REDE MITENAND

2/21

KraftSpender

Foto: istockphoto.com/swissmediavision

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

Starke Persönlichkeiten – Tragfähige Beziehungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich erinnere mich noch gut, wie ich als Kind gemeinsam mit Freunden in der «Gerümpelkammer» unseres alten Hauses eine «Startschusspistole» fand. Dass wir dazu auch noch passende «Böller» fanden, kam uns gerade gelegen. Kühn wie wir waren, schnitten wir einen davon auf, streuten das Schwarzpulver auf die Strasse und zündeten es an…

Ich weiss nicht, was mir an jenem Tag mehr schmerzte: Mein verbrannter Finger oder das Pfeifen in meinem Ohr, dass sich nach dem Knall eine Zeit lang einstellte. Zum Glück war uns allen nichts Schlimmeres passiert. Doch eine Lektion hatten wir gelernt: Es heisst nicht umsonst «Sprengkraft» 😊.

An Pfingsten feiern die Christen das Empfangen des Heiligen Geistes. Die Bibel spricht von ihm auch als «dynamis», eine (Spreng-) Kraft, durch die Gott unser Leben verändern kann und möchte.

Als Schweizerisches Weisses Kreuz betonen wir in unseren Referaten stets den Glauben, als kraftvolle Ressource. Wir sind überzeugt, dass der Heilige Geist jeder Person als kraftspendende Quelle in ihrem Leben und den damit verbundenen Herausforderungen zur Verfügung stehen möchte. Diese Ausgabe haben wir deshalb speziell dem Thema «Kraftspender» gewidmet.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

■ | ende

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz

Foto: istockphoto.com/blackCAT

Natur – für viele ein KraftSpender

INHALT

Editorial 2

Alltagsstimme 3
Kraft ist nicht gleich Kraft

Chnöpflichischte 3

Impulse aus dem SWK 4
Kraftspender in der Ehe

Nachgefragt 5
Besondere Umstände

In eigener Sache 8
Meine persönliche KraftQuelle

Mutmacher 11
Neue Kraft bekommen

ALLTAGSSTIMME

Foto: istockphoto.com/eclipse_images

Kraft ist nicht gleich Kraft

In der Bibel gibt es drei verschiedene griechische Begriffe, die wir im Deutschen einfach mit Kraft übersetzen. Zwei davon sind uns als Fremdworte sehr geläufig: Energeia und Dynamis. Das dritte heisst Ischus.

Dynamis, das wir als Fremdwort von Dynamit, Dynamik oder Dynamo kennen, ist in der Bibel der am häufigsten verwendetste Begriff für Kraft. Gemeint ist damit die Kraft Gottes, die Wunderkraft. Diese Kraft ist nicht Tatkraft, Willenskraft oder Muskelkraft, sondern die übernatürliche Kraft aus der Höhe. Auch das Vermögen, etwas zu tun, Talente oder eine Gabe können gemeint sein und ist geschenkte Kraft.

Der unbekannteste Begriff im Deutschen, Ischus (Is-chus), ist auch der am seltensten gebrauchte Begriff in der Bibel. Dieser steht für Streitkraft, Kriegsmacht. Es geht dabei um eine Dienstvollmacht im Kampf. Das Erhalten dieser Kraft setzt die Bereitschaft zum Kampf voraus oder den Willen zur Arbeit in der Ernte.

Den dritten griechischen Begriff für Kraft kennen wir von Energie oder energisch. Das Interessante an der Energeia ist, dass es hier um ein «Aktivum» geht, um Power und Energie, die Dinge anzupacken und voranzugehen. Energeia ist Schubkraft, Kraft, die etwas bewirkt.

Kraft ist in der Bibel nicht immer gleich, kommt aber immer von dem einen Gott. Die Kraft hat den Zweck der gegenseitigen Unterstützung, sie dient dem Nutzen aller und der Liebe und dem Reich Gottes. Die Kraft Gottes lebt von der Beziehung zu ihm und seinen Aufgaben an uns.

Chnöpflichischte

Energie ohne Ende

Meine kleinen Knöpfe haben wieder einmal spielzeugfreie Zeit im Kindergarten. Sie turnen auf und unter den Tischen, bauen sich Hütten aus Stühlen und Decken und spielen «Versteckis». Sie sind Jedi-Ritter, Lego-Männer, Hunde und Katzen.

