

REDE MITENAND

Grenzsprenger

**SWK-FEST
2025**
10. Mai 2025
in Aarau

«Schlüssel
zur Lebensfreude»
**Dr. Barbara
Studer**
Expertin
für Hirngesundheit
Interview S. 6



Schweizerisches
Weisses Kreuz

Liebe SWK-Familie

«Spätestens hier hört der Atheismus für mich auf!» Meine Frau sah mich schockiert an, als ich mir diesen Kommentar vor Ihrer Frauenärztin nicht länger zurückhalten konnte. Zum ersten Mal durfte ich soeben unsere Tochter im Rahmen der ersten Trimester-Untersuchung «live» sehen. Und selbst wenn es sich «nur» um einen Ultraschall handelte, war das, was ich sah, überwältigend und faszinierend zugleich. Einerseits war es beeindruckend zu sehen, was man mit der heutigen Technologie alles untersuchen und feststellen kann. Doch obwohl ich als Christ glaube, dass Gott uns Menschen bereits im Mutterleib wunderbar formt (*wie es im Psalm 139 so schön heisst*), «sprengten» diese Bilder auf dem Screen meine Vorstellungskraft komplett. Obwohl kaum grösser als ein Apfel, verfügt meine Tochter nach knapp 14 Wochen schon fast über alles, was sie später zum Leben braucht. Augen, Nase, Mund, Gliedmassen, Hirn, Herz, Lunge, Magen und Co – sie alle sind schon da. «Mindblowing», dachte ich, oder eben: «Gott ist ein **«GrenzSprenger»».**

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

Wir wünschen Ihnen gerade zum Start des neuen Jahres, dass sich Ihr persönlicher Horizont erweitern darf, Sie tolle neue Begegnungen und Erfahrungen machen, die Ihre Vorstellungskraft und Erwartungen übertreffen bzw. «sprengen» werden.



Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz



Abenteuer «Leben»

Foto © Eschmann

Inhalt

Editorial	2
«GrenzSprenger» sein für andere ...	3
Chnöpflichichte	3
Impuls aus dem SWK	4
<i>Im Wind der Veränderung wachsen</i>	
Interview	6
<i>Das Gehirn – der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude</i>	
Zweitmeinung	8
<i>Von welchen, die auszogen, um was anders zu machen ...</i>	
Mutmacher	10
<i>Grenzen sprengen – Grenzen erweitern</i>	
In eigener Sache	11
<i>SWK-Fest 2025</i>	

«GrenzSprenger» sein für andere



Gedenktafel im Paddington Recreation Ground in London, wo **Sir Roger Bannister** in Vorbereitung auf den ersten Meilenlauf unter 4 Minuten trainierte.

Seit Gedenken der Menschheit galt es in der Leichtathletik als unmöglich, **eine Meile (ca. 1.6 km) unter vier Minuten zu laufen**. Es auch nur in Erwägung zu ziehen, galt lange Zeit als «mystisches», ja fast schon **utopisches Ziel**.

Doch dann kam **Roger Bannister**. Am **6. Mai 1954** «sprengte» er als **Erster** den Rekord, indem er **eine Meile mit einer Zeit von 3 Minuten und 59.4 Sekunden lief**.

Obwohl es sich zunächst nur um sechs Zehntel handelte, führte seine **«GrenzSprengung»** zur **Aufhebung einer mentalen Blockade** vieler Athleten. Innerhalb kürzester Zeit gelang es darauf hin **zahlreichen weiteren Athleten**, diese scheinbare «Grenze» zu durchbrechen und den Rekord mehr und mehr zu unterbieten.

Moral der Geschichte: Lassen Sie nicht zu, dass die Limitationen und Grenzen anderer zu Ihrer eigenen werden!

PS: Der derzeitige Laufrekord für eine Meile beträgt inzwischen 3 Minuten und 43,13 Sekunden.

