

reformierte  
kirche zürich

Eine Beilage der Zeitung reformiert.

4 | 2021

# reformiert. lokal

**Kirchenkreis zehn**

[www.kirchenkreis10.ch](http://www.kirchenkreis10.ch)

---

Höngg  
Oberengstringen  
Wipkingen West





**FACEBOOK**  
ReformierteKircheZuerich



**YOUTUBE**  
Reformierte Kirche Zuerich



**WEBSITE**  
www.reformiert-zuerich.ch



**IMPULSE-BLOG**  
impulse.reformiert-zuerich.ch



Quelle: Stefan Grandjean

## GEWINNRÄTSEL

# Was bin ich?

**Das Gewinnrätsel für unsere Leserinnen und Leser: Erraten Sie, welchen Begriff aus der Kirchenwelt wir im Rätseltext suchen.**

Der theologische Begriff ist mit einem wichtigen christlichen Fest verknüpft. Ein ovales Lebensmittel steht symbolisch für dieses Fest. Die Gegensätze Trauer und Freude spielen beide eine wichtige Rolle. Jesus hat den gesuchten Begriff am eigenen Leib erfahren. Eine Frau, deren Name mit dem Buchstaben M beginnt, war Zeugin dieses denkwürdigen Ereignisses.

Unter den richtigen Antworten verlosen wir drei Gläser zum Ziehen von Keimlingen und Sprossen. Garnieren Sie damit Ihre Salate oder Sandwiches. Ein gesunder Frühlingsfrischekick!

*Die Gewinnerinnen und/oder Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.*



*Senden Sie uns Ihre Lösung unter Angabe Ihrer Adresse bis am 21. April an [redaktion@reformiert-zuerich.ch](mailto:redaktion@reformiert-zuerich.ch) und gewinnen Sie eines von drei Keimgläsern für die Aufzucht von gesunden Sprossen und Keimlingen.*

*Lösung des letzten Rätsels: Wir haben den Begriff «Hoffnung» gesucht.*

## TITELSEITE

Ostern ist das älteste und wichtigste Fest der Christenheit und steht für Neuanfang.

Quelle: Glen Carrie

## Veranstaltungen



**Fr, 2. April, 9.30 h**

### Online-Gottesdienst

am Karfreitag

Gastbeitrag der

Kirchgemeinde Kloten

Übertragung auf Tele Züri



Auf unserem YouTube-Kanal jederzeit abrufbar



**So, 4. April, 9.30 h**

### Online-Gottesdienst

am Ostersonntag

Pfarrer Ralph Müller

Kirche Oerlikon

Übertragung auf Tele Züri



Auf unserem YouTube-Kanal jederzeit abrufbar



**So, 18. April, 9.30 h**

### Online-Gottesdienst

Pfarrer Dani Brun, Zytlos

Übertragung auf Tele Züri



Auf unserem YouTube-Kanal jederzeit abrufbar

**Bitte informieren Sie sich pandemiebedingt online oder telefonisch vorgängig über die aktuellsten Durchführungen oder allfällige Anpassungen der Veranstaltungen.**

## REPETITIVES TESTEN IN DER KIRCHGEMEINDE ZÜRICH

Seit 1. März können sich die rund 70 Pfarrpersonen und 450 Mitarbeitenden der Kirchgemeinde wöchentlich kostenlos auf das Coronavirus testen lassen.

Durch das regelmässige Testen sollen auch Corona-Infizierte entdeckt werden, die keine typischen Symptome zeigen. Dieses Vorgehen macht in einer Kirchgemeinde besonders Sinn. Denn dort stehen die Mitarbeitenden und Pfarrpersonen zu einem grossen Teil mit vulnerablen Personen in Kontakt.

Die Kirchgemeinde leistet so einen zusätzlichen Beitrag zur raschen und effizienten Bekämpfung der Pandemie. Sie hofft, dass weitere Kirchgemeinden ihrem Beispiel folgen.

## IMPRESSUM

reformiert.lokal erscheint monatlich als Beilage der Zeitung reformiert

## DRUCK

Schellenberg Druck AG  
Schützenhausstrasse 5  
8330 Pfäffikon ZH

## REDAKTIONSKOMMISSION

Michael Braunschweig, Hanna Kandal-Stierstadt, Jutta Lang, Katrin Zhang  
[redaktion@reformiert-zuerich.ch](mailto:redaktion@reformiert-zuerich.ch)

## HERAUSGEBERIN

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Zürich

## PAPIER

Refutura, 100% Altpapier  
100% CO<sub>2</sub>-neutral

## PRODUKTION

Redaktion: Textbüro Konrad  
Layout: stART GmbH



Beatrice Binder-Wüstiner.

Quelle: Ganz Zürich

**«Ohne DHL wüsste ich gar nicht,  
wie meine Nachbarn aussehen!»**

Eine Unbekannte im Quartier hat mich angesprochen und mir auf dem Nachhauseweg aus ihrem Leben erzählt. Gerne hätte ich sie gleich zum Essen eingeladen – doch das Risiko war zu hoch. Mit den Nachbarn habe ich über den Balkon geplaudert, und es hat gutgetan. Die seit über einem Jahr herrschende Pandemie zeigt es überdeutlich: Wir sind auf Kontakte mit Menschen angewiesen. Wir brauchen zum Leben alltägliche Begegnungen. Mehr noch: Wir werden ohne solche krank.

Selbstverständliches ist nicht mehr selbstverständlich. Nachbarn, Familie, Freunde, ein wohnliches Zuhause sind wichtig geworden in diesen langen Monaten der Kontakteinschränkungen. Menschen sind in Krisen gefallen. Hoffnung für die Zukunft ist gefragt. Mutmacher sind gesucht, die mitgehen, damit man neue Wege wagt. Corona hat unsere Widerständigkeit herausgefordert. Und viele haben sie in solidarisches Handeln umgewandelt. Jung und Alt engagieren sich in ihrem Umfeld, gehen für bis anhin unbekannte Nachbarn einkaufen, laden zum Essen ein, chatten, schreiben Briefe. Es ist gut, wenn wir unsere Nachbarn nicht nur dank DHL kennen!

Ostern – wir feiern die Auferstehung eines Toten, «der den Tod durch den Tod besiegt und uns Menschen das Leben gebracht hat», heisst es in einem Lied. Die Anhänger dieses Jesus verstanden dies als Ausgangspunkt, dass Gottes Reich angebrochen war. Das Engagement der Freiwilligen der Wegbegleitung wie auch der Nachbarschaftshilfe ist ein Zeichen gelebter Menschenliebe, Umsetzung im Kleinen dieses «Reiches», das auf Gerechtigkeit hin angelegt ist.

Die «Predigt» durch das Tun verbreitet kraftvoll Hoffnung und Lebensfreude. Das ist Diakonie. Dafür setze ich mich leidenschaftlich gern ein. Denn das tätige Wort muss in der Kirche neben dem gesprochenen Wort viel Raum einnehmen. Worte allein verhallen!

*Beatrice Binder-Wüstiner*

**BEATRICE BINDER-WÜSTINER**

Leiterin städtischer Diakoniekonvent

**PFARRWAHLEN 2021**

**Voranzeige**

Am 13. Juni finden in der reformierten Kirchgemeinde Zürich Pfarrwahlen statt. Siebzehn neue Pfarrpersonen sind aufgestellt. Sie werden von Ihnen, den Mitgliedern der Kirchgemeinde, an der Urne gewählt.



Auf unserer Website finden Sie schon jetzt die Porträts der Kandidierenden.

**ERGEBNIS DER ERSATZWahl  
FÜR DIE BEZIRKSKIRCHENPFLGE  
BEZIRK ZÜRICH VOM 7. MÄRZ 2021**

Gewählt wurde im ersten Wahlgang Andrea S. Fuchs-Müller. Sie übertraf das absolute Mehr deutlich.



# Das Staunen zu



Win-win-Situation: Durch die eigene Lebenserfahrung a

**Ostern ist das kirchliche Fest der Auferstehung und symbolisiert Neubeginn und Wandel. Wir stellen zwei soziale Projekte vor, in denen die Kirchgemeinde Zürich Menschen in Veränderungsprozessen oder aussergewöhnlichen Lebensabschnitten begleitet.**

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie lösen bei vielen Menschen Unsicherheit aus. Wer in eine herausfordernde Situation geraten ist, findet in einem der sozialdiakonischen Projekte der Kirchgemeinde wertvolle Unterstützung von Freiwilligen.

