

SELA*NEWS 1*25

*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



«Die Hoffnung ist für uns wie ein sicherer und fester Anker»

Text **Theddy Probst**



Ein Anker zierte die Einladungskarte für den Jubiläumsgottesdienst und das Thema der Feier war Hoffnung. Es ist nun so, dass die juristische Person Sela eine Drei vor ihr Alter schreiben kann. Das weckt Gefühle und regt zu Gedanken an.

Viele hundert Personen oder Paare suchten bis heute Begleitung und Rat in der Sela. Wie geht es ihnen? Leben sie mit Hoffnung, die das, was sie gerade erleben, hinterfragt und nach neuen Zukunftsperspektiven fragt, so dass sie Veränderung anstreben können? Und leben sie so, dass sie ihre Herausforderungen bejahen und konkrete Schritte in Richtung Verbesserung der Situation zu gehen wagen?

Es ist nicht einfach, in der Beratung Enttäuschung, Frustration und Wut auszuhalten. Aber es ist wichtig und genau dort beginnt die Hoffnung: sich als angenommen zu erleben, sein Ergehen und all die Gefühle ungeniert ausdrücken zu können und dann hinzuschauen und anzudenken, wie der Weg weitergehen könnte.

Nein, wir denken nicht, dass oberflächliche Tipps, Schulterklopfen und elende Besserwisserie weiterhelfen können. Aber wir wissen, dass Gott sich nicht zu schade war, zu uns Menschen zu kommen, mit uns zu leben, uns zu zeigen, auf was wir Wert legen können und wie wir mit Tiefschlägen zurechtkommen können, weil er jederzeit an unserer Seite steht. Diese Hoffnung ist sogar bei Gott verankert!

Was gibts Neues?

Text **Theddy Probst**



Esther Stotz lud ein, Texte mit Hinweisen, Gedanken usw. zu schreiben für eine Braut.

Kurse

Auf der letzten Seite dieser Sela News finden Sie eine Übersicht über die aktuellen Kurse. Auf der Website der Sela können Sie sich eingehender informieren und sich auch anmelden.

«300 Zeichen für die Braut»

Theddy Probst schrieb einen Beitrag: «Zwei Empfehlungen möchte ich dir mitgeben: Es lohnt sich, jeden Tag im Frieden abzuschliessen. Die Erfahrungen von vielen Paaren ist, dass dies bei «Schönwetterperioden» leicht und glücklich geht, dass es aber bei Meinungsverschiedenheiten und so, doch eine grosse Überwindung braucht. Da könnte ja vielleicht schon ein «Ich wünsche dir eine gute Nacht!» einen Durchbruch durch die Wand der Wut darstellen. Viele Frauen sind bereit, sich anzupassen. Sie können zurückstecken, verzichten usw. Das ist einerseits nett und für die männlichen Wesen einigermaßen angenehm. Aber es steht einiges auf dem Spiel! Wer sich zu sehr verbiegt, wird über kurz oder lang frustriert und verliert sein Selbstwertgefühl. Das kann dann wie eine Bombe hochgehen... Zudem finden viele Männer selbstbewusste Frauen attraktiv und es kann ihnen sehr gefallen, sich um ihre Frau bemühen zu müssen. Fällt dieses Element weg, schrumpft die Attraktion und es stellt sich vielleicht Langeweile ein! Das wäre schade. Ehe ist ein spannendes Unternehmen! Viel Erfolg!»

30 Jahre Sela

Dankbar schauen wir auf die Jubiläumsfeier zurück. Madeleine Stäubli schrieb für uns einen Bericht, den wir gerne in dieser Ausgabe veröffentlichen. Ihr Text wurde auch von den Aarauer Nachrichten abgedruckt und Teile erschienen im Landboten, in den Leserbeiträgen der Aargauer Zeitung. Zudem berichteten das Idea Magazin, der ERF und Livenet über die Sela.

Sehr herzlich danken wir an dieser Stelle Ralph Kunz und Mara Eberhard für ihre Grussworte, der Internationalen Gottesdienstband für ihre begeisternde Musik und allen, die im Hintergrund einen Beitrag leisteten für ihr Mitwirken! Gerne drucken wir auch das Lied von Philipp Müller ab, das er für unsere Feier geschrieben hat. Herzlichen Dank!

Wir schenken zum Jubiläum Vorträge!

Bis im Sommer 2025 geht unser Geschenk weiter: Wir schenken den Kirchgemeinden, Freikirchen und Pfarreien je einen Vortragsanlass. Es kann ein Vortragsabend, ein Seniorenanlass, ein Bibelabend, ein Frauenfrühstück, ein Gottesdienst oder sonst eine Veranstaltung sein. Die Liste mit den Themen finden Sie auf unserer Website unter «Aktuell». Interessierte Gemeinden können sich per Telefon oder mit einem Mail auf info@sela.ch melden.

Feierlicher Gottesdienst zum 30-jährigen Bestehen der Beratungsstelle Sela in Aarau

Ein Ort, wo Menschen gehört werden

Text **Madeleine Stäubli**



«Die Sela trotzte einigen Stürmen und konnte ihren Kurs über die Jahrzehnte halten.»