Dabei haben sie mehr Energie, als man sich vorstellen kann. Ein Teil der spielzeugfreien Zeit ist, dass sie ihren Tagesablauf frei wählen können. So auch die Zeit, in der sie Znüni essen. Dieses Auftanken ist in letzter Zeit immer mehr zur Unterhaltungsaktivität des Morgens geworden: Wenn man nicht mehr weiss, was man spielen könnte, geht man eben mal etwas essen.

Als ich dies beobachtete, musste ich grinsen. Geht es uns nicht manchmal auch so, dass wir uns aus lauter Langeweile zum Kühlschrank hingezogen fühlen? Im Znüniböxli hat es zum Glück nur wenig Platz und keinen Kühlschrankinhalt. Und so kommen die Kinder bald wieder ins Zimmer zurück und beginnen etwas Neues zu spielen.

Wer vorher eine Katze war, ist jetzt ein Einhorn. Die Polizei sammelt ihre Polizeihunde um sich und aus den Jedi-Rittern sind Innenarchitekten geworden, die ein Haus neu einrichten: «Gäll, dä Tisch isch dänn euses Schlafbett und die Stüehl da vorne sind eusi Sitzstüehl!»

Sina Dummermuth, Kindergartenlehrerin

Foto: istockphoto.com/SolStock

Fotos: istockphoto.com/swissmediavision

Kraftspender in der Ehe

Viele Kraftriegel machen Werbung damit, dass sie unserem Körper neue Energie für den Tag liefern, manche Energy Drinks sogar damit, dass sie Flügel verleihen. Doch nicht nur unser Körper braucht neue Energie, sondern auch unsere «EHE-Zellen» müssen regelmässig aufgeladen werden. Es sind die alltäglichen und wiederkehrenden Gesten und Gewohnheiten, die für eine kraftvolle, starke Verbindung sorgen.

Gemäss dem Buch «Die fünf Sprachen der Liebe» von Gary Chapmann, sind solche, den Liebestank füllende Gesten folgende: Sich gegenseitig Worte der Wertschätzung und Anerkennung geben, wertvolle Zeiten zu zweit, Geschenke und kleine Aufmerksamkeiten im Alltag, Taten der Unterstützung, Körperkontakt und Intimität.

Dies erlebt man in Zeiten zu zweit bei einem guten Essen und ungeteilter Aufmerksamkeit oder für Nähe, Zärtlichkeit und Intimität. Gemeinsames Lesen eines Buches gibt wertvolle Impulse zu einem für beide spannenden Thema und dient als Grundlage, sich auszutauschen und tiefer kennenzulernen. Diese persönlichen Gespräche über Gefühle, Unzulänglichkeiten und Ängste fordern heraus, bringen aber auch Veränderung und Wachstum. Eine weitere Kraftquelle sind tolle Erlebnisse. Sie binden das Paar aneinander und hinterlassen gute Gefühle. Gespräche über Träume und Ideen führen vielleicht zu einem gemeinsamen Projekt, welches zusammenschweisst: Das Planen einer grösseren Ferienreise, das Anschaffen einer Campingausrüstung und die ersten erfolgreichen Ferien. Die Neugestaltung des Gartens, der Aufbau einer Kleingruppe oder das Einführen einer Familienzeit. Positive Feedbacks zeigen zusätzliche Wertschätzung: «Danke für deinen starken Einsatz für unseren Wohlfühlgarten – bin stolz auf dich!» oder nach dem Aufbau des Kaninchenstalls für die Kinder: «Wusste gar nicht, dass du handwerklich so begabt bist, bin stolz auf dich!» «Es war ein grossartiger Tag in den Bergen. Wow, ich wusste gar nicht, dass du so mutig bist im Klettergarten!»

Es stärkt auch, miteinander auf Gottes Stimme zu hören. Bei ihm bekommt man Impulse für das persönliche Leben, seine Berufung, für seine Führung im Alltag und für wichtige Entscheidungen. Da kommt auch das gemeinsame Gebet zum Zuge. Gott ehren, danken, einstehen für Anliegen in Beruf, Familie, Diensten, Ehe oder auch die Nöte anderer. Sich gegenseitig segnen und dabei Gutes, Heilendes, Stärkendes über dem Leben des Partners aussprechen.

