

SELA*NEWS 3*19

25 Jahre Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung
JUBILÄUMSAUSGABE



Seelsorge, Beratung, Coaching...

Text **Peter Bosshart**



Nützt mir eine Beratung etwas?

Meine Lebensumstände, die Umgebung, die Konstellationen, die Bedingungen ändern sich ja nicht durch eine Beratung. Auch wenn sie alles umfasst, eine vollständige Auslegung, eine objektive Aussensicht, das Hinterfragen von meinen Gewohnheiten, Denk- und Verhaltens-Mustern oder eine verständnisvolle Begleitung und andere Hilfestellungen. Kein Berater kann für mich etwas an meiner Situation ändern.

Wenn schon, dann liegt es an mir. Ich kann meinen Standort bestimmen, Entscheide treffen, mich verändern, Schritte machen,

mich neu ausrichten. Ich denke und handle (oder handle nicht) und trage auch die Konsequenzen.

Die Ausgangslage, mein Charakter, meine Stärken und Schwächen sind da. Wie gross (oder klein) sind meine Einflussmöglichkeiten? Was bewirkt die Beratung? Was ändert, wenn der lebendige Gott liebend, gnädig und barmherzig über meinem Leben wacht und bei mir Veränderungen anstösst?

Seit 25 Jahren stellt sich die Sela diesen herausfordernden Fragen – motiviert, engagiert und immer wieder neu.

Mein reicher Schatz der Vergangenheit

Text **Theddy Probst**



Bei den Vorbereitungen des Jubiläums entstand die Idee, einen Auszug von Texten aus den 25 Jahren Sela zusammenzustellen und so einen Einblick in unser Schaffen zu geben. Schnell wurde mir aber klar, dass die vielen «Gedankensplitter», «Was bewegt mich?»-Beiträge und die thematischen Artikel, die vom Beraterteam und von Personen des Stiftungsrates geschrieben worden sind, ohne weiteres ein Buch füllen würden. Ich entschloss mich, auf die kurzen Beiträge von möglichst vielen Autoren zu fokussieren. So entstand ein bunter Strauss von Texten.

Beim Lesen der Texte tauchten viele Erinnerungen auf an all die Weggefährten, die am «Bau» der Beratungsstelle Sela mitwirkten, und ich empfand dabei grosse Dankbarkeit. Menschen packten an, teilten mit uns die Vision der Sela, investierten Kraft und Zeit, brachten ihre Ideen ein und halfen mit, die Sela zum dem zu entwickeln, was sie heute

ist. Ja, es gab auch herausfordernde und schwierige Phasen und gerade die Finanzen waren stets knapp. Aber der Gedankenreichtum in den Texten, der freute mich sehr; da liegt ein wertvoller Schatz, den ich mit der getroffenen Auswahl etwas sichtbar machen wollte.

Man kann die Texte mit Gewinn an einem Stück lesen oder das Heft immer wieder hervorheben, einen Abschnitt lesen und darüber nachdenken. Beides lohnt sich. Sie werden bestimmt viele wertvolle Anstösse mitnehmen. Deswegen habe ich gerne den Titel eines Beitrages von Seraina Hintermann aufgenommen: «Mein reicher Schatz der Vergangenheit.» Wir danken allen Beteiligten und ganz fest auch unserem gütigen Gott herzlich für diesen Schatz!

An den Anfang der Sammlung stelle ich gerne den nachfolgenden Text, den wir für den allerersten Sela-Flyer ausgesucht haben, er stammt aus der Feder des Kirchenvaters Augustin:

«O LICHT MEINES HERZENS! ICH SELBST, ICH HABE MICH INS IRDISCHE VERLOREN UND BIN ZU FINSTERNIS GEWORDEN. ABER GERADE DA, GERADE IM DUNKELN HABE ICH SEHNSUCHT GEFASST ZU DIR.

ICH GERIET IN DIE IRRE; DA HABE ICH DEINER MICH WIEDER ERINNERT UND VERNAHM DEINE STIMME HINTER MIR. IMMER WARST DU MIR NAHE MIT DEINEM ERBARMUNGSVOLLEN ZORN. ALLE MEINE SÜNDENFREUDEN ÜBERGOSSEST DU MIT BITTERKEIT, AUF DASS ICH LERNE, EINE FREUDE OHNE SCHMERZ ZU SUCHEN, UND DANN NICHTS FÄNDE AUSSER DIR – AUSSER DIR, O HERR.

MÖCHTE ICH LIEBER ALLES VERLIEREN UND DICH FINDEN, ALS ALLES GEWINNEN UND DICH NICHT FINDEN. DENN DU HAST UNS GESCHAFFEN FÜR DICH, O GOTT, UND UNRUHIG IST UNSER HERZ, BIS ES RUHT IN DIR.»

Wir laden Sie ein, mit uns zu feiern



**Samstag, 26. Oktober 2019,
Reformierte Stadtkirche Aarau**

15.00 – 18.30 Uhr:

Kaffee und Kuchen in der Beratungsstelle: Wir freuen uns auf Begegnungen mit alten Bekannten und neuen Gästen. Selbstverständlich gibt es auch Wasser, Süssgetränke und Tee zur Auswahl.

17.00 Uhr:

ersteigerung von Werken der Zofinger Künstlerin Susanne Lemberg in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle.

19.30 Uhr:

Jubiläumsfeier in der reformierten Stadtkirche Aarau: Wir freuen uns auf das Referat von Sara Michalik über «Trauma – Was die Erinnerung an ein schreckliches Erlebnis bei uns auslöst und wie wir damit umgehen können». Der Präsident des Rates des Schweizerischen Evangelischen Kirchenbundes, Gottfried Locher, wird uns mit einem Grusswort beehren. Und der Seelsorger und Autor Daniel Zindel, er leitet die Stiftung «Gott hilft» in Zizers GR, beschenkt uns mit seinen Gedanken. Sarah, Anne Simone und Urs Aeberhard umrahmen die Feier mit festlicher Musik, mit Gesang, Blockflöte und Orgel. Eintritt frei, Kollekte



Wie gehe ich mit Leiden um?

Text **Alexander Haus**
(Sela News 1/2015)

Wenn ich Menschen leide sehe, überlege ich mir als erstes, ob und wie ich der betroffenen Person helfen kann. Ich neige dazu, allen Menschen helfen zu wollen, sei es im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich. Ich bemerke immer wieder, dass ich Mitmenschen helfen möchte, dies aber selber nicht kann. Wenn jemand tiefgreifende Probleme hat und diese mir anvertraut, nehme ich die Probleme des Gegenübers an und versuche eine Lösung zu erarbeiten. Gelingt mir dies nicht, so fühle ich mich schuldig. Ich leide dann unter dem Eindruck, ich hätte zu wenig für diese Person getan. Ich spüre meine eigene Ohnmacht und klage mich an, ich hätte noch nicht alles Menschenmögliche getan, um den Ratsuchenden beizustehen.

In diesen Situationen habe ich schon oft die Kraft des Gebetes erfahren können. Ich darf mein Leid und das der anderen Jesus Christus abgeben – meine Last zum Kreuz bringen. Dort kann ich die Last denn auch belassen, denn Christus sorgt für mich und für mein Gegenüber. Er weiss besser als ich, wer was braucht und was nicht – und er hilft in perfekter Art und Weise.

Fazit: Wenn ich Menschen helfen will, kann ich das nur durch die heilende Kraft von Jesus Christus. Dies wiederum ist ein Grund, weshalb ich in seinem Dienst stehe. Ich kann meine Zeit voll und ganz für Menschen einsetzen, mich ihnen widmen, auf sie eingehen und auch für sie beten. Es ist mir ein Anliegen, Menschen zu helfen, denn er hat meinen inneren Menschen geheilt.

Christus war Zimmermann ...

Text **Ueli Sommer**
(Rundbrief Januar 1995)

Der Zimmermann sagte: «Es lohnt sich, wenn Sie es sorgfältig machen». Letzthin wurde er in ein Haus gerufen. Wasser war in die Wände eingedrungen. Sie waren unansehnlich. Der Besitzer glaubte, mit einer kleinen Renovation liesse sich der Schaden beheben. Er rief den Tapezierer, der ihm klar machte, dass die neue Tapete das Problem nur überdecke, hier brauche es den Zimmermann. Ein guter Rat,

der Mann ging wieder. Und so nahm sich der Zimmermann der Sache an. Dem Eindringen von Wasser ging er auf den Grund. Morsche Balken wurden ausgewechselt, tragende Elemente. «Es lohnt sich, wenn Sie es sorgfältig machen», sagte der Zimmermann, «grundsätzliche Probleme müssen Sie lösen, nicht überdecken. Eine Tapete ist ein Vorwand. Und Vorwände lösen keine Probleme.» Christus ist Zimmermann und Tapezierer.»

Nachtwanderung

Text **Theddy Probst**
(Rundbrief April 2000)

Der letzte Zug traf in der Nacht um Viertel nach elf in Meiringen ein. Ich hatte die Wahl, ein Taxi zu nehmen oder zu Fuss auf den Hasliberg zu gehen. Die Ferienwoche im Schigebiet hatte wegen einer Besprechung in Bern einen Unterbruch erfahren. Ich entschied mich für die Nachtwanderung.

Im Dorf war es still, die Strassenlampen beleuchteten die schneebedeckten Trottoirs. Am Dorfrand bei der Talstation der Luftseilbahn galt es ernst: Soll ich den Aufstieg durch Nacht, Schnee und Kälte wirklich unter die Füsse nehmen? Ich war diesen Weg ja auch noch nie gegangen. Der Himmel war sternklar, der Firn der Berge auf der anderen Talseite leuchtete herüber, die Bäume standen still und grau-schwarz, der Weg schlängelte sich den steilen Berghang hinauf. Ich ging vorwärts. Die Schuhe knirschten auf dem Schnee. Ich war allein. Unten im Dorf immer kleiner werdend leuchteten noch Lichter. Ein Gefühl der Angst stieg in mir auf. Finde ich den Weg im Dunkeln? Was wird geschehen,

wenn ich mich verletze? Werden Hunde belien oder mich gar belästigen? Ich brach mir einen Stecken vom dürrn Ast am Wegrand. Die Augen gewöhnten sich ans Dunkel, der Weg war gut zu erkennen, nur einmal schien mir rundum Weg zu sein, weil alles in dasselbe Weiss gehüllt war, dann war er wieder deutlich zu erkennen. Ein Hund bellte beim Bauernhof, zuerst drinnen im Haus, dann draussen, ich ging etwas schneller. Dann leuchtete mir der Mond hell ins Gesicht; er blendete mich, so hell stand er über den Bergen.

