REDE MITENAND

1/22

MeilenSteine

Teilen

130 Jahre Schweizerisches Weisses Kreuz

Bild: © FORGEM/istock.com

Liebe Leserin, lieber Leser

Vor meinem inneren Auge sehe ich noch immer die Wegstrecke, die vom Hause meiner Grosseltern Richtung Wald und Ufer der Aare führte. Mit voller Kraft trat ich in das Pedal des Fahrrads, welches mein Grossvater extra für mich neu aufgesetzt und sogar neu lackiert hatte. Im sicheren Glauben, dass meine Grossmutter sich am Gepäckträger festhalten und mich stützen würde, fuhr ich nun los. Ich schrie lauthals vor Freude. Doch als ich zurückblickte, sah ich meine Grossmutter nur noch aus der Ferne. Sie hatte mein Fahrrad schon lange losgelassen. Ich fuhr zum ersten Mal ganz alleine Fahrrad – ein MeilenStein, der mir für immer in Erinnerung bleiben wird!

Im Laufe unseres Lebens legen wir alle MeilenSteine unterschiedlichster Art zurück. Doch ganz egal, welcher Natur sie entspringen, sie haben alle eines gemeinsam: Sie lassen uns innehalten, dankbar zurückblicken und laden uns ein, das Erreichte und Geleistete zu feiern.

Als Schweizerisches Weisses Kreuz feiern wir in diesem Jahr unser 130-jähriges Bestehen. Voller Dankbarkeit möchten wir innehalten, zurückblicken und feiern, was Gott uns über all die Jahre als christliches Werk geschenkt und ermöglicht hat. Unsere Geschichte ermutigt uns auch dazu, zuversichtlich und voller Glauben und Hoffnung nach vorne zu blicken.

Zum Auftakt unseres Jubiläumsjahres widmen wir diese Zeitschrift deshalb dem Thema «MeilenSteine». Wir laden Sie ein, sich durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspirieren zu lassen, was es auch in Ihrem Leben dankbar zu feiern gilt in diesem Jahr.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und ein gesegnetes 2022!

■ | ende

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz

«Oma liess los – aber die Erinnerung blieb...»

Foto: © Imgorthand/istock.com

INHALT

Editorial 2
Schon gewusst? 3
Chnöpflichischte 3
Jubiläum – Interview 4
Rückschau und Erinnerungen
MeilenSteine in unserem Leben 6
Die Medaille hat immer zwei Seiten
Durch Schwieriges und Schönes 8
Das Leben neu gestalten
MeilenSteine in der Paarbeziehung 10
Etappenziele feiern!
In eigener Sache 11
Thea Horvath, Präsidentin des SWK

SCHON GEWUSST?

Ein Stück Schweizer Geschichte

1892 1892 entstanden in der Schweiz im Augustinerhof in Zürich erstmals **«Gruppen des Weissen Kreuzes»**.

1964 Als fortschrittlicher Verein veranlassten die Mitglieder bereits im Jahr 1964, dass **die Heilsarmeeoffizierin M. Widmer** «für die Arbeit unter den Frauen» in den Vorstand berufen wurde.

1979 Unter dem Namen «Rede Mitenand» – Zeitschrift für das offene Gespräch» erschien 1979 **die erste Ausgabe der «Rede Mitenand»**.

FEST AKT Am Samstag, **27. August 2022** findet unser **Festakt in Aarau** statt. Reservieren Sie sich bereits heute diesen Termin in Ihrer Agenda.

2024 2024 feiert ein weiteres «SWK Produkt» Jubiläum. Unser **Kinderbildkalender** zelebriert sein **50-jähriges Bestehen**.

Hinweis: Weitere spannende Zahlen und Fakten sowie Geschichten und Einblicke zu unserer Geschichte werden dieses Jahr Monat für Monat auf unserer Webseite **www.swk.swiss** aufgeschaltet.

Chnöpflichischte

Das Miteinander lernen

Wir starten den Kindergarten auch dieses Jahr wieder mit einer spielzeugfreien Zeit.

Die Kinder räumen mit mir zusammen den Kindergarten leer und dürfen zum Spielen Mobiliar, Tücher, Seile, Klammern und Kissen gebrauchen. Ihre Kreativität kennt keine Grenzen. So haben wir nun ein Raumschiff mit Automatik-Hilfsschliessungs-Sicherheit, eine Hundeschule mit Gassi-Service, eine Katzenauffangstation mit Kissen als «Gudi» und eben ganz unserer Zeit entsprechend ein Impfzentrum.

Die Realität macht aber auch im Kindergarten nicht Halt: Im Impfzentrum dürfen nur die Kinder mitspielen, die sich vorher impfen lassen, sonst werden sie ausgeschlossen. Da die nächsten vier Chindsgi-Wochen ihre eigenen Regeln haben, interveniere ich für einmal nicht, sondern wende mich unserem Samichlaus zu, der mit Stühlen einen Schlitten gebaut hat, sich Rentiere angeworben und für diese extra einen Stall gebaut hat. Er bietet nun für alle Kinder einen Geschenklieferservice an und hat so viele Bestellungen, dass er sogar einen Hilfs-Samichlaus einstellen muss.

