Foto: © Michal Schacht

1-24

REDE MITENAND

NeuEntdecker

«Für einen guten Film bezahlst du mit deinem Leben.»

Lukas Augustin im Interview

Regisseur des Dokumentarfilms «Philipp Mickenbecker – Real Life»

Schweizerisches Weisses Kreuz

Liebe SWK-Familie

Zu Jahresbeginn stand bei mir innerhalb von Aarau ein privater Umzug an. Meine Frau und ich nutzten die freien Tage in der Altjahreswoche, um auszumisten und Dinge in die Kategorien «zügelwürdig» oder «zum Entsorgen bzw. Verschenken» einzuteilen. Für mich gab es dabei die eine oder andere Neuentdeckung, bei der mir bewusst wurde, was sich alles in unserem Hab und Gut befindet. Vieles hatte ich gar nicht (mehr) auf dem Schirm.

In der heutigen Zeit lesen wir zunehmend von **«NeuEntdeckern»**. Menschen, die alte Traditionen, Dinge oder Handhabungen für sich neu entdecken und aneignen. Auch in der Modebranche beobachtet man immer wieder, dass die scheinbar neue Mode gar nicht so neu ist. Stattdessen wird sie neu entdeckt und wieder zum Vorschein gebracht.

Unsere aktuelle Spendenzeitschrift widmen wir daher dem Thema **«NeuEntdecker»**. Wir hoffen, Sie werden in dieser Ausgabe durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspiriert und vielleicht (neu) angesteckt, in Ihrem Umfeld (wieder) bewusst ein «NeuEntdecker» zu sein.

Wir wünschen Ihnen von Herzen Gottes Segen im neuen Jahr!

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches Weisses Kreuz

… scheinbar neue Mode neu entdeckt

Foto: © Victoria Chudinova/Shutterstock

Inhalt

Editorial 2

«NeuEntdeckerin» 3

Chnöpflichischte 3

Impuls aus dem SWK 4
Arbeitsfeld Sexualpädagogik

Interview 6
«Für einen guten Film bezahlst du mit deinem Leben.» (Lukas Augustin)

Beispielhaft 8
Flickwerk – Nachhaltigkeit die berührt

In eigener Sache 10
Umfrage

«NeuEntdecker» 11
Durch Kinderaugen neu entdecken

NeuEntdeckerin

Auf zu neuen Ufern!

Elisabeth: An meinem Küchenschrank hängt eine Karte mit folgendem Spruch:

Wenn ich darüber nachdenke, was ich in den letzten zehn Jahren neu entdeckt, gelernt und mitgestaltet habe, dann trifft dieser Spruch für mich genau ins Schwarze. Nicht nur im SWK ging es mir so, auch sonst habe ich Flügel bekommen. Für alle Begegnungen, alles neu Gelernte, viele spannende Gespräche, grosse Wertschätzung und das gute Miteinander im SWK bin ich unendlich dankbar.

Während vieler Jahren als Vollzeit-Mutter suchte ich immer wieder nach neuen Möglichkeiten, meine Kreativität auszuleben. Mit dem Erwachsenwerden unserer Kinder sind für mich Türen aufgegangen, von denen ich früher nie zu träumen gewagt hätte.

Und nun wurde diesen Frühling ein langgehegter Traum wahr: Ich darf mich auf dem zweiten Bildungsweg zur Floristin ausbilden lassen. Es ist für mich ein erneutes Erleben, dass unser Gott uns beschenken möchte und unsere Freude an Begabungen vertieft. Das bedeutet für mich, auch einige Dinge abzugeben.

So lasse ich nun die Zeit im SWK hinter mir und freue mich auf neue Herausforderungen und kreative Neuentdeckungen.

Elisabeth Gutzwiller
Langjährige Ehrenamtliche beim SWK

Chnöpflichischte

Perfekt!