■ | ende

Susanna Aerne
Bildungsleiterin, Systemische Partner-, Paar- und Familienberaterin IKP, Beraterin SGfB

Ulrike Weininger
Pädagogin M.A., Christliche Psychologie ICP, Personal Coach SGD

Besondere Umstände

Hanne Dirlt wohnt im Sauerland in Nordrhein-Westfalen und arbeitet im Krankenhaus als stellvertretende Stationsleiterin in der Abteilung für Psychosomatik. Ursprünglich war sie Kinderkrankenschwester und hat nach ihrer Kinderpause in die Krankenpflege der Erwachsenen gewechselt. Dort arbeitete sie in verschiedenen Fachabteilungen wie Augenheilkunde, Gastroenterologie, Neurologie und Chirurgie. Sie ist seit 2005 Witwe, hat 3 Kinder und Schwiegerkinder und freut sich über die 6 Enkel.

Wie erlebten Sie diesen Moment, als COVID19 ein grosses Thema wurde?
Da ich nicht auf einer Station arbeite, wo COVID-positive Patienten behandelt werden, gab es keine plötzlichen Momente, in denen mir bewusst war, dass sich auf meiner Station etwas ändern würde. Das war ein schleichender Prozess, der aber dennoch anstrengend war und ist. Die größte Herausforderung ist sicherlich, dass auch unsere Station von ständigen Veränderungen der Regeln und Maßnahmen betroffen ist, und dass die Umsetzung bei psychisch erkrankten Menschen eine besondere Empathie und Geduld voraussetzt.

Erzählen Sie uns von Ihrem Stationsalltag.
Die psychosomatische Abteilung setzt sich aus Ambulanz, Tagesklinik und aus der Station zusammen. Das Pflegepersonal wird im Wechsel sowohl in der Tagesklinik als auch auf der Station eingesetzt. Die tagesklinischen Patienten gehen abends in ihren häuslichen Bereich zurück und kommen am nächsten Morgen wieder. Zu Pandemiezeiten bedeutet dies, dass sie wöchentlich einen Test machen müssen. Um den Abstand zu wahren wurden die Grössen der Gruppen vermindert und alle müssen sowohl im Gebäude wie auch auf dem Klinikgelände Masken tragen.

Die Patienten unterschreiben, dass sie private Kontakte meiden. Bei Nichtbeachtung der Regeln droht Entlassung. Dies ist eine große zusätzliche Belastung für Patienten, die sowieso psychische Probleme haben. Eine Besonderheit in der Tagesklinik ist sicherlich die Tatsache, dass es wenig Kontrolle darüber gibt, ob sich Patienten in ihrer Freizeit an Regeln halten. Besonders deshalb, weil psychisch erkrankte Menschen ja ohnehin mit strukturellen Problemen kämpfen, misstrauisch sind oder sich bevormundet fühlen. Es erfordert vom Pflegepersonal fachliches Wissen um psychische Probleme und mit deren jeweils speziellen Umgang. Das ist anstrengend und erfordert immer wieder, alles neu zu sortieren, den Austausch im Team und Supervision.

Im stationären Bereich verweilen die Patienten bis zu zehn Wochen auf unserer Station. Zu normalen Zeiten gehen diese Patienten am Wochenende in die «Belastungserprobung», das heißt, sie verbringen das Wochenende

Hanne Dirlt

«Es kommen mehr Menschen mit Angst- und Panikattacken. Schon jetzt machen sich Auswirkungen der Pandemie auf die Psyche der Menschen bemerkbar.»

zu Hause, können Erkanntes und Erlerntes erproben und sehen ihre Angehörigen wieder. Dies bedeutet auch eine Pause von den anstrengenden Therapien. Jetzt aber während der Pandemiezeit ist dies nicht möglich. Unsere Patienten sehen ihre Angehörigen in diesen Wochen nicht, bis auf eine wöchentliche Möglichkeit zum Wäscheaustausch, für die fünf Minuten zur Verfügung stehen. Dies alles führt neben dem eigentlichen Grund, warum die Patienten bei uns sind, zu zusätzlichen psychischen Problemen, die aufgefangen werden müssen.