Dieses Jahr findet das Ganze ausgenommen friedlich statt, was mich sehr freut. Nun zahlen sich die vielen Stunden, die ich in den Klassenzusammenhalt investiert habe, so richtig aus. Und wenn dann sogar das fremdsprachige Kind, welches die erste Stunde am Morgen einfach nur zuschaut, ebenfalls ins Spiel findet mit den Worten: «Jasmina, chan ich dir hälfe?», weiss ich, dass ich ein Ziel erreicht habe.

Sina Dummermuth, Kindergartenlehrerin

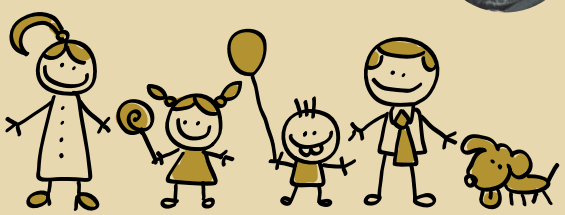


Illustration: © cisale/istock.com

INTERVIEW

Rückschau und Erinnerungen

Seit 56 Jahren ist Fritz Roos Mitglied des Schweizerischen Weissen Kreuzes. Diese Mitgliedschaft ist für uns ein Grund zum Feiern. Thea Horvath und Jonny Eschmann besuchten Fritz Roos an seinem Wohnort und er erzählte ihnen einiges von seinem Erleben im SWK.

Durch die Zeitschrift «Freiheit und Kraft», der Vorgängerzeitschrift vom heutigen «REDE MITENAND», welche Fritz als junger Mann von einem älteren SWK-Mitglied 1955 zu lesen bekam, wurde er auf das Schweizerische Weisse Kreuz aufmerksam. Zurück von einem dreijährigen Welschland-Aufenthalt besuchte er dann die Veranstaltungen in der Sektion Zürich und wurde dort im Jahr 1966 Mitglied des SWK. Da er eine Banklehre gemacht hatte, stellte er sich der Sektion schon sehr bald als Kassier zur Verfügung.

Schweizerischer Bund vom Weißen Kreuz

Mitgliedausweis für die Bundeskartothek

Name: Roos Friedrich

Geburtsdatum: 8.8.35 Geburtsort: Lenzburg

Aufnahmedatum: 25.9.66 Aufgenommen von Theo Berkecki

Adresse: Hofweg 3
8620 Wetzikon 1

Charge im Bund | Mitglied des ZK/AA | Vertrauensmann/Sektionsleiter

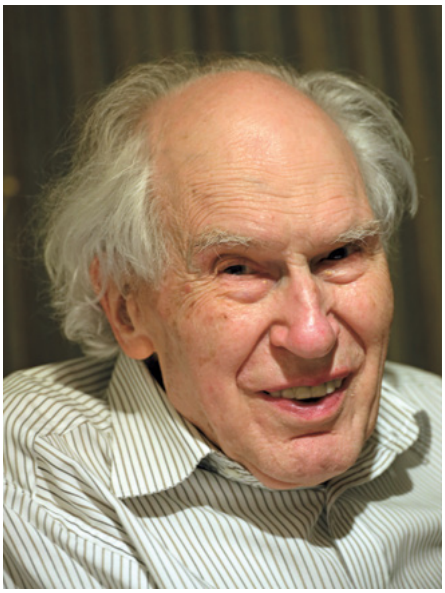
Zugehörig zur Sektion: Zürich ?

Die Motivation, dem SWK beizutreten war und ist ihm bis heute die Ermutigung, sich eine positive Lebensordnung und sittliche Reinheit anzueignen und zu leben. Er wollte das unterstützen. Die Grundlage dazu war für ihn der Glaube an Gott und seine guten Anweisungen für gelingende Beziehungen vor und in der Ehe und das Leben im Allgemeinen.

Damals nannte man das SWK noch «Schweizerischer Bund vom Weissen Kreuz» und dieser war in verschiedene Sektionen aufgeteilt. Einmal im Jahr fand eine Jahreskonferenz statt, welche von Delegierten der jeweiligen Sektionen besucht wurde. 1974 wurde dann der Bund zu einem Verein umfunktioniert. In der Sektion Zürich bestanden einige Kontakte zu andern Organisationen, mit denen man sich austauschte und gemeinsame Treffen durchführte. Zu erwähnen ist hier «Helfen statt töten», welche schlussendlich Teil des SWK wurde und später mit dem Namen «LEA» (Leben erhalten und annehmen) wichtige Dienste für ungewollt schwangere Frauen anbot.

