REDE MITENAND

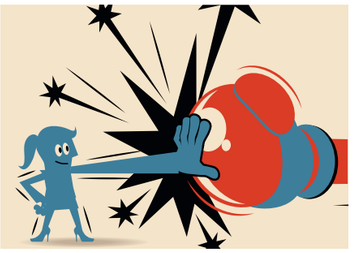
1/18

WIDERSTANDSKRAFT

istockphoto.com

SCHWEIZERISCHES
WEISSES KREUZ

Liebe Leserin, lieber Leser



Geht es Ihnen gut, sind Sie wohl? Oder fühlen Sie sich schwach, verunsichert, ausgelaugt oder verbittert? Oder sind Sie gar trotz einer schweren Lebenslage glücklich und zufrieden, unternehmungslustig und fröhlich? Richtig mit Stimmungs- und Befindungsschwankungen umzugehen ist eine Kunst und manchmal richtig schwierig. Unsere Biographie, was um uns geschieht und in welchen Umständen wir leben, beeinflussen unser Leben. Erlebnisse prägen unsere Seele. Besonders negative haben dieses Potenzial. Sie nehmen uns in Beschlag und nisten sich hartnäckig ein. Falsche Eindringlinge können uns belasten und uns Lügen einflüstern, die unser Leben bestimmen.

Wie begegnen wir dem Leben? Manchmal würden wir lieber im Selbstmitleid baden, anstatt den Stöpsel zu ziehen, indem wir Hilfe annehmen.

Doch auch für schwere Zeiten gibt es Hoffnung. Vielleicht begleitet Sie eine Passage der Bibel tröstend durch diese Zeit oder Sie bekommen unterstützende Hilfe von Menschen in Ihrer Umgebung. Jesus lud die Menschen zu sich ein: «Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.» (Matthäus 11,28) In der Gemeinschaft mit Gott und Menschen kann neu geordnet werden, was uns beschäftigt. In diesem Heft nehmen wir Sie mit auf eine Reise zu solchen Möglichkeiten und Erlebnissen und erzählen, wie Menschen ihre Lebenssituationen meistern. Wir möchten Ihnen damit Mut machen. Die lebensbejahenden Berichte werden Sie begeistern!

Renate Wick

MEHR ALS EIN MODEWORT?

Ein scheinbar unüberwindbares Hindernis, gesundheitliche Probleme, eine Kündigung überrascht mich. Wir alle kennen solche Krisen und Rückschläge. Was hilft nun? Ein entscheidender Faktor ist die Resilienz des Einzelnen. Ja, Resilienz ist seit einigen Jahren ein Modewort. Oder ist es mehr?

Unter Resilienz verstehen wir unsere Widerstandsfähigkeit: Ein «Stehaufmännchen» sein! Ein resilienter Mensch kann konstruktiv mit Rückschlägen umgehen, schwierige Lebenssituationen anpassungsfähig meistern, persönliche Krisen mit Ressourcen bewältigen und sich aus Niederlagen flexibel weiterentwickeln.

Gesunder Glaube
Wer überzeugt ist, dass sein Gott es gut mit ihm meint, ist resilienter. Wer aber zu stark scham- oder schuldorientiert ist und sich an Regeln und Strukturen ausrichtet, die scheinbar Sicherheit geben, bleibt wenig resilient (standhaft). Oft halten wir uns lieber an die Glaubensinhalte unserer Kirchgemeinde, statt in Gott selbst zu wachsen und in Jesus die Identität zu suchen. Wer aber mit dem Leben versöhnt ist und diesen Weg konsequent im Alltag verfolgt, kann sehr stark in der Resilienz wachsen.

Trainier- und entwickelbar?
Resilienz ist trainier- und entwickelbar. Das ist eine gute Botschaft! Sicherlich gehören die Neigung, die Umwelt und die Charakterstärke zu den wichtigen Faktoren. Trotzdem ist die Resilienz nicht einfach gegeben. Sie ist deutlich steigerbar und ausbaufähig.

Das sind die sieben Resilienzfaktoren

1. Optimismus/Zuversicht
- In belastenden Situationen auch das Positive sehen, das Negative gut verarbeiten.
- Das innere Kind in deiner Seele stärken, positive Erlebnisse im Geist reaktivieren.
- Neue Überzeugungen in deinem Denken entwickeln: «Ich schaffe das!» – «Ich genüge!»

2. Wirklichkeitssinn, Akzeptanz, Realitätssinn entwickeln
- «Dinge und Menschen sind immer so wie sie sind!» Lerne dies anzunehmen.
- «Liebe das, was ist!» Bejahe das, was dir im Leben begegnet.
- «Liebe dein Schicksal, denn es ist der Weg Gottes mit deiner Seele.» (Dostojewski)

3. Lösungsorientierung, Ziele, Wachstumschancen sehen
- «Entweder bist du Teil des Problems oder Teil der Lösung!» (Michael Gorbatschow)
- Entwickle realistische Ziele und versuche, diese Schritt für Schritt zu erreichen.
- «Geht nicht» gibt's nicht! Es gibt immer Lösungswege: Wer sucht, wird finden!