Weitherum vernehmbar läuteten die Glocken der Reformierten Stadtkirche Aarau am 23. November die gottesdienstliche Feier zum 30-jährigen Bestehen der Stiftung und Beratungsstelle Sela ein. Als das Einläuten mit dem Zweiuhrschlag endete, hob das musikalische Quartett der «Internationalen Gottesdienstband» aus Zürich zum Lied «How Great Is Our God» an, das es feinfühlig und rhythmisch differenziert intonierte – die Tonalität passte zur Jubilarin, deren Mitarbeitende seit drei Jahrzehnten ratsuchenden Menschen einfühlsam und kompetent zur Seite stehen.

Für diese Konstanz seien die Gründer Theddy Probst und Peter Bosshart verantwortlich,

die als eigentliche Freigeister mit ihrer besonderen Lebenskraft die Sela auch durch anspruchsvolle Gewässer navigierten, hielt Supervisorin und Coach Mara Eberhard in ihrem dramaturgisch gekonnten Grusswort fest, welches das gottesdienstliche Motto «Hoffnung» aufnahm. Der kurze Rückblick in die bewegte Geschichte verdeutlichte das treue Wirken der Pioniere: Im Juni 1994 gründeten sie die Stiftung und öffneten an der nahen Rathausgasse 2 die Beratungsräume, wo seither Einzelpersonen und Paare, Seniorinnen und Jugendliche begleitet und unterstützt werden. Dazu baute das Team mit insgesamt 23 wechselnden Mitarbeitenden ein Kurswesen als Beitrag zur Konfliktprävention auf, später kamen Newsletter mit Fachartikeln und Informationen dazu.

Ob spärlich besuchter Sponsorenlauf oder Dachstockbrand im Nachbarhaus, ob persönliche oder finanzielle Fragen – die Sela trotzte einigen Stürmen und konnte ihren Kurs über die Jahrzehnte halten. «Wir waren stets eine gemeinnützige Institution, die es braucht, getragen zu werden», erklärte Stiftungsrat und Pfarrer Theddy Probst. Für den langjährigen Präsidenten Peter Bosshart war es nach eigenen Aussagen stets zentral, im Stiftungsrat ein Miteinander in Vielfalt zu pflegen und sich dabei wertvoll zu ergänzen. Beide sind überzeugt, dass die Unterstützung durch die Sela auch heute und morgen gefragt sein wird. Für ihr zuversichtliches Weitergehen wurden sie jedenfalls von Mara Eberhard symbolisch mit belebender Atemluft in Form von Ballonen, erfrischendem Quellwasser, Kraft spendender Nahrung und wärmendem Feuer ausgerüstet.

Der Engel der Sela

Dass die Mitwirkenden der Seelsorge verpflichtet sind und damit «die Muttersprache der Kirche sprechen», hielt Gastredner Ralph Kunz, Professor für Praktische Theologie an der Uni Zürich, in seinem inspirierenden Beitrag lobend fest. Als 60-Jähriger gehe es nicht an, einer 30-Jährigen Ratschläge zu erteilen, schmunzelte er und verwies stattdessen auf die Persönlichkeit, zu der sich die Sela entwickelt habe. «Wenn Menschen in solcher Gemeinschaft unterwegs sind, entsteht mehr als die Summe aller Teile.» Diese Persönlichkeit bekomme ein Eigenleben, wie etwa auch eine Kirchgemeinde, und darum habe die Sela auch einen Engel, der sie seit Anbeginn behütet habe, «und ich bin sicher, er ist jetzt da», so Kunz. «Ihr kümmert euch um bedrängte Seelen, ihr helft, dass sie sich wieder aufrichten können; was ihr im Namen von

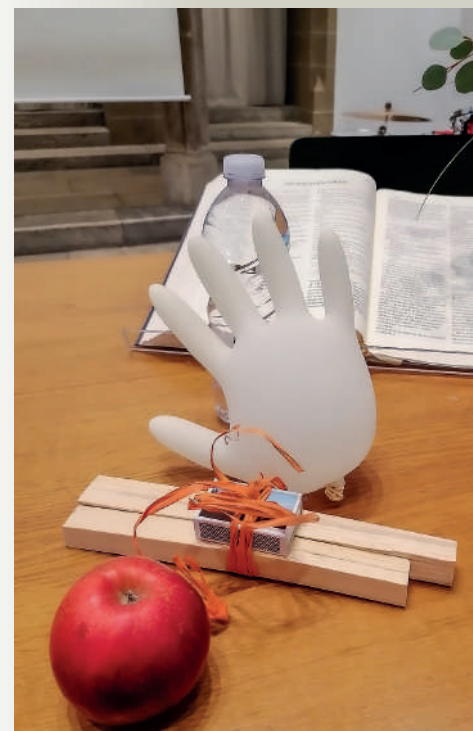
Gott tut, ist gut, ist gesegnet», hielt er fest. Im Hebräischen habe das schöne Wort «Sela» eine Bedeutung, es stehe in den Psalmen nämlich für ein Atemzeichen, eine Pause, wo der Einzelne vor dem Chor hörbar wird. Ebenso biete die Sela bedrängten Menschen einen Ort, wo sie gehört werden, damit sie im Chor nicht untergehen, nicht verstummen. Schliesslich wünschte Kunz der Sela «viele Kinder» in Form von Filialen, denn «wir brauchen alle Seelsorger, um Klage in Tanzen zu verwandeln». Dieser Wunsch wurde teilweise bereits umgesetzt, denn Beratungen und Kurse werden seit kurzem auch in Thun und Urdorf angeboten.

