaube das aber nicht. Das ist etwas anderes. So eine Art Kraftlosigkeit oder Mutlosigkeit. Der innere Schweinehund kann einen Menschen so sehr lähmen, dass er abends stundenlang vor dem Fernseher sitzt, statt Sport zu machen oder eine Freundin anzurufen. Er verführt einen zum Rauchen oder zu fettem Essen in der nächsten Imbissstube. Das ist wie eine Lähmung der Seele, die den Körper fest auf die Couch drückt. Und wir können nicht aufstehen und unser Leben ändern. Das Verrückte an diesen Schweinehunden ist: Sie wissen so genau, was gut wäre. Es gibt viele Ratgeber zu ihrer Überwindung. Man müsse nur mal dies tun oder jenes lassen. Das klingt vernünftig. Schweinehunde sind leider nicht vernünftig.

Was braucht eigentlich mein innerer Schweinehund? Ich stelle mir vor, er könnte reden. Er würde vielleicht sagen: „Nenne mich nicht faul. Und verachte mich nicht.“

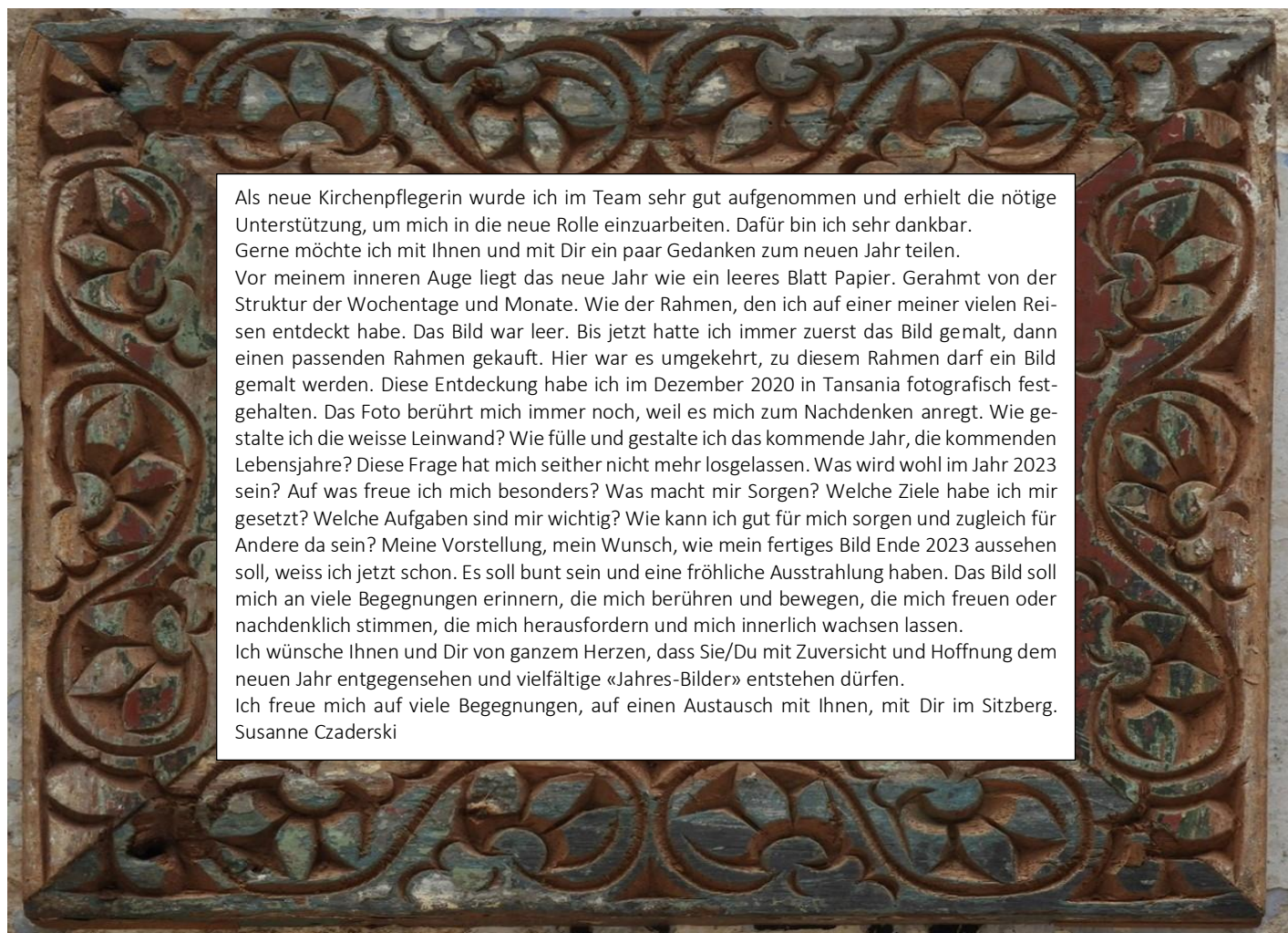
Ich bin ein Teil von dir. Der Teil, der manchmal mutlos ist und kraftlos, dem die Hoffnung fehlt. Ich brems dich oft aus und lass dich Dinge machen, die dir nicht guttun. Und dann schämst du dich für mich und deine schlechten Gewohnheiten. Aber ich gehöre zu dir. Du kannst mich nicht einfach loswerden. Solange du mich bekämpfst, kann ich mich nicht ändern. Du musst mir helfen. Aber nicht mit noch mehr guten Vorsätzen. Mach mir doch mal ein Angebot. Versuche, mich liebevoll zu überreden – zu einem Spaziergang statt zu einem Marathon.“ So ein Gespräch mit dem inneren Schweinehund könnte ganz aufschlussreich sein, vielleicht sogar überraschend. Denn wer denkt schon daran, dass es da einen Teil in einem gibt, der mehr geachtet und gepflegt werden möchte? Ein Kampf gegen sich selbst kann da nicht helfen. Sondern eher Verhandlungen und Veränderungen in kleinen Schritten. Was viele Ratgeber sagen: Nimm dir nicht zu viel vor, aber finde einen Anfang, belohne dich selbst. Aber es

