2-23

REDE MITENAND

HinGucker

Exklusiv-Interview mit **EVP-Präsidentin Lilian Studer**

«Da musste ich handeln...»

Quelle Foto: Lilian Studer

Schweizerisches Weisses Kreuz

Liebe Leserin, lieber Leser

Hand aufs Herz! Gehen Sie manchmal unangenehmen Problemen lieber aus dem Weg oder packen Sie sie direkt beim Schopf? Um ehrlich zu sein, kommt es bei mir echt auf meine Tagesform an.

Auf einer Zugfahrt erwischte ich einen solchen «HinGucker»-Tag. Im Viererabteil neben mir sassen zwei junge Damen und bald setzte sich ein junger Mann breitbeinig neben einer der beiden. Die junge Frau fühlte sich sichtlich unwohl. Als der Mann dann noch seine Hand auf ihren Schenkel legte, begann es allmählich zu brodeln. Sie bat ihn, die Hand wegzunehmen und nicht so breit dazusitzen. Er tat nichts dergleichen, worauf die Frau zu weinen begann.

«So geht man nicht mit Frauen um!», sagte ich zu dem Mann, der nun auch verbal gegen die Frau losschimpfte. Da packte ich allen Mut, den ich irgendwo finden konnte und wies den Typen an, das Zugabteil zu verlassen. Inzwischen hatte das ganze Abteil bemerkt, was ablief. Immer mehr Leute äusserten sich nun ebenfalls und stärkten mir den Rücken. Wie durch ein Wunder verliess der Typ tatsächlich an der nächsten Station den Zug, ohne Wenn und Aber. Unser aller «HinGucken» hatte die Situation verändert! Stolz erfüllt lief ich an diesem Tag nach Hause, im Wissen darum, jemandem konkret in seiner Not geholfen zu haben.

Wir hoffen, Sie werden durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel in dieser Ausgabe inspiriert wieder öfters als «HinGucker» unterwegs zu sein und Dinge mutig anzusprechen, anzupacken und zu verändern.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Frühlings- und Sommerzeit!

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz

Foto: © austin-kehmeier-unsplash

Als HinGucker unterwegs sein…

Inhalt

Editorial 2

Farbwirkung 3

Chnöpflichischte 3

Impulse aus dem SWK 4
Geschlechterfragen «Digital Natives»

Interview 5
mit Nadine Bär

Interview 6
mit Lilian Studer, «HinGuckerin»

Zweitmeinung 8
Ein paar Möglichkeiten, genauer hinzusehen

Mutmacher 10
Wie bleibe ich attrakiv für meinen Partner oder meine Partnerin

In eigener Sache 11
«HinGucken» auch beim SWK

Farbwirkung

Farben lösen Gefühle und Assoziationen aus und führen zu unbewussten Reaktionen.

Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf unsere Psyche und unseren Körper.

Auch Goethe befasste sich mit der «Farbenlehre» und schätzte selbst seine Erkenntnisse zu den Farben höher ein als seine gesamten literarischen Werke.

In der Regel **fühlen Menschen sich wohl**, wenn sie von **roten** Tönen umgeben sind. **Rot steigert** aber auch die **Aufmerksamkeit für Details**.

Die Farbe **Orange** führt nachweislich zu einer Ausschüttung des Belohnungshormons Dopamin im Gehirn – Motivation und Lebensfreude steigen.

Die physiologische **Wirkung von Blau ist Ruhe** und **Zufriedenheit**. Die **Kreativität wird angeregt** und die **Leistungsfähigkeit gesteigert**.

Die Farbe **Gelb stärkt** gleichermaßen das **Selbstvertrauen** wie auch die **Risikofreude**. Studien zeigen zudem, dass Gelb **Ängste hemmt** und **wohlige Gefühle erzeugt**.

Grün ist eine lebensbejahende Farbe, die **Glückshormone auslöst**. Grün motiviert zu dem, was man gerade tut.

Chnöpflichischte

In meinem Kindergarten gibt es ein Rekorde-Buch. Eines, das ein Kind entwickelt hat. Der Junge hat damals mit seinen Freunden einen Turm bis an die Decke des Kindergartens gebaut und wollte diese Leistung in ein Rekorde-Buch eintragen. Es sollte auch für alle zukünftigen Rekorde benutzt werden, welche die Kindergartenkinder schaffen oder basteln. Natürlich unterstütze ich solche tollen Ideen. Nur ist über die Jahre nichts mehr passiert, die Kinder und ich haben vergessen, dass da so ein Rekorde-Buch existiert.

