



Meine Spur ziehen dürfen



von Matthias Ruff

Wenn wir oben an einer Skipiste stehen oder sitzen und dann hinunter schauen, dann steigen grosse Glücksgefühle auf, wir spüren Freude und ein leichter Hauch von Freiheit streift uns! Vorausgesetzt, es ist so sonnig wie auf diesem Bild. Skifahren oder Schlitteln bei Schneefall und Kälte, das löst meist andere Gefühle aus. Aber lassen wir es sonnig sein in unserer Vorstellung! Die Freiheit, die ich spüre, ist jene der freien Wahl: ich darf wählen, wie ich meine Spur in die Skipiste lege. Wobei ich natürlich Rücksicht nehmen muss auf die anderen Skifahrer, aber grundsätzlich darf ich entscheiden, ob ich weite oder enge Kurven fahren. Oder ob ich überhaupt Kurven fahre! Und die Geschwindigkeit ist ebenfalls frei bestimmbar - nur mein eigenes Können auf den Skiern setzt mir hier meine Grenzen! Und wenn ich heil unten angekommen bin und den Hang hinauf schaue, dann sehe ich meine eigene, ganz unverwechselbare Spur im Schnee. Niemand ist diesen Hang genauso hinunter gefahren wie ich!

So frei und glücklich möchte ich mich auch im Alltag fühlen dürfen. Möchte erleben, dass ich meine Lebensspur auf meine eigene Weise in die Tage legen darf.



Niemand hat mein Leben vor mir schon einmal gelebt und niemand lebt es für mich! Ich darf die Welt sehen, wie ich sie sehe und darf sagen, was ich zu sagen habe. Und du darfst es auch!

Natürlich wird unser Leben nicht ein einziges Pistenvergnügen sein. Selbst im echten Skifahren gibt es genug Momente, die einengend sind und mühsam: das An- und Abziehen der Ausrüstung, das Anstehen beim Lift, das Abwarten, bis sich das Gedränge auf den Skipisten etwas auflöst und man wieder weiter fahren kann. So besteht unser Leben aus genug solchen Momenten, in denen wir uns gedulden und spüren müssen. Da wollen wir uns jene Augenblicke besonders gönnen, wo sich etwas auftut und wir wieder spüren: wir dürfen entscheiden, wir haben ein Stück Freiheit zurück!

Oft lassen wir solche Augenblicke nämlich verstreichen, ohne sie zu nutzen.

Oft nehmen wir uns selbst die Freiheit, über die wir eigentlich verfügen. Wie es heisst im alten Volkslied: die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten! So gibt es viele Bereiche in unserem Innenleben, die einer menschenleeren Skipiste gleichen: sie laden uns ein, nun unsere eigenen Spuren zu ziehen - unbeschwert und leicht, schwungvoll und ungestört. Wir dürfen uns immer wieder fragen: denke ich wirklich meine eigenen Gedanken? Oder lasse ich mich durch fremde Gedanken beengen, die mir gar nicht gut tun? Fühle ich wirklich meine eigenen Gefühle? Oder habe ich die negativen Gefühle von jemand anderem übernommen und leide jetzt darunter?

Mögen wir alle in diesem Jahr viele solcher Momente der kleinen und grossen Freiheiten erleben, da und dort uns befreien lassen, damit wir so leben können, wie nur wir es können und wie Gott es für uns bestimmt hat: einzigartig, frei und wunderbar!

Gottesdienste

Sonntag, 17. Januar

10.00 Uhr Kirche Wettswil
Gottesdienst
Pfr. Matthias Ruff

Musik: Zhanel Messaadi, Orgel

Kollekte: Help for Families

Sonntag, 24. Januar

17.00 Uhr Kirche Wettswil
Abend-Gottesdienst
Pfr. Matthias Ruff

Musik: Zhanel Messaadi, Orgel

Kollekte: Ärzte ohne Grenzen

Sonntag, 31. Januar

10.00 Uhr Kirche Stallikon
Gottesdienst
Pfr. Otto Kuttler

Musik: Zhanel Messaadi, Orgel

Kollekte: SOS Mediterranee
Schweiz

Liebe Leserinnen Liebe Leser

Noch bis zum 22. Januar gilt die Beschränkung des kirchlichen Lebens auf die Gottesdienste. Wir halten in den Gottesdiensten nach wie vor die Abstände streng ein, stellen Desinfektionsmittel zur Verfügung und erfassen die Kontaktdaten. Zudem besteht eine Maskenpflicht.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Vorsichtsmassnahmen im Augenblick des gottesdienstlichen Feierns nicht mehr im Zentrum des Bewusstseins stehen, sobald wir uns der Gegenwart und der Gnade Gottes öffnen und Gottes Liebe bewusst werden. Gerade in diesen schwierigen Zeiten kann das Gottesdiensterlebnis helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen, Erleichterung zu finden und sich zu stärken.