4. Die Opferrolle verlassen, ein positives Selbstbild aufbauen
- Wer im Leben wiederholt das Opfer ist, wird es auch bleiben. Versuche, die Opferrolle immer wieder zu verlassen.
- Probleme proaktiv angehen hilft: Reflektiere, weshalb du scheinbar Opfer bist, verlasse bewusst diese Rolle und stelle dir vor, wie das Leben aussieht, wenn du aktiv bist.

5. Verantwortung übernehmen, Selbstverantwortung tragen
- Das Leben als das eigene bewusst anpacken, aktuelle Probleme nicht verdrängen, sondern sehen und angehen. Unangenehme Einsichten bewusst annehmen lernen.
- Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten; entsprechend leben und handeln.

6. Netzwerkorientierung, Zusammenarbeit mit Partnern und Freunden
- Soziale Kontakte aufbauen: Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen wichtigen Menschen nutzen und diese Beziehungen bewusst pflegen.
- Sei zu zwei Freunden so offen und ehrlich, dass sie auch Unangenehmes bei dir ansprechen.

7. Die Zukunft gestalten, planen, die Perspektive bewahren
- Immer wieder bewusst die Zukunft planen: Das nächste Jahr, die nächsten 5 – 10 Jahre.
- Mit Gott und Andern prüfen, ob und wie sich Neues anbahnt. Dafür eignen sich Stille Tage oder Timeout Tage besonders gut.

Zusammenfassung
Wem sieben Punkte zu viel sind, der kann sich an folgende drei Punkten halten:
- Sich der Realität stellen
- Chancen sehen
- Sich an der Zukunft aufrichten

Markus Züger

Gekürzte Fassung des Artikels «Die seelische Widerstandsfähigkeit» aus «antenne» 09/2012, **www.lifechannel.ch**

Markus Züger ist Unternehmensberater und Coach. Er gründete und leitet C-Leaders, die christliche Fachschule für Führungskompetenz, die eine Jahresschule für christliche Führungskräfte anbietet.
www.c-leaders.ch

BERNARDA ERZÄHLT

«Ballast mit sich herumtragen, schwächt. Ihn loslassen macht stark», erzählt mir Bernarda. Sie spricht aus eigener Erfahrung.

Bernarda, erzähl uns davon, wie Du aufgewachsen bist.
Ich war die Jüngste von drei Geschwistern. Unser Vater war sehr streng. Nie konnte man ihm etwas recht machen. Wir wurden oft geschlagen. Nicht einmal eine eigene Meinung durften wir haben. Was er sagte, galt, ob es nun richtig oder falsch war. Uns wurde immer wieder gesagt, dass wir dumm und zu nichts nütze seien. Ich war durch die Situation total verstört und lebte ständig in der Angst, angeschrien und geschlagen zu werden. Ich litt auch sehr mit meinem Bruder mit, weil mein Vater ständig einen Grund fand, ihn zu schlagen.

Nach aussen mussten wir den Schein wahren, als sei alles in bester Ordnung. Natürlich wurde ich auch von den Lehrern auf die häusliche Situation angesprochen. Doch ich konnte meinen Vater nicht verraten. Die Angst, dass mir niemand helfen kann, war grösser. Selbst bei der Jugendanwaltschaft fasste ich kein Vertrauen und ging zurück nach Hause, ohne eine Meldung zu machen.

Ich hatte das Gefühl, nicht gewollt und nicht geliebt zu sein. Während meiner Ausbildung konnte ich mir etwas Freiraum verschaffen und ging hin und wieder mit Freunden kurz was trinken. Ich sehnte mich nach Liebe und Geborgenheit. Ich fand Liebe und wurde kurz nach meiner Ausbildung schwanger. Wir heirateten bald darauf. Doch diese Liebe hielt nicht lange. Also trennte ich mich eines Tages und zog mit unserer gemeinsamen Tochter aus. Mit 22 Jahren war ich alleinerziehende Mutter.

Was half Dir durch diese Zeit?
Ich arbeitete Vollzeit und meine Tochter besuchte eine KiTa. Ich versuchte, ein normales, geregeltes Leben zu führen. Doch ich war jung und wollte noch etwas vom Leben haben. Wenn meine Tochter übers Wochenende bei der Grossmutter väterlicherseits war, ging ich aus. Ich wollte einfach Spass haben. Natürlich verliebte ich mich erneut. Doch ich konnte keine Beziehung aufrecht halten. Ich hatte Angst, meine Unabhängigkeit zu verlieren und wollte mich bestimmt keinem Mann unterordnen. Diesen Rucksack trug ich immer mit mir herum.

Die Lebensgeschichte meines Bruders prägte mich sehr. Durch all die Probleme zu Hause geriet er schnell in falsche Kreise und wurde schwer drogensüchtig. Er benötigte einige Stationen im Drogenentzug, um den kompletten Entzug zu schaffen. In dieser Zeit lernte er Christen kennen, die ihm beim Entzug halfen. Sein Leben wurde total umgekrempelt. Er machte eine Ausbildung und besitzt heute eine eigene Firma.

Damals fing er an, mir von Gott zu erzählen. Er sprach vom Gott der Liebe, der Gnade und der Vergebung. Dass mein Bruder unserem Vater all die Taten vergab, konnte ich kaum fassen! Für mich war dies damals noch unverständlich.

