REDE MITENAND

3/19

Grenzen

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

Starke Persönlichkeiten – Tragfähige Beziehungen

istockphoto.com

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Esther riskierte ihr Leben. Sie trat unaufgefordert vor den König, um die Juden zu retten. Dabei übertrat sie ein geltendes Gesetz. Adam und Eva überschritten eine Grenze und assen von der verbotenen Frucht. Deshalb mussten sie den Garten Eden verlassen.
Die Bücher der Bibel zeigen, wie herausfordernd der Umgang mit Grenzen ist. Wo braucht es welche? In welchen Fällen gilt es, sie vielleicht zu übertreten?

Etwas ist klar – wir dürfen auf die grenzenlose Liebe Gottes zum Menschen zählen, die sich im Kreuz Jesu äussert.

In der vorliegenden Ausgabe des «REDE MITENAND» erzählen uns Menschen von Erlebnissen, in denen ihnen Grenzen in verschiedenster Gestalt begegnet sind.

Andrea und Toby berichten uns von ihrer Weltreise. Dabei überschreiten sie Landesgrenzen, treffen auf kulturelle Barrieren und bezwingen Schweinehunde. Im Interview mit dem Parathleten Christoph Kunz erfahren wir, wie er nach seinem schweren Unfall die neuen körperlichen und mentalen Hindernisse meistert.

Grenzen sind auch in der Arbeit des Schweizerischen Weissen Kreuzes ein zentrales Thema: Beispielsweise ist «Grenzen setzen und achten» ein wichtiger Faktor für den Erfolg einer Beziehung. Und durch das Wissen, welches unsere Sexualpädagogen vermitteln, können Kinder und Jugendliche Grenzüberschreitungen erkennen. Die Mädchen und Buben lernen, dass sie «nein» sagen und sich Unterstützung holen können.

Von Herzen danken wir Ihnen für Ihre Unterstützung im Gebet und für Ihre Spenden. Nur so ist es uns möglich, junge Menschen zu befähigen, dass sie einen gesunden Umgang mit Grenzen finden.

Urs Bischofberger, Präsident
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz

NÖTIGES UND UNNÖTIGES

istockphoto.com

INHALT

Editorial 2
Nötiges und Unnötiges 2
Campen mit Kindern
Chnöpflichischte 3
Kolumne
Grenzerfahrungen 4
Als Weltenbummler unterwegs
Fokussiert 7
Grenzen annehmen und aktiv erweitern
Freundliche Menschen 10
Selbstliebe ohne Egoismus
Bestelltalon / Impressum 12

Campen mit Kindern

«Aber Mami, Du schaust doch zu uns! Gell, Du weisst schon, was wir brauchen!»

Das Zelten hatte mich in meiner Kindheit positiv geprägt und ich denke gerne an die glücklich erlebten Zeltferien zurück. Diese schöne Erfahrung wollte ich meinen Kindern auch ermöglichen. Für drei Kinder das Nötigste einzupacken – da stolperte ich jedes Jahr über dasselbe Dilemma: Wettertaugliche Kleidung, ganz persönliche Dinge, die uuuunbedingt mitgeführt werden mussten, Esswaren und Arznei für jedes Wehwehchen. Wo blieb da das «weniger-ist-mehr»?

Für mich als Camping-Profi musste eine Lösung her: Die lehrreiche Erziehung zur Eigenverantwortung. Was hiess: Die Kinder sollten selbst packen. Schliesslich waren sie nun alt genug (acht, sechs und vier Jahre). Tadaaa – Applaus, Applaus! Freude herrschte, bei den Kindern wie auch bei mir, über meine pädagogisch wertvolle Idee.

Freiheiten entdecken

Jener Nachmittag war sehr friedlich und von aufgeregtem Geplapper meiner Jungmannschaft erfüllt. Sie halfen sich gegenseitig, sie diskutierten miteinander und ich beglückwünschte mich. Irgendwann, mit vom Eifer geröteten Backen und grossen leuchtenden Augen, holten mich meine Kids und zeigten stolz ihre nachmittägliche Arbeit. Auf den drei Betten lagen die in den Augen meiner Kinder notwendigen Sachen aufgestapelt. Einerseits musste ich schmunzeln, andererseits schmolz mein Herz wie Glacé an der Sonne. Wie verschieden sind doch die Betrachtungen, wie unterschiedlich, was als notwendig zum Überleben angeschaut wird. Die Verliebten leben von Luft und Liebe, Niklaus von der Flüe lebte 20 Jahre allein vom Brot des Lebens – und meine Kinder?

Ich kann mich nicht mehr an alles erinnern, aber gewisse Dinge blieben in meinem Gedächtnis haften: Die Jüngste hatte ihr Lieblings-Schmusebäbi, ihre Geschichten-CDs und -bücher, Sändelisachen, ihr Lieblingspyjama und ihren Badeanzug auf dem Bett parat. Der Sohnemann hatte seine Stirn-Adventure-Lampe, seine Bildlexika, seine Shorts, Shirts und Turnschuhe und seine CDs «Die drei Fragezeichen» bereitgelegt. Die Älteste hatte – für den Fall der Fälle und für sämtliche Wetterhochs und -tiefs – an alles gedacht: Von Tops und kurzen Hosen über dicke Pullover und lange Hosen bis zu kurzen und langen Pyjamas. Lag da wohl der ganze Inhalt des Schrankes auf dem Bett?! Bücher über Bücher, falls es die ganzen Ferien regnen würde und Badeanzüge, Badetücher und nochmals Bücher, falls es die ganze Zeit sonnig und heiss wäre.