Prägende MeilenSteine

Wenn Fritz Roos zurückschaut auf die letzten 56 Jahre gibt es natürlich ein paar MeilenSteine, die ihn beeindruckten. Da waren prägende Persönlichkeiten wie Fritz Siebli oder das Ehepaar Gollub, welche viel zum weiterführenden Aufbau des Vereins beitrugen. Dann gab es seinen persönlichen Wechsel vom Kassier zum Präsidenten der Sektion Zürich, den er ohne vorherige Anfrage bei einer Mitglieder-Versammlung bekam. Diese Aufgabe übernahm er für viele Jahre.



«Wichtig ist, dass in allen Entscheiden, die gefällt werden, immer auch Gott gefragt wird, was sein Wille ist.»

Fritz Roos

Fritz Roos (Mitglied seit 1966)
ältestes lebendes Mitglied

1892 Gründung · **1903** · **1957** · **1979** · **2002** · **2022** 27. August Festakt

Fritz hat bereits einige SWK-Jubiläen miterlebt. «Im Besonderen bleibt mir die 100-Jahr-Feier in Erinnerung. Damals lud man noch zu einem Fest-Wochenende ein und startete am Freitagabend mit einem Gottesdienst. Die andern Tage waren gefüllt mit Vorträgen, Festmahlzeiten und vielen Grussworten.»

Als etwas ganz Einschneidendes erlebte Fritz den Erwerb des alten Bauernhauses in Dürrenäsch, welches vom Ehepaar Paul und Ida Bärtschi dem SWK zu einem sehr guten Preis angeboten wurde. Dieses Haus wurde umgebaut und war 44 Jahre das Weisskreuz-Zentrum, wo viel Neues entstand: Wohnraum für Frauen mit ihren Kindern, Materialstelle mit Baby- und Kinderkleidern, ein Weisskreuz-Verlag, Schulungen für Ehevorbereitungskurse, der Arbeitszweig Jugend+Sex und die ganze SWK Administration.

Neuerungen

Ende der Neunziger Jahre wurden dann die Sektionen aufgelöst und somit gab Fritz Roos die Aufgaben als Präsident der Sektion Zürich ab. Als sehr aktives Mitglied des Vereins war er weiterhin an den Mitgliederversammlungen anwesend und hat mit viel Interesse alle Veränderungen mitverfolgt. Es gibt einige Sachen, die Fritz Roos als älterer Mann im SWK etwas vermisst. «Wo man heute in der Sexualerziehung die Prävention in den Vordergrund stellt, setzte man früher den Schwerpunkt mehr auf Sozialethik und Seelsorge. Auch dass das Hilfsangebot von LEA Schweiz ganz weggefallen ist, bedaure ich sehr. Das war eine gute Sache.» Er kann aber trotzdem gut nachvollziehen, dass man andere Schwerpunkte setzt. «Wichtig ist, dass in allen Entscheiden, die gefällt werden, immer auch Gott gefragt wird, was sein Wille ist», betont er. Trotz all den Veränderungen sieht Fritz, dass das Grundanliegen des SWK von allen Leitern, Geschäftsführern und den Vorstandsmitgliedern wie ein roter Faden weitergeführt wurde und wird.

> «Wenn Fritz Roos zurückschaut auf die letzten 56 Jahre gibt es natürlich ein paar MeilenSteine, die ihn beeindruckten.»

Jungen Leuten wünscht Fritz, dass sie Gott kennenlernen dürfen und in seiner Liebe bleiben. Es ist wertvoll, nach seinem Willen zu fragen und nach seinem Wort zu leben. Dann wird der Segen Gottes bleiben. Gefragt nach seinem Rat an junge Ehepaaren meint er: «Hört nie auf, das Gespräch miteinander zu suchen und betet zusammen. Jeden Tag einander eine Liebeserklärung zu machen ist ebenfalls sehr wichtig und etwas Schönes.»

Lieber Fritz, wir danken Dir herzlich für alles, was Du mit uns geteilt hast und wir werden Deine Gedanken und Erinnerungen als Schatz aufbewahren.

ende

Das Interview führten Thea Horvath und Jonny Eschmann

Das Interview auf Papier gebracht hat Elisabeth Gutzwiller

Jetzt oder nie – Mitglied werden und Geschenk sichern!

MEILENSTEINE IN UNSEREM LEBEN

Das Leben neu gestalten

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens viele Herausforderungen zu meistern. Sie lassen ihn wachsen und stark werden. Oder er zerbricht an der Last, wird krank, verzweifelt oder gibt sogar resigniert auf. Judith König kann ein Lied davon singen und möchte durch ihre Erfahrungen Mut machen, die Hoffnung nie aufzugeben.

Mein Mann und ich heirateten vor bald 38 Jahren. Damals machte man noch keinen Ehevorbereitungs-Kurs und wir glaubten recht naiv, dass unsere Liebe und Selbsterfahrung reichen würden und schon alles gut kommt. Die ersten zwei bis drei Jahre schwebten wir auf Wolke sieben. Jung und voller Energie, nichts war uns zu viel! Doch bereits meine erste Schwangerschaft war eine riesige Herausforderung! Wegen frühzeitigen Wehen musste ich viel liegen und hatte einen längeren Spitalaufenthalt!