> … Früher wachte ich in der Nacht oft zähneknirschend und schweissgebadet auf. Danach war ich immer so wütend. Heute bin ich frei von diesem Trauma. Seit dem Tag der Vergebung hatte ich nie mehr solche Nächte. Ich fühle mich durch die Gnade von Jesus befreit und gestärkt …

Aber ich sehnte mich nach diesem Gott.

Und, wurde Deine Sehnsucht gestillt?
Ich erinnerte mich an einen Traum, den ich als Kind hatte. Ich kniete in der Kapelle nieder und schaute zum Altar. Jesus trat von der rechten Seite hinein. Er blickte zu mir und sagte: «Bete Bernarda, bete.» Dieser Traum ist mir bis heute sehr präsent.

Ich fing an zu beten. Immer wieder mal. Mein Leben rückte immer mehr in gute Bahnen. Nichts geschah auf Anhieb, und doch gab es immer wieder kleine aber gute Veränderungen.

Ich heiratete und bekam noch einen Sohn. Meine Gebete für ein weiteres Kind wurden nicht erhört. Dennoch vertraute ich auf Gott. Gott zeigte mir eindrücklich, dass er mich ernst nahm und mich nach und nach veränderte.

Gab es ein Erlebnis, das Dir besonders in Erinnerung ist?
Als beim Haus meiner Kirchgemeinde Renovationsarbeiten ausgeführt wurden, erlebte ich einen innerlichen Drang, meine Hilfe anzubieten. Also telefonierte ich mit den Verantwortlichen und wir verabredeten uns für einen gemeinsamen Putztag. An diesem Morgen kam mir der Gedanke, dass ich heute aufs Gerüst steigen müsse. Ich verdrängte diesen Gedanken, da mir total schleierhaft war, was ich dort oben sollte. Als ich zur vereinbarten Zeit ankam, erhielt ich tatsächlich den Auftrag, aufs Gerüst zu gehen und dort die Fenster zu putzen. Ich war total baff. Für mich war das ein grosser Vertrauensschritt. Es kam mir vor, als würde Gott zu mir sagen: Vertrau mir, es kommt alles gut, ich habe dich darauf vorbereitet – komm unter mein Dach. Ich kann mich heute noch an die wunderschöne Aussicht von der dritten Etage erinnern.

Zu dieser Zeit trug ich noch alle Enttäuschungen in meinem Leben mit mir herum. Jedes Mal, wenn man mich auf meine Kindheit ansprach, wurde ich nervös, meine Augen füllten sich mit Tränen und ich konnte keinen vernünftigen Satz bilden. Ich schämte mich auch dafür. Ich weiss heute nicht warum, aber es war so.

Ich vertraute mich dem Pastor meiner Kirchgemeinde an und erzählte ihm, wie gekränkt ich mich fühlte. Er ermutigte mich dazu, all meinen Ballast Jesus abzugeben. Bei Jesus erfahre ich Annahme und werde frei. Das war nicht leicht für mich. Ich bereitete mich etwa eine Woche auf dieses Gespräch mit dem Pastor vor. Alles was mir einfiel, schrieb ich auf. Ich weinte und sprach jene Worte aus, von denen ich dachte, sie nie jemals auszusprechen. Ich bat bei Jesus für mich um Vergebung und vergab meinem Vater und allen, von denen ich mich gekränkt fühlte. Danach war ich richtig ausgelaugt und leer. Als ich wieder Zuhause war, wurde mir derart schlecht, dass ich mich übergeben musste. Danach hatte ich den Eindruck, dass ich nun auch körperliche Entlastung spürte. Ich war überglücklich über diese Gnade und dieser Moment veränderte mein Leben.

Welche Menschen sind in Deinem Leben besonders wichtig?
Es gab in jeder Lebensphase Menschen, die mich ein Stück begleiteten und mir nahe standen. Die wichtigsten Menschen waren und sind immer meine Kinder. Damals war es meine Tochter, die mir Mut und Kraft gab, in schwierigen Situationen stark zu sein. Ihr habe ich viel zu verdanken. Auch für sie war es nicht immer einfach. Ich bat sie um Verzeihung, denn auch ich war nicht immer fair ihr gegenüber und konnte ihr oft nicht das geben und sein, was sie sich wünschte. Sie hat mir verziehen.

Wie geht es Dir heute?
Ich kann nicht behaupten, dass ich alles vergessen habe. Doch wenn die Schublade meiner Kindheit aufgeht, berührt es mich nicht mehr so. Früher wachte ich in der Nacht oft zähneknirschend und schweissgebadet auf. Danach war ich immer so wütend. Heute bin ich frei von diesem Trauma. Seit dem Tag der Vergebung hatte ich nie mehr solche Nächte. Ich fühle mich durch die Gnade von Jesus befreit und gestärkt.

Gebete veränderten nicht nur mein Leben, sie veränderten mein Denken.

Neulich bekam ich von einer Schulkollegin aus meiner Kindheit eine Nachricht auf meinem Handy. Ich habe sie seit der Schulzeit vor 30 Jahren nie mehr gesehen und auch nie etwas von ihr gehört. Sie entschuldigte sich bei mir für die Hänseleien von damals. Einfach so. Natürlich habe ich ihr verziehen.

