

REDE MITENAND

3/18

VERÄNDERUNGEN



Liebe Leserin, lieber Leser



istockphoto.com

Für mich gibt es nichts Schöneres, als jeweils zu Beginn einer neuen Jahreszeit unsere Wohnung mit allerlei frischen Dekoideen zu bestücken. Meine dafür entsprechenden Kisten werden aus dem Keller geholt und Tücher, Sitzkissen, Vasen und sonstige Dekoartikel durch neue Materialien, Farben und Formen ausgetauscht. Ideen dafür gibt es zu Hauf in Zeitschriften und natürlich im Internet auf vielen kreativen Websites, die für Menschen wie mich eine riesige Schatztruhe sind. Zwar werden die Veränderungen im Haus von meinen Mitbewohnern und unseren Gästen oft nicht so wahrgenommen, aber das trübt meine Freude keineswegs.

Veränderungen geschehen aber auch auf ganz andere Weise. Wenn wir uns in vielen Lebenslagen damit auseinandersetzen müssen, können sie unterschiedliche Emotionen auslösen: Wir erleben tiefste Glücksgefühle oder auch Dinge, an denen wir manchmal etwas zu kauen haben. Gut, wenn wir durch alle Lebensabschnitte von Mitmenschen ermutigend begleitet werden und uns dann schlussendlich am Erreichten, Neuen erfreuen können.

Von solchen Prozessen schreiben wir in dieser Ausgabe des REDE MITENAND. Ob sie durch die Geburt eines Kindes geschehen, beim Loslassen der Grossen im Kindergarten, einer Kündigung während des Arbeitsprozesses oder die Pensionierung: Ich wünsche Ihnen, dass Sie einen weiten Blick und viel Inspiration für Ihren eigenen Lebensweg bekommen.



Elisabeth Gutzwiller

Die Geburt eines Kindes

Seit bald drei Jahren sind wir glücklich verheiratet und ganz frisch stolze Eltern unseres kleinen Sohnes Léon. Ein besonderer Lebensabschnitt mit vielen neuen Abenteuern hat für uns begonnen!

Das erste Abenteuer erlebten wir bereits im Spital. Plötzlich ist da so ein kleiner, wunderbarer Mensch, der ganz viele Bedürfnisse hat und viel Aufmerksamkeit benötigt. Zum Glück sind da liebe Pflegerinnen, die das Baby auch mal in der Nacht zu sich nehmen, damit



Mama schlafen und Energie tanken kann.

Die Zeit im Spital geht aber bald zu Ende und daheim sind leider keine Pflegerinnen, die unser Kind umsorgen. Jetzt liegt es an uns Eltern, dies alles selbst zu arrangieren. Das geht vorerst ziemlich gut, zumindest bei uns. Bis zu diesem einen Tag: Der erste Schreitag! Horror! Es fehlt Léon doch an nichts?! Er ist gesättigt. Er ist gewickelt. Er hat geschlafen. Er wird über alles geliebt. Es gibt eigentlich keinen Grund, traurig zu sein. Aber irgendwie ist ihm nicht wohl. Er schreit und schreit und schreit. Der erste Tag ist fast nicht auszuhalten. Es zerrt an den Nerven, es bringt uns an unsere Grenzen. Gut zu wissen: Es geht vorbei!

Zum Glück beschränkt sich dies bei unserem Kleinen auf einzelne Tage. Wenn dann am nächsten Tag ein frisches, wunderschönes Lächeln aus dem Bett den Morgen versüßt, ist jeglicher Stress des Vortags vergessen. Wenn Léon lächelt, erhellt es sogar unseren schlimmsten Tag.

Léon ändert an unseren gemeinsamen Zeiten nicht so viel. Wir können immer noch wunderbare Stunden zusammen verbringen – mit dem Baby. Wir machen jetzt sogar öfters Spaziergänge – mit dem Baby. Wir kuscheln gern auf dem

Sofa – mit dem Baby. Ja, alles ist nun einfach «mit dem Baby». Die Schwierigkeit liegt nun darin, dass die Ehe und die Zweisamkeit als Paar nicht zu kurz kommen



sollten. Dies ist in den ersten Monaten sehr schwierig, da Léon der Mama alles abverlangt und sie fest gebraucht wird.

Auch an unserer Wohnsituation verändert sich einiges. Plötzlich stehen da Kinderwagen und MaxiCosi im Eingang, ein Stubenwagen im Wohnzimmer, auf dem Boden liegt eine Spieldecke mit Spielbogen und für einen späteren Zeitpunkt gibt's sogar schon ein Laufgitter. Natürlich haben wir unserem Sohn ein Zimmer eingerichtet. Gute Freunde haben uns ein Kinderbett geschenkt, zusammen mit einem genialen Wickeltisch und einem grossartigen Sessel haben wir das Kinderzimmer wunderschön gestaltet. Uns gefällt es. Und unserem Sohn auch. Er liebt den Wickeltisch jetzt schon. Oft wird er ruhig, wenn er darauf liegt. Meistens gibt's es sogar ein kleines Lächeln. Wenn er dann zum Lächeln noch diese lustigen Gluckser macht, ist es um uns geschehen.



Bist du schon einmal zu spät zu einem Termin gekommen? Nichts Wichtiges, einfach z.B. ein schöner Nachmittag mit guten Freunden. Glaub mir, mit einem Baby bist du ganz sicher zu spät. Klar, das ist jetzt

Übrigens:

Léon und sein Papa sind auf dem Oktoberbild im neuen Kinderbildkalender 2019 des Schweizerischen Weissen Kreuzes vertreten. Sie können den Kalender ab sofort bestellen: www.swk.swiss





«Wenn Léon lächelt, erhellt es sogar unseren schlimmsten Tag.»

überspitzt ausgedrückt. Aber wir mussten unsere Vorbereitungen zu einem Termin total neu anpassen. Denn das heißt, alles einpacken, ja nichts vergessen, in der Wickeltasche sollte für den Notfall alles drin sein. Oder dann landet manchmal kurz vorher noch etwas in der Windel. Und das kann im wahrsten Sinn des Wortes in die Hosen gehen ... Alles braucht Zeit. Manchmal mehr als uns lieb ist! Wir haben uns ja schon vorher bemüht, extra ein bisschen früher loszufahren. Schadet ja niemandem, 10 Minuten früher da zu sein. Ohne Kind ist das schon schwierig, jetzt wird es zur grossen Herausforderung!

Natürlich möchten wir gemeinsam essen, dies sollte eigentlich kein Problem sein. Weit gefehlt! Man isst zwar am selben Tisch, aber nicht zur selben Zeit. Unser Kleiner hat so ein super Gespür dafür, wann Mama und Papa essen wollen. Und dann wird er entweder unzufrieden oder er erwacht plötzlich, beides endet meistens mit Weinen. Und dann wird das Essen in gemütlicher Atmosphäre schwierig. Denn zuerst hält Papa das weinende Baby und gibt ihm die nötige Nähe, und Mama



isst in der Zwischenzeit, danach umgekehrt. Dass sich das bessert und irgendwann auf jeden Fall reguliert und es einfacher wird, ist uns klar. Aber momentan ist dies noch gang und gäbe.

