



Gelassenheit

Text **Philipp Müller**



Gelassenheit kommt von Lassen. Es hat offenbar etwas damit zu tun, ob wir etwas loslassen können. Natürlich können wir nicht alles lassen. Wir haben Pflichten im Leben; wir müssen arbeiten; andere haben Erwartungen an uns. Trotzdem ist es entscheidend, wie die Grundstimmung unseres Lebens ist. Meinen wir, wir müssten uns alles erarbeiten? Meinen wir, andere seien erst mit uns zufrieden, wenn wir alles perfekt machen? Sind wir nur gute Christen, wenn wir uns ordentlich anstrengen? Erwartungen an uns, ob eigene oder von anderen, setzen uns unter Druck, treiben uns an, machen uns vielleicht hart. Wie wäre es, sie einfach in Wünsche umzuwandeln? Würden wir uns und unseren Mitmenschen nicht anders begegnen? Nicht: Du hast das schon wieder nicht gemacht, du solltest... Wünsche machen uns barmherziger, visionärer und empfangender. Sie bringen zum Ausdruck, dass wir vieles nicht selber in der Hand haben. Wie gut tut es da zu wissen, dass einer über uns steht, der den Überblick hat; der auf krummen Zeilen gerade schreiben kann; der unseren Leben einen Sinn beimessen

kann, egal wie verkorkst es im Moment aussieht.

Es macht mich entspannt, zu wissen und zu glauben, dass er das Beste für mich will und schon alle guten Werke für mich vorbereitet hat, damit ich sie einfach empfangen kann. Siehe Epheser 2,10: «Seine Geschöpfe sind wir, in Christus Jesus dazu geschaffen, in unserem Leben die guten Werke zu tun, die Gott für uns im Voraus bereitet hat». In eine ähnliche Richtung geht 2 Petrus 1,3: «Alles, was für unser Leben und unsere Frömmigkeit gut ist, hat seine göttliche Macht uns geschenkt; sie hat uns den erkennen lassen, der uns durch seine Herrlichkeit und Kraft berufen hat.» Das ist Gnade. Wir müssen sie nicht «erkrampfen», sondern dürfen sie einfach empfangen. Gott hat schon vorgesorgt. Das Wesentliche wird uns geschenkt. Ein solcher Glaube und eine solche Haltung lässt uns gelassen werden. Und wenn wir gelassen sind, strahlen wir das auch aus. Wir ziehen andere gelassene Menschen an oder ermutigen sie zur Gelassenheit. So wird uns vieles einfach zufliegen. Probieren Sie es einfach aus! Ich wünsche Ihnen viel Gelassenheit im neuen Jahr.

Dieter Hauser †

Dieter Hauser ist anfangs Januar nach kurzer und schwerer Krankheit gestorben. Er gehörte von anfangs 2005 bis Ende 2014 dem Stiftungsrat der Sela an. Zu der Zeit war er Geschäftsführer der Gemiwo AG in Brugg und Gemeindeammann von Küttigen AG. Seine glaubensmässige Heimat hatte er im Cevi und in der Minoritätsgemeinde Aarau gefunden, wo er sich während vielen Jahren mit Herzblut in der Jugendarbeit engagierte.

Dieter Hauser kümmerte sich im Stiftungsrat um alle Fragen rund um das Erscheinungsbild der Sela nach aussen und um die Räumlichkeiten. Sein Fachwissen und seine Kompetenz kamen der Sela sehr zugute. Seine Weitsicht und zahlreichen strategischen Impulse halfen mit, die Sela entscheidend weiterzuentwickeln. Wir schätzten seine kompetente, menschliche und soziale Einstellung sehr. Seine ruhige und besonnene Art war wohltuend. Die Stiftung Sela behält ihn in ehrender Erinnerung und ist dankbar für die Weggemeinschaft und die geleisteten Dienste!

Seiner Frau Mirjam und allen seinen Angehörigen drücken wir von Herzen unser tiefes Mitgefühl und unsere Anteilnahme aus!



Gelassenheit oder Barmherzigkeit?

