

# SELA\*NEWS 3\*23

\*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



## Die Kunst, (k)ein Egoist zu sein

Text **Philipp Müller**



**L**andläufig verstehen wir unter einer egoistischen Person jemand, die hauptsächlich oder nur an sich selbst denkt. Sie scheint in sich ein Bedürfnisloch zu haben, das sie zu stopfen sucht. In einer Art Bettlermentalität rafft sie alles zusammen und stopft es in sich hinein: Sofort konsumieren! Es könnte ja verloren gehen und ich könnte zu wenig bekommen!

Es ist nichts Falsches daran, ein Loch stopfen zu wollen. Die Frage ist nur, wie dies am besten geschieht. Sicher haben Sie schon den Spruch gehört: «Geben ist seliger als Nehmen!» Wer jemandem etwas geben kann, beschenkt diese Person und erlebt entsprechend oft auch Dankbarkeit. Das gibt ihm oder ihr eine viel grössere Erfüllung als je-

mandem, der etwas nimmt. Wer gibt, tut dies in der Regel im Vertrauen, dass auch er künftig genug haben wird. Dies steht im Gegensatz zur Bettlermentalität.

Wir sind auf Beziehung hin angelegt, auf ein Du. Gemeinschaft, Beziehungen und Freundschaften erfüllen unser Leben und die entstehen dort, wo man nicht nur um sich selbst kreist. Nicht von ungefähr redet Jesus von Nächstenliebe. Gottes Wille soll geschehen, nicht unser. In dem Sinne sind Menschen, die sich um andere kümmern, ihnen dienen, sie ermutigen, trösten und fördern und dabei auch nicht vergessen, wem die grösste Hingabe gebührt, die wahren «Egoisten». Sie wissen, was es braucht, damit es ihnen am besten geht.

# Was gibts Neues?

Text **Theddy Probst**



## Wie halten wir es mit Egoismus?

Das Sela Team gab dieser Ausgabe das Thema Egoismus und schrieb drei Beiträge: Susanne Ziegler entwarf ein Plädoyer für einen gesunden Egoismus, Theddy Probst stellte die Frage «Ich, ein Egoist?» und bezog entwicklungspsychologische und theologische Gedanken mit ein und Philipp Müller spielte im Text auf der Titelseite mit der «Kunst, (k)ein Egoist zu sein».

## Neue Gesichter in der Sela

Unser Stelleninserat in den Sela News, auf der Homepage, im Idea-Magazin und auf Internet Portalen stiess auf Interesse. Wir erhielten verschiedene Anfragen und mehrere gute Bewerbungen. Zur Zeit laufen die Informationsgespräche und die Vorbereitungen für die Anstellungs-Sitzung des Stiftungsrates. Ende Oktober werden wir die neuen Mitarbeitenden vorstellen können. Wir freuen uns darauf!

## Treffen des Förderkreises

Am 8. September 23 trafen sich die Mitglieder des Förderkreises, welche unsere Einladung angenommen hatten, mit dem Stiftungsrat und dem Team der Sela in Lenzburg. Nebst einem reichhaltigen Buffet und feinen Desserts bot sich Gelegenheit zum Austausch. Philipp Müller gab einen farbigen Einblick in das Suchen nach Glück, was dabei förderlich oder auch hinderlich sein könne. Nach seinem Referat kam es zu einem spannenden Gespräch an dem sich alle beteiligten. Zudem wurde der Förderkreis über die neusten Entwicklungen in der Sela informiert.

## «Ihr werdet sein wie die Träumenden! – Wie Träume unser Leben bewegen»

So lautet das Thema unseres diesjährigen Vortragsabends. Sehr gerne laden wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu ein. Beachten Sie die beiliegenden Flyer. Vielleicht geben Sie den einen oder anderen an eine interessierte Person weiter?

**Freitag, 17. November 2023,**

**19.00 – ca. 21.30 Uhr**

- 19.15 Begrüssung und Einführung  
Theddy Probst
- 19.20 «Sind Träume Schäume?»  
Susanne Ziegler
- 19.50 «Zerplatze Träume – und was dann?»  
Theddy Probst
- 20.35 «Bin ich ein Traumfänger?»  
Philipp Müller
- 21.00 Gesprächsrunde mit abschliessendem  
«Bettmümpfeli»

## Seelsorge-Kurs

### «Grundkompetenzen der Seelsorge»

Der Kurs führt in das seelsorgerliche Begleiten von Mitmenschen ein und möchte auch Personen, die in ihrem Umfeld Menschen begleiten, unterstützen und stärken. Folgende Aspekte geben einen Einblick in die Denkrichtung des Kurses: «Sich auf die Erlebniswelt anderer einlassen», «Den Engel sehen!», «Mein Beziehungsnetz», «Was ist Seelsorge?», «Nachfolge», «Das ganze Bild sehen», «Wege aufzeigen», «Wer bin ich?», «Verschwiegenheit und Vertrauen», «Diesen Weg musst Du selbst gehen!», «Hoffnung ist eine unglaubliche Kraft».