Die Kraft des Vertrauens

In der folgenden Interview-Predigt beantworteten die Beratenden Esther Stotz, Oliver Merz und Theddy Probst in pointierten und persönlichen Voten mehrere kritische Fragen von Berater und Pfarrer Philipp Müller nach tragender Hoffnung auch in grossen Nöten und Herausforderungen. Für Sozialpädagogin Stotz ist es wichtig, mit Klientinnen und Klienten herauszufinden, wo Hoffnung wirklich trägt und nicht bloss ein Strohhalm ist, an den sie sich klammern. Pfarrer Merz will sich seine Hoffnung trotz chronischer Krankheit nie rauben lassen. Und Theddy Probst sagte: «Hoffnung setzt der Welt, wie sie ist, etwas entgegen.» Sie sammle Kraft, wirke auf Veränderung, bleibe realistisch und lebe bei Hindernissen aus der Kraft des Vertrauens. Mit dem vertrauensvollen Lied «You raise me up» wurde die kurzweilige und stimmungsvolle Gottesdienstfeier abgerundet. Von der Brüstung der Empore blickte eine kleine Engelsfigur auf die Runde herab – gewiss war es an diesem Novembernachmittag der Engel der Sela...

Die Feier

«IN DER BERATUNG GEHT ES OFT DARUM, WIE JEMAND WIEDER HOFFNUNG FINDEN KANN, DIE ECHT IST.»



Ausrüstung zum zuversichtlichen Weitergehen: belebende Atemluft in Form von Ballonen, erfrischendes Quellwasser, Kraft spendende Nahrung und wärmendes Feuer.



Der Wunsch nach «vielen Kindern» wurde teilweise bereits umgesetzt, Beratungen und Kurse werden seit kurzem auch in Thun und Urdorf angeboten.



Das Quartett der Internationalen Gottesdienstband aus Zürich.



Wer viel Leben in sich trägt, stark und zuversichtlich ist, hat Halt in den Stürmen des Alltags.

Das Leben ist viel wichtiger als die Hoffnung

Grusswort **Mara Eberhard**



So jetzt bin ich da. Keine Angst, ich bin das Leben und versprühe Leben. Alle sollen viel davon bekommen und es tief einatmen. Denn nur wer viel Leben in sich trägt, stark und zuversichtlich ist, hat Halt in den Stürmen des Alltags. Nur derjenige kann auch wirklich hoffen.

Ja, es ist richtig. Vor 30 Jahren haben zwei Menschen, ausgestattet mit Herzblut, Überzeugung, einem starken Glauben und Vertrauen, die Sela gegründet. Wo sind die zwei? Ah – hier sitzen sie. Ich komme grad auf euch zurück.

Zuerst aber: Das Leben ist viel wichtiger als die Hoffnung. Ja, das darf ich natürlich sagen, ich habe schliesslich schon graue Haare und ich bin das Leben. Die Hoffnung ist ein Teil des Lebens. So – und jetzt kommts:

Die Sela ist ja ins Leben gerufen worden, nicht in die Hoffnung. Nachdem die Sela lebendig geworden ist, hat sie sich mit Ideen, mit Visionen, mit Zielen und mit Aktivität gefüllt. Sie wurde grösser und stärker. In diesen dreissig Jahren hat sie mehr als einen Sturm gemeistert. Es gab Zeiten, das war es nicht einfach, das Sela-Boot zu steuern.

Da kam die Hoffnung auf, die Hoffnung, dass es wieder anders wird. Und es wurde anders. Die Sela hat immer fest daran geglaubt, dass sich die Stürme legen. Und sie legten sich wieder. Mindestens zwei Menschen sind immer überzeugt und zuversichtlich gewesen, dass es weiter geht, egal wie hoch die Wellen geschlagen haben.

In diesen Situationen ist die Hoffnung eine wunderbare Begleiterin. Sie war natürlich

auch vonnöten. Die Hoffnung, dass sich Situationen wieder beruhigen, dass neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gefunden werden, die tatkräftig helfen, die Sela auf dem richtigen Kurs zu steuern. Die Hoffnung, dass der Kompass zuverlässig funktioniert.

Aber eigentlich steht doch das Leben der Sela im Vordergrund. Oder wollen Sie etwas anderes behaupten?

Die Gründer sind schon mit besonderer Lebenskraft ausgestattet. Ich habe die Menschen, die die Sela beseelen, beobachtet. Sie sind lebendig, haben einen Schaffensgeist, zeigen grossen Willen und Begeisterung. Ja, sie haben einen eigenen Geist und erst noch einen Guten – zeitweilen sogar hat jeder von ihnen einen Freigeist.

Jeder ist gefüllt von Überzeugung, Zuversicht, Mut und Engagement. Die Arbeit mit den Klienten, sich für die Nöte der Menschen einzusetzen, scheint die Sela-Mitarbeiter/innen glücklich zu machen. Sie leben auf in ihrer Tätigkeit.

