

# SELA\*NEWS 3\*16

\*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



## «Gsehsch mi, ghörsch mi, gschpüürsch mi?»

Text **Alexander Haus**



Der Mensch ist auf Beziehung angelegt. Die Menschheit weiss dies schon seit vielen Jahrtausenden, und zwar durch verschiedene Quellen. Der Schöpfer sagt dies höchstpersönlich. Ganz am Anfang, im Ersten Buch Mose, lesen wir im ersten Kapitel: «Gott schuf den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.» 1. Mose 1.27

Wenn Gott also nicht nur einen Adam (hebräisch bedeutet אָדָם «der Mensch») erschaffen hat, müssen «Adams» miteinander kommu-

nizieren. Dazu Paul Watzlawik, österreichischer Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut, in seinem berühmt gewordenen Satz: «Man kann nicht nicht kommunizieren!»

Wie aber kommunizieren Menschen, wenn nicht durch das miteinander reden? Gary Chapman, ein US-amerikanischer Seelsorger und Beziehungsberater drückt dies durch sein mittlerweile zum Standardwerk in der Paartherapie gewordenen «Fünf Sprachen der Liebe» wie folgt aus:

### **Sprache der Liebe**

Lob und Anerkennung  
Zweisamkeit  
Geschenke  
Hilfsbereitschaft  
Zärtlichkeit

### **Kommunikationsart**

Sehen  
Sprechen  
Geben  
Helfen  
Berühren

### **Sprachlicher Ausdruck, Anfrage**

Gsehsch mi? Gsehsch was ich mach?  
Ghörsch mi? Verbringsch Zyyt mit mir?  
Teilsch mit mir was dir wichtig isch?  
Hilfsch mir? Unterschützisch mich?  
Gschpüürsch mi?

# Was gibts Neues?

Text Pfr Theddy Probst, D. Min.



## Tag der offenen Tür: «Das Leben – ein Irrgarten?»

Freitag, 28. Oktober 2016, 18.45 – 21.30 Uhr  
öffnen wir die Türen der Sela.

Sie sind herzlich eingeladen bei uns vorbeizuschauen! Unser Team hat sich für das Thema «Das Leben – ein Irrgarten?» entschieden und freut sich mit Impulsreferaten und Workshops Einblicke in unsere Arbeit und Gedankenanstösse weiterzugeben. Wir freuen uns auf die Begegnungen!

### Programm

#### 19.00 Uhr: «Gedanken zum Eingang»

*Theddy Probst*

#### Workshop 1

##### «Wege aus dem Irrgarten» (Enneagramm)

*Verena Müller*

#### Workshop 2

##### «Stehen verstehen und vorwärtsgehen» (Familienstellen)

*Hans-Ruedi Hauser*

#### Workshop 3

##### «Anstehen, orientieren und entdecken»

*Verena Rolli*

#### Workshop 4

##### «Acht geben und die Seele pflegen»

*Alexander Haus*

##### «Vom Irrgarten zum Labyrinth»

*Susanne Ziegler*

Gerne laden wir Sie auch zum Apéro in den Pausen und zur Teilnahme des Wettbewerbs ein.

## Korpusse

Durch den Ausbau des Teams ergab sich die Notwendigkeit einer abschliessbaren Ablage von Notizen und Hilfsmitteln für alle Teammitglieder. Wir haben vier hübsche, preisgünstige und zum Farbkonzept der Sela passende Rollkorpusse für Schreibtische gefunden und angeschafft. Weil die Sela immer knapp bei Kasse ist und von der Hand in den Mund lebt, möchten wir Sie fragen, ob Sie uns bei der Finanzierung «unter die Arme greifen» könnten. Ein Korpus kostet CHF 239.20, alle zusammen CHF 956.80. Herzlichen Dank!

## Kurse und Gesprächsgruppen

Unsere Kursplanung ist dynamischer geworden. Wir planen Kurse auch unter dem Jahr und schreiben sie auf der Sela Homepage und in den Sela News aus. Diesen Herbst führt Susanne Ziegler einen spannenden Kurs über das «Genosozioigramm» durch und Alexander Haus bietet eine Gesprächsgruppe zu «Training in Sozialer Kompetenz – Vom Umgang mit mir selbst und anderen» an.