**Donnerstag, 25. Januar, 1. Februar und 15. Februar 2024, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr**

Kursleiter: Theddy Probst

adieu



## Liebe Andrea

Am 1. Oktober 2018 hast du die Mitarbeit in der Beratungsstelle Sela begonnen. Wir freuen uns über die Ergänzung, welche du durch dein Wesen und durch deine Ausbildungen und Erfahrungen in die Sela einbringen konntest. Du hast die Sela mit deinem Coaching bereichert. Du hast dich in Livecoaching, Persönlichkeitscoaching, beruflicher Laufbahnberatung, Mentoring, Begleitung von Jugendlichen und Ehecoaching engagiert. Die Personen, welche von dir begleitet und beraten wurden, schätzten deine Arbeit. Das Team der Beratungsstelle und der Stiftungsrat fanden deine Beiträge in den Teamsitzungen, in der Supervision, im Förderkreis und auch an den Vortragsabenden wertvoll und

schätzen dich mit deiner offenen und aufgeschlossenen Art. Weil die hauptsächlichen Arbeitsstellen von dir und deinem Mann in Basel angesiedelt sind und der tägliche Weg aus dem Aargau in die Stadt am Rhein und zurück auch wegen vielen Staus ermüdete, hast du dich entschieden, den zusätzlichen Weg nach Aarau zur Beratung in der Sela aufzugeben. Wir fanden deinen Entschluss schade und hätten dich gerne weiter zu unserem Team gezählt. Doch jetzt heisst es Adieu zu sagen! Wir wünschen dir von Herzen alles Gute für deine Zukunft und freuen uns, wenn wir dich vielleicht da oder dort wieder einmal treffen werden.

**Team und Stiftungsrat der Sela**



# Ich, ein Egoist?

Text **Theddy Probst**



**«WAS «ICH WILL» IST EBEN WICHTIG UND JETZT GERADE SEHR ENTSCHEIDEND. DIE ELTERN HABEN SICH IN GEDULD UND WEISHEIT ZU ÜBEN.»**

**A**ls Kevin 1 ½ bis 2 Jahre alt war, entdeckte er plötzlich, dass Kevin «ich» ist! Er führte ein Tänzchen auf und wiederholte immer wieder «ich – ich – ich». Vorher redete er von sich selber so: «Kevin hat Hunger, essen», «Kevin nicht müde!» «Kevin will Geschichte hören.» Jetzt weiss er, dass er Kevin, «ich» ist! Ein wichtiger Schritt in der Entwicklung von uns Menschen! Meist freuen sich die Eltern über diese Neuerung mit, sie spüren intuitiv, dass da in ihrem Sprössling etwas Wichtiges geschieht und finden es richtig.

## Der Spiegeltest

Wer sich mit Entwicklungspsychologie beschäftigt hat, erinnert sich vielleicht an den Spiegeltest, welchen der französische Psychoanalytiker Jacques Lacan 1936 entwickelt hat. Wenn man einem Kind, ohne dass es etwas davon merkt, einen Farbtupfer auf die Stirn malt, es dann in einen Spiegel schaut und überrascht an die eigene Stirne greift, dann ist das Kind bereits in einem fortgeschrittenen Stadium der Ich-Entwicklung angekommen.

## Die erste Trotzphase

Man könnte auch sagen, dass die Entwicklung des «Ichs», der Verbote des Trotzalters sei,

das mit Beginn des dritten Lebensjahres einsetzt, wo unsere Kleinen auf den Boden stampfen werden und laut protestieren können: «Ich will nicht!» Oder eben «Ich will!» Sie fügen dann auch gleich an, was sie wollen oder eben nicht wollen und es spielt ihnen keine Rolle, ob dies daheim, im Bahnabteil oder im Einkaufszentrum geschieht. Weil die Kleinen in diesem Alter uns sehr überraschen können, kommt ihnen alles Mögliche in den Sinn: am Fenster sitzen, nicht ins Bett gehen, keinen Salat essen, jetzt mit den Legos spielen, Schokolade kaufen und jetzt essen, draussen Fussball spielen, spazieren gehen, usw. Was «ich will» ist eben wichtig und jetzt gerade sehr entscheidend. Die Eltern haben sich in Geduld und Weisheit zu üben.

