



Einatmen & Ausatmen



von Matthias Ruff

Wie ist denn Jesus mit seiner Angst umgegangen, und was hat er seinen Jüngern gesagt zu diesem Thema? Es gibt zwei unterschiedliche Aussagen von Jesus dazu. Beide Aussagen wurden später in den Kirchen überall in der Welt bildlich verewigt. Die erste Aussage in den Kirchen im Osten und die zweite Aussage in den Kirchen im Westen.

Zur ersten Aussage von Jesus über die Angst.

Er sagte zu den Jüngern: In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost. Ich habe die Welt überwunden.

Er sagt damit: ich spüre in mir eine Kraft, die ist grösser und stärker als alles, was mir passieren kann. Da ist ein gewaltiges "Ich" in mir, was als Quelle in mir lebt und mich aufrecht hält, was mich etwas tun lässt, was mich kämpfen lässt. Und wenn da auch tausend soziale oder religiöse Verbote und Gebote sind. "Das darfst du nicht. Und das darfst du auch nicht!" Das kümmert mich nicht. Wenn da diese Kraft in mir sich regt, wenn es mich so drängt, eine gewisse Wahrheit auszusprechen, ein Tabu zu brechen, etwas ans Licht zu bringen,



dann mache ich es. Und wenn jemand mich blöd anmacht, dann habe ich die Kraft, dagegen zu halten, zurück zu geben, mich zu wehren und meinen Standpunkt zu verteidigen. Ich überwinde diese Angst, ich überwinde die Welt.

Ja, das ist das Bild von Jesus, der stärker ist als alles in der Welt. Der sogar vom Tod auferstanden ist. Und dieses Bild wurde in den Kirchen im Osten immer wieder gemalt; Jesus der Weltherrscher. Und meistens schaut Jesus einem gerade in die Augen und man spürt diese selbstbewusste Kraft. Oft hat Jesus zudem ein Buch in der Hand, auf dem man die Worte "Ich bin die Wahrheit und das Leben" lesen kann. Wieder wird dieses alles überwindende, starke Ich betont, was in Jesus lebte und das auch in dir und in mir lebt.

Ich kann etwas dagegen tun, auch gegen das, was mir Angst macht. Und ich tue etwas dagegen. Das ist also die erste Botschaft von Jesus zur Angst.

Die zweite Aussage:

Als Jesus kurz vor der Kreuzigung einmal so starke Angst hatte, dass er es wirklich nicht mehr aushielt, ging er in den Garten Gethsemane, um zu beten. Und dort sagte er zu Gott: Mein Vater, wenn es möglich ist, so lass diesen Kelch an mir vorüber gehen. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.

Ihr seht, wie Jesus hier dieses unendlich starke Ich nicht beansprucht, sondern es zurück nimmt. Nicht wie ich will, sondern wie du willst. Jesus lässt los, überlässt sich Gott, auch wenn etwas ganz Schweres auf ihn zukommt. Er wehrt sich nicht dagegen, sondern vertraut darauf, dass eine höhere Macht ihn hindurch begleiten und tragen wird. Und dass es jetzt wichtig ist, sich nicht dagegen zu wehren, sondern sich hinzugeben.

Jesus, der sich hingibt, der sich ans Kreuz nageln lässt, der leidende, sich opfernde Jesus. Dieses Bild wurde vor allem in den Kirchen im Westen gezeigt.

(weiter auf Seite 4)

Gottesdienste

Sonntag, 3. Juli

10.00 Uhr Bühlerplatz Wettswil
Gottesdienst
Pfr. Matthias Ruff

Musik: Zhanel Messaadi, Keyboard

Kollekte: Stiftung Tanne für Taubblinde

Sonntag, 10. Juli

19.00 Uhr Kirche Wettswil
Heartbeat-Gottesdienst
Pfr. Matthias Ruff
mit Damaris Kofmehl

Verabschiedung von
Anna Ruff und
Ralph Baumgartner

Musik: Xiaomu Yuan, Orgel

Kollekte: Dargebotene Hand

Sonntag, 17. Juli

10.00 Uhr Puureheimet Brotchorb
Ferienbeginn-
Gottesdienst
Pfr. Otto Kuttler
mit Judith Fries
Apéro

Musik: Limmichor
& Patrik Elsaid

Kollekte: Stiftung Puureheimet
Brotchorb

Sonntag, 24. Juli

17.00 Uhr Kirche Stallikon
Gottesdienst
Pfr. Kurt Gautschi

Musik: Natalia Ivashina, Orgel

Kollekte: Solino Treff für Allein-
stehende

Kinder/Jugendliche

Familien-Gottesdienste

Sonntag, 10. Juli
19.00 Uhr
Heartbeat-Gottesdienst
Kirche Wettswil

Sonntag, 17. Juli
10.00 Uhr
Ferienbeginn-Gottesdienst
Puureheimet Brotchorb
Hinterbuchenegg

