



Wer ist wirklich einsam auf diesem Bild?

## Einsamkeit

Einsamkeit ist spätestens seit der Pandemie in aller Munde. Aber schon vorher wurde das Thema aufgegriffen. So hat die englische Regierung ein Ministerium gegen die Einsamkeit eingerichtet. Einsamkeit scheint eine ungewollte Nebenwirkung der modernen Gesellschaft zu sein.

Unter Einsamkeit versteht man den persönlichen Eindruck sozialer Isolation, der niemals selbst gewählt ist. Einsamkeit bereitet Schmerzen und ist mit Trauer überzogen, während Alleinsein durchaus wohltuend sein kann. In der sogenannten «me-time» (Zeit für mich) wählen wir bewusst die Abgeschiedenheit, um unsere Batterien wieder aufzuladen.

Dem gegenüber macht die Einsamkeit krank. Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit sind für manche Forscher mit dem Rauchen von bis zu 15 Zigaretten pro Tag vergleichbar. Einsamkeit bringt also nach-

weislich ein erhöhtes Sterberisiko mit sich. In der Schweiz nimmt laut Umfragen die Einsamkeit zu. Kannten vor zwanzig Jahren noch über 70 Prozent dieses Gefühl nicht, sind es heute in der Schweiz nur noch knapp 58 Prozent, die angeben, sich nie einsam zu fühlen. Frauen fühlen sich häufiger einsam als Männer. Das Gefühl der Einsamkeit verringert sich mit steigender Einkommenszufriedenheit und Bildung.

Wir tun als Gesellschaft also gut daran, dass wir etwas gegen Einsamkeit machen. Doch so einfach ist es mit der Einsamkeit nicht. Unter Psychologen gilt folgender Spruch: wenn man zehn einsame Menschen in einen Raum tut, dann hat man zehn einsame Menschen in einem Raum.

Einsamkeit ist mehr, als dass man weniger Kontakt zum anderen hat. Deshalb unterscheidet die Psychologie zwischen

individueller und objektiver gesellschaftlicher Einsamkeit.

Auf der objektiven Ebene bringt es etwas, wenn man Gelegenheiten für den sozialen Austausch schafft. Deshalb ist der Kirchenkaffee genauso wichtig wie der Gottesdienst. (Ohne das eine gegen das andere ausspielen zu wollen)

Auf der individuellen Ebene ist es anspruchsvoller. So wenig wie es einer Person mit Depressionen hilft, zu sagen «denk doch positiv», so wenig hilft es einer Person, die unter Einsamkeit leidet, zu sagen, «geh doch ein wenig unter die Leute». Ich erinnere mich an die Anekdote einer Pfarrkollegin aus dem Kt. Bern, wie sie versuchte, mit einer Frau einen Besuchstermin abzumachen.

Das zog sich über Wochen hin, da die Frau so viele Termine hatte.

Fortsetzung Seite 2

## persönlich



Zu meiner Taufe bekam ich vom Pfarrer ein Gutnachlied geschenkt. Meine Eltern haben es mir zur Nachtruh gesungen, später ich meinen Kindern und heute singe ich es meinen Enkelkindern. Letztthin, mein vierjähriger Enkel versunken im Spiel, hörte ich singen: «im Bett tueni bätte und schlafe den i, de Liebgott im Himmel» dann noch ein paar mal hintereinander «de Liebgott im Himmel, de Liebgott im Himmel...». Ich war verblüfft und erfreut! Mein Enkel kennt das Lied nicht von seinen Eltern. Meine Kinder sind, obwohl religiös erzogen, alle aus der Kirche ausgetreten. Sie taufen ihre Kinder nicht, sie heiraten nicht und wenn, dann nicht kirchlich, sie gehen in keine Kirche, nicht einmal, wenn sie eine Sehenswürdigkeit ist und sie bezeichnen sich als nicht gläubig. Immerhin, wir feiern zusammen Ostern und Weihnachten und es ist ihnen doch wichtig, dass es nicht nur der Geschenke wegen ist. Ich gehe mit den Enkelkindern in Kirchen, erzähle die Geschichten aus der Bibel und ohne ein «Bhüeti Gott» wollen sie bei mir nie einschlafen. «Ich ghöre es Glöggli» singt dem Enkel die andere Grossmutter vor.