Text **Theddy Probst**



«MAN MUSS ERST LASSEN KÖNNEN, UM GELASSEN ZU SEIN.»
Meister Eckhart

Auf Personen, die sich nach mehr Gelassenheit sehnen, warten im Internet Tausende von Seiten mit Tipps, wie sie gelassener werden könnten. Da gibt es drei, sieben oder fünfzehn Schritte, die eingeübt werden können. Da gibt es Listen mit hilfreichen Gedankenanstössen und da warten Bücher, Seminare und Meditationsangebote auf Interessierte. Gelassenheit scheint zu einem erwünschten Zustand von Glück und Frieden geworden zu sein, wo der Stress des Alltags zurückgedrängt wird, wo Ängste schwinden, wo Sorgen abgeladen werden, wo Streit entspannt wird und wo Wut erlischt. Gemäss einer Website bringt Gelassenheit mehr Glück und Zufriedenheit, führt zu besseren Entscheidungen, zu grösserem Erfolg, zu langfristigeren Beziehungen und zu mehr Selbstbestimmung. Gelassene Menschen seien Schmiede ihres eigenen Glückes! Wer will sich da nicht angesprochen fühlen? Endlich fühlen wir uns verstanden, endlich gibt es eine lohnende Perspektive! Offensichtlich lohnt es sich, für Gelassenheit zu werben. Und schnell, schnell etwas zu lernen, ist ja auch ansprechend. So nach dem Motto: «Gib mir Geduld, aber bitte sofort!»

Dem allem steht der Alltag gegenüber mit seinen Herausforderungen, den Konflikten am Arbeitsplatz und in den Familien, den

Sachzwängen, um auf der Karriereleiter voran zu kommen. Und wie soll da einer gelassen sein können, wenn Familienglieder in der Quarantäne «hocken» und mit der angeordneten Einsamkeit kaum zurechtkommen, wenn Angehörige sterben, ohne dass sie begleitet werden können, wenn das Geschäft Konkurs zu gehen droht, weil die COVID-19 Verordnungen dem Erfolg entgegenstehen?

Heutzutage bietet sich der Buddhismus als Quelle zur Gelassenheit gekonnt an. Auf Wikipedia ist zu lesen, dass «ein zentraler Begriff der buddhistischen Geistesschulung ... *Upekkhā* (skr. *Upeksā*, «Gleichmut») sei, «einer der vier grenzenlosen Geisteszustände (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut)... Gleichmut soll die «Weisheit der Gleichheit» zum Ausdruck bringen, das heisst die Fähigkeit, alle Menschen als gleich zu betrachten und keine Unterschiede zwischen sich selbst und anderen zu machen.» Dahinter steckt der Glaube, dass in allen Menschen ein Anteil der «ewigen Wahrheit» (Dharma) steckt.

Das muss man der buddhistischen Betonung der Gelassenheit zu Gute halten: Sie greift tiefer, als all die Angebote zu schnellem Glück, sie verlangt Übung und Konsequenz! Aber wie ist es eigentlich gekommen, dass viele glauben mit Meditation, Yoga und östlichen religiösen Praktiken könne man eher



«GIB MIR DIE GELASSENHEIT, DINGE HINZUNEHMEN, DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN, DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN, DIE ICH ÄNDERN KANN, UND DIE WEISHEIT, DAS EINE VOM ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.»



zu Gelassenheit kommen? Der moderne Mensch kann wohl gut in das grundsätzliche Stöhnen des Buddhismus über «Leben ist Leiden» einstimmen, das dann durch die meditative Erleuchtung einen Ausweg aus dem ewigen Kreislauf der Wiedergeburten eröffnet. In den Hintergrund tritt aber dabei die Härte des alles bestimmenden Karmas, das besagt, dass alle destruktiven Gedanken, Worte und Taten nachwirken und Leiden verstärken und verlängern. Ja, es geht im Buddhismus um eine komplett andere Lebenseinstellung und um andauerndes Üben. Erst so kann Gelassenheit wachsen. So steht es auf einer der Homepages: «Sie müssen nicht mehr reagieren, Sie können entscheiden. Die Ernüchterung: Das allein macht Sie nicht automatisch zu einem gelasseneren Menschen. Die Kunst liegt darin, das Wissen in der akuten Situation abzurufen. Wahre Gelassenheit zeigt sich schliesslich nicht in entspannter Atmosphäre, sondern in schwierigeren Situationen. Die gute Nachricht: Das ist möglich und lässt sich sogar lernen. Leider ist es ein schwieriger Weg, auf dem Sie keine Sofort-Erfolge erwarten sollten.»