Das meiste bei dieser Begleitung leistet das Pflegepersonal: Da gilt es Regeln zu vermitteln, Regelverstöße

Foto: istockphoto.com/Boyloso

anzusprechen, immer wieder Bereitschaft, in den Dialog zu gehen und auch auszuhalten, dass Akzeptanz und Verständnis nicht gegeben sind. Es ist ein Lernprozess, sich als Pflegeperson da nicht persönlich angegriffen zu fühlen und immer neu auch die Kraft und Geduld zur Begleitung zu bekommen. Die Geschäftsleitung unserer Klinik schickt dreimal pro Woche ein neues Pandemie Update, in dem neue Maßnahmen und Vorgehensweisen vermittelt werden, je nach Lage der Pandemie. Diese haben wir durchzuführen, zu verändern und den Patienten ebenso zu vermitteln.

Ein riesiger Aufwand mehr als noch vor den COVID-Zeiten. Bereits beobachten wir eine Veränderung bei dem Patientenklientel: Es kommen mehr Menschen mit Angst- und Panikattacken. Schon jetzt machen sich Auswirkungen der Pandemie auf die Psyche der Menschen bemerkbar.

Fühlen Sie sich als Mitarbeiterin im Spital geschützt?
Eine Arbeit auf einer Station in diesen Zeiten ist nicht gesichert. Sobald auf den COVID-Stationen die Arbeit überhandnimmt, wird Personal von anderen Stationen abgezogen, das ist auch auf unserer Station so.

Natürlich fühle ich mich nicht immer sicher. Ich gehe jeden Tag in ein Krankenhaus, in dem viele COVID-Patienten behandelt werden. Und wo auch Besucher und Patienten nicht immer die Regeln einhalten. Dennoch fühle ich mich nicht überängstlich. Es ist so, dass man als Krankenschwester ja immer auch mit Krankheiten in Berührung kommt, die äußerst ansteckend und infektiös sind. Mit den Berufsjahren lernt man sich zu schützen und damit umzugehen. Dennoch ist die Pandemie eine besondere Herausforderung, die ich mit großem Respekt behandle.

Von meinem Arbeitgeber fühle ich mich so geschützt, wie es eben möglich ist. Das erwähnte Pandemie-Update schafft Transparenz und gemeinsame Regeln. Es gab von Anfang an Desinfektionsmittel, Masken und seit einiger Zeit regelmäßige Tests und Impfungen für die Mitarbeiter. Was die Arbeit in unserem Fachgebiet anbelangt, haben wir mehrmals in der Woche Teamgespräche, Austausch, Fallbesprechungen und Supervision.

Wie erleben Sie Stressmomente? Wie drückt sich das bei Ihnen aus?
Auf einer psychosomatischen Station, auch in diesen Zeiten, verlagert sich der Stress. Da geht es immer wieder um das Verständnis für den psychischen Zustand des Patienten, um das Wissen, dass man diese Erkrankung nicht wie einen Blinddarm heraus schneiden kann und alles ist gut. Es ist eine lange Begleitung, welche die eigene Geduld und Kraft auch an die eigenen Grenzen bringt. Da schmerzt abends das Herz und dreht sich der Kopf. Dazu kommt der Schichtdienst. Je älter ich werde, umso länger werden die Zeiten der Regeneration und je mehr Stresssituationen, desto ausgeprägter die Symptome. Jeder reagiert mit anderen Symptomen, bei mir sind es Schlafstörungen, Rückenbeschwerden, Magenschmerzen.

Gibt es für Sie Rituale, Gebete, stille Momente, wo Sie speziell erleben, wie Sie neue Kraft bekommen?
Die Bedingungen meines Arbeitgebers und die Möglichkeiten, die mir im Rahmen meines Arbeitsplatzes gegeben werden, helfen mit, so manches zu reflektieren und zu besprechen. Dazu kommt aber auch, dass ich mich bewusst dazu entschlossen habe, positive Dinge an meiner Arbeitsstelle zu

«Erst im Nachhinein kann ich einen ‹roten Faden› in meinem Leben erkennen: Gottes Begleitung in diesen Zeiten, seine Vorbereitung auf Aufgaben, seine Kraftzulagen.»

entdecken und weniger über Missstände zu meckern. Und natürlich ist mein Glaube ein wesentlicher Bestandteil meiner Kraft. Mir selbst hat Gott einiges an Leid zugemutet und mich vor viele Fragen gestellt. Erst im Nachhinein kann ich einen «roten Faden» in meinem Leben erkennen: Gottes Begleitung in diesen Zeiten, seine Vorbereitung auf Aufgaben, seine Kraftzulagen. Ich bin überzeugt, dass ich niemals eine Arbeit auf einer psychosomatischen Station hätte übernehmen können, wenn ich nicht selbst durch viel Leid gegangen wäre und dadurch weiß, wieviel Zeit innere Heilung braucht. Erst mit diesem Wissen kann ich Verständnis und Geduld für die Patienten aufbringen.