Und so soll es weitergehen. Für den weiteren Weg braucht es wichtige Dinge und diese sollen euch immer zur Verfügung stehen: Luft – das wichtigste Nahrungsmittel (zur

Illustration mit Luft gefüllte Gummihandschuhe überreicht). Durch richtiges Atmen bleibt der Körper aufrecht und belebt, kann er denken und lenken. Der erste Hauch des Lebens ist wohl der Kostbarste. Ausatmen und Einatmen – das ist der Lebensrhythmus.

Wasser – Wasser (zur Illustration eine Wasserflasche überreicht) hält das Leben am Fliesen, es ist Quelle der Lebendigkeit, der Erfrischung. Wasser nimmt die guten Stoffe auf, bringt es in den Körper und schwemmt die verbrauchten Stoffe aus. Das ist der Fluss des Lebens.

Nahrung – Nahrung (zur Illustration einen Apfel überreicht) spendet dem Körper Kraft und Energie. Sie steigert die Lust am Leben. Wer gut isst, ist gut. Das ist die Wirksamkeit des Lebens.

Feuer – Feuer (zur Illustration Holz mit Zündhölzli überreicht) bringt die Wärme in den Körper. Wärme hält am Leben, schenkt das Gefühl des Wohlbefindens. Wo Wärme ist, ist Herzlichkeit, ist Menschlichkeit und Liebe.

Ausgerüstet mit den wichtigen Dingen des Lebens sollt ihr die Sela weitere Jahre am Leben erhalten durch euer Leben, durch eure Wirksamkeit, durch eure Wärme, durch eure Liebe. Hoffentlich! Merci.



Wasser hält das Leben am Fliesen, es ist Quelle der Lebendigkeit, der Erfrischung.

Die Feier

«Nur wer viel Leben in sich trägt, stark und zuversichtlich ist, hat Halt in den Stürmen des Alltags.»



Mara Eberhard als Frau von Rütshelen bringt Anerkennung und gute Wünsche.



Sich denen widmen, die Leid erfahren, das Glück vermissen und Sorgen haben. Das Herz öffnen und zuhören...

«Eure Stimme soll nicht verstummen!»

Grusswort **Ralph Kunz**



Was soll man einer 30jährigen zum Geburtstag wünschen? Entwicklungspsychologisch betrachtet, ist sie aus dem Größten heraus. Mit 25 Jahren ist man erwachsen.

Ich bin selber gerade 60 Jahre alt geworden. Die Reife des Alters würde mir erlauben, der Jubilarin ein paar gute Tipps für die nächste Lebensphase zu geben. Aber eine Beraterin, die erwachsen ist, mit Ratschlägen eidecken, ist vermutlich keine gute Idee. Ich lasse es beim Gratulieren – eine spezielle Form des Grüssens, die doppelt Freude macht. Weil sie mit einem Glückwunsch verbunden ist. Doppelt freudvoll, weil wir beide, der 60jährige Gratulant und die 30jährige Jubilarin wissen, wem wir das Glück verdanken. Dem, der unser Leben reich macht und segnet, dem dreieinigen Gott. IHM gratulieren wir, IHM sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus!

Wenn ein Christ seinen Mitchristen grüsst, ihr oder ihm gratuliert, ist das auch ein Akt der Erinnerung – so wie wir auch unsere eigene Seele von Zeit zu Zeit erinnern: «Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat» (Psalm 103). Kann man einer «Arbeitsstelle» gratulieren?

Ja, klar, weil das Miteinander von engagierten Christenmenschen einen Leib bildet, weil Christus unter ihnen ist und sie beseelt, weil ein «Subjekt», eine kleine Gemeinde entsteht, eine eigene christliche Persönlichkeit. Das hört sich etwas fremd an und ist uns nur nicht bewusst. Wir reden von Aarau, Winterthur und Luzern, als seien es Personen. Im Neuen Testament wird so von den Gemeinden geredet – manchmal kritisch und manchmal lobend. Was ich besonders schön finde: Jede Gemeinde hat einen Engel, der über sie wacht, sie bewahrt und auch einmal ermahnt.

Sela hat ganz bestimmt einen Engel! Daran möchte ich euch erinnern und wenn auch nicht vom Himmel her, dann doch von Herzen sagen: Es ist gut, dass es euch gibt.

Was ihr tut, hat Segen und wirkt Segen. Ihr widmet euch denen, die Leid erfahren, das Glück vermissen und Sorgen haben. Ihr öffnet euer Herz und hört zu, Ihr kümmert euch um Seelen, die bedrängt sind. Ihr folgt dem, der euch ruft und teilt das Glück, das euch erfüllt, mit denen, die es nötig haben. Um wieder Tritt zu fassen, um wieder Luft zu schnappen und aufzuatmen. Dafür sind euch viele Seelen dankbar!

Es ist göttliche Fügung, dass Sela nicht nur eine Abkürzung für Seelsorge, Lebensberatung und Ausbildung ist. Sela ist ein Wort, das häufig in den Psalmen vorkommt. Das hebräische Wort «Sela» heisst so viel wie «Anheben». Das Wort diente als musikalische Anweisung. An der Stelle, wo es im Ablauf der Verse erscheint, sollte der Tempel-Chor jeweils verstummen. Damit die Stimme des Beters klar und deutlich erklingt.