Chnöpflichichte

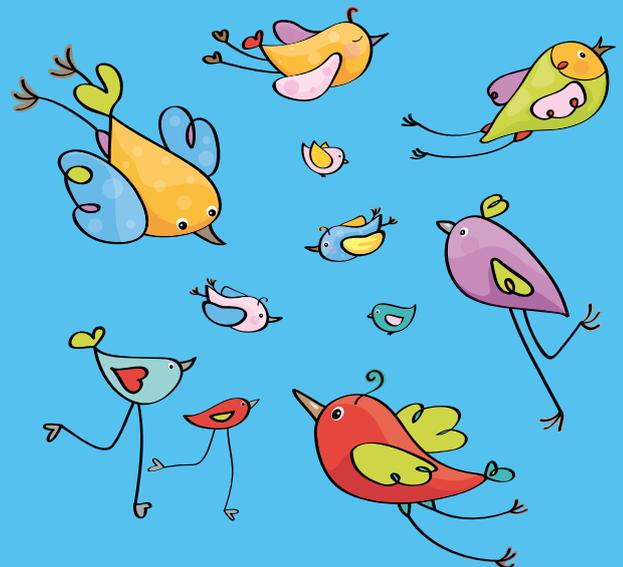
Vögel leben im Himmel

Die Fantasie von Kindern in der Kindergartenstufe ist grenzenlos. Zum Geburtstag dürfen sie sich gegenseitig etwas wünschen. Da kommen Wünsche wie: «Ich wünsche dir es ächts Einhorn.» oder «Ich wünsch dir, dass du uf emene Rägeboge spaziere chasch.». Auch die Klassenschnecke «Rosamunde» ist in den Köpfen der Kinder lebendig, genauso wie mein verkleideter Mann für sie ganz sicher der echte Samichlaus ist.

Am letzten Waldmorgen stellte ich jedoch fest, dass auch die grenzenlose Fantasie der Kinder an ihre Grenzen stossen kann – so wie bei Anur und Jessico. Die beiden fanden im Wald rote Vogelbeeren. Anur wollte Vögel anlocken, damit diese die Beeren fressen können. Für Jessico war das jedoch keine Option, denn er wusste, dass Vögel nicht so nahe am Waldboden leben. In seinen Augen leben Vögel im Himmel. Und dies sagte er Anur auch so: «Nei, d Vögel läbed im Himmel. Da müesstemer d Beeri aber höch schüsse. Und das gaht nöd, da sind mir vill z chlii!»

Auch ich konnte den beiden Jungs nicht weiterhelfen. So entschieden wir uns, die Beeren einfach dort zu lassen, wo sie sind – in der Hoffnung, dass die Vögel doch noch hinunterkommen.

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin





Im Wind der Veränderung wachsen

Grenzen achten

Grenzen sprengen – klingt nach erlösender Befreiung oder nach militanter Grenzüberschreitung. Respekt für die Grenzen anderer, wie z. B. Landesgrenzen, Nachbarschaftszäune oder persönliche Grenzsetzungen verstehen sich jedoch von selbst. «Grenzen zu setzen ist der Ausdruck der Liebe zu sich selbst. Grenzen zu achten ist Ausdruck der Liebe zu anderen.», sagt Elke Bischofs. Begrenzungen bieten Schutz. Das wussten schon die Erbauer von Burgmauern. Aber auch Schutzgitter am Aussichtsturm, die rote Linie am Stoppschild oder der Froschzaun setzen Grenzen, die aus Sicherheitsgründen ihre Berechtigung haben.

Neben den sinnvollen Schutzgrenzen gibt es im persönlichen Denken oder im sozialen Zusammenleben aber noch weitere Eingrenzungen, welche durchaus infrage gestellt werden dürfen und sollen. Grenzen, die man mit Explosionskraft auch mal sprengen darf, weil sie die eigene Freiheit unnötig einengen, das Miteinander sinnlos begrenzen, Wachstum und Weiterentwicklung im Keim ersticken. Eigene Begrenzungen dürfen hinterfragt werden, die der anderen müssen jedoch geachtet werden.

Äussere und innere Grenzen

Solche hinterfragbaren Grenzen sind teils von aussen an uns herangetragen, teils von innen gesetzt. Kulturelle Erwartungen, soziale Konventionen, ungeschriebene Gesetze und Rollenzuschreibungen lenken und drängen die eigenen Möglichkeiten in vorgespurte Pfade und begrenzen die persönliche Entfaltungsfreiheit. Sie können zu erlernten Grenzen im Denken führen, die schliesslich verinnerlicht werden. Innere Begrenzungen ergeben sich aber auch aus Bequemlichkeit, Macht der Gewohnheit, dem inneren Kritiker, Denkbarrieren, mangelndem Selbstvertrauen, Selbstzweifeln, Hoffnungs-, Perspektiv- oder Planlosigkeit.

