

«Zu viel Veränderung macht uns schwindlig»

Umstellung Die TA-Redaktion hat ihren Arbeitsplatz in die Kirche verlegt. Weshalb eine solche Veränderung verärgern kann, aber gut ist, erklärt Annina Hess, Psychotherapeutin und Präsidentin des Vereins St. Peter.

Marisa Egli

Frau Hess, Kirchen sind grosse, leere Räume. Wieso wollen Sie das ändern und sie zum Arbeitsplatz machen?

Ich will die Kirche nicht verändern. Als Psychotherapeutin an Spitälern habe ich viele Menschen begleitet, von der Geburt bis zum Grab. Dabei habe ich gemerkt, wie wichtig den Menschen die Spiritualität ist – und wie sehr sie sich diesbezüglich heimatlos fühlen, weil die Religion für sie an Bedeutung verloren hat. Von der Kirche als Institution fühlen sich viele Menschen nicht mehr abgeholt. Als Präsidentin des Vereins St. Peter habe ich mich gefragt, wie wir diese Lücke schliessen können.

Sie wollen nicht die Kirche ändern, sondern uns?

Nein, das Projekt «Arbeit in der Kirche» hat keinen missionarischen Anspruch. Aber wir interessieren uns dafür, was ein solcher Arbeitsort mit den Menschen macht. Setzen sie sich in dieser Zeit mehr mit Spiritualität auseinander? Lassen sie sich mental darauf ein?

Bei mir hat das Experiment ein bestimmtes Muster ausgelöst: Ich habe es verdrängt, habe mich am Vorabend darüber geärgert, bin dann durch die schöne Zürcher Altstadt in die Kirche spaziert und fand es plötzlich nicht mehr so schlimm. Sind das natürliche Prozesse einer Veränderung?

Ja. Es ist wie eine Art Abc der Veränderung, das man lernen und trainieren kann.

Wieso soll man das tun?

Veränderungen prägen das Leben. Viele geschehen, ohne dass wir es wollen. Wenn man sich etwas darin übt, hat man eine bessere Chance, damit umzugehen. Im Spital habe ich erlebt, dass Menschen plötzlich aus der Bahn geworfen werden, auch wegen einer kleineren, nicht lebensbedrohlichen Krankheit. Aber sie sahen sich auf einmal einer Veränderung gegenüber, mit der sie nicht umgehen konnten.

Man soll sich also stetig etwas ändern, um gewappnet zu sein für Grösseres?

In gewisser Weise ja. Man kann sich auch in kleinen Dingen ändern, am Morgen einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, die Zeitung in einem anderen Café lesen, als man das üblicherweise tut. Es nützt auch, seine Grenzen auszuloten, etwa, alleine in ein Restaurant zu gehen. Das Ziel wäre, einen eigenen Umgang mit Veränderungen zu entwickeln, sich mental dafür fit zu machen.

Es gibt unterschiedliche Arten von Veränderungen, gewollte und ungewollte. Gilt das Training für beide?

Ja. Auch gewollte, schöne Veränderungen können einen durchrütteln. Bei Müttern, die unlängst geboren haben, kommt häufig nach drei Tagen der Babyblues. Sie weinen, obwohl ihr Kind ge-



«Den Menschen ist die Spiritualität wichtig», sagt Annina Hess – hier in der Kirche St. Peter. Foto: Andrea Zahler

So empfanden TA-Redaktoren das Kirchen-Experiment

«Neue Sitzordnungen ergaben neue Dynamiken und neue Konstellationen.» (sip)

«Ich habe im Team einen anregenden sozialen Austausch wahrgenommen, was aber womöglich eher mit der veränderten Sitzordnung als direkt mit dem Kirchengefühl zu tun hat. Für mich als Kreis-4-Bewohner war es zudem interessant, mal ein paar Tage in einer Nachbarschaft zu verbringen, die man im kirchlichen Sinne durchaus als andächtig bezeichnen könnte.» (dsa)

