3-23

REDE MITENAND

WegBegleiter

Foto: © Mösch, privat

Exklusiv-Interview mit **Ehepaar Mösch**

Schweizerisches Weisses Kreuz

... teilen

Liebe Leserin, lieber Leser

Auf unserem Lebensweg begegnen wir den unterschiedlichsten Menschen. Einigen von ihnen begegnen wir nur punktuell, sodass sie schon bald wieder in Vergessenheit geraten. Doch mit anderen kreuzen sich unsere Wege erneut, häufig und teilweise sogar stetig. Sie alle werden im Laufe der Zeit zu **«WegBegleitern»** in unserem Leben.

Ich war noch Teenager, als ich Jürg kennenlernen durfte. Obwohl zwischen uns 30 Jahre Altersunterschied liegen, darf ich ihn nun schon mehr als mein halbes Leben kennen. Alles begann mit einer Einladung von ihm und seiner Frau zum Nachtessen. Fortan traf ich mich immer wieder mal mit ihm zum Austausch und Gebet. Inzwischen ist eine tiefe Freundschaft zwischen uns entstanden. Jürg kennt meine Hochs, meine Tiefs, meine Kämpfe und Herausforderungen, meine Niederlagen und meine Siege. In allen stand er mir treu zur Seite, glaubte stets an mich, machte mir Mut und wurde für mich so zu einem meiner wertvollsten **«WegBegleiter»**.

Auch als SWK sind wir als **«WegBegleiter»** unterwegs in Schulen, Kirchgemeinden und online, um Menschen in ihren Fragen rund um Beziehung und Sexualität helfend zur Seite zu stehen.

Wir hoffen, Sie werden durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel in dieser Ausgabe inspiriert, sich nach **«WegBegleitern»** umzusehen und selbst zum **«WegBegleiter»** für andere zu werden.

Wir wünschen Ihnen eine farbenfrohe Herbstzeit!

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches Weisses Kreuz

Foto: © Finn Hafemann/istock

«WegBegleiter» – Gemeinsam ein Stück Lebensweg gehen

Inhalt

Editorial 2

Einsamkeit und ihre Tücken 3

Chnöpflichischte 3

Impuls aus dem SWK 4
Ehe ist dynamisch und Leben auch

Lebensbericht 6
Bei Schicksalsschlägen vor Ort sein

Lebensbericht 8
SOS-Pflegefamilie auf Zeit

Mutmacher 10
Lebenswege gemeinsam meistern

In eigener Sache 11
Rückblick Mitgliederversammlung

Fakten & Zahlen

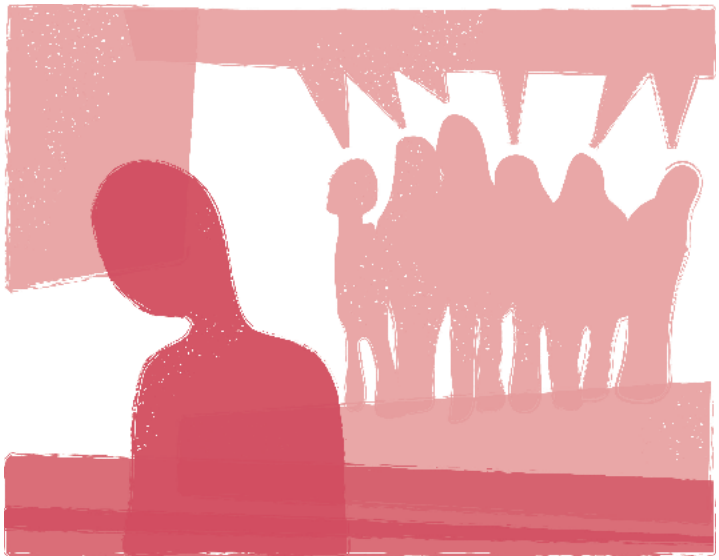

Illustration: © borisz/istock

Einsamkeit und ihre Tücken

- **Jede dritte Person** in der Schweiz fühlt sich einsam
- Besonders **Jugendliche, Rentner, Frauen und Ausländer:innen** sind betroffen
- Einsamkeit ist für den Körper so **schädlich, wie täglich 15 Zigaretten** zu rauchen
- **Zu viel virtuelle Zeit** kann im echten Leben noch mehr Einsamkeit hervorrufen
- Betroffene leiden **dreimal so häufig** unter starken **Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen**
- Das Risiko für **Schlafstörungen vervierfacht** sich
- Die Wahrscheinlichkeit, eine **Depression** zu erleiden, **steigt um das Achtfache**.