Da ich selbständig einen Handarbeitsladen führte und Lehrtöchter ausbildete, erledigte ich vom Spitalbett aus die Telefonate, machte alle Bestellungen, und mein Mann brachte mir täglich neben seiner Arbeit anfallende Fragen vom Laden vorbei! Meine Mutter unterstützte uns ebenfalls, so gut es ging. Da sie aber schon jahrelang herzkrank war und zusammen mit meinem Vater in einem grossen Haus wohnte, brauchten meine Eltern genauso unsere Hilfe. Es war eine extrem herausfordernde Zeit! Trotzdem fühlte ich mich der Belastung gewachsen. Es funktionierte alles perfekt.

Mehrere MeilenSteine zum Bewältigen

Unsere zweite Tochter kam mit einer Cerebralparese zur Welt, die wir selber aber erst nach ein paar Monaten bemerkten und abklären liessen. Schweren Herzens musste ich meinen geliebten Laden nach fünf Jahren wieder auflösen! Meine Tochter brauchte ab sofort zweimal wöchentlich Physiotherapie.

Meine Mutter wurde immer schwächer und starb, als unsere Kinder 2- und 4-jährig waren. Das war sehr schwer für uns alle. Neben dem Haushalt erledigte ich nun auch noch die Wäsche für meinen Vater. Weil das Geld einfach nicht reichte, nahm ich Kleideränderungen in Heimarbeit an. Von Natur aus bin ich in allem sehr schnell, kann viele Sachen gleichzeitig erledigen und auch Herausforderungen gut meistern. Obwohl ich durch jede Situation stärker wurde, hat es mich viel Kraft und Energie gekostet und ich funktionierte teilweise nur noch bis zum Burnout.

Kraftquellen

Was hat uns geholfen, wo haben wir Kraft getankt? Wir lernten, dass wir in schwierigen Zeiten keine Schuldigen suchen wollten, keine Anklagen gegen sich selber aussprechen und vor allem keine WARUM-geschieht-das-uns-Fragen zu stellen. Solche Gedanken ziehen nur noch mehr in den Abgrund! Der Glaube an Gott und dass er keine Fehler macht, als er uns diese Aufgabe zutraute, half uns durch

das Tränental. So bekamen wir inneren Frieden und das Fundament, das uns Halt gab. Diese Zeit war sehr schwierig, aber die gemeinsame Not schweisste uns als Ehepaar noch mehr zusammen.

Schicksalsschläge und neue Aufbrüche
In den nächsten sieben Jahren starben die ältere Schwester meines Mannes an Leukämie und mein älterer Bruder an Hautkrebs. Wir waren an der Grenze unserer Kraft, funktionierten mehr schlecht als recht. In dieser Zeit entschieden wir uns nach langen Überlegungen, dass wir beide in Teilzeit arbeiteten.

Ich kehrte an zwei Wochentagen in meinen Beruf als Handarbeitslehrerin zurück, mein Mann verkürzte auf drei Wochentage. So waltete mein Mann nun als Hausmann, was damals recht exotisch war! Auch waren Betreuungsangebote noch sehr selten und zu teuer! Dieser Freiraum ermöglichte es uns beiden, einerseits für die Familie da zu sein, und andererseits im Berufsleben Bestätigung zu erhalten. Auch das war streng, aber die Belastungen waren besser auf unseren Schultern verteilt.

Da wir beide handwerklich begabt sind, suchten wir nach ungefähr vier Jahren eine gemeinsame Tätigkeit und fanden sie in einer 150% Hauswarts-Stelle! Wir wohnten jetzt in einem Schulhaus in Winterthur und arbeiteten am gleichen Ort. Unsere drei Kinder hatten immer eine Ansprechperson zu Hause, was natürlich sehr wertvoll war. Ein Jahr später wurden wir nochmals mit einer gesunden Tochter gesegnet und waren jetzt eine sechsköpfige Familie.

Schuldgefühle und Hoffnung
Eine Lebensaufgabe folgte der nächsten, Verschnaufpausen gab es nicht. Oft stand ich vor unüberwindbaren Bergen mit all meinen Aufgaben, wusste nicht ein und aus, zweifelte an mir, verurteilte mich dann selber aufs Schärfste. In dieser Überforderung wurde ich leider oft schuldig an meinen Kindern, meinem Mann und den Mitmenschen. Ich fand keinen Ausweg aus diesem Hamsterrad. Wer oder was könnte mir helfen?

Da fand ich in der Ausbildung zur Seelsorgerin/Beraterin ein Tool, mich besser kennen und verstehen zu lernen. In vielen Eigenreflexionen und praktizierten Übungen konnte ich meine Vergangenheit und meine Verletzungen aufarbeiten, mich selber besser verstehen, mich annehmen, es geschah Versöhnung! Das waren Berge von Steinen, ein jahrelanger Prozess, der viele Tränen gekostet hat! Ich kenne heute meinen Wert und erlebe täglich die von Gott geschenkte Wiederherstellung! Auch achte ich heute auf die Alarmzeichen, die mir mein Körper sendet, pflege Achtsamkeit und Selbstfürsorge mir gegenüber. Nur wenn ich mich selber ernst nehme, kann ich auch für andere da sein.

