

SELA*NEWS 1*19

*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



Ein neues Jahr steht vor der Tür!

Text **Andrea Schweier**



365 Tage liegen wie weisse Papierblätter bereit für neue Geschichten. Mit was werden wohl diese Tage gefüllt werden? Welche Überraschungen liegen bereit? Einige gehen neugierig, mit Spannung und Hoffnung in das neue Jahr, andere eher zögerlich, bedächtig oder manche mit Sorgen. Die Vorstellung des neuen Jahres als weisse Seiten, ist vielen vertraut. Sie hört sich so an wie: Ein neues Jahr, ein neues Glück und suggeriert, dass im nächsten Jahr alles anders wird.

Leider entspricht diese Vorstellung meistens nicht der Realität. Bereits schmücken erste Termine den Kalender des nächsten Jahres, noch nicht abgeschlossene Projekte werden weiter gezogen, unerfüllte Wünsche werden ins neue Jahr gezügelt und nicht eingehalte-

ne Daten finden ihren Platz im nächsten Jahr. Der Eindruck der weissen Seiten scheint doch nicht ganz so passend zu sein. Diverses im neuen Jahr ist bereits vorgezeichnet und eingetragen.

Für das Jahr 2019 wünsche ich Ihnen die Freude und Leichtigkeit des Neuen in den bereits bekannten Situationen und somit einen anderen Blick dafür zu finden. Mit dem Liedtext von Manfred Siebald wünsche ich Ihnen Gottes Segen für das, was Sie sich vornehmen:

**GEH UNTER DER GNADE,
GEH MIT GOTTES SEGEN,
BLEIB IN SEINER NÄHE,
OB DU WACHST ODER RUHST.**

Was gibts Neues?

Text Pfr Teddy Probst



Gerne laden wir Interessierte ein,
im Förderkreis der Sela mitzumachen
(Siehe Flyer unter www.sela.ch).

Gewinner

Der Wettbewerb am Abend der offenen Türen stellte Fragen zu den Aktivitäten der Sela. Aus den eingegangenen Antworten zog unsere Glücksfee folgende Gewinner:

Alexander Fluck aus Schenkon gewinnt den Bücherbon im Wert von Fr. 30. Auf dem zweiten Platz, sie erhält einen Bücherbon im Wert von Fr. 20, landete Erika Marty aus Oberentfelden. Der dritte Preis geht an Andreas Gamper aus Wetzikon, er bekommt einen Bücherbon im Wert von Fr. 10. Andreas Gamper ist auch der Autor des Berichtes vom Abend der offenen Türen. Wir danken ihm sehr herzlich für seinen Beitrag!

Gesprächsgruppen und Kurse

Diesen Sela News liegt das neue Angebot an Kursen, Lesezirkel und Gesprächsgruppen bei.

Die aktuellsten Informationen erhalten Sie auf der Sela Homepage www.sela.ch, wo Sie sich auch anmelden können.

Die Finanzen!

Wir danken allen Personen herzlich, die auf unseren Aufruf in der letzten Ausgabe der Sela News reagiert haben und uns eine Spende zukommen liessen! Wie die Stiftung Sela das Jahr 2018 abschliessen wird, wird sich erst im Januar zeigen.

«Muss es Kritik sein?»

Text Andreas Gamper



Unter dem Titel «Muss es Kritik sein?» führte die Stiftung Sela in ihrer Geschäftsstelle in Aarau kürzlich den jährlichen Abend der offenen Türen durch. Die Stiftung Sela bietet Seelsorge und Lebensberatung sowie Ausbildung auf einer christlichen Basis für Personen in jeglichen Lebenslagen an. In vier Workshops und einem Referat zum Thema «Kritik in Träumen» beleuchtete das Sela Team den Umgang mit Kritik aus verschiedenen Blickwinkeln.