Nach einigen Windungen durch das Dorf gelangte ich auf die Strasse. Von Ferne schon sah ich das Licht des Hotels, erkannte auch das Zimmer, in welchem meine Frau auf mich wartete. Ich war froh, endlich «daheim» zu sein. Seither denke ich ab und zu an meine Nachtwanderung. Brauchen wir nicht gelegentlich Mut, um in die Dunkelheit hinein aufzubrechen, Schritt um Schritt zu gehen, den Weg zu wagen, auch wenn wir ihn nicht kennen? Im Glauben gehen wir ihn ja doch nicht allein, wir werden erwartet!





Aus Distanz sieht man so manches besser!

Text **Ruth Merz**
(Rundbrief Juni 2000)

Geht es Ihnen manchmal ebenfalls so, dass der Alltag Sie zu sehr überrollt und Sie sich nach Ruhe sehnen?

Kürzlich weilte ich mit meiner Freundin einige Tage in Berlin. Die neue und doch so alte Stadt mit ihrer bewegenden Geschichte faszinierte mich. Die Berliner verstehen es, ihre Vergangenheit, das Geschehene nicht einfach auszuradieren, sondern in einer neuen Umgebung zu integrieren. Der alte Reichstag mit seiner neuen, imposanten Glaskuppel und das neu erstellte jüdische Museum beeindruckten mich sehr.

Das pulsierende Grossstadtleben, das unendliche Strassenwarr, die vielen Menschen und Autos setzten mir zu. Wie wohltuend und

aufklärend war da der Überblick vom 203 Meter hohen Fernsehturm. Von dieser Höhe aus begann sich das unendliche Strassengewirr aufzugliedern. Fixpunkte wie Brandenburger Tor, jüdischer Friedhof, Flussverlauf der Spree und der Dom waren für mich gute Orientierungshilfen. Ich konnte mir in Ruhe den nötigen Überblick verschaffen. Ich erlebte die Stadt aus einer neuen Perspektive. Nur 203 Meter trennten mich vom Berliner Leben – und doch sah von hier oben alles einfacher und klarer aus.

Eines habe ich mir gemerkt: Aus Distanz sieht man so manches besser! Ist das in unserem persönlichen Leben nicht oft auch so? Gott schenke Ihnen immer wieder Momente der Distanz, der Ruhe, des Überblicks und der Neuorientierung.

«Der Herr ist nahe allen, die ihn anrufen»

Bibel, Psalm 145,16

Text **Seraina Hintermann**
(Rundbrief Juni 2002)

Ist Ihnen die Situation bekannt, dass etwas von Ihnen verlangt wird, was Sie nicht gelernt haben? Seit Mitte Januar bin ich mit der Diagnose MS (Multiple Sklerose) konfrontiert. Dies ist für mich wie eine neue Lebensaufgabe, auf die ich mich nicht vorbereiten konnte. Alles hat angefangen mit Schwierigkeiten beim Gehen. Dann, nach verschiedenen Untersuchungen in der neurologischen Poliklinik des Kantospitals Basel, habe ich das Spitalgebäude in Tränen verlassen, schockiert durch die schlechte Nachricht, die mir mitgeteilt worden war. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich nie mit dieser Krankheit mit dem komplizierten Namen «Multiple Sklerose» beschäftigt. Nun musste ich es tun.

Im Umgang mit dieser nicht gesuchten Herausforderung befinde ich mich momentan in einem ständigen Hin und Her. Am einen Tag habe ich ein grosses Informationsbedürfnis und will mich konfrontieren, will wissen, was man über MS weiss, über Therapien, Krankheitsverläufe, was man tun kann. Und

dann, im nächsten Moment, wird alles zu bedrohlich für mich; ich brauche Abstand. Ich bin noch auf der Suche nach der gesunden Dosierung, nach dem goldenen Mittelweg.

In all diesen Gedanken, die mich bedrängen, weiss ich doch: Über allem steht Gott! An Silvester habe ich einen Vers aus einem Korb mit Spruchkärtchen gezogen: ‚Der Herr ist nahe!‘ Ja, daran klammere ich mich fest, er ist nahe. Manchmal bin ich wütend und empört darüber, dass Gott mir so etwas zumutet. Es gibt aber auch Momente in denen ich darüber staune, dass Gott mich dieser schwierigen Prüfung würdigt (ich weiss ja aus der Bibel, dass gerade Leidenszeiten einen besonderen Segen bereithalten können und möchte diese Glaubens-Probe auch bestehen). Durch die Krankheit bin ich jedenfalls gezwungen, mich mit neuen, wichtigen Fragestellungen für mein Leben auseinander zu setzen. Das ist eine Lebensaufgabe, die ich mir nicht selber ausgesucht hätte...

Der Wink mit dem Zaunpfahl

Text **Marlies Daniel**
(Rundbrief November 2001)

Stand bei Ihnen auch schon mal «Korrekturlesen» auf dem Arbeitsprogramm? Wenn ja, dann wissen Sie, dass man bei dieser Tätigkeit eifrig nach Rechtschreibfehlern sucht und diese dann rot anstreicht. Dabei kann es aber auch vorkommen, dass man unsicher ist, wie ein Wort geschrieben wird und man im Duden nachsehen muss. Das ist mir erst kürzlich passiert. Ich holte den dicken Wälzer aus dem Büchergestell und wollte ein Wort nachschlagen. Da machte ich eine Entdeckung. Hinter dem Duden kam ein dünnes Taschenbuch zum Vorschein. Ich griff nach ihm und betrachtete es. Sein Titel heisst «Die Kunst zu vergeben».

Auf der ersten Innenseite las ich, dass ich dieses Büchlein vor Jahren von meinem Mann erhalten hatte. Doch hatte ich es wirklich gelesen? Ich erinnerte mich nicht mehr daran. Während ich diverse Passagen in diesem Taschenbuch überflog, tanzten verschiedene Gedanken in meinem Kopf herum. Warum kommt mir dieses Büchlein gerade in diesem Moment wieder in die Hände? Will mir da

Gott einen Wink mit dem Zaunpfahl geben? «Ja, da gibt es tatsächlich einen Menschen, dem ich nicht vergeben kann», dachte ich. Fast hätte ich ob allen Nachdenkens das gesuchte Wort im Duden nicht nachgeschaut. Das tat ich dann doch noch und führte meine Arbeit des Korrekturlesens fort. Dabei verweilten meine Gedanken immer wieder beim Thema «Vergebung». Jetzt war es genug; ich musste handeln. «Diese Sache will ich jetzt in Ordnung bringen», sagte ich mir. Ich holte eine schöne Karte mit einer Sonnenblume aus dem Pult und schrieb der Frau, dass ich mit ihr gerne den Kontakt wieder aufnehmen und mich telefonisch bei ihr melden werde.

Einige Tage später, nachdem wir ein Treffen vereinbart hatten, konnten wir über den Vorfall reden, der vor über einem Jahr die «Eiszeit» einläutete. Ich konnte ihr vergeben und wir waren beide sehr befreit. Die Sonne schickte ihre milden Strahlen an diesem Nachmittag besonders schön in den Garten und die Farben der Blumen, Sträucher und Blätter erfreuten uns Herz und Gemüt.



Humor und Fröhlichkeit

Text **Marianne Fankhauser**
(Rundbrief November 2001)

Ich schmunzelte, als ich unter der Zeichnung eines Hundes auf einem Sticker einer Kinderzeitschrift las: Ich bin ganz meiner Meinung». Wie oft reden wir miteinander und bleiben am Schluss bei unserer eigenen Meinung. Stur, unbeweglich, vielleicht auch uneinsichtig gehen Menschen auseinander. Dies ist gar nicht erfreulich. Doch dieser verfremdete Satz, den ich nur in der Variante «Ich bin ganz deiner Meinung» kannte, belustigte mich. Man könnte nun davon reden, dass dieser Hund ein gesundes Selbstvertrauen hat und zu seiner eigenen Meinung stehen kann.

Mich sprach der ungewohnte Blickwinkel an, den uns auch Clowns in ihren Darstellungen von Alltäglichkeiten zeigen. Ich lachte und atmete tiefer, erlöster – zwischen all den schwer verdaubaren Nachrichten in diesem Herbst war das wohltuend. Sorgen, Fragen, auch Angst hatten sich über Tage und Wochen in meinen Gedanken allmählich eingenistet, mich eingeengt, hatten beklemmende Ringe um meine Seele zu legen begonnen. Schmunzeln und Lachen lockerten all dies auf, so dass ich befreit durchatmete, erleichtert aufstand und in meinem kleinen Alltag getroster weiterging.

Die Realität in der nahen und fernen Umgebung ist wahrlich nicht zum Lachen. Der kurze Moment meiner Begegnung mit

dem Sticker mahnte mich aber: Pass auf, gib den düsteren Seiten nicht mehr Raum als notwendig, beachte bewusster das Helle, Fröhliche, damit du es nicht aus den Augen verlierst. Denn die kleinen Albernheiten, Missgeschicke, ja sogar Fehler von uns und andern können mit einem Schmunzeln (statt mit Ärger) wohltuende Farbtupfer in den grauen Alltag und in die dunkle Zeit bringen. Die Freude an den Sonnenstrahlen, am Rauschen des Regens, dem Jauchzen eines Kindes, an einer schönen Melodie weht wie frischer Wind die Nebelschwaden von der Seele.

**«FRÖHLICHKEIT IST
EINE BEGLEITERIN
DES GOTTVERTRAUENS!»**

Fröhlichkeit ist keine Verdrängung der schwierigen Tatsachen. Und: Sie darf selbst nicht von den Schwierigkeiten erdrückt werden. Ich denke, dass Fröhlichkeit (die nicht oberflächlich ist und auch nichts mit Galgenhumor zu tun hat) eine Begleiterin des Gottvertrauens ist. Denn wer weiss, dass über und unter und hinter allem auch noch Gott da ist, der die Welt in seinen Händen hält, der darf aufatmen – und schmunzeln, wenn...ein Kind einen Purzelbaum schlägt oder...

«Ich bin anders»

Text **Marianne Fankhauser**
(Rundbrief Februar 2003)

Beim Gang durch die Strassen begegnen sie mir, all die andern Gesichter, Hände, Bewegungen, Düfte, Schuhe, Taschen... Auf den ersten Blick wirkt vieles ähnlich. Und doch ist jeder ein Original und darf sich selbst sein. In jeder Gemeinschaft, von der Zweierbeziehung bis zum Volk, steht der Einzelne in der Auseinandersetzung zwischen Gleich- und Anderssein. Einige «outen» sich mit ihrer Art in der Öffentlichkeit. Andere leben dies lieber still für sich, in der Hoffnung, dass niemandem im Umfeld etwas auffällt. Anders zu sein ist keine einfache Herausforderung. In Liedern, Gedichten singen wir zwar dem andern zu: «Du bist du». Die dazu passende Aussage «Ich bin ich» hört man weniger. Oder täusche ich mich da?