Erwachsene

Stille und Tanz

Dienstag, 12. Juli
19.00 Uhr Stille
19.45 Uhr Tanz
Kirche Wettswil
mit Rita Kaelin-Rota

Kafi-Träff

Donnerstag, 14. Juli
14.30 Uhr
kleiner Kirchgemeindesaal Wettswil
mit Christine Haab

Verschiedenes

Sekretariat Erreichbarkeit

Dienstag: 9.00 - 12.00 Uhr
mit Tel. oder Mail
Donnerstag: 9.00 - 12.00 &
14.00 - 16.00 Uhr



Erinnerungen an ein schönes Wettswiler Konfjahr

Mit der Konfirmation vom 19.6. in der Kirche Wettswil ging ein erlebnisreiches, gutes Konfjahr zu Ende. Es war wieder eine grosse Gruppe von 12 Jugendlichen. Dieses Konfjahr brachte uns viele eindrückliche Momente und spannende Begegnungen - und einiges, was ich mich als Pfarrer zum ersten Mal getraute und nun mit dieser tollen Gruppe möglich wurde. Das Konflager haben wir zum ersten Mal als ein Road-Trip durchgeführt, das heisst, wir haben immer nur einmal am gleichen Ort jeweils in der Jugendherberge übernachtet und am nächsten Tag ging es gleich weiter. So führte uns das Konflager in den Frühlingsferien bei bestem Wetter zuerst nach Lausanne, dann nach Interlaken und schliesslich nach Locarno. Und aus dem schönen Tessin dann wieder zurück nach Wettswil. Unterwegs blieb Zeit für viele Entdeckungen und kleine und grosse Abenteuer: wir sahen den Murtensee und den Sonnenuntergang am Genfersee, die Kathedrale von Lausanne und führten eine intensive Diskussion mit zwei hartnäckigen Missionaren. Die Kirche Rüscheegg haben wir besucht und das riesige Holzschnitt-Bild von Franz Gertsch bewundert, die Trümmelbachfälle erlebt und den Seilpark Interlaken gemeistert. Besonders eindrücklich war eine Führung von Andreas Sommer durch die Beatushöhlen am Brienersee. Dazwischen hat Andreas abschnittsweise eine Sage erzählt, einmal sogar bei abgelöschten Laternen in völliger Finsternis. Wir sind Pedalo gefahren auf dem Lago Maggiore, haben in die Tiefe geschaut vom Verzasca-Staudamm und das Erlebnisbad beim Monte Tamaro in vollen Zügen genossen. Das Antoniushaus Mattli hat uns auf der Heimfahrt wieder sehr freundlich aufgenommen für das Abendessen.

Ähnlich unterhaltsam und abenteuerlich ging es schliesslich an der Konfirmation zu und her. Die Jugendlichen haben sich ihren je eigenen Ängsten gestellt unter dem Motto "Just Do it". Da waren Begegnungen mit Schlangen und Hunden dabei, eine hohe Leiter wurde bestiegen, ein Arzttermin ausgemacht, ein dunkler Gang durchschritten und ein Horrorfilm geschaut. Die manchmal etwas heikle Begegnung mit älteren Menschen wurde gewagt und furchtlos aus der Reihe getanzt. Es war heiss an diesem Tag und der Gottesdienst dauerte ziemlich lange und brachte uns doch viele unvergesslichen Erinnerungen und wertvolle, neue Erfahrungen.





Vor allem in den katholischen Kirchen sieht man überall den sterbenden Jesus am Kreuz. In den reformierten Kirchen sieht man dieses Bild nicht, sondern nur noch das Kreuz, ohne den Körper von Jesus. Und hier in unserer Kirche haben wir das Kreuz mit einer Goldfarbe angemalt, um die Verbindung von beiden Aussagen zu betonen.

