

Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit

Wir Menschen lieben Geselligkeit mit Familie und Freunden. Je nach Lebenssituation wird dieses Bedürfnis jedoch nicht erfüllt, Einsamkeitsgefühle kennt jeder und jede. In Momenten der Einsamkeit fühlt man sich ungesehen, ohnmächtig. Manchmal braucht es jedoch gar nicht so viel, um einen Stein ins Rollen zu bringen.

Theater und Austausch

Im unterhaltsamen und lebensnahen Theaterstück «Wege aus der Einsamkeit» schildern vier ältere Menschen ihre Situation und wie sie mit ihrer Einsamkeit umgehen. Nach der 20-minütigen Vorstellung gibt es eine moderierte Gesprächsrunde mit dem Publikum. Wer möchte, kann sich zum Thema austauschen.

Das Projekt «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» des ISGF Zürich (Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung) wird von der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt.

**Dienstag, 25. November 2025
14.00 – 16.30 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus Friesenberg
Borrweg 79, 8055 Zürich**

Bus 32 und 89, Haltestelle Friesenbergstrasse

Notizen

Vorbereitung

Die Bildungsreihe wurde vorbereitet von der ökumenischen Spurguppe: Andreas Arnold, Franziska Erni, Christina Falke, Giuliana Frei, Irene Hilfiker, Madeleine Joachim, Rosmarie Keller, Toni W. Püntener, Emma Vollbrecht.

Kosten

Eintritt frei – Kollekte

Ablauf

Nach dem Referat gibt es eine kurze Kaffeepause. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Anmeldung

Aus organisatorischen Gründen sind wir für eine Anmeldung dankbar. Aber auch Kurzentschlossene und spontan Interessierte sind herzlich willkommen.

Anmeldung an:

Emma Vollbrecht
Im Sträler 42
8047 Zürich
E-Mail: emmi.vollbrecht@bluewin.ch

Oder telefonisch bei:
Sekretariat St. Konrad 044 496 63 63

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

reformiert_katholisch
Kirchen im Kanton Zürich



MACHT OHNMACHT

**Ökumenische Bildungsreihe 2025
– für Menschen in der zweiten
Lebenshälfte**

28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.2025

Organisiert von den katholischen Pfarreien Herz Jesu Wiedikon, St. Konrad, St. Theresia und dem Kirchenkreis drei der reformierten Kirchgemeinde Zürich

Von der vermeintlichen Ohnmacht – zur starken Persönlichkeit

Alex Oberholzer

Alex Oberholzer wurde mit Missbildungen an Händen und Füssen geboren und erkrankte später an Kinderlähmung. Das bedeutete eine Kindheit im Spital, die Trennung von der Familie und die begrenzten Lebensaussichten eines Menschen mit Behinderung. Diese Ausgangssituation hinderte ihn jedoch nicht daran, zu studieren, beruflich und privat erfolgreich zu sein. Er ist der bekannteste Filmkritiker der Schweiz, schreibt Bücher und zieht ein grosses Publikum an. Alex Oberholzer studierte Mathematik, Literatur, Kunstgeschichte. Er war Filmredaktor bei «Radio24», rezensierte Filme für Tamedia und Ringier, war im Vorstand vom Theaterspektakel, vom Steps Tanz Theater sowie dem Theater Hora, und er war Präsident des Festivals «Look&Roll» – Behinderung im Kurzfilm.

Wie war das möglich? Wie konnte er aus einer Position der Abhängigkeit und Schwäche zu so einer starken Persönlichkeit heranreifen? Welche Rezepte und Umstände ermöglichen seinen Lebenserfolg? Viele Menschen in unserer Gesellschaft befinden sich in einer ähnlichen Situation. Was können sie tun, um selbstbestimmt, lebensfroh und gestaltungsfreudig ihren Alltag zu meistern? Welche Rahmenbedingungen sollte die Gesellschaft setzen, um ein aktives, würdevolles Alter zu ermöglichen?

Wir freuen uns, dass Alex Oberholzer uns an diesem Nachmittag sein eindrückliches, autobiographisches Buch vorstellen und aus seinem Leben erzählen wird.

Dienstag, 28. Oktober 2025
14.00 – 16.30 Uhr
St. Theresia, Theresiensaal
Borrweg 78, 8055 Zürich

Bus 32 und 89, Haltestelle Friesenbergstrasse

Die Macher in der Politik – haben sie wirklich Macht? (oder: Was macht die Macht mit den politischen Machern?)

Moritz Leuenberger

nahm viele Rollen wahr: Rechtsanwalt, Präsident des Schweizerischen Mieterinnen- und Mieterverbandes, Regierungsrat und Justizdirektor in Zürich, Nationalrat, Leiter der Fichen-PUK, fünfzehn Jahre Bundesrat, zwei Mal Bundespräsident, auch Buchautor, Redner, Conférencier.