Nicht vermarktbar

In einer Zeitschrift wurde beispielsweise derjenige Bevölkerungsanteil, der in den Ferien keine Animation wünscht, der abends einfach die Gedanken laufen lässt, als «nicht vermarktbar» beschrieben. Anbieter wünschen, dass möglichst alle Menschen eine Daueraktivität wollen, jedes neue Sportgerät kaufen, den neusten Trends der Mode folgen. Nicht nur im Verkauf ist das so: In einer Familie wünscht man sich, dass alle andern auch gerne Snowboard fahren, respektive gerne am Sandstrand die Sonne geniessen. Oder in der Gemeinde hofft ein Einzelner oder eine Gruppe, alle andern möchten doch auch sein/ihr Lieblingslied gern bekommen. «Es ist doch so schön, wenn alle gleich denken wie ich», scheint unser Zusammenleben fest zu prägen.

Jeder ist ein Original

Die Theorie ist klar und einfach: Jeder ist ein Original und das ist gut so. In der Realität erzeugt dies aber dauernd und immer neu Reibereien, Unverständnis und Verletzungen. Auf den Umgang mit solchen Situationen möchte ich hier nicht eingehen. Mich bewegt die Beobachtung, wie schwer es einem Menschen fallen kann, zuerst sich selbst und dann andern zu sagen: «Ich bin anders». Das Grundbedürfnis des Menschen, dazuzugehören, ist oft stärker als der Wunsch, zu sein, wie man ist.

Anders zu sein braucht Mut

Ich nehme an, dass jene Menschen, die ihre Andersartigkeit geniessen oder sogar bewusst vorzeigen, in der Minderheit sind. Mich macht immer neu betroffen, wie schwierig es in unserer scheinbar so toleranten Gesellschaft ist, anders zu sein. Hat dies damit zu tun, dass wir uns dem Schmerz, nicht verstanden zu werden in unserem Anderssein, nicht aussetzen wollen? Oder fürchten wir die

**«WIE SCHWER KANN ES
FALLEN, ZUERST
SICH UND DANN ANDEREN
ZU SAGEN: ICH BIN
ANDERS.»**

Gefühle des Alleinseins mitten unter andern, eben da wir nicht dieselben Lieder, Referenzen, Kleider vorziehen? Es tönt so leicht, das «du bist du». Wer sich selbst wird oder ist, wird in seiner Umgebung nicht auf eitel Freude warten dürfen. Er/sie wird auch Unverständnis, Ablehnung, Verletzungen erfahren und tragen lernen. Mit Menschen, die den Mut haben, ihr Anderssein zu leben, wird das Zusammenleben nicht einfacher, aber echter und vielfältiger. Wer sein Anderssein lebt, bereichert seine Umgebung mit anderen Meinungen, Ideen, Arbeitshaltungen usw. Er selbst benötigt Standfestigkeit und das Verwurzelte sein in einem guten Boden, damit erstaunte Blicke, verärgertes Seufzen, verständnisloses Kopfschütteln, klare Anfeindungen ihn zwar treffen, vielleicht verändern, aber nicht zu Fall bringen können. Standfestigkeit und ein guter Boden als Voraussetzungen, um anders sein zu können? Ja: Standfestigkeit in mir selbst, Wissen, wer ich bin, die eigenen Gaben und Grenzen kennen. Und als Grundlage: Ein Boden, der hält, der jeder «Überschwemmung», jedem «Erdbeben» standhält. Einen solchen Boden bietet nur Jesus Christus, der war, der ist und der kommen wird.

Kleine Ursache, grosse Wirkung

Text **Marlies Daniel**
(Rundbrief Mai 2003)

Jeden Werktagmorgen drücke ich frühmorgens so ziemlich automatisch auf das Bedienungsfeld der Mikrowelle, um eine Tasse heissen Tee zu bekommen. Doch letztthin passierte Folgendes: Ein Kurzschluss setzte alle elektrischen Geräte ausser Betrieb und wir sassen plötzlich im Dunkeln. Was war zu tun? Ja, natürlich, den Sicherungskasten inspizieren und die Sicherungstaste wieder nach oben drücken. Das gelang auch wunderbar und alles lief wieder wie am Schnürchen.

Am nächsten Tag geschah beim Bedienen der Mikrowelle wieder Dasselbe. Kein Problem, dachte ich. Aber diesmal war es nicht die Sicherung. Was war bloss los? Beim Elektrizitätswerk bekam ich den Rat, die Sicherungen im Keller auszuwechseln. Ich besorgte neue Sicherungen, doch auch diese brachten nicht den gewünschten Effekt. Am nächsten Tag musste ein Elektriker her. Doch komischerweise brannte am Morgen früh im Kühlschrank das Licht, was mich sehr wunderte. Am Mittag waren auch alle anderen Geräte wieder funktionstüchtig. Trotzdem liess ich den Elektriker kommen. Er erschien, mass die Spannung und meinte, dass es vermutlich an unserer Mikrowelle liege, die ja doch schon ein paar Jahre auf dem Buckel habe. Kurz bevor der Elektriker sich verabschieden wollte,

ging im Esszimmer das Licht aus. Jetzt war er gefordert: Sicherungskasten wieder öffnen und alles ausprobieren. Und siehe da, sobald er gewisse Drähte berührte, brannte das Licht oder dann eben nicht. Es handelte sich also um einen Wackelkontakt. Zwei Drähte, ein brauner und ein schwarzer, mussten frisch ein- und vor allem angezogen werden. Danach konnte der Strom wieder ungehindert fliessen. Die Mikrowelle war nicht defekt, wie zuerst vermutet wurde. An ihr hat es sich nur gezeigt, dass etwas nicht in Ordnung war. Auch die Stereoanlage, die uns manchmal sehr nervte, weil die Musik einmal einwandfrei, dann wieder nur ganz leise erklang, funktionierte nachher wieder tadellos.

«WIR SUCHEN OFTMALS AM FALSCHEN ORT NACH LÖSUNGEN, WENN PROBLEME AUFTAUCHEN.»

Überträgt man diese Erkenntnis auf uns Menschen, so suchen wir womöglich auch oftmals am falschen Ort nach Lösungen, wenn Probleme auftauchen. Wir verändern dann alles Mögliche, nur nicht das, worauf es wirklich ankäme, nämlich dass unsere Beziehung zu Gott keinen Wackelkontakt hat.

Ein kleiner Segensmoment

Text **Verena Müller**
(Sela News 2/2017)

Heute Morgen bin ich zu Fuss unterwegs zur Sela. Als ich einen Lieferwagen mit Getränken passiere, schaut der Lieferant auf, lächelt mich an und grüsst. Ich bin völlig überrascht von dieser freundlichen Begegnung. Sie meint mich persönlich. Mitten in der Stadt Aarau habe ich einfach nicht damit gerechnet. Automatisch schleicht sich auch ein Lächeln auf mein Gesicht und ich erwidere den Gruss herzlich. Ein kleines, offenes Lächeln und für mich geht die Sonne auf! Dieser Mann hat keine Ahnung, was er mir an diesem Morgen Gutes getan und welchen Beitrag er zu einem guten Start in meinen Tag geleistet hat.

Mir wird wieder einmal bewusst, wie wichtig diese kleinen Momente sind. Wie wichtig, sie wirklich zu sehen. Nicht blind an den Menschen auf der Strasse oder der Schönheit der Natur vorbeizugehen. Ich bin ein armer Mensch, wenn ich nicht wahrnehmen kann.

Sind nicht unsere Tage voll mit solchen kleinen Geschenken Gottes? Quasi mit Seinem Lächeln von oben? Oft unscheinbar. Wie diese kurze Begegnung heute Morgen. Und hinterlassen doch – nehmen wir sie denn wahr – einen so wohltuenden und nachhaltigen Eindruck. Haben Sie heute das satte Grün der Pflanze am Wegrand bemerkt? Den tiefblauen Himmel? Wurden Sie liebevoll berührt von ihrem Partner, einer Freundin, einem Kind? Oder war heute einfach jemand freundlich zu Ihnen?

«EIN KLEINES, OFFENES LÄCHELN UND FÜR MICH GEHT DIE SONNE AUF.»

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese kleinen Momente sehen und als das nehmen können, was sie sind: Ein kleiner Segensmoment – ganz für Sie.

Keine bleibende Statt?

Text **Theddy Probst**
(Sela News 2/2013)

«WIR SIND DAHEIM
UND WIR
SIND PILGER!»

Beides stimmt: Wir sind daheim und wir sind Pilger! Viele von uns sind hier geboren worden und aufgewachsen. Sie sagen: Wir haben hier eine bleibende «Statt». Hier leben wir, hier fühlen wir uns wohl und hier wollen wir auch in Zukunft bleiben! Und wir richten uns ja ganz gerne in unseren Wohnungen und Häusern ein. Allerdings wissen wir auch, dass wir gleichzeitig unterwegs sind. Die Reise beginnt mit der Geburt, wir sind Kinder, Jugendliche, Erwachsene, haben selber vielleicht Kinder, und einige von uns sind pensioniert. Eines Tages kommt die Zeit, Adieu zu sagen. Die Reise schreitet voran, Tag für Tag ein Stückchen, wir können sie nicht aufhalten.

Eigentlich bedeutet Christsein, an zwei Orten daheim zu sein und zwar so, als ob wir an beiden Orten ganz wohnen würden. Wir sind

in den Beziehungen, Aufgaben, Erfahrungen hier in unseren Dörfern und Städten daheim, fest verwurzelt und mit allem bestens vertraut. Und wir sind in der Beziehung zu Gott in einer Stadt daheim, wo es keinen Streit mehr geben wird, wo kein Schmerzensschrei mehr zu hören ist, wo Kinder und Kranke nicht mehr vor sich her weinen, wo Starke die Schwächeren nicht mehr ausnützen, wo Tränen von den Wangen abgewischt werden, wo Gerechtigkeit und Friede herrscht. An beiden Orten ganz daheim sein macht uns zu Menschen, die eine gute Qualität im Zusammenleben anstreben, zu Menschen, die anderen den Erfolg und Gutes gönnen, zu Menschen, die mit offenen Augen durch die Welt gehen und Anteil am Ergehen der anderen nehmen, zu Menschen, welche die Qualität der himmlischen Stadt auf die Erde bringen, nicht perfekt, aber immer wieder neu.

«Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!»

Text **Elisabeth Kemmler**
(Rundbrief Mai 2003)

«NEUBEGINN IST
NUR MÖGLICH
DURCH ABSCHIED.»