Der Begriff Gelassenheit kommt aus alter Zeit. Er taucht bei Platon im Wort *Sophrosyne* auf, was besonnene Gelassenheit bedeutet und sich in unserer Sprache zum Begriff «stoische Ruhe» entwickelte. Die stoische Ruhe

hat immer beide Wirkungen auf uns, einerseits Bewunderung im Sinne von: «Wie kann man in einer solchen Situation ruhig und entspannt bleiben und einen kühlen Kopf behalten?» und andererseits eine Infragestellung im Sinne von «Wie abgestumpft und teilnahmslos muss ein Mensch sein, der sich nicht berühren lässt vom Leiden anderer?» So schreibt Wikipedia: «Angesichts der Gefahr, dass Gelassenheit mit Stumpfheit, Trägheit, Gleichgültigkeit oder Fatalismus gleichgesetzt werde oder dazu führen könne, bedürfe es einer vernünftigen Begründung und Rechtfertigung der Gelassenheit.»

In der Geschichte des christlichen Glaubens erlangt Gelassenheit bei den Mystikern Meister Eckhardt, Heinrich Seuse und Johannes Tauler zentrale Bedeutung. Meister Eckhardt braucht den Ausdruck *gelāzen(heit)* in seinen Predigten. Hier geht es nicht um einen Weg zum Glück, sondern um ein Loslassen der Ich-bezogenheit und um eine tiefe, innige Verbundenheit mit Gott im Sinne von: «Man muss erst lassen können, um gelassen zu sein» (Meister Eckhart, nach Wikipedia). Der Mensch solle sich nicht auf dieses oder jenes in dieser Welt einlassen, sondern sich von jeder Besonderheit lösen, so sei er beim Sein und damit bei Gott selbst. «Heinrich Seuse, der Schüler Eckharts, schwärmte vom gelassenen Menschen, den kein Vorher und kein

Nachher zerstreut. Er lebt in einem Augenblick, im Jetzt» (Wikipedia). Im christlichen Denken ergab sich eine breite Akzeptanz in der Bitte des Unser Vaters «Dein Wille geschehe» den Kern der christlich geprägten Gelassenheit zu entdecken.

Gelassenheit wird so im christlichen Glauben als tiefes Gottvertrauen verstanden. Dem barmherzigen Gott, der für seine Menschen alles gibt, können wir vertrauen, er begleitet uns, bleibt bei uns und steht uns auf unterschiedliche Weisen bei. Das ist der Hauptunterschied zur buddhistischen Gelassenheit: Juden und Christen kennen den barmherzigen Gott, der mit den Menschen in Kontakt tritt und sich zu erkennen gibt. Bereits vor Urzeiten, als das Volk Israel im Sinai unterwegs war und Gott Mose die Zehn Gebote gab, stellte sich Gott so vor: «Der Herr ist ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig, reich an Huld und Treue» (2. Mose 34,6). Es ist die Liebe Gottes zu den Menschen, die sich im Erbarmen ausdrückt, einem starken zuwendenden Begriff, der Not lindernd und helfend zur Seite stehen will. Obwohl Gelassenheit im Sinne von Vertrauen entspannend wirkt, liegt der Fokus auch auf der tätigen Nächstenliebe, die sich berühren lässt, anpackt, beisteht und hilft und eben nicht tatenlos zuschaut oder abgehoben vorbeigeht.