Ein Experiment mit einer kleinen Ameise auf einem Blatt Papier zeigte: Wenn man dieser mit einem roten Stift Striche vor die Nase malt, dann überschreitet sie diese nicht. Sie geht bis zur roten Linie, dreht um und versucht einen strichfreien Ausweg auf dem Papier zu finden. Zeichnet man ein Labyrinth aus roten Strichen, irrt sie innerhalb dieses herum, statt die roten Linien einfach zu überschreiten und auf ihrem eigenen Weg das Blatt zu verlassen. Welche roten Linien trage ich in mir, die mich stoppen, aber nicht aufhal-

«Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen.»

ten müssten? Das funktioniert nicht mit jeder Ameise; manche laufen drüber ins Freie :-).

Grenzen sprengen

Leben ohne Limit heisst nicht immer höher, grösser, weiter. Aber es heisst: Leben ohne unnötige Begrenzungen, die klein und ohnmächtig machen. Schutzgrenzen ja, aber kein starres Verharren im eigenen (inneren) Gefängnis. Grenzen sprengen heisst, den Mut zu haben, sich in Freiheit über manche Grenzen hinwegzusetzen, Verantwortung zu übernehmen, Herausforderungen (neudeutsch: Challenges) anzunehmen, Veränderung und Wandel zu begrüssen.

«Nur wer Grenzen überschreitet, wird neue Horizonte entdecken.», schreibt Frank Kafka. «Think outside the box.» lautet heutzutage das Schlagwort – ausserhalb der eigenen Box denken, über den Tellerrand hinaussehen. Dieser Slogan kam im Zusammenhang mit einem Punktequadrat auf, das es mit vier Strichen zu verbinden galt. Nur wer die Linien auch ausserhalb dieser Box erweiterte, konnte diese Aufgabe lösen.

Blick über den Horizont

Was gewinnt man nun beim Blick über den Horizont hinaus? Eine Lebensweisheit besagt: «Wenn du etwas bekommen möchtest, was du noch nie hattest, dann musst du Dinge machen, die du noch nie zuvor getan hast.» Grenzen sprengen bedeutet, neue Möglichkeiten zu eröffnen, neue Wege zu gehen, eine neue Lebensperspektive zu erhalten. Neben der Freiheit, unabhängiger zu werden von der Meinung und den Erwartungen anderer, wird Wachstum über sich selbst hinaus möglich. Das eigene Leben wird aktiv gestaltet und nicht nur reaktiv erduldet. Es bedeutet in Bewegung zu sein und die Richtung

zu steuern, lebendig zu sein und das gute Gefühl, etwas zu bewegen, zu erreichen und lenken zu können.

Grenzen im Miteinander erweitern

«Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen.», sagt ein Sprichwort aus China. In einer Partnerschaft sind Menschen nicht immer gleichermassen wachstumsorientiert und grenzüberschreitend unterwegs. Wenn der eine Partner über sich hinausstrebt und der andere gerne alles beim Alten behalten möchte, hilft es, einander verstehen zu wollen und sich einander zu erklären. Wer im inneren Kontakt bleibt, in Herzensnähe, kann einander teilhaben lassen und in den Veränderungsprozessen sowie Wachstumswünschen mitnehmen. Grenzen sprengen bedeutet dann Geduld und Einfühlungsvermögen – nicht nur Explosivkraft. Motivationskraft und Ermutigung helfen dem anderen zum eigenen wachstumsorientierten Weg.

Ein starker Partner

Ein kurzes und sehr bekanntes Gebet steht in der Bibel (1. Chronik 4, 9f): **«Herr, segne mich und erweitere mein Gebiet. Halte deine Hand über mir und halte Schmerz und Unglück von mir fern.»**

Dieses Gebet des Jabez dient als Ermutigung, über sich selbst hinauswachsen zu wollen und dabei nicht zu vergessen, dass Gottes Weisheit, Schutz und Segen in allen Herausforderungen und Veränderungen ein starker Partner ist.

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



ende

«twogether»-Mentor werden:

Als Mentor Paare im Ehevorbereitungskurs begleiten und fit machen für Beziehung und Ehe.