Entlang unserer Estrichtreppe führt nicht etwa ein Geländer, sondern ein langes Bücherbrett, immer etwas verstaubt. Ab und zu liegt dort eine vertrocknete Wespe oder auch mal ein müde gewordener Nachtfalter. Das Beste aber, das einförmig über all die Jahre auf dem Brett aneinandergelehnt steht, sind Dutzende von ausgelesenen Ausgaben der handlichen Geschichtensammlung «Das Beste». Früher, als die Kinder noch im Haus waren, wurden diese unterhaltsamen und lehrreichen Hefte immer wieder mal geordnet nach Jahren, nach Monaten, nach Sprachen. Heute ist diese Ordnung aufgehoben, aber ... auch das Bücherbrett ist voll! Wenn ich neue «Das Beste» weiterhin aufreihen will, dann heisst es eben, dass die ältesten Ausgaben «gebündelt» werden und ab in die Papiersammlung wandern.

An unserer Strasse ermahnen wir uns alle paar Wochen gegenseitig: Morgen kommen sie, die Papiersammler! Und vor jedem Haus stehen dann mehr oder weniger hohe Gebilde von Zeitungen, Lesestoff, Prospekten – je nach Bewohner ordentlich verschnürt, zusammengerafft oder fast auseinanderfallend. Macht nichts! Hauptsache ist, das Alte ist «gebündelt» und wird als «Altlast» entsorgt! So machen alte «Das Beste» den

neuen Platz. Hermann Hesse nimmt dieses Lebensprinzip in seinem Gedicht: «Stufen» auf: «Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, ... wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!»

Neubeginn ist nur möglich durch Abschied! Ich erinnere mich an Geschehnisse in meinem eigenen Leben, als der Neubeginn nur schwer gelingen wollte, weil ich keinen klaren Abschied vollzog. Ich denke da an unsere Rückkehr aus Afrika. Ich musste zuerst die Afrikazeit sauber «bündeln» und sie hinausstellen als Vergangenheit. Gott holte sie damals ab und liess mir nur die Erinnerung. Dadurch bekam ich neue Freude, ein «Ja» für einen Neubeginn und wurde bereit für «neue Räume» hier in der Schweiz. Ich bin dankbar um solche Erfahrungen.

Auch in der Beratung gilt es immer wieder, mit dem Ratsuchenden Altes zu «bündeln» und es auf dem Abfallberg «Golgotha» abzuliegen und ihn der heilenden Wirkung des Glaubens anzuvertrauen, damit das «Beste des Evangeliums» Platz gewinnt, wie Paulus sagt: «Ist somit jemand in Christus, so ist er ein neues Geschöpf. Das Alte ist vergangen, siehe, es ist neu geworden.» 2. Korinther 5,17.

Missverständnisse in der Ehe

Text **Beat Tanner**
(Rundbrief Februar 2004)

Sie kennen die Geschichte vom alten Ehepaar? Mann und Frau haben während ihrer Ehe aufeinander vorbildlich Rücksicht genommen. Der Mann wusste genau, dass seine Frau den «Mürggel» (den Anschnitt des Brotes) nicht besonders mochte. Ebenso wusste die Frau, dass ihr Mann den «Mürggel» gerne zum Frühstück ass. Deshalb achtete sie darauf, dass ihr Mann immer den Anschnitt bekam. Und der Mann verzehrte ihn, weil er seiner Frau eine Freude machen wollte.

Nach dreissig Ehejahren sagt der Mann eines Tages beim Frühstück: «Liebe Frau, es ist lieb von dir, dass du mir jeden Morgen den ‚Mürggel‘ auf den Teller legst. Aber weisst du, den mag ich eigentlich überhaupt nicht!» Die Frau erschrickt. «Wie meinst du das? Hast du den ‚Mürggel‘ gar nicht gerne?» – «Nein, eigentlich wollte ich dir nur einen Gefallen tun, weil ich wusste, dass du den ‚Mürggel‘ nicht magst!» – «Aber, mein lieber Mann, der ‚Mürggel‘ ist für mich das Beste, das es gibt! Ich habe, seit wir uns kennen, darauf verzichtet, weil ich dachte, du hast ihn so gern!»



«SICH DER EIGENEN GEFÜHLEN BEWUSST ZU WERDEN, HILFT, EINANDER BESSER ZU VERSTEHEN, UND ÖFFNET NEUE PERSPEKTIVEN FÜR UNSERE BEZIEHUNGEN.»

In der Geschichte steckt ein Stück Wahrheit: Man kann zusammenleben und sich doch nicht kennen. Mann und Frau machen sich Bilder voneinander, Bilder, die nicht unbedingt mit der Realität übereinstimmen. Beide gehen von ihren eigenen Vorstellungen aus und denken gar nicht daran, dass sie sich missverstehen könnten. Man kann sich denken, dass dies zu traurigen Konflikten und Spannungen in einer Ehe führen kann, so wie bei diesem Ehepaar:

Mann und Frau bewirtschaften einen kleinen Bauernhof. Sie haben Kinder, die fast erwachsen sind. Nun muss sich der Mann einer grösseren Operation unterziehen. Deshalb unterstützt die Frau ihren Mann und hilft ihm im Stall. Die Frau leidet darunter, dass ihr Gatte sie seit längerer Zeit nur noch unwirsch anfährt. Sie kann ihm nichts recht machen. Die Stimmung ist auf dem Nullpunkt, als sie mit uns das Gespräch sucht. Verzweifelt erzählt sie, ihr Ärger sei so gross, dass sie es kaum noch aushalten könne. Ihr Mann schreie sie an und es sei fast nicht möglich, ein vernünftiges Wort miteinander zu wechseln. Eigentlich könnte er ja doch dankbar für ihre Hilfe sein! Im Verlauf des Gespräches wird deutlich, dass sich der Mann minderwertig vorkommt, wenn sie ihm den Stall macht. Seine Lebensaufgabe ist in Frage gestellt: Wozu soll er noch leben, wenn er nicht einmal mehr die Kühe melken kann? Das treibt ihn so sehr um, dass er seiner Frau lieblos begegnet.

Die Enttäuschung der beiden Menschen ist gross! Im Gespräch wird deutlich, dass beide in ihrem Innersten traurig und verzweifelt sind. Die Frau spürt ihren Schmerz und nimmt nun auch die innere Spannung ihres Mannes wahr. Unter dem dicken Panzer aus Wut und Ärger waren die Gefühle von Trauer und Ohnmacht versteckt. Die Frau spürt, dass sie auch über ihre Situation weinen könnte, statt mit Wut zu reagieren. Die Frau ging daraufhin auf ihren Mann zu und fragte ihn: «Ist es dir eigentlich nicht eher ums Weinen als ums Schimpfen?» Die Reaktion Ihres Mannes war für sie überwältigend. Die Frage seiner Frau öffnete ihm den Zugang, nun auch seinen Schmerz zu zeigen. Plötzlich standen auch ihm die Tränen in den Augen! Dann weinten sie miteinander am Küchentisch.

Wie oft verbergen sich hinter einer harten Fassade Enttäuschung und Schmerz! Sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, hilft, einander besser zu verstehen, und öffnet neue Perspektiven für unsere Beziehungen.



Die Skitour (äs Schiitüürli)

Text **Peter Bosshart**
(Rundbrief Mai 2006)

Ich freue mich
ohne Ballast, das Nötige im Rucksack
meinen Rhythmus finden, langsam
auf das Ziel ausgerichtet, jeder Schritt dem Gelände jetzt angepasst
Ausgleich zum Büro, den Zahlen, der Technik, dem Computer
schweigen, atmen (schnuufe), Anstrengung, aus eigener Kraft
meine Grenzen und Möglichkeiten erfahren
Pause, Erholung
wie fit sind die anderen in der Gruppe?
Tempo anpassen, Lasten verteilen
Zeit, Raum, weiter Horizont, Luft
Distanz zu den (An-)Forderungen des Alltags
Wie schön ist doch die Welt!
oben, am Ziel, die Rundschau, Weitsicht, Überblick

**DIE HERRLICHKEIT DES HERRN BLEIBE EWIGLICH,
DER HERR FREUE SICH SEINER WERKE!
ICH WILL SINGEN DEM HERRN MEIN LEBEN LANG;
ICH WILL LOBEN MEINEN GOTT, SO LANG ICH BIN.**

Rückweg, Abfahrt, weite Hänge, stiebender Schnee
zurück schauen, die Spur betrachten
ein neuer Versuch, die perfekte Linie zu fahren
dem Zuhause entgegen, zurück in die Familie, daheim

PS: Wo ist die Grenze zwischen Gleichnis, Lebenseinstellung und gelebter Wirklichkeit?

Heimtückische Krankheit

Text **Seraina Hintermann**
(Rundbrief November 2006)

Anfang August wurde mein jüngster Sohn Samuel schwer krank. Er litt unter einer heimtückischen Krankheit, dem «hämolytisch urämisches Syndrom». Bei Samuel führte das dazu, dass seine Nieren ihren Dienst aufgaben und er an die Dialyse musste. Samuel war drei Wochen im Kinderspital in Zürich. Wir wussten während den ersten beiden Wochen überhaupt nicht, wie lange diese Krankheit dauern und ob und wie Samuel sie überleben würde. Ich war sehr verzweifelt! Wir konnten nichts tun als warten und beten. Doch in den ersten Tagen konnte ich gar nicht mehr recht beten. Jedes Mal, wenn ich versuchte, mit Gott zu reden, kamen mir sofort die Tränen und erstickten jedes vernünftige Wort. Ich war froh, dass Freunde gebetet haben. Viele liebe Freunde haben für Samuel gebetet, so bekam ich auch das Gefühl, wir seien getragen. Dann aber mit der Zeit konnte ich selber mit Gott ringen und ihn anflehen, Samuel zu helfen.

Und nach allen Gebeten und Hilfescreien zu Gott geschah plötzlich das Wunder! Es ging meinem Sohn besser. Die Nieren arbeiteten wieder, man konnte die Dialyse absetzen. Heute springt Samuel wieder mit seinen Brüdern herum, wie wenn nichts gewesen wäre. Manchmal könnte ich meinen, alles sei nur ein böser Alptraum gewesen. Samuel ist wieder unser fröhliches Kind.

Warum hat Gott unsere Gebete erhört?

Warum hat er Samuel geheilt? Haben wir «genug» oder gar «richtig» gebetet? Aber nein, wir konnten ja gar nicht anders, als Gott unsere Not zu klagen! Er hat uns zugemutet, am Bett eines schwerkranken Kindes zu wachen. Samuel hätte sterben können! Er hätte lebenslängliche Schäden an seinen Nieren haben können!

«ES IST EIN GESCHENK, DAS WIR MIT NICHTS VERDIENT HABEN, AUCH NICHT MIT UNSEREN GEBETEN.»

Aber all das Schreckliche ist nicht geschehen. Ich weiss, dass es viele Eltern gibt, die ihre Kinder verlieren, obwohl auch sie gebetet und zu Gott geschrien haben. Ihnen mutet er den Verlust ihrer Kinder zu.