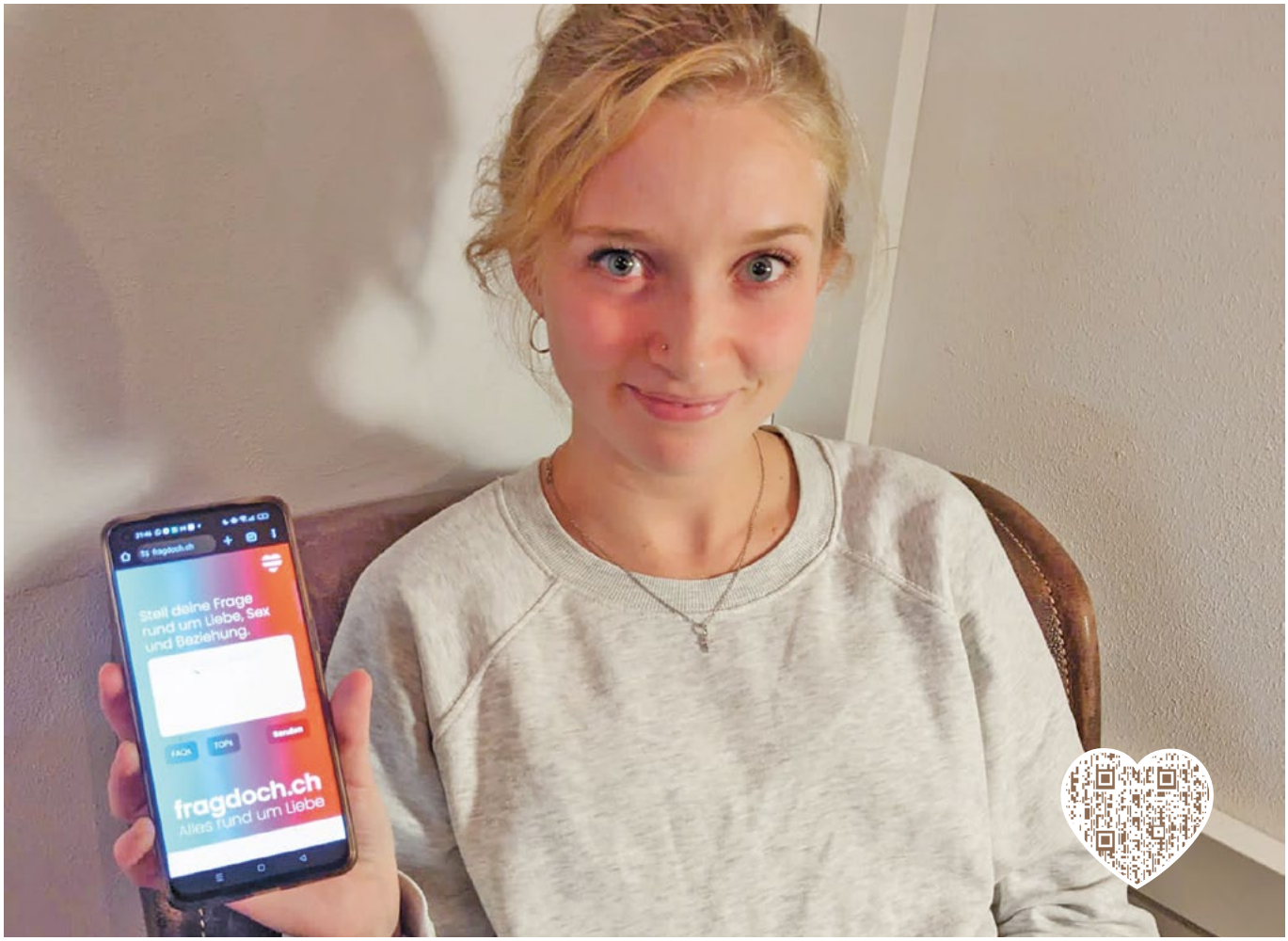
Jaris* Verhalten, der seit letztem Sommer bei mir im Chindsgi ist, wirkt auffällig. Er ist schüchtern und kann anderen Menschen kaum in die Augen schauen. Gefühle seines Gegenübers zu erfassen oder sich den Tagesablauf zu merken, gelingt ihm nicht. Trotz seiner Schüchternheit ist er laut, das Stillsitzen fällt ihm schwer und er möchte am liebsten jedes Kind umarmen. In seinem Kopf herrscht eine Ordnung, die ich als Aussenstehende nicht verstehe.

Jaris liebt das Singen und fragt nach den Liedern immer: «Ich han schön gsunge, gäll Frau Dummermueth?». Während der Adventszeit sangen wir mit den anderen Kindergartenklassen im Schulhaus. Nach jedem Lied sagte er laut: «Ich han super gsunge!» Als ich ihm zustimmte und sagte, alle haben gut gesungen, erwiderte er: «Ich han bsunders guet gsingt. Ich bin ebe en Expert. Mis Mami seit, dass ich en chline Schlauberger seg!» Dabei strahlte er übers ganze Gesicht.

Jaris Selbstbewusstsein ist so bemerkenswert, wie ich es selten bei einem Kind erlebe. Er erinnert mich daran, was uns Jesus lehrte: «Werdet wie die Kinder und vertraut mir.» Jaris Selbstbewusstsein widerspiegelt für mich den Blick unseres himmlischen Vaters auf uns: Er sieht uns als perfekt an!
**Name geändert*

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin

Foto: © Colorfuel Studio/istock



Arbeitsfeld Sexualpädagogik – es gibt viel zu entdecken!

