REDE MITENAND

1/19

Neuland entdecken

istockphoto.com

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

Starke Persönlichkeiten – Tragfähige Beziehungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Menschen wagen den Schritt ins Neue und entdecken Neuland. Einige wählen das Neue selbst und entdecken das Neuland voller Hoffnung und Zuversicht. Andere wiederum werden durch Lebensumstände gezwungen, sich auf Neues einzulassen und sich ganz neu zu orientieren.

Sie finden in dieser Ausgabe des REDE MITENAND verschiedene Lebensgeschichten und wie Menschen aktiv Neues gesucht oder sich auf neue Umstände eingestellt haben. Sarah-Maria Graber lässt uns an ihrem Experiment eines Lebens mit weniger Plastik teilhaben und unsere ehemalige Mitarbeiterin Therese Streit erzählt von ihrem Schritt in die berufliche Selbständigkeit. Weil Barbara sich von Altem trennte, schuf sie Platz für Neues und im Bericht über Antons Veränderungen wird deutlich, dass ein anderes Denken auch ein neues Handeln möglich macht.

In der Bibel entdecken wir, wie Gott immer wieder Neues bereithält für Menschen und ihnen Neuland zumutet. In allen Erzählungen zeigt sich: Gott ist auch im Neuen gerne bei seinen Menschen. Er geht voraus und selbst im dunklen Tal ist er tröstend und stärkend dabei.

Der Verein Schweizerisches Weisses Kreuz spricht mit jungen Menschen und Paaren über das Neue, das auf sie zukommen wird. Durch unsere vorbeugende Arbeit sind junge Menschen vorbereitet auf Situationen und gestärkt für die Herausforderungen des Lebens.

Vielen herzlichen Dank, dass Sie diese wichtige Arbeit für die nächste Generation mit der Erneuerung Ihres Abonnements und mit Ihren Spenden ermöglichen. Beim Lesen dieser Ausgabe wünsche ich Ihnen Ermutigung und Inspiration für Ihre persönlichen Schritte in alles Neue, das vor Ihnen liegt.

Elisabeth Skottke

INHALT

Editorial	S 2
Bessere Beziehungen	S 2
Neuausrichtung	S 4
Lichtblicke	S 6
Aufbruch in neues Land	S 8
Unverpackt	S 10
Chnöpflichischte	S 11
Bestelltalon	S 12

Anders denken, anders handeln

Anton Kuster* sucht erneut Beratung. Er ist ein warmherziger und guter Mann in den mittleren Jahren. Freundlich, hilfsbereit, kreativ und lösungsorientiert.

Und? Wo ist das Problem? Ein Verhaltensmuster macht ihm immer mehr zu schaffen. Es zieht sich durch sein ganzes Leben. Sein Handeln bringt Stress und Beziehungsprobleme mit sich. Er will diesen Druck nicht mehr aushalten müssen und seine Lebensqualität verbessern.

Aus seinem Erzählen wird klar: Wenn Anton Kuster eine Möglichkeit zum Helfen sieht, dann muss er helfen, denn ansonsten macht sich in ihm ein schlechtes Gewissen breit. Sobald er ein Problem erkennt oder ihm eines zugetragen wird, erwartet er von sich, eine Lösung zu finden. Weil er nur so akzeptiert oder gar geliebt werden kann.

Sein bisheriges Muster lautet: **«Ich muss bestimmte Leistungen erbringen, sonst ist meine Persönlichkeit nicht intakt und man hat mich nicht mehr gern.»** Seine Lösungen stülpt er den Menschen in seiner Umgebung über. Dadurch werden seine Beziehungen laufend getrübt. Er möchte aus diesem Kreislauf ausbrechen, aber es gelingt ihm nicht. Dies führt zu Wut, Ärger und Streit. Deshalb sucht er Unterstützung und macht sich auf, Neuland zu betreten.

Er will sein Verhalten und sein Selbstverständnis überdenken. In der Beratung werden Strategien erarbeitet, die ihm helfen, den Helfertrigger zu reduzieren. Als Berater rede ich mit ihm darüber, dass er geliebt ist, auch ohne ständig Höchstleistungen zu erbringen. Einfach ist das nicht, die Persönlichkeitsentwicklung braucht ihre Zeit. Es gibt Fortschritte ins Neuland und Rückschritte. Doch die Richtung stimmt und mehr Gelassenheit macht sich breit. Anton Kuster wird innerlich ruhiger und baut Druck ab. Die Veränderung seiner inneren Haltung führt zu einem veränderten äusseren Verhalten. **Diese Veränderung zieht Kreise und hat entspanntere und bessere Beziehungen zur Folge.**

Urs Bischofberger

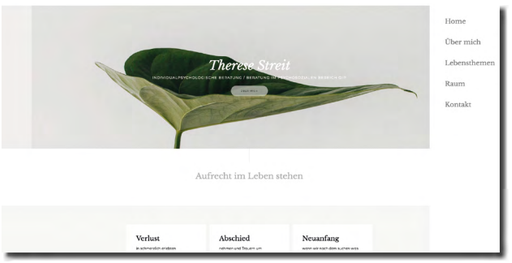
**Name geändert*

Urs Bischofberger engagiert sich als Präsident des Vereins Schweizerisches Weisses Kreuz. Dieser ehrenamtliche Einsatz ist eine seiner vielen Tätigkeiten, u.a. dirigiert er auch verschiedene Musikbands, hütet seine Grosskinder und betreibt das «BKV – Büro für Kommunikation und Veränderung». Mit dem BKV bietet er Beratungen für Einzelpersonen und Paare an und er begleitet Teams sowie Firmen bei der Organisations- und Unternehmensentwicklung.
www.bkv-bischofberger.ch

istockphoto.com

Die Veränderung der inneren Haltung führt zu einem veränderten äusseren Verhalten. Diese Veränderung zieht Kreise und hat entspanntere und bessere Beziehungen zur Folge.