Ich weiss nicht, warum Gott uns mit dem wieder gewonnenen Leben unseres Sohnes beschenkt hat. Es ist ein Geschenk, das wir mit nichts verdient haben, auch nicht mit unseren Gebeten! Gott lässt sich nicht in die Karten schauen, ich weiss nicht, warum er so gehandelt hat. Ich bin einfach nur sehr, sehr dankbar!

Veränderungen

Text **Anita Job**
(Sela News 4/2014)

An der Jubiläumsfeier vom 2014 wurden auch die Veränderungen der Sela in den letzten 20 Jahren angesprochen. Aber nicht nur eine Stiftung erlebt Veränderungen, auch wir Menschen erleben in unserem Alltag grosse und kleine Veränderungen. So gibt es Reorganisationen in Firmen. Mitarbeitende werden zum Beispiel einem neuen Vorgesetzten zugeteilt oder verlieren vielleicht sogar ihre Arbeit. Eine Partnerschaft oder Freundschaft kann sich verändern, vielleicht durch Streit, Scheidung oder Todesfall. Sie kennen sicher noch weitere Veränderungen, die im Laufe eines Lebens auf jeden Einzelnen zukommen können.

Was mache ich mit diesen Veränderungen? Wie gehe ich diese an? Lasse ich den Kopf hängen und finde alles schlecht und negativ? Oder sehe ich auch die Chancen und Möglichkeiten, welche sich auftun? Möglichkeiten,

an welche ich nicht im Traum gedacht habe? In allem Ungewissen in den Veränderungen, in welchen wir gerade drinstecken, können wir gewiss sein, dass wir nicht alleine sind. Gott begleitet und führt uns ins Unbekannte und lässt uns nicht los oder fallen. Er bleibt. Er ist die Konstante im Leben.

«GOTT BEGLEITET UND FÜHRT UNS INS UNBEKANNTE UND LÄSST UNS NICHT LOS ODER FALLEN.»

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Gottes Leiten und Begleiten immer wieder spüren und erfahren. Viel Mut und Zuversicht in allen Veränderungen, auch in denen die noch kommen werden.

Altlasten und ihre Folgen

Text **Manfred Bär**
(Rundbrief November 2007)

Wer im letzten halben Jahr die Autobahn zwischen Zürich und Bern benutzte, wurde Zeuge eines gigantischen Bauwerkes. In Kölliken entstand die grösste Halle Europas mit freischwebender Decke! Die tragenden Metallbögen haben eine Spannweite von 88 – 175 Meter! Dabei handelt es sich weder um ein WM-Stadion, noch um die Produktionshalle einer innovativen Firma!

Die Sondermülldeponie

Diese Megahalle wurde eigens konstruiert für den Rückbau einer Sondermülldeponie, in der während sieben Jahren rund 300 000 Fässer giftiger Sonderabfälle «entsorgt» und anschliessend zugedeckt wurden. Die Folgen dieser gravierenden Umweltsünden (vom damaligen Umweltamt genehmigt!) waren verheerend: bestialische Geruchsmissionen und giftige Dämpfe und verseuchtes Abwasser, die Mensch und Umwelt bedrohten. Deshalb waren die politischen Instanzen Mitte der 90er Jahre gezwungen, rasch und entschlossen zu handeln. Seit der Schliessung der Deponie 1985 wurden für Unterhalt und Sicherung bereits über 140 Millionen Franken aufgewendet. Bis zum vollständigen Rückbau und der fachgerechten Entsorgung der 320 000 Tonnen hochgiftigen Mülls muss die öffentliche Hand (Bund und Kantone) zusammen mit den beteiligten Firmen 445 Millionen Franken investieren! So teuer können uns die Umweltsünden der letzten Generation zu stehen kommen.

**«ES GIBT EINEN WEG,
AUF DEM DIE
LASTEN DER EIGENEN
VERGANGENHEIT
ENDGÜLTIG ENTSORGT
WERDEN KÖNNEN!»**

Unsere persönliche Deponie

Im Leben der einzelnen Menschen gibt es auch hochgiftige Abfälle die man leider allzu oft auf die schnelle Tour zu beseitigen sucht nach dem Motto: «Aus den Augen, aus dem Sinn!» So werden Familiengeheimnisse totgeschwiegen, Schuld, Niederlagen und Enttäuschungen oder traumatische Erlebnisse aus dem Bewusstsein verdrängt. Leider erweist sich dieses Vorgehen früher oder später als Bumerang. Denn der «vergrabene Müll» entwickelt im Verborgenen seine zerstörerischen Früchte, die eines Tages deutlich werden: Die zwischenmenschlichen Beziehungen werden vergiftet und die Gottesbeziehung leidet darunter.

Die Gute Nachricht der Bibel lautet: Es muss nicht so bleiben! Kein Mensch muss unter seinen Altlasten ersticken! Es gibt einen Weg, auf dem die Lasten der eigenen Vergangenheit endgültig entsorgt werden können! In dem wir sie vor Gott offen legen und uns durch Jesus, der am Kreuz sein Leben für uns hingegeben hat, Vergebung zusprechen lassen. Dadurch fallen Zentnerlasten von unseren Schultern und Herzen ab! Menschen können wieder richtig durchatmen und aufrecht gehen. Ich bin Gott unendlich dankbar, dass ich in den vergangenen Monaten in Gesprächen Zeuge davon werden durfte, dass die Einladung und die Verheissung von Jesus auch heute gilt: «Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.» – «Wenn euch also der Sohn Gottes befreit, dann seid ihr wirklich frei!» (Matthäus 11,28; Johannes 8,36)



Manchmal denkt man, es geschehe nichts ...

Text **Rosmarie Köhler**
(Rundbrief Mai 2007)

Manchmal denkt man, es geschehe nichts. So auch bei einem Ei, das bebrütet wird. Man weiss bis zum Ausschlüpfen nicht, ob ein Lebewesen darin wächst. Und Nachschauen stört das, was man erhofft.

Auch in der Pflanzenwelt geschieht im Winter über dem Erdboden wenig, vielleicht in den Wurzeln dafür mehr. Aber alles ist kahl.

Ähnlich präsentieren sich bisweilen auch die therapeutischen Abläufe. Es gibt Situationen, in denen sich längere Zeit nichts Sichtbares bewegt. «Das Ei» bleibt stumm und immer gleich gross und bewegt sich nicht. Diese Zeiten sind eine Geduldsprobe für die Ratsuchenden, oft aber auch für den Therapeuten und die Therapeutin.

Im Extremfall erlebte ich das vor vielen Jahren bei einer schwer traumatisierten jungen Frau, die sich über lange Zeit gar nicht veränderte. Es ging nicht «ziemlich lange», es dauerte ewig so. Zweifel erfüllten mich und ich telefonierte dann periodisch mit dem zuweisenden

Gynäkologen, weil ich glaubte, die Kur nicht mehr verantworten zu können. «Doch, doch!», meinte der dann. «Ich sehe schon Veränderungen. Mach weiter.» Ich machte weiter. Bemühte mich. Brütete. Das Ei blieb gleich. Die Symptome waren nicht schwächer, die Frau blieb krank. Ich wusste nicht, ob da jemals etwas Lebendigeres ausschlüpfen würde. Die Frau machte mich auch wütend. Mit Hirnhautentzündung ging sie arbeiten; mit Blasenentzündung gab sie Schwimmunterricht. Ich konnte sie nicht stoppen. Sie schädigte sich selber andauernd.

Eines Tages, als ich schon nichts mehr erwartete, geschah es. Die Schale platzte auf. Binnen dreier Wochen wurde sie gesund und änderte ihr ganzes Leben. Neue Wohnung. Kaderstelle statt Hilfsarbeit. War freundlicher zu sich selber. Wenig später kam der Mann ihres Lebens und man gründete einen schicken eigenen Betrieb in einer schönen Region. Das kranke Kind genas ebenfalls und kam ins Gymnasium.

Sie schaute anders, redete anders, lachte.

Anders sehen

Text **Theddy Probst**
(Sela News 3/2017)

Michelangelo Buonarroti, Bildhauer, Maler, Architekt und Dichter, wanderte einst mit einem Freund in den Bergen. Sie waren in ein angelegtes Gespräch vertieft. Da blieb Michelangelo auf einmal mitten auf dem Weg stehen, verstummte und starrte wie gebannt auf den Granitblock am Wegrand. Der Freund blieb auch stehen und fragte ihn: «Was siehst du?» Michelangelo antwortete: «Ich sehe einen Engel!» Nicht dass ein richtiger Engel aufgetaucht wäre, nein, die Augen des Künstlers sahen im Felsen die Gestalt eines Engels, den er aus dem Stein herausmeisseln könnte.

**«GOTT SIEHT UNS
MIT SEINEN
KÜNSTLER AUGEN.»**

Manchmal nehmen wir bei Leuten aus der Nachbarschaft, aus dem Dorf, aus den Vereinen nur deren Eigenarten und Unarten wahr. Sie gleichen dann dem unbehauenen Felsblock, welchen Michelangelo anstarrte. Gott aber sieht uns mit seinen «Künstleraugen».

Christus sieht nicht nur die harte Schale, die abweisende Geste, die Enttäuschung hinter den verletzenden Worten oder die Lieblosigkeit, die in uns steckt. Er sieht von Anfang an den liebesfähigen, gütigen, herzlichen Menschen, den er aus uns sozusagen «herausmeisseln» möchte.

Die Liebe Gottes gestaltet um! Je mehr Raum wir ihr geben, desto fähiger werden wir zur Nächstenliebe. Wie anders könnte es da um uns herum aussehen! Da liegt das Geheimnis der Nächstenliebe verborgen: Unsere Liebesbedürftigkeit wird von Gott gestillt; so sind wir fähig, Mitmenschen zu lieben. Gott sieht in uns bereits das Wesen, das auch dann noch liebt, wenn es verletzt, beleidigt oder schlecht gemacht wird.

Lieben heisst im Unansehnlichen das Bild Gottes erahnen und darauf hinarbeiten, nicht durch Machtausübung und ganz sicher ohne Überheblichkeit! Liebende Menschen schaffen eine ermutigende Umgebung. Sie sehen vor sich die «bildhauerischen Möglichkeiten Gottes».

Ich wünsche Ihnen Künstleraugen!