Christine Gfeller

Fortsetzung von Seite 1

Die Pfarrerin war dann ganz erstaunt zu hören, wie sehr die Frau unter dem Gefühl der Einsamkeit litt.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Es hat den Anschein, als wäre die Einsamkeit ein Rumpelstilzchen, das einem auf der Nase herumtanzt. Das sich wie ein mühsamer Mitbewohner bei uns einrichtet. Die Füsse auf den Tisch streckt, auf unsere Kosten immer die neuesten Sachen kauft. Jede Einladung annimmt, jedem Bittsteller Hilfe leistet oder es ok findet, bis tief in die Nacht fernzusehen, statt schlafen zu gehen.

Wie im richtigen Leben sollte man solche Mitbewohner wegschicken. Dazu braucht es manchmal professionelle Hilfe. Manchmal reicht es, wenn wir von alten Vorstellungen Abschied nehmen, die uns isolieren und uns stattdessen auf die Gemeinsamkeiten fokussieren.

*Pfarrer Stephan Krauer*



**Darf ich bitten? – Kafi & Tanz**  
Donnerstag, 3. April, 14 bis 16 Uhr, in der Kirche Oetwil  
Eintritt Fr. 10.–

## Kinder-Frühlings-Tageslager – es hat noch freie Plätze



## Kinder-Frühlings-Tageslager

Alle Kinder von der 1. – 6. Klasse sind herzlich eingeladen.

|        |                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------|
| Datum  | Montag, 28. April – Freitag, 2. Mai 2025              |
| Zeit   | jeweils 10 Uhr bis 16 Uhr                             |
| Ort    | Pfarrhaus Oetwil am See                               |
| Kosten | Fr. 90.– für das 1. Kind, Fr. 60.– für weitere Kinder |

Wir freuen uns auf Euch  
Esther Wohler und Team

## Informationen aus dem kirchlichen Leben

Nach dem gelungenen Helferessen Ende Februar konnten die Organisatoren die Helfer verdanken und die Buchhaltung für die Metzgeten abschliessen. Dabei konnten 261.15 CHF wie angekündigt an die Wunderlampe gespendet werden. Die Stiftung Wunderlampe erfüllt

Herzenswünsche von Kindern und Jugendlichen mit schweren Erkrankungen oder Beeinträchtigungen. Die Welt dieser Kinder ist geprägt von vielen Spitalaufenthalten, Operationen, Verzicht und Einschränkungen. Die Stiftung Wunderlampe schafft in diesem Alltag

einen Moment der Freude, einen Lichtblick, mit einem wunderschönen, unvergesslichen Erlebnis.

Eine zweite Ausgabe der Metzgeten ist für Ende November geplant.

*Pfarrer Stephan Krauer*

# Gemeindeleben Oetwil und Mönchaltorf

## Evangelischer Theologiekurs

Menschen fragen nach Gott, sie wollen ihren Glauben besser verstehen oder über den Sinn des Lebens nachdenken. Der Evangelische Theologiekurs ist eine Langzeitfortbildung für Erwachsene, die sie bei solchen Fragen zu eigenständigem Nachdenken befähigt.

In insgesamt drei Jahren vermittelt der Kurs theologi-

sches Grundwissen. Jede Woche trifft sich eine Kursgemeinschaft zur Erarbeitung eines Themas. Der Kurs ist offen für alle. Erfahrungsgemäss bringen die Kursteilnehmenden unterschiedliche Prägungen mit. Von Anfang an wird deutlich, wie viel fähig die Auseinandersetzung mit dem christlichen Glauben gelebt wird. In der Offenheit für die

Überzeugungen und Erfahrungen der anderen lernt man auch seinen eigenen Zugang zu Glaubensfragen besser kennen und verstehen.

### Wir bieten zwei Infoabende an:

Dienstag, 15. April 2025,  
16.30–17.30 Uhr,  
Hirschengraben 50, 8001 Zürich

Mittwoch, 7. Mai 2025,  
20.30–21.30 Uhr, digital via  
Zoom,  
<http://tinyurl.com/zhrefz>

**Allgemeine Auskunft:**  
[digital@fokustheologie.ch](mailto:digital@fokustheologie.ch),  
044 258 92 56

### Kurskosten und Anmeldung

CHF 1595.– pro Kursjahr (Das Kursmaterial wird als pdf zur Verfügung gestellt). Bei finanziellen Engpässen besteht die Möglichkeit, einen Antrag auf Ermässigung der Kurskosten zu stellen. Ein Anmeldeformular schicken wir Ihnen gern per Mail oder Post zu oder Sie melden sich hier an:



