

# SELA\*NEWS 1\*18

\*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



## Das verzeih ich dir nie!

Text Pfr Teddy Probst



«Herr Probst, für alles, was Sie über uns schreiben, müssen Sie geradestehen. Alles Negative wird auf Sie zurückfallen!» Ich lernte mein Gegenüber kennen, weil ich als Theologiestudent eine Arbeit über eine Sondergruppe zu schreiben hatte. Die elitäre und im Stillen wirkende Vereinigung, versammelte sich im Nachbarhaus und glaubte an Karma und Wiedergeburt im Sinne der östlichen Religionen. Zugegeben ich fühlte mich bedroht. Meinem Gegenüber war es klar, dass ich jetzt und in Zukunft meine Kritik abzubüssen hätte. Vergebung gibt es da keine. Was für ein Gegensatz zur Entdeckung von Martin Luther! Luther bemühte sich, gerecht und ohne Sünde zu leben. Bitter genug merkte er, dass er dies nicht fertigbringen konnte. Die Frage, die ihn umtrieb, fasste er so zusammen: «Wie kriege ich einen gnädigen Gott?» d.h. einen gerechten Gott, der

aber auch verzeiht, der nahbar ist, der mehr kann als verurteilen und strafen? Als er Römer 3,23+24 las, ging ihm ein Licht auf und der Kern der Reformation war gefunden: «Alle haben ja gesündigt und den Ruhm, den Gott ihnen zugedacht hatte, verspielt. Sie werden gerecht gemacht ohne Verdienst aus seiner Gnade durch die Erlösung, die in Christus Jesus geschehen ist.» Und da war die Gewissheit da: Gott wendet sich in Christus seinen Menschen zu, weil er sie sehr gerne hat. Gott überwindet in Christus die Trennung zwischen ihm, dem Gerechten, und ihnen, den ungerecht denkenden und handelnden Menschen und nimmt sie bedingungslos an. Gott vergibt uns, macht uns neu, und befähigt uns zu einem mutigen und entschlossenen Leben. Ich wünsche Ihnen viel Vergebung!

# Was gibts Neues?

Text Pfr Theddy Probst



## Singletreff Meet & More

Am 22. Dezember startete der neue Singletreff (nach dem Redaktionsschluss dieser Sela News). Verena Müller, die Initiatorin des Treffs, schreibt: «Als Single, der neue, hilfreiche Impulse für sein Leben sucht und Leute in einer ähnlichen Lebenssituation kennenlernen möchte, bist du herzlich willkommen! Es erwartet dich ein kleiner Apéro, ein Impuls zu Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Aufttritts- und Selbstkompetenz sowie Glaubens- und Lebensfragen. Ausserdem die Möglichkeit, an einer anschliessenden Unternehmung teilzunehmen.»

2018 sind folgende Daten geplant:  
18.1./9.2./9.3./13.4./9.5. und 8.6.

## Abend der offenen Türen 2017

Das Interesse am Abend der offenen Türen war so gross, dass das Gedränge im Raum, wo der Apéro bereit stand, zu Anregungen führte, einen anderen, grösseren Raum zu suchen. Dank des Raums im Stadthaus, den wir wiederum benützen durften, konnten wir auch dieses Jahr zweimal zwei parallel stattfindende Workshops anbieten. Das Thema «Das verzeih ich dir nie!» interessierte, so dass es einige Besuchende bedauerten, nicht alle Referate besuchen zu können. Persönlich freute ich mich an den spannenden und engagiert vorgetragenen Beiträgen unseres Teams. Wir danken dem RehaHaus Effingerhört in Holderbank auch dieses Jahr wieder für den ausgezeichneten Apéro! Wir danken Andreas Gamper für seinen Bericht über den Abend der offenen Türen, den wir in dieser Ausgabe der Sela News publizieren!

## Gewinner

Alexander Haus stellte dieses Jahr den Wettbewerb zusammen. Es war letztlich die Schätzfrage nach der Anzahl Beratungen des Sela Teams bis Ende Oktober 2017, welche die Gewinner kürte. Gewonnen hatte den Wettbewerb Frau Rita Bircher aus Biberstein. Sie erhält einen Büchergutschein im Wert von Fr. 30.–. Auf den zweiten Platz schaffte es Frau Jasmin Lioliou aus Schwerzenbach. Sie bekommt einen Gutschein im Wert Fr. 20.–. Der dritte Preis mit einem Gutschein von Fr. 10.– erhält Frau Ursula Isenegger aus Fahrwangen. Wir gratulieren herzlich!

## Kurse und Gesprächsgruppen

Wir haben auch für das neue Jahr eine bunte Palette von Kursen und Gesprächsgruppen für Sie vorbereitet. Ausführliche Informationen finden Sie auf dem beigelegten Flyer. Auf der Sela Homepage finden Sie jeweils die aktuellsten Angebote.