Herzlichen Dank für Deine Offenheit Bernarda!
Das Interview führte Marlène Möri

STARK WERDEN IN DER SCHWACHHEIT

… mit Hilfe von unserem Gott Mauern überspringen

«Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn die Kraft wird in der Schwachheit vollendet. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.»
2. Korinther 12,9-10

istockphoto.com

Zu Beginn des Lebens ist der Mensch schwach und hilflos, reift aber durch viele Jahre des Lernens und der Lebenserfahrungen während des Heranwachsens zu einer Persönlichkeit heran. Im Laufe des Lebens erfährt er auch schwierige Situationen und schmerzliche Erlebnisse. Durch die Prozesse der Hilflosigkeit und des Annehmens erkennen viele aber, dass diese sie auch stärker machen. So erlebten es auch die Menschen in der Bibel des Alten und des Neuen Testaments. Sie versuchten in der damaligen Zeit, ebenso wie wir heute, den Herausforderungen des Lebens, den gesellschaftlichen Normen und Ansprüchen beizukommen und damit umzugehen.

Josef wurde als erster Sohn der zweiten Frau Jakobs, seiner grossen Liebe, geboren und genoss ein wohl eher behütetes Leben. Seine grossen Brüder aus der ersten Ehe seines Vaters Jakob waren in ihrer Eifersucht und Neid zu allem fähig und verkauften Josef an Sklavenhändler. Josef war in jener Zeit absolut schwach und unfähig, sich zu wehren. Als Einzelner musste er sich der Übermacht seiner Brüder ergeben. Die für mich gewaltigste und faszinierendste Erkenntnis der ganzen Geschichte Josefs ist, dass Gott in der Schwachheit der Menschen – in Josef, im Pharao aber auch in den Halbbrüdern Josefs – wirkte! «Sie gedachten Böses zu tun, Gott aber gedachte Gutes zu tun!» 1. Mose 50,20

Josef arbeitete sich vom Tellerwäscher hoch in verantwortungsvolle Aufgaben im Hause Potifars. Von dessen Frau wurde er in Versuchung geführt und wehrte sich. Obwohl unschuldig, wurde er ins Gefängnis geworfen und erkannte dort in der Einsamkeit und Abgeschiedenheit der Zelle die grösseren Zusammenhänge, die zwischen Himmel und Erde von Gott gelenkt werden. Josef erkannte, dass alles seinen Sinn hat und lernte von ganzem Herzen zu vertrauen. Später wurde ihm vom Pharao wegen seiner Gabe, Träume zu deuten und seiner Weisheit, zum Wohl für das ganze Volk, verantwortungsvolle Aufgaben anvertraut. Er gab nie auf und wurde innerlich gestärkt in für ihn schwierigen, wohl auch verzweifelten Zeiten.

> Unsere Schwachheit, geistiger oder körperlicher Natur, sind unsere Grenzen, in denen Gott stark wird, wenn wir ihn lassen.

Resilienz, lateinisch «resilire» (abprallen, zurückspringen), ist die Kraft der inneren Stärkung und psychischen Widerstandsfähigkeit in Krisen. Diese Kraft gab es schon immer – Kraft durch Gott selbst! Es gibt immer wieder neue Worte für schon längst Dagewesenes! Niemand stand Josef in den dunkelsten Zeiten zur Seite. Er wurde gestärkt durch Gott selbst. Auch wir selbst werden – für unsere Augen meist unsichtbar – gestärkt in Zeiten, in denen wir es nicht für möglich halten. Wäre also nicht wieder viel mehr Vertrauen zu Gott, unserem Vater im Himmel, angebracht?! Wir dürfen unsere Schwächen genauso annehmen wie die Stärken. Unsere Schwachheit, geistiger oder körperlicher Natur, sind unsere Grenzen, in denen Gott stark wird, wenn wir ihn lassen. Er wird uns führen, wenn wir uns ergeben, uns hingeben – so wie Josef und andere! Denn: «Er führt mich auf grüne Auen und an frische Quellwasser... Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt...» (aus Psalm 23). Und in 2. Samuel 22,30 und in Psalm 18,29 erhalten wir die Bestätigung, dass wir mit Hilfe von unserem Gott Mauern überspringen können! Gott ist meine Resilienz! Und Ihre?

Clara Kunicki

MIT ANDEREN WORTEN

Ein Lächeln...

Ein Lächeln kostet nichts und gibt so viel.
Es bereichert die, welche es empfangen,
ohne jene ärmer zu machen, die es verschenken.
Es kostet nur einen Augenblick,
aber die Erinnerung daran bleibt oft für immer.
Niemand ist so reich oder mächtig,
dass er ohne ein Lächeln auskommen könnte,
oder so arm, dass es keine Bereicherung wäre.
Ein Lächeln bringt Glück ins Heim,
pflegt Wohlwollen im Geschäft,
und ist Zeichen von Freundschaft.
Es vermindert die Müdigkeit,
bringt gute Laune dem Entmutigten,
Sonnenschein dem Traurigen
und ist das natürlichste Mittel gegen Sorgen.
Es kann nicht erbettelt, ausgeliehen oder gestohlen werden,
weil es keinen Wert hat, bis es weggegeben wird.
Einige Leute sind zu müde, um ein Lächeln zu verschenken.
Gib ihnen eines von dir,
weil keiner dein Lächeln besser gebrauchen kann
als der, welcher keines mehr geben kann.