Therese Streit / www.theresestreit.ch



Aufbruch in die berufliche Selbständigkeit

Therese Streit ist ausgebildete Sozialarbeiterin und Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB. Sie arbeitete während rund acht Jahren im Verein Schweizerisches Weisses Kreuz (SWK). Sie ist Vereinsmitglied und ausgebildete twogether Mentorin, gemeinsam mit ihrem Mann. Sie leben seit drei Jahren in Bern und ihre beiden Kinder sind inzwischen erwachsen. Im Jahr 2018 machte sie sich selbständig und eröffnete ihre eigene Beratungspraxis. Wir unterhielten uns mit ihr über ihren Weg in die berufliche Selbständigkeit.

Verein SWK: Therese, du hast heute deine eigene Beratungspraxis. Magst du uns erzählen, wie es dazu kam?

Therese Streit: In der Zeit der Arbeitssuche bot mir das RAV an, einen Geschäftsführungskurs zu besuchen, um zu prüfen, ob allenfalls der Schritt in die Selbstständigkeit auch eine Option für meinen weiteren beruflichen Weg sein könnte. Im Kurs beschäftigten wir uns gründlich mit allen wichtigen Fragen dazu und ich entschied mich schliesslich, den Schritt ins Neue zu wagen.

Welche konkreten Voraussetzungen und praktischen Dinge waren für diesen Schritt ins Neue notwendig?

Ich benötigte einen Praxisraum und erhielt ein Mietangebot für einen Raum von «Women's Hope International» (WHI), einer kleinen christlichen Non-Profit-Organisation. Diesen Raum in Bürogemeinschaft konnte ich mit meinen zur Verfügung stehenden Finanzen per sofort kostengünstig mieten. Der Praxisraum liegt in einem multikulturellen Industriequartier in Bern Bethlehem, fünf Minuten mit dem Velo von unserer Wohnung entfernt.

Hat diese Bürogemeinschaft Vorteile für deine Tätigkeit?

Ich staune, wie das passt. Denn unter anderem ist der Auftrag des Vereins WHI, Frauen und Mädchen zum Beispiel in Äthiopien und Afghanistan dabei zu unterstützen, dass Zwangsheiraten verhindert und Teenagerschwangerschaften vorgebeugt werden. Zudem ermöglicht die Organisation den Frauen eine sichere Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Diese Führung in die Bürogemeinschaft empfand ich als ein starkes und unterstützendes Zeichen von Gott, dass ich weiterhin Frauen und Paaren in Konfliktschwangerschaften Begleitung anbieten will.

Die gewonnene Unabhängigkeit und der neue, ganz eigene Gestaltungsraum sind ein grosser Lebensgewinn

Welche weiteren konkreten Schritte waren für die berufliche Selbständigkeit notwendig?

Damit sich Menschen über meine Beratungstätigkeit informieren können, war eine Webseite wichtig. Beim Gestalten der Webseite www.theresestreit.ch entwickelte sich auch mein Schwerpunktthema für die Beratung: Verlust – Abschied – Neuanfang in schwierigen Lebensübergängen.

Im Sommer 2018 konnte ich meine Praxis offiziell eröffnen. Herausfordernd war für mich in dieser Phase der Aufbau eines Netzwerkes. So begann ich, mich mit meinen Angeboten in Arztpraxen, Fachstellen und Kirchgemeinden zu präsentieren. Die «Saat» ist inzwischen ausgestreut, doch das Wachsen kann ich nicht selbst vorantreiben. Als ich im August meine erste Kundin empfangen durfte, habe ich erneut gestaunt. Sie wurde über die Webseite auf mein Angebot aufmerksam. Für mich war die erste Begegnung mit dieser jungen Frau ein besonderer Moment und eine Führung Gottes.

Gab es Momente des Zweifels oder der Unsicherheit?

In der Zeit nach dem Geschäftsführungskurs waren Zweifel und Unsicherheit am grössten. Es galt, die Entscheidung für oder gegen eine eigene Geschäftstätigkeit zu treffen. Sollte ich mich tatsächlich ganz in der Abhängigkeit von Gott bewegen?

Wer oder was hat dich ermutigt?

Mein Mann hat mir den Rücken gestärkt und mir zugetraut, dass ich dieser Aufgabe gewachsen bin. Genauso erlebe ich die Unterstützung von Freunden, die an mich glauben und mich betend begleiten. Ein Mitglied unserer Kirchgemeinde führte mich in die Geschäftsbuchhaltung ein. Als Fachperson

unterstützte sie mich kostenlos als ein Zeichen der Ermutigung. Meine Webseite gestaltete ein vertrauter, lieber Ausbildungskollege und ich konnte gemeinsam mit ihm meine eigenen Ideen entwickeln und einbringen. Durch seine Professionalität hat er es auch geschafft, meine Wesensart und Persönlichkeit «zwischen den Zeilen» durchscheinen zu lassen. Damit durch die Webseite wirklich auch diejenigen Menschen angesprochen werden, die auf der Suche nach einer Begleiterin sind, wie ich eine bin.