## Finanzen

Wie die Stiftung Sela das Jahr 2017 finanziell abschliessen wird, wissen wir noch nicht. Allerdings bleiben wir auch im neuen Jahr auf Zuwendungen und Spenden angewiesen, um unseren Auftrag erfüllen zu können. Wir möchten allen Ratsuchenden, unabhängig von ihrer finanziellen Situation, kompetente Beratung bieten.

## Die Sela-News als PDF

Wenn Sie Papier sparen möchten, können Sie uns ihre E-Mail-Adresse mitteilen. Sie erhalten dann jeweils ein PDF-File mit den aktuellen Sela-News. Senden Sie Ihre Mailadresse an [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch) (bitte mit Postadresse).

The flyer features a top section with a date stamp 'JAN-JUN 2018' and a photograph of a group of people sitting around a table in a restaurant setting. Below the photo is the title 'MEET & MORE' in large, bold letters, followed by the subtitle 'DER TREFF FÜR SINGLES, DIE WEITERKOMMEN WOLLEN'. The event details are listed: 'Sela, Aarau, Rathausgasse 2', '19:00 - 20:30 Uhr', and 'mit anssl. Unternehmung (optional)'. A paragraph of text describes the event as a meeting for singles seeking support and learning from others in similar situations. It mentions a pilot project by Sela (Christian counseling office, Aarau). Another paragraph explains that a small aperitif and topics like personal development, self-confidence, and faith/life questions will be discussed, along with an optional excursion. The 'Was läuft?' section states that there is a meeting with an impulse in Sela every month, with an optional excursion two weeks later. The 'Daten' section lists dates from January to June 2018. The 'Kosten' section indicates a cost of Fr. 20.- (including aperitif, referat, and organization of the excursion, but excluding the excursion itself). It encourages people to look at the flyer or inform acquaintances. The bottom of the flyer provides contact information for registration or questions: 'Anmeldung oder Fragen unter: VERENA.MUELLER@SELA.CH'.



# Was braucht es um zu verzeihen?

Text **Andreas Gamper**

Unter dem Titel «Das verzeih ich dir nie!» führte die Stiftung Sela in ihrer Geschäftsstelle in Aarau kürzlich ihren jährlichen Abend der offenen Türen durch. Die Stiftung Sela bietet Seelsorge und Lebensberatung und Ausbildung auf einer christlichen Basis für Personen in jeglichen Lebenslagen an. Das Leitmotto wurde von allen Beraterinnen und Beratern der Stiftung in ihre Workshops und Impulsreferate einbezogen und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Im Einführungsreferat betonte Alexander Haus, dass sowohl Täter wie Opfer in unserem Sprachraum negativ behaftete Begriffe sind. Es gilt für die Opfer Vergebungs- und Verarbeitungsstrategien zu entwickeln um negativ behaftete Erlebnisse verarbeiten zu können und wieder Tritt zu finden.

## **Verarbeitung von Taten aus unterschiedlichen Optiken**

Diese Tatsache unterstrich Susanne Ziegler in ihrem Workshop Täter – Opfer – Schuld, in welchem sie aufzeigte, dass die Rollen von Tätern und Opfern je nach Blickwinkel variieren können. Erfahren und Erleben bilden zusammen mit dem Bewusstwerden die Basis um Neurosen und biografische Vorbelastungen in den Handlungen der Vorfahren zu therapieren. Es geht darum, durch Befreiung und Vergebung den Weg aus dem Unglück-

lichsein zu finden. Ein Treffen zwischen Täter und Opfer ist aus verschiedenen Gründen nicht immer möglich, zum Beispiel wenn die Bereitschaft bei den beiden Personen nicht gleichzeitig gegeben ist, um über das Geschehene zu reden und sich zu vergeben. Schuld haftet dabei wie ein Klebstoff zwischen Täter und Opfer. Erst wenn diese bearbeitet wird, kann der Weg der Beteiligten zurück zum Licht der Versöhnung führen, als Hilfe zum Leben.

## **Nicht mit mir**

Verena Rolli zeigte in ihrem Workshop «Nicht mit mir» Techniken auf, wie man sich vor seelischen Verletzungen schützen kann. So ist es effektiv, sich abzugrenzen, bei Unsicherheiten entsprechend nachzufragen oder auch Selbstreflexion anzuwenden. Letzteres kann bei Bedarf auch mit einer Vertrauensperson erfolgen. Um den Vergebungsprozess starten zu können, muss der Verletzungsprozess abgeschlossen sein, unter anderem durch eine ausreichende Distanz zum entsprechenden Erlebnis und durch den Aufbau eines guten Selbstwertgefühls. Vergeben zu können verlangt Mut und Kraft sowie das Erkennen des Nutzens der Vergebung. Dabei benötigt man Zeit, denn zu rasches Vergeben kann dazu führen, dass ein Täter nichts aus seiner schuldhaften Handlung lernt.