Wege aus der Einsamkeit

«Das Gefühl von Einsamkeit ist per se nichts Schlimmes. Problematisch wird es erst, wenn das Gefühl dauerhaft besteht, quasi chronisch wird, und der Mensch nicht mehr damit umgehen kann.» sagt Franco Baumgartner, ehemaliger Geschäftsführer der Dargebotenen Hand.

Die Möglichkeiten, aus der Einsamkeit zu finden, sind vielfältig und individuell.

- psychologische Hilfe in Anspruch nehmen (im Jahr 2017 suchte sich jede 16. Person psychologische Hilfe)
- darüber sprechen; viele Menschen fühlen ähnlich
- neue Hobbys ausprobieren
- alte Kontakte auffrischen
- nachbarschaftliche Beziehungen intensivieren
- ehrenamtliche Aufgaben übernehmen.

Quellen: BFS 2017; Einsamkeit in der Schweiz – swissinfo.ch

Chnöpflichischte

Ausflüge

Kinder durch das Kindergartenjahr zu begleiten, ist herausfordernd, beschert mir aber immer wieder auch ganz besondere Momente. So gibt es ab und zu lustige Sachen von den Kindern zu hören. Manchmal, weil die Kinder noch nicht gut reden können oder die Worte nicht kennen. Die Geschichte von dem Jungen, der sich selber «Sausi» nannte, weil er «Fousi» nicht sagen konnte, habe ich euch ja schon erzählt. Manchmal erzählen die Kinder auch etwas, weil sie etwas von den Erwachsenen gehört haben, es aber nicht richtig einordnen können. Ein Kind berichtete mir heute voller Begeisterung, dass es heute wirklich noch Dinosaurier gebe, welche im «Aaaahtaaaal» leben. Hm, der Besuch im Saurier-museum in Aathal steht wohl noch aus…

Ein lustiges Erlebnis machte eine Arbeitskollegin von mir: Der Waldmorgen mit den Kindern ist für alle ein Erlebnis. Diesmal war es das erste Mal richtig schönes Wetter und sie machte die Kinder auf die Tiergeräusche im Wald aufmerksam. Vor allem auf alle Vogelstimmen. «Hört ihr es auch? Da spricht ein Vogel Amslisch, und da sogar Finkisch. Und dort, ist das Taubisch?» Janosch lauschte mit grossen Augen: «Ja, und ich ghöre sogar Türkisch!» meinte er. Das fand Michael lustig, denn seiner Meinung nach hat Janosch sich geirrt und antwortete ihm darum prompt: «Nei, Janosch, Türkisch isch kei Sprach, das isch e Farb!»

Sina Dummermuth, Kindergartenlehrerin

Illustrationen: © S-S-S/istock

Ehe ist dynamisch und Leben auch

Ruedi und Elfi Mösch – Begründer von Ehevorbereitung in der Schweiz – waren 1983 echte WegBereiter für eine bisher im deutschsprachigen Raum noch unbekannte Erscheinung: Ein «Ehe-Bereitschafts-Kurs», kurz EBK.