Erstaunlich, wie viel Ermutigung du erlebt hast. Gibt es weitere Dinge, die für dich zentral waren, um den Schritt ins Neue zu wagen?

Ein weiterer Anker ist die Stabilität in unserer Ehe. Zudem pflegen wir als Familie einen sorgfältigen Umgang mit anvertrauten Gütern, so dass ich mein Geschäft vorübergehend aus eigenen Ersparnissen finanzieren konnte. Weiter konzentriere ich mich seit Beginn auf den «Schatz im Acker». Das bedeutet für mich, die vorhandenen Sicherheiten loslassen und zuerst nach dem Reich Gottes zu suchen. Von Zeit zu Zeit darf ich auch erleben, wie dann alles andere zufällt. Ich lasse mich überraschen, wohin Gott mich auf meinem Lebensweg führt, denn er weiss, welche Art zu leben und zu arbeiten am besten zu mir passt.

Du hast den Schritt ins Unbekannte gewagt. Was ist nun die grösste Herausforderung für dich als Selbständige?

Ohne meinen engagierten eigenen Beitrag wird sich keine Beratungspraxis verwirklichen lassen. Es ist ein herausforderndes Spannungsfeld, in dem ich mich bewege. Ich frage immer wieder danach, was ich selbst tun muss und was ich getrost Gott überlassen kann. Gott hatte mich damit überrascht, als mir per sofort ein für mich finanzierbarer Praxisraum angeboten wurde. Ich hatte nicht einmal danach gesucht, denn die Budgetberechnungen im Businessplan hatten gezeigt, dass dies vorläufig unrealistisch und auf dem Liegenschaftsmarkt Bern unmöglich war.

Was empfiehlst Du einer Person, die den Schritt in die Selbständigkeit machen möchte?

Der Geschäftsführungskurs war für mich ein wunderbares Angebot. Sorgfalt in der Planung und in der praktischen Umsetzung dieses Projektes waren mir enorm wichtig. Ebenso zentral ist für mich eine nahe Vertrauensbeziehung zu unserem Retter-Gott, dem Schöpfer unseres Lebens, der kreative und überraschende Wege bereithält.

Hat es dir etwas gebracht, diesen Schritt ins Neue zu wagen oder bereust du ihn?

Die gewonnene Unabhängigkeit und der neue, ganz eigene Gestaltungsraum sind ein grosser Lebensgewinn.

Vielen herzlichen Dank für deine Offenheit und dein ehrliches Erzählen. Wir wünschen dir weiterhin gutes Gelingen auf deinem neuen Weg und viel Erfolg mit deiner Beratungspraxis in Bern.

Interview: Elisabeth Skottke

Rückschläge und andere Erfolge

Mal greift Jürg Opprecht zum Pinsel, mal zum Laptop – und ganz oft zur Bibel. Der Hotelbesitzer, Künstler und Wirtschaftsförderer in Entwicklungsländern bringt die Gegensätze in seinem Leben ins Gleichgewicht. Und was immer er anpackt, tut er mit feuriger Leidenschaft. Diese vermögen weder Krebs noch Parkinson zu löschen.

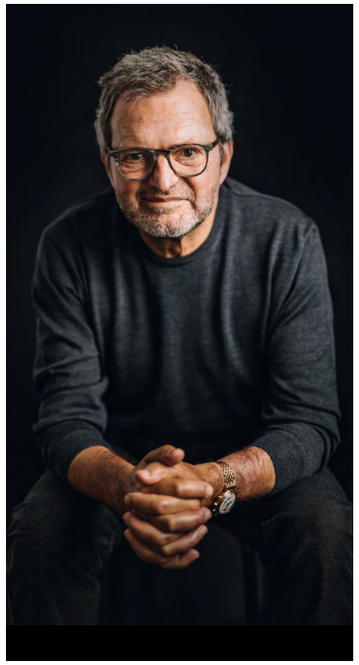
Das Leben von Jürg Opprecht schien bereits vorgezeichnet zu sein: «Das baue ich alles für dich auf, damit du mein Unternehmen einmal übernehmen kannst», verdeutlichte ihm sein Vater, als er noch ein Knirps war. Und so kam es auch. Von seiner Mutter hatte der kleine Jürg jedoch auch eine zünftige Dosis Kreativität und soziales Verantwortungsbewusstsein mitbekommen. Diese Mischung sollte sein weiteres Leben prägen.