## Ärger verarbeiten

Ärger zu verarbeiten war das Thema, welches Hans-Ruedi Hauser unter verschiedenen Blickwinkeln in seinen Ausführungen vertiefte. So ist der Ärger ein täglicher Begleiter, der sich meist in unbedeutenden Kleinigkeiten äussert. Durch das Aufregen darüber schadet man sich selbst am meisten ohne dass man etwas ändert um den Ärger zu beseitigen. Die Verarbeitung geschieht durch Beschäftigung, durch Hinschauen sowie Erkennen der Triebfedern. Gemäss dem Referenten sind Faktoren wie das Umfeld oder die Vergangenheit zu betrachten, geeignete Hilfsmittel dazu. Er empfahl unter anderem dazu die Praktik des Familienstellens, welches Thema eines in Kürze beginnenden Kurses ist.

## Frieden stiften

In diesem Workshop führte Verena Müller die Teilnehmenden durch Meditation in ihre innere Mitte. Dabei betonte sie einleitend, dass Frieden stiften von Menschen mit einer ausgeglichenen Balance grundsätzlich von mehr Erfolg gekrönt sein wird als von denjenigen die unausgeglichen durch das Leben gehen. Der Weg um Frieden zu stiften ist unterschiedlich. Um diesem Ziel näher zu kommen, ist die Wirkung auf andere von zentraler Bedeutung. Ein Friedensstifter soll Hoffnung vermitteln und Versöhnung unter den Mitmenschen verbreiten. Diese Thematik wird im nächsten Frühjahr in einem Kurs vertieft, der unter dem Titel «Anatomie des Friedens» ausgeschrieben ist.



## Schuld los werden

Im seinem Schlussreferat befasste sich Geschäftsführer Theddy Probst mit dem Thema, wie Täter wieder schuldlos werden können. Erst durch eine Tat wird ein Mensch schuldig, wobei der Begriff Schuld psychologisch und juristisch völlig unterschiedliche Bedeutungen hat. Die Psychologie betrachtet Schuld als die Beziehung des Täters zu seiner Handlung. Juristisch bedeutet Schuld für eine begangene Tat verurteilt zu werden. Schuldgefühle sind die bewusste oder unbewusste Überzeugung, etwas Falsches getan zu haben. Um Schuld wieder los zu werden, existiert jedoch kein Patentrezept. Schliesslich bleiben alle für ihr eigenes Verhalten verantwortlich und müssen die Folgen für

ihr Tun selber tragen. Auch theologisch betrachtet können sich Menschen nicht selber helfen und sich von der Schuld befreien, dazu braucht es Gott und Jesus Christus. Wer sich an Gott wendet und um Vergebung bittet, erfährt Vergebung und wird seine Schuld los, dies befreit ihn zu einem veränderten Leben. Er übernimmt Verantwortung für sein Denken und Tun, bittet seine Mitmenschen um Verzeihung und orientiert sich im Zusammenleben an Respekt und Sorgfalt. Als stimmigen Ausklang des Abends ertönte der älteste überlieferte Segenspruch der Bibel der aaronitische Segen in wohlklingenden Harmonien.

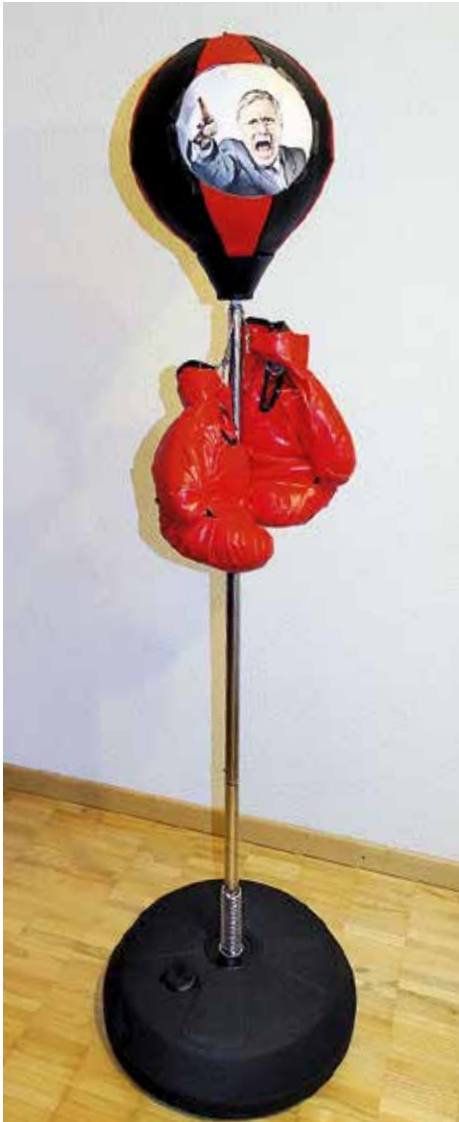
# Ärger verarbeiten ist besser als nur loswerden wollen