Selbstkritik – über destruktive und aufbauende Gedanken

Andrea Schweiher baute ihren Workshop auf einem alltäglichen Beispiel auf. Sie stehen an der Kasse im Supermarkt und haben den Geldbeutel zur Bezahlung vergessen. Genau in diesen Situationen meldet sich, neben verschiedenen anderen inneren Stimmen, der «Kritiker», welcher mahnt, warum man so nachlässig sein könne und nun die ganze Schlange an der Kasse wegen der eigenen Vergesslichkeit ärgere. Natürlich reagiert in solchen Situationen nicht jede Person auf die gleiche Art und Weise. Gemäss der neuen Sela-Beraterin prägen uns die eigenen Gedanken. Eine hilfreiche Reaktion auf negative Gedankenmuster ist der Gedanken-Stopp. Allerdings können Gedankenmuster, die über Jahre trainiert worden sind, nicht innert Sekunden korrigiert werden. Um dem inneren Kritiker Herr zu werden, ist es wichtig zu lernen, auf die innere Stimme zu hören und die

Kernbotschaft der Kritik zu verstehen. Sich in schwierigen Situationen mit extremer Selbstkritik noch kleiner zu machen, erschwert eine konstruktive Problemlösung. Das Aussperren von Selbstkritik kann allerdings böse Überraschungen zur Folge haben. Häufig meldet sich der Kritiker wieder in besonders schwierigen Momenten. Deshalb empfiehlt es sich, bei Bewusstsein einer permanenten Selbstkritik, aktiv aufbauende Gedanken in das Leben einzubauen, was häufig erfolgreich mit einer externen Begleitung gelingen kann.

Kritik von oben, Kritik nach unten

Alexander Haus stellte die Frage, wie sich Mitarbeitende bei von oben angebrachter Kritik verhalten. Es sei situationsbedingt, ob und wie diese verarbeitet, weitergegeben oder allenfalls auch zurück an den Botschafter gesendet werde. Gemäss Haus gelingt die Verarbeitung von Kritik je nach Stresspegel des Empfängers sehr unterschiedlich. Bei einer grossen Angespanntheit wird viel Adrenalin ausgeschüttet und die Verarbeitung wird nur schleppend und mühsam gelingen. In dieser Situation empfiehlt der Referent, das Gespräch mit Freunden zu suchen oder, wenn es sich auch danach als zu schwierig erweist, professionelle Beratung zu suchen. In Coachingsitzungen kann die Verarbeitung von kritischen Botschaften einfacher gelingen, als wenn die Kritik ungefiltert verarbeitet werden muss. Erfolgreich bearbeitete Kritik kann die Zukunft positiv beeinflussen.



Kritik zwischen Macht und Ohnmacht

Tagesaktuell zu den Ereignissen in Pakistan rund um den Freispruch der seit acht Jahren in der Todeszelle sitzenden Christin Asia Bibi zeigte Theddy Probst auf, welchen Einfluss Machthabende auf einzelne Gerichtsent-scheide haben können. Dabei stehen nicht nur die Regierenden im Fokus. Im angesprochenen Fall ist es auch eine aufgebrachte Volksmasse, die ein Urteil mit wütenden Pro- testen zu beeinflussen droht.

Sobald eine funktionierende Gewaltentren- nung in einem Regierungssystem vorhanden ist, wird die Gefahr kleiner, dass die Macht missbraucht wird. Macht bezeichnet die Fä- higkeit, auf das Denken und Verhalten von Menschen so einzuwirken, dass diese ihre An- sichten und Wünsche unterordnen. Macht will sich also durchsetzen. Kritik dagegen bedeu- tet eigentlich, etwas anhand von Massstäben zu beurteilen, das heisst sich eine eigene Meinung zu bilden. In der Psychologie ist dies die unverzichtbare Voraussetzung, um Pro- bleme lösen zu können. Macht und Kritik ste- hen also in einer beachtlichen Spannung zu- einander. Um das Verhältnis zwischen Kritik und Macht ausgewogen halten zu können, braucht es gemäss dem Referenten Men- schen, die den Mut haben, die Mächtigen zu kritisieren, und die sich dafür einsetzen, dass Kritik stets angebracht werden kann. Vorbil- der dafür sind z.B. die alttestamentarischen Propheten und auch Paulus und seine Mit- streiter. Wenn Macht Kritik erlaubt, wirkt dies lähmender Ohnmacht entgegen und begüns- tigt Freiheit.

Gibt es im Traum Kritik?

In ihrem Schlussreferat befasste sich Susa- ne Ziegler mit der Fragestellung, ob im Traum Kritik zum Ausdruck kommen kann. Sie leite- te das Publikum durch den für die Christen- heit wohl bekanntesten Traum hindurch und zeigte am Beispiel der Weihnachtsgeschichte geschickt auf, dass selbst im Traum durch die Verarbeitung von Tageserlebnissen gefällte Entschlüsse neu beurteilt werden können. Dies war für Josef wichtig, der – entgegen sei- nem während des Tages gefassten Entschlus- ses, Maria zu verlassen - eine für ihn und sei- ne Kultur bahnbrechend neue Entscheidung gefällt hat, nämlich Maria und das Kind, das sie unter ihrem Herzen trug, anzunehmen und bei ihr zu bleiben.

