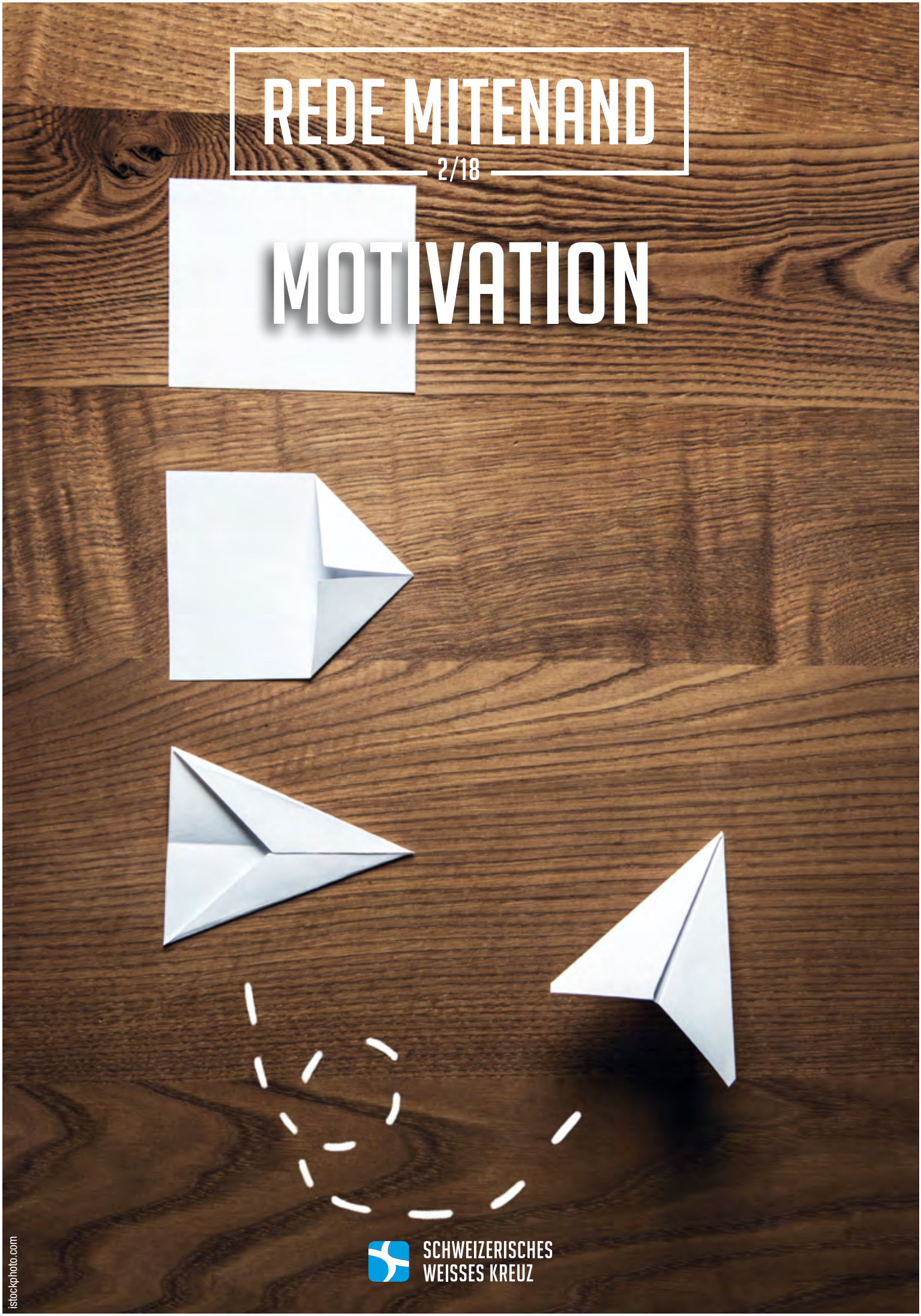
REDE MITENAND

2/18

MOTIVATION



istockphoto.com

SCHWEIZERISCHES
WEISSES KREUZ

Liebe Leserin, lieber Leser

istockphoto.com

Als Kind verbrachten wir unsere Familienferien meist in den Bergen. Für meinen Vater gab es nichts Schöneres, als im Morgentau entlang den weiss-rot-weissen Wegmarkierungen die umliegenden Bergspitzen zu erklimmen. Mein einige Jahre älterer Bruder durfte bald auf anspruchsvolle Touren mit, während der Rest der Familie oft den leichteren Weg zu einem gemeinsamen Treffpunkt unter die Wanderschuhe nahm. «Immer müemer tschumple», mussten meine Eltern oft von uns ertragen. Dabei versuchten sie uns nach allen Regeln der Kunst zu motivieren.

Ein Erlebnis blieb mir in besonderer Erinnerung: Das zu erwartende Panorama auf irgendeiner Alp im Berner Oberland war unseren Eltern offenbar den Aufwand wert, uns da mit dem Versprechen hoch zu locken, es gebe dann in der Bergbeiz ein Glacé. Der Aufstieg zog sich mühsam in die Länge, doch als wir erwartungsfroh durch das Gatter zur Hütte traten, war alles 'Ach und Weh' vergessen. Doch die Sennin lachte nur: «Was denken Sie. Wir haben hier doch gar keinen Strom!»

Motivation ist manchmal sehr zerbrechlich. Sie kann aber auch ansteckend und tragfähig sein, wenn sie aus gewachsenen, bewährten Überzeugungen hervorgeht. Die Freude an Bergtouren entdeckte ich später als angehender Teenager dann auch noch. Allerdings unterwegs mit Gleichaltrigen.

Auf Sie wartet jetzt ein erfrischendes REDE MITENAND. Machen Sie sich mit uns auf die Socken?
Viel Vergnügen dabei!

Bernhard Möri

DANKE FÜR …

«Sag einfach 'Danke' für jeden Tag, der dir geschenkt wird, für dein Leben, denn du bist einzigartig und einmalig, für jeden Menschen, der dir anvertraut ist. Sag einfach 'Danke' für die kleinen Dinge, die den Alltag färben und das Leben würzen, für das scheinbar Selbstverständliche, das das Leben bereichert, für jeden Menschen, der dir heute begegnet.»*

Vielleicht ist dir an einem Tag etwas besonders gut gelungen. Oder du erlebtest eine offensichtliche Bewahrung. Vielleicht widerfuhr dir eine schöne Überraschung, mit der du nicht gerechnet hattest, oder schlicht und einfach wurde dir ein weiterer, neuer Tag zum Leben geschenkt. Wir alle haben unendlich viele Gründe, immer wieder dankbar zu sein, und oft erkennen wir erst im Nachhinein oder bei Verlust, dass vieles überhaupt keine Selbstverständlichkeit ist.