Autor unbekannt

GEDICHT

IM GEHIRN FÄNGT IMMER ALLES AN,
WIRFT SO MANCHES AUS DER BAHN,

SCHLECHTE GEFÜHLE UND GEDANKEN,
ÜBERSCHREITEN BESTEHENDE SCHRANKEN.

DIE VERGANGENHEIT BEGINNT ZU NAGEN,
ERLEBNISSE WERDEN ZU QUÄLENDEN PLAGEN.

BEEINFLUSSEN UNSER HANDELN UND VERHALTEN,
DIE SICH STETIG SICHTBAR NEGATIV GESTALTEN.

GOTT IST ZUR STELLE UND ZUR HILFE SOFORT BEREIT,
FÜR IHN GIBT ES KEINE UNLÖSBARE SCHWIERIGKEIT!

ER BEFREIT UND ERLÖST AUS DIESER FINSTEREN MACHT,
DASS JEDES HERZ DANACH WIEDER STRAHLEND LACHT.

RENATE WICK

Chnöpflichischte

WIR TROTZEN ALLEN UMSTÄNDEN

Resilienz ist in meinem Beruf ein grosses Schlagwort. Jede Lehrperson befasst sich mit ihrer eigenen psychischen Widerstandskraft und jener der Kinder, die sie begleitet. Das ganze Jahr über dürfen wir die Kinder beobachten und sehen, wie sie an Schwierigkeiten wachsen und diese überwinden.

Der Monat vor den Weihnachtsferien ist speziell. Im ganzen Trubel und der Vorfreude, aber auch der Müdigkeit, die sich bei allen breit macht, ist eine ganz andere Art von Widerstandskraft gefragt. Am Morgen vierundzwanzig Mal «verschnudderte» und vollgehustete Händchen zu schütteln, bei der Erzählrunde im Kreis und beim Znüniapfel schneiden angehustet zu werden: Im Dezember sind Desinfektionsmittel und Taschentücher verteilen Trumpf. Da merkt man dem Körper förmlich an, wie die Widerstandskraft dahinschmilzt. Ich stehe jeweils unter Dauerdruck: Schaffen es vor den Weihnachtsferien noch alle Kinder, das Weihnachtsgeschenk fertig zu basteln oder gibt es Patienten, die kein Geschenk unter den Weihnachtsbaum legen können? Da werden dann schon mal auch für alle abwesenden Kinder die Guezli gebacken, welche sie dann in die selbstbemalte Tasse füllen können. Wenn am Mittag des letzten Chindsgitags alle Kinder mit den Geschenken fröhlich und zufrieden nach Hause gewackelt sind, ist dann auch für mich Entspannung angesagt: Ein Tee, ein guter Film und unter die Wolldecke kuscheln. Einfach wieder Kraft tanken, bevor die «Schnuddersaison» im Januar weitergeht.

Sina Dummermuth

NEUE HOFFNUNG SCHÖPFEN

Was bedeutet Resilienz für mich und mein Beziehungsumfeld?
Vor 15 Jahren stand Monika, die heutige Geschäftsführerin der Stiftung Casa Immanuel, vor der Türe von Verena Wurster. Sie hatte ihren Sinn am Leben verloren, ihre innere Stärke wurde von Trauer und Wut überschattet. Tief in ihr wusste sie, jetzt geht es um Leben und Tod. Sie entschied sich für das Leben und ist heute ein Beispiel dafür, was einen resilienten Menschen ausmacht und was er damit bewirken kann. Für sie ist klar: Wer in Krisen standfest und stark bleiben will, braucht einen gesunden Selbstwert und ein Ja zu seiner Situation.

Als Lebensberaterin und Resilienz-Trainerin begleitest Du Menschen intensiv auf ihrem persönlichen Weg. Was begeistert Dich dabei?
Resiliente Menschen verfügen über ein gesundes Selbstverständnis und Selbstbild. Es gelingt ihnen, ausgeglichen und resilient zu leben und die Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Dadurch zerbrechen sie nicht an Niederlagen und Schicksalsschlägen. Menschen zu begleiten, die ihren Selbstwert entdecken, ist ein besonderes Privileg.

Wie reagieren Menschen auf Krisen?
Die einen treten den Rückzug an, andere werden aggressiv, viele schlüpfen in die Opferrolle. Sie reagieren mit Verdrängen, Kompensation durch Suchtmittel, Depressionen und Todessehnsucht. Meine Erfahrung ist, dass es ihnen oft an Urvertrauen mangelt. Sie glauben nicht an ihre eigenen Ressourcen, sehen Krisen nicht als Chancen, sondern fühlen sich existenziell durch sie bedroht. Der Grund liegt darin, dass ihnen die sichere Ursprungsumgebung fehlte, in der sie sich emotional und sozial entwickeln und entfalten konnten.

Wie hast Du Deine eigene Krise gemeistert?
Der schwierigste Schritt war, mir einzugestehen, dass ich in einer Krise stecke und dies zu akzeptieren. Ich stand vor den Trümmern meiner Lebensträume, inklusive einer zerbrochenen Ehe. Ich musste ein Ja finden – auch ein volles Ja zum Hier und Jetzt und zu mir selbst. Jeden Tag aufs Neue. Erst dann konnte ich mir eingestehen, dass ich alleine nicht mehr weiterkomme. Über eine Bekannte lernte ich Verena Wurster kennen. Durch sie erhielt ich erstmals in der Tiefe Schutz, Ermunterung und Raum, um mein Leben neu zu ordnen. In kleinen Schritten lernte ich neu zu laufen und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen: Was tut mir gut? Wovon muss ich mich trennen, um wieder klar denken und handeln zu können? Ich entdeckte mehr und mehr, welches grosse Potenzial in meiner Krise steckte.