**Freiwillige begleiten Hilfesuchende ein Stück auf ihrem Weg.** Äusserst gezielt ist die Hilfe beim Projekt Wegbegleitung. Das sozialdiakonische Angebot gibt es seit 2015. Es wird von der reformierten Kirchgemeinde Zürich sowie der Kantonalkirche getragen. «Etwa Dreiviertel der Anfragen kommen via



## BEGLEITGRUPPE #NICHTALLEIN

### Möglichkeit zum Abschiednehmen

**Im Januar hat eine Gruppe spontaner Menschen einer Verstorbenen ohne Angehörige die letzte Ehre erwiesen. Die rund zwanzig Personen waren einem Facebook-Aufruf von Pfarrerin Priscilla Schwendimann gefolgt. Aus dieser Aktion entwickelt sich nun die Begleitgruppe #nichtallein.**

Immer wieder sterben Menschen einsam. Auch schon vor dem Aufruf von Pfarrerin Priscilla Schwendimann kam das vor: Man war vor einer Beerdigung nicht sicher, ob ausser der Pfarrperson überhaupt noch jemand kommen würde. Nicht selten sei deswegen noch kurzfristig jemand aus dem Bekanntenkreis oder der Friedhofsgärtner angefragt worden, berichtet Priscilla Schwendimann, Pfarrerin im Kirchenkreis eins.

Nach den vielen positiven Rückmeldungen nach der besagten Beerdigung war klar, dass diese Art von Begleitung nicht eine einmalige Aktion bleiben sollte. Unterdessen können sich Interessierte über die Website der reformierten Kirchgemeinde für die Begleitgruppe **#nichtallein** einschreiben. Ein Pool von engagierten Mitmenschen soll so sicherstellen, dass niemand unfreiwillig allein bestattet werden muss.

Auch Matthias Reuter, Leiter Pfarrkonvent und Pfarrer im Kirchenkreis zehn, sagt, diese Initiative sei intern positiv aufgenommen worden. Er weist aber auch auf mögliche Gefahren hin: «Es gibt Leute, die voyeuristisch veranlagt sind und «Funeral Watching» betreiben oder einfach gern erfahren möchten, wo neu eine Wohnung freigeworden ist.» Aber so schlecht wolle man bei einem so tollen Engagement eigentlich gar nicht denken.

Eine andere wichtige Strategie gegen einsame Beerdigungen sprechen sowohl Priscilla Schwendimann als auch Matthias Reuter an: Abdankungen sollten wieder vermehrt öffentlich publiziert werden. «Wenn ich das gewusst hätte», sei etwa die resignierte Aussage einer Frau gewesen, die erst nach der Beerdigung vom Tod ihrer Nachbarin erfahren hatte, sagt Matthias Reuter. Durch eine öffentliche Todesanzeige habe also auch eine langjährige Nachbarin oder der Verkäufer aus dem Quartierladen überhaupt die Chance, vom Tod einer oder eines Bekannten zu erfahren und so Abschied nehmen zu können.

 **Anmeldung zur Begleitgruppe:**  
[reformiert-zuerich.ch/nichtallein.php](https://reformiert-zuerich.ch/nichtallein.php)



## LEGISLATURLEITSÄTZE

### Solidarität auf allen Ebenen

An dieser Stelle bringen wir Ihnen jeden Monat einen der fünf Leitsätze der Kirchenpflege für die Legislatur bis 2022 näher. Der dritte lautet: «Wir handeln solidarisch auf allen Ebenen.»

Konkret möchte die Kirchgemeinde Gastfreundschaft leben und Gemeinschaft fördern. Sie überdenkt Bestehen-

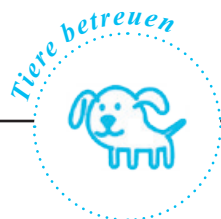
des und ist offen für Neues. Sie heisst alle Menschen aus den Quartieren in ihren kirchlichen Räumen willkommen. Und die Kirchgemeinde will «Caring Community» – das Fürsorge – leben und aktiv fördern.

 **Mehr zum dritten Leitsatz**  
[im Video auf unserer Website](#)

# rückbringen



nderen helfen zu können, ist eine Bereicherung. Quelle: Adobe Stock



## NACHBARSCHAFTSHILFE ZÜRICH

Wenn Sie sich gern regelmässig für circa zwei Stunden pro Woche in Ihrem Quartier ehrenamtlich engagieren möchten, melden Sie sich: 043 960 14 48 [www.nachbarschaftshilfe.ch](http://www.nachbarschaftshilfe.ch)

## WEGBEGLEITUNG REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE ZÜRICH

Ein neuer Kurs für Freiwillige findet voraussichtlich im September statt. [www.wegbegleitung-zh.ch](http://www.wegbegleitung-zh.ch), 076 210 40 62

die verschiedenen Sozialinstitutionen oder die Kirchenkreise zu uns», erzählt Projektkoordinatorin Barbara Morf Meneghin. «Diese wenden sich an die Wegbegleitung, weil sie die zeitlichen Ressourcen selbst nicht im erforderlichen Mass zur Verfügung stellen können.» Die Menschen benötigen in ganz unterschiedlichen Bereichen Entlastung: Manche brauchen Unterstützung bei der Büroarbeit. Andere müssen sich auf eine Prüfung vorbereiten. Noch andere sind darauf angewiesen, ihr mündliches Deutsch zu verbessern.

**Individuelle Lebenserfahrung einbringen.** Erhält Barbara Morf Meneghin eine Anfrage, wählt sie mit grosser Sorgfalt die passende Begleitperson aus. Individuelle Kompetenzen und der Erfahrungsschatz spielen dabei eine grosse Rolle. Im Pool der Wegbegleitung gibt es derzeit dreissig geschulte Ehrenamtliche, die zwischen 30 und 82 Jahre alt sind. Den grössten Teil machen aber die

55- bis 70-Jährigen aus. «Viele sagen sich: «Mir ist es so gut ergangen im Leben – ich möchte etwas zurückgeben», sagt die Projektkoordinatorin. Ist das Tandem gefunden, wird zwischen dem Wegbegleiter oder der Wegbegleiterin und der hilfesuchenden Person ein Vertrag abgeschlossen. Darin halten sie nicht nur das Projektziel, sondern auch den wöchentlichen Aufwand und die Dauer der Begleitung fest. Die Begleitung kann zwischen drei und sechs Monaten andauern. Die Freiwilligen besuchen vorgängig einen Kurs. Die Zusammensetzung der Freiwilligen beeinflusst stark, was die Wegbegleitung leisten und anbieten kann. Morf Meneghin: «Unser Angebot ist sehr vielfältig. Ich rate den Institutionen immer, einfach bei uns nachzufragen.» Die Begleitung ist für alle Hilfesuchenden zugänglich und kostenlos. «Wir kümmern uns um die Menschen aus der Gesellschaft, egal welcher Konfession sie angehören», betont Barbara Morf Meneghin.

**Neuanfänge passieren meist auf beiden Seiten.** Beispiele von Neuanfängen gibt es auch bei der Nachbarschaftshilfe unzählige: Eine Frau hatte ihren Mann verloren. Sie meldete sich bei der Nachbarschaftshilfe. So begann sie noch in ihrer Trauerzeit, einen 94-jährigen Mann zu betreuen. «Durch seine aufgestellte Art hat er ihr ein positives Bild vom Alter vermittelt und ihr neuen Lebensmut geschenkt», erzählt Projektkoordinatorin Kathrin Winzeler. «Der Neuanfang findet oft auf beiden Seiten statt.»

**Hilfe und Kontakt in der Nachbarschaft.** Die Nachbarschaftshilfe ist in der Stadt Zürich quartierweise organisiert. Sie vermittelt praktische Hilfe. Gleichzeitig fördert sie die Kontakte im Quartier. «Eines von vielen Beispielen aus diesen Tagen ist eine ältere Frau, deren Mann schwer an Covid-19 erkrankte und ins Spital musste. Sie durchlebte eine schwere Zeit und war gerührt, dass die Nachbarn mit der Katze zum Tierarzt gingen und ihr eine Putzfrau organisierten», sagt Winzeler. Derzeit sind rund 1500 Freiwillige im Einsatz. Die Wegbegleitung und die Nachbarschaftshilfe sind beide kostenlos und schliessen Lücken in der professionellen Sozialarbeit. Und: Sie bringen das Staunen darüber zurück, was das Leben zu bieten hat.



## GOTTESDIENST AM GRÜNDONNERSTAG

## Musik und Wort

Bei dieser traditionellen Passionsveranstaltung Musik und Wort steht **César Francks Komposition «Die sieben Worte Jesu am Kreuz»** im Zentrum.

Das 1859 entstandene Werk wurde erst 1955 entdeckt und im Jahre 1977 uraufgeführt. Stilistisch ist es ein Frühwerk und steht noch ganz in der Tradition der Klassik und der «Grande opéra». Seine unverkennbare Tonsprache wird Franck erst später entwickeln.