Wie so oft helfen uns Geschichten weiter, die bleibende Bilder und Vorstellungen in uns hinterlassen. Jesus erzählte das Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Auf dem Weg von Jerusalem nach Jericho wird ein Mann überfallen, ausgeraubt und zusammenge schlagen. Halbtot bleibt er am Wegrand liegen und kann sich nicht mehr helfen. Auf diesem Weg durch die unbewohnten und wüstenähnlichen Hügel und Täler hinab ins Jordantal kommen nicht viele Reisende vorbei. Nach einer gewissen Zeit sind nacheinander zwei «kirchlich engagierte Männer», ein Priester und ein Levit, unterwegs. Sie sehen den Verletzten am Strassenrand liegen, sie fühlen sich aber nicht zuständig oder beauftragt, dem armen Mann zu helfen, und gehen vorbei. Das ist die Gefahr der stoischen Ruhe oder der unberührbaren Gelassenheit. Nur der Mann aus Samaria – die Juden damals verachteten die Samariter sehr und wollten mit ihnen möglichst wenig zu tun haben – hält an, kümmert sich um den Verletzten, pflegt die Wunden, verbindet sie, lädt das Opfer auf seinen Esel und bringt ihn zur nächsten Herberge, wo er die weitere Hilfe koordiniert und auch die Pflegekosten finanziert!

Wir verstehen: Barmherzigkeit nimmt menschliches Leiden wahr, fühlt mit, packt an und hilft! Mitgefühl, Mitempfinden oder auch Menschenliebe, die an der Not von Mitmenschen vorbei geht, hat sehr wenig mit

Barmherzigkeit zu tun. Vielleicht haben ja die beiden Männer, die vorbeigezogen sind und nicht geholfen haben, Mitgefühl empfunden, aber sie haben nichts für den Verletzten getan. Barmherzigkeit dagegen kommt aus dem Herzen und führt vom Mitempfinden direkt zur Tat!

Im Gleichnis von den beiden Söhnen bewegt die Barmherzigkeit den Vater, sich dem heimkehrenden, nach Schweinemist stinkenden, verlumpten Sohn an den Hals zu werfen und ihn herzlich willkommen zu heissen. Und sie bewegt ihn auch, zum enttäuschten, anderen Sohn zu gehen und ihn zu bitten: «Freue dich mit mir, mein Sohn! Dein Bruder war tot und ist wieder lebendig geworden, er war verloren und ist wiedergefunden» (Lukas 15,32)! Barmherzigkeit ist also die Triebfeder, die Motivation dahinter, die Gott bewegt, sich dem Menschen annehmend und vergebend zuzuwenden.

Wenn nun die Jahreslosung für das Jahr 2021 lautet: Jesus Christus spricht: «Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist!», dann bedeutet das nichts anderes, als die herzliche Zuwendung Gottes als Vorbild für den Umgang mit den Mitmenschen zu nehmen, also gütig, Anteil nehmend, nachsichtig, anpackend, helfend zur Seite zu stehen. Wenn wir Menschen barmherzig sind, dann ist das nichts anderes als die Konsequenz aus der erfahrenen Barmherzigkeit von Gott!

Und wenn wir nach der Konkretisierung fragen, so hilft uns, was Jesus sagt: den Hungrigen zu essen geben, den Durstigen zu trinken geben, Fremde freundlich aufnehmen, Nackten Kleider geben, sich um Kranke kümmern, Gefangene besuchen.

So ergibt sich im christlichen Denken eine Lösung des Problems mit zwei Polen oder Gegensätzen: Tiefes und gelassenes Vertrauen in den barmherzigen Gott und barmherzige Zuwenden, Anpacken und Veränderung bewirken im Hören auf Christus!

So steht es auch in diesem berühmten Gebet, das Reinhold Niebuhr (1892 – 1972) formuliert hat: «Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Das Gebet ist über die Jahrhunderte herangereift, streckt seine Wurzeln bis zu den Stoikern, den Mystikern, den jüdischen Philosophen und modernen Denkern aus.

Die Antwort auf meine Frage im Titel lautet also: Beides, Gelassenheit und Barmherzigkeit, und dazu noch Weisheit.