Wenn die ersten Angebote wie z.B. Stille und Tanz, Bildersturm oder Kafi-Träff wieder starten, werden wir so bald wie möglich auf der Website, hier in der Chizeitig und im Kirchzettel vom Affoltern Anzeiger bekannt geben.

Bis nach den Sportferien fallen alle Angebote des kirchlichen Unterrichtes aus, so bleibt bis dann auch der Jugendtreff Stallikon geschlossen.

Wir versuchen weiterhin, mit Ihnen über unseren Youtube-Kanal, über Instagram und über unsere WhatsApp-Gruppe im Kontakt zu bleiben und hoffen natürlich für uns alle, dass wir im Lauf der kommenden Wochen und Monate so langsam zu einer gewissen Öffnung des kirchlichen und des gesellschaftlichen Lebens zurück kehren können.

Ich wünsche Ihnen allen gute Gesundheit und Gottes Segen.

Herzliche Grüsse
Matthias Ruff

Sekretariat Öffnungszeiten

Dienstag: 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 - 12.00 &
14.00 - 16.00 Uhr



Lachen und Liebe stärken das Immunsystem

Nie wie im vergangenen Jahr war von Viren und der Schutzfunktion des Immunsystems so oft die Rede.

Die positive Funktion von Echinacea gegen Mikroorganismen war ebenfalls in aller Mund, positiv auf das menschliche Abwehrsystem wirken auch Vitamin C, D oder Zink.

Das Immunsystem ist jedoch kein isoliertes in sich abgeschlossenes System, das nur mit einem Vitamin, bzw. Heilmittel verbessert werden kann.

Neuste Studien bestätigen die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Immun-, Hormon-, und Nervensystem und machen deutlich, dass das Immunsystem als Bestandteil eines übergeordneten Regelwerks fungiert. Auch die Erfahrung, dass es uns immer dann "erwischt", wenn es uns emotional nicht gut geht, zeigt, dass gestaute Energien den Fluss der Lebenskraft und auch den Körper beeinträchtigen.

Mehrere Ärzte wie Galenos von Pergamon, die Heilige Hildegard von Bingen oder der Schweizer Arzt genannt Paracelsus haben im Laufe der Jahrhunderte aufgeklärt, wie Gedanken und Gefühle das Immunsystem beeinflussen.

Gerade Dauerstress, Angst und Ärger schwächen unsere Abwehr und die Infektanfälligkeit steigt.

Schon im 2. Jahrhundert betont Galen, wie wichtig es ist, Körper und Geist zu pflegen, um Krankheiten vorzubeugen, aber auch, wie man mit Licht, Essen, Schlaf und Stimulation des emotionalen Zustands die Gesundheit wiederherstellt. Auch Paracelsus wusste: Lachen und Liebe sind die beste Medizin.

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen viel Gesundheit im Jahr 2021.

Remo Vanossi, Heilpraktiker und Kirchenpfleger



Seniorenferien - Interesse?

Die Kirchenpflegen der drei Kirchgemeinden im Unteramt (ref. Stallikon-Wettswil, ref. Bonstetten und kath. KG Mauritius) möchten die Seniorenferien wieder aufleben lassen, sofern auf Seiten der Teilnehmenden Interesse daran besteht. In diesem Zusammenhang wird ein Fragebogen verschickt werden an alle Seniorinnen und Senioren der Kirchgemeinden.

Es wäre schön, wenn möglichst viele Empfänger des Fragebogens diesen dann auch ausfüllen und zurück schicken.

Letztes Jahr konnten die Seniorenferien nicht stattfinden und ja, manchmal tut eine solche Pause auch gut. Sie bringt

uns dazu, ein Angebot ganz grundsätzlich zu überdenken.