Der abschliessende Apéro ermöglichte den Teilnehmenden, mit den Referentinnen und Referenten über die verschiedenen Facetten von Kritik zu diskutieren.

IN COACHINGSITZUNGEN KANN DIE VERARBEITUNG VON KRITISCHEN BOTSCHAFTEN EINFACHER GELINGEN, ALS WENN DIE KRITIK UNGEFILTERT VERARBEITET WERDEN MUSS. ERFOLGREICH BEARBEITETE KRITIK KANN DIE ZUKUNFT POSITIV BEEINFLUSSEN.

Kritik als Chance

Wenn jemand kritisiert wird, entstehen nega- tive Gedanken. Manchmal folgen noch ein paar Nackenschläge mehr. Unmittelbar da- nach - gefangen in den Emotionen - ist es häufig schwierig, diese Gedanken zu verar- beiten. Dies führte Beat Reichenbach in sei- nem Workshop aus. Der neue Sela-Berater er- munterte die Zuhörenden, Kritik aktiv anzupacken und erst mit einem gewissen Ab- stand auf die erhaltenen Nackenschlägen zu reagieren und - vor allem auch bei Mails - sich Zeit zu nehmen und das Problem nicht sofort vom Tisch haben zu wollen. Wichtig ist nach Reichenbach auch, die Kritik an sich selbst nicht zu nahe «an sich heranzulassen» und ihr klare Grenzen zu setzen. Zusätzlich ist Kri- tik als Training zur Stärkung des Selbstwerts anzusehen, um dadurch den positiven Wert als Chance erkennen zu können.

Kritik als Chance

Text **Beat Reichenbach**



Viele Menschen mögen keine Kritik. Sie scheint sich negativ auf unser Selbstvertrauen auszuwirken. Doch stimmt das wirklich? Als Vorgesetzter macht Herr Graf seinem Mitarbeiter Meier grosse Vorwürfe. Dröhnend macht er ihn auf einen Fehler aufmerksam, der die Firma einiges kosten wird. Schliesslich geht er sogar dazu über, ihn des schludrigen Arbeitens zu bezichtigen. Herr Meier ist ganz geknickt und sieht sich als gänzlichen Versager.

Dieses alltägliche Beispiel zeigt, wie sich Kritik destruktiv auf unser Leben auswirken kann. Doch was würde Herr Meier wirklich helfen? Es ist nicht die Abwesenheit von Fehlern oder der Versuch, sich der Kritik zu entziehen, denn beides ist uns letztlich nicht möglich. Was ihm fehlt, ist ganz einfach Kritikfähigkeit. Wie können wir diese entwickeln und fördern? Ganz ähnlich, wie wir auch unsere Muskelkraft und Fitness im körperlichen Bereich stärken können.

Niemand von uns denkt, dass wir vom Fernsehen auf dem Sofa grosse Muskeln kriegen. Doch wenn es um die Kritikfähigkeit geht, möchten wir darin gerne Profis werden, ohne uns dabei Kritik auszusetzen. Doch damit nehmen wir uns gute Möglichkeiten zum Training weg. Wenn Sie das nächste Mal kriti-

siert werden, sehen Sie dies ganz einfach als eine Gelegenheit zum Üben. Hören Sie zu und versuchen Sie einfach nur zu verstehen. Sagen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie verstanden haben, ohne die Kritik bereits zu bewerten und damit zu einer Gegenkritik überzugehen. Je mehr wir gewohnt sind, uns auf diese Weise mit Kritik auseinanderzusetzen, desto sachlicher und konstruktiver können wir dies auch tun.