Jürg wurde schnell klar: «Ich bin verantwortlich. Aber ich will nicht nach Macht streben. Ich will Verantwortung übernehmen – nicht nur für die Firma, auch für mich persönlich, für meine Familie, für meine Mitarbeitenden, meine Kunden, ja, sogar für den Staat.» Aber es kam anders, als es der Vater wollte: Der gelernte Elektroingenieur verkaufte das Familienunternehmen Soudronic und nahm sich mit der Familie eine Auszeit in Amerika: «Es ist immer ein schmerzlicher Prozess, ein Familienunternehmen zu verkaufen. Aber der Mut lohnt sich, wenn man Ziele und Visionen vor Augen hat.» Nachdem er zurückgekehrt war, investierte er in verschiedene Unternehmen – nicht immer erfolgreich. Als die Hightechblase um das Jahr 2000 platzte, verlor er Millionen in der Telekommunikationsbranche, was ihn in ein Burnout stürzte. «Da lernte ich, was mich im Leben wirklich trägt – meine Beziehung zu Gott und zu Menschen, die mir nahestehen», erinnert sich Opprecht. «Zwar habe ich Gott nicht verstanden, aber ich fühlte, dass er die ganze Zeit bei mir war.»

Hilferuf aus Kirgisien

Weitere Schlüsselmomente, die seinem Leben eine neue Richtung gaben, erlebte Jürg Opprecht in Kirgisien. An einer Pastorenkonferenz sollte er darüber sprechen, wie man ein Unternehmen gründet. Denn die Pastoren klagten ihm vor, dass die meisten Menschen im Land arbeitslos seien – und baten ihn um Hilfe. Nicht nur in Form von Geld, sondern von praktischem, unternehmerischem Wissen. Das war die Geburtsstunde der Stiftung Business Professionals Network, BPN, die in den ärmsten Ländern Unternehmern unter die Arme greift. Heute betreibt BPN in Georgien, Kirgisien, Nicaragua, Ruanda und der Mongolei erfolgreich Wirtschaftsförderung. So sind bereits Tausende von Arbeitsplätzen entstanden. «Wir verteilen nicht einfach Fische. Wir zeigen den Leuten, wie man einen Fischereibetrieb führt», betont Opprecht.

> «Da lernte ich, was mich im Leben wirklich trägt – meine Beziehung zu Gott und zu Menschen, die mir nahestehen.»



Jürg Oprecht

> «Meine Sicherheit ist nicht mein Bankkonto, sondern Gott. Er ist der Besitzer von allem, was ich habe.»

Das jüngste Schweizer Fünfsternhaus

Bald darauf erfüllte sich Opprecht einen Kindheitstraum. Seine Mutter war sehr gastfreundlich, blühte auf, wenn Leute im Haus waren. «Darum träumte ich von einem Hotel – einem Raum, in dem ich Kunst, Architektur und Küche harmonisch vereinen kann», erzählt der Unternehmer. Auf seinen Reisen sah er allerdings, dass nur zehn Prozent der Hotels erfolgreich sind. Was steckte hinter deren Erfolgsgeheimnis? «Zum Beispiel die Leidenschaft des Personals. Meine Vision war, ein Hotel zu haben, in dem auf höchstem Niveau eine entspannte Atmosphäre herrscht, ganz ohne Dünkel. Ein Haus, in dem man auch in abgewetzten Jeans willkommen ist.»

Als ein altes Hotel in Lenk pleiteging und zum Verkauf stand, schlug Opprecht zu – er erhielt es genau zu dem Preis, der ihm vorschwebte. Für ihn ein Zeichen göttlicher Zustimmung. Nach millionenschweren Investitionen öffnete der «Lenkerhof», in dem sich auch Werke des Malers und Künstlers Opprecht finden, 2002 wieder seine Türen. Bald darauf zählte das Fünfsternehotel zu den besten der Schweiz. «Und es ist das Jugendlichste», freut sich Opprecht. Schon immer wollte er anderen Menschen etwas mit auf den Weg geben. «Das habe ich von meiner Mutter geerbt, die eine sehr soziale Ader hatte.» Darum engagierte er sich immer wieder ehrenamtlich. Vor diesem Hintergrund rief er 2012 auch das Forum christlicher Führungskräfte in der Schweiz ins Leben, mit dem Wunsch, eine Plattform zu schaffen, bei der Führungskräfte voneinander lernen und profitieren können. Das Motto des letzten Forums vom März 2018, «gewinnen – verlieren», könnte gut aus Opprechts eigenem Leben stammen.

Die fast komplette Familie Opprecht auf einen Blick: Tochter Adina mit Freund Nic, Tochter Naomi, Benzli und Jürg Opprecht, Tochter Noelle, Sohn Jon mit Sarah und ihrem Jack (v.l.n.r.)

Diagnosen: Krebs, Parkinson!

Zweimal erkrankte er an Krebs. Und während er diesen mittlerweile in Schach hält, leidet er heute an Parkinson. Er, der stets voll Schaffenskraft war, findet sich jedoch mit seinen Grenzen ab. Alle seine Erfahrungen in den letzten Jahren hätten ihn reifen lassen. Er habe seine «Erdengebundenheit» abstreifen können, sagt er. «Die Mittel, die wir besitzen, gehören nicht wirklich uns. Sie sind uns lediglich anvertraut. Wir verwalten nur das, was uns geschenkt wird: Geld, Begabungen, Beziehungen, Unternehmen.» Er wolle vom Gefühl des Besitzens frei werden. «Meine Sicherheit ist nicht mein Bankkonto, sondern Gott. Er ist der Besitzer von allem, was ich habe.» Gesundheit sei kostbar, habe aber nicht die erste Priorität in seinem Leben. «Lieber krank sein und Frieden und Freude haben als gesund sein und freud- und friedlos leben.»