## Begleitkreis oder Trägerkreis

Die Beratungsstelle Sela existiert nun schon seit 22 Jahren. Ratsuchende haben einen Ort, um ihre Fragen und Probleme zu besprechen und Lösungen zu erarbeiten. Weil die Sela eine gemeinnützige Stiftung ist, die allen Menschen in ihrer jeweiligen Lebenslage zur Seite steht und keinen Profit abwirft, sind wir stets auf Zuwendungen angewiesen. Die Sela kann seit Jahren auf einen treuen Spenderkreis zählen, der in namhaften oder mit kleineren Beträgen die Arbeit mitträgt. Dafür sind wir von Herzen dankbar! Rund ein Drittel der Einnahmen der Sela stammt aus Zuwendungen von Freunden der Sela und – ein kleinerer Teil – aus Kollekten und Zuwendungen von Kirchgemeinden. Da sich der Freundeskreis im Laufe der Jahre verändert hat und auch weiter verändern wird, machte sich der Stiftungsrat Gedanken über einen Begleitkreis, der die Sela in irgendeiner Form mitträgt und so mithilft, die Zukunft der Sela zu sichern. Zur Zeit erarbeiten wir ein Konzept für diesen Begleitkreis.

**DIE SELA IST EINE GEMEINNÜTZIGE STIFTUNG, DIE ALLEN MENSCHEN ZUR SEITE STEHT UND KEINEN PROFIT ABWIRFT. WIR SIND STETS AUF ZUWENDUNGEN ANGEWIESEN.**

Wir stellen uns Folgendes vor: Wir möchten mit den Personen vom Begleitkreis mehr in Kontakt treten und mit ihnen zusammen über die Zukunft und Ausgestaltung der Sela nachdenken und austauschen. Deswegen laden wir alle, die mitmachen, zusätzlich zum Tag der offenen Tür zu einem jährlichen Treffen ein, der vor allem Ideenaustausch, Begegnung und Gespräch ermöglichen will und eventuell auch ein Impulsreferat beinhalten kann. Wir haben uns auch entschlossen, dass Personen, die im Begleitkreis mitmachen, einen Gutschein für den Besuch eines Kurses oder einer Gesprächsgruppe erhalten werden. Je nach Höhe der Zuwendung führt dies zu einer Ermässigung oder zum Gratisbesuch. So können sie mit den Beraterinnen oder Beratern der Sela ins Gespräch treten und erhalten einen besseren Einblick in die Arbeit des Teams. Wir zählen auch darauf, dass der Begleitkreis unsere Arbeit betend mitbegleitet und so zu einer guten Arbeit wesentlich beiträgt. Als Gegenleistung erhoffen wir vom Begleitkreis zusätzlich zum Mitdenken und Mitbeten einen jährlichen Beitrag, der unsere Ausgaben planbarer macht. Es freut uns, wenn Sie zu unserem Begleitkreis gehören möchten. Melden Sie sich bitte bei uns. Bisherige treue Spender werden wir gerne ohne Aufwand in die neue Begleitgruppe «überführen».



«WENN ICH AM MORGEN FRÜH MIT UNSREM HUND SPAZIEREN GEHE, FALLEN MIR SO VIELE SCHÖNE DINGE EIN, DIE MIR GESCHENKT SIND, UND AM SCHLUSS FREUE ICH MICH EINFACH DARÜBER, DASS ICH MICH ÜBERHAUPT FREUEN KANN.»

Verena Müller

# Verena Müller auf den Zahn gefühlt

Text Verena Müller



**Verena Müller** arbeitet seit Februar 2016 im Team der Sela mit. Sie wohnt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Meisterschwanden am schönen Hallwilersee. Mit folgendem Text stellt sie sich vor. Wir heissen Verena Müller in der Sela herzlich willkommen!

## **Ich freue mich über ...**

... sehr vieles. Den Tag, der vor mir liegt, wenn ich am Morgen früh mit unserem Hund spazieren gehe. Besonders dann – in solchen ruhigen Momenten – fallen mir so viele schöne Dinge ein, die mir geschenkt sind und am Schluss freue ich mich einfach darüber, dass ich mich überhaupt freuen kann.

## **Das wühlt mich auf ...**

Ungerechtigkeit. Ein Beispiel kürzlich aus dem Umfeld meiner Kinder mitbekommen: Ein Junge – ohnehin schon ohne Freunde – wird auch aus einem Klassenchat ausgeschlossen, damit man in aller Ruhe über ihn herziehen kann. Diesem Jungen wird keine Chance gelassen. Das wühlt mich auf.

## **Einmal essen gehen mit ...**

... spontan? Immer am liebsten mit meinem Mann. Da ist die Unterhaltung gut, ich fühle mich wohl und kann das Essen rundum geniessen. Irgendeine bekannte Persönlichkeit würde mich so nervös machen, dass ich das Essen gar nicht geniessen könnte.