Cristo del Otero. Bild: wikipedia

Das Sujet ist für Franck jedoch bereits charakteristisch.

Als textliche Vorlage wählt er nicht die Leidensgeschichte Jesu, sondern allein die Kreuzesworte.

Er stellt nicht die Passion dramatisch dar, sondern vertieft die inneren Beweggründe musikalisch: Vergebung, Mit-Leiden, Verlassenheit und Not, Erlösung und Gottergebenheit. Die kurzen Worte Jesu ergänzt Franck im Werk durch Texte der Bibel und der Liturgie.

Es wird eine leicht gekürzte Version aufgeführt und coronabedingt erklingt eine solistische Fassung mit *Franziska Wigger, Sopran, Peter Aregger, Bariton, dem Kammerorchester Aceras und Robert Schmid, Orgel*, unter der Leitung von Kantor *Peter Aregger*.

Wort: *Pfarrerin Anne-Marie Müller*. Eine Teilwiederholung findet im Karfreitagsgottesdienst mit *Pfarrer Martin Günthardt* statt.

In der Kirche dürfen vermutlich nur 50 Personen teilnehmen. Daher werden die Veranstaltungen simultan ins Sonnegg und via unsere Website [kk10.ch](http://kk10.ch) übertragen.

**Bitte für beide Gottesdienste anmelden** bis 31. März unter 043 311 40 60 (Sekretariat) oder Mail an [sekretariat@kk10.ch](mailto:sekretariat@kk10.ch)

## KIRCHE HÖNGG

Gründonnerstag, 1. April, 20 Uhr; Teilwiederholung am Karfreitag, 2. April, 10 Uhr

## FOLGEN VON CORONA

## Brauchen Sie Hilfe?

In dieser ausserordentlichen Zeit sind wir im Kirchenkreis zehn auf verschiedenen Ebenen für Sie da: Gesprächsangebote, CoworkingHuus WipWest, (online) Gottesdienste, Freiluft-Familienangebote.

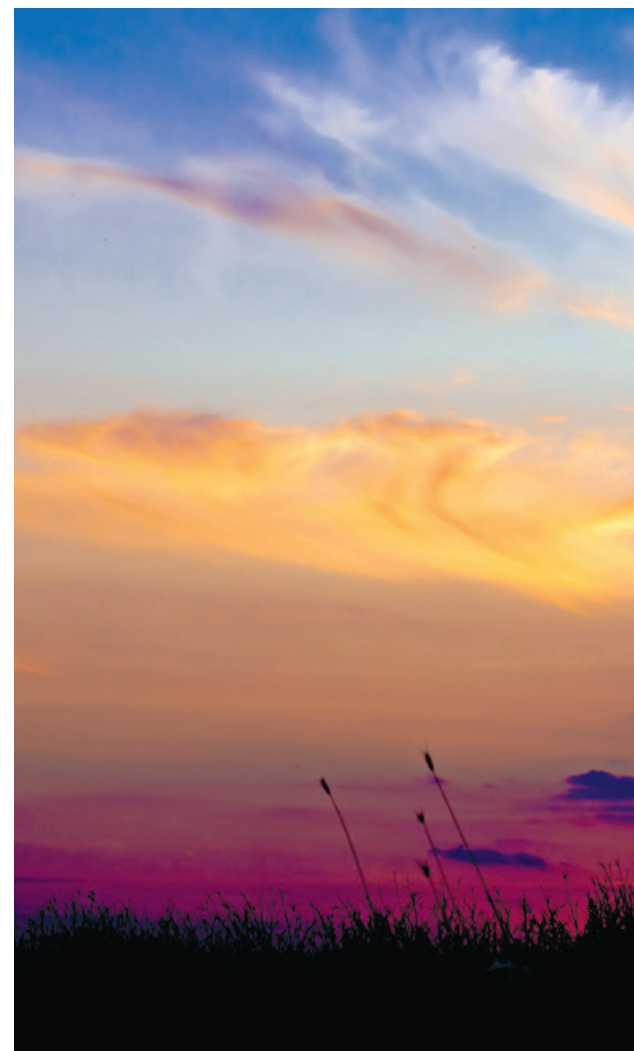
Ausserdem kann die Kirche in bestimmten Situationen finanziell helfen. Dies ist möglich, wenn:

- es sich um einen einmaligen Bedarf handelt
- Sie im Kirchenkreis zehn (Oberengstringen, Höngg, Wipkingen West) leben.
- Sie idealerweise Mitglied unserer Kirchgemeinde sind.

Für grössere Darlehen (Ausbildung/ Geschäft) kann vielleicht die BüDa der Zürcher Kantonalkirche weiterhelfen: [www.bueda-zh.ch](http://www.bueda-zh.ch).

Bei Fragen und für Unterstützungsgesuche melden Sie sich gerne bei Pfarrerin Yvonne Meitner, [yvonne.meitner@reformiert-zuerich.ch](mailto:yvonne.meitner@reformiert-zuerich.ch) oder 043 311 40 55

## Die Kraft der M



## LEITARTIKEL

Kantor Peter Aregger

**Im ganzen Land wäre vor Ostern wieder Hochbetrieb bei allen Sängerinnen und Sängern. Unzählige Chöre hätten eine sehr intensive Zeit mit Proben und Aufführungen. In der klassischen Musik bietet die Thematik der Passion und Auferstehung ein immenses Reservoir von zahlreichen Werken.**

Immer wieder im Zentrum stehen die grossen Meister. Darunter sind die Passionen von Johann Sebastian Bach unverzichtbar, aber auch Händels Messias und viele weitere Werke stehen jeweils auf dem Programm. Die Kraft der Musik, im Leiden und in der Freude dargestellt, findet darin die äusserste emotionale Ausprägung. Die Ausführenden wie das Publikum werden dabei unmittelbar betroffen und so im Innersten bewegt. Man erlebt in einer grossen Gemeinschaft intensiv solche Meisterwerke. Dies ist wohl einer der Gründe, warum die Kirchen und Konzertsäle besonders gut besucht sind. Ein solches Erlebnis mit anderen Menschen zu teilen, ist ein grosses Geschenk.

# Musik zur Osterzeit



Bild: Alin Constantinescu auf pixabay

Man stelle sich Gottesdienste in der Karwoche und an den Ostertagen ohne Musik vor? Wort und Musik sind im Zusammenspiel unabdingbar.

Doch seit gut einem Jahr ist das eingetroffen, was wir nicht für möglich hielten und seitdem bestimmt das Virus unser Leben. Ostern 2020 fand wie jedes Jahr statt. Dies geschah aber ohne eine aktiv feiernde Gemeinde. Glücklicherweise dürfen wir dieses Jahr wieder mit eingeschränkter Beteiligung Gottesdienst feiern. Passionsmusik in solistischer Besetzung bringt uns bis zu einem gewissen Grad Normalität zurück. Dennoch vermissen wir einen aktiven Teil der Kirchgemeinde: die treue Schar von Chormitgliedern. Sie sind wegen den Massnahmen zur Einschränkung der Pandemie verstummt. Setzen sie sich doch normalerweise Woche für Woche in Proben und vielen Gottesdiensten ein und verkörpern so mit ihrem Singen einen Teil der aktiven Kirchgemeinde.

Wie sehr uns diese Gemeinschaft fehlt, erlebe ich seit gut fünf Monaten bei den wöchentlichen

Zoom-Proben. Diese bieten auch wir im reformierten Kirchenchor Höngg an Stelle der sonst üblichen Proben an. Es ist für viele ein grosses Bedürfnis, wenigstens via Bildschirm die Kolleginnen und Kollegen erleben zu können. Die Stimme fit zu halten und unser Repertoire weiter zu pflegen, ist der eine Aspekt, der andere, soziale Kontakte wenigstens so aufrecht zu erhalten. Verglichen mit anderen Ländern sind unsere Einschränkungen zwar nie so massiv ausgefallen. Vieles ist in der Schweiz erlaubt geblieben, was anderswo nicht denkbar war. Dennoch vermisst der Mensch als soziales Wesen den Kontakt zu den anderen und das fehlende Erleben der Gemeinschaft drückt auf das Gemüt.

Christi Leiden und Auferstehung wird auch dieses Jahr in einer Corona-bedingten Version gefeiert. Wie gross wird aber die Freude erst sein, wenn wir hoffentlich im kommenden Jahr wieder als grosse Gemeinschaft diese zentrale Botschaft feiern und begehen dürfen. Voller Dankbarkeit werden wir wissen, was uns gefehlt hat.

«Voller Dankbarkeit werden wir wissen, was uns gefehlt hat.»

PETER AREGGER

SEE IST – FEEL IT – BELIEVE IT!