Werde
«twogether»-Mentor
und melde dich zur
Schulung an:
29. März 2025 in Burgdorf
swk.swiss/schulungen



Weitere Schulung:
15. November 2025 in Bülach


twogether



«HIRNCOACH AG» ist ein Spin-Off der Universität Bern.
 Mehr Informationen unter:
www.hirncoach.ch
 Zu Schulprogrammen unter:
www.hirncoach.ch/school

Das Gehirn – der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude

Dr. Barbara Studer, Expertin für Hirngesundheit, klärt im Interview auf, wie wir mit kleinen Veränderungen unser Gehirn stärken und unser Glück aktiv beeinflussen können. Nach ihrem Studium der Neuropsychologie war sie in der neurowissenschaftlichen Forschung und Praxis tätig. Bis heute lehrt sie an der Universität Bern. Ihr Unternehmen «Hirncoach AG» bietet wissenschaftlich fundierte Programme an für die Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Gehirns in jedem Alter.

Natascha Demierre (ND): Was inspiriert dich in deiner Arbeit und hat dich dazu bewegt, damit an die Öffentlichkeit zu gehen?

Barbara Studer (BS): Einerseits fasziniert mich, welche bahnbrechenden Erkenntnisse die Hirnforschung in den letzten 30 bis 40 Jahren gewonnen hat – Erkenntnisse, über die meiner Meinung nach noch viel zu wenig gesprochen wird. Andererseits hat mich eine persönliche Geschichte dazu bewegt: Mein Vater litt unter schweren Depressionen. Ich bin davon überzeugt, dass wir zwar nicht alles in der Hand haben, aber viele psychische Beeinträchtigungen präventiv verhindern könnten, denn nach dem Ausbruch einer solchen Erkrankung wird das deutlich schwieriger. Die Hirnforschung weiss heute, wie wir unsere psychische Balance gezielt fördern können. Solch wertvolles Wissen sollte viel präsenter sein und beispielsweise an Schulen vermittelt werden.

ND: Das Gehirn eines Kindes entwickelt sich rasant und legt in den ersten Lebensjahren entscheidende Grundlagen. Wie lernfähig bleibt unser Gehirn im Erwachsenenalter und was können wir tun, um geistig fit zu bleiben?

BS: Die gezielte Förderung der Hirnentwicklung im Kindes- und Jugendalter ist essenziell, denn in dieser Lebensphase befindet sich das Gehirn noch im Aufbau. Wird während dieser Lebensjahre in sichere emotionale Bindungen sowie in kreative Aktivitäten wie Musik und Naturverbundenheit aus dem Kopf schaffen investiert, trägt das lebenslang Früchte. Besonders wertvoll sind auch körperliche Bewegung und Koordination.

Hirnscans zeigen jedoch, dass sich unser Gehirn lebenslang anpasst – man nennt das Neuroplastizität. Das schenkt uns allen eine grosse Verantwortung und

eröffnet enorme Chancen. Die Fähigkeit zur stetigen Veränderung und Entwicklung sollten wir aktiv nutzen. So wie das Gehirn durch Training gestärkt wird, baut es bei Inaktivität auch ab. Das Schlimmste, was wir unserem Gehirn antun können, ist, in starren Routinen zu verharren.

Als Kind hörte ich oft den Satz: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» Dank der Hirnforschung wissen wir heute, dass diese Annahme überholt ist. Unser Gehirn bleibt ein Leben lang veränderbar und bis ins hohe Alter lernfähig. So sollten wir auch Glaubenssätze wie: «Im Alter nimmt die Hirnleistung ab.» aus dem Kopf schaffen. Zwar nehmen Volumen und Geschwindigkeit im Gehirn leicht ab, doch ältere Menschen entwickeln Fähigkeiten, die sie in jüngeren Jahren noch nicht hatten.

Eine gesunde, neugierige und offene Haltung ist entscheidend, um das Gehirn flexibel und leistungsfähig zu halten. Je mehr wir unsere Hirnzellen fördern, desto widerstandsfähiger werden sie. Das beugt auch altersbedingten Abbau vor.

ND: In welchem Bereich beobachtest du eine positive Entwicklung in Bezug auf die Hirngesundheit?

BS: Heute wird mehr über die Bedeutung der Ernährung aufgeklärt, die einen erheblichen Einfluss aufs Gehirn hat. Es scheint langsam ein Umdenken zu kommen, auf stark verarbeitete Produkte besser zu verzichten. Darm und Gehirn sind eng miteinander verbunden und dieser Austausch wirkt sich stark auf unser mentales Wohlbefinden aus. Viele unserer Glückshormone werden im Darm produziert, diese wiederum sind vom individuellen Mikrobiom abhängig.