Ja, nun haben wir also zwei verschiedene Aussagen von Jesus: Wehre dich und zeige, dass du stärker bist als die Angst. Und - lass los und gib dich hin. Was ist richtig?

Beides. Denn wenn wir nur die eine Aussage befolgen, dann geraten wir in Probleme. Jemand, der alles selber bewältigen will, niemals die Kontrolle abgibt und zu allen Schwierigkeiten immer nur sagt: ich schaffe das, ich übernehme das, ich regle das. Der wird irgendwann unter dieser Last zusammen brechen. Die Ängste können wir nicht dominieren und unterdrücken. Irgendwann bricht es dann durch.

Doch auch der gerät in Probleme, der sich nie wehrt, sich nie etwas zutraut, dem alles ganz schnell und immer wie-

der entgleitet. Für den wird das Leben immer mehr traurig und leer, weil er all die Chancen verpasst, bei denen man einfach zugreifen muss. Weil er oder sie sich von der Angst dominieren lässt und schliesslich sich gar nicht mehr zu leben getraut.

Wir brauchen beide Aussagen - sich wehren *und* loslassen. Es ist so ähnlich wie beim Atmen.

(weiter auf der letzten Seite)

Am Sonntag, 3. Juli, feiern wir den Gottesdienst auf dem Bühlerplatz in der Nähe der Kirche Wettswil. Das heisst, bei trockenem Wetter. Falls es regnet, dann treffen wir uns in der Kirche Wettswil. Vom Bühlerplatz aus geht der Blick weit über die Ebene und das Blätterdach der grossen, alten Bäume wird uns angenehmen Schatten spenden. Früher wurde der Bühlerplatz gerne von Harry Steinmann für Theateraufführungen oder Unterrichtsstunden im Freien genützt. Und dieses Potenzial als Versammlungsort und Treffpunkt hat der Bühlerplatz bis heute nicht verloren. Von daher ist es ein Versuch wert, den Bühlerplatz als Gottesdienstort in der warmen Jahreszeit neu zu entdecken. Anschliessend gibt es einen kleinen Apéro, ganz dem leichten, unbeschwerten Sommergefühl gewidmet. Solche schönen Momente gemeinsam zu erleben, ist das Anliegen - seien Sie herzlich dazu eingeladen.

Der Gottesdienst auf dem Bühlerplatz beginnt am 3. Juli um 10.00 Uhr und wird musikalisch begleitet von Zhanel Messaadi.



Heartbeat-Gottesdienst
10.7.2022, 19.00 Uhr, ref. Kirche Wettswil am Albis

mit **Pfr. Matthias Ruff** und special guest **Damaris Kofmehl**

*„Die Liebe verleiht Flügel -
inspirierende Begegnungen mit beeindruckenden Menschen“*

Am Sonntag, 10. Juli, findet um 19.00 Uhr der nächste Heartbeat-Gottesdienst in der Kirche Wettswil statt. Zu Gast ist dieses Mal die bekannte Buchautorin Damaris Kofmehl aus Wettswil. Sie wird aus ihrem Leben erzählen und von ihren aktuellen und nächsten Projekten. Bei dieser Gelegenheit dürfen wir von Damaris Kofmehl auch erfahren, worüber Sie sich besonders freut in ihrem Leben und wie sie mit Schwierigkeiten und Problemen umgeht. Sie ist eine sehr charismatische, begeisternde Erzählerin und ihre Bücher sprühen nur so von Kraft und Leidenschaft.

Im Heartbeat-Gottesdienst werden wir uns zudem von zwei Mitarbeitenden verabschieden, die viele Jahre unser kirchliches Leben bereichert haben. Es sind Anna Ruff, unsere langjährige Kolibri-Leiterin, die uns glücklicherweise als Pfarrfrau erhalten bleibt, einfach nicht mehr als Angestellte. Und ebenfalls verabschieden wir unseren Katecheten und Jugendarbeiter Ralph Baumgartner. Mehr zu diesem Abschied dann in der nächsten Chilezeitig .