## Gospelkirche mit Malcolm Green



Malcolm Green. Bild: malcolmgreen.ch

Malcolm singt im April wieder einmal in der Gospelkirche. Der Amerikaner und Wahl-St.-Galler ist bekannt für seinen mitreissenden und ekstatischen Gesangsstil. Wie kaum ein anderer in der Schweiz vermittelt er den Spirit eines authentischen amerikanischen Gospelgottesdienstes. Der studierte Saxophonist und Flötist singt und spielt begleitet von Georgij Modestov am Flügel. Pfarrer Jens Naske hält die Predigt.

Eine Anmeldung bitte an *Peter Lissa*, 044 244 10 70 oder *peter.lissa@reformiert-zuerich.ch*

**KIRCHE OBERENGSTRINGEN**  
Sonntag, 11. April, 17 Uhr

### GEMEINSCHAFT

## Liib & Seel

Liib & Seel – zumindest zusammen Gottesdienst feiern. Essen je nach Vorgaben des BAG oder der Landeskirche. Dennoch ein Abend, der nähren soll. Kinder sind herzlich willkommen.

Das Team von Freiwilligen:  
*Rahel Strassmann, Urs Zweifel, Céline und Simon Obrist, Annette Brockhaus*

**KIRCHE HÖNGG**  
Freitag, 9. April, 19 Uhr



**KINDER & FAMILIEN**

# Ostermorgen- feier

Ostern erleben und feiern – auf besondere Weise: Musik und Lesungen, Osterfeuer, Ostergeschichte, vielleicht Gesang und schlichte Abendmahlsfeier.



Bild aus «Maria Magdalena»  
von Lene Mayer und Elisabeth Singer

Die Feier beginnt bei Morgendämmerung in der Kirche mit besinnlicher Musik und der biblischen Erzählung von Maria aus Magdala. Wir folgen ihren frohen und dunklen Erlebnissen als Jüngerin Jesu. Der Weg führt in Stationen auf den alten Friedhof unterhalb der Kirche zum Osterfeuer. Wir hören die Begebenheit vom leeren Grab und hören ein Osterlied.

Zurück in der hellen Kirche hören wir den Schluss der Ostergeschichte und feiern das Abendmahl umrahmt von Orgelmusik. Das gemütliche Morgenessen im Sonnegg kann vermutlich nicht stattfinden.

Diese Ostermorgenfeier ist wegen der erzählenden und erlebnishaften Elemente für KLEIN und gross spannend und für die ganze Familie eine gute Möglichkeit, Ostern auf besondere Weise zu begehen.

*Pfarrerinnen Nathalie Dürmüller  
und Pfarrer Markus Fässler*

**KIRCHE HÖNGG**

Ostersonntag, 4. April, 6.30 bis 7.45 Uhr

**ÜBERSICHT**

## Gottesdienste von Palmsonntag bis Ostern

**Gottesdienst mit Konfirmand\*innen**

«Grenzmomente - Der Einzug Jesu in Jerusalem»

*Pfarrerinnen Yvonne Meitner und Pfarrer Martin Günthardt*

**KIRCHE HÖNGG**

Palmsonntag, 28. März, 10 Uhr

**Gottesdienst mit Kindern des Unti3**

*Pfarrer Jens Naske und Katechetin Tanja Loepfe*

**KIRCHE OBERENGSTRINGEN**

Palmsonntag, 28. März, 10 Uhr

**Musik und Wort zum Gründonnerstag**

César Franck: «Die sieben Worte Jesu am Kreuz». Details siehe Seite 6

*Franziska Wigger, Sopran, Kammerorchester Aceras,*

*Organist Robert Schmid, Kantor Peter Aregger, Pfarrerin Anne-Marie Müller*

**KIRCHE HÖNGG**

Gründonnerstag, 1. April, 20 Uhr

**Karfreitagsgottesdienst mit Abendmahl**

Musik: Auszüge aus César Francks «Die sieben Worte Jesu am Kreuz»

Abendmahl sitzend mit Traubensaft.

*Pfarrer Martin Günthardt, Musizierende siehe 1. April*

**KIRCHE HÖNGG**

Karfreitag, 2. April, 10 Uhr

**Gottesdienst zum Karfreitag mit Abendmahl**

«Der Tod Jesu im Johannesevangelium» – Abendmahl sitzend mit Traubensaft

*Pfarrerinnen Yvonne Meitner und Kirchenmusiker Georgij Modestov*

**KIRCHE OBERENGSTRINGEN**

Karfreitag, 2. April, 10 Uhr

**Ostermorgenfeier mit KLEIN und gross**

Ostern erleben und feiern – auf besondere Weise.

*Pfarrerinnen Nathalie Dürmüller, Pfarrer Markus Fässler und Organist Robert Schmid*

**KIRCHE HÖNGG**

Ostersonntag, 4. April, 6.30–7.45 Uhr

**Ostergottesdienst mit Abendmahl**

«Ostern – was sonst hilft?»

Abendmahl sitzend mit Traubensaft.

*Pfarrer Matthias Reuter, Organist Robert Schmid und Aline Arman, Blockflöte*

**KIRCHE HÖNGG**

Ostersonntag, 4. April, 10 Uhr

**Gottesdienst zum Osterfest mit Abendmahl**

Ostern feiern – das Leben feiern.

Abendmahl sitzend mit Traubensaft.

*Pfarrer Jens Naske und Kirchenmusiker Georgij Modestov*

**KIRCHE OBERENGSTRINGEN**

Ostersonntag, 4. April, 10 Uhr



MITEINANDER DIE BIBEL LESEN

## Video-Vortrag zum Bibel-Leseplan

Wegen der Schutzmassnahmen zur Corona-Pandemie konnten die Vorträge zum Bibel-Leseplan bisher nicht beginnen. Wir hoffen, dass im April das Treffen zur Bibel-Lese stattfinden kann. Sollte das nicht der Fall sein, bieten wir wieder ein Vortragvideo online über unsere Homepage an.

Pfarrer Jens Naske gibt im April einen Überblick über den neutestamentlichen Kolosserbrief. Einige ausgewählte Abschnitte werden ausführlich besprochen.

Leitung: *Pfarrer Jens Naske*, 044 750 20 91, jens.naske@reformiert-zuerich.ch. Bitte melden Sie sich an.

SONNEGG HÖNGG

Aufgrund des BR-Beschluss vom 19. März wird neu ein Video produziert

PILGERN AUF DEM JAKOBSWEG

## Mit den Füßen beten

Gemeinsam unterwegs sein auf den Spuren alter Pilger – Lasten tragen und Ballast abwerfen – schweigen und plaudern, singen, beten und lachen – historische Stätten entdecken und Naturwunder geniessen – Spiritualität neu erleben.



Bild: Kloster Einsiedeln

Durch ganz Europa führt der «Jakobsweg» Pilger zum spanischen Ort Santiago de Compostela. Seit Jahrhunderten gehen Menschen diesen Weg aus spirituellen Gründen. Auch wir – Pfarrerin Anne-Marie Müller und Pfarrer Jens Naske – möchten mit Interessierten aus dem Kirchenkreis zehn auf dem Schweizer Abschnitt des Jakobswegs pilgern.

Geplant ist, jedes Jahr ein kleines Stück des Weges zu machen. Im Juli wollen wir die erste Etappe zurücklegen. Startpunkt wird die Kirche Höngg sein. Von dort gehen wir über Rapperswil und Einsiedeln bis zum Vierwaldstätter See. Übernachtet wird in einfachen Pilgerherbergen.

Die Pilgertour eignet sich für Einzelpersonen, Paare, Familien, die gut zu Fuss sind. Täglich gehen wir vier bis fünf Stunden. Dabei müssen wir bis zu 1000 Höhenmeter überwinden. Das schwere Gepäck wird transportiert.

Die Teilnahmezahl wird von den dann gültigen Corona-Schutzmassnahmen bestimmt sein. Wir bitten Interessierte, sich möglichst schnell zu melden, damit wir die Plätze in den Pilgerherbergen reservieren können. Bitte geben Sie Ihr Alter und Ihre Kontaktdaten an. Wir planen mit maximal 25 Personen.

Leitung und Auskünfte: *Pfarrerin Anne-Marie Müller*, 043 311 40 54, anne-marie.mueller@reformiert-zuerich.ch, und *Pfarrer Jens Naske*, 044 750 20 91, jens.naske@reformiert-zuerich.ch

PILGERTAGE

Donnerstag, 1. bis Sonntag, 4. Juli

FILM IM KIRCHGEMEINDEHAUS

## Enkel für Anfänger

Gerhard (Heiner Lauterbach) ist seit zwei Jahren verwitwet. Nun hat er auch noch den Hund seines Mannes verabschieden müssen. Just in dem Moment trifft er auf seine alte Freundin Karin (Maren Kroymann), die sich mit ihrem Mann langweilt und darum wie ihre Schwägerin als Leih-Oma arbeiten will. Sie überredet Gerhard, sie zu begleiten. Gerhard wird zum Leih-Opa des kleinen Viktor. Wenn ein älterer Mann einem Jungen ein Eis spendiert, kann das aber schon mal zu Problemen führen. Auch Karin wird herausgefordert, denn sie findet den Vater ihres Schützlings sehr sympathisch – und er sie auch. Ihr Leben ändert sich in den späten Jahren noch einmal völlig, aber können sie mit den Veränderungen auch mithalten?