Frei interpretiert, ist Sela eine Pause – ein Atemzeichen, damit die Einzelnen zu Gehör kommen. Ihre Klage, ihre Bedrängnis und ihre Not.

Sela! Das heisst und verheisst: Wir hören euch zu. Wir haben Zeit. Wir lassen euch nicht allein. Wir nehmen euch in unser Gebet. Wir segnen euch.

Sela! Das heisst und verheisst: Hebt an, ihr sollt nicht im Chor untergehen. Ihr habt eine Stimme und sollt nicht verstummen. Ihr seid kostbare, wunderbare Töchter und Söhne des Höchsten.

Sela! Das heisst und verheisst: Gebt nicht auf, haltet durch und vertraut auf den, der euch liebt und in seiner Gnade erhaltet.

Sela! Das heisst und verheisst: Ihr habt euch der Seelsorge verpflichtet – ihr sprecht die

Muttersprache der Kirche. Herzliche Gratulation zum dreissigsten Geburtstag! Und alles Gute für die nächsten dreissig Jahre!

Ich habe versprochen, keine Ratschläge zu erteilen. Aber als einer der ein Grusswort spricht, darf ich doch noch einen Wunsch äussern. Ich wünsche euch Kinder – ich meine, dreissig sei kein schlechtes Alter, sich darüber Gedanken zu machen. Ich rede als einer, der sich Hoffnungen auf Enkelinnen macht. Und mein grossväterliches Herz sähe es gerne, wenn Sela-Filialen entstehen – in anderen Städten und Dörfern. Dass der Segen spriesst und sprosst.

Denn wir alle sind auf Seelsorge angewiesen. Auf Menschen, die zuhören und helfen, dass die Klage sich in ein Tanzen verwandelt.

Und so schliesse ich mein Grusswort mit einem Wunsch, den Paulus einer Sela-Gemeinde schickt – Sendung und ein Segen, die auch euch die nächsten dreissig Jahre begleiten soll.

«Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren» (Philippbrief 4,6f.).



... sich um Seelen kümmern, die bedrängt sind, damit sie wieder Tritt fassen, wieder Luft schnappen und aufatmen können.

Die Feier

«DIE SELA HAT GANZ BESTIMMT EINEN ENGEL!»



Eine kleine Engelsfigur blickt auf die Runde herab.

«ICH WÜNSCHE EUCH KINDER... UND SÄHE ES GERNE, WENN SELA-FILIALEN ENTSTEHEN – IN ANDEREN STÄDTEN UND DÖRFERN. DASS DER SEGEN SPRIESST UND SPROSST.»



Gastredner Ralph Kunz, Professor für Praktische Theologie an der Uni Zürich.



Hoffnung lenkt den Blick auf Lösungsmöglichkeiten und sie sammelt Kräfte, um anzupacken und auf Veränderung hinzuwirken.

«Interview-Predigt» an der Jubiläumsfeier

Die Erwartung einer guten Zukunft

Zusammengefasst **Oliver Merz**



In der Jubiläumsfeier vom 23. November 2024 gestaltete das Beratererteam der Sela einen tiefgründigen Predigtteil zum Thema Hoffnung.

Philipp Müller stellte den anderen Beraterinnen und Beratern im Stil eines «Advocatus Diaboli» (Anwalt des Teufels) herausfordernde Fragen. Bei dieser rhetorischen Streitform nimmt ein Redner bewusst die Position eines Gegners ein. Die Angesprochenen in der Predigt antworteten darauf. Die Texte werden nachfolgend abgedruckt.

Frage von Philipp Müller an Esther Stotz: Esther, Hoffnung ist doch oft nur ein Strohalm, an den sich die Leute klammern. Nun ein Strohalm kann die Menschen nicht tragen. Die Hoffnung verflüchtigt sich. Wenn man nur in die Welt schaut – zehntausende Einzelschicksale; Leute, denen es himmeltraurig geht. Sollen wir uns da an etwas festklammern, was nicht real ist?

Antwort von Esther Stotz: Ja, diese Frage hat mich auch schon sehr bewegt. Ein Erlebnis dazu war mir sehr eindrücklich: Ich war damals im Frauenhaus in Heilbronn tätig. Ich machte mit den sieben Frauen, die damals im Frauenhaus wohnten, eine Gesprächsrunde.

Ich fragte sie: «Wie war die Zeit VOR dem Frauenhaus, wie ist die Zeit IM Frauenhaus, wie wird wohl die Zeit NACH dem Frauenhaus sein?»

Das haben wir dann auf drei Plakate geschrieben. Eine Frau hat auf das Plakat VOR dem Frauenhaus «HOFFNUNG» geschrieben. Das hatte ich nicht erwartet. Aber alle anderen Frauen haben dies bestätigt, dass diese Zeit von HOFFNUNG geprägt war: Hoffnung darauf, dass der Mann heute NICHT schlägt, Hoffnung, dass die Ehe nach dieser stressigen Phase wieder besser wird, HOFFNUNG, dass heute das Essen so ist, wie er es will, HOFFNUNG, dass niemand etwas merkt, und gleichzeitig die HOFFNUNG, dass jemand etwas merkt und hilft ... HOFFNUNG, dass die Kinder nichts merken usw. «Die Hoffnung stirbt zuletzt», sagten sie.