## Die zweite Trotzphase

Nach mehreren Jahren interessierten Entdeckens der Welt durch die Eltern, die gewohnte Umgebung und die Schule werden sich die nun Zwölf bis Siebzehnjährigen allmählich bewusst, dass sie Frauen oder Männer werden und dass sie mehr und mehr selber entscheiden wollen. Nicht nur, wie sie sich kleiden, sondern auch, was sie gut oder eben nicht gut finden, und alles, was sie bisher gut fanden, wird nun durchgeprüft: Was denken die anderen? Was ist trendy? Was sagen die



Influenzer? Was sagen die Lehrer? Was ist heute wichtig? Und es wird erkundet, überprüft und entschieden. Die Persönlichkeit reift heran und der junge Mensch will sein Leben gestalten, Beruf wählen, seinen Weg gehen, nicht das machen, was die Eltern tun, die Musik hören, die ihnen gefällt, die Bücher und Texte lesen, welche sie ansprechen usw.

### **Für sich selber oder für andere sorgen?**

Schliesslich ist man ein erwachsener Mensch, kann ab 18 frei entscheiden, wo man leben und arbeiten will, ob man sich weiterbilden will oder in einem anderen Land auf der Welt leben... Nach und nach wächst man in eine Aufgabe, die man selber gewählt hat, hinein und da und dort übernimmt man Verantwortung, z.B. für einen Auftrag, für ein Team oder auch eine Familie. So ziehen die Jahre ins Land und immer wieder gilt es zu entscheiden, was dran ist: Ich will, dass es mir gut geht, dass die Finanzen stimmen, dass meine Aufgabe meinen Fähigkeiten entspricht, beachtet und geachtet werden, im Beruf

weiterkommen oder ich will, dass es meiner Partnerin oder meinem Partner gut geht, den Kindern, den Freunden, den Menschen, welchen es weniger gut geht als mir? Es ist nicht immer leicht, die richtige Balance zu finden...

### **«Ich» in der dritten Lebensphase**

Dann eines Tages heisst es: «Du bist pensioniert und darfst dich jetzt ausruhen!» Wie man sich auch fühlt, alle rundherum finden das toll: Die Grosskinder wollen gehütet werden, soziale Einrichtungen und auch die Kirchen bieten viele sinnvolle Engagements an, und dann darf man wandern, Kurse besuchen, sollte die Welt bereisen, glücklich sein. Irgendwann stellen sich mehr und mehr die Altersbeschwerden ein, das Gehör lässt vielleicht nach, eine Brille wird nötig, Krankheiten oder Schmerzen setzen zu... Schliesslich schauen wir auf das Leben zurück und fragen uns: «War's das?» Dann melden sich diese doch recht bissigen Fragen: Was ist, wenn ich nicht mehr bin? Was ist wichtig in

meinem Leben? Was kommt nachher? Wie geht es jetzt weiter? Und wir stellen fest, dass das, was uns ausmacht, eigentlich unser Leben ist, nämlich unsere Erfahrungen, unsere Erlebnisse, unsere Arbeit, unser Einsatz, unsere Ziele und ob wir sie erreicht haben und ob wir dankbar und zufrieden sind. «Ich bin ich geblieben», geformt durch das Leben, mitgeprägt von den Aufgaben und Begegnungen. Mitnehmen können wir nur uns selber!

### **Sind wir denn nun alle Egoisten?**

In einem gewissen Sinne ja, weil wir die Welt nur durch unsere Sinne wahrnehmen können. Ich sehe die Welt mit meinen Augen, ich höre, was ich höre, ich rieche, schmecke und spüre das, was meine Nase wahrnimmt, mein Mund oder mein Körper empfindet. Ich habe Hunger oder Durst und dann brauche ich etwas zu essen und zu trinken, ich kann nicht anders, und Bewegung tut Not und ist gesund... Und wenn uns am Ende nichts anderes bleibt, als das, was wir erlebt und aus unserem Leben gemacht haben, dann könnten wir behaupten: Ja, wir alle sind Egoisten!