Bild: Filmplakat

Im Kern geht es bei «Enkel für Anfänger» um die Frage, ob man je zu alt ist, um in seinem Leben noch mal etwas anzupacken oder zu verändern. Das zeigt sich besonders schön am Beispiel von Karin und ihrem Mann. Sie möchte die Welt sehen, Neues entdecken, leben, während er am liebsten auf seinem Stuhl sitzt und dem Rasenroboter zusieht. Er sei schon am Verwesen, meint sie zu ihm, und hat in gewisser Weise nicht Unrecht. Ihre beiden Lebensentwürfe driften auseinander.

Anmeldung bis 12. April

bei *Matthias Reuter*, 076 345 73 32 oder film@kk10.ch.

KIRCHGEMEINDEHAUS HÖNGG

NEU: Mittwoch, 12. Mai, 19.30 Uhr, sofern erlaubt, siehe «Höngger»

**WANDERGRUPPE 60PLUS  
OBERENGSTRINGEN**

## Thurgauer Panoramaweg

Nach dem Startkaffee besichtigen wir die hübsche Altstadt von Bischofszell, bevor wir den bewaldeten Bischofsbürg besteigen. Oben ist hoffentlich die Waldschenke offen, wo wir uns mit Blick auf den Säntis verpflegen. Abstieg ins Naturschutzgebiet von Hauptwil. An idyllischen Weihern entlang gelangen wir zur Postautohaltestelle Wilen Gottshaus.



Bogenturm von Bischofszell.

Foto: Thurgau Tourismus

Anforderung: Kategorie ++  
Wanderzeit: drei Stunden,  
aufwärts 230, abwärts 180 Meter,  
Billett wird ab Schlieren von der  
Reiseleitung besorgt, ca. Fr. 33.–,  
das Lokalbillet bis Schlieren bitte  
selbst lösen.

Besammlung: 8.30 Uhr Bushaltestelle  
OE Zentrum, Richtung Schlieren  
Rückkehr: 18.30 Uhr in Oberengstringen

**MITTWOCH, 14. APRIL**

Anmeldung bis Montag, 12. April,  
12 Uhr an Ursi Brem, 079 454 09 11

**MOMENT MAL**

Sei wie die Sonnenblume.  
Folge nicht dem Schatten,  
sondern wende dich stets dem  
Licht entgegen.

(Verfasser unbekannt)

Ausgesucht von  
Pfarrerin Yvonne Meitner

**GESPRÄCHSANGEBOT**

## Walk & Talk



Es gibt einige Neuerungen bei Walk & Talk! Wir treffen uns weiterhin zum stündigen Spaziergang und reden miteinander. So tragen wir Sorge zu Körper und Seele gleichzeitig.

Neu sind die Treffen vierzehntäglich und neu ist der Treffpunkt an der Haltestelle Grünwald (erreichbar mit Bus 485 von Haltestelle Frankental). Ab hier können wir neue Spazierwege erkunden, und für die Oberengstringer\*innen ist der Ort besser erreichbar.

Weiterhin sind alle aus dem ganzen Kirchenkreis herzlich willkommen! Keine Anmeldung nötig, aber die Fitness sollte für einen stündigen Spaziergang in mittelschnellem Tempo ausreichen.

**TREFFPUNKT NEU: BUSHALTESTELLE GRÜNWALD, HÖNGG**

Freitag, 9. und 23. April, 13.45 Uhr, Pfarrerin Nathalie Dürmüller

**SENIORENWANDERGRUPPE OBERENGSTRINGEN**

## Gemeinsam wandern – Jahresprogramm 2021

Wir freuen uns, von April bis Oktober auf Wandertour zu gehen. Die Wanderungen werden wiederum durch unsere bewährten Wanderleiter\*innen-Teams organisiert und durchgeführt. Die Detailangaben finden Sie im «reformiert.lokal», in den Schaukästen, auf [www.kk10.ch](http://www.kk10.ch) und an den Plakatständern in Oberengstringen.



Bild: Norman Beusch

**Jahresprogramm 2021**

Datum	Kat.	Titel der Wanderung
Mittwoch 14. 4.	++	Thurgauer Panoramaweg
Mittwoch 12. 5.	+	Störche in den Aareschlaufen
Freitag 11. 6.	++	Moorwanderung im Hochtal der Biber
Mittwoch 2. 7.	++	Goldseeli – Lauerzersee
Freitag 23. 7.	+++	Von der Birs ins Schwarzbubenland
Mittwoch 4. 8.	++	Rheinwanderung Eglisau
Mittwoch 3. 9.	+	Von Rümlang zum Haslisee
Mittwoch 24. 9.	+++	Herbst am Rossberg
Mittwoch 13. 10.	++	Im schönen Thurgau (Mostindien)
Mittwoch 29. 10.	+++	Durch drei Kantone nach Nussbaumen

+ Wanderung oder Ausflug mit gemächlichem Wandertempo und geringen Anforderungen

++ Ganztageswanderung mit mittleren Anforderungen

+++ Anspruchsvolle Ganztageswanderung

Auskunft erteilt gerne Norman Beusch, 044 751 10 23. Fragen zu den jeweiligen Anforderungen können mit der zuständigen Wanderleitung bei der telefonischen Anmeldung besprochen werden. Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden.



KINDER UND FAMILIEN

## Waldparcours mit Drache Schlecki

Kinder, ich brauche eure Hilfe! Unser Drache Schlecki aus dem Schlaraffenland wurde leider verzaubert. Er speit keinen Zuckerguss mehr, sondern hässliches, heisses Feuer. Alle Zuckersachen schmelzen weg! Helft, das Schlaraffenland zu retten!

Start des Parcours gestaffelt und individuell für je acht Familien um 14 Uhr und, wenn er voll ist, um 15.30 Uhr. Dauer ca. 1 bis 1,5 Stunden (aktuell geltende Corona-Massnahmen beachten!)

Wir freuen uns auf euch: *Monique Homs, Kindergärtnerin, Laura Bork und Team, Sozialdiakonin Claire-Lise Kraft-Illi und Pfarrer Markus Fässler*

**TREFFPUNKT: WALDHÜTTE IM HÖNGGERWALD**

Beim Turnerhaus in den Wald und geradeaus bis zur Waldhütte  
Mittwoch, 14. April, 14–17 Uhr



Bild: Monique Homs

KINDER UND FAMILIEN

## Gegen den «Corona-Blues»: Neuer Geschichten-Weg



Bild: © kiki.ch

Mit unserem dritten GeschichtenWeg zum Thema «Die Anderen» möchten wir KLEIN und gross eine Freude bereiten! Bitte folgt im Sonnegg-Garten den Windrädli. Sie zeigen den Weg und führen von Station zu Station. Bei der Station 12 erwartet die Kinder eine kleine Überraschung, die sie nach Hause nehmen können. Für Kinder bis acht Jahren mit Begleitperson sowie weitere Interessierte. Der Weg ist jederzeit zugänglich.

Wir wünschen viel Vergnügen!  
Sozialdiakonin Claire-Lise Kraft und Pfarrer Markus Fässler

**SONNEGG-GARTEN**

Montag, 19. April, 8 Uhr, bis Sonntag, 25. April, 18 Uhr

KINDER UND ELTERN

## Singe mit de Chinde

Kuno von Höngg und seine Freundin Hilda von Wipkingen dürfen zwar im Moment nicht singen. Sie überlegen sich aber Geschichten, Versli und Tänze zum Thema Frühling.

Die Kurse dürfen in kleinen Gruppen stattfinden. Bitte Anmeldung pro Termin. Voraussichtlich gibt es keine Zwischenverpflegung. Preis Fr. 5.– pro Kind, sonst Fr. 10.–.

Auskunft und Anmeldung für einzelne Lektionen an *Rebekka Gantenbein*, 076 508 86 47, [rebekka.gantenbein@reformiert-zuerich.ch](mailto:rebekka.gantenbein@reformiert-zuerich.ch)  
Auf [www.kk10.ch/lieder](http://www.kk10.ch/lieder) finden Sie auch Filme zu den Liedern.