Und dann ist da noch das Schlafproblem. Du hast bisher ausgeschlafen und warst mehrheitlich ausgeruht? Mit einem Baby geht das nicht mehr. Nicht nur für die Mutter eine grosse Umstellung, sondern auch für den Vater. Léon hat auch in der Nacht Hunger, braucht vielleicht Hilfe beim Schlafen und den Unterschied zwischen Tag oder Nacht kennt er schon gar nicht. Die Mama profitiert wenigstens von den Hormonen, die ihr Energie geben und die ganze Umstellung erträglicher machen. Sie hat das Privileg, auch am Tag schlafen zu dürfen, der Papa aber muss zur Arbeit, egal wie die Nacht war und wieviel er geschlafen hat.

Und da ist dann auch noch die Herausforderung, dass Papa nach einem strengen Tag

nach Hause kommt und einfach nur relaxen will. Die Mama hatte aber schon den ganzen Tag ein weinendes, quengelndes und unzufriedenes Kind zu Hause und wünscht sich, dass jetzt der Vater übernimmt. Dies kann zu Reibereien führen und ist manchmal nicht ganz einfach. Vor allem, wenn die Müdigkeit auf beiden Seiten überhandnimmt. Zudem verarbeiten Babys abends das Erlebte des Tages und weinen dann vielfach. Doch Léon wird ja zum Glück älter, lernt dazu und kann irgendwann Tag und Nacht unterscheiden. Und so werden für uns auch die Abende wieder leichter und angenehmer.

Trotz all dieser Anekdoten aus dem Blickwinkel unseres neuen Elternteils können wir dir sagen, dass ein Baby das wunderbarste Geschenk von Gott ist, einfach nur pure Gnade und die Vervielfältigung unserer Liebe zueinander! Ein Baby bringt Herausforderungen, schwierige Zeiten, Müdigkeit und Schlafmangel mit sich, dafür doppelt so viel Liebe, Freude und Staunen über dieses perfekte Geschöpf Gottes.



Sabrina und Adrian mit Léon Elijah



Veränderung beginnt mit dem ersten Impuls

Dies ist der Claim auf Susanna Aerne's Website. Sie hat eine eigene Praxis und bietet ganzheitlich-systemische Einzel-, Paar- und Familien-Beratungen an. Zudem arbeitet sie 40% beim Schweizerischen Weissen Kreuz als Bildungsleiterin und verantwortet die twogether-Ausbildungskurse.

Was motiviert Dich, Menschen mit Problemen zu helfen?

Meine Begeisterung, mit Jesus unterwegs zu sein und andere Menschen zu ermutigen. Er hat uns das vorgelebt. Gottes Gedanken über uns Menschen sind so viel grösser und liebevoller, als wir es uns erdenken können. Bei Gott gibt es immer Hoffnung. Deshalb liebe ich es, mit Menschen ihr Potential zu entdecken, das gute Lösungsansätze für ihre Herausforderungen in sich birgt.

Was ist Dir in der persönlichen Beratung wichtig?

Es ist mir ein grosses Anliegen, Menschen kompetent und empathisch zu begleiten. Sie

sollen meine Wertschätzung und meine Hoffnung für ihre Situation spüren.

Du arbeitest mit «twogether» präventiv, in deiner Beratungspraxis hilfst du Menschen in Schwierigkeiten weiter. Wie geht das zusammen?

Die beiden Tätigkeitsfelder ergänzen sich super. Wenn ich Mentoren für ihre präventive Begleitaufgabe schule, kann ich auf einen reichen Erfahrungsschatz aus der Beratungspraxis zurückgreifen. Umgekehrt hilft mir im Unterwegssein mit Menschen in schwierigen Situationen das Bewusstsein, dass tragfähige Umfeldler aktiv geschaffen werden können.

Wie gelingt es Dir, die Menschen in der Beratung zu motivieren, Veränderungen anzupacken?

Mit meiner Begeisterung, nicht aufzugeben und Neues zu wagen. Gerne erzähle ich den Klienten ermutigende Geschichten von Menschen, die Ähnliches erlebt haben und nehme sie mit auf den Weg, mutig zu träumen und ihre Stärken einzusetzen. Ich glaube, dass

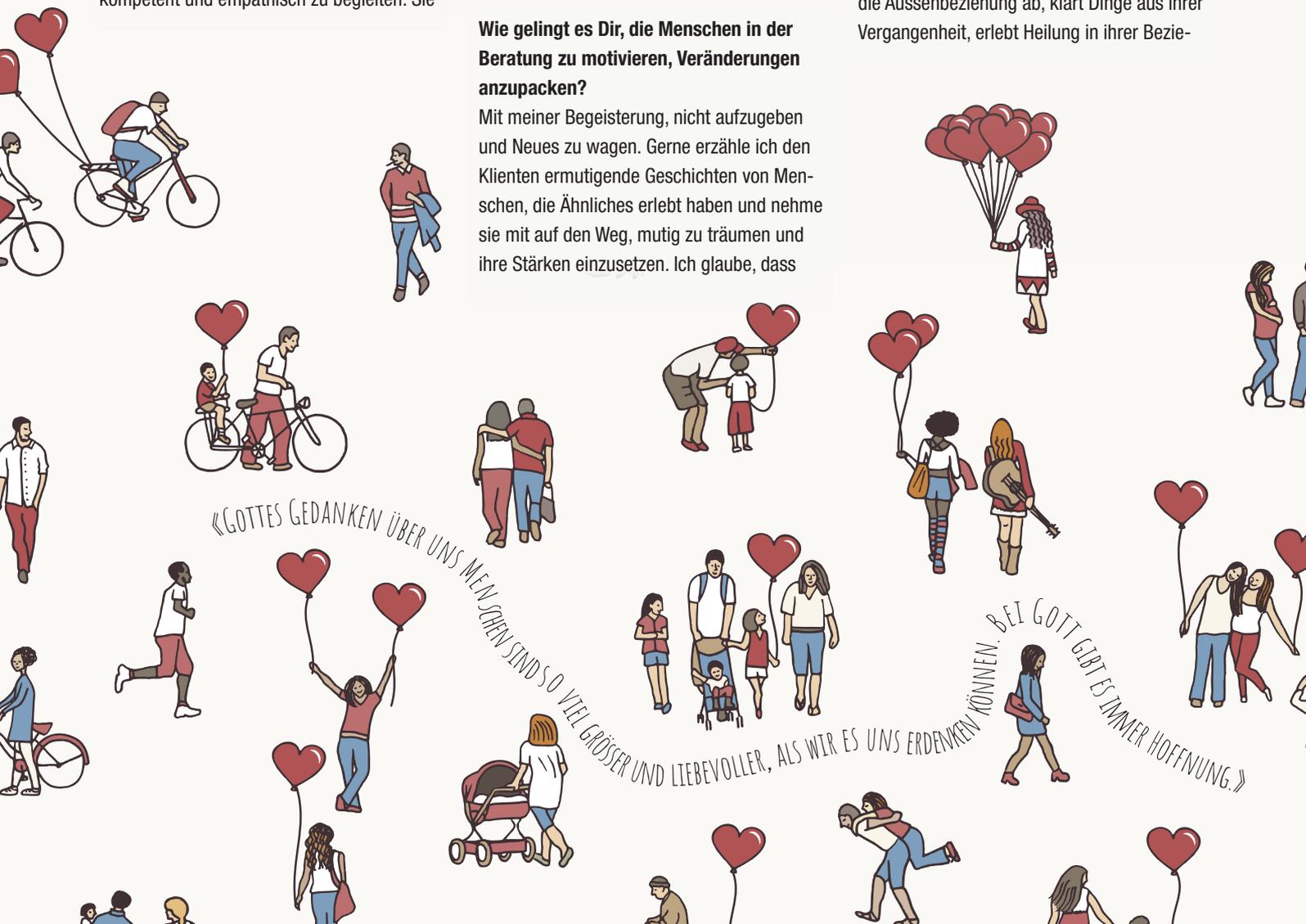
mein Glaube an meinen grossen Gott auch ihnen Hoffnung vermittelt.