**«DIE TIEFE MOTIVATION BLEIBT DIE NACHFOLGE VON JESUS, DER SICH FÜR SEINE MENSCHEN GANZ UND MIT ALLER KONSEQUENZ IN DEN DIENST STELLTE ...»**



**«DANN EINES TAGES HEISST ES: <DU BIST PENSIONIERT UND DARFST DICH JETZT AUSRUHEN!>»**

**Können wir alleine leben?**

Aber da hat es etwas, über das wir uns oft freuen, das wir vermissen, wenn wir es nicht haben, und über das wir uns gründlich ärgern oder mit dem wir uns auch endgültig verkraehen können: Wir sind auf andere Menschen angewiesen! Von Geburt an auf die Fürsorge der Eltern oder des Elternteils oder der Grosseltern oder Erziehungspersonen. Der Mensch ist nicht imstande ohne Mitmenschen zu leben. Auch wenn alle biologischen Bedürfnisse abgedeckt sind, so sterben Bébés doch, wenn sich ihnen niemand zuwendet und mit ihnen spricht und Aufmerksamkeit schenkt. Auch der Mensch auf der einsamen Insel dreht normalerweise durch ohne Freund oder Nachbar, auch wenn dieser ab und zu nervt! Und weil wir so sind, können wir eigentlich - sozusagen theoretisch - keine Egoisten sein. Es tut sich hier eine Bandbreite auf von Menschen, die sich für die Mitmenschen interessieren und mit ihnen in Frieden leben wollen, bis hin zu Menschen, die sich um andere nicht kümmern, sie benützen oder sogar beherrschen wollen.

**Wie steht es mit dem Altruismus?**

Zu einem Persönlichkeitstest, den ich oft in der Paarberatung anwende, gehört auch der Faktor «Verträglichkeit». Es geht hier um die Frage der Solidarität und der Harmonie. Personen mit hohen Werten in der Skala kümmern sich um ihre Mitmenschen, sie haben ein offenes Ohr, freuen sich mit, wenn es ihnen gut geht, und leiden mit, wenn sie schwere oder dunkle Zeiten durchmachen müssen. Sie sind altruistisch, d.h. bei ihnen steht nicht so sehr das Ego im Vordergrund sondern der Andere, der Mitmensch. Menschen mit tiefen Werten in der Skala sind unabhängiger vom Ergehen anderer, sie können sich gut abgrenzen, lassen die andern in Ruhe und wollen auch in Ruhe gelassen werden und sie gehen ihren eigenen Weg. Der Test will nicht herausfinden, was gut oder schlecht ist, sondern nur spiegeln, wie die Person, welche den Test macht, gestimmt ist. Die einen kann man für

«einsame» Jobs gut einsetzen, die anderen brauchen Personen um sich, mit denen sie zusammenarbeiten können. So können wir beobachten: die einen sind stärker egoistisch und die anderen eher altruistisch.

**Für andere da sein**

Das höchste ethische Gebot des Alten und das Neuen Testaments ist: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!» Es ist eine geniale Formel für unser Denken und Handeln! Wie wir entwicklungspsychologisch gesehen haben, sind wir im Grunde genommen Egoisten, weil uns gar nichts anderes übrig bleibt, als unsere biologischen Bedürfnisse zu stillen, und weil alles, was uns letztlich ausmacht, das ist, was wir erlebt und durchgemacht haben. Im Wissen darüber geht es also nun darum, nicht nur für sich selbst zu sorgen und schon gar nicht sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, sondern eine gute Balance zu leben, zwischen «für sich selber sorgen» und «für die Mitmenschen da sein». Ich soll, muss und darf also für mich und meine Familie sorgen, aber immer mit anteilnehmenden und offenen Augen für die Menschen in meiner Umgebung und auch für die Menschen, denen es wirklich schlecht geht. Sie gehen uns etwas an, weil sie Menschen sind und weil sie zu unserer Gemeinschaft gehören. Steht im Alten Testament der Beistand für Personen aus der für uns wichtigen Gemeinschaft im Vordergrund, so dehnt Jesus im Gleichnis vom barmherzigen Samariter, welches als Vorbild für das Sich-Kümmern um einen bedürftigen Mitmenschen gilt, die Hilfsbereitschaft auf die Personen aus, die wir zufällig antreffen und die wegen ihrer Notlage Hilfe brauchen. Da bleibt wenig Platz für Egoismus übrig. Allerdings ist niemandem gedient, wenn wir über unsere Möglichkeiten hinaus aktiv werden und ausbrennen. Die Notwendigkeit einer gesunden verantwortlichen Balance bleibt. Die tiefe Motivation bleibt die Nachfolge von Jesus, der sich für seine Menschen ganz und mit aller Konsequenz in den Dienst stellte.