Gehalten

Auf meine Frage hin, was denn mit dem einen oder anderen «Notwendigen» sei, gaben mir meine Küken zur Antwort: «Aber Mami, Du schaust doch zu uns! Gell, Du weisst schon, was wir brauchen!» Dieses unendliche Vertrauen berührte mich tief. Es erinnerte mich an das, was Jesus zu uns sagt: «Denn euer Vater weiss, was ihr bedürft, **bevor** ihr ihn bittet.» Matthäus 6,8

Es waren wunderschöne Campingferien, befreit von allem Ballast und Unnötigen! Ach ja, und es waren heisse Sommerwochen. Wir liefen meist den ganzen Tag in Bikinis und Badehosen herum.

Clara Kunicki,
freiwillige Mitarbeiterin

Chnöpflichischte

Freiheiten mit und ohne Grenzen

Das Thema Sexualität kursiert in den sozialen und gedruckten Medien sowie auch in Lehrmitteln. Kinder kommen mit dem Thema immer wieder in Berührung und als Kindergartenlehrerin bin ich gefordert, wie ich das Thema aufnehmen soll. Am liebsten spreche ich mit den Kindern ganz natürlich über ein Thema, einfach weil es grad besonders aktuell ist.

So kommt zum Beispiel immer wieder ein kleines Geschwisterchen zur Welt und dann kann Schwangerschaft ein grosses Thema werden.

Manchmal ergibt sich auch ein Gespräch über die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen. Sebastian z.B. spielte ein halbes Jahr lang in der Familienecke immer wieder, dass er schwanger sei. Die Mädchen erklärten ihm zwar, dass er als Junge keine Kinder bekommen könne. Da sie aber auch nicht genau wussten, warum, liess er sich nicht davon abhalten, jeden Tag eine der Puppen aus der Familienecke unter seinem T-Shirt herausschlüpfen zu lassen.

Und dann natürlich das Thema «Verliebtsein», meistens vor den Sommerferien bei den grossen Kindergärtlern ein heisses Thema. Ab und zu sieht man dann zwei Kinder miteinander auf dem Sofa kuscheln und zusammen ein Bilderbuch anschauen. Oder sie halten einen ganzen Morgen lang zusammen Händchen. Lauras Liebe zu Luca hielt ihn jedoch nicht davon ab, an einem Morgen mit Laura Händchen zu halten und am nächsten Morgen Larissa als seine Freundin zu bezeichnen …

Sina Dummermuth,
freiwillige Mitarbeiterin

Namen der Kinder geändert

Als Weltenbummler unterwegs

Seit letzten Oktober sind Andrea und Toby zusammen unterwegs – unterwegs auf einer Reise rund um die Welt. Grenzen überschreiten, andere Kulturen entdecken und dabei an die eigenen Grenzen der ständigen Zweisamkeit kommen, davon erzählen die beiden im folgenden Bericht.

Grenzen
Wir begegnen ihnen jeden Tag. Sie tauchen in unglaublich vielen Situationen und Ereignissen auf. So wie jetzt gerade: Mitten in der Nacht stehen wir irgendwo in der Stadt an einer Barriere des burmesischen Militärs und haben keine Ahnung, wie wir zu unserem Hotel gelangen können, welches sich gemäss unserem Navi hinter dem militärischen Sperrgebiet befindet. Der Soldat am Schlagbaum kennt nur ein einziges englisches Wort: No!
Nach vielen Verhandlungen mit Händen, Füssen und einem nächtlichen Telefonat werden wir schlussendlich von einem Moped-Taxi unseres neuen Gastgebers abgeholt und an unseren tatsächlichen Zielort gefahren.

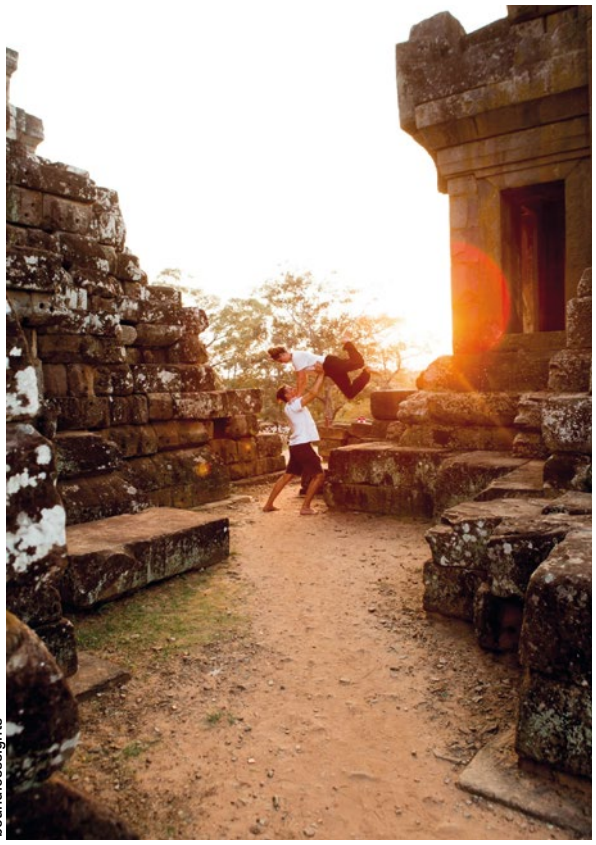
Auf unserer Weltreise quer durch Asien, Ozeanien, Australien und Südamerika gehören solche Situationen zu unserem Alltag. Wenn wir das Wort «Grenze» hören, sind unsere ersten Gedanken meistens bei den Landesgrenzen, die wir im Moment überqueren. Diese Orte haben für uns immer etwas Beunruhigendes an sich. Es herrscht Chaos, es ist vielmals schmutzig, der Geruch von Kriminalität liegt in der Luft und wir werden auf Schritt und Tritt beobachtet. Ein Mann hinter einem Panzerglas entscheidet darüber, ob wir das Recht haben, sein Land zu betreten. Es ist einer der wenigen Orte, an denen wir unsere Pässe jemandem Fremden aushändigen müssen. Das entwickelt mulmige Gefühle in uns, ist doch ein Pass ein beliebtes Diebesgut.