GEMÄSS EINER WEBSITE BRINGT GELASSENHEIT MEHR GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT, FÜHRT ZU BESSEREN ENTSCHEIDUNGEN, ZU GRÖßEREM ERFOLG, ZU LANGFRISTIGEREN BEZIEHUNGEN UND ZU MEHR SELBSTBESTIMMUNG.



GELASSENHEIT WIRD IM CHRISTLICHEN GLAUBEN ALS TIEFES GOTTVERTRAUEN VERSTANDEN.



Die 10 Gebote der Gelassenheit

Text Pfrn. Susanne Ziegler



An einem kalten Tag im Winter erblickte im November 1881 ein Junge am Rande der Alpen in der Provinz Bergamo in der Lombardei das Licht der Welt. Sein Name war Angelo Giuseppe Roncalli. Angelo und seine 12 Geschwister wuchsen in ärmlichen Verhältnissen auf. Seine Eltern waren Bauern, welche die Hälfte ihrer Ernte dem Gutsherrn abliefern mussten. Sie waren auf die Arbeitskraft ihrer Söhne angewiesen; an eine weiterführende Schule oder gar ein Studium war nicht zu denken.

Dem Pfarrer der Gemeinde fiel das Kind auf. Angelo war interessiert und klug, von schneller Auffassungsgabe. Er begann dem Jungen Latein-Unterricht zu geben und ihn zu fördern. Dies geschah gegen den Willen seines Vaters, dem die Arbeitskraft seines Sohnes auf dem bäuerlichen Anwesen fehlte.

Doch Angelos Weg sollte unter einem besonderen Stern stehen. Sein Werdegang führte ihn von Bergamo nach Rom, wo er sein Theologiestudium mit einer Promotion beendete. Nie vergass er dabei die Menschen. Als Militärseelsorger und Studentenpfarrer kannte er ihre Nöte und teilte ihre Sorgen.

Sein Wirken im Dienst der Kirche und der Christenheit war offen und weltzugewandt. In seinem späteren Amt als Würdenträger legte er den Grundstein für eine Neuausrichtung im Dialog zu allen christlichen Kirchen und Gemeinschaften sowie eine entspannte Beziehung zu anderen Religionen. Auf ihn gehen die 10 Gebote der Gelassenheit zurück, welche am Ende schliessen, mit der Aufforderung zur Liebe, ganz im Geist des Hoheliedes aus dem 1. Brief des Paulus an die Gemeinde in Korinth Kapitel 13.

Nachtrag

Angelo Giuseppe Roncalli wurde am 28. Oktober 1958 zum 261. Papst der römisch-katholischen Kirche gewählt. Er leitete wesentliche Reformbestrebungen der katholischen Kirche ein und wurde wegen seiner Bescheidenheit und Volksnähe im Volksmund «il Papa buono» genannt.



«EIN KLEINER SCHRITT, EIN WINZIGES SAMENKORN KANN EIN ANFANG ZU ETWAS GROSSEM WERDEN.»

1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag so zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich mit grösster Sorgfalt auf mein Auftreten achten. Ich werde niemanden kritisieren, werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern. Nur mich selbst.

3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich geschaffen bin, glücklich zu sein, nicht nur in der anderen Welt, sondern auch schon in dieser.

4. Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Umstände an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit der Stille widmen und Gott zuhören. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, so ist das Horchen auf Gott in der Stille notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde sie niemandem erzählen.

7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe, es zu tun. Sollte ich mich in meinen Gedanken verletzt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

8. Planen

Nur für heute will ich mir ein eigenes Programm vornehmen. Auch wenn ich mich nicht daran halten werde – ich werde den Tag planen. Ich werde mich besonders vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut

Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst, wenn die Umstände das Gegenteil zeigen wollten, dass die gütige Vorsehung sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

10. Vertrauen

Nur für heute will ich keine Angst haben. Ganz besonders nicht davor, mich an allem zu freuen, was schön ist – und an die Liebe zu glauben.

In diesen 10 Geboten der Gelassenheit steckt Weisheit und Demut und eine Prise Mystik. Es sind mutmachende Gedanken, die sich auf das Leben im Hier und Jetzt beziehen mit all seinen Unzulänglichkeiten und Beschränkungen, Sorgen und Ängsten. Ein kleiner Schritt, ein winziges Samenkorn kann ein Anfang zu etwas GROSSEM werden.