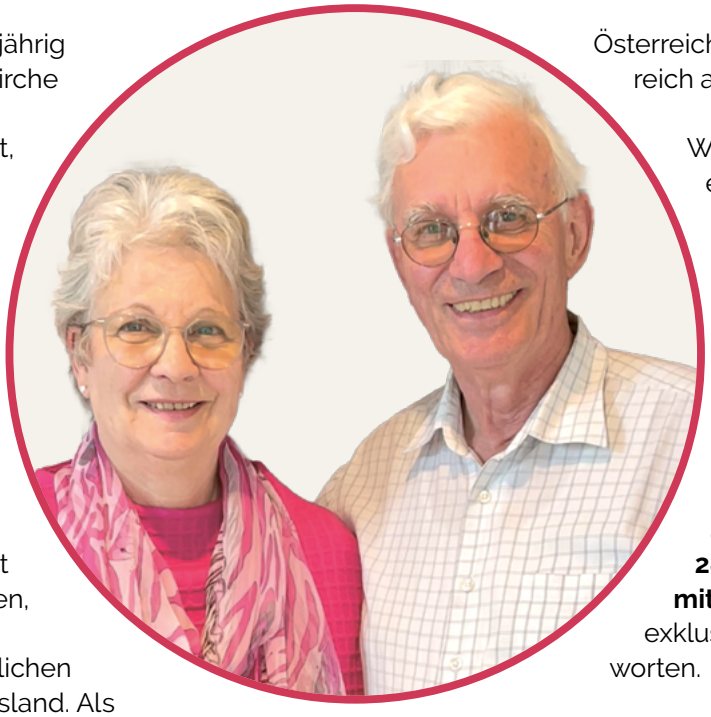

Foto: © Mösch, privat

Als Ruedi und Elfi 1971 23-jährig heirateten, gab es in der Kirche nur das Traugespräch und «danach lief das schon gut, wenn sich die Frau nur dem Mann unterordnete. Eine Eheberatung brauche es nicht, wenn man das täte, was in der Bibel steht.« – so die verbreitete Meinung. Als sie 1974 in Südafrika die Missionsarbeit in Lesoto übernahmen, stellten sie – auf sich allein gestellt – fest, dass sie zwar sehr gut zusammenarbeiten konnten, aber sehr unterschiedlich umgingen mit den persönlichen Herausforderungen im Ausland. Als Hilfe für ihre eigene Ehe beschäftigten sie sich mit den damals aktuellen amerikanischen Autoren, wie z.B. Tim La Haye oder Norman Wright. Amerika war zu der Zeit im Frauenrecht viel weiter und Ehevorbereitung gab es bereits seit längerem.

Inspiriert von ihren bisherigen Erfahrungen und Recherchen, gingen sie 1981 auf eigenes Risiko nach Amerika, wo Ruedi studierte und eine Masterarbeit zum Thema «Scheidungsprävention unter Christen» schrieb, in welcher der Ehevorbereitung eine wichtige Rolle zukam. Im Anschluss daran stellten die beiden 1983 die Unterlagen für ihren Ehe-Bereitschafts-Kurs zusammen. Als Pastorenehepaar in Wettingen trauten sie selbst ca. 100 Paare, und dies nur mit vorheriger Ehevorbereitung. Auf Nachfrage gaben sie ihr Vorbereitungsmaterial in ihrem Umfeld an andere Pastoren weiter. Schliesslich bauten sie eine eigene Ehe-Beratungsstelle innerhalb der Allianz auf. Bis zur Pensionierung 2013 übernahmen sie eine Anstellung im SWK, wo sie die (inter)nationale Zusammenarbeit mit anderen Pastoren und die Verbreitung des Kurses im Tessin, in Österreich, Deutschland und Frankreich ausbauten.

Wir freuen uns, dass sie als echte Pioniere ihrer Arbeit im deutschsprachigen Raum und fachliche Experten mit jahrelanger praktischer Erfahrung auch heute dem SWK für die Überarbeitung der twogether-Unterlagen nochmals beratend zur Seite standen, das **40-Jahre-Jubiläum am 28. Oktober 2023 in Aarau mit uns feiern** und hier exklusiv einige Fragen beantworten.

Ulrike Weininger (UW): Was kann eine Ehevorbereitung leisten, was nicht?
Ruedi und Elfi Mösch (REM): Durch die Ehevorbereitung werden Themen angesprochen, über die man wahrscheinlich sonst nicht reden würde, und sie kann auf Differenzen aufmerksam machen. Der Austausch mit einem erfahrenen Paar ist wertvoll und weist auf manche Kernpunkte in einer Ehe hin.

Aber die Ehevorbereitung gibt letztendlich keine Garantie und versiegelt keine Ehe. Gemeinsame Aktivitäten ersetzen kein gemeinsames Gespräch, auch nur sich gernhaben und dann heiraten reicht für eine Ehe nicht. Scheidungsprävention ist ein Aspekt, aber keine Garantie. Ehe ist dynamisch und Leben auch. Die Ehevorbereitung kann helfen, die eigene Geschichte zu thematisieren. Über die Herkunftsfamilie reden ist wichtig. Es sind zwei unterschiedliche Systeme. Das wird als junges Paar ganz oft unterschätzt. Eine Familie wird dazu geheiratet. Es ist ein wenig wie ein «Fusionsabklärungsvertrag» von zwei Gemeinden. Am Schluss stimmen beide Parteien ab, ob sie dies

«Durch die Ehevorbereitung werden Themen angesprochen, über die man wahrscheinlich sonst nicht reden würde… »

so wollen. Das kostet Zeit und Energie. Aber danach geht man gestärkt daraus hervor, oder eben auch nicht.

UW: Ist es ein Misserfolg, wenn sich ein Paar in der Ehevorbereitung trennt?
REM: Das Ziel ist ein vertieftes Kennenlernen und vielleicht auch zu merken, wo man sich nicht finden kann. Ehevorbereitung ist auch dann ein Erfolg, wenn man feststellt, dass zu viele Differenzen vorhanden sind. Dann wäre es mutiger zu sagen: «Es reicht nicht für ein Leben lang. » Bei aller Individualität braucht es einfach doch genügend Gemeinsamkeiten. Das gleiche Ziel im Leben zu haben, ist schon wichtig. Sich im Respekt zu trennen, benötigt Reife, aber ist ein Erfolg. Als Mentor kann man das Paar auch bei diesem Schritt begleiten. Es braucht dafür befreiende, unvorbelastete Leute mit Weisheit oder manchmal auch einfach mehr Zeit. Am Ende bleibt es aber die Verantwortung des Paars. Als Mentoren geht und leidet man mit den Leuten mit.