> «Wir sind mit komplexeren Anforderungen konfrontiert: Alles muss umgehend erledigt werden. Jeder muss jederzeit erreichbar sein. Wer dann nicht weiss, wo er seine Stärke holt, gerät unter die Räder.»

Welche Rolle spielt der Glaube in Bezug auf Resilienz?
Zu wissen, wer ich in Gottes Augen bin, ist eine unentbehrliche Quelle, die mir grosse innere Stärke verleiht. Mein Leben ist ein Geschenk von Gott. Ich bin einzigartig, geliebt und bedingungslos angenommen. Aus dieser Gewissheit heraus lebe ich mehr und mehr authentisch, kann dadurch Beziehungen knüpfen und pflegen. Ich lernte von Gott, der als Vater, Sohn und Heiliger Geist die perfekte Beziehung ist. Dieser innere Wert erlaubt mir, immer freier von Menschen und Umständen zu sein.

Kann Resilienz nur durch Krisen wachsen?
Krisen zwingen uns zu Entscheidungen und darin liegt meiner Meinung nach die grösste Ressource und eine grosse Chance, Weichen neu zu stellen. Meine Krise hat mich hin zu meiner inneren Stärke und weg von einem fremdbestimmten Leben geführt. Um resilienter zu werden, muss ich nicht zwingend durch Krisen. Wer aber nimmt sich die Zeit, um sich vor einer Krise mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen? Wie ernst nehme ich mich? Wie eigenverantwortlich lebe ich? Wie gesund ist mein Selbstverständnis und Selbstbild? Wie kann ich damit umgehen, wenn morgen meine Stelle weg ist oder mein Partner…? Mir hätte es sehr geholfen.

Reicht es zu erkennen, was meine Bestimmung ist?
Unsere ursprüngliche Bestimmung kann unter einer dicken Schmerz- und Verdrängungsschicht begraben sein. Erst wenn ich mich mit dieser Vergangenheit versöhnen kann, gelange ich zu meiner Urbestimmung. Durch den Tod von seinem Sohn Jesus Christus hat Gott uns mit sich selbst versöhnt. Aus dieser Kraft heraus können auch wir uns mit unserer Vergangenheit versöhnen und aus Krisen gestärkt hervorgehen. Ich bin überzeugt, dass Gott schwere Zeiten auch zulässt, um unsere Beziehung mit ihm zu stärken.
Darum geht es ihm letztlich. Denn aus dieser echten Beziehung zu meinem Gott und zu mir gelingt es mir, echte Beziehungen zu meinem Gegenüber, meinem Partner, meinen Freunden und meinen Verwandten zu leben.

Wie beschreibst Du Dich heute?
Ich bin demütiger, konsequenter und sehr lebensfreudig geworden. Ich kläre meine Entscheidungen zuerst mit Jesus Christus, bevor ich sie in die Welt trage. Das macht es nicht immer einfacher, doch es stärkt mich aus dem Inneren und gibt mir die Kraft, die Konsequenzen meiner Entscheidungen im Beruf, in meiner Ehe und meinem Alltag zu verantworten.

Marlène Möri

www.casa-immanuel.ch

Monika Graf ist Geschäftsführerin der Stiftung Casa Immanuel. Die Stiftung bietet in Castrisch und Zürich Beratungen und Kurse für Menschen, die aktiv an ihrer eigenen Lebensgeschichte mitschreiben wollen. Der Fokus liegt in der Aufarbeitung biografischer Knackpunkte. Menschen, die das Angebot der Casa Immanuel in Anspruch nehmen, erkennen ihre Einzigartigkeit und können darauf aufbauend Handeln und Beziehungen leben. Die Angebote werden von erfahrenen Beratern individuell auf die Kunden abgestimmt.
www.casa-immanuel.ch

EINE REISE IN UNBEKANNTES LAND

Ich werde oft gefragt, wie es ist, ein behindertes Kind großzuziehen. Um Menschen, die diese einzigartige Erfahrung nie gemacht haben, dabei zu helfen, dies zu verstehen, hier eine Gleichung.

Wenn man ein Baby erwartet ist es, als würde man eine wundervolle Reise nach Italien planen. Man deckt sich mit Reiseprospekten und Büchern über Italien ein und macht großartige Pläne: Das Kolosseum, Michelangelos David, eine Gondelfahrt in Venedig usw. Man lernt vielleicht noch ein paar nützliche «Brocken» Italienisch. Es ist alles so aufregend.

Nach Monaten ungeduldiger Erwartung kommt endlich der langersehnte Tag. Du packst die Koffer und es geht los. Einige Stunden später landet das Flugzeug. Die Stimme der Stewardess aus dem Lautsprecher sagt: «Willkommen in Holland!» «Holland?!? Was meinen Sie mit Holland?!? Ich habe eine Reise nach Italien gebucht! Mein ganzes Leben lang habe ich davon geträumt, nach Italien zu fahren!»