**SONNEGG HÖNGG**

Montag, 12. April, 15 Uhr: Froggy maxi, und 16 Uhr: Froggy mini

Freitagmorgen, 9./16. April, 9 Uhr: Froggy maxi, 9.50 Uhr: Froggy mini, und 10.30 Uhr: Froggy maxi und mini

**PFARRHAUS IN WIPKINGEN**

Mittwochmorgen, 7./14. April, 9 Uhr: Froggy maxi und mini, für Kinder bis Kindergarten und Begleitperson

FÜR KINDER

## Kiki-Träff



Illustration: Kathrin Schärer

Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahren bis 2. Klasse. Wir sind eine offene Gruppe, hören biblische und andere Geschichten. Dazu spielen, singen, malen und basteln wir. Lebensbejahend und ermutigend! Thema vom März: «Die grosse Frage»  
Thema im April ist die Geschichte «Ei, Ei, Ei! Die Maus hilft aus» von Lorenz Pauli.

Anschliessend sind je nach Corona-Situation Eltern und Kinder ins «kafi & zyt» mit Spielecke eingeladen.

*Brigitte Schenkel (079 299 94 42) und Rebekka Gantenbein, Katechetinnen*

**SONNEGG**

Mittwoch, 31. März, 14.15–15.45 Uhr  
(ab 13.45 Uhr Auffangzeit)

Mittwoch, 7. April, 14.15–15.45 Uhr  
(ab 13.45 Uhr Auffangzeit)



Kuno singt für den Osterhasen.

Bild: Rebekka Gantenbein

## DIE HERBSTZEITLOSEN

**Zoo Zürich**

Elefantbaby im Zoo Zürich. Quelle: Zoo Zürich

Auf den Spuren der Herdentiere entdecken und erfahren wir mehr bei der Führung durch die Elefantenanlage und die Lewa-Savanne. Wir tauchen ein in die vielfältige Tierwelt und hören mehr über diese beiden Zooanlagen.

Gemeinsame Fahrt nach Zürich und Führung im Zoo, anschliessend gemeinsames Mittagessen. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuss sein, da das gewählte Zoogelände weitläufig ist.

Sich treffen • erleben • austauschen • ein Angebot für alle interessierten und alleinstehenden Personen. Die Teilnehmezahl ist beschränkt. Bitte melden Sie sich an bis **15. April** bei *Béatrice Anderegg*, 043 311 40 57, [beatrice.anderegg@reformiert-zuerich.ch](mailto:beatrice.anderegg@reformiert-zuerich.ch)

Kosten für Reise, Eintritt und Mittagessen zulasten der Teilnehmenden. Es gilt Maskenpflicht im Zoo.

**TREFFPUNKT MEIERHOFPLATZ HÖNGG**  
Donnerstag, 22. April, 8.45 Uhr



Quelle: congerdesign, pixabay

## PERSONAL

**Willkommen, Jacqueline Kübler**

Herzlich willkommen, Jacqueline Kübler, im Kirchenkreis zehn! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dir als neue Leiterin des Ateliers im Sonnegg. Wir sind gespannt, wo sich das Atelier und dessen Angebote in den nächsten Monaten und Jahren hinbewegen. Ich wünsche dir eine Arbeit und eine Freude, in der du deine Fähigkeiten und auch dich selbst erfolgreich einbringen kannst.  
*Christoph Meier-Krebs, Betriebsleiter*

**Grüezi mitenand!**

Mit grosser Freude schaue ich dem 1. April entgegen, da ich ab diesem Tag die Leitung des Ateliers Sonnegg übernehmen werde.

Ich habe viele Jahre in verschiedenen Ländern dieser Welt gelebt und entdecke nach wie vor gerne neue Orte und lerne ihre Bewohner\*innen mit ihren Lebensweisen kennen.

Seit über 22 Jahren bin ich im Kreis 10 zuhause und fühle mich hier verwurzelt. Mit dieser neuen Aufgabe habe ich nun auch beruflich die Möglichkeit, einen Beitrag für ein gutes Zusammenleben im Quartier zu leisten.

Ich bin eine kreativ denkende Idealistin und Optimistin, die gerne – auch sinnbildlich – auf verschiedenen Bühnen tanzt. Beruflich habe ich einen gestalterischen sowie therapeutischen Hintergrund, worin ich mich stets weitergebildet und entwickelt habe. Viele – für mich unverzichtbare Erfahrungen – habe ich im In- und Ausland unter anderem in Spitälern, Praxen, Grafik-Ateliers, Buch-Verlagen und Museen gesammelt.

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meinem Mann und unserer neunjährigen Tochter in der Natur, besuche eine der



Jacqueline Kübler. Bild: zVg

vielen Ausstellungen in Zürich oder bin in einer Buchhandlung zu finden, in der ich in den neuesten Erscheinungen schmökere.

Schon jetzt freue ich mich auf einen lebhaften, inspirierenden und fruchtbaren Austausch mit Euch allen. Bitte «klopft» mit Wünschen, Anregungen und Rückmeldungen bei mir an: Eure Anliegen zu kennen und, wenn immer möglich, auch umzusetzen, liegt mir am Herzen.

*Auf ein baldiges Kennenlernen!  
Herzlich, Jacqueline Kübler*

**Aus den «Leichenreden» von Kurt Marti**

**IHR FRAGT  
WIE IST  
DIE AUFERSTEHUNG DER TOTEN?  
ICH WEISS ES NICHT.**

**IHR FRAGT  
WANN IST  
DIE AUFERSTEHUNG DER TOTEN?  
ICH WEISS ES NICHT.**

**IHR FRAGT  
GIBT ES EINE AUFERSTEHUNG DER TOTEN?  
ICH WEISS ES NICHT.**

**IHR FRAGT  
GIBT ES  
KEINE AUFERSTEHUNG DER TOTEN?  
ICH WEISS ES NICHT.**

**ICH WEISS NUR  
WONACH IHR NICHT FRAGT:  
DIE AUFERSTEHUNG DERER DIE LEBEN**

**ICH WEISS NUR  
WOZU ER UNS RUFT:  
ZUR AUFERSTEHUNG  
HEUTE UND JETZT**



## Atelierkurse im Sonnegg

Anmeldung: [www.kk10.ch/atelier](http://www.kk10.ch/atelier), 043 311 40 60, [atelier@kk10.ch](mailto:atelier@kk10.ch)  
Info: Jaqueline Kübler, 043 311 40 63  
Die aktuellsten Informationen finden Sie immer auf unserer Website.

### NÄHEN 1X1, FÜR ANFÄNGER\*INNEN (MIT KINDERBETREUUNG)

sechs Treffen ab Mi, 7. April, 9 Uhr

Nehmen Sie Nadel und Faden in die eigenen Hände. Lernen Sie Schritt für Schritt die Grundkenntnisse des Nähens kennen. Mit verschiedenen Arbeitstechniken kreieren Sie ein einfaches Accessoire.

Leitung: Ursula Schüpbach,  
Damen- und Theaterschneiderin  
*Anmeldung bis 1. April*

### KINDERYOGA

#### SCHNUPPERSTUNDE

Freitag, 16. April, 17 Uhr,  
oder Samstag, 17. April, 11 Uhr



Diese Stunde soll spielerisch einen Einblick ins Kinderyoga geben. Im Vordergrund stehen Bewegung, Spass, Kreativität und Achtsamkeit. Die einfachen Positionen können ein gesundes Selbstwertgefühl und Körperhaltung fördern sowie Stressbewältigung unterstützen.

Leitung: Valérie Duc,  
Kinderyogalehrerin  
*Anmeldung bis 6. April*

### MUTTERTAGSGESCHENK — KLANGSPIEL HERSTELLEN

Mittwoch, 21. April, 14–16 Uhr



Bilder: Archiv Atelier Sonnegg

Für viele Menschen hat der Klang dieses Spiels etwas Beruhigendes.

Im Garten zeigt es ausserdem, wie stark der Wind und aus welcher Himmelsrichtung er weht. Drinnen wird es zum Leben erweckt, sobald durch eine Türe oder ein Fenster Zugluft entsteht. Aus Büchsendeckeln und anderen Recyclingmaterialien bastelst du dein eigenes Klangspiel.

Leitung: Valérie Duc  
*Anmeldung bis 6. April*

### NEUE NÄHKURSE AB APRIL

Kurs 4: sechs Treffen  
ab Donnerstag, 22. April, 9–11 Uhr  
Kurs 5: fünf Treffen ab Mittwoch,  
12. Mai, 19–21 Uhr

Hat dich die hand-made Lust gepackt? Möchtest du ein altes Lieblingsstück flicken, transformieren oder etwas ganz Neues nähen? Ob du beim Schnittmuster nur Linien siehst oder beim Upcycling nie fertig wirst – die Kursleiterin steht dir mit Tipps und Tricks zur Seite.