## **Ich bin Fan von ...**

... unserem lieben Gott. Das klingt jetzt etwas gar fromm. Aber er ist der einzige auf dieser Welt, der so vollkommen ist, dass ich ihn ganz uneingeschränkt «anfanen» kann. Wenn's doch noch ein bisschen «weltlicher» sein soll: ich bin Fan der «Herr der Ringe-Filme» – die könnte ich immer wieder schauen. Oder von schönen Romanzen wie z.B. Pretty-Woman.

## **Eine Geschichte aus der Bibel, die mich fasziniert:**

Die Prostituierte, die Jesus die Füsse salbt. Ich frage mich immer wieder, was eine wohl

desillusionierte, vielleicht auch etwas harte Frau wie sie dazu gebraucht hat, sich so vor einem Mann zu «erniedrigen» – so kommt es mir in der Geschichte zumindest vor. Jesus muss sie zutiefst berührt haben.

## **Von Christen und der Kirche wünsche ich mir:**

Von Christen Aufrichtigkeit und Barmherzigkeit und von der Kirche Klarheit, den Mut, einen klaren Standpunkt zu beziehen, nötigenfalls gegen den Strom der Gesellschaft zu schwimmen.

## **Eine Charaktereigenschaft, die ich gerne besitzen würde:**

Demut; den Mut, nicht mehr sein zu wollen und zu müssen, als ich bin.

## **Gar nichts anfangen kann ich mit ...**

moderner Kunst. Wenn ich im Tinguely-Museum im oberen Stock Abfall sehe, der mit Leim übergossen wurde und als Kunst verkauft wird, frage ich mich, ob man mich oder andere Besucher eigentlich für dumm hält.

## **Dieses Buch muss man gelesen haben:**

Da kann ich mich auf kein bestimmtes beschränken. Ich lese gern und viel. Eines das mich geprägt hat: «Glück suchen oder Gott finden» (Lawrence Crabb), als Lebenshilfe «Das Enneagramm nach Rohr & Ebert». Im Moment entdecke ich Romane wie die Thriller von Harlan Coben.

## **Gott ist:**

Mein Vater; jemand, der mich zutiefst kennt. Besser, als ich mich selber kenne, und obwohl er weiss, wie ich bin, mich trotzdem liebt.

# Adieu, Seraina Hintermann

Text Pfr Theddy Probst, D. Min.



**«ICH BIN DER MEINUNG, DASS WIR ALLEM EINEN SINN ABRINGEN KÖNNEN, WEIL GOTT DEN SINN HINEINGELGT HAT.»**

Im Frühling teilte uns Seraina Hintermann mit, dass sie ihre Mitarbeit im Team der Sela auf Ende Mai 2016 aus persönlichen Gründen abschliessen wolle. So hiess es Adieu sagen. Zwanzig Jahre lang gehörte Seraina Hintermann zum Beraterteam der Sela.

Am 1. Mai 1996 begann Seraina Hintermann ihre Tätigkeit als Beraterin der Sela. Im Rucksack brachte sie ein frisch abgeschlossenes Studium der Psychologie an der Universität Bern mit. Hier studierte sie unter anderem bei Professor Klaus Grawe Klinische Psychologie. Klaus Grawe forschte nach der Wirksamkeit der Psychotherapie und arbeitete heraus, welche Therapieelemente wirksam sind und welche nicht. Im Rucksack von Seraina Hintermann befand sich auch ein Jahr Studium am bekannten «Christ for the Nation» Bible College in Dallas USA, wo sie sich mit Fragen des Glaubens und Lebens auseinandersetzte, in die englischsprachige Welt eingeführt wurde und die amerikanische Kultur kennenlernte. Ganz tief in ihrem Rucksack steckte das Erlebnis einer jungen Frau, die in der Zeit der Pubertät für Elvis Presley schwärmte. Sie sammelte alle seine Platten, dekorierte das Zimmer mit Bildern und Porträts und setzte sich intensiv mit den Songtexten ihres Idols auseinander. Durch ein eindrückliches Erlebnis konnte sie sich von dieser sehr weitgehenden Identifikation lösen, aufräumen und dann eigenständig im Glauben an Christus unterwegs sein. In ihrem Rucksack waren auch die Erfahrungen aus dem Engagement in den Vereinigten Bibelgruppen (VBG) an der Universität Bern. Seraina Hintermann lebte damals mit ihrem Mann Daniel und den ersten zwei Söhnen in Trimbach, wo ihr Mann Pfarrer war.