Doch der Flugplan wurde geändert. Du bist nun in Holland gelandet und da musst du jetzt bleiben.

Holland ist kein schreckliches, dreckiges, von Hunger, Seuchen und Krankheiten geplagtes Land. Es ist nur anders als du erwartet hast. Also musst du losziehen und neue Reiseführer besorgen. Du musst eine komplett neue Sprache lernen. Und du triffst eine ganze Reihe andere Menschen, die du in Italien nie getroffen hättest.

Es ist nur ein anderer Ort, langsamer als Italien, nicht so glitzernd wie Italien. Aber nach einer gewissen Zeit an diesem Ort und wenn du dich von deinem Schrecken erholt hast, schaust du dich um und du entdeckst, dass Holland Windmühlen hat. Holland hat auch Tulpen. Und Holland hat besondere Künstler wie z.B. Rembrandt.

Aber alle, die du kennst, beschäftigen sich damit, nach Italien zu reisen oder aus Italien zu kommen und alle prahlen damit, welche wunderschöne Zeit sie dort verbracht haben. Und für den Rest deines Lebens sagst du dir: «Ja, Italien, dorthin hätte auch meine Reise führen sollen. Dorthin hatte ich meine Reise geplant.» Und der Schmerz darüber wird nie und nimmer vergehen, denn die Nicht-Erfüllung dieses Traumes bedeutet ein grosser Verlust für dich.

Aber wenn du dein Leben damit verbringst, dem verlorenen Traum der Reise nach Italien nachzutrauern, wirst du nie offen dafür sein, die einzigartigen und wundervollen Dinge geniessen zu können, die dich in Holland erwarten.

Emily Perl Kingsley

DURCH ALLES HINDURCH GOTTVERTRAUEN

Im Teenageralter erlitt ich beim Sport einen Unfall mit Kreuzbandriss. Mein Knie war danach instabil. Es folgten wiederholte Knieverletzungen und zwei Meniskusoperationen. Schon im Alter von 42 Jahren litt ich als Unfallfolge an hochgradiger Arthrose. Nach dem ersten Arthrose-Schub waren happige Knieschmerzen meine steten Begleiter.
In den Ferien liessen sie manchmal etwas nach, waren aber bereits nach dem ersten Arbeitstag umso heftiger wieder da. Ich bin ein fröhlicher Mensch, aber diese chronischen Schmerzen machten mich manchmal richtig depressiv.

In dieser Zeit klagte ich mein Leid einer gläubigen Kollegin. Diese rief unmittelbar ins Telefon: «Gott kann das heilen!» Dieser sicher gut gemeinte Ausruf brachte mich in noch grössere innere Not, denn ich erlebte weder die erhoffte Heilung noch Linderung meiner belastenden Schmerzen.

Da ich chemische Medikamente schlecht vertrage, liess ich mir in regelmässigen Abständen Ozoninfusionen geben, die mir die heftigen Schmerzen für ein bis zwei Tage etwas linderten. An einem Wintertag erlebte ich einen unvergesslichen Arzttermin: Meine Knieschmerzen waren infolge des kühlen und feuchten Wetters besonders stark und ich war innerlich dadurch völlig aufgewühlt. Kaum hatte ich mich auf einer Praxisliege niedergelegt, um auf meine Infusion zu warten, schleuderte ich voller Verzweiflung und Wut die Frage Gott entgegen: «Warum heilst du mein Knie denn nicht, wenn du es doch kannst, wie meine Kollegin sagt?!» Und enttäuscht doppelte ich nach: «Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du mein Knie heilen…!»

Ich musste mehr als eine Stunde auf meine Behandlung warten, lange genug, um innerlich wieder ruhig zu werden. Erst dann hörte ich Gottes leise, werbende Stimme in meinen Gedanken: «Sorge ich denn heute nicht gut für dich? Ist es Zufall, dass du ausgerechnet heute, wo du an besonders starken Schmerzen leidest, zum Arzt gehen und eine Infusion haben kannst?» Ich antwortete sofort überzeugt: «Ja, heute sorgst du wirklich gut für mich, guter Gott!» Und Gott fuhr weiter: «Und so gut wie heute werde ich auch morgen und an jedem kommenden Tag für dich sorgen! Dein Knie ist meine Angelegenheit! Ich kümmere mich darum!» Ich spürte Gottes Gegenwart und seine Autorität so stark und ich wusste, dass dies wahr ist und ich mit Gottes Hilfe trotz meines kaputten Knies irgendwie durchkommen würde.

Meine Zukunft machte mir dank Gottes persönlicher Zusage keine Angst mehr. Und ohne mir weiterhin Sorgen wegen meines Knies machen zu müssen, blieb mir wesentlich mehr Energie, um mit den täglichen Schmerzen fertig zu werden. Wie wahr der Aufruf der Bibel nach Matthäus 6,34 doch ist: Sorge dich nicht um morgen; es raubt dir die Kraft für heute!