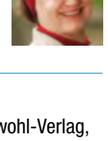
Danke-Tagebuch oder Schatztruhe
Wie wäre es, wenn du jeweils am Abend all die guten Dinge, für die du dankbar bist, in ein Danke-Tagebuch aufschreibst? Oder wenn du dir eine Vase oder eine eigens dafür gewählte «Schatztruhe» aussuchst, in die du Zettelchen legst, auf denen die erfreulichen Ereignisse stichwortartig notiert sind? Deiner Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Eine Freundin von mir legt z.B. alle Karten und Zeilen mit lieben Worten in eine grosse Box. Wenn es ihr schlecht geht und sie das Gefühl hat, dass niemand mehr sie gerne hat, liest sie all die lieben Worte ihrer Kolleginnen und Freundinnen durch und erlebt, wie gut ihr das jeweils tut.

In «Durststrecken» – das heisst in Zeiten von Zweifeln, von Dunkelheit und wenn der Mut und die Hoffnung schwinden wollen – ist es eine Hilfe, wenn du dann in deinem Danke-Tagebuch stöbern oder einzelne Zettelchen aus der Vase oder der Schatztruhe hervorholen und dir das viele Gute in Erinnerung rufen kannst, das du bereits erleben durftest. Durch das Lesen dieser erfreulichen Erlebnisse kehren in schwierigen Situationen Vertrauen und Hoffnung zurück und die Zuversicht wächst, dass auch der Tunnel, in dem du dich vielleicht zurzeit befindest, ein Ende hat und auf der anderen Seite wieder Licht sein wird. Der andere Blickwinkel gibt dir neue Kraft und Motivation zum mutigen und vertrauensvollen Vorwärtsgehen auf deinem weiteren Lebensweg.

Gabriel Marcel, ein christlicher Philosoph des 20. Jahrhunderts, bringt diesen Sachverhalt mit folgenden Worten zum Ausdruck: «Dankbarkeit ist die Wachsamkeit der Seele gegen die Kraft der Zerstörung.»

Sicher kennst du auch den Ausspruch aus dem Volksmund: «Danken schützt vor Wanken, loben zieht nach oben.»

Auch die Bibel spricht davon, dass auf der Dankbarkeit ein grosser Segen liegt: «Dank ist eine Gabe, an der ich Freude habe, und wer dankt, wird meine Hilfe erfahren.» Psalm 50,23



Brigitte Hirzel

*Rechte für Druck durch Kawohl-Verlag, Wetzlar, © Ute Weiner

Chnöpflichischte

BERUFSWAHL

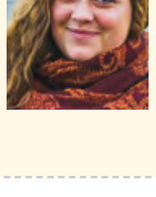
Jedes Jahr führe ich drei bis vier Mal eine Umfrage im Kindergarten durch und frage die Kinder, was sie einmal werden möchten, wenn sie gross sind. Ihre Antworten sind immer interessant und oft auch lustig.

Dabei mache ich spannende Beobachtungen, was der Auslöser und die Motivation hinter ihren Träumen und Vorstellungen sind. Kinder schauen zu ihren Eltern auf. Sie sind ihre Vorbilder und wenn diese eine spannende Arbeit haben, wollen die Kinder oft das gleiche wie ihre Eltern werden, selbst wenn die Arbeit zum Teil nur ehrenamtlich ist, wie z.B. Feuerwehrfrauen und -männer. Dann gibt es natürlich auch der Wunsch der Tierärztin, des Polizisten oder der Kinderärztin.

Ein Junge will Gelenkbusfahrer werden. Meine Frage: «Also Busfahrer?» verneint er klar. Nein, er wolle GELENKbusfahrer werden. Oft nennt ein Kind auch einen Beruf, zum Beispiel Tierpfleger oder Pilot, und dann wollen sieben andere Kinder ebenfalls Tierpfleger oder Pilot werden, einfach weil sie dieses Kind mögen. Und dann kommen auch noch die Spezialwünsche: Da wollen einige Spion, Kampfjetpilot oder Detektiv werden.

Den schönsten Wunsch hat jedoch ein Mädchen, welches oft in die Welt hineinträumt: Sie will ein Vogel werden. Auf mein Nachfragen: «Du möchtest fliegen, also Pilotin werden?» sagt sie mit total ernstem Gesicht: «Nein, Frau Dummermuth, ein Vogel!»

Bei all den Spezial- und Phantasieberufen freut es mich natürlich ganz besonders, wenn ein Kind sagt: «Ich möchte Kindergartenlehrerin werden.»

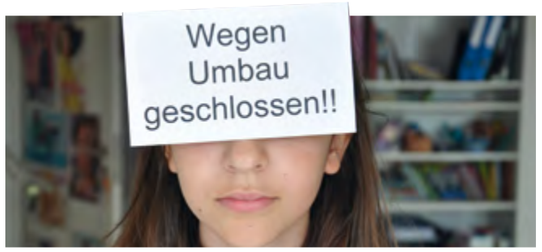


Sina Dummermuth

istockphoto.com

DER TIEFPUNKT

VOM GRÖSSTEN MISSERFOLG ZUM GEWINN



Meine Schulkarriere verlief ohne Zwischenfälle bis zu den Abschlussprüfungen meines Chemie-Studiums an der ETH. «Durchgefallen» lautete der niederschmetternde Bericht.

Im ersten Moment dachte ich: «Das schaffst du beim zweiten Versuch problemlos.» Der Schock kam erst später, als ich Einsicht in die von mir geschriebene Prüfung erhielt. Ich hatte nur wenig verstanden vom Fach «Organische Chemie B» und bekam nur gerade die Note 2.5. Doch der absolute Tiefschlag war dann die Frage, die mir der Professor mit ernstem Blick stellte: «Wollen Sie die Prüfung wirklich nochmals versuchen? Wollen Sie nicht lieber das Fach wechseln?» In diesem Moment fiel mein so hohes Selbstbild in sich zusammen. Ich hatte nur noch eine einzige Chance. Mir wurde bewusst, wenn ich die Prüfungen beim zweiten Mal nicht schaffte, dann bekäme ich kein ETH-Diplom. Vier Jahre Studium wären dann für nichts gewesen.

Die Entscheidung

Ich stand vor der Wahl, im gleichen Fach die Prüfung nochmals zu versuchen oder ein neues Fach zu wählen. Bei der zweiten Variante hätte mein Studium deutlich länger gedauert. Auch dann wäre der Erfolg nicht garantiert gewesen. Die entscheidende Frage war: Habe ich die Zuversicht, dass ich es mit genügend Einsatz und den richtigen Strategien schaffe, dieses Fach mit einer guten Note abzuschliessen? Oder halte ich mich für «zu dumm», um die komplexe «Organische Chemie B» zu verstehen?