«Die Ehevorbereitung kann helfen, die eigene Geschichte zu thematisieren. Über die Herkunftsfamilie reden ist wichtig. Es sind zwei unterschiedliche Systeme.»

UW: Welche Eigenschaften sollte jedes Paar für die Ehevorbereitung mitbringen?
REM: Transparenz und Ehrlichkeit miteinander ist wichtig, Selbstreflexion und persönliches Wachstum werden ermöglicht. Wer das in der Vorbereitung verweigert, wird es später auch. Starrheit kann erkannt werden.

«Weiss ich, wer ich bin?» ist eine wichtige Frage. Nach innen und in die Tiefe gehen ist wertvoll. Wer nicht weiss wer er ist, kennt auch die eigenen Bedürfnisse nicht. Bei der Partnerwahl gibt es nur ein «Ja» oder «Nein», dafür braucht es die Bereitschaft, ehrlich mit sich und dem Partner zu sein.

UW: Welche Eigenschaften sollte ein Weg-begleitendes Mentorenpaar mitbringen?
REM: Ein Herz für Menschen und die Fähigkeit, mit jemandem mitzulaufen. Nicht voranlaufen. Dabeisein. Das ist Begleitung. Sie gehen ein Stück Weg zusammen. Dem Paar das Gefühl geben, angenommen zu sein. Sensibel sein, zu merken, was das Paar beschäftigt, auf sie eingehen. Nicht schulmeisterhaft etwas erzählen oder nur ein Blatt mit Infos in die Hand drücken. Blätter sind nur Werkzeuge zu Themen, welche sie beschäftigen. Ausserdem Verschwiegenheit: Intime Sachen müssen intern bleiben. Vertrauenswürdig sein, die Fähigkeit zu haben, Gespräche zu leiten und zu lenken. Etwas herauskitzeln können, was unausgesprochen im Raum steht.

Die Unbekümmertheit der Jugend hat viel Gutes. Als ältere, erfahrene Begleiter muss man eine Balance finden und für das Paar nicht zu viele Hürden aufzeigen.

Liebe Elfi, lieber Ruedi, herzlichen Dank für Eure Arbeit und die wertvollen Impulse!

Das Interview führte Ulrike Weininger

ende

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

Jubiläumsfest zu 40 Jahren twogether mit Torte

- Hilfreiche Impulse zum Umgang mit Pornographie in der Beziehung von Matthias Bischofsberger, Fachperson sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung SGS
- Interview mit den Schweizer Pionieren der Ehevorbereitung, Ruedi und Elfi Mösch
- Weitere Beiträge von twogether Trainern
- Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch

Eingeladen sind alle twogether Mentoren und in Paarbegleitung engagierte Personen am **28. Oktober 2023 in Aarau**, BSA Tellistrasse 58, von 9.45 bis ca. 15.45 Uhr.

Anmeldung bis 15. Oktober 2023:
www.swk.swiss/twogether-jubilaeumstag

Teilnahme kostenlos, Kollekte

Illustration: © Ponomariova_Maria/istock

«Nach meinem Empfinden hat jeder in unserer Gesellschaft das Recht auf Unterstützung nach einem belastenden Ereignis oder in einer Krise.»

Bei Schicksalsschlägen vor Ort sein

Bei schweren Unfällen oder sonst einschneidenden Lebenssituationen kann man jeweils lesen, dass ein Care-Team vor Ort im Einsatz war. Schon die Vorstellung, sich helfend an solche Orte und traumatische Situationen zu begeben, ist für viele von uns undenkbar. Barbara Oeggerli ist Mitarbeiterin beim Care-Team Aargau und erzählt feinfühlig, wie sie solche Einsätze und das Verarbeiten erlebt.

Elisabeth Gutzwiller (EG): Wann rückt das Care-Team Aargau aus?
Barbara Oeggerli (BO): Wenn sich ein potenziell belastendes Ereignis zugetragen hat, werden wir normalerweise durch die Einsatzkräfte alarmiert. *(Bei Bedarf können auch Privatpersonen jederzeit einen Einsatz des Care-Team Aargau über die Sanität Notrufzentrale 144 beantragen).* Wir versuchen, die Betroffenen im ersten Moment etwas zu stützen, bis sie den Boden unter den Füssen wieder spüren können. Wir informieren, halten mit ihnen aus und helfen beim Vernetzen. Gemeinsam suchen wir nach Ressourcen und planen, wie es in den nächsten Stunden und Tagen weitergehen könnte.