Was kann ein erster Impuls sein?

Ich lasse meine Klienten wissen, dass in jeder Krise Entwicklungspotential steckt, das entdeckt werden will. Jede Krise benötigt Entwicklung (Bewegung), damit sie aufgelöst werden kann. Diese Erkenntnis ermutigt, sich zu bewegen.

Kannst Du einen Veränderungsprozess beschreiben?

Ich erkläre es am besten anhand von zwei Erlebnissen: Eine verheiratete Frau erlebt einen schweren Schicksalsschlag. Sie leidet unter einer starken Depression. Kurz darauf verliebt sie sich und geht eine Aussenbeziehung ein. Ich ermutige sie, ihr Leben zu ordnen, sich selber und anderen zu vergeben. Sie bricht die Aussenbeziehung ab, klärt Dinge aus ihrer Vergangenheit, erlebt Heilung in ihrer Bezie-



hung zu ihrem Mann und die Depression verschwindet. Gott ist gut!

Bei einer anderen Begleitung durfte ich erleben, wie Ermutigung weitergeholfen hat. Ein junger Mann kommt in die Praxis, weil ihm der Wille zum Leben fehlt. Er will seine Lehre abbrechen. Nach unserem Gespräch ist er sichtlich erstaunt darüber, dass ich positive Eigenschaften in ihm gefunden habe. Beim nächsten Treffen üben wir neue Verhaltensmuster im Umgang mit älteren Mitarbeitern ein. Drei Wochen später erzählt er mir stolz, dass ein älterer Mitarbeiter ihn um einen Rat gefragt hat. Ermutigt kommt er wieder. Heute hat er seine Lehre abgeschlossen und studiert. Ermutigung hat ihm geholfen, wieder aufzusteigen, an sich zu glauben und sein Leben wieder aktiv zu gestalten.

Wie gehst Du mit schwierigen oder auch tragischen Umständen um? Wie grenzt Du Dich ab?

Mich abzugrenzen fällt mir besonders bei meinen kleinsten Klienten schwer, da sie sich nicht selber helfen können und auf die Hilfe Erwachsener angewiesen sind. So rufe ich abends oft noch zusätzlich einem Elternteil an und ermutige ihn. Auch bin ich dankbar, dass ich abends alle meine Klienten, ob Gross oder Klein, ob sie mit oder ohne Gott unterwegs sind, Gott anvertrauen kann. Ich habe gelernt, dass ich mein Bestes geben darf und dass das genügt. Ich weiss auch, dass ich jederzeit für mich persönlich Supervision in Anspruch nehmen kann.

Zu erleben, wie der Heilige Geist mich während den Gesprächen führt und mir wichtige Impulse gibt, gibt mir die Sicherheit, Menschen auch durch schwere Zeiten zu begleiten.

Danke für Deine Offenheit und diese wichtigen Impulse, Susanna!

Das Interview führte Marlène Möri.



Mit den twogether-Schulungsangeboten des Schweizerischen Weissen Kreuzes schult Susanna Aerne zusammen mit ihrem Mann



Mitarbeiter und Pastoren von Kirchgemeinden, damit sie junge Leute und bereits verheiratete Paare beim Aufbau ihrer Beziehungen effektiv fördern, ermutigen und unterstützen können.

www.impuls-praxis.ch

www.twogether.online/ch



Im Traum vorbereitet

Ich machte mir Gedanken, ob ich mich mit 63 Jahren pensionieren lassen wolle oder erst zur Zeit der offiziellen Pensionierung mit 64. Eine diesbezügliche Entscheidung drängte sich auf, denn der Schulleiter wollte mit mir über meine Zukunftspläne sprechen.

In jenen Tagen vor dem Gesprächstermin fand wie gewohnt eine unserer Teamsitzungen statt. Unter anderem wurden uns zwei anstehende Reformen im Schulwesen vorgestellt: Einerseits die Einführung der Basisschrift anstelle der bisherigen verbundenen Schrift, und andererseits die Einführung des Berufsauftrags, bei dem die Arbeitszeit künftig genau protokolliert werden muss. Nach der Sitzung war ich ziemlich ernüchtert. Jahrelang war ich massgeblich daran beteiligt, die integrative Förderung im Schulhaus zu etablieren und hatte nun, je älter ich wurde, immer weniger Elan, mich laufend mit Neuerungen im Schulwesen auseinanderzusetzen. «Nicht mehr mit mir!», das war meine innere Reaktion.

Als ich heimkam, schaute ich fantastische Fotos von früheren Ausflügen an und erlachte mich bei dem Gedanken, dass es doch eigentlich schön wäre, sich diese zahlreichen Erinnerungen mal in Ruhe zu Gemüte führen zu können, statt sich immer wieder mit dem Gedanken verträsten zu müssen: Später dann mal, wenn du pensioniert bist!

An diesem Abend schlief ich mit einem schlichten Gebet ein, dass Gott mir doch zeigen möge, was ich dem Schulleiter für einen Bescheid geben solle. In der folgenden Nacht schickte mir Gott einen intensiven Traum, der meinen Empfindungen, die ich nach der Teamsitzung in der Schule hatte, noch deutlicheren Ausdruck verleihen sollte. Ich träumte:

Mit einem Reiseleiter, den ich von früher kannte, war ich unterwegs in einem Reiseocar im Ausland.