Die Stärke einer Gesellschaft misst sich am Wohl der Schwachen

Text **Robert Zeller**,
Radio Argovia, 90 Sekunden
(Sela News 3/2011)

**«BIN ICH IMMER
NOCH DER IDEALIST, DER
NOCH ANS GUTE IM
MENSCHEN GLAUBT?»**

Die Stärke eines Volkes misst sich am Wohl der Schwachen. Ein hehrer Satz, sogar in der Verfassung der schweizerischen Eidgenossenschaft zu finden. Schön, dass wir ein Volk sind, welches darauf achtet, dass es allen – auch den Schwachen – gut geht. Meinte ich. Der Alltag ist leider ein wenig anders. Seit circa einem halben Jahr treffen mehrere Telefonanrufe von Menschen, welche in Schwierigkeiten sind, bei mir ein. Dies kommt daher, weil ich einen Teil der Anrufe von «Cartons du Coeur – Lebensmittelhilfe Aargau» bearbeite. Was ich dabei manchmal höre, lässt mich oft zweifeln, ob unsere Gesellschaft tatsächlich die Schwachen trägt.

Eines von vielen Beispielen: Eine Mutter mit drei Kindern wird von ihrem Ehemann versetzt. Er freut sich an einer neuen Freundin und drängt die Mutter mit den Kindern aus dem gemeinsamen Haus, weil er dieses alleine, zusammen mit seiner neuen Partnerin, nutzen will. Mit Mühe findet die Mutter eine Wohnung. Doch kaum eingezogen, verweigert der Ehemann Unterhaltszahlungen oder kürzt diese massiv. Jeder Batzen muss nun mehrmals gedreht werden, bis er ausgegeben werden kann. In äusserster Not, grossen inneren Widerstand überwindend, meldet sich die in Not geratene Mutter bei der Gemeinde auf dem Sozialamt, wo festgestellt wird, dass diese Familie über zu wenige Mittel für ein normales Leben verfügt. «Eigentlich ist Ihr Mann für den Familienunterhalt zuständig. Ihr Gesuch werden wir aber dem Gemeinderat

zum Entscheid zustellen. Wenn überhaupt auf Sozialhilfe entschieden wird, dann wird eine erste Auszahlung nicht vor zwei Wochen, evtl. erst in drei Wochen eintreffen.» «Ja aber, was soll ich in dieser Zeit tun, meine finanziellen Mittel sind bis auf wenige Franken erschöpft? Ich habe kein Polster mehr.» «Da können wir leider nicht helfen. Wir müssen den Entscheid abwarten. Rufen Sie doch Cartons du Coeur an. Diese Hilfsorganisation wird Ihnen mit Lebensmitteln helfen!»

So oder so höre ich immer wieder Menschen am Telefon. Auch die Arbeitslosenversicherung zahlt oft – und dann erst nach grossem Papierkram – nur nach längerer Zeit die erste Unterstützung aus. Bei der Invalidenversicherung dauert es ein Mehrfaches am Zeit. Wie heisst es so schön: Eine Gesellschaft misst sich am Wohl der Schwachen. Würde man diese Aussage tatsächlich ernst nehmen, käme es kaum vor, dass jemand, welchem früher oder später materielle Hilfe zusteht, mit leeren Händen weggeschickt wird. Man würde grosszügig handeln – auch auf die Gefahr eines Verlustes hin – und dem späteren Hilfeempfänger oder der Hilfeempfängerin einen ersten Vorschuss mitgeben. Ich kenne zur Genüge die Argumente, die gegen ein solches Vorgehen sprechen. Ich weiss auch, dass die Menschen auf den Ämtern beste Arbeit leisten. Trotzdem ...

Sitze ich eventuell einem Wunschdenken auf? Oder bin ich immer noch der Idealist, der noch ans Gute im Menschen glaubt?

Wenn Gott nicht heilt ...

Text **Seraina Hintermann**
(Rundbrief September 2008)

Die Tatsache, dass Christinnen und Christen nicht in jedem Fall durch ein Wunder von Krankheit oder anderen Leiden geheilt werden, wird im Neuen Testament nicht explizit thematisiert. Es ist aber eine Erfahrung, die viele Christinnen und Christen in unserer Zeit und wahrscheinlich auch früher gemacht haben. Eine monokausale Erklärung ist unzureichend und nicht befriedigend. Die Gründe können zwar bei dem Menschen liegen, der geheilt werden will, diese dürfen aber nicht verabsolutiert werden, denn Glaube ist weder eine notwendige noch hinreichende Bedingung für Heilung! In den Evangelien gibt es Berichte von Menschen, die geheilt werden, obwohl sie gar nicht glauben und von solchen, die explizit aufgrund ihres Glaubens geheilt worden sind. Man kennt außerdem das Phänomen der Spontanheilung, welches auch bei Menschen erscheint, die gar nicht an Gott glauben, denen es nie in den Sinn kommt, Gott die Ehre für ihre Heilung zu geben! Ist es trotzdem Gott, der diese Menschen geheilt hat?

Es kommt auch vor, dass Menschen, die in einem Heilungsgottesdienst geheilt werden, dann leider wieder erneut krank werden. Das war wohl eine vorübergehende Besserung, aber keine Heilung. Was geschieht mit all den Menschen, die überhaupt nicht geheilt werden, aber große Hoffnungen hatten? Sie brauchen dann seelsorgerliche Unterstützung! In der Seelsorge wollen wir uns um Menschen kümmern, die genau diese Erfahrungen machen, wir wollen mit ihnen aushalten, wenn Gott nicht heilt.

Wir sind mit der ‚Theodizee Frage‘ konfrontiert. Theodizee (gr. Theos (Gott), dike (Gerechtigkeit)) ist der Versuch, den Widerspruch zwischen Gottes Allmacht und Güte und dem in seiner Welt vorhandenen Übel, moralischen Bösen und dem vielfältigen Leiden zu erklären. Auf diesen Widerspruch gibt es wahrscheinlich keine wirklich rationale, vernünftige und überzeugende Antwort. Sowohl Psalm 73, als auch die Geschichte von Hiob sind Beispiele von Versuchen der Bibel, eine Antwort auf diese Spannung zu finden. In beiden Fällen kommt es schlussendlich zu einer Begegnung mit dem lebendigen Gott, und in dieser Begegnung wandelt sich die Frage. Ich glaube nicht, dass man das Theodizee Problem nur dann aushalten kann, wenn es einem gut geht! Das wäre zu einfach! Aber es ist wahrscheinlich schwierig, ohne eine Gottesbegegnung mit dieser Spannung zu leben. Und dann sind da noch die Aussagen im Neuen Testament, dass Gott sich in den schwa-

chen Gefässen verherrlichen will (2. Korinther 12,9 und 2. Korinther 4,7-11). Gott kann also meine Krankheit gebrauchen, um sich zu verherrlichen?! Dieser Gedanke kann helfen, eine Nichtheilung zu akzeptieren, er gibt Trost. Aber er kann auch zur Resignation verleiten und diese tut niemandem gut.

Wenn Gott nicht heilt, dann ist das ausserdem eine Herausforderung für unsere Gebetszeiten: Schliesslich verheisst uns ja das Neue Testament, dass alle unsere ernsthaften Gebete erfüllt werden sollen. Wie können wir so beten, dass er unsere Gebete erfüllen kann?

Am 3. Juni fand in Oberägeri, im Zentrum Ländli eine Fachtagung zu diesem Thema statt. Genau dieses Problem, wenn wir Gott um Heilung bitten, er aber nicht heilt, ist eine Fragestellung, welche offensichtlich enorm viele Christen und Christinnen bewegt. Die Tagung war voll ausgebucht, es erschienen 450 Besucherinnen und Besucher, viele kamen auf eine Warteliste oder erhielten eine Absage.

**«WIR KOMMEN NICHT
DARUM HERUM, DIE
SPANNUNG AUSZUHALTEN
UND IN DER VERBINDUNG
MIT GOTT ZU VERHARREN.»**

Ich hatte das Glück, an der Tagung teilnehmen zu dürfen. Ich habe MS und bin nun schon seit einem Jahr auf den Rollstuhl angewiesen. Vor mehreren Jahren war ich an einem Heilungsgottesdienst in Winterthur, mit der Hoffnung, dass Gott ein Wunder an mir tun könnte. Leider geschah nichts! Andere wurden von ihren Leiden geheilt; hat Gott gewirkt? Nach diesem Heilungsgottesdienst fragte ich mich, ob ich meiner Heilung vielleicht selber im Weg stand.

Solche Erfahrungen mache ich immer wieder: Dass Menschen für mich um Heilung beten, dass ich hoffe, dass dann trotzdem nichts geschieht, dass ich mit der enttäuschten Hoffnung leben muss, dass ich mich frage, ob ich an diesem Zustand selber schuld bin... Wie kann ich jedes Mal mit dieser Anspannung umgehen und trotzdem die Hoffnung nicht verlieren?

Die Tagung in Ländli hat viele Fragen aufgeworfen, es ist versucht worden, Antworten zu finden. Mir scheint aber, dass wir nicht darum herumkommen, diese Spannungen auszuhalten und in der Verbindung mit Gott zu verharren.

Menschen begegnen

Text **Alexander Haus**
(Sela News 1/2016)

**«AN EINER HALTESTELLE
STEIGT EIN ALTER
BEKANNTER EIN,
EIN NEU GEWONNENER
FREUND AUS.»**

Unterwegs zu sein ist für mich etwas Spannendes. Ob es sich dabei um eine Zugfahrt an den Arbeitsort, einen Ausflug oder eine Reise ans Ende der Welt handelt, ist dabei gar nicht so wichtig.

Mit Mitreisenden ins Gespräch zu kommen oder einfach nur zuzusehen, wie andere Menschen zu-, um- oder aussteigen, Passanten beim Vorübergehen zu beobachten, während ich selber auf einen anderen Anschluss warte – übt eine Faszination auf mich aus.

Der Weg ist zwar nicht das Ziel, bietet jedoch eine willkommene Abwechslung. Und das täglich.

Beziehungen können mit einer Zugreise verglichen werden. Ich freunde mich mit anderen Leuten an, und wir legen eine gewisse Strecke gemeinsam zurück. An einer Haltestelle steigt ein alter Bekannter ein, ein neu

gewonnener Freund aus. Dieser Vorgang alleine kann schon ein Gefühlskarussell in Bewegung setzen. Freude über den alten-neuen Bekannten, Trauer über den – vermeintlich – verlorenen Freund. Der nächste Bahnhof kann schon der letzte sein; für den anderen, aber auch für mich. An einer Station meines Lebens steige ich aus dem gemeinsamen Fortbewegungsmittel aus auf dem Weg zu meiner Destination und lasse geliebte Menschen zurück.

Ob zu Lande, zu Wasser oder in der Luft, der himmlische Vater verspricht dabei zu sein; «Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.» (Psalm 32,8)

Auch wenn Menschen mich verlassen, werden andere neu in mein Leben treten. Ich hoffe dass auch Sie von Zeit zu Zeit solche neuen, bereichernden Begegnungen erleben dürfen.

Wenn der Pfeil die Sehne des Bogens verlassen hat...