Seraina Hintermann arbeitete vor allem als Beraterin und begleitete Einzelpersonen und Paare mit einer grossen Vielfalt von präsentierten Problemen. In den Sela News vom April 2000 schrieb sie ein paar Zeilen über ihre Grundeinstellung in der Beratung: «Im Umgang mit den Ratsuchenden bin ich froh, dass wir nicht perfekt sein müssen. Unser Erkennen bleibt Stückwerk. Wir sind aber selbst von Gott erkannt, er kennt uns durch und durch. Es ist uns in der christlichen Beratung ein Anliegen, dass sowohl Ratsuchende als auch Beraterinnen erkennen, dass wir von Gott erkannt, geliebt und angenommen sind und dieses ‚Erkanntsein‘ durch Gott die Grundlage unseres Wahrnehmungsprozesses ist.» Seraina wurde auch zu Referaten und Seminaren eingeladen. Ihre gewinnende Art und ihre gehaltvollen und authentischen Beiträge wurden sehr geschätzt. Am jährlich durchge-

führten Tag der offenen Tür leistete Seraina Hintermann jeweils einen wertvollen und geschätzten Beitrag mit ihren Referaten zu Themen wie: «Angst macht dumm – Einsichten aus einem afrikanischen Märchen», «Sinnfindung trotz Schwierigkeiten», «Paarbeziehung... bis der Tod euch scheidet», «Dankbarkeit ist der beste Freund des Selbstwertgefühls», «Die Botschaft der (Alb-)Träume», «Reif werden – mit, dank, trotz Schmerzen?», «Konflikte bewältigen - Abhauen oder aushandeln», «Können aus Sinnkrisen Lerngeschenke werden? – Eine Frage der Interpretation», «Das Leben – ein konzentriertes Spiel?», «Lebe heute und denke morgen an das Gestern». Ihre Artikel in den Sela News stiessen auf Interesse und bewirkten häufig dankbare und positive Reaktionen.

Seraina Hintermann erwarb sich berufsbegeleitend in der Zeit an der Sela Abschlüsse in zwei Therapierichtungen. Im Jahr 2000 schloss sie als systemische Paar- und Familientherapeutin am Weiterbildungsinstitut in phasischer Paar- und Familientherapie von Carole Gammer Zürich ab. Am Schweizerischen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur beendete sie 2013 ihre Ausbildung zur Logotherapeutin und Psychotherapeutin erfolgreich.

Im Team der Sela wurde Seraina durch ihre langjährige Mitarbeit eine zuverlässige Stütze und leistete wertvolle Beiträge zur Entwicklung der Sela. Gerne erinnere ich mich an gemeinsame Beratungen mit einer Familie und einem Ehepaar und auch an die Seminare zur Mariageweek in der Kirchgemeinde Schöftland, wo ihr Mann Daniel Hintermann seit 2004 Pfarrer ist.

Im Jahr 2002 wurde bei Seraina Hintermann Multiple Sklerose diagnostiziert. Die Hoffnung, dass sich der Verlauf der schlimmen Krankheit aufhalten oder deutlich bremsen lasse, wollte sich nicht erfüllen. Im Laufe der Jahre musste sie sich mit dem Rollstuhl anfreunden. Die Treppe zu den Räumen der Sela im ersten Stock wurde zu einem immer schwieriger zu überwindenden Hindernis. Seit dem Jahr 2009 führte sie ihre Beratungen im Auftrag der Sela daheim in Schöftland durch.

Wer hätte gedacht, dass die Zeilen, die Seraina im Dezember 1999 schrieb, eine so grosse Bedeutung in ihrem Leben finden würden: «Wie oft wünschte ich (zusammen mit den Menschen in der Beratung), dass sich die Zeit schneller erfüllt, dass endlich etwas geschieht und in Bewegung kommt. Am liebs-



**«WIR MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN. WIR SIND VON GOTT ERKANNT, GELIEBT UND ANGENOMMEN.»**



**«ICH HOFFE, ES GELINGE IHNEN, IHRE KRISEN NEU ZU INTERPRETIEREN, SIE ALS LERNGESCHENKE ZU SEHEN UND SO BESSER DAMIT UMZUGEHEN.»**