Viel Rohkost, gesunde Ballaststoffe, hochwertige Fette und Proteine sind von grosser Bedeutung. Mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung lässt sich bereits viel fürs eigene Wohlbefinden machen.

ND: Wie wirken sich zwischenmenschliche Beziehungen auf unser Gehirn aus? Welche Aspekte fördern Beziehungen aus Sicht der Hirnforschung und welche wirken hemmend?

BS: Unser Gehirn ist von Natur aus sozial ausgerichtet. Gute Beziehungen sind essenziell, weil uns emotionale Verbindung Sicherheit gibt. Freundschaften machen uns glücklich und regen unser kreatives Denken an. Das sind entscheidende Faktoren für unsere Gesundheit. Es gibt aber auch Beziehungen, die Energie rauben und belastend sind. Darum lohnt es sich, das eigene Umfeld genau zu betrachten: Umgeben wir uns mit Menschen, die häufig negative Gedanken äussern, übernehmen wir unbewusst ihre Denkweise.

Umso wichtiger ist es, Menschen in unserem Leben zu haben, die eine positive Grundhaltung mitbringen, mit uns gemeinsam Herausforderungen anpacken, sich inspirieren lassen und uns inspirieren.

Das Interview führte Natascha Demierre.

[Lesen Sie das vollständige Interview auf swk.swiss/blog](https://swk.swiss/blog)

Natascha Demierre



GAST-BLOG
swk.swiss/blog

**Dr. Barbara Studer
GrenzSprengerin**

Von welchen, die auszogen, um was anders zu machen ...

«Nichts ist so beständig wie der Wandel», sagte einst schon der griechische Philosoph Heraklit. Oder anders gesagt: «Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung». Manche davon bringt das Leben einfach mit sich, andere geschehen auf bewusste Entscheidungen hin, die Menschen treffen. Die Stories der drei Protagonisten, die wir hier vorstellen, beruhen auf so einen selbst gewählten Schritt, etwas bewusst anders machen zu wollen ...

Urlaub – mal ganz anders

Meine SWK-Kollegin Christine Hefti und ihre Familie haben dieses Jahr ihr schönes Einfamilienhaus mit Garten am Hallwilersee für zwölf Tage getauscht gegen ein ähnlich geartetes Haus in Vosseme (Belgien). Auf Facebook hatten sie beiläufig von der Plattform «homeexchange.com» erfahren und nach einem kurzen Austausch in der Familie die Idee in die Tat umgesetzt.

Christine erinnert sich:

«Unsere Töchter mussten sich anfangs etwas an den Gedanken gewöhnen, dass andere Kinder in ihren Betten schlafen werden. Aber es hat sich sehr gut angefühlt. Wir waren schon im Voraus in gutem Kontakt mit der Familie und auch während der Ferien immer mal wieder im

Austausch, wenn Fragen auftauchten. Es war besonders schön, wenn wir uns gegenseitig Fotos geschickt haben von Orten, die wir schön fanden. Es hat mich sehr gefreut zu sehen, dass die Familie es so genießen konnte bei uns.»

«Es geht hauptsächlich ums Teilen und neue Erfahrungen zu machen. Es ist jedes Mal doch etwas ein Nervenkick, was einen genau erwartet.»

«Wir fanden es auch im Nachhinein top. Es macht doch total Sinn, so tolle Ferienorte einander zur Verfügung zu stellen. Dass dabei nicht alles ganz genauso aussieht, wenn man zurückkommt, ist nur eine Randerscheinung.»

Im Herbst dieses Jahres hat Familie Hefti es noch mal getan und waren in der Wohnung einer Familie in Barcelona.

Arbeiten – aber anders

Florian und Rebekka habe ich über eine TinyHouses-Ausstellung während meiner damaligen Tätigkeit bei Einrichten Schweigert kennengelernt. Dort präsentierten sie (zu Recht stolz) ihren ersten, selbst konzipierten und gebauten Prototypen einer «Kleinwohnform» auf vier Rädern.