Aus dem Sport wissen wir aber auch, dass wir es mit dem Training übertreiben können. Niemand steigt einfach so ohne weiteres von 1kg-Hanteln auf solche mit 5kg um. Ausserdem brauchen wir nach einem intensiven Training auch ausreichend Regeneration, sonst steigt das Risiko für Muskelverletzungen enorm. So ist es auch mit der Kritik. Es gilt, die empfangene Kritik nicht einfach vorbehaltlos zu übernehmen, sondern diese kritisch zu prüfen und auch zu begrenzen. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, was wir als Reaktion auf die Kritik sagen, sondern vielmehr wie wir ganz persönlich mit der Botschaft umgehen und welche Gedanken wir uns dazu machen. So darf Herr Meier trotz seines Fehlers zu Recht fragen, ob er tatsächlich schlampig arbeitet. Er darf auch darauf achten, dass er sich aufgrund dieses Fehlers nicht als Versager abstempelt. Stattdessen kann er dies als eine übertreibende Verallgemeinerung erkennen und sich davon distanzieren. Am einfachsten fällt uns eine konstruktive Auseinandersetzung mit der Kritik, wenn wir uns dazu Zeit geben, statt vorschnell rechtfertigende Antworten zu suchen. Herr Meier kann seinem Chef erklären, dass er den Fehler bedauert, sich aber zu den weiteren Vorwürfen erst Gedanken machen möchte, bevor er darauf eingehen werde.

Nach einem intensiven Training fühlen wir uns erst einmal so richtig schlapp und fragen uns vielleicht, ob uns dieses wirklich gut getan hat. Doch langfristig gesehen ist es genau diese kurzzeitige Strapaze der Muskeln, die diese an Kraft zunehmen lässt. So tut auch Kritik auf den ersten Moment weh und wir beginnen, um unser Selbstwertgefühl zu ringen. Dadurch fordert sie uns aber auch heraus, uns der Frage zu stellen, ob wir aufgrund unseres Tuns oder Seins wertvoll sind. Aus christlicher Sicht lässt sich sagen, dass wir als Menschen wertvoll sind, einfach so, unabhängig von unserer Leistung oder unserem Unvermögen. Gerade in dieser Herausforderung können wir das ganz neu durchbuchstabieren und damit verinnerlichen. Längerfristig stärkt dies unseren Selbstwert, so dass wir souveräner und gelassener mit Kritik umgehen können.



«NIEMAND VON UNS DENKT, DASS WIR VOM FERNSEHEN AUF DEM SOFA GROSSE MUSKELN KRIEGEN. DOCH WENN ES UM DIE KRITIKFÄHIGKEIT GEHT, MÖCHTEN WIR DARIN GERNE PROFIS WERDEN, OHNE UNS DABEI KRITIK AUSZUSETZEN.»



Kritik zwischen Macht und Ohnmacht

Text **Pfr Theddy Probst**



«Asia Bibi war ihrer Rettung schon so nahe, als das pakistanische Verfassungsgericht ein denkwürdiges Urteil sprach: Freiheit für Asia Bibi, die 51-jährige Christin aus dem Dorf Ittan Wali», schrieb der Tages-Anzeiger am Montag, 5. November 2018. Das Urteil des Verfassungsgerichtes, des höchsten Gerichtes des Landes, löste heftige Proteste und Unruhen aus. Angestiftet durch Extremisten verlangten die Protestierenden: «Our demand: Hang Asia» (Wir verlangen, dass Asia gehängt wird!).

Was ist geschehen? «Die Mutter von fünf Kindern hatte acht Jahre zu Unrecht in der Todeszelle gelitten. Wegen angeblicher Gotteslästerung sollte sie an den Galgen. Doch dann stellte das Verfassungsgericht fast, dass die früheren Verfahren voller Fehler waren und dass die Richter Manipulationen und den Mangel an stichhaltigen Belegen ignoriert hatten. So hatte zum Beispiel ein wütender Mob der Christin unter Androhung des Todes ein Geständnis abgepresst, das natürlich keines war», so fasst der Tages-Anzeiger die Ereignisse zusammen.

Im Sinne eines Rechtsstaates ist die Gewaltentrennung von Legislative, Exekutive und Judikative unbedingt zu beachten. Aber weil aufhetzende Extremisten tagelang Proteste organisierten, nahm die pakistanische Regierung mit den Wortführern Verhandlungsgespräche auf. In der Zeitung steht: «Um die wütenden Strassenproteste, mit denen Fanatiker die grossen Städte lahmzulegen droh-

ten, zu beenden, hatte sich die Regierung auf Verhandlungen eingelassen. Sie sprach also mit jenen Kräften, die zuvor offen dazu aufgerufen hatten, Bibi trotz Aufhebung des Todesurteils an den Galgen zu bringen. Auch die drei Richter, welche die Christin in die Freiheit entlassen wollten, sollten getötet werden, forderten die Eiferer.» Die Folge davon ist, dass Asia Bibi nicht ausreisen darf, obschon sie freigesprochen wurde, und dass die Fanatiker eine Petition einreichen können, die das Verfassungsgericht auffordert, das Urteil zu überprüfen. Wohlgermerkt das Verfassungsgericht urteilte abschliessend!