ten möchten wir sofort frei sein... Aber oft kann auch ich als Therapeutin nichts machen. Auch mir bleibt dann nichts anderes übrig, als dran zu bleiben, zu begleiten und zu warten! Ich wünsche uns allen eine grosse Portion Geduld, um warten zu können, bis sich die Zeit erfüllt hat und Gott die ersehnte Veränderung schenkt.» Geduld und tapferes Dranbleiben verlangt ihr die Multiple Sklerose ab. Immer wieder neu musste sie sich mit Einschränkungen auseinandersetzen. Seraina «rang» mit ihrer Krankheit, aber sie reifte auch an der Auseinandersetzung. In einem Artikel aus dem Jahr 2003 über Dankbarkeit schreibt sie: «Im Zusammenhang mit meiner Krankheit bin ich immer wieder auf Hilfe angewiesen. Ich konzentriere mich auf das Positive, versuche zu sehen, was ich alles noch kann. Und das gibt es! ... Ich bin immer mehr auf die Hilfe von anderen angewiesen. Diese Hilfe führt mich in eine ungewollte Abhängigkeit, die ich nicht gesucht habe. ... Offensichtlich handelt es sich bei der Dankbarkeit um einen lebenslänglichen Lernprozess: wenn ich klage oder unzufrieden bin, dann gilt es jeweils wieder aufzustehen und vorwärts zu gehen; die Dankbarkeit von Neuem einzuüben.» Auch die Frage nach Gott und seinen Gedanken über uns Menschen beschäftigt sie stark. 2005 schreibt sie über Kontrolle: «Die Psalmen sagen, dass Gott gütig und freundlich ist. Ich verstehe diese Aussage als Grundlage von dem, was Gott tut. Mit diesem Vertrauen fällt es mir manchmal leichter, mich ihm hinzugeben. Als ich mich für ein Leben mit Gott entschied, habe ich ja dazu gesagt, dass er die Kontrolle über mein Leben haben soll. Damals war ich mir gar nicht bewusst, was dieses Ja bedeutete, ich bin in einen lebenslänglichen Prozess gekommen.» Und 2005 äusserte sie sich über Erwartungen: «Ich muss an meinen Erwartungen ‚arbeiten‘ ob in der Beratung, in Beziehungen oder beim Gebet, meine Erwartungshaltung muss flexibel bleiben und veränderbar, korrigierbar sein, denn sonst kann ich nur enttäuscht wer-

den oder andere enttäuschen...» 2006 schrieb sie einen Artikel zum Thema «Mit Krankheit leben»: «Es ist doch Tatsache, dass längst nicht alle geheilt werden. Um die Enttäuschung zu vermeiden, kann man ja auch einfach um Kraft bitten, die Krankheit zu ertragen...Ich bin der Meinung, dass gerade die Beziehung zu Jesus Christus ein wichtiger ‚Boden‘ ist, auf dem man mit Leid und Schmerz umgehen kann. Bei Gott kann ich klagen, mit ihm kann ich über meine Krankheit reden. Als der Apostel Paulus bat, der Stachel aus seinem Fleisch möge entfernt werden, gab ihm Gott zur Antwort: ‚Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig‘ (2.Kor. 12,9).» Die Ausbildung zur Logotherapeutin prägte Seraina sehr. Sie wollte und musste sich mit dem Sinn ihres Lebens auseinandersetzen und das Gelernte fruchtbar machen für die Ratsuchenden. 2007 schreibt sie einen Artikel zum Thema «Sinn trotz Schwierigkeiten.» Sie legt die verschiedenen logotherapeutischen Wege zur Sinnfindung dar und schreibt zum Schluss: «Im Römerbrief heisst es, dass uns alles zum Besten dienen muss (Römer 8,28). Ich bin der Meinung, dass wir allem einen Sinn abringen können, weil Gott den Sinn hineingelegt hat. Wenn es schwierig wird, dann braucht es vielleicht mehr Zeit und Hilfe. Ich denke, dass es uns mit den vorgestellten Wegen (mit den Schaffungswerten, Erlebniswerten und Einstellungswerten) gelingen kann.» Und wie eine Fortsetzung klingt der Schluss des Artikels «Wie aus Sinnkrisen Lerngeschenke werden können» aus dem Jahr 2014: «Ich hoffe, es gelinge ihnen, ihre Krisen neu zu interpretieren, sie als Lerngeschenke zu sehen und so besser damit umzugehen. Möge Gott Ihnen dabei helfen!» Im Artikel «Das Leben hat leider keine Repeat Taste!» 2015 hält sie fest: «Das Leben ist unfair, es gibt keinen zweiten Versuch, keine zweite Chance, no second chance. Wir können zwar Fehler machen, daraus lernen und beim nächsten Mal verbessern. Aber die Vergangenheit verändern wir dadurch nicht! ... Es ist wichtig, seine Vergangenheit zu verstehen und richtig einordnen zu können. Aber auch das gilt: all die positiven Erfahrungen, die wir in unserer Vergangenheit gemacht haben, können zum Glück nicht und durch nichts gelöscht werden, sie als unseren eigenen Schatz zu betrachten, der von niemandem gestohlen werden kann, wird unsere Lebensqualität bedeutend erhöhen. Ich glaube daran und hoffe, dass Gott unser Leben führt. Vielleicht sogar mehr, als wir denken, über unser Denken und Verstehen hinaus!»