Ich wusste ab dann auch, dass es ganz in Gottes weisem Ratschluss lag, wann und auf welche Art er bei meinem Leiden einzugreifen gedachte. Dabei hatten weder meine Kollegin noch ich ihm dreinzureden…

Mein weiterer Lebensweg war trotz Gottes gewaltiger Zusage nicht nur einfach, aber Gott half mir durch alle Schwierigkeiten hindurch. Zuerst musste ich meinen geliebten Beruf als Bewegungstherapeutin aufgeben und im Alter von 46 Jahren auf eine sitzende Tätigkeit wechseln. Und da mein neu gewählter Beruf nach wenigen Jahren wieder abgeschafft wurde, war ich mit 53 Jahren zu einem erneuten Berufswechsel gezwungen. Diese Wechsel waren jedes Mal mit viel zusätzlicher Mühe und Arbeit verbunden. Und sie brachten mich je länger je mehr an meine kräftemässigen Grenzen.

Liebevolle Mitmenschen trugen meine Anliegen jedoch treu mit und unterstützten mich auch mit praktischer Hilfe. Und Gott öffnete mir auf wunderbare Weise immer wieder Türen, sodass ich fast bis zur offiziellen Pensionierung arbeiten konnte, wenn auch mit reduziertem Pensum.

Zwei Jahre vor meiner Pensionierung erlitt ich erneut einen Unfall, bei dem ich mit voller Wucht auf mein schwer arthrotisches Knie fiel. Entzündung und Schmerzen wurden dadurch so heftig, dass sie praktisch nicht mehr zu lindern waren. Was für mich zunächst einfach nur schlimm war, versetzte mir den nötigen «Schubser», um mich für die früher oder später unausweichliche Kniegelenksersatz-Operation zu entschliessen.

Heute kann ich dankbar und staunend zu Gottes Ehre sagen: «Gott liess diese Operation voll gelingen!» Jetzt, da ich pensioniert bin, habe ich wieder ein stabiles Kniegelenk und kann zwei bis drei Stunden ohne Schmerzen wandern gehen – für mich ein riesiges Wunder und Geschenk und eine grosse Freude und Erleichterung!

Abgesehen davon, dass Gott für mich alles zum Guten wendete, lernte ich in der jahrzehntelangen Leidenszeit durch die verstärkte Abhängigkeit von Gott sehr viel Wertvolles für mein Leben und meinen Glauben, auf das ich auf keinen Fall mehr verzichten möchte.

Brigitte Hirzel

BESTELLUNG

alles auch online im Shop

Kalender und Karten

Mit dem Kauf des Kalenders und der Postkarten unterstützen Sie die Arbeit des Schweizerischen Weissen Kreuzes.
Neu: alle Preise inkl. Versandkosten und Verpackung

☐ Ex. **Kinderbildkalender 2018**, **AKTION,** Format A4 — Fr. 9.00
Mit 13 natürlichen Kinderbildern, passenden Sinn- und Bibelsprüchen und Kalendarium

☐ Ex. **Postkartenserie 2018, mit 6 Karten**, Format A6 — Fr. 9.00
Motive aus dem Kalender 2018
mit Bibel- / Sinnsprüchen

☐ Ex. **Postkartenserie 2017, mit 6 Karten**, Format A6 — Fr. 9.00
Motive aus dem Kalender 2017
mit Bibel- / Sinnsprüchen

Zeitschriften

☐ **Abonnement REDE MITENAND** — Fr. 16.–
☐ Ex. **REDE MITENAND** 1/18 zum Weitergeben — gratis

☐ **Abonnement SWK-INFO**, durch Spenden ab Fr. 11.– gedeckt
☐ Ex. **SWK-INFO** 1/18 zum Weitergeben — gratis

Informationsmaterial

☐ Ex. **Flyer** mit Sexualpädagogischen Angeboten Schule — gratis
☐ Ex. **Flyer** mit Sexualpädagogischen Angeboten Kirche — gratis
☐ Ex. **Flyer** «Beziehungen bauen mit Leidenschaft» — gratis
☐ Ex. **Package für Kirchgemeinden** mit 20 Infos zum Auflegen — gratis

Bestellung senden an:
Schweizerisches Weisses Kreuz, Lindhübelstrasse 4, 5724 Dürrenäsch, (Mail: info@swk.swiss)
oder direkt über unseren Internetshop www.swk.swiss bestellen.

Absender

Herr/Frau (Nichtzutreffendes bitte streichen)

Name _____ Vorname _____

Strasse|Nr. _____ Tel. _____

PLZ|Ort _____ E-Mail _____

Datum|Unterschrift _____

next

VORSCHAU AUSGABE 2/18

MOTIVATION

IMPRESSUM
SWK.SWISS

Herausgeber:
Schweizerisches Weisses Kreuz
www.swk.swiss
info@swk.swiss

Redaktion:
Elisabeth Gutzwiller
Brigitte Hirzel
Clara Kunicki
Bernhard Möri
Marlène Möri
Renate Wick

Redaktionsadresse:
Schweizerisches Weisses Kreuz
REDE MITENAND
Lindhübelstrasse 4
5724 Dürrenäsch
Telefon 062 767 60 00

Gestaltung:
720 Grad GmbH, www.720.ch
Auf Bildbankbildern dargestellte Personen stehen in keinem Zusammenhang mit den redaktionellen Inhalten.

Erscheint: 4-mal jährlich

Abonnement: durch Spenden ab Fr. 16.– gedeckt.

PC 50-6609-2
IBAN
CH16 0900 0000 5000 6609 2

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

www.swk.swiss