

# SELA\*NEWS 3\*24

\*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



## Vom Trösten

Text **Philipp Müller**



**W**ir alle sind manchmal traurig und erleben, dass die Realität oft nicht unserem inneren Idealbild entspricht. All dies ist Zeichen, dass wir in einer unvollkommenen Welt (biblisch: gefallenen Welt) leben. Darum brauchen wir alle hin und wieder Trost bzw. Zuspruch, Ermutigung. Fast alles kann uns zum Trost werden. Wenn ich z.B. ein feines Essen genieße, denke ich oft: Dass Gott mir diesen Moment schenkt, den ich so genießen kann. Das tröstet mich dann angesichts vieler Dinge, die nicht oder noch nicht gut sind.

Es ist auch ein Segen, wenn wir Leute um uns haben, die uns mal in den Arm nehmen, die Hand auf die Schulter legen oder uns einfach zuhören, ohne zu werten. Aber wir können uns auch selbst trösten bzw. uns gut zureden. Wir sind nämlich unser eigener Coach bzw. Lehrmeister:in und das ist auch die Grundlage. Wenn wir das nicht können, läuft äusserer

Trost bzw. Zuspruch oft ins Leere. Wir sind wie ein Fass ohne Boden, bei dem der erhaltene Trost gerade wieder hinunterfällt. Darum ist es so wichtig, dass wir uns selber wertschätzen, unser Potential sehen und daher hoffnungsvoll, zuversichtlich mit uns selber umgehen.

Die Bibel gibt uns dazu allen Anlass. Dort werden wir nämlich als kostbare, einzigartige und Gott ebenbildliche Kinder Gottes beschrieben. Um diese wunderbaren Geschöpfe zu unterstützen, hat Gott uns einen Fürsprecher (griechisch «Parakletos») an die Seite gestellt gemäss dem Johannesevangelium (Johannesevangelium 14,16ff.). Dieses Wort kann man auch mit Tröster übersetzen. Trost, Ermutigung, Zuspruch ist offenbar so wichtig, dass Gott im Heiligen Geist als Tröster in uns wohnen kommt und unser Leben bereichert. Gott schenke Ihnen stets den Trost, den Sie gerade brauchen!



Die Sela gibt es seit 30 Jahren. Feiern Sie mit uns!

## Hoffnung

Wie ein Anker einem Schiff  
gibt uns Hoffnung Halt in den Stürmen des Lebens

Gerne laden wir Sie zur Jubiläumsfeier in der Reformierten Stadtkirche von Aarau ein. Sie findet am Samstag, 23. November 2024, 14:00 Uhr statt.

Anschließend gibt es Apéro, Kaffee und Kuchen in den Räumen der Beratungsstelle Sela an der Rathausgasse 2 in Aarau.

Wir freuen uns, dass wir zwei besondere Gäste begrüßen dürfen. Beide werden ein Grusswort zu unserem Jubiläum beitragen:

**Prof. Dr. theol. Ralph Kunz**, Professor für Praktische Theologie, Universität Zürich  
**Mara Eberhard**, Supervisorin MSc und Coach mit den Hauptthemen Burnout, Boreout sowie Hochsensibilität

**Der Stiftungsrat und das Beratungsteam der Sela** bringen Impulse zum Thema Hoffnung ein.

**Die Internationale Gottesdienstband** aus Zürich begleitet den Anlass musikalisch.

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir legen diesem Versand der Sela News zwei Einladungskarten bei. Vielleicht kennen Sie jemanden, den Sie einladen möchten?



# Was gibts Neues?

Text **Theddy Probst**



## **Wir schenken zum Jubiläum Vorträge!**

Aus Anlass unseres Jubiläums schenken wir den Kirchgemeinden, Freikirchen und Pfarreien je einen Vortragsanlass. Wir denken da an einen Vortragsabend, einen Seniorenanlass, einen Bibelabend, ein Frauenfrühstück, einen Gottesdienst oder sonst eine Veranstaltung. Diese Vortragsanlässe können im Zeitraum zwischen Herbst 2024 und Sommer 2025 stattfinden. Die Liste mit den Themen finden Sie auf unserer Website und «Aktuell». Interessierte Gemeinden können sich per Telefon oder mit einem Mail auf [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch) melden.