Liebe Seraina, im Namen des Stiftungsrates und des Beratungsteams danke ich dir für den gemeinsamen Weg, für den Austausch und deine Arbeit! Für die Zukunft wünschen wir dir ein herzliches «Bhüeti Gott!»



# Lebe heute und denke morgen an das Gestern!

Text **Seraina Hintermann, lic. phil. hist.**



Zweiter Teil, Fortsetzung vom Artikel  
der Sela News 1/2016

Im ersten Teil ihres Artikels stellte Seraina Hintermann das berühmte Zitat von Sören Kierkegaard an den Anfang: «Das Leben muss vorwärts gelebt werden, kann aber nur rückwärts verstanden werden.» Nach Gedanken über die Flüchtigkeit der Gegenwart und über den Sinn, den wir im Leben entdecken, wandte sie sich dem Thema Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in der Psychologie zu und begann mit ihrer Auseinandersetzung mit der «rückwärts-schauenden» Psychologie.

## **Zukunftsorientierte Therapiearten**

In der psychologischen Wissenschaft gibt es auch zukunftsorientierte Therapiearten. Ich möchte hier die Verhaltenstherapie erwähnen. In dieser wird mit dem Klienten erarbeitet, mit welchen Schritten er zu lebensbejahendem Verhalten finden kann. Hier wird eigentlich kaum nach der Vergangenheit gefragt, man interessiert sich ausschliesslich für die Gegenwart und die störenden Verhaltensweisen, sucht gemeinsam nach guten

Alternativen, um diese zu verändern. Mit Verhaltenstherapie wird ein Spektrum von Methoden bezeichnet. Diesen ist trotz vieler Unterschiede gemeinsam, dass sie das Modell der klassischen Konditionierung als zentral für die Abläufe in der menschlichen Psyche bewerten.

Bei der klassischen Konditionierung geht man davon aus, dass ein spezifischer Reiz zu einer Reaktion führt. Zuerst gab es die Versuchsanordnung mit dem Hund. Bevor er das Essen bekam, erklang eine Glocke. Mit der Zeit hatte der Hund das Zeichen der Glocke mit dem Futter verbunden, der Speichelfluss setzte schon ein, wenn die Glocke läutete. Die Grundidee ist, dass unerwünschtes

Verhalten erlernt wurde und auch wieder verlernt werden bzw. dass erwünschtes Verhalten erlernt werden kann. Ein wichtiges Merkmal verhaltenstherapeutischer Verfahren ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Zentrum steht, dem Patienten Methoden an die Hand zu geben, die ihn befähigen, seine Beschwerden zu überwinden.

Eine bekannte therapeutische Technik der Verhaltenstherapie ist die systematische Konfrontation mit auslösenden Reizen (z.B.



systematische Desensibilisierung) und die Verstärkung erwünschten und die Löschung unerwünschten Verhaltens. Dies wird auch in der Erziehung angewandt. Da geht es darum, erwünschtes Verhalten zu verstärken, und unerwünschtes mit Nichtbeachtung zu bestrafen.

Die systematische Desensibilisierung wird vor allem bei Ängsten und Phobien angewandt. Die Patientin macht zusammen mit dem Therapeuten eine Rangliste, von jenen Situationen, die sie am meisten fürchtet. Bei einer Spinnenphobie zum Beispiel wäre das Schlimmste, wenn eine Vogelspinne über die Hand krabbelt. Diese Situationen werden nacheinander gekoppelt mit einer Entspannungsübung, so dass die Patientin lernt, entspannt zu bleiben, trotz Angst einflössender Situationen.

Ausser der Verhaltenstherapie gibt es noch andere Therapieformen, die nicht nach der Vergangenheit fragen sondern sich auf die Gegenwart bzw. Zukunft konzentrieren. Eine spezielle Art der Gesprächstherapie geht von dem Standpunkt aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren, anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Sie wollen die positiven Unterschiede erkennen und verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt, vermehren. Nach dem Prinzip: mehr vom Guten!