Enge in der Freiheit
Einige Fragen und einen Stempel später befinden wir uns wieder in einem anderen Land. Hier warten bereits neue Grenzen auf uns. Das beginnt bei der Sprache und endet bei Kultur und Religion. Neues Land, neue Herausforderung. Wer denkt, auf einer Weltreise die uneingeschränkte Freiheit zu finden, irrt gewaltig. Die Gesetze, Religion und Moral eines Volkes haben auf uns und unser Handeln einen riesigen Einfluss. Als Reisende wollen wir respektvoll mit dieser Andersartigkeit umgehen, darum lassen wir uns automatisch immer wieder von ihnen begrenzen, auch wenn wir persönlich die Grenze an einem anderen Ort ziehen würden.

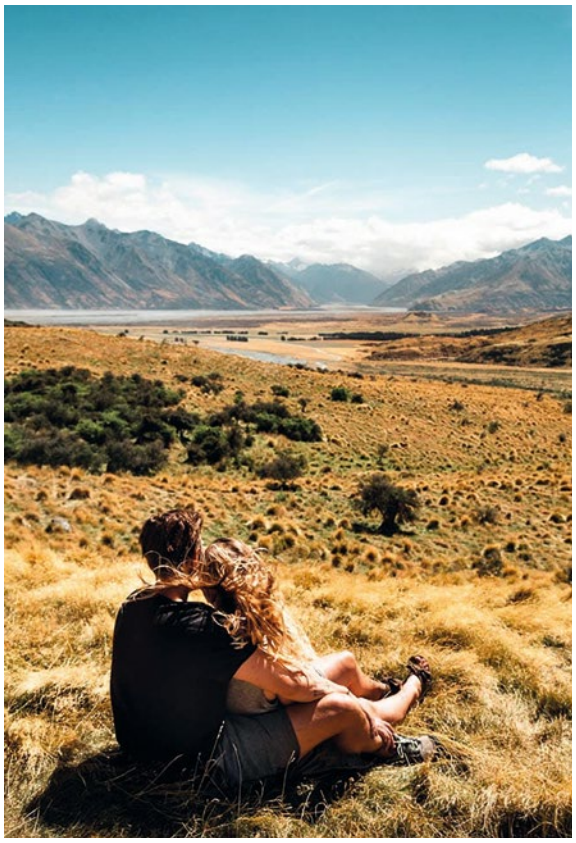
Doch Grenzen sind nicht immer so negativ behaftet. In vielerlei Hinsichten bieten sie auch die Möglichkeit, um zu wachsen. Wir verlassen oft unsere Komfortzonen oder tun Dinge, die wir noch nie vorher getan haben. Sei dies bei einem Gespräch mit einem Künstler, der uns begeistert einen Crashkurs in Batikmalerei gibt. Oder wenn eine spontane Einladung zu einem Drink mit einem anderen Reisenden zu einem tiefgründigen Gespräch wird, weil wir den Smalltalk nach 5 Minuten sein lassen. Es ist aber auch die Überwindung, um vier Uhr morgens aufzustehen, um den Sonnenaufgang zu sehen und am nächsten Tag die Motivation zu haben, die Wanderung nach dem ersten wetterbedingt abgebrochenen Versuch ein zweites Mal in Angriff zu nehmen. Wir sind dankbar, unseren inneren Schweinehund überwunden zu haben, als wir erschöpft aber glücklich auf dem Gipfel stehen und das Naturschauspiel richtig geniessen können. Beim Besuch des Gottesdienstes in einer Kirche kehren wir beinahe wieder um, weil wir 20 Minuten zu spät ankommen. Vor dem Gebäude werden wir aber von einem anderen Paar abgefangen, welches ebenfalls zu spät ist. Sie nehmen uns unter ihre Fittiche, als wären wir schon seit zehn Jahren befreundet. Wir verbringen mit ihnen den ganzen Tag, der für uns zu einem ganz speziellen Erlebnis wird.

Ein Mann hinter einem Panzerglas entscheidet darüber, ob wir das Recht haben, sein Land zu betreten.