Seit nun 15 Jahren darf ich in meiner Praxis Menschen in schwierigen Lebensphasen auf dem Weg zur inneren Heilung begleiten und meine breiten Erfahrungen teilen. Es erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit, wenn Menschen ihre Bestimmung finden und mit neu erkannten Perspektiven ihren Weg weiterziehen.

Die Dankbarkeit überwiegt
Leider hatte mein Mann mehrmals mit Depressionen zu kämpfen, musste dreimal für mehrere Wochen in die Klinik, was für die ganze Familie eine grosse Belastung war. Weil sein Gehen, Wadenkrämpfe und unkontrollierte Muskel-Zuckungen sich in Schüben verschlechterten, liessen wir diese Krankheit bei Spezialärzten abklären! Als die Ursache eines seltenen Gendefekts endlich feststand, bekam er eine IV-Rente.

> «Wir sind überaus dankbar, dass uns Jesus Christus nie fallen liess, sondern uns von unseren falschen Glaubenssätzen immer mehr gesunden lässt.»

Heute sind wir in einer Wohnung glücklich und geniessen die ruhigere Lebensqualität, solange es hoffentlich noch geht! Mein Mann ist pensioniert und ich ging vor gut einem Jahr in Frührente. Der Perfektionismus, möglichst keine Fehler und es allen recht zu machen, diese Ansprüche treiben uns nicht mehr an. Wir sind überaus dankbar, dass uns Jesus Christus nie fallen liess, sondern uns von unseren falschen Glaubenssätzen immer mehr gesunden lässt. Bei ihm zählt nicht die Leistung, er liebt uns bedingungslos und gibt immer genug Kraft. Gott war stehts unser Anker, an dem wir uns festhielten. Ohne den Glauben an ihn weiss ich nicht, wo wir heute wären. Dazu sind oft ein Blickwinkel-Wechsel und ein Korrigieren und Loslassen von gewissen Angewohnheiten nötig. Dies macht uns demütig und wir gestehen uns ein, dass wir unser Leben nicht selber im Griff haben müssen.

Judith König
Beratung und Coaching ICL und ACC
www.mutig-leben.ch

DURCH SCHWIERIGES UND SCHÖNES

Das Leben neu gestalten

Ich klingle. Susanna Staub öffnet mir die Haustüre per Türöffner. Im Rollstuhl sitzend erwartet sie mich bereits an der Wohnungstür und lädt mich ein, reinzukommen. Susanna ist aufgeweckt und witzig und macht es mir einfach, mit ihr ins Gespräch zu kommen. Sehr schnell sind wir mitten in einem regen Austausch.

Susanna, wie geschah der Unfall, der Dich in den Rollstuhl brachte?
Bei einem Betriebsfest meines Arbeitsgebers am 9. Nov. 2001 führte ich auf der Bühne einen Tanz vor und stürzte unglücklich von der Bühne. Dabei fiel ich auf den Kopf und auf den Rücken, hatte einen doppelten Schädelbruch und einen Lendenwirbelbruch. Die Folgen waren verheerend: Ein schweres Hirntrauma, Herzstillstand, Atemstillstand. Dank schneller Hilfe durch Reanimation überlebte ich diesen Unfall. Im Spital wurde ich ins künstliche Koma versetzt. Meine Eltern und meine jüngere Schwester fuhren sofort los und meine Schwester las Psalmen im Auto. Im Psalm 118,7 lasen sie: «Ich werde nicht sterben, sondern leben und des Herrn Werk verkündigen.» Daran hielt sich meine Mutter fest und vertraute Gott, dass ich nicht sterben würde.

Zwei Wochen später erwachte ich langsam wieder. Meine Eltern stellten bei ihren täglichen Besuchen schnell fest, dass die Hirnverletzungen meine Wahrnehmungen nicht beeinträchtigten. Dass ich bereits Menschen erkannte, war auch für die Ärzte ein Wunder. Drei Tage nach meinem Erwachen wurde ich ins Paraplegiker Zentrum Nottwil verlegt. Durch die Hirnverletzung hatte ich noch lange viele Fantasiebilder und erzählte auch einige Fantasiegeschichten. Die Erinnerungen kamen erst mit der Zeit ganz zurück. Nach Erzählungen von Besuchern witzelte ich oft mit einer Pflegefachfrau rum, so dass mein Vater sagte: «Ah, da merkt mer, dass d`Süsle wieder gsund wird!»