Ich sass links vorne, hatte genügend Platz und genoss einen guten Ausblick. Als ich mich nach meinen Mitreisenden auf der rechten Sitzreihe umsah, bot sich mir aber ein ziemlich schockierender Anblick: Ich sah nämlich die Köpfe meiner Reise-KollegInnen nicht mehr. Sie befanden sich in einer denkbar unbequemen Stellung auf ihren Sitzen, die zwar gut in eine Turnstunde, aber nicht in einen Reiseocar passte. Sie lagen auf dem Rücken in der «Kerze» die Beine nach hinten gebeugt, sodass die Knie neben die Ohren zu liegen kamen. Ich weiss nicht, ob Sie sich das vorstellen können. Auf jeden Fall: Wenn ich diese akrobatische Übung früher auf ebenem Boden jemals kurz zuwege brachte, war ich sehr stolz auf mich! Wenn ich mir aber vorstelle, in dieser Stellung auf einem engen Autositz im Reiseocar wippend durch die Gegend sausen zu müssen, ist das extrem unbequem, eigentlich unmöglich, jedenfalls auf Dauer ...!

Zum Abendessen hielt der Bus auf einem Platz an. Wir konnten aussteigen und nach draussen gehen. In der Meinung, dass wir an diesem Ort übernachten würden, ging ich als Erste zielgerichtet auf ein Haus zu. Zu meiner Überraschung war dieses offen. Ich stieg ins zweite Stockwerk hoch und öffnete die Wohnungstüre. Die Wohnung war wie zum Empfang hell erleuchtet. Erst nachdem ich es mir eine Weile in dieser Wohnung bequem gemacht hatte, realisierte ich, dass meine Mitreisenden gar nicht nachkamen. So begab ich mich wieder nach draussen, um nach ihnen Ausschau zu halten. Und zu meinem grossen Entsetzen sah ich: Der Bus war

Zu meinem grossen Entsetzen sah ich: Der Bus war bereits wieder weitergefahren – ohne mich!

bereits wieder weitergefahren, abgefahren – ohne mich! Ich versuchte daraufhin verzweifelt, den

Reiseleiter telefonisch zu erreichen, um die Reisegruppe via öffentliche Verkehrsmittel wieder einzuholen. Aber zu meinem weiteren Schrecken war weder ein Handy vorhanden noch eines aufzutreiben! Ich musste es aufgeben, den Reiseocar jemals wieder erreichen zu können!

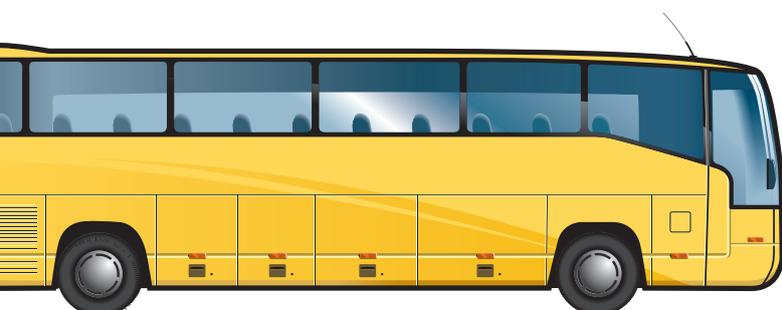
Zuerst schockierte mich diese Tatsache so sehr, dass ich fast aus dem Schlaf erwachte. Im Halbschlaf aber beruhigte ich mich und sagte zu mir: «Ist es nicht das, was du dir schon lange wünschtest, dass du nun endlich am Ziel angelangt bist, ausruhen kannst und Zeit hast für Dinge, die du schon lange einmal machen wolltest? Und ausserdem ist es in der hellen, geräumigen Wohnung doch eindeutig gemütlicher und komfortabler, als wenn du weiterhin in einem engen, unbequemen Reiseocar auf unbestimmte Zeit einem unbestimmten Ziel entgegen unterwegs bist und nie anzukommen scheinst.»

Der einzige Nachteil des im Traum Erlebten war, dass ich durch mein Zurückbleiben in der Wohnung abrupt von all meinen Reise-, d.h. BerufskollegInnen getrennt wurde. Ich blieb alleine zurück und musste meinen Alltag künftig ohne sie gestalten. Das machte mich anfangs schon sehr traurig, aber die Vorteile überwogen doch eindeutig!

Nach dieser Nacht wusste ich, was ich dem Schulleiter mitteilen wollte. Ich bin Gott noch heute dankbar, durch diesen Traum so prompt und klar eine Antwort auf meine drängende Frage erhalten zu haben. Er half mir, mich richtig zu entscheiden und der anstehenden, einschneidenden Veränderung der Pensionierung positiv und gelassen entgegenblicken zu können.



Brigitte Hirzel



FESTGEFAHREN?



Veränderung ist möglich

In der Seelsorge ist Veränderung ein zentrales Thema. Wir alle neigen zu eingefleischten Mustern und zu beharrlichem Verhalten darin. Diese sind uns vertraut und es ist fast nicht möglich, aus eigener Kraft diese festgefahrenen Verhaltensmuster loszuwerden. Andererseits dürfen wir erleben, dass durch Gottes Kraft eine Veränderung des Herzens mit nachhaltiger Wirkung erfahrbar ist. Gott führt uns zur Erkenntnis der Situation, wie sie wirklich ist. Er zeigt Sünde auf, bringt uns zur Umkehr, in der wir Vergebung in Anspruch nehmen und Heilung unseres Herzens erfahren dürfen.

Und er gebe euch erleuchtete Augen des Herzens, damit ihr erkennt, zu welcher Hoffnung ihr von ihm berufen seid, wie reich die Herrlichkeit seines Erbes für die Heiligen ist und wie überschwänglich gross seine Kraft an uns ist, die wir glauben, weil die Macht seiner Stärke bei uns wirksam wurde.

Epheser 1. 18-19

In der seelsorgerischen Begleitung einer Person durfte ich eine solche, von Gottes Macht bewirkten Veränderung miterleben. Die ratsuchende Person klagte über ihren übermässigen Fernsehkonsum. Wir beobachteten das Thema «Fernsehen» über einige Zeit genauer und stellten fest, dass es mit fehlender Selbstkontrolle, mit Passivität, Ängsten und Unzufriedenheit zu tun hatte. Die Person fühlte sich sehr unglücklich, schämte sich und es plagte sie ständig ein schlechtes Gewissen. Sie brachte es nicht fertig, den Fernseher gezielt und frühzeitig abzuschalten und fühlte sich von diesem «viereckigen Kasten» getrieben und gezwungen. Auch glaubte sie, dass der Fernseher ihr helfe, über schwierige Momente hinwegzukommen. Um an die Motive des Herzens meines Gegenübers zu gelangen, die ihr sichtbares Verhalten erklären, hörte ich ihr gut zu und stellte gezielte Fragen. Auf diese Weise erlebten wir, wie ihr Gott unbewusstes Verhalten und innere Haltungen aufzeigte, die sich negativ auswirkten und als Sünde identifiziert werden konnten. Wir suchten gemeinsam in

der Bibel nach Antworten zu ihren Fragen und ihrem Problem, die ihr halfen, ihre Verhaltensmuster Schritt für Schritt zu ändern.