Die Mitarbeitenden Nadine, Dave und Chrigi sprechen im Interview über ihre dazugewonnenen Neuentdeckungen, die sie in ihrer Ausbildung Sexualpädagogik machten. Sie teilen mit uns, was sie an ihrer Arbeit berührt und welche hohe Wichtigkeit sie darin sehen.

Ulrike Weininger (UW): Es braucht Mut, Entdeckungsfreude und Willen, neue Wege zu gehen. Wieviel Neuentdecker-Persönlichkeit steckt in euch?
Nadine Bär (NB): Die letzten Jahre hatten für mich privat und beruflich sehr viel Neuentdecker-Potential! Jetzt freue ich mich, dass ich angekommen bin und auch im Berufsalltag Neues entdecken darf.

Dave Buri (DB): Meine Neuentdecker-Persönlichkeit ist geteilt. Wenn es darum geht, mir neues Wissen oder Denkweisen anzueignen, bin ich ein passionierter Neuentdecker. Geht es darum, Neues wie Essen auszuprobieren, bin ich's weniger.

Chrigi Hefti (CH): Etwa 87 %. Im Ernst: Entdeckungsfreude habe ich ganz viel. Ich finde es sehr spannend, neue Sachen zu erlernen, hören und mich damit zu befassen. Mut habe ich unterschiedlich viel. Zwischendurch muss ich mir diesen auch wieder neu zusprechen.

UW: Was war eure Motivation, diesen eher ungewöhnlichen Beruf zu entdecken und Früheres zu verlassen?
NB: In meiner Ausbildung in der Pflege und im vorherigen Studium der Theologie habe ich mich schon immer gerne mit sexualethischen und biologischen Themen auseinandergesetzt. Die Anstellung beim

Schweizerischen Weissen Kreuz (SWK) und das Studium der Sexualpädagogik haben zu neuen Gedanken verholfen sowie Impulse gegeben, die ich mit bereits bestehendem Wissen verknüpfen kann.

DB: Gefühlt unterrichte ich schon mein Leben lang Sexualpädagogik: In Lagern, Jugendgruppen und so weiter. Als ich von dem Beruf hörte, wusste ich, dass ich diesen weiterverfolgen möchte.

CH: Meine Motivation war es genau, Neues zu entdecken. Die dazugewonnen Perspektiven motivieren mich. Es ist eine Thematik, die ich schon lange Zeit spannend finde: Persönlich, in Gesprächen mit dem Umfeld und in der Weitergabe an Jugendliche.

Foto: © Vagengeim/Shutterstock

UW: Was habt ihr in der Ausbildung Sexualpädagogik neu entdeckt?
NB: Ich habe vor allem den Einbezug des Körpers geschätzt. Menschen kommunizieren ständig durch ihre Körperhaltung und Bewegungen. Ausserdem war es spannend, durch die Ausbildung mit unterschiedlich geprägten Menschen unterwegs zu sein.

DB: In der Ausbildung war für mich die Vielfalt eindrücklich und bereichernd. Vielfalt im Unterricht zu erleben, im Austausch mit meinen Mitstudierenden und mit ganz anderen Weltanschauungen konfrontiert zu sein. Das war für mich eine sehr praktische Erfahrung. Dinge, die wir in unserem christlichen Kontext als selbstverständlich betrachten, können für andere Menschen grundverschieden sein.

CH: Ich habe viel neues Wissen entdeckt; besonders über den weiblichen Körper. Zudem habe ich von Fachpersonen aus diversen Bereichen profitiert. Obwohl in der Ausbildung Menschen mit so viel unterschiedlichem Hintergrund vertreten waren, nahm ich eine grosse Verbundenheit und viele gemeinsame Gesprächsthemen wahr. Diese Zeit bleibt mir als sehr bereichernd in Erinnerung.

UW: Was entdeckt ihr nun Neues in der Arbeit als Sexualpädagogen?
NB: Bei jedem Menschen ruft es andere Gefühle hervor, über Sexualität zu reden. Dies kann von Scham bis hin zu völlig übermütigem Verhalten reichen. Eindrücklich ist für mich die Neugier, welche junge Menschen bezüglich Sexualität mitbringen. Es macht mir einfach Spass, dieses Wissen weiterzugeben.

DB: Eine grosse Neuentdeckung war für mich, dass nicht nur unsere Schüler:innen Interesse am Thema haben, sondern alle Menschen die mir begegnen. Das Bedürfnis der Lehrpersonen, sich auszutauschen und unsere Meinung zu hören, ist bemerkenswert. Von Eltern und allgemein Erwachsenen hätte ich einen so grossen Wissensdurst nicht erwartet. Der Austausch- und Wissensbedarf ist auf allen Ebenen stark vorhanden.