## **Website und Mailchimp**

Unsere neue Website ist aufgeschaltet. Schauen Sie doch rein! Sie ist übersichtlicher, handlicher und bietet mehr Informationen. Zudem haben wir mit Mailchimp ein Instrument, das wir für die schnelle Übermittlung von Neuigkeiten, Gedanken, Plänen, Vorträgen und Kursen brauchen können. Auf der Website können Sie sich als Abonnent des «Sela Mails» anmelden. Die Nachrichten landen manchmal im «Spam-Ordner» der E-Mail-Browser. Schauen Sie im Zweifelsfall bitte nach.



## **Die Sela ist neu auch in Thun und Urdorf!**

Mit dem «Zuwachs» von Esther Stotz und Oli Merz kann die Sela nun auch Beratungen in Thun und Urdorf anbieten. Möchten Sie von diesem Angebot Gebrauch machen, dann wenden Sie sich direkt per Mail an die beiden. Esther Stotz berät sowohl in Aarau als auch in Urdorf. Oli Merz berät sowohl in Aarau als auch in Thun. Neu werden wir auch Kurse sowohl in Aarau, Urdorf als auch in Thun anbieten. Wir freuen uns über die Erweiterung unseres Angebots!



## **«300 Zeichen für die Braut» – Mitmachaktion bis Ende 2024**

Was ist mir wichtig geworden in meiner Ehe? Was würde ich der Braut gerne mitgeben als junger Ehefrau? Und was davon ist das Wichtigste, was auf eine Karte passt für eine kleine Box? In der letzten Ausgabe der Sela News lud Esther Stotz am Schluss ihres Artikels «3x Ja für die Braut» die Leserinnen und Leser ein, Weisheiten, Ratschlägen und Gedanken aus eigener Erfahrung in Ehe und Partnerschaft zuzusenden.

*Schreiben Sie uns bis zum Jahresende Ihre Gedanken, Ratschläge, Weisheiten (ca. 300 Zeichen) an [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch). Bitte vermerken, ob wir diese Sätze veröffentlichen dürfen und wenn ja, ob mit oder ohne Namen. Weitere Infos auf unserer Website unter «Aktuell». Wir freuen uns auf weitere zahlreiche Einsendungen!*

## **Kurse**

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

Der Kurs «**Mit andern unterwegs – Kernkompetenzen der Seelsorge**» konnte bereits drei Mal durchgeführt werden. Aufgrund der positiven Resonanz bieten wir ihn im Januar erneut an.



# Der Trostkreislauf – wie Leidende zu Tröstern werden

Text **Oliver Merz**



**«FÜR PAULUS IST  
GOTT DIE QUELLE  
ALLEN TROSTES!»**

Ich steige mit einer kurzen Geschichte ein:

*«In einem kleinen Dorf wohnte ein grosses Glück. Ein Mann und eine Frau bekamen ein Mädchen, das der Sonnenschein aller wurde. Eines Tages wurde das Kind vor den Augen der Eltern auf der Strasse überfahren und starb. Das ganze Dorf nahm Anteil an der Trauer der Eltern. Auch nach über einem Jahr war die Mutter über den Verlust ihres Kindes untröstlich. Sie konnte keine Kinder mehr spielen sehen ohne bittere Gedanken. Langsam wuchs in ihr Hass und Zorn, Neid und Eifersucht auf alles Lebendige und Gesunde. In ihren Gedanken lebten alle Menschen glücklich und zufrieden. Nur sie war geschlagen und voller Leid. In ihrer Notlage ging sie zum Pfarrer. Der bat sie, durch das Dorf zu gehen und sich aus jedem Haus, in dem kein Leid wohnt, eine Blume zu erbitten. Mit dem Strauss sollte sie dann nach einer Woche wieder kommen. Die Frau ging durch ihr Dorf von einem Haus zum anderen. Als sie nach einer Woche zum Pfarrer kommt, hat sie nicht eine einzige Blume, aber einen Strauss von Erfahrungen. Sie musste erleben, dass in jedem der Häuser ein Leid wohnt, eine Not ist und Trost nötig war. So konnte sie manchen Leuten aus ihrer eigenen Schmerzerfahrung raten und beistehen. Dies war der Anfang einer inneren Heilung».<sup>1</sup>*