Solange die ratsuchende Person aus eigener Kraft versuchte, sich einen disziplinierten Plan auszudeckeln und den Fernseher rechtzeitig und gezielt auszuschalten, scheiterte sie immer wieder und war frustriert über sich selber und ihr Versagen. Doch als sie zu begreifen begann, dass ihr «Lebensschiff» nicht unter ihrer eigenen Kontrolle und Herrschaft, sondern von Gott gesteuert werden möchte, veränderte sich Stück für Stück die Haltung ihres Herzens. Und dadurch wurde sie, auch ohne eigenen auferlegten Druck, von Gott befähigt, ihren Fernseher nicht mehr als das Wichtigste in ihrem Leben zu betrachten. Sie konnte nun auch einzelne Sendungen ansehen, danach ausschalten und die dadurch gewonnene Freizeit sinnvoller gestalten.

Die ratsuchende Person erzählte mir einige Zeit später mit strahlendem Gesicht, dass sie nun keine Krimis mehr konsumieren müsse, die sie nur belasten und ihr Angst machen würden. Dies zu erleben sei ein grosses Geschenk.

Das Ziel der Gespräche bestand ja nicht darin, dass sie nicht mehr so viel vor dem Fernseher sitzt, sondern dass sie Gott besser kennenlernen darf und ihr die Bibel wichtig wird.

Gleichzeitig wurde sie aber frei vom Zwang dieses «verführerischen Kastens», wie sie ihn selber nannte. Ich freute mich einfach mit und bin Gott dankbar, dass sie wahre, nachhaltige Veränderung des Herzens erleben durfte und sich seither befreit und zufrieden fühlt, weil sie ihr wahres Glück in Gott gefunden hat.

*Renate Wick
Seelsorgerin CSA
Christliche Fachstelle Aarau*



Chnöpflichichte

«Tschau Frau Dummermueth»



Spätestens vor den Sommerferien wird auch mir richtig bewusst: Meinen grossen Kindergärten steht eine grosse Veränderung bevor. Nach den Ferien kommen sie in die erste Klasse, zu einer neuen Lehrperson und in ein neues Schulhaus. Mir fällt es dieses Jahr sehr schwer, meine Grossen loszulassen. Vielleicht liegt es daran, dass einige eigentlich noch nicht so weit sind oder daran, dass ich es die letzten zwei Monate sehr genoss, wie die Kinder im Kindergarten so richtig Gas gegeben und riesige Fortschritte gemacht hatten.

Auch für mich kommen nach den Sommerferien Veränderungen auf mich zu. Eine neue Klasse setzt sich zusammen, die jetzigen Kleinen werden die Grossen und mit den neuen Kindergartenkindern beginne ich wieder von vorne. Sie haben uns schon besucht und scheinen sehr selbstständig zu sein. Viel Neues erwartet sie. Die Kindergartenregeln müssen von Neuem erklärt werden und allerlei Fragen werden gestellt. Und spätestens, wenn ich den Hilferuf aus der Toilette höre «Frau Dummermueth, Füdli butzä!», dann weiss ich: Das neue Chindsgijahr hat angefangen!

Sina Dummermuth



NEUE WEGE

Aus der Redaktion geplaudert

Einen Artikel zu schreiben für unsere Zeitschrift REDE MITENAND ist manchmal ein etwas längerer Prozess. Unser kleiner Einblick dazu im folgenden Austausch per Mail, mit Happyend:

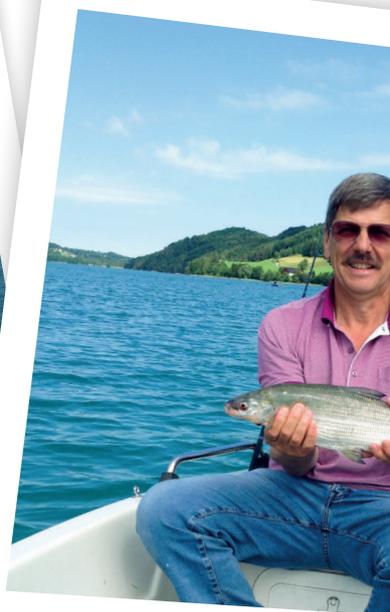
Lieber Werner,

Nach meinem Besuch am Geburtstag von Sabrina, als ich im Gespräch mit Dir Deine Begeisterung über Deine Frühpensionierung spürte, hat sich bei mir ein Gedanke festgesetzt: Dich möchte ich dafür gewinnen, über Dein neues Leben etwas zu schreiben.

In der Ausgabe des REDE MITENAND vom August behandeln wir das Thema «Veränderungen». Wir erleben das ja während allen Lebensabschnitten, und so wäre ein Bericht über die Zeit nach der Pensionierung super gut. Könntest Du Dir vorstellen, uns einen Artikel darüber zu schreiben? Vielleicht hast Du ja auch noch ein Foto von Dir beim Fischen (Sabrina hat mir davon erzählt ...).

Ich würde mich freuen über Deinen positiven Bescheid.

En hänzlichä Gruess
Elisabeth



Liebe Elisabeth

Du möchtest von mir ein paar Gedanken zum Thema «Veränderungen». Leider muss ich Dir eine Absage erteilen, denn ich habe keine tiefeschürfenden Erkenntnisse oder bahnbrechende Ideen zu meiner frühzeitigen Pensionierung weiterzugeben.

Ausserdem erleben wir neue Lebensabschnitte doch sehr unterschiedlich. Nimm zum Beispiel mich und Marlene, meine Frau. Ich habe mich frühzeitig mit unserer finanziellen Situation auseinandergesetzt. Immer wieder habe ich ausgerechnet, wie viel Geld es für unser «Leben danach» braucht. Welches werden unsere Bedürfnisse sein? Weltreise oder Reise durch die Schweiz? Rindsfilet oder Gehacktes mit Hörnli? Dreizimmerwohnung oder Eigenheim? Beim Erstellen eines Budgets habe ich schnell einmal bemerkt, dass sich nicht mehr alle Wünsche erfüllen lassen. Spontaneinkäufe werden seltener, es braucht nicht mehr das neuste Natel, der leistungsfähigste Computer oder ein teures Restaurant zu sein.

Die Gedanken meiner Frau dagegen kreisten vor allem um die Wohnsituation. Die Pensionierung bedeutete für uns automatisch die Kündigung unserer langjährigen Wohnsituation, und so mussten wir uns auch um eine neue Unterkunft kümmern. Aber schon zwei Jahre im Voraus Wohnungsanzeigen studieren? Glücklicherweise bot sich frühzeitig eine Lösung in einem geplanten Neubau an. Der Arbeitgeber erlaubte uns, bis zur Fertigstellung am alten Wohnort zu bleiben. Dadurch fand der Umzug erst ein knappes Jahr nach der Pensionierung statt. So konnten zwei einschneidende Ereignisse häppchenweise verdaut werden.