Bis wir dieses Jahr während der Fasnachtszeit eine Fasnachts-Dekokette machten. Anfangs arbeitete jedes Kind für sich alleine, aber nach einiger Zeit hängten sie alle Kettenstücke zusammen und wir bekamen eine so lange Kette, dass sie vom obersten Treppenabsatz des dreistöckigen Kindergartens bis zum Kellerraum hinunter reichte. Das war absolut Rekorde-Buch-würdig, und so machten wir einen Eintrag. Bald darauf kam die Diskussion auf, wie man noch einmal einen solchen Rekord schaffen könnte. Das gleiche zu machen, kam nicht in Frage. Dann fingen sie an zu puzzeln.

Mit meiner Hilfe schafften sie an zwei Morgen ein 300er Puzzle. Jetzt war das Puzzle-Fieber ausgebrochen und sie setzten an einem Morgen ein 200er und ein 100er Puzzle zusammen. Da wusste ich: Etwas Schwierigeres musste her und brachte ihnen ein 1000er Puzzle in den Kindergarten mit. An sieben Morgen arbeiteten die Kinder immer wieder daran und jedes half irgendwann mal mit, auch wenn manche der Kinder nur ein einziges Teilchen dazu beigetragen haben. Aber am Schluss war klar: Ja, zusammen haben wir dieses Puzzle geschafft!

Und ja klar, jetzt gab es einen neuen Eintrag ins Rekorde-Buch. Schon dachte ich, dass die Puzzle-Manie nun vorbei sei, da stand prompt unser Zivildienstleistender vor der Türe mit einem 2000er Puzzle in der Hand…

Sina Dummermuth, Kindergartenlehrerin

Geschlechterfragen «Digital Natives»

Illustration: © LadadikArt/Istock

Die Sexualpädagogen des SWK werden bei ihren Einsätzen mit hunderten von Fragen zum Thema Sexualität und Beziehung bombardiert. Hier gilt es, mit viel Professionalität Tatsachen aufzuzeigen und den Kindern und Jugendlichen hilfreiche und wegweisende Antworten zu geben. Natascha Hürlimann hat sich mit David Burri über eines der heissen Themen unterhalten.

Natascha Hürlimann (NH): Wie beschäftigen sich Jugendliche mit Geschlechterfragen?
David Burri (DB): Viele Jugendliche beschäftigt dieses Thema. Besonders ist, dass die «Digital Natives» die erste Generation ist, auf welche die digitale Welt einen ähnlich starken Einfluss hat, wie die physische Welt – also beispielsweise Eltern oder Peers. Neben Freunden und Geschwistern helfen auch die sozialen Medien auf der Suche nach Antworten: Der Musiker Harry Styles posierte in der «Vogue» in einem Kleid, die Schauspielerin Ellen Paige, die immer wieder sehr «männlich» aufgetreten ist und seit Ende 2020 nicht mehr Ellen, sondern Elliot sein möchte.

NH: Ist das ein neuer Trend, der losgetreten wurde?
DB: Das Aufbrechen von Geschlechternormen ist nichts Neues. Schon das grosse Idol meiner Jugend, David Beckham, machte Kleidung, Körperpflege und Auftreten, welche dem weiblichen Geschlecht oder dem homosexuellen Mann zugeordnet wurden, für den heterosexuellen Mann salonfähig. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, den Status quo zu hinterfragen. Die globale Vernetzung macht die Thematik viel präsenter.

«Den Jugendlichen soll die Suche ermöglicht und nicht vorgeschrieben werden, wie sie sein sollen»

NH: Welche Herausforderungen bringt dieser Wandel mit sich?
DB: Jugendliche, die stark nach Normalität und Halt suchen, laufen Gefahr, sich zu verlieren. Eine Chance dieser Entwicklung ist, dass Jugendliche, die nicht den stereotypen Vorstellungen ihres biologischen Geschlechts entsprechen, Zugang zu Menschen finden, die sich so kleiden, so sprechen und so auftreten, wie sie sich wohl fühlen. Auch diese Erfahrung kann Jugendlichen Halt geben.

NH: Welchen Auftrag hat Deiner Meinung nach die Kirche?
DB: Den Auftrag der Kirche sehe ich darin, die Jugendlichen bedingungslos zu lieben, wie es auch Jesus tun würde. Es soll eine Vertrauensgrundlage geschaffen werden, dass persönliche Fragen zu Geschlecht und Identität gestellt werden dürfen. Eine Herausforderung ist, unsere eigenen Moralvorstellungen nicht in den Vordergrund zu stellen. Den Jugendlichen soll die Suche ermöglicht und nicht vorgeschrieben werden, wie sie sein sollen.