Corinna Mattner, Kostümbildnerin  
und Upcycling-Modemacherin  
*Anmeldung bis 15. April bzw. bis 5. Mai*

Der Höngger Onlineshop für Handgestricktes  
**handglismets.ch**  
Erlös zugunsten der Bazar-Projekte.  
Bestellen Sie auch telefonisch unter 079 394 61 27

### DENK-MAL

## Strategien gegen Depression

Dies ist kein psychologisches Konzept, kein Ersatz für eine professionelle Therapie. Ich fasse nur die Strategien zusammen, die in der Seelsorge hilfreich sind.

Depression wird oft umschrieben mit «Nicht-Wollen-Können». Es ist wahr: Depression verhindert den guten Willen, den gut gemeinten Rat: «Man muss nur wollen, sich anstrengen, positiv denken ...» Genau dies ist in Depression nur billiges Gerede.

Trotzdem hilft letztlich besonders, was in meiner Therapie-Ausbildung salopp formuliert wurde: «Arsch hoch!» Damit war eine erste kleine Anstrengung gemeint, trotz aller Müdigkeit, trotz allem Wissen, dass sowieso nichts hilft. Es meint auch: wenigstens ein wenig Bewegung! Immer wieder ein kleiner Spaziergang! Und solche Anfänge würdigen. Der erste zehnminütige Spaziergang. Das erste Telefon zu einem Freund. Alles ohne Anspruch, dass dies irgendetwas heilt. Aber es ist ein Anfang. Also 1. «**Arsch hoch**!» Immer wieder einen kleinen Anfang machen.

2. Die **Depression benennen**. Nicht: meine Stimmung ist nicht so gut. Depression benennt etwas Beängstigendes, etwas, von dem viele Ansteckung befürchten. Sie zu benennen ermöglicht aber hinzuschauen, die Merkmale zu entdecken. Die Müdigkeit. Die Trauer. Schwierige Erlebnisse in der eigenen Geschichte. Antriebslosigkeit. In diesen Merkmalen steckt ganz Unterschiedliches. Und manchmal auch eine eigene Kraft. In der Müdigkeit eine Erlaubnis: Ich darf auch mal müde sein. Ich muss mich nicht immer zusammen nehmen. Trauer ist besonders fruchtbar: Darin steckt so viel Liebe für die Verlorenen, für das, was nicht mehr ist. Manchmal auch Wut – auf die, die mich verlassen hat, auf unerträgliche Zustände. Wenn Gefühle auftauchen dürfen, wird die Depression damit schon ein wenig aufgeweicht.

3. Eben doch **suchen nach Erfreulichem**. Sich vorsagen, dass im Telefonat Freundlichkeit lag. Dass es Beziehungen gibt, sogar, wenn es nur Anfänge sind. Auf dem Anfänger-Spaziergang etwas Schönes suchen, die ersten Blüten, ein lauer Wind, ein eindruckliches Geräusch. Schönheit wahrnehmen, auch wenn sie noch nicht spürbar ist.

4. **Eigene Stärken benennen**. Überleben ist eine Kraft. Liebevoll an jemanden denken auch. Schönheit kennen. Wütend auf ein Kissen schlagen. Das Nötige trotz allem erledigen. Was sind Ihre Stärken? Listen davon machen!

5. **Beten**. Gott ausschimpfen, ihn suchen, ihn erinnern an das, was Sie brauchen, danken für das, was trotzdem da ist. Nicht aufhören damit!

Denk-Mal von Anne-Marie Müller

## Gottesdienste

**So, 28. März, 10h**  
**Gottesdienst mit den Kindern des Unti3**  
mit Abendmahl  
Kirche Oberengstringen  
Jens Naske und  
Tanja Loepfe

**So, 28. März, 10h**  
**Gottesdienst mit Konfirmand\*innen**  
Kirche Höngg  
Martin Günthardt,  
Yvonne Meitner

**Do, 1. April, 20h**  
**Musik und Wort zum Gründonnerstag**  
Kirche Höngg  
Orchester Aceras, Franziska Wigger, Robert Schmid, Peter Aregger und Anne-Marie Müller

**Fr, 2. April, 10h**  
**Karfreitagsgottesdienst**  
mit Abendmahl  
Kirche Höngg  
Martin Günthardt

**Fr, 2. April, 10h**  
**Gottesdienst zum Karfreitag**  
mit Abendmahl  
Kirche Oberengstringen  
Yvonne Meitner

**So, 4. April, 6.30h**  
**Ostermorgenfeier mit KLEIN und gross**  
Kirche Höngg  
Markus Fässler

**So, 4. April, 10h**  
**Gottesdienst zum Osterfest**  
mit Abendmahl  
Kirche Oberengstringen  
Jens Naske

**So, 4. April, 10h**  
**Ostergottesdienst mit Abendmahl**  
Kirche Höngg  
Aline Arman, Blockflöte  
Matthias Reuter

**Fr, 9. April, 19h**  
**Liib & Seel**  
Kirche Höngg

**So, 11. April, 10h**  
**Gottesdienst klassisch!**  
Kirche Höngg  
Anne-Marie Müller

**So, 11. April, 17h**  
**Gospelkirche**  
Kirche Oberengstringen  
Jens Naske

**So, 18. April, 10h**  
**Gottesdienst**  
Kirche Höngg  
Martin Günthardt

**So, 18. April, 10h**  
**Gottesdienst**  
Kirche Oberengstringen  
Markus Fässler

**So, 25. April, 10h**  
**Gottesdienst**  
Kirche Höngg  
Nathalie Dürmüller

**So, 25. April, 10h**  
**Gottesdienst**  
Kirche Oberengstringen  
Yvonne Meitner

**So, 2. Mai, 10h**  
**Gottesdienst klassisch!**  
Kirche Höngg  
Jens Naske

**So, 2. Mai, 17h**  
**Gospelkirche**  
Kirche Oberengstringen  
Jens Naske

## ALTERS- INSTITUTIONEN

**Anlässe in den Heimen sind aktuell nicht öffentlich**

**Sa, 3. April, 9h**  
**Gottesdienst**  
Alterszentrum Sydefädeli  
Nathalie Dürmüller

**Sa, 3. April, 10.15h**  
**Gottesdienst**  
Alterszentrum Trotte  
Nathalie Dürmüller

**Mi, 7. April, 9.45h**  
**Andacht mit Abendmahl**  
Hauserstiftung  
Matthias Reuter

**Di, 13. April, 16h**  
**Andacht**  
Tertianum Im Brühl  
Marcel von Holzen

**Mi, 21. April, 9.45h**  
**Andacht**  
Hauserstiftung  
Pia Förty

**Sa, 1. Mai, 9h**  
**Gottesdienst**  
Alterszentrum Sydefädeli  
Yvonne Meitner

**Sa, 1. Mai, 10.15h**  
**Gottesdienst**  
Alterszentrum Trotte  
Yvonne Meitner

## Kind + Familie

**Mo–Fr, 14–17.30h**  
**vorläufig als Take-away**  
kafi & zyt  
Sonnegg

**Sa, 27. März, 10h**  
**Fiire mit de Chliine**  
Kirche Höngg  
Nathalie Dürmüller

**So, 28. März, 10h**  
**Gottesdienst mit den Kindern des Unti3**  
mit Abendmahl  
Kirche Oberengstringen  
Jens Naske und  
Tanja Loepfe

**Mo, 29. März bis Mo. 5. April, 8–18h**  
**GeschichtenWeg gegen den «Corona-Blues» (Teil 2)**  
Sonnegg-Garten  
Claire-Lise Kraft-Illi

**Mo, 29. März und 12. April, 15 und 16h**  
**Singe mit de Chinde**  
Sonnegg  
Rebekka Gantenbein

**Mi, 31. März, 7. und 14. April, 9h**  
**Singe mit de Chinde**  
Pfarrhaus Wipkingen  
Rebekka Gantenbein

**Mi, 31. März, 7./14./21. April, 9 und 10h**  
**Singe mit de Chinde**  
Kirche Oberengstringen  
Franziska Lissa

**Mi, 31. März, 13.45h**  
**Kiki-Träff**  
Sonnegg  
Rebekka Gantenbein/  
Brigitte Schenkel

**So, 4. April, 6.30h**  
**Ostermorgenfeier mit KLEIN und gross**  
Kirche Höngg  
Markus Fässler

**Mi, 7. April, 13.45h**  
**Kiki-Träff**  
Sonnegg  
Rebekka Gantenbein/  
Brigitte Schenkel

**Fr, 9./16. April, 9/9.50/10.30h**  
**Singe mit de Chinde**  
Sonnegg  
Rebekka Gantenbein

**Fr, 9./16. April, 15.30h**  
**Kindergottesdienst**  
Kirche Oberengstringen  
Peter Lissa

**Mi, 14. April, 14h**  
**Waldparcours mit Drache «Schlecki»**  
Treffpunkt: Waldhütte  
im Höggerwald  
Markus Fässler

**Mo–So, 19.–25. April, 8–18h**  
**GeschichtenWeg gegen den «Corona-Blues» (Teil 3)**  
Sonnegg-Garten  
Claire-Lise Kraft-Illi