Das Gebet und Stille Zeiten sind für mich sehr wichtig. Dieses Innehalten am Morgen und das Wissen, dass ich den Tag und was er bringt in Gottes Hände legen darf, ist ein Geschenk. Wenn ich Frühdienst habe, muss ich um 4.00 Uhr aufstehen. Es hat mich oft gestört, dass ich mir dann nicht viel Zeit nehmen konnte. Bis mir eine Freundin sagte: Hanne, dein Vater im Himmel, der kennt dich doch durch und durch. Die Zeit ist nicht wichtig, sondern dein Verhältnis zu ihm. Er sieht dein Herz, und wenn du ihm sagst: «Vater, nimm jetzt diesen Tag und mich ganz fest in deine Vaterhand und segne meine Begegnungen», dann darfst du gewiss sein, er hört dich! Das war sehr befreiend für mich.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, bei dem Sie übernatürliche Kraft erlebten?
Es gibt einige Erlebnisse, über die ich erstaunt war. Ob sie sehr besonders waren, weiß ich nicht. Ich glaube aber, dass es viel wichtiger ist, nach dem Beten auch darauf zu

Hanne Dirlt – gerüstet für ihren Arbeitstag

achten, wo und wie mir Gott durch kleine Zeichen immer wieder Kraft schenkt, Situationen verändert oder regelt und mir neue Ideen schenkt. Ich bete, wenn ich einen schwierigen Tag erwarte, immer wieder um einen guten Moment an diesem Tag. Dabei geschehen oft die seltsamsten Dinge, die ich gar nicht erwarte. Völlig anders als gedacht, und oft sind es nur kleine Dinge. Aber wenn ich mich von den Schwierigkeiten des Tages abwende und mich diesen geschenkten Dingen zuwende, verändert sich mein Tag.

ende

Das Interview führte Elisabeth Gutzwiller

IN EIGENER SACHE

Meine persönliche KraftQuelle

Für einmal kommen die Mitarbeitenden des SWK in einer anderen Form zu Wort. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue oder altbekannte Kraftquellen.

Jonathan Eschmann

Zum Wochenstart gehe ich oftmals frühmorgens im Wald spazieren. Ich geniesse die Ruhe, die fehlende Hektik und das für mich Alleinsein. Nicht selten begegne ich unterwegs einem Reh. Hier in der Natur fühle ich mich mit Gott verbunden. Im Gebet teile ich mit ihm meine Freuden, Ängste, Sorgen und Gedanken, die mir gerade so durch den Kopf gehen. Und wenn ich auch mal nicht so den Draht zu ihm finde, dann hilft mir die frische Luft und die Bewegung dennoch, meinen Kopf zu durchlüften und gestärkt meine Woche in Angriff zu nehmen.

Susanna Aerne

Ich tanke auf in tiefen Gesprächen mit meinem Mann, meiner Familie und Freunden – am liebsten in der wunderschönen Natur, die mich beruhigt und immer wieder zum Staunen bringt. Oder einfach an einem gemütlichen Ort mit einer feinen Tasse Tee, Kaffee oder einem Glas Wein. Etwas besonders Kostbares sind für mich die Zeiten ganz alleine mit Gott. Ich liebe es, in der Gartenlounge unter den Bäumen zu liegen und mit Gott zu träumen, auf sein Reden zu hören und über Dinge zu reden, die mich beschäftigen und die ich gerne verändern möchte. Hier finde ich Ruhe, Inspiration, Lebensfreude und Ermutigung.

Barbara Oeggerli

Ich tanke auf im Sein. Täglich halte ich inne, schaue mich um und entdecke immer wieder: Gott hat alles so wunderbar gemacht. Jeder Mensch den ich sehe, jedes Tier und die Welt, einfach wunderbar! Da werden meine Herausforderungen plötzlich klein und tragbar. Denn ich weiss, jeden Abend geht die Sonne unter für uns, aber jeden Morgen auch wieder auf!