Die Ausstellung bei Schweigert «Heimat der Holzbaukunst» im Jahr 2019 war für die beiden damaligen Jungunternehmer eine Art Initialzündung oder eine Art Bestätigung, auf dem für sie richtigen Weg zu sein. Florian ist Hochbau Facharbeiter/Betonbauer und Elektroniker und wohin gegen Rebekka Schreinerin und staatl. geprüfte Raum- und Objektdesignerin ist.

«Wir haben keine existenziellen unternehmerischen Sorgen. Sicher ist heutzutage recht wenig. Wir sind dankbar, dass wir in unserer Eigenverantwortung leben und handeln können.»

Seit 6 Jahren arbeitet das Paar tagtäglich zusammen und hat laut Florian ein ziemlich gleiches Verständnis vom Leben, sodass es einfach passt bei ihnen mit allen Höhen und Tiefen, die eine Selbstständigkeit und das Leben so mit sich bringen.

Florian resümiert rückblickend:

«Wir sind seit 2018 mit «TOGO-Tinyhouse» verbunden und jedes Projekt ist gewissermaßen ein neues Ziel. Durch die Arbeit lernen wir viele interessante Menschen und ihre Visionen kennen. Mehr wollen wir nicht erwarten.»

Für die Zukunft wünschen sich die beiden weiterhin solch interessante Menschen mit ihren Visionen

kennenzulernen und diese dann in die Tat umsetzen dürfen. Und manchmal auch ein bisschen mehr Freizeit zu haben.

www.togo-tinyhouse.de

Leben – woanders

Vor einigen Monaten ist eine befreundete Familie von mir mit ihren (kleinen) Kindern von Köln nach Portugal gezogen. Schon vor der Geburt ihrer Kinder haben sie sich auf Reisen immer wieder überlegt: Könnten wir hier leben? Dieses latente Fernweh und der Wunsch, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, trugen die beiden in sich. Während einer Reise in Portugal konnten sie diese Frage erstmals gemeinsam mit einem klaren Ja für sich beantworten. Nach weiteren mehrwöchigen Aufenthalten in Portugal fanden sie schliesslich «ihren Ort» und gingen den Schritt.

Der Vater beschreibt die Situation: «Unsere Ziele? Grosse Visionen haben wir nicht. Wir haben ein

«Wir haben unseren Schritt nach Portugal zu gehen, nicht als ein Wagnis oder Abenteuer wahrgenommen.»

Anders – aber was?

In dieser Ausgabe geht es um «**GrenzSprenger**», also Menschen, die den vielleicht üblichen Pfad verlassen und irgendwas anders machen (als die anderen). Die «Out of the Box» denken und ihre Ideen, Visionen und Träume in die Tat umsetzen. Wie unsere Beispiele zeigen, kann das ganz unterschiedlich erfolgen. Ein verbindendes Element aller Protagonisten ist

Grundstück im Naturschutzgebiet gekauft, nur zehn Minuten vom Atlantik entfernt. Nächste Woche werden wir 100 heimische Bäume und Büsche pflanzen, und unser alter Brunnen versorgt unsere erste Aussaat. Der Übergang fällt uns leicht, da wir den Ort und einige Menschen bereits kannten. Unsere Kinder, die schnell neue Freunde gefunden haben, geniessen das Leben hier. Nach der Schule zum Strand, Tiere füttern und sich in der neuen Sprache ausprobieren – sie wirken verbundener mit der Natur.»

Als Familie bereuen sie keinen Tag diesen Schritt getan zu haben und freuen sich darauf, weiter in dieses neue Leben hineinzuwachsen.

sicherlich ihre Offenheit für etwas Neues und für Veränderungen. Nicht jeder muss sein Haus tauschen, Holzhäuser bauen oder auswandern. Dennoch wollen wir Sie ermutigen, Ihren inneren Ideen, Wünschen und Sehnsüchten nachzugehen und auszuloten, welche Veränderungen für Sie vielleicht zukünftig dran sind.

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



 Florian und Rebekka
in ihrem eigenen
TinyHouse





Grenzen sprengen – Grenzen erweitern

An meiner damaligen Schule wurde eine grössere Veranstaltung vorbereitet, zu der Eltern, Schulbehörden und weitere Interessierte eingeladen waren. Am Anlass sangen alle Unterstufenklassen gemeinsam mehrere Lieder.