**«AUCH DER MENSCH AUF DER EINSAMEN INSEL DREHT NORMALERWEISE DURCH OHNE FREUND ODER NACHBAR, AUCH WENN DIESER AB UND ZU NERV!>»**



# Plädoyer für einen «gesunden» Egoismus

Text Pfrn. Susanne Ziegler



**«DIE WENIGSTEN ABHANDLUNGEN BEGINNEN MIT DER FRAGE, WIE ES UM DIE BEZIEHUNG ZU UNS SELBST STEHT.»**

In unserer Gesellschaft ist Egoismus weitgehend verpönt. Wer will schon als Egoist gelten? Wer mit einem Egoisten befreundet sein, ihm Vertrauen schenken?

Das Gebot der Tora «Du sollst Gott deinen Herrn lieben von ganzem Herzen, mit all deiner Kraft und Deinen Nächsten wie dich selbst» hat drei Komponenten: Gott den Nächsten und uns selbst.

Die Liebe zu Gott scheint klar zu sein. Gemeinhin fragen die Jünger Jesu und auch wir, wer ist mein Nächster, wie soll ich ihn lieben, ihm begegnen? Als soziale Wesen fragen wir zuerst nach der Beziehung zu unserem Nächsten. Die wenigsten Abhandlungen beginnen mit der Frage, wie es um die Beziehung zu uns selbst steht. Trotzdem steht eines fest: Ohne die Liebe zu uns, die Achtsamkeit und Pflege unserer Seele unseres Geistes und unseres Körpers können wir unseren Nächsten nicht um seiner selbst willen lieben, werden wir ihm nicht gerecht.

Die Beschäftigung mit uns selbst und den eigenen Bedürfnissen zeugt von einem gesunden Egoismus, kann als Liebe zu uns verstanden werden und stärkt unser Selbstbewusstsein. Über die Erschöpfung hinaus selbstlos einen Menschen zu pflegen, die eigenen Wünsche und Befindlichkeiten zurückzustecken und dies über Jahre hinweg ist zermürend und macht krank. Nicht umsonst gibt es den «Aargauischen Entlastungsdienst», der dort hilft, wo Menschen sich für Familienmitglieder einsetzen und erschöpft und ohne Kraft sind.

Sätze wie: «Jetzt denken Sie erst einmal an sich», sind allerdings gut gemeinte Worte, die aber oft ins Leere laufen, denn wie soll ein Mensch, der es nie gelernt hat auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, plötzlich anfangen an sich zu denken – wenn er oder sie das nie getan haben? Erst ich dann die anderen? Was löst dieser Satz bei uns aus? Klingt das christlich? Im Flugzeug müssen im Notfall die Eltern vor den Kindern die Sauerstoffmasken

**«SIND UNSERE NÄCHSTEN  
AUCH HILFLOS UND  
OHNE LIEBE, WENN WIR UNS  
VERNACHLÄSSIGEN?»**



**«PFLEGEN SIE DIE BEZIEHUNG  
ZU SICH SELBST,  
SCHENKEN SIE SICH ZEIT.»**

aufziehen, erst die Eltern, dann die Kinder, denn – so der Gedanke – ohne die Eltern bleiben die Kinder hilflos.

Und wie steht es mit der Liebe zu unseren Nächsten? Sind unsere Nächsten auch hilflos und ohne Liebe, wenn wir uns vernachlässigen? Wenn wir uns nicht zuerst helfen? Auf den ersten Blick scheint es keinen Unterschied zu machen, ob wir beim Kümmern um andere Menschen uns selbst vergessen. Auf den zweiten Blick ist es aber schon bedeutsam. Menschen, die sich aufopfern, hinterlassen bei denen, um die sie sich kümmern mit der Zeit ein unangenehmes Gefühl der Schuld.

Ein guter Umgang mit unserer Umwelt, unserer Schöpfung und unseren Nächsten beginnt mit einer gesunden Portion Selbstliebe. Achtsamkeit und Zeit für unsere Bedürfnisse einplanen, sich Zeit nehmen für Körperpflege, Schlaf, Erholung. Interessen Hobbies sind wichtig - denn was wir für uns tun, das gestehen wir auch anderen zu: wir werden zu Schenkenden, weil wir selbst Beschenkte sind. Dadurch werden wir selbstbewusster und auch glücklicher, sind offen für andere, freundlicher und energiegeladener. Und der Andere der Nächste, den wir treffen, wird es uns ebenfalls mit einem frohen und befreiten

Blick danken – frei von unangenehmen Gefühlen und mit einem Lächeln auf den Lippen, glücklich, uns begegnet zu sein.