Text Hans-Ruedi Hauser



Ich richte mich zum Thema «Ärger verarbeiten» ein in einem schönen Raum beim Rathaus in Aarau. Da kommt der Liegenschaftsverwalter und fragt mich: Was haben Sie in ihrem Workshop für ein Thema? Gerne sage ich: Ärger verarbeiten. Er meint: Das ist ein sehr interessantes und aktuelles Thema. Das könnte ich vielen Menschen bestens empfehlen, fährt er fort. Dann erzählt er kurze Geschichten von aktuellem Ärger, dem er regelmässig begegnet. Ja, wir brauchen wirklich Lösungen, meint er, und wünscht mir einen erfolgreichen Workshop. Als die ersten Besucher den Raum betreten, frage ich mich: Was haben diese Leute mit Ärger erlebt, was beschäftigt sie und was erwarten sie in den nächsten 20 Minuten von mir? Wir sind eine

Gruppe von Verbündeten, die den eigenen Ärger überwinden lernen möchten. Ich stelle mich als Berater der Sela vor und setze gleich einen drauf: «Zum Glück steht jemand vor Ihnen, der allen Ärger schon längst verarbeitet hat. Glauben Sie, dass ich gegen Ärger imprägniert bin? Man muss nur gewisse psychologische Techniken richtig anwenden, dann können wir fast allen Ärger loswerden», provoziere ich. Die Leute sehen mich skeptisch an. So einfach ist das wirklich nicht. Was läuft bei uns ab, wenn wir Bilder von Donald Trump und Kim Jong-un sehen? Wie reagieren wir im Strassenverkehr, wenn jemand uns den Stinkfinger zeigt? Oder wir treten am Morgen fröhlich ins Büro, da



kommt der Chef auf uns zu und macht verärgert, und lautstark, abwertende Bemerkungen ohne zu grüssen. Was geschieht, wenn wir abgelehnt oder ausgetrickst werden? Da könnte wahrscheinlich jede Person eigene Verletzungen aufzählen. Eines dürfen wir uns fest einprägen: Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert.

### Wie überwinden wir Ärger?

Was wird oft beim Thema «Ärger loswerden» empfohlen, was wir tun sollten? Im Internet gibt es sehr viele Angebote von Antiärger-Seminaren. Einige gehen in den Wald und schreien ihren Ärger so laut wie möglich heraus, in der Hoffnung, dass sie niemand hört. Andere zerschlagen lieber voll Aggression Geschirr. Mit Musikhören versuchen es andere, um wieder herunter zu kommen. Es gibt auch eine grosse Dunkelziffer von Männern, Frauen und Jugendlichen, die mit Alkohol den Ärger zu ersäufen versuchen. Aber leider kann der Ärger gut schwimmen. Mit viel Sport kann man auch gegen den Ärger kämpfen, Dampf rauslassen wie bei einem Dampfkochtopf, wenn der Druck zu gross wird. Andere empfehlen Boxhandschuhe anzuziehen und auf einen Boxsack oder noch besser auf eine Boxbirne zu schlagen. Darüber sind sich die Psychotherapeuten gar nicht einig, ob das hilft, im Allgemeinen eher nicht ist die Gesamtmeinung. Effizienter soll es sein, wenn ein Bild vom Verursacher des Ärgers auf die Boxbirne geklebt ist und dann kräftig draufgehauen wird. So kann ich zum Beispiel den Chef verhaften, ohne dass ich straffällig werde.

Aber das Gefährliche dabei ist, dass jedes Mal, wenn ich einen Boxschlag austeile, die Birne zurückfedert und mich treffen kann. Am Schluss liege ich selber am Boden und der böse Chef hat wieder gewonnen. Das will ich sicher nicht. Darum muss ich ganz bei der Sache sein und jedes Mal, wenn die Boxbirne auf mich zukommt, verpasse ich ihm wieder eine. Das Bild gibt mir Kraft, immer wieder reinzuhauen. Vielleicht hat es mir im Moment gutgetan. Ich konnte einen Teil der Aggression hinauslassen. Aber später und in anderen Momenten kommt der Ärger innerlich trotzdem wieder hoch. Je mehr ich mich mit meinem Ärger beschäftige, desto stärker wirkt er negativ auf mich. Ich werde den schmerzenden Ärger einfach nicht los. Vermutlich wird diese Technik kaum unseren Ärger verarbeiten, höchstens in der Gegenwart etwas lindern und zwischendurch ein kleines Siegesgefühl auslösen, aber nur von kurzer Dauer.