Wenn es mir «nur für heute» gelingt, ein Stück Himmel, ein Gedanke Gottes, ein kleines bisschen von der Hoffnung und der Liebe zu erfahren, die mich im Glauben durch die Zeit und Ewigkeit trägt, dann habe ich jene Gelassenheit erfahren, die mich darauf vertrauen lässt, dass eine gütige Vorsehung sich um meine Sorgen und Nöte kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.





**«MIT DIR,
MEIN GOTT,
KANN ICH
ÜBER MAUERN
SPRINGEN.»**

Erinnerte Gelassenheit

Text **Andrea Schweiher**



Auf dem Boden waren ganz unterschiedliche Bilder ausgelegt. Unsere Aufgabe war es, ein Bild auszuwählen, das uns anspricht. Es bestand nicht einmal die Anforderung, dass ich erklären sollte, warum das so ist. Einfach so, aus dem Bauch heraus eines auswählen. Das ist doch ganz einfach, dachte ich und schaute mir die Bilder durch. Dabei realisierte ich, dass bei jedem Bild ein Gedankenspiel losging, warum dieses nun das richtige sei oder eben doch nicht.

Aus der einfachen Aufgabe wurde eine echte Herausforderung. Diese bestand darin, das in Gang gesetzte Kopf-Kino einzustellen und meine Gefühle wahrzunehmen. Natürlich plauderte mein Kopf dennoch mit und ich merkte plötzlich, wie angespannt ich dastand. Erst nach einer gewissen Zeit hatte ich mich genügend aus meinem Kopf gelöst, so dass ich überhaupt in der Lage war, mich und meine Gefühle zu erkennen, ohne dass der Verstand gleich wieder ansprang. Es gelang mir immer besser und ich freute mich darüber. Dabei entspannte ich mich immer mehr. Plötzlich war mir klar, welches Bild ich nehmen werde. Erklären konnte ich es nicht, aber dieses Bild berührte etwas in mir.

Später bildete ich einen für mich aussagekräftigen Satz zu dem Bild, den ich mir sagen kann, wenn mir in einer Situation die Gelassenheit fehlt. Dieser erinnert mich daran, dass Gott da ist und meine Lebenskraft ist.

Damit erinnere ich mich an das Bild und die damit verbundenen Gefühle sowie die Entspannung dabei.

Etwas später kam zum Bild und dem Satz eine Choreographie mit passender Musik dazu. Unabhängig welches der Elemente ich heute aufnehme, die andern folgen dazu und die damit verbundenen Gefühle werden wach und ich kann loslassen. So kommt es schon vor, dass mir in einer stressigen Situation die Melodie der Moldau durch den Kopf geht oder ich das Bild vor meinem inneren Auge sehe. Ich atme durch, realisiere, wie hoch die Anspannung ist, richte mich auf, blicke um mich und die rotierenden Gedanken kommen langsam zur Ruhe. Schrittweise gewinne ich den nötigen Abstand zu der Situation und kann diese wieder aktiv gestalten, statt mich von ihr jagen zu lassen.

Persönlich erlebe ich Gelassenheit nicht als einen andauernden Zustand, aus dem mich nichts und niemand aus der Fassung bringen kann. Vielmehr sind es Erfahrungen wie mit dem Bild und der Musik, mit deren Hilfe ich einen gelasseneren Zugang zu stressigen Situationen lerne. Die einzelnen Erfahrungen verbinden sich nach und nach zu einem weiteren Zugang. Ich darf lernen, gelassen zu werden und mit einem anderen Blick auf die stressige Situation zu reagieren. In diesem Zusammenhang kommt mir jeweils der Vers aus Psalm 18, 30b in den Sinn. «Mit dir, mein Gott, kann ich über Mauern springen.»