CH: Ich habe festgestellt, dass ein sehr grosses Bedürfnis nach Sprachfähigkeit, Wissen und Austausch vorhanden ist. Alle wünschen sich, dass mit der Thematik verantwortlich umgegangen wird: Leitende, Jugendliche und Eltern. Das Thema Sexualität ist omnipräsent. In irgendeiner Weise betrifft es alle Menschen und taucht dadurch an unterschiedlichen Orten auf.

UW: Wie war es, ins «kalte Wasser» zu springen und euch in dieser neuen Aufgabe zu entdecken?
NB: Während meinen ersten Einsätzen war ich ziemlich nervös und unerfahren. Da lief nicht immer alles perfekt. Heute weiss ich, dass ich viel dagezulernt habe und jetzt auf verschiedene Situationen vorbereitet bin.

DB: Wir hatten das Privileg, die Ausbildung berufsbegleitend zu machen. Während dieses Prozesses stand uns unser erfahrener Sexualpädagoge Matthias Bischofberger zur Seite. Dadurch fühlte es sich für mich nicht so an, als ob ich ins kalte Wasser geworfen worden wäre. Am Ende der Ausbildung ging es darum, zu entdecken, was von dem im Unterricht oder beim SWK Erlernten die persönliche Meinung und Stimme ist.

CH: Erfrischend, spannend und bereichernd! Manchmal auch herausfordernd oder überfordernd. Spannungsgeladen und nicht immer einfach. Wertvoll und weiterbringend.

ende

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

Foto © Florian Erker

«Für einen guten Film bezahlst du mit deinem Leben.» (Lukas Augustin)

Da es in dieser Ausgabe um «NeuEntdecker» geht, hatten wir die grosse Freude, mit dem vielfach ausgezeichneten Journalisten und Regisseur Lukas Augustin zu sprechen, der schon von Berufswegen aber auch aufgrund seiner Leidenschaft immer wieder «Neues» entdeckt. Zuletzt sicherlich auch so geschehen bei seiner Realisierung des Dokumentarfilms «Philipp Mickenbecker – Real Life» («The Real Life Guys»).

Lukas Augustin (37), Christ, Ehemann (von Salome), Journalist, Regisseur, Kameramann, Fotograf, Initiator von Kreativprojekten, Emmy-Preisträger, Grimme-Preis Nominierter, Berlin- und Musik-Lover, Breisgauer und meist Zopfträger, Freund der Community «The Real Life Guys» und noch so viel mehr…

Eberhard Johannes Koll (EKO): Lukas, du hast über drei Jahre an «Philipp Mickenbecker – Die Dokumentation – Real Life» gearbeitet, die bisher in über 300 Kinos und Gemeinden in Deutschland und der Schweiz lief. Der Film lockte mehr als 80K Zuschauer an. Welche persönlichen Spuren hat diese Reise bei dir hinterlassen?
Lukas Augustin (LA): Ja, es war wirklich eine Art Reise. Zum Start des Films machten uns die Filmverleihfirmen kaum Hoffnung, was die Verbreitung anging. Zum einen, weil es Dokumentationen im Kino grundsätzlich an Akzeptanz fehlt, zum anderen unser Film das Tabuthema «Tod» behandelt. Sie sagten, wer will sowas sehen? Es war schön zu erfahren, wie viele Menschen von unserem Film sowie dem Thema berührt waren. Einige machten sich sogar eigeninitiativ für unseren Film stark. Eine Frau in Lörrach wandte sich beispielsweise direkt an den Kinoverleiher, führte ihm den Film vor und sagte, sie wolle, dass diese Dokumentation in ihrer Stadt gezeigt wird. Das Ergebnis war: Das Lörracher Hauptkino hatte «Real Life» während vielen Wochen im normalen Programm. Wir dachten anfänglich, wenn «Real Life» in 30 bis 40 Kinos gezeigt wird, wäre das ein Riesenerfolg. Bisher sind es mehr als doppelt so viel.

EKO: Was hat der Film mit dir persönlich gemacht? Inwiefern hat er dich verändert?
LA: Ich glaube, es gab bisher noch nie ein Projekt, das mich emotional so mitgenommen hat. Meine Sehnsucht beim Filmemachen ist es, zu zeigen, was uns als Menschen ausmacht und was uns alle miteinander verbindet. Bei Philipp waren es der tiefe Frieden und die starke Hoffnung, die er hatte. Er konnte immer wieder Dinge loslassen. Nicht dass ihm alles egal war, doch er gab die Dinge in Gottes Hände ab. Alex (Co-Autor) und ich erlebten beim Machen dieses Films dasselbe - dass wir ganz viele Dinge nicht planen können. Trotz der Distanz zwischen Hessen (Philipp) und Berlin (Lukas) sowie den zeitlichen und organisatorischen Diskrepanzen sind im Film so viele wertvolle Momente enthalten, die ich so selbst nie hätte antipartizipieren können. Wir durften erleben, dass mit Gott ein Regisseur da war, der uns geführt und geleitet hat. Wir konnten ihm unsere Dinge abgeben. Gott ermöglichte viele spontane Aufnahmen,