Quelle der Inspiration

Opprecht inspirierte viele seiner Weggefährten. Zum Beispiel Elisabeth Schirmer, Verwaltungsratspräsidentin des Uhrwerkherstellers Ronda und bis Mitte 2018 Verwaltungsratspräsidentin der Basellandschaftlichen Kantonalbank. «Die Leidenschaft von Jürg Opprecht wirkt ansteckend», meint Schirmer. «Leidenschaft ist der rote Faden durch das bewegte Leben von Jürg und seiner Familie.» Hinter einem erfolgreichen Mann steht bekanntlich eine Frau. Die «Stimme der Vernunft in Family und Business» von Jürg Opprecht heisst Benzli. Seine Ehefrau erlebe seine Leidenschaft hautnah, freue sich mit ihm, sagt Opprecht. Doch sie spüre auch, dass seine Leidenschaft manchmal buchstäblich «Leiden schafft». Auch seine Kinder bekommen die Lebenskontraste mit, die Jürg Opprecht so auszeichnen: den Spagat zwischen Unternehmertum und Mäzenatentum, Glauben und Verstand, Grosszügigkeit und Knappheit. Deshalb gaben Opprechts ihren Kindern, bis sie erwachsen waren, nur wenig Sackgeld. «Sie mussten lernen, das Geld einzuteilen und ein Budget zu machen.»

> «Intakte Beziehungen im engsten Kreis sind wichtige Voraussetzungen für intakte Beziehungen am Arbeitsplatz.»

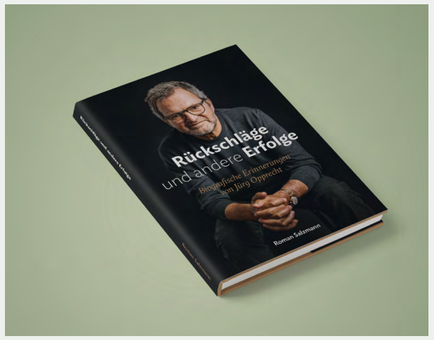
Beziehungen als Erfolgsfaktor

Jürg Opprecht ist seinen eigenen Weg gegangen, auch entgegen der Meinung seines Vaters. «Er hat von seinem Vater aber auch viel gelernt: Besser sein als die Konkurrenz, innovativ bleiben, Durchhaltewillen zeigen», weiss Roman Salzmann, Autor von Jürg Opprechts neuer Biografie «Rückschläge und andere Erfolge ». Im Ringen mit seinem Vater und in seinen unternehmerischen Herausforderungen hat Jürg Opprecht erkannt: «Wer sich selber und seine Familie nicht führen kann, wird kaum Mitarbeitende führen können. Intakte Beziehungen im engsten Kreis sind wichtige Voraussetzungen für intakte Beziehungen am Arbeitsplatz.» Opprecht beobachtete an verschiedenen

Orten engagierte Manager, die vorbildlich agierten, aber letztlich scheiterten, weil sie an Konflikten innerhalb der Familie zerbrachen. Die Beziehungsebene sei wichtiger, als es auf den ersten Blick scheine – und zwar privat wie geschäftlich. Auch wenn Jürg Opprecht die Beziehung zu seinem Vater nicht als sonderlich gut in Erinnerung hat, ist er dankbar, dass er in Vaters späten Jahren während eines kurzen Gesprächs dessen Wohlwollen bewusst in Anspruch nehmen durfte. «Du bist auf dem richtigen Weg», meinte sein Vater. Das gab Jürg Opprecht Sicherheit.

Vision konsequent verfolgen

Opprechts Leben zeigt: Erfolge machen glücklich – Rückschläge weise. Der Unternehmer weiss, wie wichtig es ist, der Devise «Schuster, bleib bei deinem Leisten» zu folgen. Eine Vision gelte es aber konsequent zu verfolgen. Auch wenn sie wie ein Gemälde, das gemalt wird, nicht immer für alle ersichtlich sei.



Das Buch «Rückschläge und andere Erfolge» ist erschienen im Werd Verlag:
ISBN: 978-3-85932-902-7, CHF 39.–.
Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit:
www.werdverlag.ch

Der Artikel stammt aus der Feder von Cyrill Rüegger und erschien im Magazin «GO». Er ist Journalist sowie PR-Berater und führt mit Buchautor Roman Salzmann gemeinsam die Kommunikationsagentur salcom.biz Public Relations.
www.salcom.biz

AUFBRUCH IN NEUES LAND

Alles hat seine Zeit

Ich kenne Barbara schon seit längerem. Sie gab mir die Einwilligung, über ihr spannendes Erleben berichten zu dürfen. Vielleicht kann das was sie erlebte, auch anderen zur Hilfe werden.

Barbara erzählte vor einigen Wochen, dass sie im Verlauf der nächsten Zeit umziehen müsse, da ihr Wohnblock in ein paar Jahren abgerissen werde. Die Sache habe einen Haken: In den letzten Jahrzehnten häuften sich in ihrer Wohnung so viele Dinge an, dass sie unmöglich jetzt schon umziehen könne.