### Was ist der Unterschied zwischen Ärger loswerden und verarbeiten?

Für mich ist das eine wichtige Frage und ein Unterschied. Ich versuche es in einem Bild von Zitronen zu vereinfachen.

Verarbeiten bedeutet eigentlich, durch Arbeit etwas verändern oder schmackhaft machen. Auch wenn wir die Zitrone etwas herumrollen, bleibt sie doch sauer. Mit der Zeit fault sie höchstens und wird noch ungeniessbarer. So ist es mit dem Ärger. Wenn wir ihn nicht innerlich öffnen und bearbeiten, bleibt er sauer und nicht geniessbar. Wir müssen die Zitrone verarbeiten, sonst bleibt sie auf unserem «Lebenstisch» liegen und kommt uns immer wieder in die Quere.

Was heisst verarbeiten? Hier ein paar Beschreibungen zum Begriff «Verarbeiten». Wie eine Zitrone sollen wir den Ärger verarbeiten: uns mit ihm beschäftigen, bewältigen und damit fertig werden. Eine Zitrone richtig verarbeiten, kann nützlich und schmackhaft werden. Ich genieße einen Zitronenkuchen oder eine Zitronenlimonade. Darum können wir den Ärger nicht «in der Schale lassen» und auf unserem «Lebenstisch» hin und her verschieben. Ärger muss verarbeitet werden, nur so kann er neu geformt werden. Wir müssen bis in die Tiefe des Ärgers hineindringen. Wir können nicht nur die «Schale» fein streicheln, sondern ganz offenlegen und erst dann können wir richtig bearbeiten. Das tun wir zum Beispiel mit gezielten Fragen: Warum werde ich immer wieder so ärgerlich? Was ist meine Triebfeder? Woher kommt sie? Was macht der Ärger mit mir? Will ich das? Wie kann ich lernen, damit anders umzugehen, wenn ich eine Veränderung wünsche? Durch das Verarbeiten kann eine neue Lösung gefunden werden. Manchmal brauche ich neue Gedankengänge, damit nicht der Ärger meine Denkmuster beherrscht.

**ÄRGERLICH AM ÄRGER IST,  
DASS MAN SICH SELBST  
SCHADET, OHNE ETWAS AN  
DEM ZU ÄNDERN, WORÜBER  
MAN SICH ÄRGERT.**

## Kurs Familienstellen

Im Frühling 2018 führe ich zusammen mit meiner Kollegin Verena Rolli einen dreiteiligen Kurs durch. Es braucht absolut keine Voraussetzung, ausser, dass die Kursbesucher psychisch stabil sind (Bei Fragen bitte melden).

### 1. Kurseinheit: Einführungsabend

Mittwoch, 28.2.2018

19.30 – 21.30 Uhr:

Das eigene Thema herausfinden und wenn nötig ein eigenes Genogramm erstellen.

### 2. Kurseinheit: Familienstellen

Samstag, 10.3.2018

09.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr

### 3. Kurseinheit: Familienstellen

Samstag, 24.3.2018

09.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr

## Familienstellen

Um neue Lösungen zu finden und das eigene Leben besser zu verstehen, brauche ich oft das Familienstellen. Was ist Familienstellen und Familienaufstellung?

Familienstellen ist eine Methode, die rasch und intensiv die Grundkonflikte unseres Lebens aufzeigt. Dadurch wird eine klärende Bearbeitung von hindernden und blockierenden Lebensmustern möglich, auch Lösungsansätze werden sichtbar.

Wenn gewünscht, öffnen wir uns zusätzlich für das Wirken Gottes. Er kann mit seiner grossen Liebe in unsere Lebensgeschichte befreiend und heilend hineinwirken. Beim Familienstellen geht es darum, die eigene Vergangenheit und Gegenwart besser zu verstehen und in der heilenden Kraft Gottes weiterzugehen.

# «Nicht mit mir!»

Text Verena Rolli



«Nicht mit mir!» war der Titel meines Workshops am Abend der offenen Türen. Unter anderem ging es darum, wie man sich vor Verletzungen – die uns häufig unbeabsichtigt zugefügt werden – schützen kann.

## Wie kann man sich vor Kränkungen und Verletzungen schützen?

**1. Bei Irritationen nachfragen.** «Wie meinst du das?» Das gelingt uns nur bei guten Beziehungen. Bei belasteten Beziehungen ist das schwieriger. Durch Nachfragen kann man Missverständnissen vorbeugen. Falls es kritisch gemeint war, muss das Gegenüber die Kritik ausformulieren, Stellung beziehen. Wenn wir es verpasst haben, nachzufragen, können wir später für uns selber nach Erklärungen suchen – auch positiven!