Das ist der wichtigste Unterschied zum negativen Egoismus, den es zweifelsohne auch gibt. Dieser Egoismus denkt nur an sich und wie er andere zu seinem eigenen Vorteil ausnutzen und ihnen seinen eigenen Willen aufzwingen kann. Hier wird nicht aus Nächstenliebe gehandelt, sondern einzig aus purer egoistischer Selbstliebe. Ein solcher Egoist hat kein Selbstwertgefühl, sondern handelt aus Angst, zu kurz zu kommen. In der Nähe eines solchen Egoisten fühlen sich Menschen mit der Zeit unverstanden, unglücklich manipuliert und unfrei.

Wenn Sie zu jenen gehören, die immer alles geben und Gefahr laufen, ausgenutzt zu werden helfen folgende Tipps zu einem gesunden Egoismus:

- Sagen Sie Nein, wenn es nötig ist, und setzen Sie Grenzen.
- Bleiben Sie authentisch und stehen Sie zu Ihrer Meinung.
- Lassen Sie andere über Sie denken, was sie wollen, das ist deren Sache.
- Erkennen Sie, dass Sie als Geschöpf Gottes einzigartig sind.
- Pflegen Sie die Beziehung zu sich selbst, schenken Sie sich Zeit.



# Vortragsabend und Kurs Winter 2023/24

Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Website [www.sela.ch](http://www.sela.ch), wo Sie sich auch anmelden können.



## Vortragsabend

Ihr werdet sein wie die Träumenden! –  
Wie Träume unser Leben bewegen

**Daten:** Freitag, 17. November 2023

19.00 – ca. 21.30 Uhr

**Leitung:** Sela Team und Stiftungsrat

**Kosten:** Eintritt frei, Kollekte

**Ort:** Beratungsstelle Sela

## Seelsorge-Kurs

Grundkompetenzen der Seelsorge

**Daten:** Drei Donnerstagabende: 25. Januar / 1. und 15. Februar 2024  
Jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Theddy Probst

**Ort:** Beratungsstelle Sela

**Kosten:** CHF 150 pro Person

**Anmeldeschluss:** 12. Januar 2024



## TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

[info@sela.ch](mailto:info@sela.ch), 062 823 10 04



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

1979–2021 Pfarrer in Bern, Aarau, Zürich und Wildberg

1987–2004 Dozent für Seelsorge und Psychologie

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

Seit 1994 Berater und Leiter der Sela



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

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

1992–1998 Pfarrerin in Port und Bellmund BE

1993 Diplom Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug, Universität Bern

Seit 1998 Pfarrerin der reformierten Kirchgemeinde Lenzburg-Henschiken AG

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

Bachelor of Law (FernUni Schweiz)

Zertifikat in IRRT, Level1 (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy-Institut Schweiz)

Seit 2016 im Team der Sela



**Pfr. Philipp Müller, lic. theol., VDM, [philipp.mueller@sela.ch](mailto: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



## IMPRESSUM STIFTUNG SELA

**Herausgeber** Sela, Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung, Rathausgasse 2, 5000 Aarau,

Telefon 062 823 10 04, E-Mail [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch),

[www.sela.ch](http://www.sela.ch), [facebook.com/sela.beratung](https://facebook.com/sela.beratung)

**Bankverbindung** Clientis Sparkasse Oftringen,

4665 Oftringen, PC-Nr. 30-38149-0

(zu Gunsten der Stiftung Sela),

IBAN Nr. CH55 0642 8016 3200 94710

**Redaktion** Theddy Probst

**Lektorat** Beat Amrein

**Gestaltung** Frédéric Giger

**Versand** Versandteam

**Erscheinungsweise** 3x pro Jahr

**Nächste Ausgabe** Januar 2024

**Fotografie** S. 1: Frédéric Giger; S. 3, 4, 5, 7: Unsplash,

Marcel Reiser, Katrina Wright, Edwin Andrade,

Oppo Find, Ismael Paramo, Lina Trochez; S. 5, 6, 8:

Pexels, Maria Orlova; S. 8: iStock by Getty Images

**Die Stiftung Sela**

ist eine gemeinnützige Stiftung.

**Spenden für die Sela**

sind steuernabzugsberechtigt.

**Die Stiftung Sela**

hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