Was ist die Folge der Entwicklung: Asia Bibi bleibt im Gefängnis. Ihr Mann und die Kinder fürchten um ihr Leben und bitten um Asyl im Ausland. Der Anwalt, welcher Bibi verteidigt hat, ist geflohen. Das Land ist in Aufruhr. Im Spiel um Macht hat in diesem Fall die Kritik verloren, sie ist ohnmächtig geworden. Wir können wohl aus der sicheren Ferne und dank der Rechtsstaatlichkeit, die bei uns herrscht, Kritik üben, aber wie würden wir uns verhalten, wenn wir in Pakistan leben würden?

Kritik und Kritikkompetenz

Das Wort Kritik leitet sich vom griechischen Wort «krinein» ab, was auf Deutsch unterscheiden und trennen heisst. Daher ist die primäre Bedeutung von Kritik die Beurteilung eines Gegenstandes oder einer Handlung anhand von Massstäben und dient der Urteilsbildung. Folglich können wir unter Kritik auch Beanstandung oder Bemängelung verstehen.

So gesehen präsentiert sich die Situation in Pakistan als ein zu bemängelnder Zustand, weil dort, wo Meinungsfreiheit herrscht, auch Kritik angebracht werden darf. Aus dem Blickwinkel von Psychologie und Beratung ist Kritik eine unverzichtbare Voraussetzung für das Beheben von Problemen. Genau hinschauen, verschiedene Aspekte voneinander unterscheiden und die Situation beurteilen sind nötige Schritte um Veränderungen anzustreben. Auch wenn Kritik häufig als unangenehm empfunden wird, so bringt sie uns doch weiter und ermöglicht Lösungen.

Aber genau da spielt die Machtfrage hinein – auch in unserem Leben. Empfinden wir uns als in die Ecke gedrängt und sind von Menschen, die wir kritisieren möchten, abhängig, zögern wir oder verhalten uns ruhig. Fühlen wir uns dagegen in einer Position der Stärke und Unabhängigkeit kritisieren wir frei heraus und fürchten uns nicht. Wo ein entspanntes und gegenseitig wertschätzendes Klima im Miteinander herrscht, kann sich, das, was wir als Kritikkompetenz bezeichnen, entfalten: «Die erlernte Fähigkeit, Kritik nicht als Angriff gegen die eigene Person, sondern als nützlichen Hinweis für Handlungsverbesserungen aufzunehmen, und die erlernte Fähigkeit, Kritik so zu üben und zu formulieren, dass sie, anstatt zu kränken, im Gegenteil motiviert, wird als Kritikkompetenz bezeichnet» (Wikipedia).

«WO KRITIKKOMPETENZ NICHT GEFRAGT IST, WIRD JEDLICHE KRITIK OHNMÄCHTIG.»

Im Fall von Asia Bibi übte das Verfassungsgericht Kritik am Vorgehen der Untersuchungsbehörden und an den Entscheiden Richter. Dies stiess aber bei den Extremisten auf strikte Ablehnung und Wut. Die Regierung suchte einen Ausweg aus der gesellschaftlichen Krise, folgte aber nicht den Kriterien einer Kritikkompetenz, sondern liess sich von Emotionen leiten. Kritikkompetenz ist eine erlernte Fähigkeit, das heisst sie stellt sich nicht automatisch ein und muss geübt werden. Das braucht Mut.

Macht und Kritik stehen in Spannung zueinander

Macht lässt sich gemäss Wikipedia so definieren: «Macht bezeichnet die Fähigkeit einer Person oder einer Gruppe, auf das Verhalten und Denken einzelner Personen, sozialer Gruppen oder Bevölkerungsteilen so einzuwirken oder sie zu beeinflussen, dass diese sich ihren Ansichten oder Wünschen unterordnen und sich danach verhalten.» Macht will sich durchsetzen, Kritik dagegen sucht bessere Lösungen.

«KRITIKKOMPETENZ, DIE FÄHIGKEIT, KRITIK SO ZU ÜBEN UND ZU FORMULIEREN, DASS SIE, ANSTATT ZU KRÄNKEN, MOTIVIERT, MUSS ERLERNT WERDEN.»