Zweisamkeit
Mit der Entscheidung, ein Jahr auf Reisen zu gehen und unser gewohntes Umfeld zu verlassen, brechen wir jeden Tag aus dem sicheren Rahmen unserer Gewohnheiten aus und erleben dabei die verrücktesten Dinge. Das betrifft auch unser Zusammenleben und unsere Ehe. Wenn du an sieben Tagen während vierundzwanzig Stunden nur mit deinem Partner zusammen bist, dann bist du auf sehr gutes Teamwork angewiesen. Sehr, sehr, sehr gutes Teamwork!



boundlesssights



Wir verlassen oft unsere Komfort-zonen oder tun Dinge, die wir noch nie vorher getan haben.

boundlesssights

Kompromisse einzugehen ist an der Tagesordnung. Die Bedürfnisse des Anderen zu sehen und darauf zu reagieren ist essenziell. Ausflüge werden zu Katastrophen, wenn sich jeder nur um sich selbst sorgt. So lernen wir, unseren Blickwinkel immer wieder neu auf unser Gegenüber zu richten.

Wir stossen an Grenzen, die wir zu Hause nicht hatten. Es ist unmöglich, einem Konflikt oder einer Meinungsverschiedenheit aus dem Weg zu gehen. Denn wohin willst du dich verkriechen? Das Gegenüber ist ja immer dabei. Und es gibt viele Orte in Teilen der Welt, in welchen du nicht einfach mitten in der Nacht rausgehen kannst, um allein zu sein. Da stellt sich unsere Vernunft automatisch über unsere Sturheit. In den Monaten, in denen wir nun schon unterwegs sind, haben wir einiges an Kommunikation und Konfliktbewältigung gelernt. Gezwungenermassen könnte man sagen. Den Anspruch, immer Recht haben zu müssen, legt man dem Frieden zuliebe weg. Dabei erleben wir, dass das Nachgeben und wiederholt «Sorry, kannst du mir vergeben?» sagen, uns eindeutig nicht schadet. Viele unserer Freunde fragen uns, wie wir das aushalten, dauernd zusammen unterwegs zu sein. Ja, sie kennen uns gut … Und wir können ihnen ehrlich antworten, dass es zwar nicht immer einfach ist, wir dieses Abenteuer aber gut meistern. Auch wenn dies bedeutet, immer wieder bereit zu sein, unsere Ansichten in Frage stellen zu lassen und uns in eine neue Richtung zu bewegen.

Begrenzungen lassen Wachstum zu

Wir können wirklich bestätigen, dass man lernen kann, mit Grenzen umzugehen. Im Unterschied zu unserem ersten Grenzübergang, vor dem wir absolut Respekt hatten, können wir heute entspannt auf die Grenzwächter zugehen. Eine Verhandlung auf dem Markt mit einem Drittel des geforderten Preises zu beginnen, kostet uns bereits weniger Überwindungskraft. Je näher wir an den Rand unserer Grenzen kommen, desto mehr gewöhnen wir uns daran und desto einfacher wird es beim nächsten Mal. Wenn wir uns unseren persönlichen Grenzen stellen, lernen wir mit ihnen umzugehen und an ihnen zu wachsen.

■ | ende

Grenzen annehmen und aktiv erweitern

Christoph Kunz sagt von sich, dass er schon immer ein Draufgänger gewesen sei und gerne ans Limit ging. Nach einem Motorradunfall mit 18 Jahren und der anschliessenden Diagnose Paraplegie beschloss er, den schweren Schicksalsschlag auf seine Art zu meistern und einer der Schnellsten im Behindertensport zu werden. Er holte an den Winter Paralympics 2010 in Vancouver mit dem Mono Ski die Goldmedaille in der Abfahrt sitzend und die Silbermedaille im Riesenslalom sitzend. Vier Jahre später gewann er in Sotschi Gold im Riesenslalom und wurde 2017 Weltmeister im Super-G.

Herr Kunz, schildern Sie uns, was Ihnen damals, als 18-Jähriger passierte.
Ich war mit dem Motorrad unterwegs von Thun nach Interlaken, auf dem Heimweg nach einem Vorbereitungskurs für die Motorradprüfung. Zum Verhängnis wurde mir vermutlich, dass ich immer an meine Grenzen gehen wollte. In einer Linkskurve geriet ich an den Randstein und fiel unglücklich auf meinen Rücken. Im ersten Moment war ich überzeugt, dass es nicht so schlimm sei und ich nun einfach aufstehen und weiterfahren könnte. Aber ich konnte nicht mal mehr aufsitzen. Meine Wirbelsäule war auf der Höhe des 5. Brustwirbels gebrochen und dadurch funktionierten Bauch- und Rückenmuskeln nicht mehr. Auch die Beine spürte ich nicht mehr. In diesem Moment am Boden brach für mich eine Welt zusammen. Ich war Sportler, hatte Ziele und Träume fürs Leben. Ich war noch jung, aber ich hatte keine Ahnung, was das nun für mich bedeutete. In diesem Moment hatte ich keine Perspektiven mehr und kam völlig an den Anschlag.

Ich wurde mit der REGA ins Inselspital geflogen und dort operiert. Der Bruch wurde ober- und unterhalb des Bruchs mit zwei Metallstäben verschraubt. Das wuchs schlussendlich wieder zusammen und nach einem Jahr wurden die Metallstäbe entfernt. Das Problem war natürlich, dass beim Unfall die Wirbelsäule verschoben und dadurch die Nerven in diesem Bereich geschädigt waren. Dies führte schlussendlich auch zur kompletten Lähmung, einer Paraplegie. Zwei Tage nach diesem Unfall kam ich ins Paraplegiker Zentrum nach Nottwil und dort begann die Rehabilitation.