EG: Welches war das berührendste Erlebnis für Dich?
BO: Jeder Einsatz ist berührend. Ein konkretes Beispiel kann ich aus Gründen der Schweigepflicht nicht nennen.

Spürbare Betroffenheit bei beteiligten Fachpersonen wie Blaulichtorganisationen, Spitalpersonal und diverse weitere ist immer wieder sehr berührend. Diese Form von Gemeinsamkeit fühlt sich sehr speziell an und zeigt mir, wie erste Hilfe auf Augenhöhe funktionieren kann.

EG: Welche Motivation hast Du, diese herausfordernde Aufgabe zu machen?
BO: Nach meinem Empfinden hat jeder in unserer Gesellschaft das Recht auf Unterstützung nach einem belastenden Ereignis oder in einer Krise. Manchmal braucht es gar nicht so viel und die Menschen haben nur ganz kurz die Orientierung verloren. Und manchmal stehen wir gemeinsam am Anfang von einem oft schweren Weg. Ich versuche dann, mit ihnen die ersten Schritte darauf zu gehen. Ziel ist es, herauszufinden, welche Menschen oder Organisationen das nächste Stück Weg mit ihnen meistern können.

EG: Wie grenzt Du Dich ab?
BO: Zu wissen, dass dieser belastende Moment nicht meiner ist, ich jederzeit aus dieser Situation aussteigen könnte, hilft mir sehr. Weil es nicht meine persönliche Geschichte ist, kann ich mich abgrenzen.

EG: Wie verarbeitest Du Deine Einsätze?
BO: Jeder von unserem Team hat seine eigene Vorgehensweise. Bei mir ist es, bewusst die Uniform auszuziehen und in meine «Klamotten» zu schlüpfen. Sinnbildlich holt mich das bereits in meine Realität zurück. Wenn es ein sehr schwerer Einsatz war, sind wir untereinander gut vernetzt und haben auch immer die Möglichkeit, uns mit der Regionalleitung oder mit dem Chef des Care-Teams auszutauschen. Und natürlich ist für mich meine Beziehung zu Gott sehr entlastend. Ich darf Erlebtes abgeben und wissen, dass ich jederzeit meinen «Akku» bei ihm aufladen darf.

Es macht dankbar, zu wissen, dass es Menschen wie Euch gibt! Danke Dir herzlich!

Das Interview führte Elisabeth Gutzwiller

ende

Elisabeth Gutzwiller
Lektorat und Redaktion

Umgang mit Trauernden – die richtigen Worte finden

Sag nicht!
Sag lieber!

Wie du jemandem in Trauer helfen kannst!

Es gibt keinen perfekten Weg mit Trauernden umzugehen und zu reden. Jeder reagiert anders. Aber hier sind ein paar hilfreiche Grundregeln.

Nicht so!	Lieber so!
Zieh keine Vergleiche. Jede Trauer ist anders.	Stell Fragen. Das zeigt Interesse und Verbundenheit.
Minimiere den Verlust nicht. Auch wenn die Reaktion dir übertrieben vorkommt.	Denk dran, es ist ihre Trauer! Die Trauer gehört zum Trauernden. Deine Meinung ist da nicht relevant.
Bitte keine Komplimente! "Du bist so stark" etc. ist fehl am Platz, wenn jemand trauert. Die Person fühlt sich ganz anders.	Vertrau deinem Gegenüber! All die Dinge, die die Person stark machen, werden sie durch die Trauer tragen.
Bitte nicht aufmuntern! Wenn die Dinge grad dunkel und traurig sind, ist das okay.	Spiegele ihre Realität! Wenn die Person sagt "Das ist so unfair und Mist." Dann sag: "Ja das ist es."
Sprich nicht über später! Jetzt, in diesem Moment, ist die Zukunft irrelevant.	Bleib im Hier und Jetzt! Oder wenn die Person in Vergangenem schwelgt, dann begegne ihr dort.
Biete keine Lösungen an! Meistens wollen Trauernde nur gehört werden, nicht "repariert".	Bitte erst um Zustimmung! Bevor du Ratschläge gibst.
Bitte keine Fakten oder Zeitschienen! Das kann grad am Anfang irritieren und verunsichern.	Respektiere ihre eigene Erfahrung mit der Trauer! Trauer ist so individuell, da gibt es kein "one size fits all".
Kein Müssen! "Du musst jetzt stark sein.", "Du musst loslassen.", "Du muss nach vorne schauen." helfen schlichtweg nicht!	Nur dürfen! "Du darfst traurig sein.", "Du darfst zurück schauen.", "Du darfst ihn immer immer Herzen tragen." DAS ist tröstlich!