Fritz Schmid

Wo bekomme ich Lebenskraft für meine Herausforderungen? In der Verbindung mit dem lebendigen Gott bekomme ich die nötige Lebenskraft.
Das heisst konkret: Bibellesen, Gebet, Gottesdienstbesuche, das Unterwegssein mit dem Heiligen Geist. Dazu gehören aber auch tragende Beziehungen, Bewegung in der Natur, vor allem in den Bergen und das Lesen von Biografien tapferer Menschen.

Eberhard Johannes Koll

«Unser tägliches Brot gib uns heute…»
Das Brot beim Frühstück, aber vor allem auch das «himmlische Manna» in Form der Bibel geben mir die Kraft und Hoffnung jeweils für den einen Tag. Ich liebe Gott und sein Wort. Sie halten mich «on the line» in allen Irrungen und Wirrungen und Herausforderungen, die mir am Tag begegnen. Jesus hält mich in seinem und damit meinem Frieden, geführt wie von einem Navi, wenn die Gefahr des sich Verlierens besteht. Er ist das Wort, und das Wort kommt niemals leer zurück. Das durfte ich schon so oft erleben. Gott sei Dank!

Ulrike Weininger

Es sind die kleinen Oasen im Alltag, in denen ich auftanke: Einen Moment lang ganz eintauchen in den Augenblick, abschalten, alles vergessen, ganz Sein. Das kann vorkommen beim Kaffee als Verschnaufpause im Alltagstrubel; in einem Gespräch, in dem ich mein Herz teilen kann; in einer Melodie, die etwas in mir zum Klingen bringt; ein Augenblick von Unbeschwertheit und Lachen in der Familie; ein wertvoller Gedanke, der mich inspiriert; ein Moment der Dankbarkeit vor und mit Gott; eine schöne Aussicht, die meinen Blick weitet; kreatives Schaffen in Garten, Kunst oder Musik.

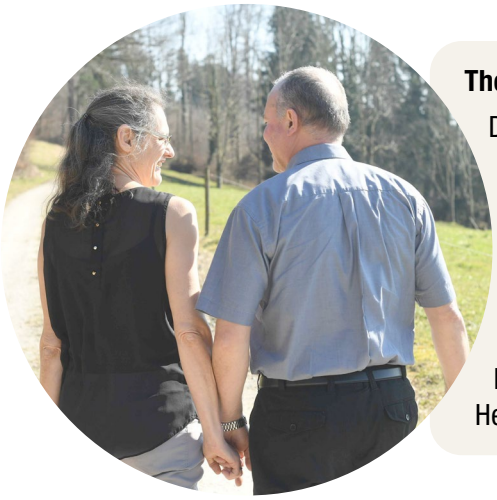
Matthias Bischofberger

Kraft tanke ich in Zeiten, in denen ich mich frei fühlen kann. Frei zu tun und zu lassen, wonach mir gerade der Sinn steht. Ohne dies vorher zu planen und zu wissen, auf was es hinausläuft. Wohl weil es ein Kontrastprogramm ist zu den vielen Verpflichtungen, die sonst da sind. Als Ehepaar mit vier Kindern geben wir uns mindestens einmal im Monat einen Tag frei dafür. Da gibt es Zeit, Ideen zu entwickeln, zu lesen, zeichnen, Tagebucheinträge zu machen. Dabei kann ich reflektieren, wie gut Gott es mit mir meint – das gibt Kraft.

Foto: Shutterstock/Ivan Kruk

Mirela Pfister

Wenn ich davon berichte, woher ich meine tägliche Kraft schöpfe, ist es wichtig zu wissen, dass ich eine Person bin, die oft schwankende Gefühlszustände, Gedanken und Überzeugungen hat. Daher ist mir meine Kraftquelle, die Spiritualität, enorm wichtig, ja überlebenswichtig. Spiritualität heisst für mich, Gottes Gegenwart zu suchen und mit ihm ins Gespräch zu kommen. So richte ich mich morgens im Gebet auf seine Liebe aus, auf das Wahre und Gute von ihm und lasse mich davon füllen. Das hilft mir, den Tag über in dieser Verbindung und in Gottes Liebe zu bleiben.