Erzählen Sie uns etwas über Ihre ersten Grenzerfahrungen in der Reha in Nottwil.
Zwei Wochen lang lag ich nur, wusste nicht, wie ich aufsitzen konnte, weil eben die Bauchmuskeln nicht funktionierten. Die Grenzen waren dort, wo die Arme hinreichten, also bis an den Bettrand. Ich kam an mein Limit. Grenzerfahrungen, die ich nicht kannte. Heute sind diese Grenzen für mich selbstverständlich und ich bin unterwegs wie jeder Mensch auch, ausser dass ich den Rollstuhl brauche, um mich fortbewegen zu können. Ich weiss genau, was mein Körper kann und was nicht. Aber das war ein langer Prozess und anfangs fühlte ich mich wie ein kleines Kind. Ich erinnere mich, als ich das erste Mal im Rollstuhl sass und einfach vornüberfiel, weil die Muskeln die Befehle nicht ausführen konnten.

Wie erlebten Sie die Rückkehr in den Alltag?
Im Paraplegiker Zentrum Nottwil wird man sorgfältig auf die Rückkehr in den Alltag vorbereitet. Ich war insgesamt vier Monate dort und gewann nach und nach wieder Perspektiven, auch wenn es sehr schwierig war. Nach dieser Zeit der Rehabilitation warteten viele Herausforderungen auf mich. Ich musste lernen, den Alltag zu bewältigen und mich darin wieder zurechtzufinden. Diesbezüglich erlebte ich, dass Grenzen zuerst mal im Kopf entstehen. Und wenn man es sich im Kopf nicht vorstellen kann, dann bedeutet das schon für viele Menschen, dass es gar nicht möglich ist. Was aber noch lange nicht heisst, dass es nicht geht. Diese Erfahrung machte ich immer wieder.

Welche beruflichen Konsequenzen hatte der Unfall für Sie?
Beruflich musste ich meinen Weg finden. Zur Zeit des Unfalls besuchte ich das Gymnasium in einer speziellen Klasse für Sportler, Musiker und Künstler. Das gab mir die Möglichkeit, mich auf den Sport zu fokussieren. Nach dem Unfall konnte ich wieder dorthin zurückkehren und zwei Jahre später machte ich die Matura. Nach einem Zwischenjahr studierte ich zwei Semester in einem Studiengang der Lehrerbildung, entschied mich dann aber, das Studium abzubrechen. Auf einer Bank machte ich eine kaufmännische Ausbildung. Einige Jahre arbeitete ich bei einer Regionalbank. Nach weiteren Jahren bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung als Key Account Manager konzentriere ich mich heute als Profi voll auf den Sport. Damit versuche ich, den stetig wachsenden Anforderungen im Behindertensport weiter gerecht zu werden.

Ich merke, dass ich im Alltag ganz natürlich mit meiner Situation umgehe. Besonders im Berufsalltag fällt es dann auch meinem Gegenüber leichter und die Behinderung ist nicht so eine riesige Sache. Ich muss einerseits einfach die Grenzen annehmen, die mir teilweise gegeben sind und andererseits versuchen, sie zu überwinden oder auszudehnen. Ich konnte mir nur schwer vorstellen, selbständig in ein Auto zu steigen, den Rollstuhl zu verladen und dann auch noch loszufahren. Heute ist es kein Problem

Marcus Hartmann

Christoph Kunz

Grenzen entstehen zuerst mal im Kopf. Und wenn man es sich im Kopf nicht vorstellen kann, dann bedeutet das schon für viele Menschen, dass es gar nicht möglich ist.

mehr und ich brauche kaum mehr als eine Minute dafür. So entwickelte sich vieles in den letzten Jahren.

Waren die Grenzen, die Sie durch Ihre Paraplegie erhielten, ein Auslöser, sportlich weiter zu kommen und höhere Ziele anzustreben?
Als Sportler hat man sicher den Traum, irgendwann mal an einer Olympiade teilnehmen zu können. Es ist gut möglich, dass dies bei mir erst durch diese Veränderung möglich wurde. Aber auch hier vergleiche ich nicht gern mit «was wäre, wenn», sondern ich lebe in dieser Situation, wo ich gerade bin. Grenzen können häufig auch ein Anreiz sein, sie soweit auszudehnen wie möglich oder sogar zu überwinden.
Der Sport gab mir nicht nur immer wieder den Ansporn für den Wettkampf, er gab mir auch sehr viel Selbständigkeit und Selbstvertrauen. Das führte schlussendlich auch zu einer positiven Gedankenspirale und ich erlebte, dass ich weit kommen konnte.
2006 war ich an den Paralympics in Turin dabei. Ein sehr eindrückliches Erlebnis. Ich gewann ein Diplom im Riesenslalom und merkte, dass noch mehr drin liegt. Ich trainierte noch intensiver und probierte jedes Jahr, in einem Bereich einen Schritt weiterzukommen. Bereits in Turin wusste ich, dass ich vier Jahre später in Vancouver auch dabei sein möchte – ganz vorne! Dort wollte ich eine Medaille gewinnen. Das wurde meine Motivation für vier Jahre sehr hartes Training. Ich ordnete dem Sport vieles unter und richtete alles auf dieses Ziel aus. Auf dem Weg nach Vancouver habe ich probiert, Meilensteine zu setzen. Statt dass es aber einfach geradeaus auf dieses Ziel zuging, erlebte ich, dass auch Rückschläge mit Stürzen und Verletzungen dazugehörten. In diesen Situationen war es wichtig, mich immer wieder neu auf dieses Ziel auszurichten. Gleichzeitig optimierte ich mein Training, mein Material und begann mit Mentaltraining. Mit dieser Motivation und der Medaille im Hinterkopf gab ich alles.
Ein Team mit Trainer, Physiotherapeuten, Betreuer, Servicemann usw. unterstützte mich. Ganz spezielle Unterstützung gab mir natürlich auch meine Frau Stephanie, ohne sie wäre ich wahrscheinlich nie so weit gekommen. So wurde Vancouver ein super Erlebnis für mich. Ein Traum ging in Erfüllung. Eine Medaille zu holen ist eine persönliche Freude und Genugtuung. Aber es ist auch schön, dem Team und dem eigenen Land eine Freude zu machen.