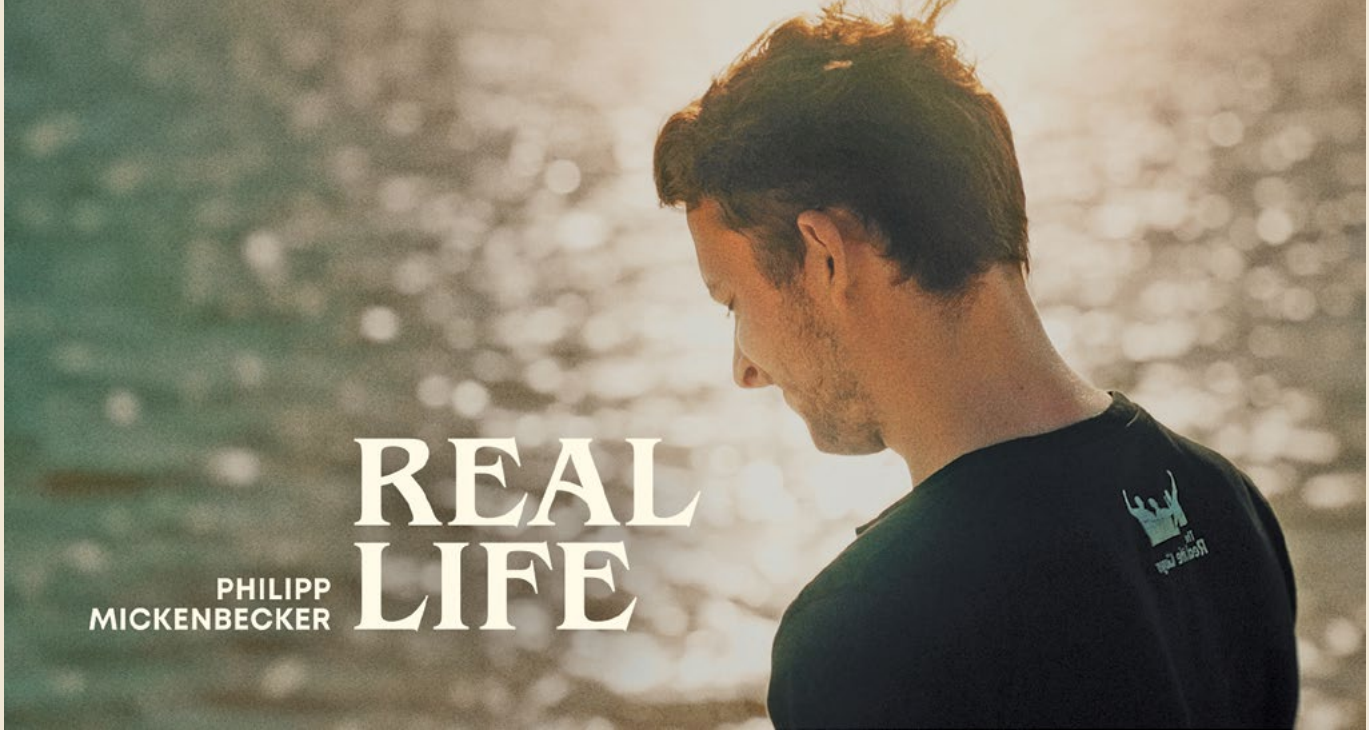


Foto: © Michael Aerni

Reisen und besondere Monumente wie z. B. der Karibiktrip u.v.m.

EKO: Was für Reaktionen auf diesen Film hast du erlebt und was hat dich besonders in dem ganzen Trubel um den Film berührt?
LA: Bei der Premieren-Tour durfte ich in den Kinos vor Ort miterleben, wann gelacht, geweint oder anderes wurde. Wir haben unzählige E-Mails, Nachrichten und Feedbacks bekommen, in denen uns Menschen teilhaben lassen, inwiefern sie vom Film berührt wurden. Auch festzustellen, dass ein Tabuthema wie das «Sterben» im «normalen» Kinoprogramm einen Platz hat.

Ein besonderes Erlebnis war für mich, als mir jemand erzählte, dass schon mehrere seiner Angehörigen und Freunde usw. gestorben sind, er aber nie richtig dabei sein konnte. Über das filmische «Dabeisein» bei Philipps Tod, verbunden mit Philipps grossem Frieden darin, war das für ihn rückwirkend wie eine Art Verstehen oder Trost, was das Sterben seiner Freunde angeht.

Das Interview führte Eberhard Johannes Koll.