Bei meiner Arbeit mit Ratsuchenden schaue ich sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft und Gegenwart zusammen mit dem Ratsuchenden an. Wenn wir gemeinsam die Vergangenheit betrachten geht es nicht nur darum zu sehen, was alles schief gelaufen war. Mir ist es auch wichtig zu sehen, wo wir überall gesegnet und beschenkt wurden. Die Logotherapie ist von Victor Frankl gegründet worden und konzentriert sich auf das Bedürfnis des Menschen, Sinn in seinem Leben zu finden. In der Logotherapie ist bildhaft von den vollen Scheunen der Vergangenheit, im Gegensatz zum leeren Stoppfeld der Gegenwart die Rede. Die vollen Scheunen stellen die Vergangenheit mit vielen wertvollen Ereignissen dar. Wenn wir die Vergangenheit so betrachten, wird klar, wie reich wir beschenkt sind. Manchmal braucht es aber auch Zeit, diese Schätze zu entdecken und ausfindig zu machen.

Man kann auf das fokussieren, was in der Vergangenheit alles schlecht gelaufen ist. Auch im Bezug auf die Zukunft kann man nur mit dem Schlechten rechnen. Solche negative Fixierungen sind aber nicht hilfreich für ein zufriedenes Leben. Es gibt einen erfolgversprechenderen Weg, nämlich das Positive zu sehen und sich daran zu halten. Ich meine damit aber nicht eine Selbstsuggestion, nicht ein blosses positives Denken, bei dem alles

Negative ausgeklammert wird. Die belastenden, schwierigen Ereignisse im Leben sollen und dürfen selbstverständlich zur Sprache kommen. Alles, gerade auch das Gute, was ich in der Vergangenheit erlebt habe, kann niemand mehr wegnehmen. Diese Erlebnisse gehören zu meinem ganz persönlichen Schatz. Ich versuche diese Sicht meinen Ratsuchenden weiterzugeben.

Eine ältere Frau beklagte sich, ihr Leben sei langweilig und ohne wichtige Ereignisse gewesen. Als wir uns auf alles Positives in ihrem Leben konzentrierten, ihre Kinder, viele wichtige Freundschaften usw. war sie hocherfreut, überrascht und erkannte neu, wie reich ihr langes Leben war.

Auch die Zukunft können wir positiv betrachten, wenn wir die Herausforderungen, als Chancen und Lernübungen ansehen.

Eine junge Frau berichtet von sich wiederholenden Schwierigkeiten mit einem Vorgesetzten. Während unserer Sitzungen konnten wir die Schwierigkeiten nicht einfach aus der Welt schaffen. Was aber möglich war, war die Einstellung zu ändern. So konnte sie in jeder Konfliktsituation die gelernten Neuinterpretationen üben. Es gelang ihr die Konfliktsituationen als positive Lernchance zu sehen.

Vor kurzem besuchte ich die Mission 21 in Basel. Da ist mir das Bild eines Vogels, Sankofa ist sein Name, aufgefallen, das zu unserem Thema gut passt. Der Vogel dreht seinen Hals nach hinten, um sein Ei aus seinem Gefieder zu nehmen. Dazu stand ein Sprichwort: *Es ist nicht falsch, zurückzukehren und etwas zu holen, das du vergessen hast.*

Es ist nicht falsch, in die eigene Geschichte zurückzugehen und dort zu holen, was wichtig für uns war. Mit diesem Wichtigen müssen wir aber dann in die Zukunft schauen und vorwärtsgehen. Wir sollen vorwärts leben, aber die Schätze der Vergangenheit nicht ausser acht lassen. Man darf zurückkehren und etwas holen, was man vergessen hat. Es geht um ein gesundes und ausgewogenes Verhältnis mit unserer Vergangenheit und der Zukunft.

Das Leben läuft vorwärts. Wenn wir unsere Vergangenheit als Schatz betrachten und die Zukunft als riesiges Übungsfeld sehen, gelingt es uns wahrscheinlich besser, mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen und versöhnlicher mit unserer Vergangenheit umzugehen. Wenn uns dieser Schritt gelingt, können wir mit einer Hoffnungsperspektive vorwärts leben.

Manchmal singen wir im Gottesdienst das Lied ‚Gott ist gegenwärtig‘. Ich finde den Gedanken tröstlich, dass Gott gegenwärtig ist. Er war da in der Vergangenheit und wird es auch in Zukunft bleiben.