Sei da! Hör zu! Fühle mit!

Sei einfach da und halte diese unendlich schmerzhafte Lücke im Leben deines Gegenübers mit aus. Geh den Weg ein Stück mit ihnen, bis wieder Licht in ihr Leben scheint.

Still She Rises
Franzi Kern
www.stillsherises.blog

Abdruck mit ausdrücklicher Erlaubnis der Autorin: Still She Rises – Franziska Kern – Trauerbegleitung & Trauerressourcen
www.stillsherises.blog/project/umgang-mit-trauernden

Foto: © bernie-photo/istock

SOS-Pflegefamilie auf Zeit

Denise und Peter engagieren sich seit einigen Jahren als Übergangs-Pflegeeltern für Neugeborene. Durch diese schöne, aber nicht einfache Aufgabe ist das kinderlose Ehepaar für die Kleinen zu ganz besonderen WegBegleitern geworden.

Grosse Liebe für kleine Kinder

Denise hat als Kinderpflegerin bereits vorher schon jahrelang Kinder in Familien, als Tagesmutter und in Kitas betreut und immer wieder gemerkt, dass sich diese in ihrer Gegenwart sehr schnell wohl und sicher fühlten. Dieses Feedback bekam sie auch von Seiten der Eltern. Nach einigen Jahren entstand bei Denise der Wunsch, nicht nur Tagesmutter zu sein, sondern ihre Hilfe noch zu erweitern und besonders Kleinkindern in Notlagen ein sicheres Daheim anzubieten. Die beiden nahmen Kontakt auf mit einer DAF (Dienstleistungsanbietende in der Familienpflege) und übernahmen dann im Bereich Neugeborene und Kleinkinder die Aufgabe als Übergangs-Pflegeeltern.

Für diese Arbeit waren Denise die Weiterbildungen in Traumapädagogik äusserst hilfreich.

Sicherer Halt und Geborgenheit

Von ihrer DAF werden Denise und Peter angerufen, wenn ein Baby nach der Geburt nicht von der Mutter/Eltern versorgt werden möchte. Sobald es auf der Welt ist, dürfen sie es als Pflegeeltern meistens gleich besuchen und begleiten. Wenn die Entlassung vom Spital möglich ist, nehmen sie das Baby zu sich nach Hause. Ab diesem Zeitpunkt lebt es bei ihnen, bis geklärt ist, wo es längerfristig aufwachsen wird (Rückkehr zu Eltern, Adoption oder Langzeitpflege). Diese Zeit der Übergangspflege kann von wenigen Wochen bis mehreren Monaten und auch länger als ein Jahr dauern.

Das Baby lebt während dieser Zeit mit der Unsicherheit, wo es längerfristig aufwachsen wird. Da es oft zu einem Beziehungsabbruch zur leiblichen Mutter kommt, braucht es besonders emotional verlässliche und uneingeschränkt verfügbare Bezugspersonen. Dies liegt Denise ganz besonders am Herzen: Dem Baby viel Sicherheit und Nähe zu geben, indem sie auch seine Bedürfnisse sehr feinfühlig wahrnimmt und darauf eingeht. «Uns liegen aber je länger, je mehr auch die leiblichen Mütter am Herzen und wir wünschten uns noch viel mehr Unterstützung auch für sie.».

Gelernte Bindung befähigt zu neuen Bindungen

Gefragt nach den schönsten Momenten einer solchen «Kurz-Elternschaft» meint Denise mit spürbarer Begeisterung: «In erster Linie wollen wir dem Kind einen guten Start ins Leben ermöglichen. Zu sehen, wie sich ein Kleinkind gut und gesund entwickelt, sich sicher und geborgen fühlt, wie es lernt, eine Bindung zu uns aufzubauen, das erfüllt mich immer wieder mit besonderer Freude. Diese Möglichkeit befähigt es, auch zu seinen zukünftigen Eltern und anderen Personen wieder eine enge und tragfähige Beziehung einzugehen. Auch wenn wir erleben, wie dann das Kind laufen lernt, ist es immer ein ganz freudiger Moment für uns.»

Ist die Zukunft geklärt, wird eine Eingewöhnungszeit, welche mehrere Wochen, oder Monate dauern kann, mit den zukünftigen Eltern und der DAF geplant.

In dieser Zeit finden gegenseitig viele Besuche statt, damit sich das Kind und die Eltern gut kennenlernen können und sich ein möglichst sanfter Übergang ergibt.