Der Durchbruch

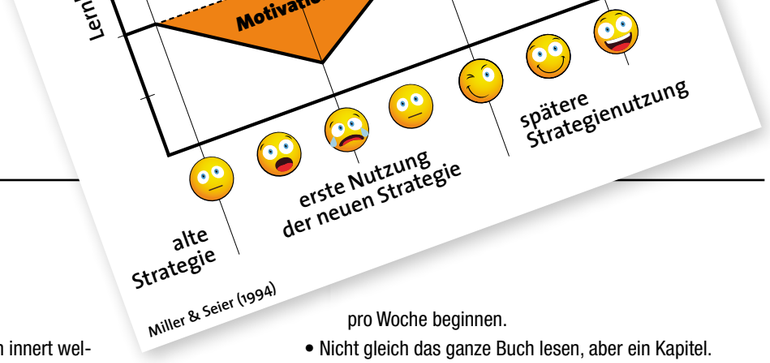
In der Hoffnung, dass es mit einer besseren Vorbereitung möglich wäre, die Prüfung doch zu schaffen, blieb ich bei «Organischer Chemie B». Ich liess mich von Kollegen beraten und entdeckte erstmals so richtig, wie man mit guten Lernstrategien wesentlich weiterkommt. Ich musste die Zeit gut einteilen, weil es damals an der ETH üblich war, dass man bei Nichtbestehen gleich alle Prüfungen nochmals ablegen musste. Dass ich dann in diesem Fach eine 5.5 erzielte und zu den Besten gehörte, war sicher ein schönes Erlebnis. Aber noch viel wichtiger war die Erfahrung, dass ich bei richtigem Vorgehen und mit viel Einsatz auch Dinge meistern kann, die mir fast unmöglich erscheinen. Ich bekam Freude am Lernen, beschäftigte mich mit Lerntechniken und realisierte, dass man so weniger schnell bei der Arbeit ermüdet und Neues entdecken kann.

Urs Wolf

ANDERE ERMUTIGEN 4

Heidi und Urs Wolf haben während ihren eigenen Ausbildungswegen entdeckt, wie kraftvoll und motivierend es sein kann, wenn man sich Lerntechniken aneignet, die einem liegen. Diese Entdeckung wurde später Teil ihrer Berufung. Mittlerweile haben sie durch Referate, Bücher und DVDs schon weit über hundertfünfzigtausend Lernenden geholfen, gute Gewohnheiten zu entwickeln und dadurch mit mehr Erfolg und weniger Stress zu lernen. Ihr Beobachtung: Wenn Kinder immer wieder erleben «Ich kann es ja doch!», dann sind sie motiviert, sich auch neuen Herausforderungen zu stellen.

Die folgenden Tipps und Tricks stammen aus der Broschüre «Erfolg in der Schule» von Urs und Heidi Wolf und gelten auch für viele andere Lebensbereiche.



1. Konkretes Nahziel

Ich setze mir ein konkretes Nahziel: Was will ich innert welcher Zeit erledigt haben? Z.B. lerne ich 20 Englischwörter in den nächsten 15 Minuten.

2. To do

Indem ich mir selber Termine setze und den Blick immer wieder auf diese «To-do»-Liste lenke, können Kräfte mobilisiert werden.

3. Energie

Für Aufgaben mit hoher Konzentration wähle ich die Tageszeit, in der mein Energiespiegel am höchsten ist. Denn Lernen braucht Energie!

4. Ich mache es mit jemandem zusammen

Es ist motivierender für das Kind, wenn die Eltern ab und zu das Voci abfragen. Oder wenn sich zwei oder drei Kinder zusammentun, um gemeinsam etwas zu lernen.

5. Ich mache ein Spiel daraus

Das kann auch für andere unbeliebte Arbeiten ein Anreiz sein. Bewegung kann die Konzentration fördern, z.B. immer eine Treppenstufe hinaufsteigen, wenn ich ein Fremdwort gelernt habe.

6. Vorteile visualisieren

Ich male mir das Erreichen des Ziels visuell und emotional aus. Wie werde ich mich fühlen? Welches Feedback werde ich bekommen? Was für neue Horizonte öffnen sich mir dadurch? Welche Vorteile bietet das Erreichen des Ziels?

7. Vorbilder

Ist ein Kind oder Jugendlicher zum Lernen nicht motiviert, kann es hilfreich sein, mit ihm über seine Vorbilder zu sprechen. Das können bekannte Sportler sein – Fußball Stars, Wissenschaftler, MusikerInnen, PolitikerInnen oder SchauspielerInnen. Erzählen Sie dem Kind, wie viel Disziplin und Ausdauer das Vorbild dafür aufgebracht hat, um solche Leistungen zu erbringen.

8. Countdown zum ersten Schritt

Auch die weiteste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Dieser ist beim Lernen meistens der schwierigste. Wenn man einmal begonnen hat, läuft es manchmal wie von selbst. Ich suche mir deshalb entweder eine Aufgabe aus, die mir eher leicht fällt, damit ich einen leichten Einstieg finde. Oder ich wähle die schwierigste Aufgabe. Wenn die erledigt ist, geht der Rest ganz schnell.
Ich sollte nicht alles aufs Mal wollen, sondern mich auf den nächsten Schritt fokussieren. Hier ein paar praktische Tipps:

- Nicht gleich das ganze Zimmer in Ordnung bringen. Aber mal die Blätter sortieren. Oder die Kleider in den Wäschekorb legen.
- Nicht gleich dreimal in der Woche joggen gehen, sondern mit einmal pro Woche beginnen.
- Nicht gleich das ganze Buch lesen, aber ein Kapitel.
- Sich einen Zeitpunkt für den Beginn der Arbeit setzen und sagen: «Um 9 Uhr beginne ich, egal wie ich mich dann fühle.»

9. Sich belohnen, Erfolge feiern

Sich selber motivieren, loben und belohnen Auch die kleinsten Erfolge feiern. Nichts spornt mehr an als der Erfolg selbst. Es ist wichtig, die Belohnung sofort zu geben, nachdem das Kind die Aufgabe erfüllt hat.

10. «Jetzt erst recht!»-Strategie

Bei einem Misserfolg sollte ich nicht alles gleich hinschmeissen, sondern mir bewusst sagen: «Jetzt erst recht!» Auch Flops kann ich feiern als Zeichen, dass ich einen Schritt näher am Durchbruch bin. Ich sollte bei mir und beim Kind Fehler als eine Lernchance sehen.

11. Positiv reden

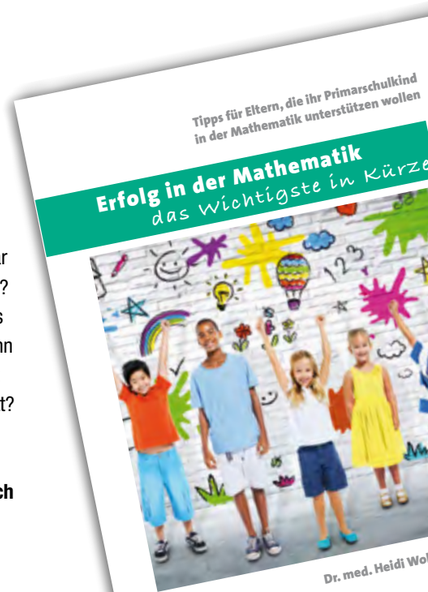
Eine negative Einstellung ist Gift.
Man kann eine negative Aussage durch eine positive ersetzen.
Statt: «Ich komme immer zu kurz!»
Neu: «Ich ziehe das Glück an.»
Statt: «Die Beziehung zu meinem Kind ist schon so kaputt, ich gebe auf.»
Neu: «Ich baue die Beziehung zu meinem Kind wieder ganz neu auf, in kleinen Schritten. In einigen Jahren werde ich mich freuen und staunen, wie viel gegenseitiges Vertrauen entstanden ist.»
Statt: «Ich bin zu alt fürs Lernen, ich habe zu lange nichts mehr gemacht.»
Neu: «Ich bin richtig neugierig, Neues zu lernen. Ich fühle mich dabei gleich jünger.»