Du siehst also, dass ich nichts Interessantes zu erzählen hätte. Aber weisst Du, wie herrlich es am Morgen beim Aufstehen ist? Kein Stress, keine Verantwortung, kein Druck, kein Artikel! Wenn das Wetter es zulässt, sind wir den ganzen Tag am oder auf dem See. Vor ein paar Jahren habe ich meinen Sohn zum Fischen begleitet. Wie ansteckend dieser Virus ist, habe ich erst bemerkt, als meine Frau ebenfalls das Fischerbrevet erwarb. Wir geniessen die Zeit zu zweit am Bergsee, freuen uns aber auch über die kulinarische Seite unseres Hobbys. Diskussionen gibt es höchstens, wenn sich bei mir langsam das Bedürfnis nach einem Bier meldet, Marlene aber trotz Regen und Wind noch lange nicht ans Aufhören denkt.

Das einzige Thema, worüber zu schreiben sich lohnen würde, wären unsere verschiedenen Auffassungen über das Führen eines Haushaltes. Klar war von Anfang an, dass wir uns die Arbeit teilen oder miteinander erledigen. Von meinem Beruf her war ich daran gewöhnt, Entscheidungen zu treffen, Arbeitsabläufe zu analysieren und zu koordinieren, meinen Tagesablauf selbständig zu planen. Meine Frau organisierte den Haushalt seit mehr als 40 Jahren mit eigenen Kindern und vielen Tageskindern. Trotzdem, warum muss immer eine kleine Tomate auf den Salatteller? Weil es besser aussieht! Warum muss die Zitronenpresse in diese Schublade und nicht bei den Zitronen versorgt werden? Weil ich sie da suche! Es gab viele Warums und viele für mich nicht immer logische Antworten. Nach vielen fruchtlosen Diskussionen habe ich mich gefügt und akzeptiert, dass ich nun Mitarbeiter und nicht Chef bin. Hast du Zeit, die Zwiebeln zu schneiden? Ich lege die Zeitung zur Seite. Könntest du noch die Milch holen? Ich klappe den Computer zu. Danke daran, heute ist Putztag!

Fortsetzung

Putzen wäre auch so ein Thema. Warum muss es immer am gleichen Tag sein? Natürlich gefällt auch mir eine saubere und aufgeräumte Wohnung. Wir sind die ersten Mieter, alles ist neu und blitzblank. Da geht man doch sorgfältig mit der Einrichtung um! Kühlschrank, Backofen, Fenster, die Böden, das Treppenhaus, ... Einmal normal putzen, dazwischen alles gründlich. Ich beklage mich da gar nicht! Ich unterstütze meine Frau und übernehme meinen Teil (fast) diskussionslos. Aber ein wenig mehr Toleranz wäre doch angebracht, oder nicht? Wenn unsere Enkelkinder zu Besuch sind, ist ein Verschieben kein Problem. Da werden Spaziergänge in der näheren Umgebung geplant. *Kommst du auch mit?* Wie kann ich da nein sagen? Am Nachmittag werden Uno Muh, ein Memory oder Ritter Haselnuss hervorgeholt. *Spielst du auch mit uns?* Einmal sollte ja wohl möglich sein, oder? Büroarbeit wäre wieder einmal fällig. Einzahlungen müssen getätigt und Mails beantwortet werden. Vor allem aber habe ich einen interessanten Film über das Fischen im Internet gefunden. *Könntest du den Staubsauger holen?* Wäre es da nicht besser, den Putztag auf den nächsten Regentag zu verschieben?

Ich hoffe, dass Du meine Gedanken nachvollziehen kannst. Ich habe wirklich nichts zu erzählen und mache jetzt Schluss, denn es ist wieder einmal Putztag. *Hast du heute Morgen Zeit?* Jetzt muss mir eine sehr gute Ausrede einfallen, weil ich einen ausserordentlich wichtigen Text über die Regenbogenforelle gefunden habe. *Das Wetter ist so herrlich, wir könnten fischen gehen!* Blitzartig die Fischerruten eingepackt, denn – natürlich habe ich Zeit!

Nachtrag

Im Moment beißen die Fische nicht. Falls es Dir hilft, könnte ich ganz kurz die Vor- und Nachteile einer frühzeitigen Pensionierung aufzählen.

Nachteile: Der grösste Knackpunkt sind die Finanzen. Abklärungen über die zu erwartende Rente und die AHV sind unabdingbar. Ein Budget muss nicht nur erstellt, sondern auch eingehalten werden. Mögliche weitere Probleme liegen im persönlichen Bereich. Wer sich nur über die Arbeit definiert, fühlt sich nutzlos. Wer nur die negativen Seiten in seinem Leben sieht, kann die frühzeitige Pensionierung gar nicht geniessen.

Vorteile: Der grösste Vorteil liegt bei mir im Fehlen von Stress, Druck, Leistung. Ausserdem haben wir Zeit! Wir nutzen sie zum Lesen, Spazieren, Fischen, für soziale Kontakte und für unsere Enkelkinder. Wir lassen das Handy zu Hause, was unsere Kinder mehr stört als uns. Wir unternehmen vieles gemeinsam, aber nicht alles! Wir geniessen jeden Tag und sind dankbar, dass wir diesen neuen Lebensabschnitt mit Zuversicht und Vertrauen zum richtigen Zeitpunkt beginnen durften.

Herzliche Grüsse
Werner

Lieber Werner,

Du kannst Dir unschwer vorstellen, dass ich Deine Absage zur Veröffentlichung Deiner Erzählung so fast nicht akzeptieren darf. Eigentlich würde ich mir den Text zu Deiner und Eurer jetzigen Lebenssituation genau so vorstellen. Ich hatte nicht den Anspruch, dass Du irgendeine theoretische Abhandlung bringen müsstest, sondern eben genau wie vorhanden: Einfach aus dem alltäglichen «Fadenzeichen» geplaudert. Also Werner, wie wäre es, wenn wir einfach diesen Brief nehmen würden? Frag mal noch Marlene, ob sie auch einverstanden ist. Und gell, dass Du froh bist, keinen Stress zu haben wegen eines zu schreibenden Artikels ignoriere ich jetzt einfach mal ...
Freue mich schon auf Deinen (hoffentlich doch noch positiven) Bescheid.

En hätzlichä Gruess

Liebe Elisabeth

Du ahnst es ja wahrscheinlich schon, so war es von Anfang an geplant! Da Marlene schon im Voraus ihr Einverständnis gegeben hat, steht einer Veröffentlichung eigentlich nichts mehr im Wege.

Es hat mir Spass gemacht, vor allem auch, weil der Putztag verschoben werden musste.

