



Bild: kentauros

Detox – Reinigung für Körper und Seele? Gedanken zur Fastenzeit vor Ostern

Wenn die Fastenzeit beginnt, taucht ein Wort in Zeitschriften, sozialen Medien und Werbeanzeigen besonders häufig auf: Detox. Entgiften, entschlacken, loswerden, was angeblich belastet. Smoothies in grellen Farben, Teekuren, Fastentage mit Versprechen von neuer Energie und innerer Klarheit. Der Wunsch dahinter ist nachvollziehbar: Viele Menschen spüren, dass etwas zu viel geworden ist. Zu viel Essen, zu viel Tempo, zu viel Lärm, zu viele Erwartungen. Auch die christliche Fastenzeit vor Ostern spricht genau dieses Gefühl an. Sie lädt ein, innezuhalten, Ballast abzuwerfen, neu auszurichten. Und doch lohnt es sich, ge-

nauer hinzusehen: Was bedeutet «Reinigung» im christlichen Sinn? Und wo kann der moderne Detox-Gedanke helfen – oder auch in die Irre führen?

Detox ist zunächst Ausdruck einer tieferen Sehnsucht. Der Sehnsucht nach Leichtigkeit, nach einem Körper, der sich wieder stimmig anfühlt, und nach einem Leben, das nicht nur funktioniert, sondern guttut. In diesem Sinn berührt Detox einen Kern, den auch die Fastenzeit kennt: Es geht um Umkehr, um Neuorientierung, um die Frage, was wir wirklich brauchen. Jesus selbst zieht sich immer wieder zurück, verzichtet, fastet, sucht die Stille. Die Wüste – der Ort des

Mangels – wird bei ihm zum Ort der Klärung und schenkt Raum für das Wesentliche. Gleichzeitig ist Vorsicht geboten. Der moderne Detox-Trend verspricht oft zu viel. Medizinisch gesehen entgiftet der menschliche Körper sich täglich selbst – durch Leber, Nieren, Lunge. Teure Kuren und radikale Diäten sind dafür meist nicht nötig, schon gar nicht ohne ärztliche Begleitung. Problematisch wird es, wenn Detox zur Ersatzreligion wird: Wer nur «richtig» isst, trinkt oder verzichtet, so die unterschwellige Botschaft, hat sein Leben im Griff. Hier unterscheidet sich die christliche Fastenzeit grundlegend. Sie ist kein Selbstoptimie-

Lexikon

Gnade

Wie so viele Begriffe in der Bibel hat auch das Wort «Gnade» im Laufe der Zeit unterschiedliche Bedeutungen bekommen. Heute verbindet man mit dem Wort so etwas wie «Nachsicht», «nochmals davongekommen» oder so etwas wie einen «Freispruch». Müsste ich den inhaltlichen Wandel von Gnade in der Bibel vereinfacht zusammenfassen, dann würde ich sagen, dass sich die Gnade von einem exklusiven Club-Rabatt zu einem universalen Grundeinkommen gewandelt hat. Das hebräische Wort im Alten Testament, welches mit «Gnade» übersetzt wird, bedeutet wörtlich «Güte». Diese Güte hat das Volk Israel immer wieder erfahren, wenn es darum ging, dass Gott den Bund mit Israel wiederherstellte. Die Gunst Gottes war also an eine bestimmte Gruppe gebunden.

Das änderte sich im Neuen Testament. Ein Grund dafür war, dass immer mehr nichtjüdische Menschen an Jesus glaubten. Aber nicht nur das, sondern die Gnade wurde zu einem Fundament der Gottesbeziehung. Das griechische Wort für Gnade, «Charis», bedeutet so viel wie «eine Wohltat erfahren». Für Paulus, den Theoretiker der Gnade, war Gnade eine lebensschaffende, universelle Macht, die von Sünde und Tod befreit. Dabei erfährt man die Gnade ohne menschliche Leistung. Nicht fromme Werke, sondern Gottvertrauen führen zum Erlebnis der Gnade. Die Evangelisten, die Praktiker der Gnade, erzählen das Leben von Jesus. Er