Auch die weiteste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

12. Tagesrückblick

Es tut gut, wenn ich mir den Tag nochmals wie einen Film vor Augen führe: Was lief gut? Diesen Erfolg kann ich nochmals innerlich feiern und mich selber loben. Was war schwierig, was ging schief? Wie kann ich daraus etwas Positives machen, was kann ich daraus lernen? Was ist morgen der nächste Schritt?

Mehr Infos auf:
www.erfolginderschule.ch

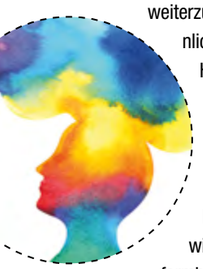


MOTIVATION BEI TRAUMAFOLGESTÖRUNGEN

Ich liebe es, mit Menschen unterwegs zu sein und mit ihnen zusammen neue Lebensqualität zu entdecken. Mit folgenden Zeilen möchte ich dem Leser aufzeigen, dass es Menschen gibt, die in ein und demselben Moment gleichzeitig motiviert und demotiviert sein können. In meiner Tätigkeit als psychosoziale Trauma-Beraterin erlebe ich das immer wieder. Was auf den ersten Blick widersprüchlich erscheint, kann anhand unserer Gehirntätigkeit relativ einfach erklärt werden.

Wie wir funktionieren

Gott legte in jeden Menschen einzigartige Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten helfen uns in schwierigen und ausweglosen Situationen weiterzuleben. Wir besitzen ein erstaunlich ausgestattetes Gehirn. Ein Hirnforscher drückte es einmal so aus: «Das Gehirn ist bis 30 Minuten vor dem Grab lernfähig.» Damit wollte er ausdrücken, dass unser Gehirn, solange es lebt, eine gewisse Elastizität aufweist, also formbar ist. Es kann sich stets verändern und sich anpassen.



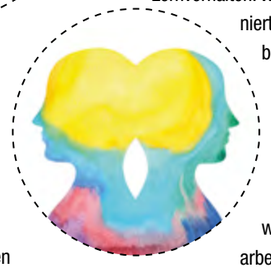
«Als Beraterin liebe ich die Herausforderung des Perspektivenwechsels. Dabei versuche ich, mich in die Situation meines Gegenübers hineinzudenken und seine Anliegen zu verstehen. Wenn ich miterlebe, wie im Laufe des Prozesses die ratsuchende Person neuen Mut gewinnt und anfängt, ihre Ressourcen einzusetzen, beschwingt und motiviert es mich.»

Unser Gehirn

Unser Gehirn wird in vier Grundbereiche eingeteilt:

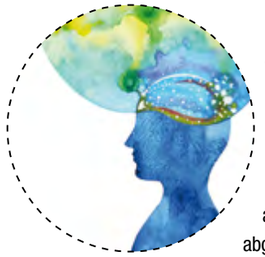
- Das Stammhirn ist für die Steuerung der Körperregelkreise zuständig und von hier gehen die Reflexe und Instinkte aus.
- Das limbische System ist für die Anpassungsreaktion zuständig und die Gefühle und Stimmungen, die gespeichert werden.
- Die Grosshirnrinde ist für die bewussten Bewegungen, die Sprache und das Denken zuständig.
- Der präfrontale Cortex (das Stirnhirn) beherbergt unser Bewusstsein und unsere Persönlichkeit. Von hier aus werden die Impulskontrolle und die Handlungsplanung gesteuert.

Motivationen werden von Emotionen gesteuert. Solange der Mensch atmet und seine Umwelt wahrnimmt, hat er Motivation, am Leben teilzunehmen. Dies trifft auch in schwierigen Zeiten zu. Hier spricht man dann wohl eher von Demotivation. Beides hat mit Emotionen, mit seelischen Stimmungen zu tun.



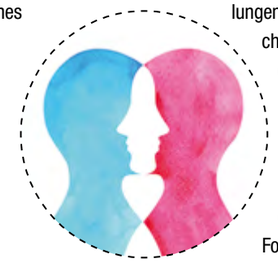
Emotionen/Gefühle gehören zu unserem Menschsein und werden vom Gehirn gesteuert. Diese Hirnfunktion gehört zum limbischen Nervensystem. Die Reize, die es verarbeitet, können durch einen anderen Menschen oder einer Situation ausgelöst werden. Beispielsweise, wie ein Mensch mit uns spricht, wie er aussieht, wie er riecht oder wie die Arbeitsumstände sind, das Wetter spielt oder ganz einfach, wie eine Umgebung aussieht. Das limbische System ist sozusagen die automatische Reaktionszentrale in uns, die entscheidet, auf was wir wie reagieren. Diese Denk- und Handlungsmuster werden in frühester Kindheit eingeübt und geprägt. Im limbischen Nervensystem finden wir zwei wichtige Hirnorgane: Die Amygdala (Mandelkern) und den Hippocampus. Beide Organe sind zuständig für unser Lernverhalten. Wie lernen wir? Wie funktioniert unser Gehirn? Wenn wir beispielsweise eine neue Verhaltensweise erlernen, hält es sich an eine alt bekannte Lebensweisheit, die besagt, dass es sinnvoll ist, einen Schritt nach dem andern vorwärts zu gehen. Unser Gehirn arbeitet in einer geordneten Abfolge. Von einer Synapse (Nervenende) zur anderen Synapse werden Informationen weitergeleitet.

Mit unseren fünf Sinnesempfindungen (sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen) nehmen wir Reize wahr, die von aussen an uns herangetragen werden. Diese Wahrnehmungen werden vom Thalamus, einem weiteren Hirnorgan, aufgenommen und an die Amygdala weitergeleitet. Normalerweise kann die Amygdala diese erhaltenen Informationen gut erkennen, benennen und episodisch, biografisch einer nachvollziehbaren Bedeutung zuordnen und so dem Hippocampus, dem nächsten Hirnareal, übermitteln. Wie ein Bibliothekar reiht der Hippocampus nun diese neu erhaltenen Informationen bei sich nach passenden Erfahrungsthemen ein. Alles was für ihn gut nachvollziehbar ist, kann er an den präfrontalen Cortex (Stirnhirn) weiterleiten. Die Informationen, die im Stirnhirn angekommen sind, sind von der individuellen Persönlichkeit steuerbar. Von hier aus können wir auf unsere Handlungen und Emotionen Einfluss nehmen, weil die entsprechende Lernerfahrung abgeschlossen worden ist. Solche Lernerfahrungen sind wichtig, damit das Gehirn bei einem erneuten äusseren Reiz die damit verbundene Gefühlsäusserung verstehen und selber regulieren kann.