**«ICH ATME DURCH,
REALISIERE, WIE HOCH
DIE ANSPANNUNG IST,
RICHE MICH AUF,
BLICKE UM MICH UND
DIE ROTIERENDEN
GEDANKEN KOMMEN
LANGSAM ZUR RUHE.»**



«WENN ES DARUM GEHT, WEICHEN FÜR DIE ZUKUNFT ZU STELLEN, AM PROZESS DER ZUKUNFT ZU ARBEITEN, DANN IST ES NÖTIG, EINZUSEHEN, DASS WIR IMMER NUR HEUTE ETWAS TUN KÖNNEN. DAS TUN HEUTE ABER HAT AUSWIRKUNGEN AUF DAS MORGEN. ICH MUSSTE EINSEHEN, DASS DIE ZUKUNFT WEDER BEI DER SELA, NOCH AN MEINEM ARBEITSORT ODER IN DER GEMEINDE IN MEINER HAND LIEGT. ES REICHT, WENN ICH MICH ÜBER DEN HEUTIGEN TAG SORGE MACHE. MIT DIESER EINSICHT HABE ICH GELERNT AUF DEN ZU VERTRAUEN, DER DAS MORGEN, DIE ZUKUNFT WIRKLICH IN DER HAND HÄLT. ICH WÜNSCHE DER SELA FÜR DIE KOMMENDEN JAHRE VOR ALLEM: STILLE WERDEN, LOSLASSEN UND VERTRAUEN.»

Dieter Hauser anlässlich der Jubiläumsfeier 20 Jahre Sela vom 28. Juni 2014 in der Stadtkirche Aarau

TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

info@sela.ch, 062 823 10 04



Pfr. Teddy Probst, VDM, D. Min., teddy.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 (50%)
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
2015-2019 Maklerin HEV Aargau
2020 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
1992-98 Pfarrerin in Port und Bellmund BE
1993 Diplom Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug, Universität Bern
Seit 1998 Pfarrerin der reformierten Kirchgemeinde Lenzburg-Hendschiken AG
2008 Zertifikat in Schicksalsanalytischer Beratung und Therapie SGST, Szondi-Institut, Zürich
Zertifikat in IRRT, Level1 (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy-Institut Schweiz)
Seit 2016 im Team der Sela



Alexander Haus, alexander.haus@sela.ch

1997-99 Certificates in Church Ministries, European Theological Seminary, und in Discipleship Training, University of the Nations
2002-2008 Produktmanager und Wertschriftenhändler bei einer Schweizer Bank
2005/08 Trainer für das Persolog Persönlichkeitsprofil (DISG), Berater für PST-R
2006-2012 Freiberuflicher Berater und Coach
2009 Diplomierter Lebens- und Sozialberater BTS
2018 Diplomierter logotherapeutischer Berater NDS HF
Seit 2013 Berater der Sela



Pfr. Philipp Müller, lic. theol., VDM, philipp.mueller@sela.ch

2007 Lizentiat in Theologie, Studium in Bern und Tübingen
2013 Begleitender Seelsorger und Begleiter für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz ICL (Institut für christliche Lebens- und Eheberatung, individualpsychologische Seelsorgeausbildung)
Pfarrvertretungen in diversen Kirchgemeinden
2013-2016: Swiss Jazz School in Bern auf Gitarre
2019 CAS in lösungsorientierter Seelsorge
Seit 2019 Berater der Sela und freischaffender Pfarrer

Kurse und Gesprächsgruppen

Zur Zeit finden keine Kurse statt. Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Website info@sela.ch



IMPRESSUM STIFTUNG SELA

Herausgeber

Sela, Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung, Rathausgasse 2, 5000 Aarau, Telefon 062 823 10 04, info@sela.ch, sela.ch, [facebook.com/sela.beratung](https://www.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

Teddy Probst

Lektorat

Beat Amrein

Gestaltung

Frédéric Giger

Versand

Versandteam

Erscheinungsweise

3x pro Jahr

Nächste Ausgabe

Mai 2021

Fotografie

1-6: Unsplash; 7: Pexels

Die Stiftung Sela

ist eine gemeinnützige Stiftung.

Spenden für die Sela

sind steuernabzugsberechtigt.

Die Stiftung Sela

hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