Nach drei Monaten wurde mir das erste Mal richtig bewusst, dass ich mich im Schweizer Paraplegiker Zentrum befand und was dies bedeuten könnte. Da mein Rückenmark beim Unfall nur teilweise durchtrennt war, hatte ich Restfunktionen in den Beinen. Wenige Bewegungen der untern Gliedmassen waren noch durchführbar. Auch das Gefühl war teilweise noch vorhanden. Als inkomplett Gelähmte hoffte ich, dass sich dies alles möglichst schnell wieder in den Normalzustand entwickeln würde. Die noch vorhandenen, nicht ganz zerstörten Nerven lassen es zu, dass man plötzlich Zehen spürt oder den Fuss bewegen kann. So gibt man die Hoffnung nie auf, plötzlich doch wieder gehen zu können. Ich machte sehr viel Sport, versuchte fit zu bleiben und Kraft aufzubauen. Langsam lernte ich, mich mit dem Rollstuhl anzufreunden, die Transfers gut zu bewältigen, auch bei einem Sturz wieder gut in den Rollstuhl zu steigen, alltägliche Handlungen sicher zu meistern. In Nottwil sieht man immer wieder inkomplett Gelähmte, welche die Klinik an den Stöcken verlassen. Auch bei mir kamen gewisse Funktionen zurück, aber nach acht Monaten SPZ verliess ich das Spital im Rollstuhl und nicht wie erhofft auf meinen Beinen.

> «Mein Fokus richtete sich auf Gott, nicht mehr nur auf mich, und ich erlebte Frieden über allem, was passiert war. Das war ein grosser MeilenStein in meinem Leben.»

Wie sah Dein Alltag aus, als Du nach Hause kamst?
Der Alltag war sehr schwierig, musste ich jetzt doch für alles alleine zurechtkommen. Dazu kam, dass meine Hirnverletzung mir noch sehr zu schaffen machte. Das Hirn funktionierte wie ein alter Computer. Gespräche waren noch schwierig, vor allem, wenn mehrere Menschen im Raum waren. Ich zog mich innerlich zurück oder spielte mit anwesenden Kindern. Erst sieben Jahre nach meinem Unfall merkte ich bei einem Gespräch, dass mein Gehirn wieder ganz normal funktionierte. Das war für mich eine grosse Erleichterung.

Nach einer Einführungsphase zurück in der Arbeitswelt pendelte sich mein Arbeitspensum bei 40% ein. Immer wieder erlebte ich, dass man als behinderter Mensch im Rollstuhl einen besonderen Bonus hatte. Wenn ich mal weinte, inkontinent wurde oder in einem Kleiderladen etwas suchte: Man hatte viel Verständnis und half, wo Hilfe nötig war.

Gabst Du den Wunsch auf, dass Du eines Tages wieder richtig gehen kannst?
Ich glaubte immer, dass mich Gott heilen kann und liess auch immer wieder für mich beten. Die Enttäuschung, dass sich die Heilung nicht einstellte, war aber mein ständiger Begleiter. Vor ca. vier Jahren hatte ich genug von dem ewigen Auf und Ab und besuchte ein Seminar zur Trauma-

bewältigung. Ich sprach über die grosse Enttäuschung, nicht geheilt zu werden, darüber, was mir im Alltag nicht mehr möglich ist, über verpasste Gelegenheiten, einfach alles, was mein Leben schwer machte. Und dort begegnete mir Gott auf eine Art und Weise, wie ich dies vorher noch nie erlebt hatte. Mein Fokus richtete sich auf ihn, nicht mehr nur auf mich, und ich erlebte Frieden über allem, was passiert war. Das war ein grosser MeilenStein in meinem Leben.

Ein anderer wichtiger MeilenStein war auch, als ich bewusst den Ort nochmals besuchte, wo ich verunfallt war. Und dies knappe 19 Jahre nach dem verheerenden Abend. Auf einmal stand (oder eher sass) ich vor der Treppe, die ich von Polizeibildern so gut kannte und die mein Leben auf einen Schlag verändern sollte. Es war alles surreal. Der Raum, der früher als Eventhalle vermietet wurde, ist jetzt ein Kleidereinkaufsladen. Menschen stiegen die Treppe rauf und runter. Ich sass da und wurde von einem Heulkrampf übermannt. Mit dem Warenlift gelang ich in den 1. Stock, direkt neben die Bühne. Es kam mir alles sehr bekannt vor. Nach dem ersten Schock stellte ich fest, dass sich in mir zwar Trauer regte, aber weder Wut, Bitterkeit, Hass oder Ärger. Das erfüllte mich mit grosser Dankbarkeit. Dann stellte ich fest, wie schön der Ort heute aussieht. Zurück im Auto liess ich eine CD laufen, und da kam das Lied «Von der Vergangenheit sind wir befreit…». Mir wurde bewusst, wie viel ich schon an innerer Heilung erfahren habe.

Wie hast Du Deinen Mann kennengelernt?
Ich habe jahrelang gelitten, dass ich keinen Freund hatte, auch schon vor meinem Unfall. Eine Familie zu haben war immer ein grosser Wunsch. Durch meine Behinderung trat dies natürlich alles in den Hintergrund. Ich war schon dreissig und betete immer wieder alleine und mit andern zusammen ganz konkret für einen Mann. Ich war überzeugt, dass jemand genau auf mich wartete.