NH: Welchen Umgang wünschst Du Dir für dieses Thema?
DB: Die Kirche und auch die Gesellschaft allgemein wird mit Geschlechterfragen vor neue Herausforderungen gestellt. Es sind und werden weiter erstmalige Normen daraus wachsen. Dabei ist es wichtig, Teil dieser Diskussion zu sein. Es ist entscheidend, auch dann zuzuhören, wenn eine andere Meinung vertreten wird oder nach Hilfe zu fragen, wenn Überforderung entsteht und Fehler zuzulassen.

Das Interview führte Natascha Hürlimann.

ende

Natascha Hürlimann
Leiterin Administration

Interview mit Nadine Bär

Nadine Bär ist 2022 neu als Sexualpädagogin zum Team des SWK dazugestossen. Sie erzählt Natascha Hürlimann über ihren Werdegang und ihre Leidenschaften.

Natascha Hürlimann (NH): Nadine, was macht Dich aus?
Nadine Bär (NB): Seit 22 Jahren bin ich Pflegefachfrau und habe einen Bachelor in Theologie und Pädagogik. Nun studiere ich Sexualpädagogik am ISP in Zürich. Ich mag die Sonne und Farben, habe manchmal (zu) viele Ideen und setze gerne Projekte um. Ich liebe es, ans Meer zu fahren und liebe die Weite der Natur. Eine frische Brise entspannt mich einfach. Ich lebe mit meinem Mann im Thurgau und geniesse im Sommer die Abkühlung im Bodensee.

NH: Was hat Dich dazu bewegt, die Ausbildung als Sexualpädagogin zu starten? Was möchtest Du bewirken?
NB: In christlichen Kreisen wird mir diese Frage häufig gestellt (schmunzelt). Sexualität ist eine lebenslange Reise und in jedem Alter gibt es etwas Neues zu entdecken. Ich sehe mich als eine Art Reiseführerin – ich möchte die Orte, die ich betrete und die Dinge, die es zu entdecken gibt, kennen. Im Studium erlerne ich Fachwissen, um Kinder und Jugendliche kompetent zu begleiten. Ich möchte sie zu Themen wie Körper, Liebe und Beziehungen sprach- und handlungsfähig machen.

NH: Inwiefern kannst Du Dich mit dem SWK identifizieren?
NB: Eine Statistik in der Zeitung zeigte kürzlich, dass mehr Menschen in der Schweiz heiraten, als Ehen geschieden werden. Schön, wenn wir mit unserer Arbeit Menschen befähigen können, tragfähige Beziehungen zu bauen und sie Sexualität als Bereicherung für ihr gemeinsames Leben entdecken.

Welche Begegnungen als Sexualpädagogin begeistern Dich?
NB: Betreten wir ein Klassenzimmer, sind die meisten SchülerInnen etwas angespannt. Bei einem Einstiegsspiel bitten wir sie, sich rechts (ich freue mich auf den Unterricht) oder links (es ist mir unangenehm) zu positionieren. Die meisten stellen sich links hin. Häufig beobachte ich im Verlauf des Unterrichts, wie die Motivation der Klasse steigt, eine natürliche Lockerheit entsteht und alle voll dabei sind. Die schönsten Momente sind für mich, wenn wir aus dem Klassenzimmer gehen und ich die SchülerInnen sagen höre, dass sie es so spannend fanden oder sie uns fragen, wann wir wieder kommen.

NH: Was wünschst Du Dir für die Zukunft im Umgang mit Sexualität?
NB: Eine Freundin erzählte mir kürzlich, wie sie ihrem Mann den Auftrag gab, mit dem 11-jährigen Sohn über Sexualität zu sprechen. Die beiden hätten dann mit einem Buch am Tisch gesessen und der Vater habe ihm zügig «was er wissen muss», vermittelt. Der Sohn stellte keine Fragen und beide waren froh, als sie fertig waren.

Ich wünsche mir, dass Kinder und Jugendliche in Zukunft mehr über die Schönheit von Sexualität und das «wunderbar und einzigartig gemacht sein» ihres Körpers erfahren. Sex soll als etwas Natürliches und im Menschen Angelegtes verstanden werden. Unser Schöpfer bezeichnete den ganzen Menschen als sehr gut und forderte die Menschen auf, Sex zu haben.

Das Interview führte Natascha Hürlimann.

ende

Fünf nicht ganz ernst gemeinte Gründe, Sexualpädagogin zu werden

- Es bringt grossen Unterhaltungswert, bei einer Party den eigenen Beruf pantomimisch darzustellen.
- Teambesprechungen, die unterwegs im Zug gehalten werden, unterhalten die Menschen um uns herum.
- Eindeutig zweideutiger Google Verlauf.
- Niemand wundert sich im Büro, wenn du dreimal laut Penis rufst.
- Eine interessante Vermisstmeldung wird aufgegeben, sollte der Koffer mit Arbeitsmaterial im Zug vergessen gehen.