**2. Wir können sofort reagieren und transparent machen,** was in uns vorgeht: «Autsch, jetzt komme ich mir klein vor». Oder «was war das jetzt?» Oder «Es tut mir weh, wenn du so mit mir sprichst». Natürlich ist nicht in jeder Situation die gleiche Aussage passend. Ob bei der Arbeit vor dem gesamten Team, unter vier Augen oder im privaten Rahmen eine Reaktion gefragt ist, hat Einfluss auf die Wortwahl. Ausserdem spielt es eine Rolle, wie aggressiv oder abwertend uns das Gesagte vorkommt. Je respektloser die kränkende Situation, desto klarer die Reaktion. Bereiten Sie sich vor, damit Sie ein paar Formulierungen parat haben um schnell reagieren zu können.

## EIN GESUNDER SELBSTWERT SCHÜTZT VOR VERLETZUNGEN.



**3. Wenn andere uns zu nahe kommen oder sich respektlos Verhalten,** sollten wir **rechtzeitig und klar Grenzen** ziehen und Achtung einfordern. Jeder Mensch hat Würde. Wenn wir da zu grosszügig sind, nagt es einerseits am Selbstwert («Mit mir kann man es ja machen») und andererseits besteht das Risiko, dass sich das Verhalten der anderen wiederholt oder sogar steigert. Denn hinnehmen, heisst auch akzeptieren. Nach mehrmaligem Tolerieren wird es schwieriger, einen anderen Umgang einzufordern.

**4. Sich und anderen die eigene Verletzlichkeit (persönliche Grenzen) eingestehen.** Wir sind alle nicht unverwundbar. Wir müssen uns nicht schämen, rechtfertigen oder entschuldigen, wenn uns etwas verletzt. Aber wir dürfen andere mit unserer Verletzlichkeit auch nicht unter Druck setzen oder gar manipulieren.

**5. Ein gesunder Selbstwert** schützt vor Verletzungen. Menschen, welche ein beschädigtes Selbstbewusstsein haben, beziehen Schwierigkeiten häufiger auf sich und sehen sich oft als Auslöser. Da kann ein Teufelskreis entstehen: Verletzungen greifen den Selbstwert an, aufgrund dessen werden wir verletzlicher... Ein selbstbewusster (nicht eingebildeter!) Mensch wird nicht so leicht in seinen Grundfesten erschüttert. Er ist vielleicht verwundert, aber nicht verunsichert oder gekränkt. Er vermutet eher eine schlechte Laune, oder Ähnliches, beim Gegenüber.

Ausserdem ist er weniger vom Urteil oder der harmonischen Beziehung zu den Mitmenschen abhängig. Irritationen gehen nicht so tief und sind auch nicht so schmerzhaft. Darum ist eine gesunde Selbstachtung, ein gutes Selbstwertgefühl oder intakte Selbstakzeptanz ein guter Schutz vor Verletzungen. Übrigens wird auch bei massiven Verletzungen also psychischen Traumata in der Regel zuerst am Selbstwert gearbeitet, bevor man die Traumatisierung angeht. Zuerst muss für stabilen Stand, für Halt, gesorgt werden.

**6. Selbstreflexion.** Schliesslich lohnt es sich, in einer ruhigen Stunde, evtl. mit einer Vertrauensperson zusammen zu überlegen, wie das Verhalten der anderen mit eigenen Handlungen und Reaktionen zusammenhängen könnte. («Gibt es etwas an meinem Verhalten, das die anderen reizt? Stelle ich mich etwa als Zielscheibe auf?») Und noch ein Gedanke zum Schluss: finden Sie Personen, an denen alles abzuperlen scheint sympathisch? – Eben! Sich gelegentlich angerempelt zu fühlen, gehört zum Menschsein einfach dazu. Ich wünsche Ihnen entspanntes Authentisch-Sein.

ES GING IN DIESEM WORKSHOP DARUM, WAHRZUNEHMEN, WO EIGENE MÖGLICHE HINDERNISSE, WIE ÄNGSTE ODER VERLETZUNGEN MICH DARAN HINDERN KÖNNTEN, FRIEDEN ZU LEBEN.



## Frieden stiften

Text **Verena Müller**



Frieden – wer wünscht sich das nicht? Doch wie es bei vielen Wünschen und Sehnsüchten so ist: der Weg zur Verwirklichung dieser beginnt ... bei mir selber.

Was also kann ich selber zu mehr «Frieden» in meinem eigenen Leben und Umfeld oder – grösser gefasst – in dieser Welt beitragen? Oder anders gefragt: Was steht mir im Weg? Im Workshop «Frieden stiften» ging es darum, den Fragen nach unserer Einstellung Menschen gegenüber und unserer Wirkung auf sie nachzugehen. Natürlich eine grosse Herausforderung, dies in ca. 15 Minuten – dem Zeitbudget der jeweiligen Workshops – zu schaffen.