hat zwar den Begriff Gnade nicht im Zusammenhang mit Gott benutzt, aber er hat mit seinem Wesen die Gnade verkörpert, indem er sich den Ausgestossenen zugewandt hatte. Ein Beispiel dafür ist die Begegnung mit dem Zöllner Zachäus, zu dem Jesus nach Hause geht. Jesus schenkt ihm bedingungslos die Gemeinschaft. Worauf Zachäus beschliesst, sein Leben zu ändern. Gottes Gnade ist nicht mehr das Ziel, auf das man hinarbeitet, sondern der Startpunkt, der uns bedingungslos gegeben wird und von dem aus man ein neues Leben beginnt.

Pfr. Stephan Krauer

rungsprogramm. Sie zielt nicht auf Perfektion, sondern auf Ehrlichkeit. Nicht: Ich mache mich rein, sondern: Ich lasse mich ansehen – mit allem, was ist. Die Bibel kennt keine Illusion vom makellosen Menschen. Sie erzählt von Brüchen, von Schuld, von Verstrickungen – und von einem Gott, der gerade dort gegenwärtig ist.

Vielleicht ist die entscheidende Frage nicht: Was esse ich in diesen 40 Tagen und was nicht?, sondern: Was «vergiftet» mein Leben – und meine Beziehungen? Detox im christlichen Sinn könnte heissen:

- weniger Worte, die verletzen
- weniger Reizüberflutung und Dauererreichbarkeit
- weniger Eile
- weniger Selbstabwertung und innerer Druck

Fasten kann bedeuten, den Mut zu haben, alten Ärger loszulassen, eingefahrene Denkmuster zu hinterfragen, den eigenen Wert nicht ständig beweisen zu müssen. Das ist anstrengender als rigoros auf Zucker zu verzichten – aber meist heilsamer.

Eine wohltuende Fastenpraxis kennt das Mass. Sie überfordert nicht, sondern lädt ein. Wer sich vornimmt, achtsamer zu essen, bewusster zu trinken, Pausen einzulegen, tut seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes. Nicht aus Zwang, sondern aus Respekt vor dem Leben, das uns geschenkt ist. Der christliche Glaube warnt vor allem, was den Menschen einengt, auch vor spirituellem Leistungsdruck. Fasten ist kein Wettbewerb und keine Prüfung. Es darf scheitern, unterbrochen werden, neu beginnen. Gnade spielt dabei eine

grössere Rolle als Disziplin. Und die Fastenzeit endet nicht im Verzicht, sondern im Fest. Ostern ist kein Detox-Erfolg, sondern ein Geschenk: neues Leben, das nicht verdient, sondern empfangen wird. Gerade deshalb kann die Fastenzeit eine Zeit der Befreiung sein – wenn sie uns hilft, das loszulassen, was uns wirklich belastet, und neu zu entdecken, wovon wir leben. Vielleicht ist das die tiefste Form von Detox: sich erinnern zu lassen, dass wir nicht alles selbst machen müssen. Dass Gott uns nicht nach unserer «Reinheit» beurteilt, sondern nach unserer Offenheit. Und dass wahre Erneuerung oft leise beginnt – mit einem ehrlichen Blick nach innen und der Hoffnung, dass Gott uns darin entgegenkommt.

Pfarrerin Cindy Gehrig

Schwyzerörgeli & Jazz

Dominik Flückigers KINIMODE

Sonntag, 8. Februar 2026
17:00 Uhr
Kirche Oetwil

reformierte
kirche mönchaltorf
oetwil am see

STERNSTUNDE
UM FÜNF

Sternstunde um fünf – Worldmusic 8. Feb. um 17.00 Uhr, in der Kirche Oetwil am See

KINIMODE ist mehr als Musik – es ist ein Erlebnis!