Unsere Prägung

Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht ein Gegenüber, um eine gute Lernerfahrung zu machen. Besonders im frühen Kindesalter brauchen wir eine sichere Bindungsperson. Mit ihr zusammen lernt das Baby die Gefühle zu regulieren und es entwickelt sein Urvertrauen. Stehen wir später im erwachsenen Alter einer Ohnmachtssituation hilflos ausgeliefert gegenüber, brauchen wir ebenfalls eine vertraute Bezugsperson. Mit ihr zusammen lernen wir das aussergewöhnlich Schwierige zu benennen und einzuordnen. Hirnphysiologisch gesprochen braucht ein menschliches Gehirn ein anderes menschliches Gehirn, das mit ihm zusammen kommuniziert. Fehlt diese zwischenmenschliche Interaktion, kann sich das Gehirn nicht weiterentwickeln. Wie dies zwischen zwei Menschen ablaufen kann, können wir beim Baby und seiner Mutter gut beobachten. Wenn das Baby schreit, weil es Hunger hat und der Schoppen noch nicht bereitgestellt ist, wiegt die Mutter das Kind in den Armen. Mit ihrem Gesicht dem Kind zugewandt, erklärt sie ihm beruhigend und verständnisvoll, was gerade passiert. Ihre Stimme gibt dem Kind zu verstehen, dass sein schwieriges Hungergefühl nichts Bedrohliches ist. Das Gehirn der Mutter und das Gehirn des Kindes synchronisieren sich und dadurch lernt das Kind seine Gefühle zu regulieren. Die Lernkette wird geschlossen und nicht unterbrochen.



Traumatisch geprägte Menschen

Bei Personen mit Traumafolgestörungen wurde dieser Lernkreis in Bezug auf das Erlebte nicht fertig abgeschlossen. Häufig werden sie von Gefühlsüberflutungen gesteuert. In diesen unreflektierten Denk- und Handlungsmustern fühlt sich die betroffene Person handlungsunfähig. Um dies zu verdeutlichen, wenden wir uns nochmals kurz der Amygdala zu. Die Amygdala interessiert sich für alles, was mit Gefühlen verbunden ist. Um diese Gefühle richtig zu vernetzen, braucht der Mensch genügend Informationen dazu, was geschehen ist. Hier beginnen die Schwierigkeiten, wie sie bei Traumata vorkommen können. Die wiederkehrenden Verlassenheitsgefühle weisen auf den Verlust eines verständnisvollen Gegenübers hin. Die WHO (Weltgesundheits-Organisation) definiert nach ICD 10 ein Trauma wie folgt: «Kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von aussergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmass, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde.»

Bei längerer Beobachtung entdeckte man, dass nicht nur kriegsgeschädigte Personen, sondern auch Menschen, die in einer unspektakulären Umgebung aufgewachsen waren, allerdings einer ununterbrochenen strengen Anpassungsforderung ausgesetzt waren, plötzlich im erwachsenen Leben Traumafolgestörungen aufwiesen. Ohne äussere Hilfestellungen und die eigene ausreichende Widerstandskraft (Resilienz) bleibt im Gehirn der Lernkreis unterbrochen. Es entsteht ein innerer, giftiger Stresszustand, der schlussendlich zu Folgestörungen führt.

Motivation bei Traumafolgestörungen

Ein schlimmes Ereignis löst stets schwere Gefühlsstimmungen aus. Ohne sichere Bindungsperson, mit der wir das Schwierige besprechen können, weiss die Amygdala nicht, wie sie dieses Gefühl benennen und weiterleiten kann. Es entsteht eine Hilflosigkeit und Ohnmacht. Weil die Person sich selber überlassen ist, versucht sie mit Kampf oder Flucht dieser Bedrohung zu entkommen. Gerade bei Kindern ist dies jedoch nicht möglich. Kinder, die in ihrer seelischen Not alleingelassen werden, können oft nicht gegen ihre Bindungsperson ankämpfen oder diese fluchtartig verlassen. Als Überlebensstrategie wählt der Mensch den Fluchtweg nach innen. Er beginnt seine Gefühle einzukapseln und die gerade noch so schmerzlichen Emotionen einzufrieren, damit er nichts mehr spüren muss. In der Fachsprache spricht man von einem Freeze-Zustand. Damit das Leben trotz innerer Not weitergeführt werden kann, teilt sich die Person in zwei Teile. In eine äussere und eine innere Person. Man spricht von einer Dissoziation. Der äussere Teil ist die funktionierende Alltagsperson, die weiterlebt, wie wenn nichts Schlimmes passiert wäre und der innere Teil ist der emotional vernachlässigte Anteil. Letzterer verbleibt starr im soeben erlebten Gefühls- und Entwicklungszustand. Die funktionierende Alltagsperson dagegen entwickelt sich weiter und entfernt sich immer mehr von der inneren Person. Beide Persönlichkeitsanteile bleiben bestehen. Sie haben lediglich verlernt, miteinander zu kommunizieren.

Hilfe ist möglich

Betroffene werden oft missverstanden und man unterstellt ihnen, dass sie nichts ändern wollen. Doch sie leben in einer inneren Zerrissenheit. Einerseits erleben sie sich motiviert, anzupacken und andererseits fühlen sie sich von innen heraus gebremst und demotiviert. Betroffene beschreiben diesen Zustand so, als würden sie in zwei Filmen gleichzeitig mitspielen. Im einen Film sind sie die Starken und im anderen die Schwachen. Diese widersprüchliche innere Landschaft gilt es zu entwirren. Motiviert bin ich mit traumatisierten Menschen unterwegs und hoffe, mit ihnen zusammen die vernachlässigten Persönlichkeitsanteile kennen zu lernen, sie zu benennen und zu integrieren, den Lernkreis nachträglich fertig abzuschliessen. Selber motiviert beginnen dann Betroffene, wenn auch erstmals noch zaghaft, ein neues Vertrauen in sich und andere zu setzen.

Dorothea Weber-Linder,
Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin

www.lebenshilfe-beratung.ch

Lebenshilfe
psychosoziale Beratung • Traumabegleitung • Seelsorge

istockphoto.com

AUF DER ANDEREN SEITE FISCHEN

Durch die Mitarbeit in der Frauenarbeit Arise* rutschte Sara Badertscher ungewollt in ein Abenteuer hinein, das für sie ungeahnte Folgen hatte. Die Teilnahme an einem Muskathlon in Kenia wurde für sie zu einer grossen Herausforderung. Ihre Motivation und das angestrebte Ziel musste sie ganz über den Haufen werfen und sich eine persönliche Niederlage eingestehen. Für die komplett neue Sicht für ihre Aufgabe dort brauchte sie aber einige Zeit, bis sie diese annehmen konnte.**

Sara, wie hat das Ganze begonnen?
Bei meiner ersten Sitzung im Leitungsteam von Arise begrüssten mich die anderen Leiterinnen mit den Worten: «Schön, bist Du dabei, als nächstes fliegen wir als Leiterteam nach Kenia an einen Muskathlon,» und sie erklärten mir, was dies bedeutete. Da ich gerne reise und andere Kulturen kennenlerne, liess ich mich auf diese Herausforderung ein und begann mich darauf vorzubereiten.