Erst im Frauenhaus wurde ihnen dann klar, dass nun die Schläge weg sind, aber auf einmal auch die HOFFNUNG weg ist ... und sie sich ganz neu sortieren müssen. Erst jetzt spürten sie, dass diese Hoffnung schon damals ein Strohalm war, keine echte Hoffnung.

Manche sagten, sie hätten es damals schon gewusst, aber irgendwie hätten sie sich trotz-

dem an der Hoffnung festgehalten, weil sie sonst nicht überlebt hätten. Sonst hätten sie nicht den Mut gehabt, durchzuhalten. Sonst wäre die Angst und die Panik zu gross geworden. Jetzt geht es darum, an was sie sich nun festhalten können. Woher sie den Mut nehmen, jetzt durchzuhalten, ganz alleine auf der Welt.

In der Beratung geht es oft darum, wie jemand wieder Hoffnung finden kann, die echt ist. Und in vielen Situationen geht es darum, vom Überlebensmodus wieder in einen guten Lebensmodus zu finden – von dem Hoffnungs-Strohalm, an den man sich klammert, zu einem Hoffnungsziel, das trägt. Auch wenn jemand nicht an Gott glaubt, kann trotzdem wieder neu Hoffnung wachsen, die weiter trägt. Und wenn jemand an Gott glaubt, kann miteinander entdeckt werden, wie Gottes Hoffnung wieder im Herzen Raum gewinnt. Gott selbst ist es ja, der gerne Hoffnung in unseren Herzen sät und wachsen lässt (siehe Römerbrief 5,5). Und diese Hoffnung ist mehr Halt als ein Strohalm.

Frage von Philipp Müller an Oliver Merz: Also Oli, du hast ja schwer zu tragen mit deiner MS-Krankheit und jetzt – schau dich an, es ist ja nicht besser geworden – im Gegenteil. Jetzt hast du auch noch diese Augensache. Du erachtest dich doch als Kind Gottes. Wie kann ein liebender Vater seine Kinder derart leiden lassen? Und du hoffst sogar noch auf seine Hilfe! Das kann ich nicht verstehen.

Antwort von Oliver Merz: Ja, «Hoffnung trotz Krankheit» ist mein persönliches Thema. Schon als junger Mensch musste ich in schweren MS-Schüben und durch inneren Trotz hindurch lernen, mit diesen unerwünschten Lebensumständen klarzukommen. Das fällt mir bis heute nicht immer leicht. Wenn es mir gelingt, empfinde ich es als ein Geschenk von Gott.

Hoffnung macht widerstandsfähiger. Das belegen auch Studien. Drei Aussagen stärken meine persönliche Hoffnung: Zuerst ist dies ein Satz des deutschen Theologen Dietrich Bonhoeffer:

«Wenn schon die Illusion im Leben der Menschen eine so grosse Macht hat, dass sie das Leben in Gang hält, wie gross ist dann erst die Macht, die eine absolut begründete Hoffnung für das Leben hat, und wie unbesiegbar ist so ein Leben.»¹

Starke Worte, im Gefängnis geschrieben! Bonhoeffer redet von der christlichen Hoffnung, die im Tod und der Auferstehung von Christus begründet ist. Diese Hoffnung ist für mich existenziell, überlebenswichtig geworden! Ich wäre lieber gesund. In jungen Jahren habe ich darum für mich um Heilung beten lassen. Die Krankheit aber blieb.

¹) Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, S. 544, Brief an Eberhard Bethge aus dem Gefängnis Tegel.



Hoffnung macht widerstandsfähiger.

Die Feier



Die Beratenden beantworten in der Interview-Predigt pointiert und persönlich kritische Fragen von Berater und Pfarrer Philipp Müller.

«IN DER BERATUNG GEHT ES OFT DARUM, WIE JEMAND WIEDER HOFFNUNG FINDEN KANN, DIE ECHT IST.»



Esther Stotz

«HOFFNUNG MACHT WIDERSTANDSFÄHIGER. DAS BELEGEN AUCH STUDIEN.»



Pfr. Oliver Merz



Gott selbst ist es ja, der gerne Hoffnung in unseren Herzen sät und wachsen lässt.

Mir helfen zweitens Worte von Gott an den Apostel Paulus. Auch dieser wollte gesund werden. Er betete sogar um Heilung. Gott antwortete ihm aber:

«Du brauchst nicht mehr als meine Gnade. Je schwächer du bist, desto stärker erweist sich an dir meine Kraft.»²

Wie Paulus erlebe ich, dass Gott andere Menschen trotz und mit meiner angeschlagenen Konstitution besonders anspricht. Das passiert auch in Beratungsgesprächen für die Sela.

Und wenn ich persönlich oder in der Beratung von Menschen an Grenzen stosse, erinnere ich mich häufig an ein drittes Wort, ebenfalls von Bonhoeffer:

«(...) es ist keine Schande zu hoffen, grenzenlos zu hoffen.»

Das meint nicht, Probleme kleinzureden. Aber es geht darum, sich nicht die Hoffnung rauben zu lassen, dass Gott darum weiss. Er ist sogar mittendrin in unserer Not. Hoffen auf Gottes Kraft zum Tragen und Ertragen, selbst wenn keine Aussicht auf Besserung besteht! Wo wir aus uns selbst nicht mehr hoffen können, bleibt manchmal nur das Gebet: «Gott, schenke uns neue Hoffnung!»