Meinen Mann Yücel lernte ich dann an einer kirchlichen Konferenz kennen, wo ich eigentlich gar nicht hin wollte. Ein Freund hat mich aber fast ein wenig genötigt, hinzugehen. Nach einer Veranstaltung kam Yücel auf mich zu und sagte: «Nicht wahr, für Dich haben sicher schon viele gebetet?» Ich antwortete nur: «Ja, schau mal in meine Augen, mein Herz ist viel gesünder als der Körper.» Er schaute in meine Augen und verliebte sich auf den ersten Blick! Nach einem kurzen Gespräch und einer Umarmung zum Abschied tauschten wir unsere Mailadressen aus. In der folgenden Nacht schrieb er mir, dass er den Eindruck hätte, wir sollten uns wieder treffen. Bereits nach dem zweiten Mail war es dann auch um mich geschehen. Wir verabredeten uns noch in der gleichen Woche zum Essen. Für ihn war sehr schnell klar, dass ich genau die Frau war, die er sich gewünscht hatte. Heute darf ich mit ihm verheiratet sein und wir haben zusammen zwei Kinder.

Welche MeilenSteine nimmst Du in Zukunft in Angriff?
Kinder zu haben war und ist für mich ein Geschenk und gleichzeitig eine grosse Herausforderung. Als Mami im Rollstuhl komme ich sehr oft an meine Grenzen und bin oft frustriert, dass ich vieles mit meinen Kindern nicht machen kann, was andere Eltern können. Da gilt es, immer wieder das Beste daraus zu machen. Und als Ehepaar sind wir, wie wohl alle Verheirateten, immer wieder daran, Wege zu suchen für ein gutes Miteinander. Ich bin sehr dankbar, dass wir als internationales Ehepaar in unserer Vielfältigkeit und Andersartigkeit viel lernen und sie ergänzend erleben.

Dann habe ich eine Ausbildung begonnen als Seelsorgerin bei bcb Schweiz (Bildungszentrum für christliche Beratung und Begleitung). In Gesprächen mit vielen Menschen und auch durch die Sensibilisierungs-Kurse, die ich bei der Schweizerischen Paraplegiker Vereinigung halte, merkte ich, dass ich einen guten Draht zu den Menschen habe. Dies möchte ich durch diese Ausbildung noch vertiefen.

Liebe Susanna, danke Dir herzlich für den spannenden Einblick in Dein Leben!

Das Interview führte
Elisabeth Gutzwiller
Redaktion und Lektorat

Etappenziele feiern!

Susanna Aerne ist ganzheitlich-systemische Einzel-, Paar- und Familienberaterin IKP, Beraterin SGfB. In ihrer Praxis trifft sie häufig auf Paare, deren Beziehung irgendwo ins Stocken geraten ist.

Susanna, welche MeilenSteine würdest Du einem jungen Paar ans Herz legen?
An einer vertrauensvollen Kommunikation zu arbeiten, Gemeinsames zu suchen und aktiv zu pflegen. Viel Zeit miteinander zu verbringen und einander vertieft kennen zu lernen. Den Aufbau von gemeinsamen Freundschaften aktiv zu pflegen. Einander genügend Raum für die persönliche Entwicklung zu geben. Über Träume zu reden und Ziele anzugehen.

Was kann einem Paar helfen, das sich auseinandergelebt hat, wieder einen gemeinsamen Blick für ihr Paarleben zu entwickeln?
Bewusst gemeinsame Zeiten einplanen und Dinge zu zweit machen, die Spass machen: Ein Konzert besuchen, ein Wellness-Wochenende, eine Ausstellung besuchen, ins Theater gehen, eine Velotour oder auch wieder mal etwas Verrücktes wagen wie ein Mitternachtsschwumm im See. Es gilt, zuerst wieder etwas zusammenzurücken bevor schwierige Themen besprochen werden.

Wichtig ist auch, sich mit der Frage auseinanderzusetzen,welche Träume und Ziele wir für uns als Paar, für uns als Einzelpersonen und für uns als Familie haben. Wir brauchen Ziele, auf die wir hinarbeiten können, für die es sich lohnt, sich zu engagieren. Paare ohne gemeinsame Träume und Ziele leiden an Perspektivenlosigkeit und Langeweile oder reiben sich aneinander auf.

Welche Etappenziele können helfen, die Ehe wieder zu beleben?
Etappenziele werden anhand des Problems gemeinsam mit dem Paar festgelegt. Es ist wichtig, herauszufinden, wie sie Ehe verstehen, was sie vermissen und was ihnen fehlt. Hilfreich kann auch sein, einen fixen Paarabend einzuplanen und einfach die Paarzeit zu geniessen. Auch Paarwochenende planen und aufteilen, wer was organisiert. Gemeinsames aktiv pflegen und Neues suchen. Als Paar Lösungswege erarbeiten, wie die Bedürfnisse des einzelnen gestillt werden können und Auszeiten für jeden einzeln fix einplanen.