Wie sah diese Vorbereitung aus?
Ich musste mich vor allem sportlich vorbereiten, da ich den Bike-Marathon von 120 km absolvieren wollte. Dies bedeutete, dass ich viel alleine trainierte, das war hart. Dann informierte ich mich natürlich auch über die Idee des Muskathlons. Die grösste Hürde für mich war aber das Sammeln von Spenden. Mit der Registrierung für diesen Spendenmarathon verpflichtete ich mich, alles daran zu setzen, den Spenden-Richtwert von 10‘000 CHF zu erreichen. Da dieser Muskathlon in Partnerschaft mit dem christlichen Kinderhilfswerk Compassion*** durchgeführt wurde, übernahm ich eine Patenschaft für Miriam, ein Mädchen aus dem Massai-Gebiet. Im Rahmen des Muskathlons bot sich mir die Gelegenheit, dieses Mädchen während meines Aufenthaltes zu treffen. Ich war voll motiviert, war ich doch Teil einer sehr guten Sache.

Erzähl von der Woche in Kenia, wart Ihr immer am gleichen Ort stationiert?
Wir starteten in der Hauptstadt Nairobi. Es war Regenzeit, das sah natürlich dort ganz anders aus, als wenn es bei uns regnet. Viele Strassen sind nicht asphaltiert und man pflügt sich durch Schlamm und Unrat. Ein Besuch in den Slums hat uns die Augen für die grosse Armut und das Elend geöffnet. Genau um diese Menschen geht es! Unter Militärschutz besuchten wir dort eine alleinerziehende Mutter, deren jüngstes Kind auch durch eine Patenschaft von Compassion unterstützt wird. Es regnete stark, und das Regenwasser lief, vermischt mit der Kloake der Strasse, mitten durch ihre Hütte. In den Slums ist der Gestank fast nicht auszuhalten. Compassion, welche mit den Kirchen vor Ort zusammenarbeitet, ermöglicht durch Patenschaften eines Kindes der ganzen Familien ein besseres Leben. Die Eltern werden angefragt, ob sie einverstanden sind, für ein Kind eine solche Patenschaft anzunehmen. In den Projekten der Kirchen wird das Kind gebildet, bekommt medizinische Betreuung und Aufgabenhilfe. Neben gemeinsamen Ausflügen können die Kinder zusammen spielen, es wird gesungen und sie hören biblische Geschichten. Für die Familien wird Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht, indem sie zum Beispiel lernen wie man Seifen macht, um sie zu verkaufen. Für sie ist das Überleben durch Essen und Kleidung wichtiger als

komfortables Wohnen. Ein von Armut betroffenes Kind, welches einen Paten bekommt, ist ein Anker in der Hoffnungslosigkeit für seine ganze Familie.

Fand der Muskathlon in Nairobi statt?
Nein, am nächsten Tag fuhren wir ins Landesinnere, ins Massaigebiet. Als Hirtenvolk sind die Massai fürs Hüten des Viehs auf die Hilfe der Kinder angewiesen, darum besuchen diese oft keine Schule. Auch wenn das Elend nicht so sichtbar ist wie in der Stadt, so haben auch diese Menschen nicht viel zum Leben, die Aids-Rate ist hoch. Ein grosses Anliegen ist auch die Aufklärung zur Mädchenbeschneidung. Compassion arbeitet auch dort mit den Kirchen zusammen. Wir Muskathleten führten für die Kinder einen grossen Kids-Fun-Day durch. 300 Kinder machten bei den Spielen mit, das war ein grosser Spass.

Beim Besuch eines Compassion Projekts traf ich dann mein Patenkind Miriam und ihre Eltern. Diese Begegnung war ein grosses Highlight für mich, obwohl wir uns sprachlich nicht unterhalten konnten. Die Begegnung mit der Mutter hinterliess einen tiefen Eindruck bei mir. Zuerst erlebte ich nur unser Schwarz-Weiss, dann wurde es eine Begegnung von Frau zu Frau, dann von Mutter zu Mutter. Und als wir merkten, dass wir beide an Jesus glaubten, waren wir auch noch Schwestern.

Nun aber noch zu Deinem besonderen Erlebnis am Muskathlon:
Um meine Distanz als Bikerin (120 km) zu absolvieren, musste ich vier Runden fahren. Die Wanderer starteten mitten in der Nacht, wir Fahrradfahrer und die Läufer starteten um sechs Uhr ebenfalls im Dunkeln, und das wurde uns Bikern zum Verhängnis. In der Nacht regnete es, und schon kurz nach dem Start kamen wir in eine schlammige Passage, die wir im Dunkeln nicht erkannten. Der Schlamm wickelte sich wie klebriger Schlick um die Kette, die Kränze und die Räder und blockierte alles. Ich konnte so nicht mehr weiterfahren. Die Läufer holten uns ein, und das war das erste Mal, wo ich mit Mutlosigkeit zu kämpfen hatte. Ich trug das Bike einen Hügel hinauf, wo es einen Wasserposten hatte. Dort wusch ich mein Fahrrad und fuhr dann mit grosser Verspätung weiter. Bereits dort wusste ich, dass ich mit diesem Zeitverlust den Muskathlon gar nicht schaffen konnte. So beendete ich die erste Runde. In mir spürte ich eine grosse Enttäuschung und ich hätte am liebsten nur noch geweint.

Auf der zweite Runde traf ich einen Biker, welcher sehr starke Knieschmerzen hatte und nicht mehr weiterfahren konnte. Genau dort bekam mein ursprüngliches Ziel ein neues Ziel. So viel hatte ich während den Tagen mit diesen von Armut betroffenen Kindern und Familien verstanden: Es geht hier nicht um mich und meinen Ehrgeiz, es geht nur um das Miteinander und das Füreinander. So sagte ich

***Arise**
Die Frauenbewegung Arise hat zum Ziel, dass Frauen durch prägende Erlebnisse in der Schönheit und Wildheit der Natur inmitten eines Abenteuers Gott erleben. Dies geschieht während sogenannten LifeChallenge-Wochenenden mit körperlichen Herausforderungen, Gemeinschaft mit anderen Frauen und geistlichen Inputs. Sie will Herzen inspirieren und die Frauen auch für soziale Gerechtigkeit sensibel machen.
www.4m-switzerland.ch/arise/home