### Zürich

#### Geschichte des Christentums

**Kursbeginn:**  
Samstag, 23. August 2025,  
9.00–16.00 Uhr, Studientag

Danach jeweils Dienstag,  
18.30–21.30 Uhr

**Kursort:**  
Hirschengraben 50,  
8001 Zürich



**Auskunft zum Kurs**  
Erich Bosshard-Nepustil  
[erich\\_bosshard@bluewin.ch](mailto:erich_bosshard@bluewin.ch)

### Zürich

#### Altes Testament

**Kursbeginn:**  
Mittwoch, 20. August 2025,  
17.30–20.30 Uhr

Danach jeweils Mittwoch,  
17.30–20.30 Uhr

**Kursort:**  
Hirschengraben 50,  
8001 Zürich



**Auskunft zum Kurs**  
Thorsten Dietz  
[thorsten.dietz@zhref.ch](mailto:thorsten.dietz@zhref.ch)

FOKUS ● THEOLOGIE

reformierte  
kirche kanton zürich



# Veranstaltungen

Gerne informieren wir Sie über kurzfristige Änderungen auf unseren Homepages [www.kirche-oetwil.ch](http://www.kirche-oetwil.ch) und [www.kirchemoenchaltorf.ch](http://www.kirchemoenchaltorf.ch) oder in unseren Schaukästen.

reformierte  
kirche mönchaltorf  
oetwil am see

## Gottesdienste

**Sonntag, 6. April, 9.45 Uhr**  
Gottesdienst mit Pfarrerin Cindy Gehrig und Organist Dieter Fuchs

**Sonntag, 6. April, 10 Uhr**  
Gottesdienst mit Taufe  
Pfarrer Stephan Krauer und Kirchenmusiker Dirk Sauer

**Freitag, 11. April, 19 Uhr**  
Thank God it's Friday  
Ökumenischer Generationengottesdienst in der Kirche Oetwil, Pfarrer Stephan Krauer und Jugendseelsorger Marco Frutig. Mit Jugendband und Znacht.

**Sonntag, 13. April, 9.45 Uhr**  
Gottesdienst am Palmsonntag mit den Kindern vom 3.-Klass Unti und Abendmahl. Pfarrerin Cindy Gehrig und Salvatore Cicero

**Freitag, 18. April, 9.45 Uhr**  
Gottesdienst am Karfreitag mit Abendmahl, Pfarrerin Cindy Gehrig und Salvatore Cicero

**Freitag, 18. April, 10 Uhr**  
Gottesdienst am Karfreitag  
Pfarrer Stephan Krauer, Kirchenmusiker Dirk Sauer und Sängerin Norma Haller

**Sonntag, 20. April, 6 Uhr**  
Osterfrühfeier, geleitet von einem ökumenischen Team

**Sonntag, 20. April, 6 Uhr**  
Ökumenischer Gottesdienst am Ostermorgen  
Pfarrer Stephan Krauer, Monika Flammer und Martin Oertig von der kath. Kirchgemeinde. Anschliessend Zmorge im Pfarrhaus

**Sonntag, 20. April, 9.45 Uhr**  
Ostergottesdienst mit Pfarrerin Cindy Gehrig und Organistin Elena Baumgartner

**Sonntag, 20. April, 10 Uhr**  
Ostergottesdienst mit Pfarrer Stephan Krauer und Organistin Yuca Sakurai

**Sonntag, 20. April, 10.30 Uhr**  
Schlüssligottesdienst am Ostersonntag mit Pfarrer Markus Felss und Organist Kurt-Werner Dähler

**Sonntag, 27. April, 9.45 Uhr**  
Sonntagsgottesdienst mit Pfarrerin Cindy Gehrig und Organist Koni Weiss

**Sonntag, 27. April, 10.30 Uhr**  
Schlüssli-Gottesdienst mit kath. Seelsorger Markus Schenkel und Organist Kurt-Werner Dähler

**Sonntag, 4. Mai, 9.45 Uhr**  
Sonntagsgottesdienst mit Pfarrer Kurt Gautschi und Organist Koni Weiss

**Sonntag, 4. Mai, 10 Uhr**  
Gottesdienst mit den Kindern des Frühlings-Tageslagers. Pfarrer Stephan Krauer und Kirchenmusiker Dirk Sauer

## Gemeindeleben

**Autobiographisches und kreatives Schreiben**  
Am 27.4., 14 bis 16 Uhr, mit Barbara Stengl und Pfr. Stephan Krauer im Gemeinschaftsraum im Pfarrhaus  
Kosten Fr. 30.- pro Mal