Der Schweizer Musiker und Komponist Dominik Flückiger vereint in diesem all seine musikalischen Einflüsse.

Mit 14 begann Dominik Flückiger mithilfe von GarageBand und Logic, seine musikalischen Vorlieben auf eigene Weise zu interpretieren. So entstanden erste Eigenproduktionen und Arrangements – von Jazz/Funk über Fusion bis hin zu orchestraler Filmmusik. Nebst seinen tiefen Wurzeln in der Schweizer Volksmusik sammelte er auch als Keyboardspieler in einer Jugendband wertvolle Bühnenerfahrung. Heute präsentiert er all diese Einflüsse unter dem Namen KINIMODE – eine Kombination aus seinem rückwärts gelesenen Vornamen und dem Wort «Mode»: ein Verweis auf seinen ganz eigenen musikalischen Modus.

KINIMODE ist in der Besetzung flexibel und passt sich der jeweiligen Bühne an – vom Quartett bis hin zum Sextett. Je nach Grösse und Charakter der Location entsteht so ein massgeschneidertes Musikerlebnis, das in Erinnerung bleibt.

Die Sternstunden bestehen ja bei uns seit 2015 jeweils aus Wort und Musik, wobei die Inputs von unserem Pfarrer Stephan Krauer kommen und die Musik von wechselnden Solisten gespielt wird. Wir werden am 8. Februar «KINIMODE» in der Kirche Oetwil mit Dominik Flückiger am Örgeli, Pirmin Huber am Bass und Lukas Gernet am Piano erleben dürfen.

Der Eintritt ist wie immer frei, um eine Kollekte wird gebeten. Im Anschluss an den Konzertabend wird es noch einen Apéro geben.

Ihr Dirk Sauer

Gemeindeleben

Impressionen aus unserem Gemeindeleben



Erweiterung Pavillon wird mit Aussteckung sichtbar

Nachdem das Stimmvolk im November 2025 einen Nachtragskredit bewilligte, verabschiedete die Baukommission im Dezember 2025 das Bauprojekt. Noch im alten Jahr wurde das Baugesuch bei der Gemeinde deponiert und am 16. Januar 2026 wurden die Profile im Gelände ausgesteckt. Nun sind die Ausmasse des Baukörpers sichtbar.

Die Gemeinde hat mitgeteilt, dass das Bauvorhaben am 23. Januar 2026 öffentlich bekannt gemacht wird. Nun wird das Baugesuch von der Gemeinde und den involvierten Kantonalen Amtsstellen geprüft.



*Erich Roost
Ressort Liegenschaften*

Pfarrwohnung in Mönchaltorf

Unsere Mönchaltorfer Pfarrerin, Cindy Gehrig, wird ihr Engagement im Kapuzinerkloster Rapperswil aufgeben und wünscht sich ihren Lebensmittelpunkt in der Gemeinde.

Da bislang für eine Renovation des Sigristenhauses kein Beschluss von der Kirchgemeindeversammlung gefällt ist, suchen wir eine geeignete Pfarrwohnung in Mönchaltorf oder Oetwil am See.

Ideal passen würde eine Parterrewohnung oder die Möglichkeit zur Gartenmitbenützung ab 2 Zimmer.

Vielen Dank für Ihre Kontaktaufnahme.



Cindy Gehrig: cindy.gehrig@kirchemoenchaltorf.ch,
Tel. 079 830 42 19

Tom Willi: tom.willi@kirchemoenchaltorf.ch,
Tel. 079 288 15 18

Veranstaltungen

Gerne informieren wir Sie über kurzfristige Änderungen auf unseren Homepages www.kirche-oetwil.ch und www.kirchemoenchaltorf.ch oder in unseren Schaukästen.

reformierte
kirche mönchaltorf
oetwil am see

Gottesdienste

Sonntag, 1. Feb., 9.45 Uhr
Cevi-Gottesdienst mit Pfarrerin Cindy Gehrig

Sonntag, 1. Feb., 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Stephan Krauer und Kirchenmusiker Dirk Sauer