****Muskathlon**
Ein Muskathlon ist eine ultimative Herausforderung. Du läufst einen ganzen oder halben Marathon (42 km / 21 km) oder wanderst 63 Kilometer oder fährst 120 Kilometer mit dem Fahrrad. Das Ganze vor Ort – in einem Land, in dem grosse Not herrscht.
Alle Teilnehmenden sammeln im Vorfeld Spenden, die ganz konkret für die Opfer von Armut, Verfolgung oder Sklaverei eingesetzt werden. Während des Aufenthaltes haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, entsprechende Projekte zu besuchen und mit den Einheimischen persönlich in Kontakt zu treten.
www.muskathlon.ch

*****Compassion**
Compassion ist ein christliches Kinderhilfswerk und hat sich verpflichtet, den ärmsten der armen Kinder physisch, emotional und sozial in einem ganzheitlichen Sinn zu helfen und ihnen auch von der Liebe Gottes zu erzählen. Dies geschieht durch Bildung und soziale Programme in sogenannten Kinderzentren, welche ausschliesslich von einheimischen Mitarbeitern geleitet werden. Compassion arbeitet mit christlichen Kirchen und Gemeinden in Ländern des globalen Südens zusammen. Das Hilfswerk arbeitet vorwiegend mit dem Patenschafts-Prinzip. Heute besuchen 1,9 Mio. Kinder in 25 Ländern Compassion Programme.
www.compassion.ch

ihm: «Komm, ich fahre jetzt mit dir!» Im Ziel liess er sich behandeln und ich begann meine dritte Runde, obwohl ich wusste, dass ich es sowieso nicht schaffen würde. Zu diesem Zeitpunkt waren die meisten Läufer bereits im Ziel und das Feld der Athleten zog sich so auseinander, dass man praktisch niemandem mehr begegnete. Etwa auf der Hälfte meiner dritten Runde traf ich weit aussen in der Wildnis eine unserer Wanderinnen. Sie hatte starke Schmerzen und konnte kaum mehr gehen. Weinend sprach sie sich Meter um Meter Mut zu, dennoch weiterzumachen. Ich stieg ab und sagte zu ihr: «Es macht nichts, wenn du es nicht schaffst, es geht nicht um dich, du darfst aufgeben.» Ich merkte, dass ich dies eigentlich mir selber zusprach. Als sie später abgeholt wurde, fuhr ich weiter und begegnete schon bald einem Engländer (Läufer), der ebenfalls fast nicht mehr weiterkonnte. Ich stieg ab, sprach mit ihm und ermunterte ihn mit Worten und Schweizer Schokolade.
Kurz bevor ich meine dritte Runde beendet hatte, traf ich einen Ultra-Läufer (63 km), der keine Kraft mehr hatte, aber eigentlich kurz vor dem Ziel war. Ich blieb bei ihm und ermutigte ihn, bis er durchs Ziel lief und von allen bejubelt wurde. Ich freute mich so richtig mit ihm. Auch alle anderen, die unterwegs aufgeben mussten und abgeholt wurden, durften 50 Meter vor dem Ziel das Auto verlassen und durchs Ziel laufen, sodass man sie gebührend bejubeln konnte.
Und dann kam der Moment für mich, wo ich definitiv aufgab. Ich beendete das Rennen ganz unspektakulär, kurz nach dem Start zur vierten Runde. Die Ziellinie lag hinter mir und niemand jubelte mir zu. Trotz meiner neuen Mission und meiner neuen Ausrichtung während des Rennens hatte ich eine tiefe Wehmut in mir. So viel hatte ich trainiert und ich wusste doch genau, was ich wollte: Auf jeden Fall den ganzen Muskathlon beenden! Dass ich nun aufgab, machte mich unendlich traurig. Bei der Schlussfeier und auch noch während den letzten Tagen in Kenia weinte ich viel über diese Enttäuschung und fühlte mich als Versagerin. Ich fühlte mich wie in Watte gepackt. Ich konnte mich zwar mit den anderen mitfreuen, und doch war die Enttäuschung riesig. Und wie sollte ich zu Hause den andern erzählen, dass ich es nicht geschafft hatte?

«Bist du bereit, etwas anders zu machen, als du dir vorgestellt hast? Fische zu fangen, von denen du nichts wissen wolltest? Glaubst du, dass diese Fische genauso wertvoll sind?»

Wie konntest Du wieder zur Ruhe kommen?
Am letzten Tag hielt der geistliche Leiter eine Andacht, die mir half, eine neue Sicht zu bekommen. Er erzählte die Geschichte von den fischenden Jüngern, die mit dem Boot ohne Fische ans Ufer zurückkamen. Jesus schickte sie nochmals nach draussen mit der Aufforderung, das Netz auf die andere Seite zu werfen. Obwohl sie ja wussten, dass dies in der Logik der Fischerei nichts bringen würde, gehorchten sie. Und dort fingen sie so viele Fische, dass sie Hilfe brauchten, um den Fang ans Land zu bringen. Ich hörte in meinem Inneren: «Bist du bereit, etwas anders zu machen, als du dir vorgestellt hast? Fische zu fangen, von denen du nichts wissen wolltest? Glaubst du, dass diese Fische genauso wertvoll sind?» Ich erkannte, dass Vorstellungen, die ich mir mache, für Gott ganz anders sein können. Gott hat ein besseres «Gut», als ich mir ausdenken kann. Für Gott war es genauso wertvoll, dass ich Ermutigerin für andere sein konnte. Dieses «ausgebremst werden» von meiner Sicht und meinen Wertvorstellungen hin zu seiner Sicht war heftig für mich, wurde aber zu einem besonderen Abenteuer, das ich nicht missen möchte. Ich hatte den Muskathlon-Distanz nicht geschafft. Aber ich hatte viel wertvollere «Fische gefangen», als es möglich gewesen wäre, wenn ich mein ursprüngliches, ehrgeiziges Ziel erreicht hätte. Das wurde für mich zu einem ganz besonderen Händedruck Gottes.

Danke Dir herzlich, Sara, für das Teilen dieses Erlebnisses!
Das Interview führte Elisabeth Gutzwiller

Berufsbezeichnung «Innovation Evangelist»

Hans-Ulrich Siegenthaler (52), ist verheiratet mit Regula und Vater von vier mehrheitlich schon erwachsenen Kindern. Er ist Mitglied der Aarauer Coworking Genossenschaft, einem Zusammenschluss von Unternehmen, die im Herzen der Stadt Arbeitsplätze miteinander teilen, diese auch an weitere Interessierte vermieten und wo auch das Schweizerische Weisse Kreuz ab diesem Herbst seine Büros haben wird.
Zum Gespräch empfängt mich Hansueli – der seine berufliche Tätigkeit unter anderem mit «Innovation Evangelist» beschreibt – mit seinem gewinnenden Lächeln und einer Tasse Espresso in der Hand; legen wir los!

«Ich bin als erster von zwei Geschwistern zur Welt gekommen. Dieses «als Erstgeborener unterwegs zu sein» begleitet mich», sagt Hansueli. Und in den nächsten Minuten wird mir immer klarer, was er damit meint.
«Für meine Eltern war es ein Geschenk des Himmels, als mich meine Mutter mit 41 gebar. Sie waren mit der Kirche verbunden und besonders meine Mutter lebte mir ihre Werte vor. Ich beobachtete genau, setzte mich als Jugendlicher mit sehr verschiedenen Weltanschauungen auseinander, fand mich dann aber mit 18 Jahren plötzlich in einer christlichen Jugendgruppe wieder und merkte: Hier stimmt es.»