«Ich fand es toll, dass es tatsächlich zu vielen persönlichen Kontakten mit unserer Leserschaft kam. Der Zeitung ein Gesicht zu geben, zu zeigen, dass man mit uns reden kann, finde ich im heutigen, schwierigen Medienumfeld wichtig. Diese teils sehr

berührenden Begegnungen, gepaart mit der anderen Arbeitsatmosphäre der Kirche, haben bei uns zu einer lockeren, positiven Stimmung geführt. Das journalistische Arbeiten selbst allerdings war eine Herausforderung; gerade die Konzentration hochzuhalten, war wegen der Besucher und Touristen schwierig, die grosse Geschichte auf den nächsten Tag zu schreiben, ist hier alles andere als einfach. Doch alles in allem fand ich es als soziales Experiment gelungen.» (han)

«Als Zeitung sollten wir zur Kirche als wichtige Akteurin in der Stadt mehr Distanz wahren, anstatt in ihren Räumen zu arbeiten. Das Kirchenschiff ist zudem ein ungeeigneter Ort für Recherchegespräche am Telefon oder konzentriertes Schreiben. Gefreut

haben mich die Kontakte zu den Leserinnen und Lesern, die uns gerne auch ausserhalb der Kirche jederzeit kontaktieren dürfen.» (zac)

«Gipfeli, Rüeblli, Öpfel und Kaffee aus der edlen Jura-Maschine à discrétion, zwei Leser, die beim Besuch in der Kirche gegenüber meinen Kolleginnen und Kollegen die Vermutung äusseren, ich sei wohl nur deshalb noch nicht da, weil ich am Vorabend wieder einmal zu tief ins Glas geschaut hätte (eine bodenlose Frechheit, ich war offiziell für den Spätdienst eingeteilt!), und auffallend viele fröhliche, lustige oder situationskomische Momente in unserem Züri-Team – das ist meine erfreuliche persönliche Bilanz dieses Experiments. In diesem Sinne: Mässi, heiligcr Peter!» (thu)

Annina Hess

Die 1951 geborene Psychotherapeutin ist Präsidentin des Vereins St. Peter und hat das Projekt «Arbeit in der Kirche» vorangetrieben. Sie lebt in Zürich. (meg)

sund und sie eigentlich glücklich sind. Dann fühlen sie sich schlecht, weil sie traurig sind.

Was haben Sie diesen Frauen jeweils gesagt?

Dass sie in einem natürlichen Prozess sind. Sie trauern um ihr altes Leben, das vorbei ist, und fürchten sich vielleicht vor dem neuen. Aber in meinen Augen ist das die Reaktion eines gesunden Menschen. Wer trauert, loslässt, sich verändert, kann weitergehen. Wer das nicht macht, kann auch erstarren und depressive Züge entwickeln. Auch ein Berufswechsel kann eine grössere Veränderung darstellen, als wir meinen: Man getraut sich, etwas Neues anzufangen, freut sich, muss Abschied nehmen und vielleicht auch trauern. Dann geht es weiter, man muss sich neu zu rechtfinden und neu behaupten.

Viele Leute klagen eher über zu viel Veränderung als über zu wenig. Firmen reorganisieren sich ständig, die Scheidungsrate ist hoch, die digitale Entwicklung schnell. Kann es auch zu viel Veränderungen geben?

Ja. Veränderung und Stabilität sollten im Ausgleich sein. Wenn alles um einen herumwirbelt, findet man die Bodenhaftung auch nicht. Ich habe beobachtet, dass es immer mehr Menschen gibt, die über Schwindel klagen. Das führe ich auf die Unruhe unserer Zeit zurück. Zu viel Veränderung macht uns schwindlig. Aber was zu viel ist, ist sehr individuell. Genau das gilt es, herauszufinden.

Haben Frauen weniger Mühe, sich zu verändern, als Männer?

Grundsätzlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass das stimmt. Ich würde es aber nicht auf das Geschlecht zurückführen, sondern auf die Sozialisation. Männer galten lange als die Ernährer in der Familie. Sie wählten einen Beruf und behielten diesen bis zur Pension, um das Geld nach Hause zu bringen. Sie konnten sich den Luxus nicht leisten, sich beruflich zu verändern, und waren es nicht gewohnt. Ich habe viele Männer erlebt, die darunter gelitten haben.

Für Frauen war das anders?

Zu einem gewissen Grad ja. Ich zum Beispiel hatte diesen Luxus. Als Mutter blieb ich erst zu Hause, um für die Kinder da zu sein. Aber es fiel mir unerwartet die Decke auf den Kopf. Deshalb musste ich Abschied nehmen von meiner Vorstellung, allein als Mutter und Hausfrau Erfüllung zu finden, und musste eine Veränderung wagen. Das führte mich zu meinem Beruf als Psychotherapeutin.

Die Ecke

Geistlos

Die Tagi-Züri-Redaktion arbeitete diese Woche in der Kirche St. Peter. Nun wartet sie darauf, dass die Inspiration, die sie dort tankte, endlich zu wirken beginnt. Wenigstens eine Ecke lang. (net)

Nachrichten

Stadtpolizei fasst zwei Einbrecher

Zürich Die Stadtpolizei hat am Donnerstagmorgen im Kreis 5 zwei mutmassliche Einbrecher verhaftet. Der entscheidende Hinweis war von einem Passanten gekommen, wie es in einer Mitteilung heisst. Die Polizei war kurz nach 5 Uhr nach einem Einbruchalarm zu einem Restaurant an der Neufrankengasse im Kreis 4 ausgerückt. Dort informierte sie der Passant, dass die Einbrecher bereits geflüchtet seien. Dank seiner Beschreibung konnten wenig später zwei Tatverdächtige, 34 und 35 Jahre alt, verhaftet werden. Das Diebesgut wurde sichergestellt. (mth)

Mehr Studienplätze in der Veterinärmedizin

Zürich/Bern Für angehende Tierärztinnen und Tierärzte stehen vom neuen Studienjahr an 16 zusätzliche Studienplätze zur Verfügung. Die Vetsuisse-Fakultäten der Universitäten Zürich und Bern bieten statt 150 neu 166 Plätze an. Die Gesellschaft Schweizer Tierärzte (GST) spricht in einem Communiqué von einem Tropfen auf den heissen Stein: Trotz grossem Bedarf würden in der Schweiz zu wenig Tierärztinnen und Tierärzte ausgebildet. (sda)

Theater Winterthur ist jetzt offiziell eine AG

Winterthur Im März sagten die Stimmberechtigten Ja zur Ausgliederung des Stadttheaters aus der Stadtverwaltung und zur Umwandlung in eine gemeinnützige Aktiengesellschaft. Jetzt wurde die AG mit einem Aktienkapital von 1,5 Millionen Franken offiziell gegründet. Präsident des Verwaltungsrates wird János Blum, Vizepräsident des ZKB-Bankrates, wie es in einer Mitteilung heisst. Vizepräsidentin wird Colette Gradwohl, ehemalige Chefredaktorin des «Landboten». Nach einer weiteren leitenden Funktion bei der NZZ trat sie vor kurzem in den Ruhestand. (mth)

Heizölpreise

Liter	aktuell	Vorwoche	Vorjahr
1501–2200	101.50	104.50	105.30
2201–3000	99.30	102.30	103.10
3001–6000	95.00	98.00	98.80

Heizöl schwefelarm, in Fr./100 Liter, inkl. MwSt. und CO₂-Abgabe



Preise rückläufig

Heizöl ist billiger zu haben als noch vor einer Woche: 100 Liter kosten aktuell 95 Franken bei Bestellmengen über 3000 Liter.