Natascha Hürlimann
Leiterin Administration

Wie Lilian Studer als Politikerin zur «HinGuckerin» wurde

Lilian Studer ist Nationalrätin für den Kanton Aargau und Präsidentin der EVP Schweiz. Als «HinGuckerin» konnte sie bereits einige Steine ins Rollen bringen.

Jonathan Eschmann (JE): Lilian Studer, stell Dich doch unseren Lesern kurz vor.
Lilian Studer (LS): Ich wohne in Wettingen und bin auch dort aufgewachsen. Seit über 20 Jahren bin ich in der Politik tätig und darin seit 2019 im Nationalrat. Vor meinem Mandat als Präsidentin der EVP Schweiz arbeitete ich als Geschäftsführerin beim Blauen Kreuz Aargau/Luzern.

Menschen sind mir sehr wichtig, das ist auch ein Grund, warum ich in der Politik tätig bin. Ich bin daran interessiert, wie es unserer Gesellschaft geht und möchte mithelfen, für die Bevölkerung gute Rahmenbedingungen zu schaffen, in Problemsituationen weiterzudenken und gute Lösungen zu finden. Zudem verstehe ich mich auch als Brückenbauerin zwischen Menschen und ihren unterschiedlichen Ansichten.

JE: Als Nationalrätin in der Schweiz bist Du besonders herausgefordert, hinzugucken. Was bedeutet das für Dich?
LS: Gerade auf Bundesebene bekommt man eine grosse Auslegeordnung und viele Fakten zu hören und zu lesen. U.a. erhalten wir viele Unterlagen oder es werden Anhörungen durchgeführt. Da gilt es, sich darin zu vertiefen, darüber zu diskutieren und herauszufinden, welche Rahmenbedingungen für ein gutes Zusammenleben geschaffen werden müssen. Ich bin immer daran interessiert, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, um hinzuhören, wo die Bedürfnisse, Schwierigkeiten und Nöte der Bevölkerung sind oder um Wissen über bestimmte Themen zu erhalten.

JE: Was bereitet Dir in unserer Gesellschaft besonders Sorge und wo lohnt es sich, genauer hinzuschauen?
LS: Die aktuellen Krisen, welche in der Bevölkerung grosse Themen geworden sind, werden uns in Zukunft noch verstärkt beschäftigen. Dazu kommen Themen wie Erhöhung der Krankenkassenprämien, Mieten, Lebenshaltungskosten. Besonders unsere Jugendlichen sind mit Angstzuständen und psychischen Belastungen durch diese Themen konfrontiert und sprechen diese Ängste auch aus. Ihnen konkrete Hilfen zur Verfügung stellen zu können ist schon jetzt

Foto: © Rebby

eine Herausforderung und muss ernst genommen werden.

JE: Ich nehme wahr, dass Du Dich zum Thema Menschenhandel stark machst. Was ist Deine persönliche Geschichte dazu, dass Du Dich intensiv mit diesem Thema auseinandersetzt und dort eine HinGuckerin geworden bist?
LS: Da ich viel lese, wurde ich schnell auch auf dieses Thema aufmerksam. Dazu kenne ich einige Leute, die sich in diesem Themenbereich stark engagieren. Vom Verantwortlichen des Bundes, der für die Koordinationsstelle im Bereich Menschenhandel zuständig ist, erfuhr ich, was bei uns im Kanton damals so lief, dass nicht wirklich gehandelt wurde und was zur Eindämmung aber nützen würde. Da wusste ich, dass ich hier politisch handeln musste. Weil besonders AusländerInnen davon betroffen sind, geht dieses Thema leider immer etwas verloren. Bei genauerem Hinschauen und somit Setzen von Massnahmen gibt es zudem einiges an Kosten, die uns eben auch als politische Behörde abschrecken. Wenn wir aber nicht hinschauen und handeln, fördern wir den Menschenhandel noch viel mehr.

JE: Kannst Du uns ein paar Fakten dazu geben, inwieweit wir in der Schweiz davon betroffen sind?
LS: Weltweit schätzt man, dass rund 40 Millionen Menschen Opfer von Menschenhandel sind. 92 % der identifizierten Opfer von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung sind Frauen und Mädchen. Im Bereich Ausbeutung der Arbeitskraft sind es 59 % Männer und Jungen. Die Schweiz ist Transit- und Zielland für den Menschenhandel, darum braucht es unbedingt eine Sensibilität. Auf Bundesebene gibt es einen nationalen Aktionsplan, wobei für die Umsetzung hauptsächlich die Kantone zuständig sind. Nur fehlen dort leider häufig Ressourcen, um gegen den Menschenhandel aktiv zu werden.