Hansueli wollte ursprünglich Lokführer werden, so lernte er Maschinenschlosser in den Werkstätten der SBB in Olten. Bald merkte er aber, dass seine Zukunft wohl wo anders liegen wird. Ihn begeisterte Technik viel breiter und ab dem zweiten Lehrjahr belegte er die Berufsmittelschule. «Umorientieren und Neues entdecken ist ein Thema, das zu meinem Leben gehört», das bestätigte sich auch in seiner weiteren Laufbahn: Hansueli studierte Maschinenbau-Ingenieur. Am Technikum begegnete Hansueli einem Professor, dessen Begeisterung in ihm etwas weckte, was bereits in der Gewerbeschule in ihm gekeimt hatte: Sein Interesse für Kunststoffe! «Jeder Kunststoff besitzt seinen eigenen Charakter. Wenn du beispielsweise ein PVC-Kabel anzündest, stinkt es beissend wegen des Chlors; Plexiglas riecht herb/süss wie ein Sugus; ein Plastiksack wiederum riecht süsslich wie Paraffin.» Während Hansueli verschmitzt erzählt, kitzeln mich die Gerüche förmlich in der Nase.

Maschinenbau und Kunststoff – diese Kombination faszinierte Hansueli und so ergab sich eins nach dem andern. Weil seine künftige Frau in der Region Basel arbeitete, wollte er in ihre Nähe ziehen, stiess dort zur Firma, die Weltführer in der Herstellung von Kunststoffen war und lernte erneut Menschen kennen, die ihn prägten. «Als junger Ingenieur hast du das Gefühl, du kannst die Welt verändern. Und dann triffst du plötzlich auf einen Operator, der zwar eine viel tiefer angesiedelte Ausbildung hat, dafür aber seit 20 Jahren auf diesem Gebiet arbeitet und viel mehr kann als du. Ein Operator kennt die Prozesse, kann seine Beobachtungen beschreiben. Ich mit meinem theoretischen Hintergrund verstehe die chemischen Prozesse. Unser kombiniertes Wissen bringt uns vorwärts.» Fähigkeiten von Menschen so auf ein Ziel hin miteinander zu verbinden, dass noch nie Dagewesenes entsteht, ist bis heute Hansuelis Leidenschaft.

Über viele Jahre entwarf Hansueli Produktionsanlagen und begleitete Entstehungsprozesse bis zur Inbetriebnahme auf der ganzen Welt. Er arbeitete in Krawatte mit Investoren, Inhabern, Experten, aber auch im Overall mit Operateuren und Arbeitern zusammen. Da jede Anlage ein Unikat war, brauchte es stets das Fachwissen aller Beteiligten. Hansueli hatte Erfolg und stieg in den oberen Kader auf. Schliesslich blickte er auf 25 bewegte und erfüllte Jahre zurück.

«Wenn eine Schweizer Unternehmung wirklich global am Ball bleiben will, muss sie das ganze System weiterentwickeln», sagt Hansueli mit Blick auf seine Branche. Und ganz allgemein beobachtete er: «Entwicklungen werden klassischerweise erst dann getätigt, wenn einem das Wasser bis zum Hals steht. Dabei müsste dies eigentlich dauernd geschehen!» Diese Erkenntnis trieb ihn um und so wagte er 2015 den Sprung in die Selbstständigkeit. «Mein Team und ich hatten dauernd neue Ideen. Uns fehlte aber der Ort, wo wir sie sammeln und bewegen konnten. Solche Orte will ich schaffen. Aus 100 Ideen entstehen am Schluss vielleicht zwei Produkte. Die 100 Ideen braucht es aber vorab. Innovation setzt neue Denkweisen voraus, die nicht verordnet werden können und Zeit beanspruchen. Es braucht Menschen mit der Bereitschaft, diese neugierige Haltung zu ihrer eigenen zu machen und quasi zu Jüngern werden.»

Jetzt spüre ich: Hier spricht der Innovation Evangelist. Aber wie kam es zu dieser Bezeichnung? Hansueli erklärt: «In der Phase der Neuorientierung fragte ich mich: Was kann ich und was weckt in mir die ganz grosse Freude? Wie kann ich daraus ein Wertangebot schmieden, mit dem ich den Lebensunterhalt verdienen kann? Dabei stellte ich fest, dass meine Kernkompetenzen in drei Bereichen liegen: Engineering – ich finde technische Lösungen; Innovation – ich erfinde neue spannende Dinge und Prozesse; Empowerment – ich befähige Teams, um viel mehr zu erreichen als die Summe der Einzelnen. Meine Berufsbezeichnung lehnt an den «Technology Evangelist» an, den es in der angelsächsischen Fachwelt gibt.» Und wie wird hierzulande auf eine solche Berufsbezeichnung reagiert? Hansueli antwortet schelmisch: «Natürlich provoziert der Evangelist. Wenn mich jemand fragt: Willst du mich bekehren? antworte ich: Ja klar! Auch wenn ich dies unabhängig von meinem Glauben verstehe. Ich habe Ideen und du hast Ideen. Unsere Ideen können die Welt verändern!»

Das Gespräch führte Bernhard Möri

BESTELLUNG

alles auch online im Shop

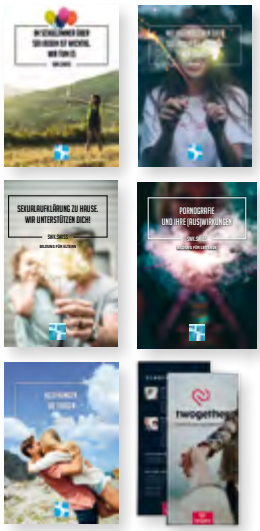
Karten zum Muttertag

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

- ☐ 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** 2/18 zum Weitergeben — kostenlos
- ☐ **Abonnement SWK-INFO**, durch Spenden ab Fr. 11.– gedeckt
- ☐ Ex. **SWK-INFO** 2/18 zum Weitergeben — kostenlos



Informationen zu unseren Bildungsangeboten

- ☐ Ex. **Flyer** mit Sexualpädagogischen Angeboten Schule — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** mit Sexualpädagogischen Angeboten Kirche — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** mit Angeboten zum Thema Beziehungen, die tragen — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** für Mentoren: — kostenlos
  «twogether – Starke Beziehung. Starke Liebe»
- ☐ Ex. **Flyer** für Eltern: — kostenlos
  «Sexualaufklärung zu Hause. Wir unterstützen dich!»
- ☐ Ex. **Flyer** für Leitende: — kostenlos
  «Pornografie und ihre (Aus)Wirkungen»
- ☐ Ex. **Package für Kirchgemeinden** — kostenlos
  mit 20 diversen Infos zum Auflegen

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 3/18

VERÄNDERUNGEN

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