Thea Horwath

Das gibt mir Kraft: Das Bewusstsein meiner Würde als Geschöpf von Gott. Das ausgewogene Leben von Vertrautheit, Bindung und Leidenschaft mit Willy in unserer Ehe. Das Alleinsein mit meinem Schöpfer - auch draussen in der Natur. Wenn ich wertvolle geistliche Impulse aufnehme und eine dankbare innere Haltung lebe. Dazu geniesse ich die Bewegung und ergänze dies durch kreative und «handmade» umgesetzte Ernährung. Naturimpressionen für Auge und Ohr zu entdecken und ein gutes Mass an Schlaf gehören für mich unbedingt zum Kraft tanken. Eine andere Kraftquelle ist für mich, Menschen zu begleiten beim Heilwerden ihrer Lebensgestaltung und sie auf Augenhöhe zu beraten.

Michael Seibert

Unser liebender Vater versorgt mich persönlich immer und immer wieder mit Kraft und Motivation. Am besten spürbar ist dies bei einem Spaziergang im Wald, dem gemeinsamen Spielen mit meinen Söhnen Raphael (5) und Theo (7) oder nach einem Kleingruppenabend. Nach den Familienferien (am liebsten in Kanada) sind die Batterien jeweils wieder richtig aufgeladen.

Elisabeth Gutzwiller

Eine Möglichkeit, Kraft zu schöpfen, geschieht für mich dann, wenn ich mich ganz besonders über etwas freuen kann. Als eher umtriebige, aktive Person bin ich am liebsten draussen in der Natur. Sei dies allein, zusammen mit den Kindergärtler meiner Tochter im Wald, auf einer Bergtour oder einer spontanen Wanderung. Mit dabei im Rucksack? Feuermaterial und etwas zum Brötle! Es gibt für mich nichts Schöneres, als unterwegs ein Feuer zu machen und den gebratenen Cervelat vom Holzspiess zu geniessen! Genau einen Moment wie im Psalm.103,5 beschrieben: «Mein Leben lang gibt er mir Gutes im Überfluss, er macht mich wieder jung und stark wie ein Adler.»

Brigitte Hirzel

Am besten neue Kräfte sammeln kann ich auf Spaziergängen und Wanderungen in der freien Natur. In Gottes Schöpfung fühle ich mich ihm besonders nahe, kann Zwiesprache mit ihm halten und in der Stille Antworten auf anstehende Fragen finden. Überwältigt von Gottes Genialität, Fürsorge und Schönheit, die mir in seinem Werk begegnen, schöpfe ich jeweils neuen Mut, neue Hoffnung und neue Zuversicht für die Herausforderungen meines eigenen Lebens und diejenigen anderer Menschen. In diesem Sinne hilft mir ein Aufenthalt in der freien Natur herunterzufahren, zur Ruhe zu kommen und an Leib, Seele und Geist neue Kräfte aufzutanken.

ende

Neue Kraft bekommen

Foto: istockphoto.com/Oleh Slobodeniuk

„… der Himmel und Erde geschaffen hat“

Heftiger Stopp
Wie jedes Jahr war der Jahresanfang mit viel Arbeit gefüllt und in der Buchhaltung galt es, den Jahresabschluss vorzubereiten. Dieses Jahr gab es zusätzliche Herausforderungen zu meistern und es fühlte sich einmal mehr an, wie eine strenge Bergtour, wie eine Art Erstbesteigung. Viel unbekanntes Terrain lag vor mir. Doch der Gipfel war zum Greifen nah und die Hoffnung stieg, dass ich es auch diesmal wieder rechtzeitig schaffen werde.

Doch plötzlich ging alles sehr schnell. Das Wetter schlug um, die Sicherung löste sich aus der Verankerung. Der Absturz kam unerwartet und ohne Vorwarnung. Da lag ich nun zu Hause, freigestellt von meiner geliebten Arbeit, die Gründe unverständlich und nicht nachvollziehbar. Meine Seele war unendlich verletzt.

Woher schöpfe ich jetzt neue Kraft? Was hilft mir, wieder auf die Beine zu kommen? Womit wird das Leben wieder lebenswert? Plötzlich hatte ich viel mehr Zeit als mir lieb war.