Sie sind verheiratet und haben vier Kinder. Wie geht Ihre Familie damit um, dass Sie im Rollstuhl sitzen?
In der Familie und der Beziehung zu meiner Frau ist es für mich wichtig, dass der Rollstuhl nicht im Vordergrund steht und ich so natürlich wie möglich mit der Situation umgehe. Wir sind als ganz normales Ehepaar unterwegs und dazu gehört auch eine erfüllte Sexualität. Stephanie hat mich geheiratet, weil sie mich liebt und sie will nicht als meine Krankenschwester angesehen werden. In meinem Alltag bin ich absolut selbstständig. Es ist immer mehr möglich, als wir uns vorstellen können.

Welche Rolle spielt der Glaube in Ihrem Leben?
Mein Glaube an Gott spielte und spielt eine wichtige Rolle in meinem Leben. Das ist im Alltag nicht anders als bei meinen Herausforderungen als Sportler. Es tut gut zu wissen, dass ich einen starken Partner an meiner Seite habe, der mich immer unterstützt.

Das war auch wichtig bei der Verarbeitung meines Schicksals. Dabei hat mir der Vers aus Philipper 4,13 immer wieder Kraft und Mut gegeben: «Das alles kann ich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.»

Was geben Sie den Leserinnen und Leser mit auf den Weg?
Ich glaube, es macht Sinn, Herausforderungen aktiv anzupacken und nicht zu warten, bis das Leben einen zwingt, zu handeln. Und vielleicht muss man auch das Unmögliche probieren, um herausfinden zu können, was möglich ist.

Herzlichen Dank für Ihre Offenheit!
Das Interview führte unsere freiwillige Mitarbeiterin Marlène Möri

www.christophkunz.ch

«Stephanie hat mich geheiratet, weil sie mich liebt und sie will nicht als meine Krankenschwester angesehen werden. In meinem Alltag bin ich absolut selbständig. Es ist immer mehr möglich, als wir uns vorstellen können.»

Die Familie Kunz

Kinder der Familie Kunz

engelslachen.ch

Selbstliebe ohne Egoismus

Für andere da zu sein, macht freundliche Menschen glücklich. Ein offenes Ohr, ein grosses Herz, eine hilfsbereite Hand – dies ist die Natur der Freundlichen. Immer aufmerksam, immer lächelnd. Ihre Kommunikation und die Art, wie sie Beziehungen gestalten, haben sie im Verlauf ihres Lebens geübt, trainiert und gefestigt. Sie sind beliebt, geschätzt und ein Gewinn für ihre Mitmenschen. Die Herausforderung für Freundliche ist, Grenzen zu ziehen – damit sie sich nicht verausgaben oder ausgenutzt werden. Und dieses «Nein» fällt ihnen wirklich schwer.

Urs R. Bärtschi
Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus.

www.coachingplus.ch

Mutter und Vater, Geschwister, Verwandte und Freunde wie auch der Wohnraum legen seit Beginn des Lebens den Rahmen eines bestimmten Lebensstils fest. Es ist ein enges Sichtfeld, ein schmaler Tunnel. Doch obwohl die wahrgenommene Welt klein ist, passiert etwas Bedeutsames: Der noch junge Mensch wird geprägt mit einer Sicht über sich selbst, seine Mitmenschen und das Leben. Diese Sicht wird zu seinem Programm und führt zur Ausbildung seines persönlichen Lebensstils. Allmählich wird die Welt grösser. Die Zahl der Menschen und Eindrücke wächst, doch eines bleibt: Die jeweils neuen Erfahrungen sind immer mit der Kindheit verknüpft. Der vermeintlich objektive Blick auf das Leben ist in Wahrheit ein subjektiver.

Alfred Adler spricht in diesem Zusammenhang von «tendenziöser Apperzeption». Gemeint ist der Versuch, sich und die Welt so zu erleben, einzuschätzen und wahrzunehmen, wie es sich der Mensch gemäss seinem Lebensstil wünscht. So fühlt es sich für ihn sicher und richtig an. Alles, was der Mensch erlebt, bewertet er durch den Filter seiner privaten Logik. Seine Erfahrungen speichert er so, dass sie seine selektive oder gefärbte Wahrnehmung bestätigen und in sein Konzept passen. Das eigene Gedächtnis arbeitet ausgesprochen «eingefärbt». Trotzdem hält der Mensch seine Erinnerung für wahr und unfehlbar. In Tat und Wahrheit spiegelt sie jedoch lediglich unsere Denk- und Verhaltensweise wider.