Diese bewegende Geschichte erinnert mich an Worte von Paulus. Er schreibt in einem seiner Briefe an die Christen in Griechenland: «Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist der barmherzige Vater, der Gott, von dem aller Trost kommt! In allen Schwierigkeiten ermutigt er uns und steht uns bei, so dass wir auch andere trösten können, die wegen ihres Glaubens angefeindet werden. Wir ermutigen sie, wie Gott uns ermutigt hat».<sup>2</sup>

## **Gott, der Tröster**

Paulus schrieb diesen Brief in erster Linie, um auf Kritik an seiner Person zu reagieren. Einflussreiche Leiter und Gemeindeglieder zweifeln an seiner spirituellen Autorität, weil der Apostel äusserlich anscheinend eine erbärmliche Erscheinung abgab. Man sagt von Paulus, er sei von kleiner Gestalt gewesen (Paulus bedeutet «Der Kleine»), hätte nur

---

<sup>1</sup> Axel Kühner, *Überlebensgeschichten für jeden Tag*, 1994, Aussaat, S.47.

<sup>2</sup> 2. Korintherbrief 1,3f., *Hoffnung für alle*, 2015.



**«AUCH WIR BRAUCHEN IN SOLCHEN SITUATIONEN MANCHMAL DIE UNTERSTÜTZUNG VON GUTEN FREUNDEN, DER FAMILIE, FACHPERSONEN ODER ANDEREN MENSCHEN.»**



**«SCHON ALLEIN DIE ERFAHRUNG, DASS AUCH ANDERE MENSCHEN MIT SCHWEREM LEBEN LERNEN MÜSSEN, WIRKTE TRÖSTEND.»**



**«AM ANFANG UND AM ENDE STEHT DER DANK! (...) SO KOMMT DEM DIE EHRE ZU, DEM SIE GEBÜHRT.»**

wenig Haare auf dem Kopf gehabt, krumme Beine und eine schiefe Nase gehabt.<sup>3</sup> Der Apostel war zudem nicht im Stande, sehr überzeugend und packend zu referieren. Durch so einen konnte unmöglich Gott selbst reden und wirken, folgerten manche. Die Gegner von Paulus gingen teils noch weiter und meinten: So einer kann nicht wirklich zu Gott gehören! Gott ist doch ein Gott der grenzenlosen Stärke. Paulus geht bereits im Briefeingang auf diese Angriffe ein. Er leugnet nicht, dass er tatsächlich erbärmlich aussieht, stellt das allerdings in einen besonderen Zusammenhang. Der Theologe aus der frühen Christenheit offenbart uns damit einen möglichen Sinn des menschlichen Leidens, ich nenne das den «Trostkreislauf». Anhand einer Skizze illustriere ich das (siehe Skizze).

Paulus beschreibt in seiner «Eingangs-Lobpreisung» Ähnliches, wie es die Frau in unserer Geschichte erlebt hat. Er nennt Gott den Ursprung allen Trostes. Hier beginnt der Trostkreislauf, bei Gott selbst: «Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist der barmherzige Vater, der Gott, von dem aller Trost kommt!» (V.3). Für Paulus ist Gott die Quelle allen Trostes! Es gehört zu Gottes Wesen, dass er sich über dem Schwachen und Notleidenden erbarmt und ihn tröstet. In der biblischen Gesamtschau fängt alles Gute in und bei Gott an. Jesus sagte etwa, bevor er seine Jünger allein ihrer Mission überlässt, dass er ihnen den Tröster, den Heiligen Geist senden werde (Johannesevangelium 14,26).

### Die Getrösteten

Paulus schreibt, wie er selbst Trost erfahren hat: «In allen Schwierigkeiten ermutigt er uns und steht uns bei, ...» (V.4). Der Apostel rechnete oft nicht mehr damit, lebendig aus Notsituationen herauszukommen. Dennoch konnte er sagen, dass er und seine Freunde von Gott getröstet wurden (siehe Skizze). Und zwar gerade dann, wenn der Apostel in seinem Dienst für Jesus verleumdet, angegriffen und dadurch auch äusserlich verunstaltet wurde.