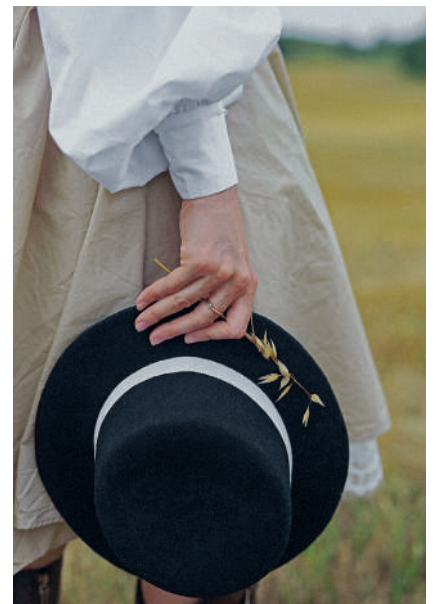
2. Korintherbrief 12,9, Gute Nachricht Bibel, 2018. London 1933–1935, DBW Band 13, S. 401f., aus einer Predigt zum Text im 1. Korintherbrief 13,13.

Frage von Philipp Müller an Oliver Merz: Und wenn das alles nur eine eingebildete Hoffnung ist?

Antwort von Oliver Merz: Wie Bonhoeffer schon sagte, hat die Hoffnung von uns Christinnen und Christen einen festen Grund: Gott selbst, der in Jesus den Tod überwunden hat und auferstanden ist. Hoffnung hat auch mit Glauben zu tun. Hoffen tut man also, selbst oder gerade weil man vieles nicht versteht, mein lieber Philipp! Probier's doch aus und finde es selbst heraus!

Frage von Philipp Müller an Teddy Probst: Teddy, wir haben gesehen, dass Hoffnung helfen kann. Aber wenn wir ehrlich sind, gibt es ja tausende Beispiele von Hoffnung, die enttäuscht wurde. Wir kennen das bestimmt auch aus unseren eigenen Leben. Es gibt doch eben auch falsche Hoffnung; auch in der Beratung; du hast vielleicht gehofft und gehofft, dass sich beim Ratsuchenden etwas ändert; aber immer wieder packt es diese Person einfach nicht. Ist nicht manchmal einfach Hopfen und Malz verloren?

Antwort von Teddy Probst: Falsche Hoffnungen gehen sowieso früher oder später kaputt! Ist das Leid oder Glück? Was sicher wahr ist: Die Enttäuschung tut unglaublich weh! Aber damit ist noch lange nicht Hopfen und Malz verloren. Kaputte falsche Hoffnungen haben ja auch etwas Befreiendes an sich! Sie schaffen Raum für Neues und hoffentlich Besseres!



«HOFFNUNG IST MEHR HALT ALS EIN STROHHALM.»

Wenn mir in der Beratung eine Person gegenüber sitzt, die gerade eine schwierige Phase in der Partnerschaft durchmacht, vor einem massiven Konflikt am Arbeitsplatz steht oder um einen lieben Menschen trauert, dann ist es sehr wichtig, diesen grossen Schmerz mit auszuhalten und innerlich Hoffnung zu haben, dass Gott einen Weg weiss, den mein Gegenüber wird gehen können und die der Person eine neue Perspektive eröffnet!

In der Alltagssprache ist Hoffen gleichbedeutend geworden mit «Ich denke schon» oder «Ich halte es für möglich». In ihrer eigentlichen Bedeutung greift sie tiefer. Alexander Solschenizyn erlebte, wie in den brutalen Straflagern der Sowjetunion Menschen, die keine Hoffnung mehr hatten, starben und andere, die in sich Hoffnung trugen, wieder frei zu kommen, die Partnerin oder den Partner wiederzusehen, die Kinder in die Arme nehmen zu können oder ganz einfach zu überleben, diese hoffenden Menschen entfalteten einen beeindruckenden Lebenswillen. «Wovon leben denn die Menschen?» fragt Alexander Solschenizyn, und gibt zur Antwort: «Von der Hoffnung!»

Hoffnung setzt der Welt, wie sie gerade erlebt wird, etwas entgegen. Hoffnung sieht den Problemen zwar in die Augen, sie lenkt den Blick aber auf Lösungsmöglichkeiten und sie sammelt Kräfte, um anzupacken und auf

Veränderung hinzuwirken. Sie bleibt realistisch und baut keine Luftschlösser, sie lebt nicht von blinden Erwartungen, sie sieht vor sich das Ziel und geht darauf zu, sie verzichtet darauf, etwas durchzusetzen, was nicht realistisch ist, sondern sie bleibt dran, auch wenn Hindernisse zu überwinden sind, sie lebt aus der Kraft des Vertrauens auf Gott, der da ist und mitgeht.

Hoffnung hat zwei Punkte, wie eine Ellipse, die in einer Balance zueinander stehen:

- Die Erwartung einer guten Zukunft
- Die Anstösse zur Veränderung der Gegenwart

Betonen wir nur die wunderbare Zukunft, dann neigen wir zum Vertrösten und zum tagträumerischen Sehnen. Legen wir zu grosses Gewicht auf das Anpacken und Kämpfen für eine gute Sache, dann verlieren wir uns vielleicht in einem Aktivismus, der uns früher oder später alle Kraft raubt. Hoffnung ist nicht nur eine Frage künftiger Vorgänge, sondern sehr wohl auch gegenwärtiger Entscheidungen. Hoffnung ist beides.

