

# Themenliste für Referate in den Gemeinden zum 30 Jahre-Jubiläum der Stiftung Sela, Aarau:

Pfr. Teddy Probst, lic. theol., VDM, D. Min., [teddy.probst@sela.ch](mailto:teddy.probst@sela.ch)



- «Check up für Paare – Wie halten wir unser Liebes-Feuer am Brennen?» Impulse und Austausch

- «Du verstehst mich nicht! – Eheberatung als Dolmetscherarbeit» Referat mit Gesprächsteilen

- «Vorwärts leben – Ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt» Wie kann Veränderung gelingen? Schmerz aushalten und Schicksalsschläge annehmen - Sich vom Erleben distanzieren und eine neue Perspektive gewinnen - Ballast abwerfen und Hoffnung gewinnen. Referat und Gespräch

- «Gelassenheit oder Barmherzigkeit – Sollen wir mehr meditieren oder anderen helfen?»

Gelassenheit im Buddhismus, in der Mystik, als stoische Ruhe und als christliche Lebenseinstellung. Referate und Gespräch

- «Schuld los werden – Die Chance des Glaubens»

Lady Macbeth will nach dem Mord nur eines: «Raus, verdammter Fleck!» Die Vergebungsforschung sieht im Vergeben vor allem einen Liebesdienst, den wir uns selbst erweisen. Und der christliche Glauben vertraut der Vergebung der Sünden. Referate und Gespräch

- «Hoffnung – Illusion oder Lebenskraft?»

Referat mit PPT-Präsentation und Austausch

Esther Stotz, Sozialpädagogin BA, Master of Arts in Systemischer Beratung, Supervisorin (DGSv), [esther.stotz@sela.ch](mailto:esther.stotz@sela.ch)



Themenreihe: Selbstfürsorge – gut mit mir selber umgehen

- «Mich anpassen oder mich durchsetzen?»

Oder geht BEIDES? Modelle aus der Psychotherapie können uns im Alltag helfen, sinnvoll zu «navigieren».

- «Wann ist genug?»

Über Perfektionismus als «Zuviel des Guten» neu nachdenken und konkrete Alltagsideen für einen gesunden Umgang mit meinen Ansprüchen an mich selbst entwickeln.

- «Ausgelaugt oder erfüllt?»

In der Begleitung traumatisierter Personen kann es zu einer Co-Traumatisierung kommen. Wie kann ich Mitgeföhls-Erschöpfung («compassion fatigue») vermeiden und trotzdem mit ehrlichem Mitgeföhls hilfreich zur Seite stehen?

- **«Wie geht's der Seele?»**

«Gehst du mit versorgter Seele an diese Aufgabe?» (Thomas Härry) Was nährt meine Seele? Wie sieht mein «Herzensgarten» aus?

Jedes Thema ist in sich abgeschlossen, kann als Vortrag, Seminar oder Selbsterfahrungs-Workshop gestaltet werden, und auch die fachliche oder geistliche Tiefe kann angepasst werden. Geht auch als ganzer Fortbildungstag oder «Oasentag».

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

- **«Auf der Suche nach Glück: Erkenntnisse aus Theologie, Psychologie und Philosophie»** (1-2 Abende)



Pfr. Oliver Merz, MTh, DTh, [oliver.Merz@sela.ch](mailto:oliver.Merz@sela.ch)

- **«Gott heilt – und wenn nicht?» oder «Und wenn Gott nicht heilt? – sinnerfüllt und hoffnungsvoll leben, auch wenn ich krank bleibe»**



- **«Erfüllt leben trotz Krankheit und Leiden»** Geeignet für einen Talkgottesdienst mit meiner Lebensgeschichte, ein Themenabend mit Interview und Rückfragen oder Austausch in Gruppen (Form wählbar)
- **«Der Trostkreislauf – wie Leidende zu Tröstern werden»**

- **«Neuen Mut fassen und die Angst überwinden»**

- **«Für Kranke beten, Leidende und Sterbende begleiten – praktische Hilfestellungen»**

- **«Dazugehören – Kirche für alle sein»**

Im Referat, Workshop oder Seminar (Form wählbar) kommen Barrieren sowie Förderfaktoren und Chancen einer inklusiven Kirche zur Sprache. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, um sich selbst und ihre eigene Kirche und Tradition zu reflektieren sowie Schlussfolgerungen daraus zu ziehen.

- **«Ich lasse mich nicht behindern! – der schwere Weg der Inklusion von Menschen mit Behinderung im Pfarrberuf»**

Geeignet für Pfarrpersonen, andere kirchliche Mitarbeitende und Kirchenleitungen. Was geschieht, wenn eine Pfarrperson mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung lebt, die den Berufsalltag erheblich einschränkt? Wie können Betroffene und ihre Kirchen damit umgehen? Im Referat werden Barrieren, Förderfaktoren und Chancen der Inklusion von Menschen mit Behinderung im Pfarrberuf vorgestellt.