Das Wort «Trost» hat im Neuen Testament eine grosse Bedeutungsbreite. Es kann etwa ermutigen, ermahnen, zurechtweisen, stärken oder innerlich festigen umfassen. Wenn von Gott als dem Tröster die Rede ist, meint das viel mehr als bloss «bemitleiden». Mitleid im Stil von «Oh, du Arme; oh, du Armer!» nützt wenig. Wenn aber jemand mitleidet, bewusst Anteil nimmt, da ist und die schwierige Situation mit uns zusammen aushält – und sei es auch nur für einen kurzen Moment, dann können wir etwas von diesem Trost erfahren. Das stärkt, das hilft auf und manchmal gibt es uns den nötigen inneren «Ruck», um an der Hoffnung festzuhalten und nicht aufzugeben.

Genauso erlebte es anscheinend Paulus. Er schreibt, dass er zum Beispiel durch den liebevollen Umgang der griechischen Christen mit einem seiner Freunde getröstet, gestärkt und ermutigt wurde (vergleiche 2. Korintherbrief 7,6-16). Der Apostel erfuhr die tröstende Kraft von Gott aber vor allem dadurch, dass er die zahlreichen Leiden in seinem missionarischen Dienst gegen alle Widerstände und vermutlich trotz einem zusätzlichen chronischen körperlichen Leiden durchzustehen vermochte. Das verstand Paulus in erster Linie unter Trost von Gott. Gott stärkte ihn im Leiden und führte ihn durch diese Erfahrungen in eine tiefere, innigere Verbundenheit mit ihm.

Wie wurde die Frau aus unserer Geschichte getröstet? Auch ihr Leiden beseitigte Gott nicht. Ihr Kind blieb tot! Wir erinnern uns, sie hatte vom Pfarrer eine Aufgabe erhalten. Sie sollte durchs Dorf ziehen und überall eine Blume erbitten, wo sich kein Leid und kein Schmerz finden liessen. Mit wie vielen Blumen kam sie am Ende der Woche zum Pfarrer zurück? Genau, mit keiner einzigen. Was war geschehen? Es gab keine «Nur-Glücklichen» in ihrem Umfeld! Doch sie erlebte mitten in ihrem bitteren Schmerz etwas Unerwartetes: Sie wurde durch die Begegnung und die Gespräche mit anderen herausgeforderten Menschen getröstet. Schon allein die Erfahrung, dass auch andere Menschen mit Schwerem leben lernen müssen, wirkte tröstend.

Gott befreit auch uns häufig nicht von unseren Problemen, wie sehr wir ihn auch immer darum bitten mögen. Ab und zu geschehen Wunder, aber das bleiben Ausnahmen. Eckhart von Hirschhausen schrieb es so: «Das Blöde an Wundern ist: Sie sind so unzuverlässig. Oft bräuchte man eins, und es passiert keins. Dafür passieren Dinge, die keiner will».<sup>4</sup> Auch wir brauchen in solchen Situationen manchmal die Unterstützung von guten Freunden, der Familie, Fachpersonen oder anderen Menschen. Wir können ebenfalls durch Worte aus der Bibel geheimnisvoll ermutigt werden. Und schliesslich erleben vermutlich auch wir Gottes Trösten an uns gerade dadurch, dass er uns Mut und Kraft gibt, um in unseren schwierigen Umständen trotzdem sinnerfüllt und hoffnungsvoll zu leben.

<sup>3</sup> Vergleiche zum Beispiel bei Eugen Sitarz, *Die Taten der Thekla: Geschichte einer Jüngerin des Apostels Paulus*, 1996, Schwabenverlag, S.3.

<sup>4</sup> Eckart von Hirschhausen, *Wunder wirken Wunder*, 2017, Rowohlt, S.95.

## Die Tröstenden

Weder die Erfahrung von Paulus noch die Geschichte der Frau enden damit, dass Gott getröstet hat. Paulus schreibt, wie sich persönliche Trosterfahrungen auswirken können: «... so dass wir auch andere trösten können, die wegen ihres Glaubens angefeindet werden. Wir ermutigen sie, wie Gott uns ermutigt hat» (V.4). Getröstete werden selbst zu Tröstenden (siehe Grafik)!