So drückt es auch dieses Gebet aus: «Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.»

Die Feier

«HOFFUNG SETZT DER WELT, WIE SIE GERADE ERLEBT WIRD, ETWAS ENTGEGEN.»



Pfr. Theddy Probst

«YOU RAISE ME UP.»



Philipp Müller und Oliver Merz tragen den Sela Jubiläumssong vor.

Sela Jubiläumssong

1. Strophe:

**LIEBI LÜT VO DÄM GOTTESDIENSCHT
ES ISCH FÜR ÜS Ä GROSSI EHR, DASS DIR DA SIT
D SELA ISCH FÜR ALL I DA
ABER OHNI LÜT, WO HÄLFE TRÄGE, SCHAFFT SIS NID**

Refrain:

**WUNDERBAR, UNTERSTÜTZET DIR DAS WÄRCH;
OHNE EUCH, GUBS D SELA NÜMM
U O ÜSEM GOTT VERDANKE MIR VIU.
LOB UND EHR GHÖRT IHM ALLEI**

2. Strophe:

**AGFANGE HETS MIT EM THEDDY PROBST
SOVIEL HÄRZLBLUET HET ÄR INEGLEIT I DAS WÄRCH
NID VO UNGEFÄHR, FIIRE MIR A DÄM ORT
VOLLI 30 JAHR SELA, HALLELUJAH**

Bridge:

**WÄR WEISS, WIS WITER GEIT,
WÄR WEISS, WAS CHUNNT
DOCH EIS ISCH SICHER DRBI,
GOTT ISCH MIT ÜS**

Kurse und Veranstaltungen

Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Website www.sela.ch.



«Selbstfürsorge – gut mit mir selber umgehen» (Themenreihe)

- 1) Mich anpassen oder mich durchsetzen?
- 2) Wann ist genug?
- 3) Ausgelaugt oder erfüllt?
- 4) Wie geht's der Seele?

Daten in Urdorf (EGNU): Dienstag 7. /14. /21. und 28. Januar 2025 (Kurs läuft bereits)
Uhrzeit: Jeweils 19.00– 21.00 Uhr

Daten in Aarau (Beratungsstelle Sela):

Dienstag 4./11./18. und 25. März 2025

Uhrzeit: Jeweils 19.00– 21.00 Uhr

Leitung: Esther Stotz

Kosten: CHF 50 pro Person und Abend,
CHF 180 ganzer Kurs

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Weitere Informationen zu diesen und allfälligen neuen Kursen finden Sie auf unserer Website.

TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

info@sela.ch, 062 823 10 04



Pfr. Teddy Probst, lic. theol., VDM, D. Min., teddy.probst@sela.ch

1984 Doctor of Ministry in Counseling, Westminster Theological Seminary, Philadelphia USA
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

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-Hendschiken 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



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

1987 Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin
1996 Systemische Beraterin (FoBis)
1998–2004 Sozialberatende und therapeutische Mitarbeiterin EC-Seelsorgezentrum Kassel
2004–2012 Beratungsstelle für Frauen der Mitternachtsmission Heilbronn
2014 Supervisorin (DGSv entsprechend bso)
2019 Master of Arts in Systemischer Beratung
2012–2021 Ausbildungs-Supervision an der IHL Bad Liebenzell
Ab 2024 Beraterin 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



Pfr. Oliver Merz, MTh, DTh, Oliver.Merz@sela.ch

2015 Doctor of Theology, Universität von Südafrika, Pretoria
1999–2016 Pfarrer in Hallau, Liestal und Thun
2015–2016 Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit (FISG)
2016–2018 Projektleiter Inklusion und Seelsorge, Heilsarmee Schweiz
2019–2022 Fachstellenleiter (reformierte Kirche Kanton Luzern) und Sportpfarrer (SRS Pro Sportler)
Referent und Gastdozent, Kurs- und Seminarleiter, Supervisor und Coach
Seit 2021 Gründer und Leiter des «Institut Inklusiv», Thun (www.institutinklusive.ch)
Autor von Fachartikeln und Büchern
Seit 1. November 2023 Berater der Sela



IMPRESSUM

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
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

Theddy Probst und Oliver Merz

Lektorat

Beat Amrein

Gestaltung

Frédéric Giger

Versand

Versandteam

Erscheinungsweise

3x pro Jahr

Nächste Ausgabe

Mai 2025

Fotografie

S. 1: pngtree; S. 2, 4, 6, 7, 9, 12: Unsplash;
S. 3, 5, 7, 9, 11: Anita Gamper, Oliver Merz,
Theddy Probst; S. 6: Caroline Krajcir;
S. 3, 5, 10: Pexels; S. 8: Pixabay

Die Stiftung Sela

ist eine gemeinnützige Stiftung.

Spenden für die Sela

sind steuernabzugsberechtigt.

Die Stiftung Sela ist zertifiziert

mit dem Ehrenkodex der Schweizerischen Evangelischen Allianz.