In Pakistan haben sich die Extremisten die Macht genommen, die Regierung unter Druck zu setzen. Dies taten sie, indem sie das Volk aufhetzten und Proteste und Unruhe organisierten. Macht fragt nie danach, ob sie das tun darf, sie tut es einfach.

Im amerikanischen Midterm Wahlkampf vom November 2018 setzte Präsident Donald Trump alle seine Macht ein, um einen Sieg für die Republikaner zu erreichen. Wie wir wissen tut er dies mit grosser Vorliebe per Twitter. Er der Präsident der USA, der als amtierender Präsident einer Grossmacht mit viel Macht ausgestattet ist, der viele Entscheide treffen, der durch Erlasse Druck auf andere Staaten ausüben kann, nimmt kein Blatt vor den Mund, um seine Gegner zu kritisieren. Dabei scheint es ihm vor allem darum zu gehen, sich durchzusetzen.

Interessant ist, dass viele unterschiedliche Theorien der Macht existieren. Allen gemeinsam ist, dass es Macht gibt und dass sie sich ständig wandelt, also nicht abschliessend definiert werden kann. Sonst aber unterscheiden sie sich beachtlich.

Nach Max Weber bedeutet Macht «jede Chance, innerhalb einer sozialen Beziehung den eigenen Willen auch gegen Widerstreben durchzusetzen, gleichviel, worauf die Chance beruht.» Für Hannah Arendt ist Macht dagegen das Zusammenwirken von freien Menschen im politischen Raum zugunsten des Gemeinwesens. In der Postmoderne sieht Zygmunt Baumann die Macht in den Händen von Personen, die sich im globalen Raum frei bewegen und dazu über ökonomische, rechtliche und soziale Ressourcen verfügen. Wenn Macht nicht im Kontext von sozialen Beziehungen und Gerechtigkeit verstanden wird, erlaubt sie sich, andere in Frage zu stellen, um die eigenen Ziele zu erreichen... Und wo Kritikkompetenz nicht gefragt ist, wird jegliche Kritik ohnmächtig.

Aisa Bibi steckt in einer ohnmächtigen Situation. Keine Machttheorie gibt ihr auch nur die geringste Chance. Weder der grosse Bruder, noch der starke Vater, noch die mächtigen Verbündeten sind vorhanden. Nicht einmal der Staat schützt sie konsequent. Wo Ohnmacht erlebt wird, verstummt meist jede Form von Kritik.

Kritik im biblischen Kontext

Im Alten Testament finden wir die Propheten, die im Auftrag Gottes nicht nur das Zukünftige voraussagten, sondern auch die gegenwärtigen Zustände kritisierten. Jeremia stellte

die politische Strategie des Königs und seiner Berater in Frage, sich mit Ägypten gegen das babylonische Reich unter Nebukadnezar zu verbünden. Er tat das in aller Öffentlichkeit. Das eigentliche Anliegen von Jeremia aber war, das Volk dazu zu bewegen, vor allem auf Gott zu vertrauen. Jeremia wurde bedrängt, eingesperrt und schliesslich nach Ägypten verschleppt, obschon sich seine Kritik als wahr erwies.

Als Paulus bei seinem Wirken in Philippi den Ärger der Wirtschaftsführer der Stadt auf sich zog, weil er eine Frau von ihrem Wahrsagegeist befreite, wurde er verhaftet, öffentlich geschlagen und ins Gefängnis geworfen. Am nächsten Tag erfuhren die Oberen der Stadt, dass sie mit Paulus einen römischen Bürger blossgestellt und schlagen liessen, was gegen das Gesetz war. Hier «funktionierte» die Kritik, weil das geltende Gesetz über jeder Macht stand: Die Oberen kamen zu Paulus ins Gefängnis und entschuldigten sich.

Sowohl die Propheten als auch Paulus halten sich an das geltende Gesetz, stellen sich der herrschenden Elite mit ihren Ansichten entgegen, treten mutig und entschlossen auf, üben Kritik und lassen sich nicht zum Schweigen bringen! Das dazugehörige Leiden nehmen sie in Kauf.