Sonntag, 8. Feb., 9.45 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrerin Cindy Gehrig und Yuka Sakurai

Sonntag, 8. Feb., 17.00 Uhr
Konzert Sternstunde
Musik Dominik Flückiger,
Wort Pfarrer Stephan Krauer

Sonntag, 15. Feb., 9.45 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Kurt Gautschi und Koni Weiss

Sonntag, 15. Feb., 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Stephan Krauer und Kirchenmusiker Dirk Sauer

Sonntag, 22. Feb., 9.45 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Kurt Gautschi und Organistin Elena Baumgartner

Sonntag, 22. Feb., 10.30 Uhr
Schlössli-Gottesdienst
mit Pfarrer Markus Schenkel
und Organist Kurt-Werner Dähler

Sonntag, 1. März, 9.45 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Peter Schulthess und Organistin Elena Baumgartner

Sonntag, 1. März, 10.00 Uhr
Gottesdienst am Kranken-Sonntag mit Pfarrer Kurt Liengme und Kirchenmusiker Dirk Sauer

Gemeindeleben

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

Hauskreis
jeden 2. Mittwoch, um 19 Uhr, im Gemeinschaftsraum im Pfarrhaus, bei Interesse bitte bei Stephan Krauer melden: stephan.krauer@kirche-oetwil.ch

Männerforum
Dienstag, 3. Februar, 20 Uhr.
Männer diskutieren Lebensfragen, mit Walter Bretscher im Pfarrhaus.

Meditation & Entspannung
Am Mittwoch, 11. Februar, neu 18 Uhr, in der Kirche Oetwil, mit Stephan Krauer.
Bitte Yogamatte mitbringen.

Stundenhalt – Ort der Kraft
Meditation mit Pfrn. B. Hugentobler-Rudolf am Mittwoch, 11.2. und 25.2. von 17.00 bis 17.45 Uhr, im Pfarrhaus Oetwil

Autobiographisches und kreatives Schreiben
Ab 8. März starten wir wieder einen Schreibkurs, 14 bis 17 Uhr, mit Barbara Stengl und Pfr. Stephan Krauer im Gemeinschaftsraum im Pfarrhaus
Kosten Fr. 45.– pro Mal

Save the Date, 30. Mai
Oetwil feiert 300 Jahre Kirche und 60 Jahre Ökumene, Tag der offenen Tür mit Tanz und einem Gottesdienst am Abend.

Senioren

Andacht Oase
Am Donnerstag, 19. März, 14.30 Uhr, mit Pfarrer Stephan Krauer und Kirchenmusiker Dirk Sauer

Andacht Loogarten, Esslingen
freitags, 10.00 Uhr
6. Februar, 13. März, Andacht mit Abendmahl, Pfarrerin Cindy Gehrig und Organist Koni Weiss

In eigener Sache

Ein Fehler in der Druckerei führte dazu, dass der Informationsbrief für «Interessierte an der Mitarbeit in der Kirchenpflege» zweimal zugestellt werden musste.

Wir entschuldigen uns für die Umstände und danken Ihnen herzlich für Ihr Verständnis. Die Mehrkosten wurden von der Druckerei übernommen.

Kinder und Jugendliche

ELKI Singen...
... jeweils donnerstags, 9.15 bis ca. 10.30 Uhr, im Pfarrhaus, 5.2. 2. Kurs: 5.3., 12.3. 19.3. 26.3. 2.4.

Fiire mit de Chline
Gottesdienst für Kinder von 2 bis 5 Jahren, Daten 2026: 21. März, 16. Mai, 7. November

Freud und Leid

Adieu

Verena Oberli
Verstorben im 74. Lebensjahr
Helen Hofmann-Graf
Verstorben im 90. Lebensjahr
Frieda Jäger
Verstorben im 99. Lebensjahr

Helena Keller
Verstorben im 93 Lebensjahr