In der Suche nach Anerkennung gefangen

Für den freundlichen Menschen sind Vertrauen, Anerkennung und Gemeinsamkeit die wichtigsten Werte. Fehlende Anerkennung, Verrat und Kritik versetzen ihn in höchste Alarmbereitschaft und führen zu innerer Anspannung. Kommt er in eine krisenhafte Situation, misst er alles an einem Wort: Anerkennung. Von anderen gemocht und geachtet zu werden, ist das Ziel. Und das unter allen Umständen.

Vielen freundlichen Menschen ist sehr wohl bewusst, dass sie lernen sollten, sich abzugrenzen. Doch ihr Lebensstil holt sie immer wieder ein. Er zieht Grenzen darüber, was der Mensch darf, was ihm zusteht und worin seine Möglichkeiten liegen. Letztlich behindert er die persönliche Entwicklung, weil der Mensch durch die Begrenzungen der Vergangenheit in seine Kindheit zurückfällt und den Mut verliert.

Sich selbst ein guter Freund sein

Für den freundlichen Menschen kommt es auf eine gesunde Selbstwahrnehmung an. Dazu gehört, sich selbst zu kennen, Stärken und Bedürfnisse wahrzunehmen und diese zu akzeptieren. Freundliche Menschen haben ein gutes Sensorium für andere. Sie dürfen lernen, das Sensorium für sich selbst zu festigen und zugleich das eigene Selbst wertschätzend zu erkunden. Das «Ja» zur eigenen Stärke und zu den Erfolgen ist wichtig, ebenso die Entdeckung der eigenen Perlen und Edelsteine. Zu oft freut sich der freundliche Mensch über die Erfolge anderer. Die eigenen Stärken bewusst zu benennen hilft ihm, die eigenen Ressourcen zu identifizieren. So können diese gezielt gefördert und gestärkt werden.

Nehmen Sie sich wichtig

Freundliche Menschen dürfen lernen, an sich selbst zu denken. Zu häufig machen sie ihr Handeln von anderen abhängig, aus Angst vor Ablehnung und fehlender Anerkennung. Diese Themen machen das Innerste ihrer Selbstgespräche aus.

○ Freuen Sie sich über die Wertschätzung und Ermutigung anderer. Wiegeln Sie sie nicht ab, nach dem Motto: «Das habe ich doch gerne gemacht» oder «Das war doch nicht nötig». Doch, das war es.

○ Erkunden und würdigen Sie Ihre Stärken, Talente und Begabungen und halten Sie sie schriftlich fest. Auf diese Weise entwickeln Sie eine wertschätzende und bejahende Haltung zu sich selber. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und ermutigen sich.

Setzen Sie Grenzen

Für Sie zählen oft nur die Anderen: «Warum sollte ich auf mich schauen, wenn es anderen viel schlechter geht?» Hinter dem scheinbaren Altruismus steht eine verborgene Sorge: Wer auf sich selbst schaut, vergibt die Chance, durch aufmerksames Dasein für andere Anerkennung und Bestätigung zu erhalten. Deshalb fällt es Freundlichen so schwer, eine Bitte abzulehnen – selbst zum Preis der eigenen Erschöpfung. Doch eigene Bedürfnisse müssen ernst genommen werden. Sie sind wichtig für die emotionale und physische Gesundheit.

○ Formulieren Sie einen Zielsatz und verinnerlichen Sie ihn. Dieser Satz hilft, das neu formulierte Ziel immer im Blick zu behalten und es im eigenen Selbst zu verankern.
Gute Zielsätze sind positiv, realistisch und konkret, in der Gegenwartsform, unter eigener Kontrolle erreichbar, unabhängig von Aktionen und Meinungen anderer, bedeutsam, attraktiv und sie lösen gute Gefühle aus. Gute Zielsätze sind ausserdem frei von Modalverben wie wollen, können, sollen, dürfen oder müssen. Ein solcher Satz könnte zum Beispiel so lauten: «Ich darf Nein sagen und Grenzen ziehen. Ich werde deswegen nicht weniger gemocht.»

○ Entwickeln Sie gute Angewohnheiten, um derjenige Mensch zu werden, der Sie sein möchten. Es gehört schon eine gute Portion Entschlossenheit dazu, das Leben zu ändern. Äussere Auslöser verstärken oft den inneren Druck. Sofern die Energie dazu noch vorhanden ist, führen schwierige Momente im Leben wie Enttäuschungen, Scheidungen, innere Leere oder ein Burn-Out zu einem schnellen, entschlossenen Handeln. Die eigene Entschlusskraft kann jedoch auch in guten Zeiten mobilisiert werden. Eine im Coaching etablierte Grundregel lautet: Einen Schritt mehr als bisher. Ihre neuen, guten Gewohnheiten dürfen Sie üben. Je konkreter Sie diese fassen, umso aussichtsreicher ist Ihr Vorhaben. Verknüpfen Sie Ihren nächsten Schritt mit einem Ort, einer Person und eventuell einem Zeitpunkt.

○ Formulieren Sie Ihren Satz schriftlich und sprechen Sie ihn laut aus.

Weisen Sie Schuldzuweisungen ab

Manche Zeitgenossen sind gut darin, ihr Gegenüber mit Schuldgefühlen zu überhäufen. So gewinnen sie Macht und behalten die Oberhand. Gewissensappelle sowie Moral- und Wertvorstellungen sind der übliche Weg, Schuldgefühle auszulösen, zum Beispiel so: «Und das ist nun der Dank. Ich habe so viel für dich getan und nun willst du mich alleine lassen?» oder «Du machst einfach nicht, was ich sage. Das macht mich krank.»