Barbaras Leben verlief mehrmals unerwartet in eine neue Richtung. Dies hatte zur Folge, dass Etliches nicht mehr gebraucht werden konnte, dafür Neues angeschafft werden musste. Die wechselnden, nicht immer einfachen Lebensumstände von Barbara brachten sie wiederholt an ihre kräftemässigen Grenzen. Immer wieder nahm sie einen Anlauf, die vielen Dinge in ihrer Wohnung zu sortieren. Schliesslich musste sie sich damit begnügen, ihre Kräfte ausreichend zu bündeln für die Berufsausübung bis zur Pensionierung. Sie nahm sich deshalb diese notwendige Arbeit für ihren Ruhestand vor.

Die ersehnte Pensionierung wurde Realität. Trotzdem änderte sich in Barbaras Wohnung nicht viel. «Einiges habe ich nun zwar inzwischen erlesen, weggegeben oder entsorgt, aber es liegen immer noch viel zu viele Dinge herum», meinte Barbara in einem unserer Gespräche. Sie habe Mühe, Prioritäten zu setzen und sich zu entscheiden, was sie weiterhin noch brauchen und was sie getrost weggeben könne.

Tatsächlich kenne ich kaum jemanden in meinem Bekanntenkreis, der mit so vielen verschiedenen und zum Teil überdurchschnittlichen Begabungen beschenkt ist wie Barbara. Sie besitzt Interessen auf breitester Ebene. «Eigentlich ist das ein beneidenswerter Zustand», meinte Barbara. «Aber dieser Umstand ist für mich nicht nur eine grosse Freude und Befriedigung, sondern oftmals auch eine grosse Herausforderung». Im Kopf wisse sie, dass weder Zeit noch Kraft ausreichend wären, alle ihre verschiedensten Begabungen auszuleben und den vielen Interessen gleichermassen nachkommen zu können. «Ich bin definitiv gezwungen, Prioritäten zu setzen, weiss aber nicht, nach welchen Kriterien ich das machen soll.»

Vor ein paar Tagen traf ich Barbara wieder. Sie war ganz begeistert, wie wenn sie einen wertvollen Schatz gefunden hätte. Sie vertraute mir an, dass sie vor einiger Zeit in der Nacht im Wachtraum ein Bild vor sich gesehen hätte: Sie sah ihr grosses Herz und darin ganz viele in allen Farben glitzernde Mosaiksteine. Sie war schlicht überwältigt vom Reichtum und der Vielfalt, die Gott ihr da geschenkt hatte und staunte dankbar darüber. Es war, wie wenn Gott ihr zeigen wollte, wieviel Gutes er in ihr Leben gelegt hatte. Gleichzeitig empfand sie diese Vielfalt aber auch als bedrückend, weil sie sich vor die Frage gestellt sah, was von dem Vielen bestimmend sein solle in ihrem Leben. In ihrer Not wandte sie sich an Jesus und bat ihn, ihr zu helfen und das Ganze nach seinem Gutdünken zu ordnen.

Die Sache habe einen Haken: In den letzten Jahrzehnten häuften sich in ihrer Wohnung so viele Dinge an, dass sie unmöglich jetzt schon umziehen könne.

Was mir Barbara dann erzählte, werde ich so rasch nicht wieder vergessen: **«Kaum hatte ich Jesus gebeten, die Regie zu übernehmen, spickten die einzelnen farbigen Mosaiksteine meines Herzens wie von Gummifäden gezogen in die Mitte, alle schön untereinander. Es sah dann wie eine farbenprächtige Perlenkette aus. Und das Besondere an dieser Kette war: Die wichtigeren Teile ordneten sich automatisch weiter oben ein und die weniger wichtigen weiter unten. Jedes Teilchen bekam genau den Ort zugewiesen, an den es sinngemäss hinpasste.»** Dies fühlte sich gut und stimmig an für Barbara, und das Gefühl ihrer Überforderung verschwand auf der Stelle. «In mir drin breitete sich eine grosse Ruhe und ein grosser Frieden aus, und ich schlief glücklich wieder ein».

Barbara verriet mir, dass sie so begeistert sei, dass Jesus ihre Perlenkette so genial ordnen könne, dass sie dies jetzt jeden Morgen von ihm machen lasse. Sie bespricht mit ihm konkret den Tag und macht eine Auslegeordnung der Dinge, die sie an diesem Tag anpacken und sortieren wolle. «Eigenartigerweise weiss ich nun plötzlich viel besser, was ich von den vielen Dingen in meiner Wohnung noch behalten will, weil sie für mich weiterhin wichtig sind. Andere Dinge kann ich getrost weitergeben, weil andere diese im Berufsleben besser brauchen können als ich». Auch sei ihr viel klarer, welche Dinge sie jetzt wegwerfen könne und auch solle, weil sie aus Zeiten stammen, die endgültig vorbei seien. Eine Weisheit verriet mir Barbara noch zum Schluss. «Wenn ich mich von Altem trennen kann, wird Raum frei für Neues. Denn: Wie kann ich meine Hände freihaben, um Neues anzupacken, wenn sie sich noch an Altem festklammern oder es nicht loslassen wollen?»

Brigitte Hirzel

«Wie kann ich meine Hände freihaben, um Neues anzupacken, wenn sie sich noch an Altem festklammern oder es nicht loslassen wollen?»