**«ALLES GUTE, WAS ICH IN DER VERGANGENHEIT ERLEBT HABE, KANN NIEMAND MEHR WEGNEHMEN. DIESE ERLEBNISSE GEHÖREN ZU MEINEM GANZ PERSÖNLICHEN SCHATZ.»**

**«ICH FINDE DEN GEDANKEN TRÖSTLICH, DASS GOTT GEGENWÄRTIG IST. ER WAR DA IN DER VERGANGENHEIT UND WIRD ES AUCH IN ZUKUNFT BLEIBEN.»**

**«ES IST NICHT FALSCH, ZURÜCKZUKEHREN UND ETWAS ZU HOLEN, DAS DU VERGESSEN HAST.»**

Sprichwort

# Unser Beratungsteam

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  
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 evang.-ref. Kirchengemeinde Wildberg (70%)  
Seit 1994 Berater und Leiter der Sela



**Verena Müller, verena.mueller@sela.ch**

1997 Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Theologisch-Diakonisches Seminar Aarau (TDS)  
1997-2000 SDM reformierte Kirchengemeinde Allschwil-Schönenbuch und Katechetin  
2006 Individualpsychologische Beraterin ICL  
2006-2016 Weiterbildungen in Krisenintervention, Prepare/Enrich und Enneagramm, Leitungsfunktionen in Gruppen und Projekten (Cevi-Jungschar, Mütter-Treff, Ehe-Kurs)  
Seit 2016 Beraterin der Sela



**Verena Rolli, verena.rolli@sela.ch**

2004 Ergotherapeutin FH  
2004-2011 Ergotherapeutin in verschiedenen psychiatrischen Kliniken  
2008 Individualpsychologische Beraterin ICL  
2011-2013 Leiterin und Beraterin der «Wäggmeinschaft Zwöiti Meile» in Bern  
2013 Fachberaterin für Psychotraumatologie SIPT  
2016 Beraterin SGFB  
Seit 2016 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 Kirchengemeinde Lenzburg-Hendschiken AG  
2008 Zertifikat in Schicksalsanalytischer Beratung und Therapie SGST, Szondi-Institut, Zürich  
Seit 2016 im Team der Sela



**Alexander Haus, alexander.haus@sela.ch**

1997-1999 Certificates in Church Ministries, European Theological Seminary, and in Discipleship Training, University of the Nations  
2002-2008 Produktmanager und Wertschriftenhändler bei einer Schweizer Bank  
2005-2008 Trainer für das Persolog Persönlichkeitsprofil (DISG), Berater für PST-R  
2006-2012 Freiberuflicher Berater und Coach  
2009 Diplomierter Lebens- und Sozialberater BTS  
Seit 2015 Logotherapeutischer Berater in Ausbildung  
Seit 2013 Berater der Sela



**Hans-Ruedi Hauser, hans-ruedi.hauser@sela.ch**

1992 Theologisches Seminar St. Chrischona, Bettingen BS  
1994/2006 Zertifikate in Biblischer Seelsorge und Lebensberatung und in Coaching  
1992-2008 Prediger/Pastor in Ins, Rafz und Stäfa  
Seit 2008 Sozialdiakon, Reformierte Kirchengemeinde Brittnau (85%)  
2016 Diplom für Beratende Seelsorge, Bildungszentrum für christliche Begleitung und Beratung (bcb)  
Seit 2015 Berater der Sela

## KURS 1607

# Das Genosozioigramm

Der Kurs gibt Einblick in die Zusammenhänge von Ahnenschicksalen auf das eigene Leben und erzählt uns die Weihnachtsgeschichte ganz neu. Die Themen der Kursabende: Einführung in das Thema/Familie als Schicksal/Familie als Chance/Die Heilige Familie.

**Daten:** 28. November/5./12./19. Dezember 2016  
jeweils 19.30 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Susanne Ziegler  
**Kosten:** 200 Fr.  
**Anmeldeschluss:** 14. November 2016, www.sela.ch

# Training in Sozialer Kompetenz

## Vom Umgang mit mir selbst und anderen

Gerade in Krisenzeiten trauen sich Menschen weniger zu, grenzen sich weniger klar ab und sind reizbarer als sonst. Den eigenen Bedürfnissen stehen oft soziale Normen entgegen.

Das zentrale Thema der Gesprächsgruppe ist: Gangbare Wege zu finden, um die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich im sozialen Umfeld zu behaupten. Gemeinsam suchen wir Antworten auf Fragen wie:

*Wie kann ich mich wirksam abgrenzen und lernen «Nein» zu sagen?*

*Wie kann ich meine Rechte durchsetzen?*

**Daten:** 9./16./23./30. November 2016

jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

**Leitung:** Alexander Haus

**Kosten:** 100 Fr.

**Anmeldeschluss:** bis 26. Oktober 2016, www.sela.ch



## 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, www.sela.ch, www.facebook.com/sela.berating

### 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

### Fotografie

1,3: Frédéric Giger; 2: iStock by Getty; 5: Teddy Probst; 6: Pexels.com

### Versand

Versandteam

### Erscheinungsweise

3x pro Jahr

### Nächste Ausgabe

Januar 2017

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

Die Stiftung Sela hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