Herzliche Grüsse
Werner und Marlene

Lieber Werner und liebe Marlene,

Danke Dir für den herrlichen Briefwechsel und Euch beiden für die Zusage! Ende August werdet Ihr dann die Zeitschrift in Euren Händen halten. Bis dann wünsche ich Euch eine gute Zeit. Und wer weiss, vielleicht gibt's mal eine andere Gelegenheit, wo ich Dich mit einer erneuten Anfrage für einen Artikel vom Putztag abhalten könnte ...

En hätzlichä Gruess
Elisabeth



Was weit weg schien, ist plötzlich ganz nah

Urs Gerber begegnet jeden Tag Menschen, die sich mit Veränderungen in ihrem Leben konfrontiert sehen. Als Personalberater bei einem Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) erlebt er hautnah mit, wie unterschiedlich ein meist unfreiwilliger Stellenwechsel bewältigt wird. Urs weiss, wie es sich anfühlt, wenn plötzlich grundsätzliche Fragen neu geklärt werden müssen: Wie geht es weiter? Woher kommt das Einkommen? Dass er heute beim RAV arbeitet, ist das Resultat einer eigenen, persönlichen Neuorientierung.

Wir treffen uns in einem australischen Restaurant und setzen uns auf die rustikalen Stühle in einer Ecke. «Hast du schon mal Känguru gegessen?», fragt mich Urs mit seinem aufmunternden Augenzwinkern. Neues zu wagen und auch andere dazu zu ermutigen, liegt ihm im Blut.

Während wir auf das Essen warten, reden wir über Urs' Leidenschaft: «Menschen müssen herausfinden, was ihnen liegt, und auch tatsächlich tun, was ihnen entspricht». Sein persönlicher Weg zu dieser Überzeugung enthält auch schmerzhaftes Kapitel. Ursprünglich lernte er Chemielaborant, näherte sich dann aber bald der IT-Branche und arbeitete mit 23 Jahren als Systemprogrammierer bei einer Grossbank. «Ich arbeitete viel und verdiente gut, aber der Job entsprach nicht meinen natürlichen Fähigkeiten. Ich fiel in eine Depression, tauchte völlig ab und unternahm schliesslich einen Suizidversuch. Darauf lernte ich Jesus kennen. Mir wurde bewusst, wer ich in den Augen von Gott bin, dass er meine Identität ausmacht und dass ich das Streben nach Prestige getrost loslassen kann. – Eine verrückte Geschichte. Hätte mir vor dieser Krise jemand gesagt, dass ich später eine Familie mit vier Kindern haben werde, hätte ich ihn nur ausgelacht.» Durch dieses Fragen nach Gottes Weg und nach seiner Berufung merkte Urs, dass er gut auf Menschen eingehen kann. Diese Begabung lebte er zunächst als Personalberater in der Jobvermittlung, später beim Aufbau von zwei Firmen im IT-Bereich.



reich als Leiter Verkauf/Marketing und heute beim RAV. Urs ist zudem seit 2017 Mitglied des Vorstands des Vereins Schweizerisches Weisses Kreuz.

Mut machen zu Entdeckungen ausserhalb der Komfortzone
Mittlerweile sitzen wir beide vor einem Teller: Geschnitztes vom Känguru, grüne Bohnen, Kartoffeln, Buschtomaten-Chutney und ein Stück Maiskolben. Daneben ein wildromantisch garnierter Blattsalat. «Die australische Küche schafft es irgendwie, einfach alles miteinander zu kombinieren und schmeckt erst noch!»

So erwartungsfroh, wie Urs zur Gabel greift, sind nicht alle Erstbegegnungen, die er im RAV erlebt: «Bei vielen ist Angst ein beherrschendes Gefühl, wenn sie zu uns kommen. Angst, über 50 keine Stelle mehr zu finden, Existenzangst, wenn das Einkommen schon vorher klein war, Angst vor Image- und Prestigeverlust. Dies lähmt und saugt viel Energie ab, dabei wird genau diese Ressource am Anfang der Arbeitslosigkeit dringend benötigt!

Urs Gerber: «Menschen müssen herausfinden, was ihnen liegt, und auch tatsächlich tun, was ihnen entspricht». Sein persönlicher Weg zu dieser Überzeugung enthält auch schmerzhaftes Kapitel.

Auch Unsicherheit macht sich breit. In der Schweiz verfügen wir über eine wohl einzigartige und vergleichsmässig unbürokratische Arbeitslosenversicherung, trotzdem ist die administrative Hürde am Anfang doch ziemlich hoch und die Abklärung, ob und wieviel Geld die Arbeitslosenkasse bezahlt, dauert seine Zeit. All die Formulare auszufüllen und Fragen zu beantworten geht an die Substanz. Gleichzeitig gilt es, die Bewerbungsunterlagen zu erstellen und passende Stellen zu suchen. Oft haben die Stellensuchenden auch die Kündigung oder die Trennung vom letzten Arbeitgeber noch nicht verarbeitet.»

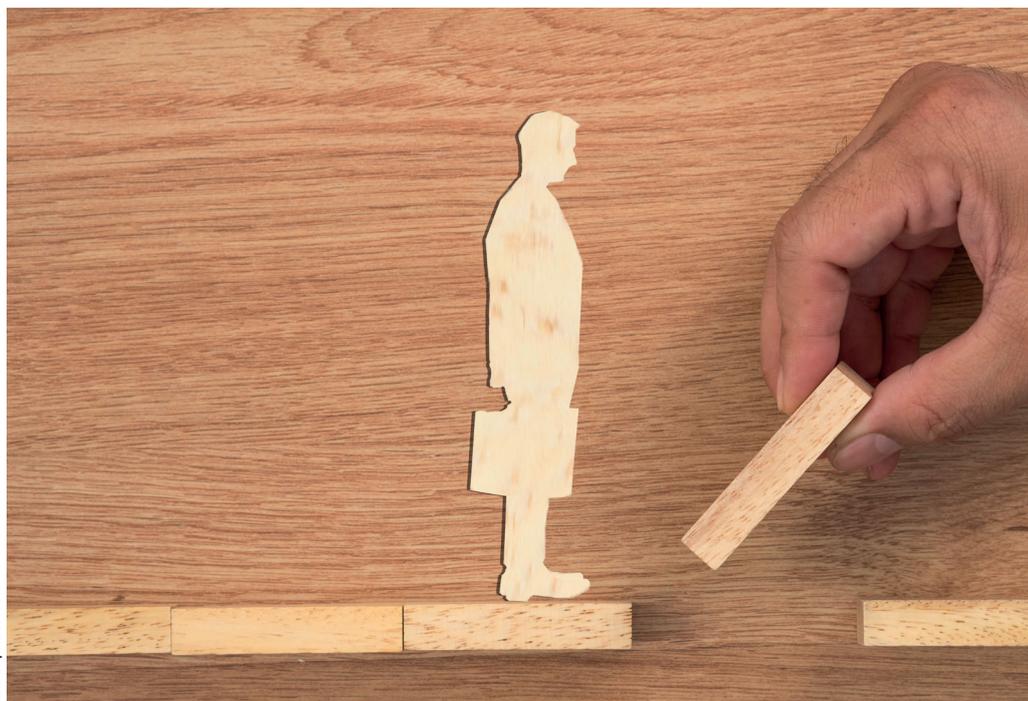
Die Aufgabe als Berater stelle ich mir herausfordernd vor: Professionell motivieren und gleichzeitig echt Anteil nehmen. Das klingt für mich irgendwie nach «Zuckerbrot und Peitsche». Geht das überhaupt? Urs erklärt: «Meine primäre Aufgabe ist es, die Stellensuchenden möglichst schnell wieder in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Dazu braucht es viel Knowhow, um die vielen Möglichkeiten der praktischen Unterstützung optimal auszuwählen und einzusetzen.