JE: Kannst Du auf politischer Ebene tatsächlich etwas erreichen und konntest Du Erfolge erzielen?
LS: Ich reichte im Kantonsparlament zusammen mit meiner Fraktion einen Vorstoss ein, mit der Forderung, ein Massnahmenpaket auszuarbeiten, um dem Menschenhandel entgegenzuwirken. Konkret bedeutete dies, dass den Kantonen mehr Finanzen zur Verfügung gestellt wurde, um u. a. Spezialisten in der Strafverfolgung einzusetzen oder um einen runden Tisch mit diversen Akteuren zu tätigen. Schweizweit merkt man schon, dass in den letzten Jahren mehr sensibilisiert wurde, denn es werden mehr Gerichtsurteile gefällt und höhere Strafen umgesetzt.

JE: Die Bevölkerung denkt oft, dass Ihr PolitikerInnen sich diesen Themen annehmen müsst. Inwiefern bist aber Du als Privatperson da involviert und können wir als Privatpersonen zum Thema Menschenhandel Veränderungen bewirken?
LS: Je besser die Lebensgrundlagen und Bildung in gewissen Ländern sind, desto weniger kommen Menschen in den Zwang, ins Ausland gehen zu wollen, oder insbesondere bei Frauen, sich in Abhängigkeiten von Männern zu begeben. Die Sensibilisierung für dieses Thema in den Familien und in den Schulen dort, aber auch bei uns, ist zentral. Die «Loverboy-Masche» kann auch in der Schweiz geschehen, das Internet spielt heute dabei eine vermehrte Rolle. Im Bereich des Menschenhandels gibt es einige Organisationen, die sich einsetzen. Man kann sich diesen Organisationen anschliessen oder ihnen Spenden zukommen lassen. Sich zu informieren und Bescheid zu wissen und dann z. B. in den sozialen Medien den Menschenhandel zu thematisieren, dies sensibilisiert die Bevölkerung und macht auch Druck auf die Politik, damit sie hinschauen und handeln.

Das Interview führte Jonny Eschmann.