Schattenseiten

Von einem Kind Abschied nehmen zu müssen, auch wenn es gute Pflege- oder Adoptiveltern bekommt, ist für das Kind sowie Denise und Peter immer ein sehr schmerzvoller Moment. Wenn möglich bleiben sie aber weiterhin in Kontakt, machen Besuche oder laden die Familien zu sich nach Hause ein. Für ein Kind ist es wichtig, die Pflegeeltern als Teil seiner Biografie zu sehen, darüber reden zu können und diesen Kontakt so natürlich wie möglich zu pflegen.

Bei den Entscheiden der Behörden bekamen Denise und Peter zum Teil den Eindruck, dass nicht immer das Kind im Zentrum steht, was es für sie nicht ganz einfach machte. Sie erlebten auch, dass der Beistand des Babys oft nur wenig Zeit hatte und sich dementsprechend der Kontakt zu ihnen und dem Baby zu wenig wahrgenommen werden konnte. Aber mehrheitlich erleben sie doch, dass Beistände engagiert sind und sich bemühen, die «passenden» Eltern zu finden.

«Hut ab vor Eurem Engagement»

Als Übergangs-Pflegeeltern meistern die zwei einige Herausforderungen, die nicht alltäglich sind. Sie werden aber getragen und unterstützt von ihren Familien und Freunden. Gut begleitet sind sie auch von Fachleuten und Supervisoren. All dies gibt ihnen immer wieder Kraft, von Neuem ein Ja zu haben, um einem Neugeborenen Geborgenheit zu schenken, es zu umsorgen und dann nach einiger Zeit wieder loszulassen. WegBegleitende mit einem Herz voller Liebe auf Zeit.

ende

Elisabeth Gutzwiller
Lektorat und Redaktion

Wir feiern twogether

40 Jahre Ehevorbereitung im SWK

28. Oktober 2023 in Aarau,
BSA, Tellistrasse 58,
von 9.45 bis ca. 15.45 Uhr

Anmelden

40 Jahre twogether

1983 starteten Ruedi und Elfi Mösch mit dem EBK – «Ehe-Bereitschaft-Kurs»

Foto: © Mösch, privat

Lebenswege gemeinsam meistern

Hilfe anzunehmen, fällt vielen nicht leicht. Von klein an lernt man, für seine Erfolge alleine zu kämpfen, alles zu geben. «Selber machen» ist der antrainierte Lebens-Slogan. Nur: Manchmal funktioniert dies nicht mehr. Gut zu wissen, dass es auch anders möglich ist.

Zusammen unterwegs sein

Ich weiss nicht, wie es Dir in dieser Angelegenheit geht: Vielleicht gehörst Du auch zu den Menschen, die lieber in Begleitung wandern gehen, anstatt alleine unterwegs zu sein. Wie rasch vergeht die Zeit, wenn man sich unterwegs mit jemandem über allerlei unterhalten kann. Hinterher staunt man, wie schnell eine ansehnliche Wegstrecke zurückgelegt wurde, fast mühelos, unmerklich und mit Leichtigkeit. Auch ist es hilfreich, auf uns unbekannten Wegen jemanden dabei zu haben, der den Weg bereits kennt, weiss, wo dessen Tücken liegen, wo man abbiegen muss und wo nicht. Die ortskundige Begleitperson weiss sinnvollerweise auch, wo es unterwegs anstrengend oder gar gefährlich wird, und kann uns bei schwierigen Passagen die Hand reichen, damit wir heil über sie hinwegkommen. Ebenso kennt sie die geeigneten Rastplätze und die schönen Ausblicke. Sollte ich unterwegs hinfallen oder sollte mir sonst etwas zustossen, kann sie mir wieder auf die Beine helfen oder wenn nötig Rettungskräfte alarmieren, damit ich so rasch wie möglich Hilfe bekomme.

Illustration © Ponomariova_Maria/Istock

Helfende Begleiter

Ähnlich wie auf Wanderwegen verhält es sich auch auf unseren Lebenswegen: Wie wertvoll ist es für uns, wenn wir WegBegleiter bei uns haben, mit denen wir uns über unsere Lebens- und Glaubensfragen unterhalten und sie wenn nötig um einen Rat bitten können. Manchmal geben sie uns eine Sicht von aussen, weil wir uns in einer Lebenssituation befinden, in der uns der Durchblick fehlt. Oder wir brauchen einfach jemanden, der uns in einer schwierigen Zeit zur Seite steht und uns begleitet, (z.B. beim Verlust eines geliebten Menschen), der mit uns trauert, uns dabei nicht im Stich lässt und uns Mut macht.

Sogar Jesus bat seine Jünger in seiner schwersten Stunde im Garten Gethsemane, bei ihm zu bleiben und ihn nicht allein zu lassen *(Matth. 26,38)*.

Himmlische...