Lesen Sie das vollständige Interview auf swk.swiss/blog

ende

Eberhard Johannes Koll
Leiter Marketing und Kommunikation
Bachelor of Arts B.A., Werbe- u. Kommunikationswirt,
Online-Marketing Manager

Foto: © Michal Schacht

Erfahren Sie mehr über Lukas Augustin und seine Projekte:

www.lukasaugustin.com
www.instagram.com/lukas_augustin__
www.instagram.com/the_real_life_guys
www.instagram.com/reallife.doku

Beispielhaft

Flickwerk – Nachhaltigkeit die berührt

Ursprünglich wollten Judith und Ruedi König ein nachhaltiges Angebot schaffen, um für Menschen Gegenstände zu reparieren und ihren geliebten Stücken ein zweites Leben zu schenken. Im Interview erzählen sie, wie sie immer deutlicher erkennen, welche tiefen Wünsche dadurch erfüllt und wieviel Nöte gelindert werden können.

Brigitte Hirzel (BH): Nehmt ihr uns in die Entstehungsgeschichte mit?
Judith König (JK): Mein Mann war bereits pensioniert und ich liess mich als Handarbeitslehrerin etwas früher pensionieren. In der neuen Lebensphase wollten wir noch etwas anderes machen und unsere Fähigkeiten für alles Mögliche einsetzen. Gott bestätigte diese Ideen. Wir kamen dann auf den Namen «flickwerk-mehr» und richteten eine Website ein. «flickwerk-mehr» bedeutet: Flicken, reparieren, abändern, Sonderanfertigungen und Neues kreieren. Kurz bevor die Pandemie losging, sagte Gott zu mir: «Nähe Masken!» Kurze Zeit später präsentierte ich meine verschiedenen Stoffmasken auf Facebook und die Leute bestellten schweizweit!

BH: Welche Grundidee hattet ihr?
JK: Die Grundidee war, Dinge preiswert zu reparieren, anstatt wegzuwerfen. Vieles lässt sich mit kleinem Aufwand wiederherstellen. Heute wird alles teurer und wir müssen den noch vorhandenen Ressourcen Sorge tragen. Die Kunden bringen ihre kaputten Gegenstände zu uns und wir schauen, wie wir sie retten können. Ruedi repariert sämtliche Haushalts- und Nähmaschinen. Auswärts montiert er Lampen, Bilder, usw. Ich erledige die textilen Aufträge.

BHI: Was macht ihr aktuell?
JK: Ich habe soeben das Innenfutter eines Koffers geflickt und bei einem Wollmantel den Saum sowie die Ärmel gekürzt. Es gibt etliche Leute, die keine Kleidungsstücke so tragen können, wie sie im Laden zu kaufen sind.

Ruedi König (RK): Zurzeit mache ich einen Service an einer «Bernina» Nähmaschine. Ich konnte von einem ehemaligen Monteur einen noch funktionierenden Motor erwerben und damit den Defekten ersetzen. Ich besuchte vor Jahren einen Kurs bei der Firma Pfaff. Dadurch bekam ich das notwendige Know-how.

BH: Welches Klientel sprecht ihr mit eurer Arbeit an?
JK & RK: Wir wollen alle Menschen ansprechen. Besonders diejenigen, denen es wichtig ist, weniger Abfall zu produzieren oder die emotional an Liebgewonnenem hängen. Wir finden fast immer eine Lösung, um etwas gebrauchsfähig zu machen. Unsere Kundschaft findet sich in jedem Alter, was wir grossartig finden!

BH: Wozu tut ihr diese Arbeit?
JK & RK: Wir streben nach Nachhaltigkeit. Wir wollen etwas dazu beitragen, Abfallberge zu verkleinern und den Leuten beim Geldsparen helfen. In vielen Geschäften heisst es: «Wir reparieren das nicht mehr, kaufen Sie ein neues Gerät!» Die Menschen hängen aber emotional daran. Oftmals ersetzen wir nur ein Teilstück und alles funktioniert wieder. Mit unserem Dienst haben wir eine Marktlücke entdeckt, denn solche Unikate kann man nirgends kaufen. Jeder Auftrag ist anders und einmalig. Es macht so richtig Spass, was an uns herangetragen wird. Zudem können wir Botschafter der Freude und Hilfe sein. Die grosse Dankbarkeit unserer Kunden bewegt uns. Die Leute strahlen jeweils und sind über das Resultat überaus glücklich. Übrigens: Es ist eine grosse Hilfe, wenn wir mit der Anfrage bereits Fotos erhalten. So können wir uns ein erstes Bild der Vorstellung machen und den Arbeitsaufwand abschätzen.