Text **Robert Zeller**,
Radio Argovia, 90 Sekunden
(Rundbrief Februar 2009)

**«... DANN FLIEGT
ER MIT GROSSER, FAST
UNGLAUBLICHER
GESCHWINDIGKEIT
UNBEEINFLUSSBAR DEM
ZIEL ENTGEGEN.»**

Für fünf Wochen mache ich zur Zeit die Stellvertretung meines Sohnes in einer Berufswahlschule in Zürich. Im Deutschunterricht diskutiere ich mit meinen Schülern Sprichwörter und dabei hat mich eines richtig gepackt, obwohl ich es schon seit langer Zeit kenne: «Wenn der Pfeil die Sehne verlässt, so fliegt er seine Bahn.»

Ich besitze selbst Pfeil und Bogen. Nicht einen solchen, den man sich als Knabe selbst mit einem Stecken aus Haselholz und einer Schnur zusammenstellt. Nein, einen richtigen starken, modernen Bogen, dessen Sehne mit einigen Kilos Zug angespannt werden muss.

So nebenbei, ein gutes Trainingsgerät für die Rückenmuskulatur.

Lässt man den Pfeil los, dann fliegt er mit grosser, fast unglaublicher Geschwindigkeit unbeeinflussbar dem Ziel entgegen. Und steckt dann tief in der Zielscheibe, durchschlägt sie sogar manchmal. Um den Pfeil wieder aus der Scheibe herauszuziehen, muss man diesen richtig rausdrehen.

Als ich das oben erwähnte Sprichwort mit meinen Schülern diskutierte, ist mir dessen Sinn so zünftig eingefahren, besonders, als ich an die Wirkung eines echten Pfeils dachte: Geht ein Pfeil ab – und dabei wird an die bösen Worte gedacht, welche wir manchmal einfach so loslassen – dann ist der Teufel los. Dieses Wort geht pfeilgerade aufs Ziel los und verletzt das Gegenüber tief, ganz tief.

Vielleicht kann ich mit einer Entschuldigung wieder ein klein wenig gut machen, doch die Tiefe der Wunde benötigt viel Zeit zur Heilung.

Eigentlich findet man diese Weisheit ja schon in der Bibel. Jeremias schreibt in Kapitel 9, Vers 7: «Ein tödlicher Pfeil ist ihre Zunge (sind ihre Worte), Trug die Rede ihres Mundes.»

Was möchte ich ganz persönlich von diesem Sprichwort lernen:
«Sei vorsichtig, bevor du etwas auf andere abschießt, denn es ist nicht mehr rückholbar. Beiss dir eher die Zunge ab, denn allzu schnell ist etwas weg, das du bitter bereuen wirst.»

Mein reicher Schatz der Vergangenheit

Text **Seraina Hintermann**
(Rundbrief September 2009)

Beim Trauern geht es nicht immer nur um den Verlust durch einen Todesfall. Bei einem Todesfall ist es die schwierigste psychische Leistung überhaupt. Der Tod gehört zwar zum Leben, aber er löst doch so etwas wie einen Ausnahmezustand in uns aus. Betroffene sagen, dass der Boden unter ihren Füßen weggezogen wird. Es ist schwierig, mit der Endgültigkeit eines solchen Verlustes weiterzuleben. Das ist harte Arbeit und ein echtes Ringen um den Sinn im Leben.

Von Fähigkeiten Abschied nehmen

Wegen meiner Krankheit, Multiple Sklerose MS, muss ich oft Abschied nehmen von unterschiedlichsten Fähigkeiten, welche ich früher hatte und heute leider nicht mehr besitze. Ich kann z.B. nicht mehr tanzen, schreiben, gehen, nicht mehr die Treppen hochsteigen und vieles andere. Vor allem wegen des Gehens und des Treppen Hochsteigens, gibt es nun Orte, die mir verschlossen bleiben, trotz verschiedener Hilfsmittel, für die ich sehr dankbar bin. Zum Beispiel kann ich in die Ferienwohnung meiner Eltern im Engadin heute nicht mehr gehen. Wir waren dort oft in den Ferien und haben schöne Tage erlebt. Verschiedene Freunde werde ich nicht mehr bei ihnen zuhause besuchen können, unter anderem wegen den Treppen in ihren Häusern.

«ICH ERLEBE MICH ALS EINE PERSON, DIE REICH BESCHENKT IST DURCH BEZIEHUNGEN, FÄHIGKEITEN ODER AUCH MATERIELLE GÜTER.»



Das Kostbare entdecken

Trauer ist immer ein Ausdruck dafür, dass man etwas oder jemanden verloren hat, das einem viel bedeutet hat. Als man es noch hatte, war man sich vielleicht seines Wertes gar nicht bewusst. So war mir nicht bewusst, wie kostbar es war, dass ich meine Freunde oder die Ferienwohnung meiner Eltern besuchen konnte. Ich habe es nicht wirklich geschätzt, dass meine Finger gelenkig genug waren, um

zu stricken, um Tagebuch zu schreiben usw. Vor allem dann, wenn wir jemanden durch einen plötzlichen Todesfall verlieren, ist es uns im Vorfeld nicht bewusst, wie kostbar dieser Mensch für uns war. Zu oft meinen wir, es sei selbstverständlich, dass wir einander haben. Wir wähen uns in einer falschen Sicherheit, denn jeder Tag kann uns für immer von unseren Lieben trennen! Natürlich machen wir uns hin und wieder bewusst, dass alles, was wir haben, eigentlich nur geliehen ist, wir nicht wirklich einen Anspruch darauf haben. Aber leben wir auch so? Können wir das überhaupt?

Meine Vergangenheit ist ein grosser Schatz

Ich will mir bewusst machen: Wenn ich traure, dann nur deshalb, weil ich vorher beschenkt war! Ich habe etwas Wertvolles verloren, das ich aber vorher hatte. Meine eigene Vergangenheit ist ein grosser Schatz, der mir nicht mehr genommen werden kann. Alles, was ich früher erlebt habe, gehört zu diesem Schatz. Zum Beispiel alle die bereichernden Tage, die ich mit meiner Familie erlebt habe. Jeder Ferienausflug, jede Begegnung, jedes Gespräch gehört zu diesem Schatz, den mir niemand mehr wegnehmen kann. Ich kann ja nur etwas verlieren, das mir gehört hat, oder mir zumindest anvertraut worden ist. Daran zu denken, hilft mir, die manchmal aufsteigende Traurigkeit zu überwinden. Es ist nicht nötig, dass andere Menschen Mitleid mit mir haben! Ich erlebe mich als eine Person, die heute reich beschenkt ist durch verschiedene Beziehungen, Fähigkeiten oder auch materielle Güter. Diese Tatsache will ich immer wieder aktiv in mein Bewusstsein rufen und mich daran erinnern. Es braucht eine bewusste Willensentscheidung, nicht einfach nur dem Verlust nachzutruern, sondern aktiv an den mir geschenkten Reichtum zu denken. Es ist möglich, die eigenen Gedanken zu kontrollieren. Was nicht gut geht, ist sich vorzunehmen, etwas nicht zu denken. Unsere Gedanken brauchen eine Alternative, etwas, woran sie sich halten können. Zum einen könnte das der Schatz der eigenen Vergangenheit sein, zum andern kann man sich aber auch auf das konzentrieren, was trotz allem noch möglich ist und auf all das, was uns heute geschenkt ist. Wir erleben ja täglich, dass wir beschenkt werden: Wir haben Beziehungen, viele wichtige oder unwichtige Güter, welche wir unser Eigen nennen. Und wenn wir aufmerksam sind, fällt auf, dass wir täglich Erlebnisse machen, die uns bereichern. Wie schön, wenn ich mich über diese unverdienten Geschenke freue, bevor sie mir für immer weggenommen werden ...

«Gott kennt dein Gestern, er hält dich heute und sorgt für dein Morgen!»

Text **Peter Bosshart**
(Sela News 2/2014)

Diese Kernaussage einer Predigt von Pfr. Jesse Kally-Williams, die ich in Furna GR gehört habe, regte mich zum Nachdenken an:

Gott weiss, woher ich komme, ich muss ihm nichts erklären. Er kennt meine Vergangenheit, ich kann und muss nichts verheimlichen oder beschönigen. Und trotzdem ist er jetzt da und trägt mich, erträgt mich, hält mich aus. Er umgibt mich mit seiner Fürsorge. Auch um meine Zukunft kümmert er sich, ich brauche mir keine Sorgen zu machen.

Wie getrost könnte ich doch leben! Wie unbekümmert könnten Sie, liebe Leserinnen und Leser sein! Wie sorglos könnten wir mit der 20jährigen Sela in die Zukunft gehen.

Oder vertraue ich doch nicht so ganz auf Gottes bedingungslose Zuwendung? Welche Gegenleistung sollte ich erbringen? Stimmt das, was ich erlebe und empfinde mit diesem

Zuspruch überein? Wie steht es mit meinen enttäuschten Hoffnungen, den unerfüllten Wünschen und meinen Vorstellungen von erfülltem Leben? Wie passen meine Ohnmacht, mein Unvermögen, meine Begrenzungen dazu?

Als Gegengewicht zu meinen Fragen würde ich gerne etwas Grossartiges tun, damit ich mich auch grossartig fühlen könnte. Aber sollte ich mich nicht einfach an dieser Zusage festhalten und mich daran freuen? Und dann mich ganz Gottes Führung anvertrauen und als Antwort auf Gottes Handeln das Naheliegende tun:

**«GIB IHM DEINE
VERGANGENHEIT, LEBE
IN DER GEGENWART
UND GEHE ZUVERSICHTLICH
IN DIE ZUKUNFT.»**





Die Hoffnung will gefüttert werden

Text **Silvia Gerber**
(Sela News 1/2015)

Seit mehreren Jahren entdecke ich irgendwann im November ein einzelnes Rotkehlchen, welches vor dem Küchenfenster erscheint und mir den Winter ankündigt. Nun erwarte ich es bereits an den ersten kühlen Tagen und habe eine Wiedersehensfreude der stillen Art. Es betrachtet mich aufmerksam und dies berührt mich in meinem Innersten. Ich erfahre es als stillen Boten Gottes, der mir für die kommende kalte und dunkle Winterzeit seine Präsenz ankündigt und schenkt. Kürzlich erzähle ich dies einer Bekannten, welche mich fragt, ob ich das Rotkehlchen denn füttere. Ja, das will ich – lege Futter aus – und siehe da, das

Rotkehlchen bringt noch Gäste mit, Blaumeisen und eine Menge Spatzen, was für eine fröhliche Schar. Und ich verstehe: Hoffnung will gefüttert werden. Und so ist dieses stille, vorweihnachtliche Erlebnis eine Ermutigung für meine tägliche Arbeit des Zuhörens, Anteilnehmens und Hoffens: im Sinne von Luther: «Und wenn morgen die Welt untergeht, setze ich dennoch heute ein Apfelbäumchen». Hoffnung will gesehen und genährt werden.