Trost und Trösten sind keine Einbahnstrasse! Eine Bedingung ist allerdings, dass wir nicht in der Isolation, einsam in unseren Herausforderungen bleiben. Diese Phasen wird es geben, das ist ganz normal. Wenn wir uns danach wieder zugänglich machen, den Weg ins Leben zurück suchen, können wir Ähnliches erleben wie Paulus und seine Freunde. Der Frau aus unserer Geschichte erging es nicht anders. Ihr Schicksal war zugegeben sehr hart. Mindestens so schwer litt sie aber unter ihrer Annahme, sie sei von lauter «Nur-Glücklichen» umgeben. Ähnlich wie es das Bibelwort beschreibt, erlebte sie einen heilsamen Trostkreislauf. Ihre eigene leidvolle Erfahrung machte sie sensibel für die Not der andern. Sie konnte andere in ihren Leiden trösten und stärken. Das war kein billiger Trost und zugleich die Wende für diese Frau. Sie konnte den heilsamen Weg zurück ins Leben gehen. Einer sagte einmal treffend: «Nur Menschen, die selbst ausweglos waren, können um die Tiefe des Schmerzes und die Gabe des Trostes wissen». Das ist stark zugespitzt, hat aber im Kern etwas Wahres. Aber halt: Der Kreis ist noch nicht ganz geschlossen. Es fehlt etwas Wichtiges.

## Gott sei Dank! – der Kreis schliesst sich

Den Schluss des Briefeingangs im 2. Korintherbrief habe ich lange überlesen, dabei enthält er ein überraschendes Detail: «Dazu tragen auch eure Gebete für uns bei. Und so werden nicht nur wir, sondern viele Gott dafür danken, dass er uns gnädig ist und uns bewahrt hat» (V.11). Am Anfang und am Ende steht der Dank! Paulus fordert die Christen auf, ihm weiter beizustehen, für ihn zu beten, damit er mit Gottes Kraft durchhalten konnte. Wenn Gott helfend, tröstend, rettend eingreift, haben sie alle viel zu danken und Grund, Gott anzubeten. So kommt dem die Ehre zu, dem sie gebührt. Der Trostkreislauf schliesst sich (siehe Grafik).

Auch wir heute bleiben trotz Gottvertrauen nicht von allem Leiden verschont. Natürlich, es gibt Leiden und Leiden. Es gibt selbstverschuldete und damit unnötige Leiden, die wir teilweise selbst beseitigen können. Aber auch wir können uns ähnlich fühlen wie die Frau in der Geschichte. Lauter «Nur Glückliche» um uns herum! Was würden Sie erleben, wenn Sie von allen rundum glücklichen Menschen in ihrem Dorf oder Stadtquartier eine Blume

erbitten? Wie gross wäre Ihr Blumenstrauss nach einer Woche? Es ist sehr wahrscheinlich, dass es Ihnen ähnlich ergeht wie der Frau in unserer Geschichte.

Ich wünsche uns allen, dass Gott uns persönlich tröstend begegnet, wenn wir es nötig haben. Ich wünsche uns auch, dass wir jemand anderen in einer Not trösten und ermutigen können. Dazu braucht es oft wenig: Bewusst zuhören und Anteil nehmen bei einer Tasse Kaffee oder einem Spaziergang, ermutigen, um auszuharren, ein tröstendes Bibelwort zusprechen, füreinander beten oder einfach da zu sein und gemeinsam aushalten. Und wenn sich Dinge unerwartet zum Guten wenden oder wir und andere in der Not Gottes Trost und tragende Kraft erfahren haben, dürfen wir Gott auch dafür danken.



## Fragen zum Weiterdenken

- Was hat mich besonders angesprochen?
- Was fordert mich heraus? Warum wohl?
- Wann und wie wurde ich einmal von Gott getröstet?
- Konnte ich andere bereits aufgrund einer eigenen Erfahrung trösten?
- Welche meiner schwierigen Erlebnisse hätten das Potenzial, andere in ähnlichen Umständen zu trösten oder zu ermutigen?
- Wer könnte meinen Trost brauchen?