Jedes Teilchen bekam genau den Ort zugewiesen, an den es sinngemäss hinpasste.

istockphoto.com

Leben ohne Plastik

Jedes Jahr gelangen grosse Mengen an Plastikmüll in unsere Meere. Die Umwelt wird von diesem gefährlichen Material stark belastet. Dieser Abfall schwimmt in Form von riesigen Abfallteppichen im Meer herum, zerstört den Lebensraum und gefährdet die Gesundheit von Menschen und Tieren. Die gefährlichen Mikroplastikteilchen lassen sich in unserem Essen und Körper nachweisen. Die genauen Folgen kennen wir heute noch nicht. Bis ein Plastikprodukt verrottet, dauert es mehrere hundert Jahre.*

Sarah-Maria-Grabers einfacher Tipp: «Schauen Sie sich Ihren Abfall an und stellen Sie fest, welche Plastikverpackungen ihn füllen. Nun überlegen Sie, wie Sie diese Produkte plastikfrei einkaufen können.»

istockphoto.com

Neuer Umgang mit Plastik
Diese erschreckenden Tatsachen bewogen Sarah-Maria Graber aktiv zu werden und konkret etwas dagegen zu tun. Sie versucht deshalb, in ihrem Alltag auf Plastik zu verzichten. Für Sarah-Maria Graber fühlt es sich nicht wie Verzicht an, sondern wie eine logische Folge: «Wir brauchen täglich für viele «Einweg-Artikel» ein Material, das dazu entwickelt wurde, für ewig zu halten. Ich möchte bei diesem Verschleiss von Plastik nicht mehr mitmachen. Der Umgang ist unverhältnismässig geworden.»

In den sozialen Medien wurde Sarah-Maria Graber von Personen inspiriert, die in ähnlichen Lebens-Situationen sind wie sie – also Mütter mit kleinen Kindern – und sie stellte fest, dass sie keine Ausreden mehr fand. Sie entschloss sich, ihren Plastikkonsum einzuschränken. Aber nicht von heute auf morgen. Sie empfiehlt, sich selbst nicht zu überfordern und einen Schritt nach dem anderen zu gehen.

Konkrete erste Schritte
Ihr erster Schritt war, statt «Plastiksäckli» für Früchte und Gemüse «Stoffsäckli» zu benutzen. Diese kann man auch bei den Grossverteilern beziehen. Dann achtet sie beim Einkaufen auf saisonale und regionale Produkte direkt vom Bauernmarkt. Diese sind unverpackt, im Gegensatz zu Produkten, die von weither transportiert werden. Wer keinen Markt in der Nähe hat, kann sich in einem nahegelegenen Hofladen, in einer Bäckerei oder Metzgerei mit frischen Produkten ohne Plastikverpackung eindecken.

Eine weitere Massnahme ist, Teigwaren, Reis, usw. in Kartonverpackungen oder ganz unverpackt zu kaufen. In fast jeder Stadt gibt es mittlerweile Läden, die unverpackte Lebensmittel anbieten.

Eine etwas anspruchsvollere Umsetzung ist es, Mikroplastik zu vermeiden. Dieser befindet sich hauptsächlich in Pflegeprodukten und gelangt aufgrund seiner kleinen Teilchen bis ins Grundwasser. Darüber hinaus sind Pflegeprodukte fast immer in Plastik verpackt. So kauft sie eine Shampoo-Seife oder stellt selbst Zahnpasta oder ein Deo aus Kokosöl und Natron her.

Unmögliches möglich machen
Im Moment versucht Sarah-Maria Graber auch bei Milchprodukten und beim Fleisch plastikfreier zu werden, indem sie Joghurt selbst herstellt und Fleisch direkt beim Bauern kauft. Schritt für Schritt zu einem plastikfreieren Leben, von dem sie, nach ihren eigenen Worten, noch weit entfernt sei. Sie bleibt mit sich selbst gnädig: Auch wenn sie an einem Tag wieder viel Plastik verbraucht, möchte sie sich deswegen nicht schlecht fühlen. Sondern am nächsten Tag aufstehen und den nächsten Schritt beständig vorwärts gehen.

Sind diese Bemühungen nicht ein Tropfen auf den heissen Stein? «Nein, bestimmt nicht», gibt Sarah-Maria Graber zurück. «Mein Einzelkonsum und mein Verhalten beeinflussen schlussendlich das Gesamte.» Für sie persönlich und für ihre Familie lohne es sich und sie fühle sich wohler, weil sie Verantwortung übernehme, dort wo sie könne. «Wenn immer mehr Leute so denken und eigenverantwortlich Schritte in eine andere Richtung wagen, dann wird aus dem Tropfen ein Wasserfall.»

Vielen Dank, Frau Graber, für Ihre inspirierenden Hinweise.

Marlène Möri

Sarah-Maria Graber ist verheiratet und wohnt mit ihrer Familie in Bern.
www.diewortfabrik.ch

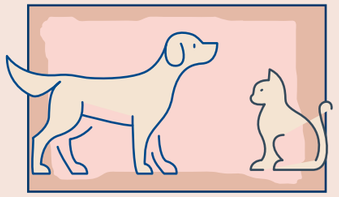
*Quelle: Wikipedia, WWF

Chnöpflichischte

Neue Freiheit

Im Moment erleben wir den Kindergarten als Spielzeug-freien Ort. Am Montag nach den Weihnachtsferien räumten wir alle Spielsachen für vier Wochen in eine Ecke des Kindergartens. Nun haben die Kinder im restlichen Raum viel Platz, um mit Decken, Kissen, Seilen und Tüchern zu spielen.