Kraftspender
Doch ich wollte den Kopf nicht in den Sand stecken. Im ersten Moment waren es Freunde und Weggefährten, die mir eine Kraftquelle wurden. Ihre aufrichtige Anteilnahme tat gut und ihre Wertschätzung gab mir neue Kraft. Wie in einem Trauerprozess half es mir, über das Erlebte zu sprechen. Doch ich wollte nicht eine zu grosse Last sein für meine Freunde. Darum investierte ich auch in professionelle Hilfe. Diese Investition erwies sich als weiteren Kraftspender, da sie neue Perspektiven zeigte.

Populäre Musik und Lieder, die mitten im Leben entstanden sind, halfen meiner Seele, um die Ungerechtigkeit meiner eigenen Situation in Worte zu fassen. Fromme Lieder waren am Anfang weniger hilfreich, als ich mir gewünscht hätte. Erst mit der Zeit konnte ich wieder in Anbetungsliedern Kraft schöpfen und meinen Blick auf Gott ausrichten.

«Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher soll mir Hilfe kommen? Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde geschaffen hat.» Durch diese Worte aus Psalm 121 sprach Gott zu mir. Er legte folgende Fragen dazu in mein Herz: «Habe ich dich je im Stich gelassen? Habe ich nicht immer gut für dich gesorgt?» In diesem Moment wusste ich: Der Gott der Bibel ist und bleibt an meiner Seite und wird mich Schritt für Schritt führen.

Um den Blick in die Weite zu bekommen, half es mir, mich in der Natur zu bewegen. Die Kraft des Frühlings, der neues Leben hervorbringt, war eine weitere Kraftquelle, die mir neuen Mut schenkte. Das frische Grün und der intensive Duft von Bärlauch belebte mich und gab mir Hoffnung und Freude. Eine Wanderung mit einer Freundin in den Bergen beglückte mich und spendete neue Kraft. Ich war wieder fähig, eine Leistung zu bringen. Das ermutigte mich, neue Projekte anzupacken.

Ermutigung weitergeben
In dieser Zeit wurde mir bewusst, dass vor mir viele Menschen in meinem Umfeld so etwas schon erlebt haben. Manches persönliche und gute Gespräch ist dadurch entstanden. Diese Menschen gaben mir alle den gleichen Rat: Lass dir Zeit, um seelisch gesund zu werden.

Im Rückblick bin ich unendlich dankbar für alles, was ich in dieser Zeit erleben und lernen durfte. Mein Horizont hat sich erweitert. Türen wurden geöffnet, damit Neues entstehen kann. Mein Wunsch ist es, dass auch diese schwierige Erfahrung in meinem Leben dazu dient, dass andere ermutigt werden. So kann dies zu einem Kraftspender werden für Menschen, die gerade jetzt oder in Zukunft durch schwierige Zeiten gehen müssen.

Name der Redaktion bekannt

ende

Informiert bleiben

Abonnieren Sie unseren digitalen Newsletter und bleiben Sie so immer auf dem aktuellsten Stand, was alles beim SWK läuft.

www.swk.swiss/newsletter

Veranstaltungen besuchen

Mitgliederversammlung am 21. Mai 2022

Mitglied werden

Möchten Sie unsere Vereinsarbeit unterstützen?
Wir freuen uns über Ihren Beitritt.

www.swk.swiss/mitgliedschaft

Spenden

Nur weil Menschen wie Sie hinter uns stehen, können wir jungen Menschen den Rücken stärken.

Vielen Dank für Ihr Mittragen!

IBAN CH16 0900 0000 5000 6609 2
BIC POFICHBEXXX

oder auf

www.swk.swiss/spenden

Impressum

Herausgeber:
Verein Schweizerisches Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau
+41 62 767 60 00
www.swk.swiss
info@swk.swiss

Redaktion:
Jonathan Eschmann, Elisabeth Gutzwiller, Susanna Aerne, Ulrike Weininger, Brigitte Hirzel, Sina Dummermuth

Erscheint:
4 × jährlich

Auf Bildbankbildern dargestellte Personen stehen in keinem Zusammenhang mit den redaktionellen Inhalten.

Abo-Bestellung per Post:
Schweizerisches Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

Abo-Bestellung per Web:
www.swk.swiss/shop

«Als begeisterte ‹REDE MITENAND›–Leserin möchte ich mit meiner freiwilligen Mitarbeit im Redaktionsteam dazu beitragen, dass andere Menschen mutig und hoffnungsvoll ihr Leben gestalten können.»

Brigitte Hirzel
Autorin und Leserin