Lesen Sie das vollständige Interview auf swk.swiss/blog

ende

Jonathan «Jonny» Eschmann, Geschäftsführer SWK

Illustration: © BadBrother/istock

Quelle Foto: Lilian Studer

Lesen Sie das vollständige Interview auf *swk.swiss/blog*

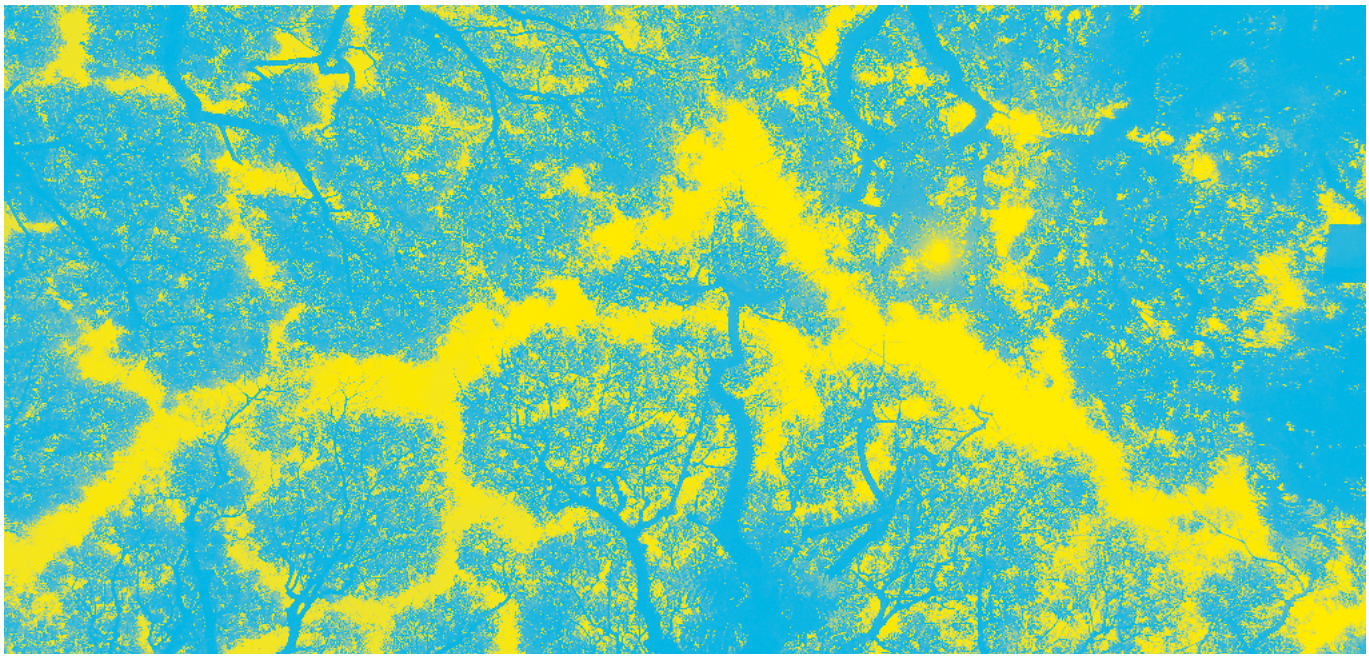


Foto: © firosnv-unsplash

Ein paar Möglichkeiten, genauer hinzusehen…

Heute erleben wir einen gewaltigen «Informationsdschungel», in dem es nicht mehr einfach ist, sich zurecht zu finden. Die Menge und Vielfalt der Informationen ist so gross und sie folgen sich so rasch, dass unsere Seele kaum noch nachkommt, das Gehörte und Gelesene für sich zu sortieren und es irgendwie sinnbringend einzuordnen.

Ein paar Grundgedanken zum Thema Wissensaneignung und Lernen
Unser Gehirn merkt sich nur Informationen, die für uns bedeutsam sind. Dies wiederum hängt stark vom bereits vorhandenen Wissen ab, sowie von unseren Erfahrungen und unseren Werten. Ist die neue Information zu fremd bzw. gibt es kein Vorwissen, an das sie anknüpfen kann, wird sie ignoriert. Beim Lernen ist deshalb nicht das Neue an sich das Wichtigste, sondern die Verknüpfung des Neuen mit dem bereits Gespeicherten, was zur Erweiterung und Vertiefung des Bekannten führt. D.h. je mehr man bereits über ein Thema weiss, desto leichter kann man neue Kenntnisse hinzufügen. Diese Tatsachen sollen Motivation genug sein, sich intensiver mit einem Thema zu befassen, sich fundiertes Wissen anzueignen und seine Allgemeinbildung zu vergrössern.

Der Mensch hat einen Anspruch auf Wahrheit. Er soll in die Lage versetzt werden, sich anhand guter, zuverlässiger und sachlicher Informationen selber eine Meinung bilden zu können. Wie ist das praktisch möglich, bzw. wie kann ich kritisch beim Recherchieren vorgehen? Im Nachfolgenden ein paar Tipps, die helfen sollen, sich einen besseren Überblick zu verschaffen:

1. Ich informiere mich in die Breite
Ich stelle mir die Frage: Aus welchen Quellen informiere ich mich? Sind diese vertrauenswürdig, verlässlich oder einseitig, tendenziös, unseriös?

Social Media Plattformen sind oftmals werbefinanziert. Werbung aber zielt darauf ab, Aufmerksamkeit zu generieren, ob etwas wahr oder falsch ist. Leider erregen Lügen mehr Aufmerksamkeit und sind billiger zu haben als die Wahrheit. Dies ist auch eine Gefahr für Plattformen, die sich um Wahrheit bemühen, da sie gegen organisierte Kampagnen von Falsch- und Desinformationen oftmals kaum ankommen.

Es lohnt sich deshalb, sich auf breiterer Ebene zu informieren und bei wichtigen Themen auch mehrere Zeitungen zu konsultieren. Stimmen sie in der Hauptsache überein? Wo zeigen sich Differenzen?

Bei politischen Diskussionen kann ich mich z.B. fragen: Was sagt die Gegenpartei dazu? Meistens ist auch bei extremen Meinungen ein Körnchen

Wahrheit zu finden. Oftmals stösst uns die Art und Weise, wie debattiert und gegeneinander gekämpft wird, mehr ab als die eigentliche Haltung einer Partei. Die Vielfalt und Verschiedenartigkeit der Parteien und deren Meinungen ermöglichen es auf der anderen Seite, dass in der Schweiz den Bedürfnissen möglichst vieler Menschen entsprochen werden kann.

«Geschichte erklärt die Gegenwart.»

2. Ich schaue zurück

Dabei werde ich nie vergessen, wie uns unser damaliger Sekundarlehrer fragte, was das Fach «Geschichte» eigentlich tut und weshalb es wichtig ist, sich dahinein zu vertiefen. Da er uns mit dieser Frage eine geraume Zeit zappeln liess, werde ich seine Antwort nie vergessen: «Geschichte erklärt die Gegenwart». Ich stelle mir demnach die Frage: Was war vorher geschehen? Welche Entwicklungen, evt. auch Fehlentscheidungen, Versäumnisse etc. führten zur heutigen Situation, evt. auch zur Eskalation eines Konflikts, sei es im Grossen oder im Kleinen?