BH: Habt ihr berührende Geschichten erlebt, die euch zum Weitermachen animieren?
JK: Ja, solche haben wir viele erlebt. Die Leute trauen uns Arbeiten zu, die wir von uns aus nicht wählen würden. Durch diese Herausforderungen lernen wir ständig dazu und stossen auf neue Ideen. Ich bekam beispielsweise von einem Kunden einen Schaukelstuhl aus Flecht-Peddigrohr, der etwa 20 Jahre lang im Freien stand und dadurch stark in Mitleidenschaft gezogen wurde. Ich konnte diesem Stuhl mit wenig Aufwand, neuem Peddigrohr und Beize ein zweites Leben schenken.

Ein andermal sagte eine Frau zu mir, ihre Mutter hänge so an einer bestimmten Hose, ob ich ihr nicht wieder eine solche nähen könne. Ich nahm von der alten Hose ein Muster ab und nähte zwei solche Hosen in verschiedenen Farben. Eine andere Frau kam mit einem Mantel ihrer früh verstorbenen Mutter. Das Futter war völlig beschädigt. Ich konnte den Mantel neu einfüttern und nun trägt die junge Frau etwas Persönliches ihrer Mutter an sich.

RK: Eine Frau brachte eine Wandlampe in Form eines defekten, rostigen Metallsegelschiffs zu mir. Ich reparierte die angerosteten Drahtleinen, defekten Lampenfassungen und Verdrahtungen. Alle Metallteile bekamen einen mattschwarzen Anstrich. Die Frau erfreute das Resultat sehr. Nun erinnert sie die Beleuchtung auf ihrem Balkon an die Ferien in Spanien, die sie mit ihrem verstorbenen Mann verbrachte.

BH: Gibt es Aufträge, die ihr in Teamarbeit erledigt?
JK: An einen Wunsch, den wir in Teamarbeit erfüllten, erinnere ich mich gut: Ein Mann in einem Elektrorollstuhl wünschte sich eine Ellbogenstütze (eine Art Wipp-Holzgerät) für sein iPad. Er konnte es selbst nicht mehr halten und wollte alles mit dem gleichen, bordeauxroten Leder überzogen haben. Ruedi hat das Wipp-Holz-Gerät kreiert und es oben mit weichem Schaumgummi gepolstert. Ich habe mit bordeauxrotem Leder einen Überzug genäht. Gemeinsam konnten wir diesem Herrn eine riesige Freude bereiten.

Das Interview führte Brigitte Hirzel.

Lesen Sie das vollständige Interview auf swk.swiss/blog

ende

Brigitte Hirzel
Redaktion

Fotos: Rechte bei Ehepaar König

«Rede Mitenand» – Sie sind gefragt!

Als SWK sind wir stets bemüht, bestmöglich mit den uns anvertrauten Ressourcen umzugehen. Dies warf bei uns die Frage auf, inwiefern unsere Spenderzeitschrift «Rede Mitenand» noch zeitgemäss ist und ob sich aus Kostengründen auch auf eine solch umfangreiche «Print-Zeitschrift» verzichten liesse.

Dies wollen wir aber nicht über Ihren Kopf hinweg entscheiden, sondern unsere Spenderschaft miteinbeziehen, zu der Sie auch gehören. Es würde uns freuen, wenn Sie uns entweder mit diesem physischen Talon oder per Online-Umfrage eine kurze Rückmeldung zu fünf Fragen geben könnten.

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir als kleinen Anreiz für Sie einen Hotelgutschein im Wert von CHF 500.– des Christlichen Hotelverbandes.

1 Wie gefällt Ihnen unsere Spenderzeitschrift allgemein?

- ☐ **Sehr gut.** Ich lese meistens die ganze Zeitschrift.
- ☐ **Gut.** Ich lese meistens 1–2 Artikel, die mich interessieren.
- ☐ **Nicht gut.** Ich finde kaum Artikel, die mich ansprechen.
- ☐ **Mir fehlt die Zeit zu lesen.** Die Zeitschrift landet schnell im Altpapier.

2 Welche Rubrik lesen Sie jeweils am liebsten?

- ☐ Chnöpflichischte
- ☐ Impuls aus dem SWK
- ☐ Lebensberichte / Interview
- ☐ Zweitmeinung
- ☐ Cover-Thema wie Mutmacher etc.

3 Würden Sie unsere Artikel gerne auch online (z.B. auf Ihrem Handy/Laptop) lesen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

4 Angenommen unsere Artikel würden nur noch online erscheinen. Würden Sie dann…

- ☐ … unsere Artikel **mehr lesen**?
- ☐ … unsere Artikel **weniger lesen**?
- ☐ … unsere Artikel **gar nicht mehr lesen**?

5 Angenommen unsere Artikel würden nur noch online erscheinen. Würden Sie dann…

- ☐ … das SWK **weiterhin finanziell unterstützen**.
- ☐ … das SWK **finanziell nicht mehr unterstützen**.