Vielleicht gibt es auch einige jüngere Seniorinnen und Senioren, die sich bislang nicht angesprochen fühlten? Vielleicht kommen mit den Fragebogen auch neue Impulse und kreative Gedanken zusammen, auf die wir noch nicht gekommen sind?

Es ist uns natürlich bewusst, dass gerade die jüngeren Seniorinnen und Senioren sich gewohnt und ganz gut in der Lage sind, wie bisher in die Ferien zu fahren. Und es ist uns ebenfalls bewusst, dass für einige der älteren Seniorinnen und Seniorinnen diese Ferien die letzte Mög-

lichkeit bilden, für eine Woche in die Ferien zu reisen. Es ist uns von daher wichtig, niemanden auszuschliessen und möglichst vielen von Ihnen die Chance zu geben, an den Seniorenferien teilzunehmen.

So bitten wir Sie, sich zu melden und die Fragebogen auszufüllen. Auch für den Fall, dass Sie sich wirklich noch zu jung oder zu alt fühlen, um mitzukommen. Jede Antwort und jeder Hinweis ist willkommen und hilft uns weiter in der Entscheidungsfindung und in der Neuausrichtung der Seniorenferien.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung! *mr*



Mitglied für die Kirchenpflege

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

Das Ressort Jugendarbeit ist in der Kirchenpflege immer noch verwaist, seit Samuel Wunderli im letzten Jahr den Rücktritt erklärt hat. Das heisst, momentan übernehmen die anderen Kirchenpfleger diese Aufgaben, doch es wäre gut, wenn wir das Ressort Jugendarbeit wieder neu besetzen könnten. Bezüglich der Balance zwischen Stallikon-Wettswil macht es Sinn, wenn jemand aus Wettswil dieses Amt übernehmen würde. Pfr. Matthias Ruff hat in den vergangenen Wochen und Monaten schon viele Wettswiler angefragt, doch leider noch niemanden gewinnen können dafür. So versuchen wir es über diesen Aufruf in der Chilezeit.

Wenn Sie es sich vorstellen könnten, dann melden Sie sich bitte! Oder wenn Sie jemanden kennen, dem oder der sie es zutrauen, dann ebenfalls. Ob Sie jetzt in Stallikon oder in Wettswil wohnen. Was wirklich nötig ist: ein Herz für die Jugendlichen und Zeit für dieses Engagement, ca. 15 Stunden pro Monat. Nähere Informationen erhalten Sie bei Pfr. Matthias Ruff, 079 674 27 01. *mr*



Gott ist immer da

Wenn keiner da ist, der dich in den Arm nimmt, dann ist Gott da.

Gott ist immer da. Er nimmt dich in den Arm, wenn du Trost und Wärme brauchst.

Wenn keiner da ist, der dich so mag, wie du bist, dann ist Gott da.

Gott ist immer da. Er liebt dich so, wie du bist, weil du es wert bist, geliebt zu werden.

Wenn keiner da ist, der dir hilft, dann ist Gott da.

Gott ist immer da. Er hilft dir jederzeit, egal, was los ist.

Wenn keiner da ist und du ganz alleine bist, dann ist Gott da.

Gott ist immer da.

Er leistet dir Gesellschaft und lässt dich nicht allein.

Wenn keiner da ist und du keine Freunde hast, dann ist Gott da.

Gott ist immer da. Er ist dein treuer Begleiter, der dich nie im Stich lässt.

Wenn keiner da ist und du grosse Angst hast, dann ist Gott da.

Gott ist immer da. Er hält deine Hand und nimmt dir die Angst.

Wenn keiner da ist und dir die Decke auf den Kopf fällt, dann ist Gott da.

Gott ist immer da. Er hält schützend seine Hände über dich und passt auf dich auf.

Annja Teschers

Adressen

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

Pfr. Matthias Ruff
Husächerstr. 10
8907 Wettswil a. A.
Telefon 079 674 27 01
m.ruff@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
Monika Stierli
m.stierli@stawet.ch

Impressum

Die *Chile-Ziitig* erscheint
alle zwei Wochen

Herausgeberin

Evangelisch reformierte
Kirchgemeinde
Stallikon-Wettswil
Husächerstrasse 12
8907 Wettswil

Redaktion

Pfr. Otto Kuttler
Pfr. Matthias Ruff

Adressänderungen

Sekretariat
Telefon 044 700 20 44

Ihre
Evangelisch-reformierte Landes-
Kirche
des Kantons Zürich