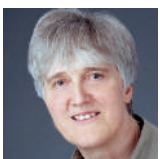


# Quellfrisch

**«GOTT SPRICHT:  
ICH WILL DEM DURSTIGEN  
GEBEN VON DER QUELLE  
DES LEBENDIGEN WASSERS  
UMSONST.»**

(Offenbarung 21,6, Lutherbibel, 2017)

Text **Esther Stotz**



**DER BRUNNEN  
AN EINE HÖERGELEGENE QUELLE  
ANGESCHLOSSEN ODER AN EINE PUMPE,  
DIE DAS WASSER IMMER WIEDER  
NACH OBEN PUMPT?  
VON AUSSEN SEHE ICH DEN UNTERSCHIED NICHT.  
DOCH DAS WASSER SCHMECKT ANDERS: NACH LEBEN.**

**D**ie Klosterruine Hirsau im Nord-schwarzwald ist ein besonderer Ort. Da lohnte sich ein Umweg, um kurz durch die schönen Ruinen zu spazieren und im Kreuzgang einen Psalm zu beten, wie dies vor fast 1000 Jahren schon gemacht wurde. Der schöne Römische Brunnen lässt im Sommer das Wasser von Schale zu Schale fließen. Früher war im Kloster wohl ein grösserer und prächtiger Brunnen an eine Quelle auf der Höhe ausserhalb angeschlossen.

So denke ich, ist das auch mit dem Trostkreislauf: Satt getröstet aus der Quelle, und dann andere trösten. Getröstet durch andere, die sich von der Quelle füllen lassen, schmeckt auch nach Leben. Doch wenn dasselbe Wasser einige Male im Kreis gepumpt wird, dann schmeckt es nicht mehr gut. Und manchmal ist es auch nicht mehr ratsam, es zu trinken. Deshalb ist die Suche nach der Quelle so wichtig. Dazu wünsche ich uns allen viel Mut und die Erfahrung: Der Hirte führt mich zum frischen Wasser (Psalm 23)!

# Kurse 2025

Weitere Informationen zu diesen und allfälligen neuen Kursen finden Sie auf unserer Website [www.sela.ch](http://www.sela.ch).

## Mit andern unterwegs – Kernkompetenzen der Seelsorge»

**Daten:** Drei Montagabende, 13./20./27. Januar 2025  
Jeweils 19:30 – 21:30 Uhr  
**Leitung:** Teddy Probst  
**Kosten:** CHF 150 pro Person  
**Anmeldeschluss:** 20. Dezember 2024  
**Ort:** Beratungsstelle Sela

## «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  
**Daten in Aarau (Beratungsstelle Sela):** Dienstag 4./11./18./25. März 2025  
19:00 – 21:00 Uhr  
**Leitung:** Esther Stotz  
**Kosten:** CHF 50 pro Person und Abend/CHF 180 für den ganzen Kurs  
**Anmeldeschluss:** jeweils 2 Wochen vor einem Kursabend  
**Ort:** Beratungsstelle Sela

## TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

# info@sela.ch, 062 823 10 04



**Pfr. Teddy Probst, lic. theol., VDM, D. Min., [teddy.probst@sela.ch](mailto: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](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, Level 1 (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](mailto: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](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



**Pfr. Oliver Merz, MTh, DTh, [Oliver.Merz@sela.ch](mailto: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](http://www.institutinklusive.ch))  
Autor von Fachartikeln und Büchern  
Seit 1. November 2023 Berater der Sela



**30 JAHRE SELA\*** SEELSORGE UND COACHING  
PAARBERATUNG  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
KURSE UND SEMINARE

## IMPRESSUM

**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  
IBAN Nr. CH55 0642 8016 3200 94710  
PC-Nr. 30-38149-0  
(zu Gunsten der Stiftung Sela),  
**Redaktion**  
Teddy Probst, Oliver Merz  
**Lektorat**  
Beat Amrein  
**Gestaltung**  
Frédéric Giger  
**Versand**  
Versandteam  
**Erscheinungsweise**  
3x pro Jahr  
**Nächste Ausgabe**  
Januar 2025  
**Fotografie**  
S. 1, 3, 5: Pexels; S. 2 pngtree.com;  
S. 3, 4, 5, 6 Unsplash; S. 7 Nina Herold;  
S. 1, 3, 4, 7, 8: zvg

**Die Stiftung Sela**  
ist eine gemeinnützige Stiftung.  
**Spenden für die Sela**  
sind steuernabzugsberechtigt.  
**Die Stiftung Sela**  
hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