muss noch was hinzukommen, damit die gelähmte Seele in Bewegung kommt. Nämlich: Barmherzig mit sich selbst sein. Und: Sich selbst mit liebevollem Blick betrachten. Weil das aber nicht immer so einfach geht, brauche ich Hilfe von aussen.

Da kommt die Jahreslosung 2023 ins Spiel:
„Du bist ein Gott, der mich sieht“ (Genesis 16,13)

Gott sieht uns, wie wir sind. Er sieht auch unseren inneren Schweinehund. Er sieht uns als ganzen Menschen, mit Leib und Seele. Das zu wissen, kann uns in Bewegung setzen, ohne dass wir den inneren Schweinehund bekämpfen oder überwinden müssen.
Pfr. Volker Schnitzler

Kirchenpflege und Pfarramt wünschen Euch und Ihnen ein gesegnetes neues Jahr im Herrn 2023.



Als neue Kirchenpflegerin wurde ich im Team sehr gut aufgenommen und erhielt die nötige Unterstützung, um mich in die neue Rolle einzuarbeiten. Dafür bin ich sehr dankbar. Gerne möchte ich mit Ihnen und mit Dir ein paar Gedanken zum neuen Jahr teilen. Vor meinem inneren Auge liegt das neue Jahr wie ein leeres Blatt Papier. Gerahmt von der Struktur der Wochentage und Monate. Wie der Rahmen, den ich auf einer meiner vielen Reisen entdeckt habe. Das Bild war leer. Bis jetzt hatte ich immer zuerst das Bild gemalt, dann einen passenden Rahmen gekauft. Hier war es umgekehrt, zu diesem Rahmen darf ein Bild gemalt werden. Diese Entdeckung habe ich im Dezember 2020 in Tansania fotografisch festgehalten. Das Foto berührt mich immer noch, weil es mich zum Nachdenken anregt. Wie gestalte ich die weisse Leinwand? Wie fülle und gestalte ich das kommende Jahr, die kommenden Lebensjahre? Diese Frage hat mich seither nicht mehr losgelassen. Was wird wohl im Jahr 2023 sein? Auf was freue ich mich besonders? Was macht mir Sorgen? Welche Ziele habe ich mir gesetzt? Welche Aufgaben sind mir wichtig? Wie kann ich gut für mich sorgen und zugleich für Andere da sein? Meine Vorstellung, mein Wunsch, wie mein fertiges Bild Ende 2023 aussehen soll, weiss ich jetzt schon. Es soll bunt sein und eine fröhliche Ausstrahlung haben. Das Bild soll mich an viele Begegnungen erinnern, die mich berühren und bewegen, die mich freuen oder nachdenklich stimmen, die mich herausfordern und mich innerlich wachsen lassen. Ich wünsche Ihnen und Dir von ganzem Herzen, dass Sie/Du mit Zuversicht und Hoffnung dem neuen Jahr entgegensehen und vielfältige «Jahres-Bilder» entstehen dürfen. Ich freue mich auf viele Begegnungen, auf einen Austausch mit Ihnen, mit Dir im Sitzberg. Susanne Czaderski

Food Waste und ‚Tischlein deck Dich‘

Bibliothekabend mit Pfr. Andreas Baumann im Schulhaus Schmidrüti, Freitag, 20. Januar, 20 Uhr

«Für mein Interesse an Food Waste und das ‚Tischlein deck dich‘ kam ich durch eine besondere Begegnung mit einem „Eremiten“, der im Wald bei Bonstetten lebte. Nach dem Oberstufenunterricht fuhr ich beim Volg Wettswil vorbei. Dort sah ich einen Mann im Abfall wühlen und ein paar Bratwürste in seinen Sack stecken. Ich fragte ihn, ob die denn noch essbar seien. Da antwortete er, dass man sie nur abwaschen müsse und er sich nur von solchen Sachen ernähre und seit etwa sieben Jahren im Wald lebe. Er habe genug von den Häusern und

den Frauen... Meine Schüler nannten ihn den Seeräuber, weil er immer barfuss in Zoccoli und in einem Militärkaput Töffli fuhr. Als er starb, kamen seine Verwandten in lauter Luxus-schlitten und vornehm gekleidet. Dieser Aussteiger kämpfte offensichtlich schon in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts gegen Food Waste... Vierzig Jahre später bekam ich einen institutionellen Zugang zum Tischlein deck dich.«

Pfr. Andreas Baumann