Da die Besucher am «Abend der offenen Türen» viele Impulse von «ausser» bekamen, ging es in diesem Workshop darum, sich für einen Moment aus der Gegenwart zu verabschieden und nach «innen» zu hören. Auf diese Reise nach innen wurden den Workshop-Gästen untenstehendes Zitat mitgegeben. Damit verbunden die Frage: Wo bin ich damit einverstanden und wo nicht?

**«Je sicherer ich bin, dass ich recht habe, desto wahrscheinlicher werde ich mich irren.»**

*«Mein Bedürfnis, recht zu haben, macht es wahrscheinlicher, dass ich falsch liege. Anders gesagt: je sicherer bin ich, falsch behandelt worden zu sein umso grösser die Wahrscheinlichkeit, dass ich die Dinge nicht sehe, in denen ich andere falsch behandle.»*

*Mein Bedürfnis nach Rechtfertigung verdunkelt die Wahrheit.» (Das Arbingler-Institut)*

In einer meditativ gestalteten Zeit wurden die Besucher gebeten, sich eine persönliche Konfliktsituation zu überlegen und sich damit auf einen inneren Weg zu begeben.

Dieser Weg wurde von der Referentin mit Fragen zu folgenden Themen begleitet:

- \* Befindet sich mein Herz in dieser meiner Situation in einem Friedens- oder Kriegszustand?
- \* Was würde der Sache dienen?
- \* Was hindert mich daran, dies umzusetzen?

Es ging in diesem Workshop nicht darum, eine Lösung für ein Beziehungsproblem zu finden, sondern nur darum wahrzunehmen, wo eigene mögliche Hindernisse, wie Ängste oder Verletzungen mich daran hindern könnten, Frieden zu leben. Diese Zeit wurde mit einer Ermutigung aus Psalm 34,5 abgeschlossen: **Ich suchte den Herrn, und er antwortete mir; und aus allen meinen Ängsten rettete er mich.**

Wen dieses Thema anspricht, wer sich nach mehr Frieden in seiner Familie unter Freunden oder im Geschäft sehnt, der ist herzlich eingeladen zum Kurs «Die Anatomie des Friedens» den ich im Frühling in der Sela durchführe. Die Auseinandersetzung mit dem Thema hat das Ziel, Hoffnung zu vermitteln und Versöhnung zu inspirieren.

# Kurse und Gesprächs- gruppen

Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Website [www.sela.ch](http://www.sela.ch). Dort oder per E-Mail [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch) können Sie sich auch anmelden.

## KURS 1802

### Wege zur Lösung von Konflikten

Daten: 25.1./8.2./1.3./15.3.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Pfr. Theddy Probst, D.Min.

Kosten: 200 Fr.

Anmeldeschluss: 22. Januar 2018

## GESPRÄCHSGRUPPE 1803

### Das Enneagramm im Alltag

Daten: 26.1./23.2./23.3./27.4.2018

Jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

Leitung: Verena Müller, Enneagrammlehrerin

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 22. Januar 2018

## KURS 1804

### Die Anatomie des Friedens

Daten: 16.2./2.3./16.3./29.3.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Verena Müller

Kosten: 200 Fr.

Anmeldeschluss: 1. Februar 2018

## KURS 1806

### Familienstellen

Einführungabend: 28.2.2018,

19.30 – 21.30 Uhr

Daten: 10.3./24.3.2018,

Jeweils 9.30 – 12 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Verena Rolli und Hans-Ruedi Hauser

Kosten: 300 Fr./Paare: 225 Fr. pro Person

Anmeldeschluss: 16. Februar 2018

## KURS 1805

### Enneagramm – sich selber und andere besser verstehen

Daten: 4.5./18.5./1.6./15.6.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Verena Müller

Kosten: 200 Fr./Paare 150 Fr. pro Person

Anmeldeschluss: 20. April 2018

## GESPRÄCHSGRUPPE 1807

### Diskussionsrunde

#### «Das erschöpfte Selbst»

Daten: 23.5./30.5./6.6./13.6.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Verena Rolli

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 11. Mai 2018

## GESPRÄCHSGRUPPE 1808

### Gesprächsgruppe «Du bist anders...»

Daten: 25.5./1.6./8.6./15.6.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Verena Rolli