**Darf ich bitten? – Kafi & Tanz**  
Donnerstag, 3. April, 14 bis 16 Uhr, in der Kirche Oetwil  
Eintritt Fr. 10.–

**Deutschkurs**  
Jeden Montag (ausser Schulferien) von 9 bis 11.30 Uhr, im Mönchhof

**Informationsveranstaltungen Prüfprozess Fusion**  
So, 6.4., 11 Uhr, in der Kirche Mönchaltorf  
Mittwoch, 9.4., 19 Uhr, in der Kirche Oetwil

**Kaffeestube Gemütlichkeit**  
Am 21.3, von 14 bis 17 Uhr im Aufenthaltsraum der Alterssiedlung an der Willikonerstrasse 26

**Männerforum**  
Dienstag, 15. April, 20 Uhr  
Männer diskutieren Lebensfragen, mit Walter Bretscher im Pfarrhaus.

**Meditation & Entspannung**  
Am Mi, 9.4., 19 Uhr, in der Kirche Oetwil, mit Stephan Krauer und Sabine Kündig.  
Bitte Yogamatte mitbringen.

**Ökum. Passionsnachmittag**  
Mittwoch, 16. April, 14 Uhr, im Mönchhof, Pfrn. Cindy Gehrig, Martin Oertig (kath.) und Theres Meier von der Kommission Älterwerden

**Rosenverkauf**  
Samstag, 29. März, 9.30 bis 11.30 Uhr, beim Mönchhof und bei der Kirche

**Stundenhalt – Ort der Kraft**  
Meditation mit Pfrn. B. Hugentobler-Rudolf am Mittwoch, 2.4., 16.4. und 30.4., von 17 bis 17.45 Uhr, im Pfarrhaus Oetwil

## Senioren

**Andacht Oase**  
Am Donnerstag, 17. April, 14.30 Uhr, mit Pfarrer Stephan Krauer und Kirchenmusiker Dirk Sauer

**Andacht Loogarten, Esslingen**  
freitags, 10.00 Uhr  
04.04. AM, Pfrn. Cindy Gehrig  
11.04. Jeannette Haldimann

## Kinder und Jugendliche

**ELKI Singen...**  
... jeweils donnerstags, 9.15 bis ca. 10.30 Uhr, vom 6.3. bis 10.4., im Pfarrhaus

**Kinder-Frühlingslagerslager**  
Montag, 28. April – Freitag, 2. Mai 2025, jeweils von 10 bis 16 Uhr, im Pfarrhaus.  
Infos bei [esther.wohler@kirche-oetwil.ch](mailto:esther.wohler@kirche-oetwil.ch) oder 076 583 05 15

## Freud und Leid

**Adieu**  
Flurin Christoffel  
Verstorben im 62. Lebensjahr

**Redaktion Gemeindeseite und Administration Kirchenbote** Evangelisch-reformierte Kirchgemeinden Mönchaltorf und Oetwil am See, Cindy Gehrig, Stephan Krauer, Sabine Kündig, Jeanine Truöl, Tom Willi, Chilenrain 11, 8618 Oetwil am See | Tel. 043 844 96 25, [sabine.kuendig@kirche-oetwil.ch](mailto:sabine.kuendig@kirche-oetwil.ch)  
**Pfarrämter** Cindy Gehrig | Tel. 079 830 42 19, [cindy.gehrig@kirchemoenchaltorf.ch](mailto:cindy.gehrig@kirchemoenchaltorf.ch), Stephan Krauer | Tel. 044 929 11 56, [stephan.krauer@kirche-oetwil.ch](mailto:stephan.krauer@kirche-oetwil.ch)  
**Sekretariate** Ref. Kirche, Mönchhof 1, 8617 Mönchaltorf | Tel. 058 510 22 58, Ref. Kirche, Chilenrain 11, 8618 Oetwil am See | Tel. 043 844 96 25  
**Gestaltung** René Stocker, Oetwil am See, [info@pictur.ch](mailto:info@pictur.ch) | [www.pictur.ch](http://www.pictur.ch) **Layout** Evangelisch-reformierte Kirchgemeinden, Sabine Kündig  
**Druck** Schellenberg Druck AG, Pfäffikon ZH **Redaktionsschluss** nächste Ausgabe Gemeindeseite: Montag, 5. Mai