Kritik an Menschen im eigenen Einflussbereich kann sich am Verhalten von Paulus orientieren. Paulus schreibt den Christen in Galatien. Er braucht deutliche Worte, aber

es geht ihm nicht um Macht, sondern um die Menschen, die ihm am Herzen liegen. Er schreibt unmissverständlich: «Mich wundert, dass ihr euch so bald abwenden lasst von dem, der euch berufen hat in die Gnade Christi, zu einem anderen Evangelium.» Oder «O ihr unverständigen Galater! Wer hat euch bezaubert, denen doch Jesus Christus vor Augen gemalt war als der Gekreuzigte?» Dann ringt er um die Mitchristen in Galatien, ja, er kritisiert, er zeigt ihnen aber auch auf, wo sie sich irren und was wirklich wichtig ist. Die Liebe bewegt ihn, ihnen zwar mit Klartext entgegenzutreten, ihnen aber mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen und das Miteinander zu stärken, so dass beide wieder miteinander am gleichen Strick ziehen können.

Dort, wo Macht und Kritikkompetenz zu einem guten Miteinander finden wollen, braucht es Gerechtigkeit für alle, Mut und Engagement, sowie Respekt und Toleranz und eine Sicht für das gemeinsame Wohl.

«SOWOHL DIE PROPHETEN ALS AUCH PAULUS TRETEN MUTIG UND ENTSCLOSSEN AUF, ÜBEN KRITIK UND LASSEN SICH NICHT ZUM SCHWEIGEN BRINGEN! DAS DAZUGEHÖRENDE LEIDEN NEHMEN SIE IN KAUF.»



**«SELIG SIND DIE TORHÜTER,
DENN SIE WERDEN FEIERN
UND GEFEIERT WERDEN.»**

Der Goalie – der Verhinderer

Der Verhinderer – klingt auf Anhieb unsympathisch, nicht wahr? Sofort stellen sich Assoziationen ein: steht auf der Bremse, mürrisch, unbeweglich, rigide, eng, rückwärts-gewandt, hoffnungslos altmodisch, ja lächerlich. Das möchten wir bestimmt nicht sein.

Ich denke aber an einen bestimmten Verhinderer: Den Goalie. Seine Aufgabe ist es, Tore der Gegner zu verhindern. Eine immens wichtige und belastende Aufgabe: denn jeder Ball welcher den Weg ins Netz gefunden hat, ging am Goalie vorbei. Jedes Tor eine Niederlage des Goalies. In Wirklichkeit ist es das Resultat der Mannschaftsleistung. Die Anstrengung und das Talent aller Spieler und natürlich ein Quentchen Glück sind vonnöten. Und doch – am Schluss steht der Goalie als Notnagel. Und wenn der nicht hält, ist es passiert.

Wenn die Kollegen zu spät reagiert haben. Am falschen Ort waren. Falsche Prioritäten gesetzt haben. Im Weg, in der Sicht stehen oder den Ball sogar umlenken so dass er andersherum ins Tor geht. Dann badet der Goalie das quasi aus.

Zugegeben, ich verfolge nicht jedes Spiel, aber mir fällt keine Szene ein, wo der Goalie aus Begeisterung von den Mitspielern angesprungen wird und am Schluss eine Männertraube auf dem Rasen steht. Die Begeisterungstürme kassieren die Stürmer. Natürlich hat dann die Mannschaft gesiegt, wenn es gelang, Tore der Gegner zu verhindern und selber Tore zu schießen.

Auch im Berufs- und Privatleben gibt es Goalies. Solche, welche die Gesamtleistung des Teams ausbaden. Solche, die am Schluss

einer langen Kette stehen. Welche von der Vorleistung anderer abhängig sind. Z.B. Handwerker, welche erst zum Schluss auf die Baustelle können. Es sind immer sie, welche offensichtlich zu spät dran sind und den Rückstand aufholen sollten.

Oder Personal des Sozialwesens und Strafbehörden. Zu oft geht in diesem Bereich der Ball ins Tor, weil ein beteiligter Player (beruflich und privat) weggeschaut, sich zu wenig angestrengt, den Ball anderen überlässt, «nicht zuständig» war.