Hatte er Macht? Welche Macht in welchen Rollen? Verspürte er Lust daran? Erlag er dem Hang zum Machtmissbrauch? Und was machte die Macht mit ihm und seiner Familie? Wurde er einsam? Leidet der frühere Macher heute unter Ohnmacht?

Über diese Fragen schrieb und sprach er immer wieder. Über Moral und Macht, über List und Lügen, über die Kraft von Ritualen und Symbolen.

Wir freuen uns auf einen Blick hinter die politischen Fassaden, wie wir sie aus den Medien kennen. Wie immer besteht nach dem Vortrag die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Dienstag, 4. November 2025
14.00 – 16.30 Uhr
Herz Jesu Wiedikon, Pfarreizentrum Johanneum
Aemtlerstrasse 43 a, 8003 Zürich

Bus 72 und 32, Haltestelle Zwinglihaus oder Tram 9 / 14 und Bus 67 bis Haltestelle Goldbrunnenplatz

Wieviel Macht oder Ohnmacht erträgt die Umwelt?

Prof. Irmi Seidl

Prof. Dr. Irmi Seidl leitet die Forschungseinheit «Wirtschafts- und Sozialwissenschaften» der Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL. Sie vertritt wachstumskritische Positionen. Zusammen mit Angelika Zahrrnt hat sie zum Beispiel einen Artikel geschrieben mit dem Titel «Ernüchternde Bilanz nach einem halben Jahrhundert. Warnungen des Club of Rome blieben weitgehend folgenlos».

In unserer Zeit erleben wir häufig, dass Entscheidungen nicht nach den Prinzipien von Verantwortung, Vernunft, Wahrheit getroffen werden, sondern aufgrund der Wünsche undurchsichtiger globaler Lobbygruppen und ihren finanziellen Interessen. Anliegen des Umweltschutzes, die nicht direkt beträchtliche Gewinne hervorbringen, haben es da schwer. Diese Situation führt aufgrund der starken Nutzung der Ressourcen, den damit verbundenen Kämpfen und den resultierenden sozialen Nöten zunehmend zu kaum lösbaren Konflikten. Wie können uns Weichenstellungen für eine lebenswerte Zukunft gelingen? Die vielen Katastrophenmeldungen und Machtpolitiken lassen uns oft ohnmächtig zurück. Das führt zu Apathie, Aggressivität, Kurzschlussreaktionen – also das Gegenteil, was wir in dieser Situation brauchen. Wie können wir als Einzelne und als Gesellschaft konstruktiv handeln, was können wir überhaupt tun und wo sind uns Grenzen gesetzt? Frau Seidl, welche Ideen haben Sie als Referentin? Welche Möglichkeiten haben wir? Welche Einschränkungen unserer Freiheit müssen wir in Kauf nehmen? Können wir Zuversicht haben, dass Umweltschutz und das Wohlbefinden des Menschen sich ergänzen und nicht ausschliessen?

Dienstag, 11. November 2025
14.00 – 16.30 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus Friesenberg
Borrweg 79, 8055 Zürich

Bus 32 und 89, Haltestelle Friesenbergstrasse

Macht – Ohnmacht in der Bibel / Macht – Ohnmacht in der Kirche

Prof. Dr. Ralph Kunz

Ralph Kunz lehrt an der Universität Zürich Praktische Theologie mit den Schwerpunkten Gottesdienst, Predigt und Seelsorge. Er ist Autor verschiedener Bücher. In seinem nächsten Buch «Pastoraltheologie» (Berlin/New York 2026) geht es u.a. um Amts(ohn)macht.

Kirche und Macht, die Aussagen der Bibel und die gesellschaftliche Realität, die Machtverhältnisse geschaffen haben – das interessiert uns heute. Was machen wir aus den Bibelgeschichten, was haben sie (und die Verkündigung durch die Kirche) mit uns gemacht? Wenn Glaube zu Heil und Rettung führen soll, was droht den Menschen, die nicht glauben können? Wie reflektiert die Kirche die Tyrannei falscher Moralvorstellungen?

Die Kirche in der Krise macht Angst, man will den Halt nicht verlieren in einer unüberschaubaren Welt. Der Zeitgeist richtet sich gegen das Christentum. Und dies, obwohl uns Jesus so viel geben könnte: Würde, Kraft, Hoffnung und Mut in einer unsicheren Zeit. In der Jesus-Geschichte wird auch die Ohnmacht thematisiert: Der neugeborene Jesus, auf Hilfe angewiesen – und sterbend, ausgeliefert am Kreuz. Marias Schwangerschaft – und ihre Gefühle der Ohnmacht und Überforderung. Wir haben viele Fragen – und wir freuen uns, mit ihnen zu Ralph Kunz zu kommen.

Dienstag, 18. November 2025
14.00 – 16.30 Uhr
St. Konrad
Fellenbergstrasse 231, 8047 Zürich

Bus Nr. 67 und 33 bis Haltestelle Sackzelg