Oder ich kann mich fragen: Hatten wir so eine Situation früher schon einmal? Wie sind die Menschen damals damit umgegangen? Kenne ich eine solche Krise aus dem eigenen Leben und was hat mir damals geholfen? Junge Menschen können Lebenserfahrene fragen oder Biografien lesen und so vom Erfahrungsschatz früherer Generationen profitieren.

3. Ich schaue nach vorn in die Zukunft

Bei einer Abstimmung z. B. überlege ich mir, was die voraussichtlichen Folgen eines bestimmten Entscheides sein werden. Ich frage mich auch: Was löst eine bestimmte Information für Gefühle in mir aus? Will sie Angst und Panik verbreiten? Extreme AktivistInnen haben längst gemerkt, dass sich Menschen am leichtesten beeinflussen lassen, wenn man ihnen Angst einjagt und sie in Panik versetzt. Durchschaue ich diese Masche? Ich kann mich fragen: Wieviel des Gesagten beruht auf erwiesenen Tatsachen und klaren Fakten und wo handelt es sich um Befürchtungen, Spekulationen oder schlichtweg Behauptungen (könnte, täte, würde, hätte)? Gibt es Forschungsberichte und Ergebnisse zum Thema? Was sagen Wissenschaftler dazu?

4. Ich schaue nach oben

Wenn mir angst und bange wird ab all den Schreckensnachrichten, die ich höre oder lese, habe ich noch einen letzten heissen Tipp: Im besten Anti-Angst Bestseller aller Zeiten, der Bibel, heisst es mehr als 365 Mal: «*Fürchte dich nicht!*» Diese Zusagen reichen für jeden Tag des Jahres.

Ich kann mich fragen: Was sagt eigentlich Gott zu einem bestimmten Thema? Vielleicht finde ich in der Bibel eine Antwort darauf. Vielleicht hilft sie mir auch, den Mut für einen eigenen, festen Standpunkt zu finden, ohne zum Spielball von Mainstream-Medien zu werden. Mit folgenden Worten sagt Jesus von sich in Joh. 14,6, dass er die Wahrheit sogar verkörpert: «*Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben!*» Was können wir Menschen uns eigentlich noch mehr wünschen?

ende

Brigitte Hirzel
Redaktion

Download unter swk.swiss/shop

SWK – Auf einen Blick

HinGucker – Wie bleibe ich attraktiv für meinen Partner oder meine Partnerin?

Ein HinGucker ist *«eine Person, die aus dem Üblichen herausticht und dadurch grosse Aufmerksamkeit erregt»*. Irgendwann wurden wir für unseren Partner oder unsere Partnerin zum HinGucker. Irgendwann stachen wir aus der Menge heraus und wurden zu dem oder der Einzigen, mit dem oder der wir das Leben teilen wollten.

Nun heisst es ja so schön im Zitat von Antoine de Saint-Exupéry: *«Liebe besteht nicht darin, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in die gleiche Richtung blickt.»* Sprich: *«Wir teilen Bett, Tisch und Leben»*, aber das Einander-tief-in-die-Augen-Schauen, Sich-An-Sehen, weicht zunehmend einem: *«Wir streben gemeinsame Ziele an, setzen gemeinsam Pläne um, kümmern uns zusammen um Haushalt und Familie und verfolgen darüber hinaus eigenen Berufen, Interessen und Hobbys.»* Die Person an unserer Seite wird zunehmend die Person an der Seite und nicht primär im Blickfeld. Aufmerksamkeit erregt dann oftmals mehr das, was nicht gut läuft oder wo die Vorstellungen und Meinungen auseinanderlaufen.

Wie bleibe ich also interessant und attraktiv für meinen Partner und werde immer wieder im positiven Sinne zum HinGucker?
Ein Anhaltspunkt ist schon einmal das «aus dem Üblichen herausstechen». Wir gewöhnen uns aneinander und sind nicht mehr so eine grosse Überraschung füreinander. Wenn wir dann plötzlich durch einen neuen Duft, eine neue Optik, neue Interessen, Impulse und Aktivitäten aus dem Alltag herausstechen und uns wieder füreinander interessant machen, werden wir zum aufmerksamkeitsweckenden HinGucker. Schön ist auch, wenn wir es nicht nur für uns selbst oder andere, sondern gezielt für den Partner machen: Sich etwas einfallen lassen, um den anderen mit einer neuen Note, einem speziellen Überraschungseffekt zu erfreuen.