Und was ist die Moral von der Geschichte? Ich mag Moral nicht besonders. Aber Dankbarkeit. Darum: Ein Lob auf die Verhinderer von Schmerz und Leid. Welche durch Zuwendung, im rechten Mass und zur richtigen Zeit, einen Richtungswechsel bei den Mitmenschen bewirken. Und so Versagen verhindern. Ein Lob auf alle Prävention, die keine Begeisterungstürme auslöst. Ein Lob auf alle, welche wacker in Menschen investieren. Ich mag sie, die Verhinderer von Scham und Niederlage. Die Teamplayer die sich mitfreuen, wenn andere ein Tor erzielen. Und selber weiterhin nach Kräften verteidigen, damit der Goalie nicht allein dasteht. Ein Lob auf die Goalies unserer Gesellschaft, denn zu oft werden sie vergessen oder gar beschuldigt oder verwundert gefragt, weshalb Sie (denn so blöd sind und) das machen. Gutmenschen eben.

«Selig sind die Torhüter, denn Sie werden feiern und gefeiert werden.»

Lesen Sie mal wieder die Seligpreisungen. Sie finden sie im neuen Testament im Buch Matthäus Kapitel 5

Kurse und Gesprächs- gruppen

Detaillierte Angaben finden
Sie auf unserer Website
info@sela.ch, wo Sie sich auch
anmelden können.

GESPRÄCHSGRUPPE 1902 «Ich darf Angst haben»

Daten: 23.1./30.1./6.2./13.2.2019
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Alexander Haus
Kosten: 100 Fr.
Anmeldeschluss: 7. Januar 2019

GESPRÄCHSGRUPPE 1903 «Meine ersten Erinnerungen»

Daten: 20.2./27.2./6.03./13.3.2019
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Alexander Haus
Kosten: 100 Fr.
Anmeldeschluss: 6. Februar 2019

KURS 1904 «Bibliolog»

Daten: 28.2./7.3./21.3./4.4.2019
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Andrea Schweiher
Kosten: 200 Fr.
Anmeldeschluss: 14. Februar 2019

LESEZIRKEL FÜR PAARE 1905 «Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft»

Daten: 1.3./8.3./22.3./5.4.2019
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Beat und Stefanie Reichenbach
Kosten: 160 Fr. für Paare/100 Fr. pro Person
Anmeldeschluss: 21. Februar 2019

GESPRÄCHSGRUPPE 1906 «Selbst- und Fremdwahr- nehmung»

Daten: 20.3./27.3./3.4./10.4.2019
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Alexander Haus
Kosten: 100 Fr.
Anmeldeschluss: 4. März 2019

KURS 1907 «Wege zur Lösung von Konflikten»

Daten: 9.5./23.5./6.6./20.6.2019
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Pfr. Theddy Probst, D.Min.
Kosten: 200 Fr.
Anmeldeschluss: 25. April 2019

TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

info@sela.ch, 062 823 10 04



Pfr. Theddy Probst, VDM, D. Min., 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



Andrea Schweiher, andrea.schweiher@sela.ch
1998 Hochbauzeichnerin
2006 Berufsmatura, AKAD Bern
2009 Bachelor of Arts and Christian Education B.A.C.E, Chrischona
2009-2015 Pastorin und Gemeindepädagogin
2011-2017 Studium Master of Theology, IGW
Seit 2015 Maklerin HEV Aargau
2019 Betrieblicher Mentor mit eidg. FA/CAS Coaching
Seit 2018 Beraterin der Sela



Pfrn. Susanne Ziegler, lic. theol, VDM, susanne.ziegler@sela.ch
1990 Lizentiat in Theologie, Studium in Tübingen, Jerusalem und Bern
1992-1998 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
1997-1999 Certificates in Church Ministries, European Theological Seminary
and in Discipleship Training, University of the Nations
2002-2008 Produktmanager und Wertschriftenhändler bei einer Schweizer Bank
2005/2008 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



Beat Reichenbach, beat.reichenbach@sela.ch
2001 Automechaniker
2003 Berufsmaturität GBI Thun
2007 Bachelor of Arts in Theology, Middelsex University/Chrischona
2009-2012 Pastor, Weingarten
2013-2016 Seminarassistent Diakonieverband Ländli, Oberägeri
Seit 2017 Sozialdiakon, ref. Kirchgemeinde Niederhasli-Niederglatt
2016-2019 Ausbildung Pastoraltherapeut (ISA, Ettlingen D)
Seit 2018 im Team 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, sela.ch, 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 2019; **Fotografie** 1, 7: Pexels; 3: Frédéric Giger; 4: iStock by Getty Images; 5: Keystone/EPA/Bilawal Arbab; 7: Pixabay

Die Stiftung Sela ist eine gemeinnützige Stiftung.
Spenden für die Sela sind steuernabzugsberechtigt.
Die Stiftung Sela hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