Als erstes entstehen ein Düsenjet und ein Hotel. Viele Hunde und Katzen streifen plötzlich durch den Kindergarten und es werden regelmässig Freundschaftskämpfe ausgefochten.



Die Kinder finden es fast alle grossartig und haben viele Ideen. Ein Junge fragt mich: «Machemer das morn au?» Ich antworte: «Ja.» «Und übermorn?» «Ja.» «Und überübermorn? Und nöchscht Wuche?» «Ja und Ja.» «Aber Frau Dummermuth, wie lang machemer das?» «No drü Wuche.» Das glückliche Gesicht zu sehen, bestätigt mir, dass dieses Experiment wirklich super ist.

Eine andere kindliche Erkenntnis bringt mich besonders zum Schmunzeln: Die grossen Jungs spielen «Heiraten». Dafür nehmen sie die Chiffontücher und ziehen sie als Schleier an. «Frau Dummermuth, mir gönd go hürate!» Das freut mich natürlich und ich beobachte sie eine Weile. Plötzlich wird ein Junge ganz nachdenklich und sagt zu seinen Freunden: «Aber hürate chönt für mich chli schwierig sii, will mir dänn niemert meh am Morge s`Bröötli schmiert.»

Sina Dummermuth

Bestellung

Kinder, die in einem stabilen Zuhause aufwachsen, haben ein starkes Fundament fürs ganze Leben. Deshalb setzt sich der Verein Schweizerisches Weisses Kreuz mit Herzblut für tragfähige Beziehungen und starke Familien ein.

Dank Ihrer Unterstützung können Kinder in einem stabilen Zuhause aufwachsen. Sie machen diese wichtige Arbeit für die nächste Generation möglich.
Vielen herzlichen Dank für Ihr Mittragen durch Spenden und für Ihre Bestellungen.

Bestellung

- ☐ **Ex. Postkartenset 2019,** mit 6 Karten, Format A6 — Fr. 9.–
- ☐ **Abonnement REDE MITENAND** — Fr. 16.–

Preise inkl. Versandkosten und Verpackung.

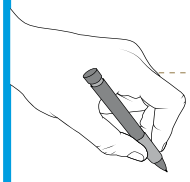
Informationen zum Auflegen oder Weitergeben

Helfen Sie mit, dass unsere Arbeit noch bekannter wird. Damit noch mehr Kinder profitieren können von einem stabilen Zuhause. Gerne senden wir Ihnen kostenlos Informationen zum Weitergeben oder Auflegen:

- ☐ Ex. **REDE MITENAND** «Neuland entdecken», Ausgabe 1/19 — kostenlos
- ☐ Ex. **SWK-Info** – aktuelle Informationen — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** «twogether – Starke Beziehungen. Starke Liebe» — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** «Beziehungen, die tragen» — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** mit sexualpädagogischen Angeboten für Schulen — kostenlos
- ☐ Ex. **Flyer** mit sexualpädagogischen Angeboten für Kirchen — kostenlos
- ☐ **Package** mit diversen Flyern zum Auflegen — kostenlos

Elektronischer Newsletter

Sie möchten auf dem Laufenden bleiben? Abonnieren Sie unseren elektronischen Newsletter auf **www.swk.swiss/newsletter**



Absender

Herr/Frau (Nichtzutreffendes bitte streichen)

Name _____ Vorname _____

Strasse|Nr. _____ Tel. _____

PLZ|Ort _____ E-Mail _____

Datum|Unterschrift _____

Bestellung senden an:
Schweizerisches Weisses Kreuz, Obere Vorstadt 37, 5000 Aarau
(Mail: info@swk.swiss)
oder direkt über unseren Internetshop: www.swk.swiss/shop bestellen.

Impressum

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

Redaktion:
Elisabeth Skottke (Leitung)
Elisabeth Gutzwiller
Sina Dummermuth
Brigitte Hirzel
Clara Kunicki
Marlène Möri

Redaktionsadresse:
Schweizerisches Weisses Kreuz
REDE MITENAND
Obere Vorstadt 37
5000 Aarau
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

Spenden

Die Arbeit des Vereins Schweizerisches Weisses Kreuz (SWK) finanziert sich zum grössten Teil aus Spenden.
Der Verein SWK ist als gemeinnützig anerkannt und Ihre Spenden sind steuerabzugsberechtigt.
Wir verfügen über das Gütesiegel «Ehrenkodex». Das unabhängige Gütesiegel der Stiftung Ehrenkodex attestiert eine umfassende Qualität der Arbeit sowie einen sorgsamen Umgang mit Spendengeldern.
Ihre Fragen zu Spenden und Legaten beantwortet Elisabeth Skottke sehr gerne:
elisabeth.skottke@swk.swiss oder 062 767 60 00.

Spenderinnen und Spender machen unsere Arbeit für Menschen möglich.
Herzlichen Dank für Ihr Mittragen.
IBAN CH16 0900 0000 5000 6609 2 / BIC POFICHBEXXX

EHRENKODEX.CH · CODE D'HONNEUR

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

info@swk.swiss
www.swk.swiss