Dazu gehört auch die Basisaufgabe, sich nicht im negativen Sinne «gehen zu lassen». Sich für jemanden attraktiv zu machen, bedeutet: *«Du bist mir wichtig, darum gebe ich mir Mühe für dich. Um dir zu gefallen, bin ich bereit, Aufwand zu betreiben und deinem Geschmack entgegenzukommen.»* Sich nicht gehen zu lassen, bezieht sich dabei nicht nur auf die eigenen Pflege-, Hygiene- und Schönheitsbemühungen, sondern darüber hinaus auf Persönlichkeit und Charakter, welche anziehend, attraktiv und spannend in ihr Umfeld hinein strahlen. Schlechte Gewohnheiten sollten dabei genauso aussen vor bleiben, wie schlechte Gerüche.

«Du bist mir wichtig, darum gebe ich mir Mühe für dich»

Trotz einem gepflegten und gewählten Äusseren in jedem Alter, beginnt bei längerem Zusammenleben der Zahn der Zeit am eigenen Erscheinungsbild zu nagen. Bleibende äussere Attraktivität lässt sich dann zeitlos über ein freundliches Lächeln, warmherzige Augen, wohlwollende Blicke, dankbare Gesten, ein ansteckendes Lachen, offene Arme, streichelnde Hände oder einladende Berührungen erreichen. Und ein herzlicher Charakter sowie eine aufgestellte Persönlichkeit bleiben zeitlebens ein HinGucker.

Wir dürfen uns immer wieder einmal selbstkritisch fragen: Was strahle ich aus, was investiere ich in unsere Beziehung, was tue ich für meinen Partner oder meine Partnerin, um weiter interessant und anziehend für ihn oder sie zu sein und zu bleiben?

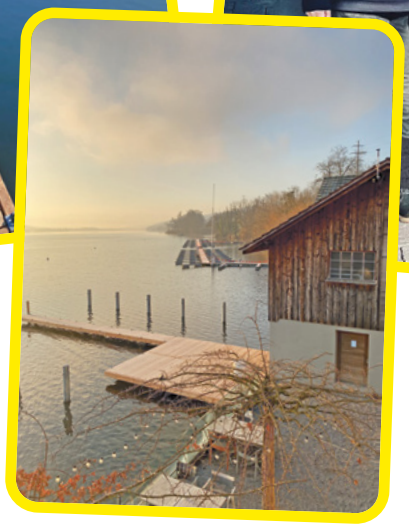
ende

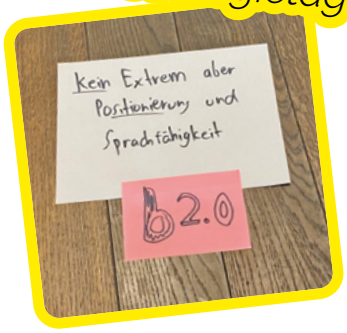
Ulrike Weininger
Assistenz Bildungsangebote
Pädagogin M.A., Christliche Psychologie ICP,
Personal Coach SGD

Illustration: © BRO Vector/istock

«HinGucken» auch beim SWK

«Strategietage in Birrwil»





Bewegende Jahre liegen hinter und vor dem SWK. Im Sommer **2019** kam es zum Wechsel in der Geschäftsführung,

2020 folgte auf den Pandemiebeginn praktisch die Neubesetzung des SWK-Vorstandes und Präsidiums.

Nach diversen Personalwechsel durften wir im August **2022** mit der Feier des Jubiläums **«130 Jahre SWK»** mit dem neuen Team eine neue Ära einläuten. Doch was würde diese mit sich bringen? Diesen und anderen Fragen wollte man sich baldmöglichst stellen.

Am **09. und 10. Februar 2023** nahmen wir uns deshalb als gesamtes SWK-Team und gemeinsam mit dem Vorstand in Birrwil, mit wunderschönem Seeblick, eine Auszeit, um uns intensiv mit den Fragen rund um die Ausrichtung unseres Werks zu befassen. Dabei wurden wir von einer externen Firma angeleitet und begleitet.

Die beiden Strategietage waren rückblickend ein grosser Gewinn für das SWK und wir freuen uns darauf, ersten Erkenntnissen und Massnahmen daraus nun Folge zu leisten und diese in die Tat umzusetzen.

Mehr Infos dazu erhalten Sie immer wieder mal in unserem SWK-Newsletter.

Jetzt abonnieren auf
www.swk.swiss/newsletter

In Verbindung bleiben

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
2. September 2023 in Aarau – SWK-Leiterschulung: Wie spreche ich mit Jugendlichen über Sex?
16. September 2023 in Aarau – twogether Schulung
11. November 2023 in Burgdorf – twogether Schulung

www.swk.swiss/schulungen

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 CH63 8080 8009 8267 3703 6
BIC RAIFCH22

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:
Eberhard Johannes Koll (Ltg.), Jonathan Eschmann, Elisabeth Gutzwiller, Ulrike Weininger, Natascha Hürlimann, 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