Foto: © hobo_018/istock.com

Ein Etappenziel kann sein, dass einer der Partner eine Weiterbildung macht oder dass sie als Paar den Wiedereinstieg der Frau nach der Geburt in den Berufsalltag planen. Ein anderes Ziel kann der Bau eines Hauses sein oder dass das Paar mehr gemeinsam Sport treibt, um körperlich wieder fit zu werden. Vielleicht möchten sie ein Coaching für Kommunikation besuchen oder eine Serie Podcast zu einem Thema gemeinsam anhören und diskutieren.

> «Wir brauchen Ziele, auf die wir hinarbeiten können, für die es sich lohnt, sich zu engagieren.»

Macht es Sinn, in einer langjährigen Beziehung zu Anfang und Ende einer Etappe, diese feierlich zu begrüssen und zu beenden?
Ja, das ist ein sehr schöner Gedanke. Gerade in herausfordernden Zeiten ist den Paaren gar nicht bewusst, wie viel sie gemeinsam erarbeitet und geschafft haben. Dieses aktiv Zurückschauen und Feiern vertiefen die Dankbarkeit und die Freude an der Paarbeziehung und an dem bisher Erlebten. Je mehr solche Etappenziele ein Paar erreicht hat, je sicherer sind sie in ihrer Beziehung.

ende

Das Interview führte
Ulrike Weininger
Assistenz Bildungsangebote

130 Schweizerisches Weisses Kreuz Jahre

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Als Präsidentin des Schweizerischen Weissen Kreuzes freue ich mich aufs Jubiläumsjahr 2022.
Zusammen mit allen Mitarbeitenden und Vorstandsmitgliedern wollen wir im SWK dazu beitragen, dass im Jahr 2022 viele Menschen in der Schweiz neu oder wieder entdecken, wofür das Schweizerische Weisse Kreuz steht. Freudig warte ich darauf, dass in unserem Land unübersehbar wahrgenommen wird, wie wir mit Fachkompetenz, Ehrlichkeit und basierend auf den christlichen Grundwerten der unveränderten Sehnsucht von Jugendlichen und Erwachsenen begegnen. Es ist die Sehnsucht nach gelingenden, stabilen Beziehungen in echter und dauerhafter Verbundenheit und darin integriert erfüllender Sexualität. Und dies alles mit Werten wie Achtung, Gleichwertigkeit, Verantwortung und Würde.

Unser Jubiläumskalender 2022 mit den 12 SWK-MeilenSteinen – ein sehenswertes Kunstwerk.
Während des Sommers 2021 hat mich die horizonterweiternde Suche nach Schätzen aus der Geschichte des Weissen Kreuzes für diesen Kalender im positiven Sinn beschlagnahmt. Mich beeindruckt, wofür sich unsere Vorgänger einsetzten, welchen Hindernissen sie sich stellten und was ihnen an Einfluss in der Gesellschaft gelang. Es löst in mir viel Dankbarkeit unseren Mitarbeitern und Gott gegenüber aus, wie heute vom SWK derselbe rote Faden in anderer Form in Schulen und Kirchgemeinden weitergeführt wird.

MeilenSteine, die mich im Jahr 2021 ermutigten.
Mit meinem Vorgänger, Urs Bischofberger, durfte ich einiges an Rücksprache und Austausch erleben. Der vertiefte Einblick in die Arbeit des SWK und die Vision des Vereins begeistern mich sehr.
Die Mitgliederversammlung wurde online abgehalten. Wir öffneten sie auch für Freunde und Interessierte, und dies wurde rege genutzt.
Zusammen mit Ulrike Weininger und Jonny Eschmann half ich mit, mehrere wichtige Texte für die Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen.
Den Jubiläumskalender 2022 verschenkte ich zu Weihnachten an viele Freunde und Bekannte und habe manche echt interessierten Reaktionen bekommen.

Die Herausforderungen für das SWK gehen wir an.
Wir suchen und finden immer wieder neue Wege, Formen und Sprache, wie wir mit Faszination die schöpfungsgegebenen Beziehungswerte selber leben und im offenen Gespräch uns konstruktiv der Beziehungsverunsicherung unserer Gesellschaft zuwenden.
Und das wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser: Gelingende und stabile Beziehungen, die tragend und gesundheitsfördernd sind – inmitten einer herausfordernden Zeitepoche.

Thea Horvath,
Präsidentin des SWK

Das Jubiläumsjahr online miterleben: swk.swiss

#130jahreswk

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

twogether Schulung am 12. März 2022
Mitgliederversammlung am 27. August 2022

Mitglied werden

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

www.swk.swiss/mitgliedschaft

Spenden

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, Eberhard Johannes Koll, Elisabeth Gutzwiller, Ulrike Weininger, Barbara Oeggerli, 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

RM Redaktion

v.l.n.r.: Eberhard Johannes Koll, Elisabeth Gutzwiller, Ulrike Weininger, Barbara Oeggerli, Jonathan Eschmann