Von Herzen wünsche auch ich Ihnen Hoffnungs-Boten, welche auf Ihrem Fensterbrett erscheinen.

Ich wett ich wär...

Text **Peter Bosshart**
(Sela News 2/2015)

Ich wett, ich wär» so gelassen wie jener Mann, der trotz den unüberwindlichen Schwierigkeiten, ohne vernünftige Möglichkeit für eine Veränderung der Situation mit unerschütterlichem Gottvertrauen in die Zukunft blickt. Er hält daran fest, dass seine Ohnmacht durch Gottes Handeln aufgehoben wird. Doch, wo hört die Gelassenheit auf und wo fängt die Gleichgültigkeit an?

«Ich wett ich wär» so leidenschaftlich wie die Frau, welche mit ganzer Energie und mit Herzblut sich für die gute Sache einsetzt und nicht klein beigt. Sie weiss, was richtig ist und geht konsequent ihren Weg. Aber, wo endet die Leidenschaft und wo beginnt der Fanatismus?

Nein, gleichgültig oder fanatisch, das möchte ich nicht sein.

Gelassen eine Entwicklung erhoffen, ja erwarten und trotzdem leidenschaftlich am Ziel festhalten. Leidenschaftlich auf das Ziel zugehen und trotzdem gelassen das Ganze werden lassen, Geduld haben.

Nicht entweder gelassen oder leidenschaftlich, sondern sowohl als auch, alles zu seiner Zeit (wie es in Prediger 3 steht).

«Ich wett, ich wär so ...»

*Gedanken angeregt durch das Buch
«Der Klang» von Martin Schleske*

Abgrundtiefe Hoffnung

Text **Theddy Probst**
(Sela News 3/2018)

**«ICH SAH IN MEINER
LIEBE DIE SELBSTSUCHT ...
ES IST ENTSETZLICH,
SICH GANZ ZU KENNEN.»**

Es begann nicht gut. Der mittelalterliche Krimi, den die Schauspieler aufführten, hätte genügend Stoff für einen sonntäglichen Tatort gegeben. Alles drehte sich um Graf Rickbert, der im eigenen Schloss vergiftet wurde. Keine Spuren von Überfall oder Einbruch waren zu finden. Es musste sich um ein Beziehungsdelikt handeln. Doch wer war der Täter? In Frage kamen nur die Gräfin und ihre Dienerin. Die vorbildliche, ehrliche und fromme Helmburgis sollte ihren Mann umgebracht haben? Obschon sie so manchen Grund dazu gehabt hätte...; nein, das konnte nicht sein! Der Dienerin Detta traute man die Tat schon eher zu. Aber warum sollte sie das tun? Sie war ja die Geliebte des Grafen! Sie genoss seine Aufmerksamkeiten und seine Annäherungen; das wussten alle.

Wenn im Mittelalter die Rechtsprechung am Ende war, dann wurde ein Gottesurteil gesucht. Helmburgis musste durch das Feuer gehen. Dass sie ohne Brandmal auf der anderen Seite wieder herauskam, wurde als Unschuld gedeutet. Aber am folgenden Tag, als

Detta ihre Gräfin kämmt, entdeckte sie ein kleines Brandmal... und freute sich...

Der Richter verfügte ein neues Gottesurteil. Die beiden Frauen wurden auf einen offenen Wagen gesetzt, der von zwei starken, wilden Pferden gezogen werden sollte. Mit Lärm und Peitschenhieben wurden die Pferde angetrieben. Die Pferde galoppierten querfeldein, über Stock und Stein. Wer runterfällt ist schuldig!

Da gingen der Helmburgis die Augen auf. Die Pferde wurden langsamer, hielten an. Helmburgis sagte zu ihrer Dienerin: «Da sah ich alles. Ich sah mein geheimstes Wesen, das ich noch nie zu sehen gewagt. Ich sah in meiner Frömmigkeit den Hochmut, in meiner Liebe die Selbstsucht, in meiner Demut die Lust, in meiner Geduld die Widersetzlichkeit, in meinem Lobgesang die Lüge, in meiner Treue den Eigensinn, in meinem Gebet den Trotz. Nun kenne ich mich ganz. Es ist entsetzlich, sich ganz zu kennen. Oder kenne ich mich noch immer nicht bis auf den Grund?» Beide blieben oben, unverletzt und überlebten. Das Gericht schloss den Fall ab.

Kritik als Chance

Text **Beat Reichenbach**
(Sela News 1/2019)

**«DAS TRAINIEREN DER
KRITIKFÄHIGKEIT STÄRKT
UNSEREN SELBSTWERT,
SO DASS WIR SOUVERÄNER
UND GELASSENER
MIT KRITIK UMGEHEN
KÖNNEN.»**

Niemand von uns denkt, dass wir vom Fernsehen auf dem Sofa starke Muskeln kriegen. Doch wenn es um die Kritikfähigkeit geht, möchten wir darin gerne Profis werden, ohne uns dabei Kritik auszusetzen. So nützen wir eine gute Möglichkeiten zum Training nicht. Wenn Sie das nächste Mal kritisiert 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 Gegen-Kritik 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 1 kg-Hanteln auf solche mit 5 kg 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 vor-

behalten 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 damit umgehen und welche Gedanken wir uns dazu machen.

Kritikfähigkeit trainieren

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 im 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.

TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

info@sela.ch, 062 823 10 04



Pfr. Teddy 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 Hochbauezeichnerin
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 Pfarrerinnen in Port und Bellmund BE
1993 Diplom Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug, Universität Bern
Seit 1998 Pfarrerinnen 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
und 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 und Middlesex 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, IBAN Nr. CH55 0642 8016 3200 94710, PC-Nr. 30-38149-0 (zu Gunsten der Stiftung Sela)

Redaktion Teddy Probst; **Lektorat** Monika Probst-Pfister; **Gestaltung** Frédéric Giger; **Versand** Versandteam

Erscheinungsweise 3x pro Jahr; **Nächste Ausgabe** Januar 2020; **Fotografie** S. 1, 3, 5, 7, 12, 14, 21:

Unsplash (Nathan Dumlaio, Finn Hackshaw, Claudio Schwarz-Purzlbaum, Sarah Noltner, Polina Kirilenko, Jeremy Thomas); S. 4, 8, 20, 24: Pexels; S. 11: iStock by Getty Images; S. 16, 19: Pixabay

Die Stiftung Sela ist eine gemeinnützige Stiftung. Spenden für die Stiftung Sela sind steuernabzugsberechtigt.

Die Stiftung Sela hat den Ehrenkodex der Schweizerischen Evangelischen Allianz unterzeichnet



Kurse und Gesprächsgruppen

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

KURS 1912

«... wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!»

Daten: 28.10./11.11./18.11./25.11.2019

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Pfr. Teddy Probst

D.Min. in Counseling

Kosten: 200 Fr.

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2019

KURS 1913

Träume aufschreiben, lesen und verstehen

Daten: Melden Sie sich, wenn Sie das Thema interessiert, direkt bei Pfrn. Susanne Ziegler: susanne.ziegler@sela.ch

Der Kurs wird ausgeschrieben, wenn vier Personen ihr Interesse angemeldet haben

Leitung: Pfrn. Susanne Ziegler

Schicksalspsychologische Beratung und Therapie, lic. theol. BLaw

Kosten: 200 Fr., drei Abende inklusive Selbsterfahrungs-Teil

Anmeldeschluss: offen

KURS 1914

Im Stress entspannen. Mit inneren Bildern Ruhe finden.

Melden Sie sich, wenn Sie das Thema interessiert, bei Andrea Schweiher: andrea.schweiher@sela.ch
Ab vier Anmeldungen wird der Kurs durchgeführt.

Daten wenn möglich: 24.10./7.11./14.11./21.11.19
Jeweils 13.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Andrea Schweiher

Kosten: 200 Fr. pro Person

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2019

Trauma

Was die Erinnerung
an ein schreckliches Erlebnis
bei uns auslöst und wie
wir damit umgehen können

Jubiläumsfeier 25 Jahre Sela

Samstag, 26. Oktober 2019, 19.30 Uhr, Reformierte Stadtkirche Aarau

Musik	B. Marcello «Ciaccona in F für Blockflöte und Orgel» Anne Simone Aeberhard , Blockflöten, Urs Aeberhard , Orgel
Begrüssung	Pfr. Teddy Probst , lic. theol., D. Min., Geschäftsführer
Dankgebet	Andrea Schweizer , B.A.C.E
Grusswort	Pfr. Dr. theol., Dr. theol. h.c. Gotfried W. Locher , Ratspräsident Schweizerischer Evangelischer Kirchenbund
Musik	F. Mendelssohn «Sei stille dem Herrn» Arie für Mezzosopran und Orgel Sarah Aeberhard , Gesang, Urs Aeberhard , Orgel
Grusswort	Daniel Zindel , Leiter Stiftung «Gott hilft» Zizers, Seelsorger und Buchautor
Musik	G. Sammartini «Siciliano für Blockflöte und Orgel» Anne Simone Aeberhard , Blockflöten, Urs Aeberhard , Orgel
Referat	«Trauma – Was die Erinnerung an ein schreckliches Erlebnis bei uns auslöst und wie wir damit umgehen können» Sara Michalik , lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie, Präsidentin Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP), Projektleitung Psy4Asyl
Musik	J.S. Bach «Andante in G für Blockflöte und Orgel» Anne Simone Aeberhard , Blockflöten, Urs Aeberhard , Orgel
Wort des Präsidenten	Peter Bosshart , Dipl.-Ing. HTL, Präsident der Stiftung Sela
Mitteilungen	Kollekte für die Stiftung Sela, Aarau, Andrea Schweizer , B.A.C.E
Psalm-Gebet	Andrea Schweizer, Susanne Ziegler, Alexander Haus, Beat Reichenbach, Teddy Probst
Segen	Pfrn. Susanne Ziegler , lic. theol.
Musik	G. Ph. Telemann «Adagio/Allegro aus der Sonate in C-Dur für Flöte und Orgel» Anne Simone Aeberhard , Blockflöten, Urs Aeberhard , Orgel

Wir danken unseren Sponsoren herzlich für Ihre Unterstützung!

Linder Blumen GmbH, Aarau
Restaurant Aarauerstube, Aarau
Clientis Sparkasse Oftringen, Oftringen
Coop Genossenschaft, Lenzburg
Genossenschaft Migros Aare, Kulturprozent, Schönbühl
Hotel Edelweiss, Wengen



Stiftung für Seelsorge,
christliche Lebensberatung
und Ausbildung
info@sela.ch
www.sela.ch