Wie Sie uns antworten können:

Schicken Sie uns diese Seite ausgefüllt und mit Ihrem Absender versehen per Post an:
Verein Schweizerisches Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

Sie finden diese Seite zum Ausfüllen online unter:
https://swk.swiss/umfrage

Durch Kinderaugen neu entdecken

«Saugen Sie die Leichtigkeit und Lebensfreude Ihrer Kinder auf! Es ist eine unglaubliche Chance, Zeit mit ihnen zu verbringen und von ihrer Leichtigkeit umgeben zu sein.» Die Worte der Kinderärztin treffen mich mitten ins Herz. Ihr behutsamer Blick auf Kinder und die Weisheit, die sie daraus schöpft, berühren mich.

Trigger Warnung: Sollte dir ein unerfüllter Kinderwunsch oder Verlust zu schaffen machen, empfehle ich dir, diesen Beitrag auszulassen.

Einige Tage später finde ich mich auf dem Boden vor unserer Wohnungstüre wieder. Ich helfe meinen Kindern gerade dabei, sich für draussen anzuziehen. Die Kleine rennt schon wieder davon und meine Geduld tut es ihr bald nach.

Nun legt der Grössere seinen Kopf auf meine Beine: «Maaamiii-hiii…», beginnt er und schmiegt sich an mich. «Zieh du mich ah! Ich will nööh-öööd!» Liebevoll streiche ich über sein Haar, seufze und nehme dabei seine Unversehrtheit wahr. Mein Sohn steht auf, hält meinen Kopf zwischen seinen Händen und schaut mir tief in die Augen: «Mami, du bisch so süess!» Dabei beginnt er zu kichern und lässt sich in meine Arme fallen. Wohlgemerkt; ohne mein Zeichen abzuwarten, dass ich ihn auffangen werde. Jetzt kommt meine Tochter wieder angerannt, nimmt Anlauf und springt freudekreischend auf ihren grossen Bruder. Beide Kinder liegen lachend auf mir, bis wir irgendwann so weit sind, eine Runde an der kalten Winterluft zu drehen.

Veränderung als Geschenk

Momente wie diese mit meinen Kindern zu geniessen, gelingt mir nicht immer, denn das Mamawerden stellte mein Leben nachhaltig auf den Kopf. Effiziente Tagesabläufe und Ordnung wichen auf einmal dem Chaos. Liebgewonnene Routinen wurden durch Unvorhersehbarkeiten ersetzt. Als pünktlicher Mensch erstaunte es mich sehr, wie schwierig es mit Baby sein konnte, einen Termin um 10:00 Uhr wahrzunehmen – geschweige denn rechtzeitig anzukommen!

Die Geburt meines ersten Kindes liegt nun über vier Jahre zurück. Durch den zeitlichen Abstand sehe ich heute, wie viel Lebensqualität ich durch diese Veränderung zurückgewonnen habe. War ich es von meiner Schul- und Arbeitszeit gewohnt, Ziele innert nützlicher Frist und entsprechender Qualität zu erreichen, so wurde ich durch das Mamawerden eines Besseren belehrt: Das Leben besteht aus so vielem mehr!

«Ich erkenne in meinen Kindern ein Geschenk des Himmels; zwei Engel, die mir die pure Schönheit des Lebens aufzeigen und vorleben, was bedingungslose Liebe ist.»

Das Bild meiner vor Freude quietschenden und im Moment lebenden Kinder gibt mir bei Weitem mehr, als ich es mir je hätte ausmalen können. Sie leben mir täglich vor, wie das mit dem «im hier und jetzt sein» funktioniert. Und erinnern mich daran, was es heisst, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und zu vertrauen.

Reflektiere ich die Zeit mit meinen Kindern, fühle ich sehr, was ich einst als kitschige Floskel verbuchte. Ich erkenne in ihnen ein Geschenk des Himmels; zwei Engel, die mir die pure Schönheit des Lebens aufzeigen und vorleben, was bedingungslose Liebe ist.

ende

Fotos: © Yana Tatevosian/istock

Natascha Hürlimann
Leiterin Administration

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. März 2024 in Burgdorf – twogether Schulung
27. April 2024 in Aarau – Mitgliederversammlung
26. Oktober 2024 in Bülach – twogether Schulung
02. November 2024 in Aarau – bcb / SWK – Weiterbildungstagung Pornosucht

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

Unsere Ziele 2024:

- noch mehr Menschen in ihrer Beziehungskompetenz stärken
- einen positiven Umgang mit Sexualität fördern

Unser verabschiedetes Spendenziel sind CHF 210'000.–.
Wenn jeder, der diese Zeitschrift in den Händen hält, uns mit **CHF 100.–** unterstützt, können wir schon zu Beginn des Jahres einen Grossteil dieser Summe erzielen.

Illu: © ClipClopArt/Shutterstock