Besonders Freundliche sind empfänglich für Schuldzuweisungen und leiden darunter. Mit ihren Selbstgesprächen verstärken sie diese auch noch: «Was bin ich nur für ein schlechter Mensch. Ich hätte den anderen viel mehr unterstützen können».

Freundliche Menschen haben oft hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst – und damit beste Chancen, ausgeprägte Schuldgefühle aufzubauen. Wenn sie einmal eine Grenze ziehen und nicht das tun, von dem sie denken, dass es andere von ihnen erwarten, versagen sie sich die Anerkennung einfach selbst. Sie sind dann schlecht davon zu überzeugen, dass andere anders von ihnen denken könnten als sie selber.

Worin liegt das Ziel dieser Fixierung? Die intensive Beschäftigung mit den Schuldgefühlen liefert ein Alibi: Der Freundliche muss sich nicht mit seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen beschäftigen. Würde er sie verstärkt leben – so seine Sorge – dann würde er mehr Ablehnung und Unverständnis erfahren. Die Umgebung ist schliesslich gewöhnt an seine Freundlichkeit bis zur Selbstaufgabe. Eine solche Haltung rächt sich auf Dauer. Sie bedeutet nicht nur einen Raubbau an sich selbst, sondern steht dem menschlichen Bedürfnis nach eigener Entwicklung entgegen.

Bauen Sie innere Widerstandskraft auf

○ Sie müssen nicht nachgeben. Bleiben Sie standfest mit Ihren Entscheidungen, die Sie für sich treffen.

○ Verzichten Sie auf Erklärungen oder Rechtfertigungen.

○ Nehmen Sie Ihre Schuldgefühle unter die Lupe und bewerten Sie Ihre Fehler neu.

Haben Sie Geduld mit sich selbst

○ Seien Sie zu sich mindestens so nett wie zu anderen. Wenn die anderen «Nein» sagen dürfen, dürfen Sie das auch.

○ Geben Sie sich selbst Wertschätzung und seien Sie grosszügig mit sich. Gönnen Sie sich etwas!

○ Ändern Sie Ihre innere Einstellung Schritt für Schritt. Persönliches Wachstum bedeutet immer Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Selbstfürsorge darf in den nächsten Wochen und Monaten Ihr Fokus sein.

○ Reflektieren Sie: Wie nehmen Sie sich selbst wahr? Wie denken Sie von sich? Was sagen Sie über sich selbst, wenn Sie sich vorstellen? Wie sorgen Sie für sich?

Planen Sie Ihre Zeit

○ Behalten Sie Ihre Agenda vor Augen und planen Sie in einer ruhigen Minute: Wie viel Zeit gönnen Sie sich für sich, ohne sie bei der ersten Gelegenheit für andere zu streichen?

○ Überfordern Sie sich nicht. Werden Sie sich selbst ein liebevoller Zuhörer. Lernen Sie zu entspannen, auch wenn nicht alles erledigt ist.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

ende

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

Starke Persönlichkeiten – Tragfähige Beziehungen

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.

Bestellung

- ☐ **Ex. Kinderbild-Kalender 2020** Fr. 19.–
- ☐ **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** «Grenzen», Ausgabe 3/19
- ☐ Ex. **JAHRESBERICHT**
- ☐ Ex. **SWK-Info** – aktuelle Informationen
- ☐ Ex. **Flyer** «twogether – Starke Beziehungen. Starke Liebe»
- ☐ **Package** mit diversen Flyern zum Auflegen

Absender

☐ Herr / ☐ Frau

Name _____ Vorname _____

Strasse|Nr. _____ Tel. _____

PLZ|Ort _____ E-Mail _____

Herzlichen Dank für Ihre Bestellung

Bestellung senden an:

Schweizerisches Weisses Kreuz
Obere Vorstadt 37, 5000 Aarau

Internetshop

www.swk.swiss/shop

Elektronischer Newsletter

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

Terminvorschau

Nicht verpassen

- **Vortrag über Vorsorgeplanung**

Dienstag, 1. Oktober 2019, 14 – 16 Uhr
Verein SWK, Obere Vorstadt 37, Aarau

Der Referent Daniel Wittwer erklärt als unabhängiger Fachmann die komplexen Zusammenhänge bei der Vorsorge- und Nachlassplanung und steht für Fragen zur Verfügung. Interessierte Personen sind herzlich eingeladen.
Wir bitten um Anmeldung bis 25. September.
info@swk.swiss • 062 767 60 00

- **twogether Mentoren-Schulung**

Samstag, 9. November 2019
Verein SWK, Obere Vorstadt 37, Aarau

Als erfahrenes Ehepaar lernen Sie an der eintägigen Mentorenschulung die twogether Werkzeuge kennen, um Paare vor und während ihrer Ehe zu begleiten. Nähere Informationen finden Sie auf **www.twogether.online**

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.

EHRENKODEX.CH · CODE D'HONNEUR

CH16 0900 0000 5000 6609 2 / BIC POFICHBEXXX

Impressum

Herausgeber:
Verein Schweizerisches Weisses Kreuz
Obere Vorstadt 37
5000 Aarau
www.swk.swiss
info@swk.swiss

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

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.