Meine eigene Geschichte hilft mir, mitzufühlen. Vor fast zwei Jahren wurde mir nach 10 Jahren in leitender Stellung zum ersten Mal in meinem Leben gekündigt. Dies nagte enorm an meinem Selbstwert. Meine Angst bestand weniger darin, ob ich wieder eine Arbeit finde, sondern vielmehr darin, wieder eine sinngebende, berufliche Herausforderung zu finden. Rückblickend darf ich sagen, dass sich diese Krise durchgehend zum Besseren gewendet hat. Meine Arbeit bereitet mir viel Freude, meine vielfältigen beruflichen und auch privaten Erfahrungen prägen

gespräche trainiert. Oder es gibt Kurse, die erforderliche Kompetenzen vertiefen wie Deutsch oder PC-Kenntnisse.

Wie gehen die Stellensuchenden damit um, dass der ganze Prozess, in dem sie stehen, nicht freiwillig ist? Urs denkt nach: «Eine Triage ist enorm wichtig. Was ist wann angesetzt? Ich merke jeweils rasch, ob mein Gegenüber die Situation aktiv oder eher passiv angeht. Bei den Aktiven stehen die Prioritätensetzung und das schnelle Befähigen im Vordergrund. Unterstützende

aufzufordern, sein Leben «wieder» selbst bestimmen zu wollen, braucht neben gute Argumenten auch viel Empathie. Hier bin ich mit meiner direkten Art manchmal auch zu forsch und vielleicht auch verletzend. Im Kern geht es darum, dem Stellensuchenden die eigenen Ressourcen immer wieder bewusst zu machen. Ermutigung ist dabei sehr wichtig und sollte sich durch jedes Gespräch ziehen. Wenn ich irgendeinen positiven Punkt finde, den ich dem Stellensuchenden vor Augen führen kann, dann sollte ich dies auch tun.»



istockphoto.com

meine Haltung, wie ich Beratungsgespräche führe und ich lerne selbst jeden Tag wieder Neues dazu. Das schafft Vertrauen. Dann kann mein Engagement für den Stellensuchenden ein Gewinn sein.»

Befähigen, um das Heft in die Hand zu nehmen

RAV-Personalberater handeln im Auftrag des Staates und können Massnahmen verfügen. Stellensuchende müssen dann daran teilnehmen. Es gibt zum Beispiel Bewerbungskurse, in denen man sein persönliches Dossier zu erstellen lernt und Bewerbungs-

Massnahmen können helfen, zusätzliche Sicherheit zu erhalten und zu einem kompetenten Umgang mit nagenden Fragen zu finden: Was kann ich noch machen? Wo gibt es noch Stellen? Was mache ich falsch? Auf all diese Fragen habe ich als Berater ja nicht DIE Antwort bereit. Sehr oft ist es das Zuhören, das positive Feedback auf die getätigten Bewerbungen und manchmal auch das Erzählen einer Erfolgsgeschichte eines anderen Stellensuchenden, das weiterhilft.

Die Passiven sind für mich die grössere Herausforderung. Zu Aktivieren und jemanden

Beschenkt und geprägt

Mittlerweile sind unsere Teller leer. Bauch und Kopf haben nun Arbeit. Urs hat mich auf eine kulinarische und biografische Exkursion mitgenommen. Zeit für einen Kaffee und Rückblick: Was hat diese berufliche Veränderung ganz persönlich im Leben von Urs bewirkt? «Meine Familie sagt, ich sei barmherziger geworden», sagt Urs ohne zu zögern mit einem Lachen. «Ich schaute nie von oben herab auf Stellensuchende. Dennoch habe ich einen Weg zurückgelegt, weg vom Hardliner, hin zu einer differenzierteren Sicht für soziale Situationen. Bei meiner heutigen Arbeit freue

ich mich besonders an den vielen tollen Erlebnissen, an denen ich teilhaben darf. Ich erlebe es fast jede Woche, dass Leute eine Stelle finden. Durchschnittlich einmal pro Monat ist auch eine Überraschung dabei, wie dieser 62jährige Mann, der strahlend mit dem Arbeitsvertrag in der Hand zur Tür hereingekommen ist. Dass es geklappt hat, ist nicht mein Verdienst, aber ich habe ihm mein Vertrauen geschenkt.»

*Das Gespräch führte
Bernhard Möri*

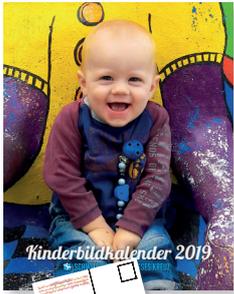




BESTELLUNG

next

VORSCHAU AUSGABE 4/18



Der neue Kalender 2019 ist da!

Mit dem Kauf des Kalenders und der Postkarten unterstützen Sie die Arbeit des Schweizerischen Weissen Kreuzes. **Auch zum Verschenken gut geeignet.** Alle Preise inkl. Versandkosten und Verpackung.



- Ex. **Kinderbildkalender 2019**, Format A4
Mit 13 natürlichen Kinderbildern, passenden Sinn- und Bibelsprüchen und einem klugen Kalendarium Fr. 19.00
- Ex. **Postkartenserie 2019, mit 6 Karten**, Format A6
Motive aus dem Kalender 2019 mit Bibel- / Sinnsprüchen Fr. 9.00



Zeitschriften

- Abonnement REDE MITENAND** Fr. 16.–
- Ex. **REDE MITENAND 3/18** zum Weitergeben kostenlos
- Abonnement SWK-INFO**, durch Spenden ab Fr. 11.– gedeckt
- Ex. **SWK-INFO 3/18** (Jahresbericht) 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: «twogether – Starke Beziehung. Starke Liebe» kostenlos
- Ex. **Package für Kirchgemeinden** mit 20 diversen Infos zum Auflegen kostenlos



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 _____

StrasselNr. _____ Tel. _____

PLZ/Ort _____ E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

IMPRESSUM

SWK.SWISS

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

Redaktion:
Elisabeth Gutzwiller
Brigitte Hirzel
Clara Kunicki
Bernhard Möri
Marlene 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



www.swk.swiss