Zweifellos: Gott selber ist unser wichtigster und bester WegBegleiter. Er allein besitzt den letzten Überblick und Durchblick betreffend aller Geschehnisse der Welt und auch derjenigen unseres Lebens. Zudem meint er es durchwegs gut mit uns und hat die besten Pläne für unser Leben. Auch hat er immer Zeit für uns. Durch sein Wort, die Bibel, steht er uns mit weisem Rat zur Seite und gibt uns Wegweisung. Er kommt auf allen unseren Lebenswegen mit, wenn wir ihn dazu einladen.

... und irdische Handreichung

Manchmal brauchen wir aber zusätzlich auch Mitmenschen als WegBegleiter, die uns bei konkreten Anliegen weiterhelfen können, damit wir den richtigen Weg finden und schwierige Situationen besser bewältigen können. Je nach Anliegen und dessen Schwierigkeit suchen wir uns sinnvollerweise eine Begleitperson, die von Berufs wegen andere Menschen unterstützt und die eine grosse Erfahrung besitzt, was unsere Fragen betrifft. Wir haben ja das Glück, dass wir in einer Zeit leben, in der es eine grosse Auswahl an ausgezeichneten seelsorgerischen und psychologischen Angeboten gibt, sodass wir bestimmt ein geeignetes Unterstützungsangebot finden können, selbst wenn es sich um ein spezifisches Anliegen handeln sollte.

Zu Beginn lässt sich auch abklären, ob das Angebot unseren Erwartungen und Wünschen entspricht und ob «die Chemie» zwischen uns und der Begleitperson stimmt. Vielleicht wählen wir aber sonst eine Vertrauensperson, die uns in einer Angelegenheit,

die uns beschäftigt, einige Nasenlängen voraus ist. Wesentlich ist, dass wir nicht meinen, alle Schwierigkeiten unseres Lebens alleine bewältigen zu müssen. Gott hat uns Menschen verschieden geschaffen und uns mit so unzähligen fantastischen und unterschiedlichen Begabungen und Fähigkeiten ausgestattet, dass wir uns gegenseitig sehr sinnvoll und wunderbar ergänzen können.

Lass Dich ermutigen

Abschliessend ein paar starke Worte aus der Bibel, die uns ebenfalls motivieren können, auf unserem Lebensweg nach einer WegBegleitung Ausschau zu halten:

Prediger 4,9–12: Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft! Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den anderen, doch wie soll einer allein warm werden? Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen. Man sagt ja auch: «Ein Seil aus drei Schnüren reisst nicht so schnell!»

ende

Brigitte Hirzel
Redaktion

In eigener Sache

Rückblick Mitgliederversammlung

Dankbar blickt der Vorstand des SWK auf die Mitgliederversammlung vom 06. Mai 2023 zurück, an dem ein positives Geschäftsergebnis präsentiert werden konnte. Es ist zum ersten Mal seit zehn Jahren, dass das SWK in zwei aufeinander folgenden Jahren wieder schwarze Zahlen schreiben darf.

Ebenfalls freuen wir uns über die Wahl von Abraham Amontchi in den Vorstand. Als junger Mann mit Migrationshintergrund repräsentiert er so einen wichtigen Bevölkerungsteil auch im SWK-Vorstand. Herzlich willkommen, Abraham!

Unsere aktuellen «Herzensprojekte»

Als SWK leben wir das Prinzip des geschlossenen Finanzkreises. Dies bedeutet zum einen, dass wir nicht mehr ausgeben als wir einnehmen, zum anderen aber auch, dass wir unser aktuell festgelegtes Kostendach von CHF 600'000.– nicht einfach überschreiten. Dies auch dann nicht, wenn unsere Einnahmen höher ausfallen sollten. In diesem Falle sparen wir für oder investieren wir unsere Mehreinnahmen in gezielte Herzensprojekte. Welche dies sind und was diese beinhalten, stellen wir Ihnen hiermit kurz vor.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite unter www.skw.swiss/spenden/spenden-projekte

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
16. September 2023 in Aarau – twogether Schulung
28. Oktober 2023 in Aarau – **Jubiläumsfeier «Wir feiern twogether – 40 Jahre Ehevorbereitung im SWK»** mit Fachaustausch und verschiedenen Impulsen wie z.B. «Umgang mit Pornografie in der Beziehung»
11. November 2023 in Burgdorf – twogether Schulung
04. Mai 2024 in Aarau – Mitgliederversammlung

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

2 «Beziehungen stärken – in allen Ländern»
Übersetzung des «twogether»-Materials

Ohne Übersetzung, kann das «twogether»-Material nur von deutsch-, französisch- und englischsprachigen Personen verwendet werden.

Spenden

Illustration Bildquelle: Shutterstock © Viktoria Kurpas