Wenn wir einatmen, dann aktivieren wir die Hormone, welche uns mit Kraft versorgen, uns Dynamik und Antrieb schenken. Und wenn wir ausatmen, dann aktivieren wir jene Hormone, welche uns beruhigen und entspannen und uns helfen, loszulassen. Wenn wir nur einatmen, dann sterben wir. Und wenn wir nur ausatmen, dann sterben wir auch.

Wir atmen also ein und wieder aus, ganz natürlich. Anspannung und Entspannung, in einem unendlich langen Wechsel, ein und aus, das ganze Leben hindurch, ein und aus. Und wenn wir nun fühlen, da kommt eine Angst in uns auf, dann hilft es, wenn wir uns darauf wieder besinnen, weiter zu atmen. Den Atem nicht anhalten, sondern weiter atmen, dabei tief ausatmen, das beruhigt uns.

Und der Atem kann uns auch helfen bei der Entscheidung, ob wir nun kämpfen sollen oder loslassen. Denn wenn wir uns auf den Atem konzentrieren, werden wir spüren, was uns gerade gut tut, wo eine Spur Freude drin liegt. Freue ich mich momentan eher, wenn ich einat-

me, dann kann mir das sagen: Ja, du darfst und musst jetzt aktiv werden, zeige dich, wehre dich und lass dich nicht unterkriegen.

Und wenn ich spüre, es tut mir so gut, wenn ich ausatme, dann ist die Botschaft vielleicht: lass los, vertraue auf die höhere Kraft, auch wenn es dich gerade heftig durchschüttelt und die Ängste hoch kommen. Lass es fliessen und gib dich hin. Gott wird dich behüten und begleiten durch alles hindurch.

So wünsche ich auch dir, liebe Leserin und lieber Leser, dass du in deinem Leben auch immer wieder spürst - da ist Gottes Kraft, die in dir lebt und dich stärkt, etwas Grossartiges zu bewirken, trotz aller Angst.

Und dass du es ebenfalls erlebst, dass nicht alles verloren ist, wenn du einmal schwach bist und nichts mehr tun kannst. Und da sind noch andere Hände, nicht nur die deinen.

(Konfirmationspredigt vom 19.6.2022)

Zur Einstimmung in die Ferien findet der familienfreundliche Gottesdienst in entspannter und lockerer Atmosphäre im Innenhof der Puurehmet Brotchorb auf der Hinterbuchenegg statt. Das Thema Ferien wird in einem kleinen Anspiel von Otto Kuttler und Judith Fries von verschiedenen Seiten her beleuchtet und humorvoll hinterfragt.

Auch eine Taufe werden wir dort feiern. Und für die kleinen Gäste gibt es eine Geschichte von Judith Fries.

Der Limmichor mit Patrik Elsaid wird



klangvolle Ferienstimmung verbreiten.

Auch ein feiner Apéro mit Produkten vom Biohof, den das Team vom Brotchorb serviert, wartet auf die Besucherinnen und Beucher.

Weil direkt vor Ort sehr wenig Parkplätze vorhanden sind, bitten wir die Besucher, die mit dem Auto kommen, nach Möglichkeit auf dem grossen Parkplatz ganz oben auf der Buchenegg zu parkieren.

reformierte kirche
stallikon wettswil
www.kirche-stallikon-wettswil.ch

Adressen

Pfr. Matthias Ruff

Husächerstr. 10
8907 Wettswil a. A.
Telefon 079 674 27 01
m.ruff@stawet.ch

Pfr. Otto Kuttler

Pfarrhaus, Dorfstrasse 5
8143 Stallikon
Telefon 044 700 01 53
o.kuttler@stawet.ch

Sekretariat

Öffnungszeiten: Di. Morgen
Do. ganzer Tag
Eveline Rutz
Husächerstrasse 12
8907 Wettswil a. A.
Telefon 044 700 20 44
ref@stawet.ch

Kirchenpflege

Präsidentin ad interim
Evelyne Schäppi
e.schaeppi@stawet.ch

Impressum

Die **Chile-Ziitig** erscheint
alle zwei Wochen

Herausgeberin

Evangelisch reformierte
Kirchgemeinde
Stallikon-Wettswil
Husächerstrasse 12
8907 Wettswil

Redaktion

Pfr. Matthias Ruff
Pfr. Otto Kuttler

Adressänderungen

Sekretariat
Telefon 044 700 20 44

Ihre
Evangelisch-reformierte Landes-
Kirche
des Kantons Zürich