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 11. Mai 2018

## TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

# info@sela.ch, 062 823 10 04



**Pfr. Theddy Probst, VDM, D. Min., [theddy.probst@sela.ch](mailto:theddy.probst@sela.ch)**

1984 Doctor of Ministry in Counseling, Westminster Theological Seminary, Philadelphia USA

1979-2011 Pfarrer in Bern, Aarau und Zürich

1987-2004 Dozent für Seelsorge und Psychologie

2002-2011 Führungsaufgaben als Vorstandsmitglied des reformierten Stadtverbandes der Stadt Zürich und in verschiedenen diakonischen Werken

Seit 2011 Pfarrer der Reformierten Kirchgemeinde Wildberg (70%)

Seit 1994 Berater und Leiter der Sela



**Verena Müller, [verena.mueller@sela.ch](mailto:verena.mueller@sela.ch)**

1997 Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Theologisch-Diakonisches Seminar Aarau (TDS)

1997-2000 Dozent für reformierten Kirchgemeinde Allschwil-Schönenbuch und Katechetin

2006 Individualpsychologische Beraterin ICL

2006-2016 Weiterbildungen in Krisenintervention, Prepare/Enrich und Enneagramm,

Leitungsfunktionen in Gruppen und Projekten wie Cevi-Jungschar, Mütter-Treff, Ehe-Kurs

2013 Enneagrammlehrerin

Seit 2016 Beraterin der Sela



**Verena Rolli, [verena.rolli@sela.ch](mailto:verena.rolli@sela.ch)**

2004 Ergotherapeutin FH

2004-2011 Ergotherapeutin in verschiedenen psychiatrischen Kliniken

2008 Individualpsychologische Beraterin ICL

2011-2013 Leiterin und Beraterin der «Wäggmeinschaft Zwöiti Meile» in Bern

2013 Fachberaterin für Psychotraumatologie SIPT

2016 Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

Seit 2016 Beraterin der Sela



**Pfrn. Susanne Ziegler, lic. theol, VDM, [susanne.ziegler@sela.ch](mailto:susanne.ziegler@sela.ch)**

1990 Lizentiat in Theologie, Studium in Tübingen, Jerusalem und Bern

1992-98 Pfarrerin in Port und Bellmund BE

1993 Diplom Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug, Universität Bern

Seit 1998 Pfarrerin der reformierten Kirchgemeinde Lenzburg-Hendschiken AG

2008 Zertifikat in Schicksalsanalytischer Beratung und Therapie SGST, Szondi-Institut, Zürich

Seit 2016 im Team der Sela



**Alexander Haus, [alexander.haus@sela.ch](mailto:alexander.haus@sela.ch)**

1997-99 Certificates in Church Ministries, European Theological Seminary

und in Discipleship Training, University of the Nations

2002-2008 Produktmanager und Wertschriftenhändler bei einer Schweizer Bank

2005/08 Trainer für das Persolog Persönlichkeitsprofil (DISG), Berater für PST-R

2006-2012 Freiberuflicher Berater und Coach

2009 Diplomierter Lebens- und Sozialberater BTS

2018 Diplomierter logotherapeutischer Berater NDS HF

Seit 2013 Berater der Sela



**Hans-Ruedi Hauser, [hans-ruedi.hauser@sela.ch](mailto:hans-ruedi.hauser@sela.ch)**

1992 Theologisches Seminar St. Chrischona, Bettingen BS

1994/2006 Zertifikate in Biblischer Seelsorge und Lebensberatung und in Coaching

1992-2008 Prediger/Pastor in Ins, Rafz und Stäfa

Seit 2008 Sozialdiakon, Reformierte Kirchgemeinde Brittnau (85%)

2016 Diplom für Beratende Seelsorge (bcb)

2014-2017 Weiterbildung in Familienstellen

2017 Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

Seit 2015 Berater der Sela



## IMPRESSUM STIFTUNG SELA

**Herausgeber** Sela, Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung, Rathausgasse 2, 5000 Aarau, Telefon 062 823 10 04, E-Mail [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch), [sela.ch](http://sela.ch), [facebook.com/sela.beratung](https://facebook.com/sela.beratung)

**Bankverbindung** Clientis Sparkasse Oftringen, 4665 Oftringen, PC-Nr. 30-38149-0 (zu Gunsten der Stiftung Sela), IBAN Nr. CH55 0642 8016 3200 94710

**Redaktion** Theddy Probst; **Lektorat** Beat Amrein; **Gestaltung** Frédéric Giger; **Versand** Versandteam

**Erscheinungsweise** 3x pro Jahr; **Nächste Ausgabe** Mai 2018;

**Fotografie** 1: picjumbo.com, Viktor Hanacek; 3: Pexels.com; 4: Unsplash, Matthew Wiebe;

5: Hans-Ruedi Hauser; 6: iStock by Getty Images; 7: Pixabay

**Die Stiftung Sela** ist eine gemeinnützige Stiftung.

Spenden für die Sela sind steuernabzugsberechtigt.

**Die Stiftung Sela** hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