## Jugendliche

**mittwochs, 15–18h (ausser Schulferien)**  
**Jugendtreff**  
Underground, Sonnegg  
Cynthia Honefeld

**Fr, 26. März, 18.30h**  
**Spirit**  
Kirche Höngg  
Martin Günthardt

**So, 28. März, 10h**  
**Gottesdienst mit Jugendlichen**  
Kirche Höngg  
Martin Günthardt

## AGENDA ONLINE

Details und die aktuellsten Angaben finden Sie im Web unter [www.kk10.ch/agenda](http://www.kk10.ch/agenda)



## Erwachsene

**Mo–Fr, 14–17.30h**  
**vorläufig als Take-away**  
kafi & zyt  
Sonnegg

**dienstags, 13 Uhr**  
**(bis 20.4.)**  
**Zeit für ein Gespräch**  
Pfarrhaus Höngg  
Patricia Winteler

**montags, 14h**  
**«Zeit für Sie» – eine**  
**Gesprächsmöglichkeit**  
Pfarrhaus Wipkingen  
Yvonne Meitner

**Fr, 26. März, 13.45h**  
**Walk & Talk**  
Bushaltestelle  
Schützenhaus  
Nathalie Dürmüller

**Mi, 7. April, 19.30h**  
**Trauertreff**  
Sonnegg  
bitte anmelden  
043 311 40 54  
Anne-Marie Müller

**Fr, 9./23. April, 13.45h**  
**Walk & Talk**  
NEU: Bushaltestelle  
Grünwald  
Nathalie Dürmüller

**Do, 15. April, 10h**  
**Frauen lesen die Bibel**  
Sonnegg  
bitte anmelden  
Anne-Marie Müller

**Do, 22. April, 8.45h**  
**Die Herbstzeitlosen**  
Zoo Zürich  
bitte anmelden  
Béatrice Anderegg

**Mi, 28. April, 11.30h**  
**Mittagessen für alle**  
**(geplant)**  
Sonnegg  
Monika Brühlmann

**Do, 29. April, 14h**  
**WipWest-Stamm**  
Pfarrhaus Wipkingen  
Nathalie Dürmüller

## Musik

**Auskunft zu allfälligen**  
**Chorproben geben**

für den Kirchenchor:  
Peter Aregger:  
079 439 17 37

für den Gospelchor:  
Fritz Mader:  
078 725 82 03

## 60plus

**Mo–Fr, 14–17.30h**  
**vorläufig als Take-away**  
kafi & zyt  
Sonnegg

**Mi, 7. April, 19.30h**  
**Trauertreff**  
Sonnegg  
Anne-Marie Müller

**Mi, 14. April, 8.30h**  
**Seniorenwanderung**  
Wandergruppe OE

**Do, 22. April, 8.45h**  
**Die Herbstzeitlosen**  
Zoo Zürich  
Anmeldung bis 6. April  
Béatrice Anderegg

## Atelier

**montags, 13.30h**  
**Zeichnen und Malen**  
**für Erwachsene**  
Brigitta Kitamura

**donnerstags, 13.30h**  
**Zeichnen und Malen**  
**für Erwachsene**  
Brigitta Kitamura

**samstags, 10 Uhr/12h**  
**Malen und Gestalten für**  
**Kinder und Jugendliche**  
Brigitta Kitamura  
044 341 46 03

**Mi, 7. April, 9h**  
**Nähen 1x1**  
Sonnegg  
Anmeldung bis 1. April

**Di, 13. April, 19h**  
**Linoldruck**  
Sonnegg  
Anmeldung bis 6. April

**Fr, 16. April, 17h**  
**Kinderyoga**  
Sonnegg  
Anmeldung bis 6. April

**Sa, 17. April, 11h**  
**Kinderyoga**  
Sonnegg  
Anmeldung bis 6. April

**Mi, 21. April, 14h**  
**Klangspiel herstellen**  
Sonnegg  
Anmeldung bis 6. April

**Do, 22. April, 9h**  
**Nähkurs**  
**Donnerstagmorgen**  
Sonnegg  
Anmeldung bis 15. April

## Gemeinschaft

**Mi, 28. April, 11.30h**  
**Mittagessen für alle**  
**(geplant)**  
Sonnegg  
Monika Brühlmann

**Do, 29. April, 14h**  
**WipWest-Stamm**  
Pfarrhaus Wipkingen  
Nathalie Dürmüller

## Das Leben feiern

wir können noch so viele  
tote beerdigen  
wir dürfen nicht aufhören  
das leben zu feiern

wir weinen unzählige  
tränen  
und dürfen nicht aufhören  
freude zu verbreiten

wir können nicht sterben  
weil wir unsterblich sind

wir dürfen das leben  
feiern  
immer wieder  
mitten im tod  
wir dürfen mit den  
eigenen tränen  
das eis des schmerzes  
auftauen

wir feiern das leben  
in all seinen facetten  
das  
sind wir ihm schuldig.

*Gedicht von Sabine Heuser*

## Danke für die Kollekten

7. Februar	Höngg	Zwinglifonds	Fr. 283.00
7. Februar	Oberengstringen	Zwinglifonds	Fr. 129.00
14. Februar	Oberengstringen	Stadtkloster Segen – Communität Don Camillo	Fr. 275.20
21. Februar	Oberengstringen	Jobvermittlung Wipkingen	Fr. 225.20
28. Februar	Höngg	Notfallkasse der DFA	Fr. 173.00



**KIRCHE HÖNGG**  
Am Wettingertobel 40  
8049 Zürich



**KIRCHE  
OBERENGSTRINGEN**  
Goldschmiedstrasse 7  
8102 Oberengstringen



**KIRCHGEMEINDEHAUS  
HÖNGG**  
Ackersteinstrasse 190  
8049 Zürich



**KIRCHGEMEINDEHAUS  
OBERENGSTRINGEN**  
Goldschmiedstrasse 8  
8102 Oberengstringen



**SONNEGG  
FAMILIEN- UND  
GENERATIONENHAUS**  
Bauherrenstrasse 53  
8049 Zürich



**PFARRHAUS  
WIPWEST**  
Hönggerstrasse 76  
8037 Zürich

#### ADMINISTRATION

Ruth Studer  
Sandra Winkler  
043 311 40 60  
administration.kk.zehn@  
reformiert-zuerich.ch

#### PFARRAMT

Pfrn. Nathalie Dürmüller  
043 311 40 53

Pfr. Markus Fässler  
043 311 40 52

Pfr. Martin Günthardt  
043 311 40 51

Pfrn. Yvonne Meitner  
043 311 40 55

Pfrn. Anne-Marie Müller  
043 311 40 54

Pfr. Jens Naske  
044 750 20 91

Pfr. Matthias Reuter  
044 599 81 91

#### SOZIALDIAKONISCHE DIENSTE

Béatrice Anderegg  
043 311 40 57

Cynthia Honefeld  
043 311 40 58

Nicol Koradi  
044 244 10 79

Claire-Lise Kraft-Illi  
043 311 40 56

Peter Lissa  
044 244 10 70

Sarah Müller  
044 244 10 78

Patricia Winteler  
043 311 40 59

#### LEITUNG ATELIER

Jacqueline Kübler  
043 311 40 63

#### BETRIEBSLEITUNG

Christoph Meier-Krebs  
043 311 40 62  
christoph.meier-krebs@  
reformiert-zuerich.ch

#### KANTOR

Peter Aregger  
079 439 17 37

#### KATECHETINNEN

Rebekka Gantenbein  
043 499 08 25

Olivia Isliker  
079 209 56 66

Tanja Loepfe  
044 853 48 51

Brigitte Schenkel  
079 299 94 42

#### SIGRISTEN/ HAUSDIENTST HÖNGG

Daniel Morf,  
Andrea Claris  
und Heiri Stiefel  
043 311 40 66  
hausdienst.kk.zehn@  
reformiert-zuerich.ch  
Silvia Stiefel  
(Sonnegg) 043 311 40 65

#### SIGRIST OBERENGSTRINGEN

Erwin Gutschell  
044 244 10 74

#### KIRCHENKREISKOMMISSION

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

Mailadressen jeweils:  
vorname.name@  
reformiert-zuerich.ch

Nächste Ausgabe:  
Freitag, 30. April 2021