Foto: © skynesher/stock

Das ergab einen Chor von ungefähr 120 Schulkindern. In einer Pause stand im Lehrerzimmer die Frage im Raum, wer diesen grossen Kinderchor wohl dirigieren könnte. Etwa 10 Jahre vor diesem Anlass besuchte ich einen Chorleiterkurs. Spontan erklärte ich mich dazu bereit, die Aufgabe zu übernehmen, hauptsächlich aus schlechtem Gewissen. Es war mir bewusst, dass ich die besten Voraussetzungen mitbringen würde. Alle reagierten erleichtert.

Doch je näher der besagte Anlass rückte, desto stärker überfielen mich Ängste, die fast in Panik ausarteten. Ich hätte mich ohrfeigen können, dass ich so dumm war, zuzusagen. Schon als Kind war ich extrem scheu, ängstlich und gehemmt. Manchmal wollte ich sprechen, aber brachte kein Wort heraus. Als junge Erwachsene vor eine Schulklasse zu treten, kostete mich bereits grosse Überwindung. Glücklicherweise verschwand diese Hürde gegenüber Kindern je länger, je mehr. Hier musste ich mich aber vor einer Schar kritischer Eltern und Behörden präsentieren. Das jagte mir eine unheimliche Angst ein. Am liebsten wäre ich der Situation ausgewichen, aber es gab keinen Ausweg.

Der gefürchtete Auftritt stand an und ich musste mich überwinden. Mehr mechanisch als voller Freude erfüllte ich dann meine Pflicht. Was ich allerdings nach-

her erlebte, hätte ich niemals erwartet oder nur im Geringsten für möglich gehalten: Eltern, denen ich vorher nichts recht machen konnte, waren so beeindruckt, wie ich diesen grossen Kinderchor dirigiert hatte, dass sie fortan nicht mehr an meinen Fähig-

keiten zweifelten. Sie liessen mich mit ihrer Kritik in Ruhe. Zusätzlich bekam ich Anfragen von zwei Chören, ob ich nicht deren Leitung übernehmen möchte. Durch die vielen unerwarteten Rückmeldungen kam ich kaum noch aus dem Staunen.

Dieses Erlebnis zeigte mir: Manchmal tut es gut, über seinen Schatten zu sprin-

gen, Neues, Ungewohntes zu wagen, aus seiner Komfortzone auszubrechen und damit seine Grenzen zu sprengen sowie zu erweitern. Die gemachte Erfahrung machte mir Mut für weitere unerschrockene Schritte. Mir wurde bewusst, dass am Anfang immer ein Wagnis steht. Dazu gehört es, etwas zu tun, das ich vielleicht schon lange einmal hätte tun wollen oder sollen. Wer weiss, welche wunderbaren Erfahrungen solche Schritte mit sich bringen können!

«Manchmal tut es gut, über seinen Schatten zu springen, Neues, Ungewohntes zu wagen, aus der Komfortzone auszubrechen und damit seine Grenzen zu erweitern.»

■ ende

Brigitte Hirzel
Redaktion



Gemeinsam glaubend und betend im Jahr 2025 Grenzen sprengen

Mehrfach findet man in der Bibel die Zusage, dass wir Gott um alles im Glauben bitten dürfen und sollen. Denn, «*Wer bittet, dem wird gegeben.*», lehrte Jesus. Und so schreibt sein Bruder Jakobus später in einem Brief folgerichtig: «*Ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet.*».

Als SWK-Team und -Vorstand sind wir davon überzeugt, dass unsere Gebete immer etwas in Bewegung bringen.

Wir laden Sie deshalb ein, 2025 mit uns für folgende «SWK-Anliegen» zu beten:

1. **Weisheit:** In Bezug auf unsere strategische Ausrichtung für die Zukunft.
2. **Gunst:** In Bezug auf offene Türen, unseren Plänen und Ideen.
3. **Versorgung:** In Bezug auf Einsätze, Spenden, gute Mieterschaft.

Foto: © Bricolage/shutterstock

SWK-FEST 2025: Rückblicke – Einblicke – Ausblicke

Am 10. Mai 2025 möchten wir im Rahmen unseres **SWK-Festes mit Ihnen in Aarau zurückblicken und feiern**, was 2024 alles dank Ihrer Unterstützung, sei es durch Mitarbeit, Werbung, Gebet oder Finanzen möglich werden durfte.

Peter Pavlinec vom Paarinstitut wird uns anhand dem «Pragmatisch Erfahrungsorientierter Methode für Paare» (PEM) unsere Sicht für Beziehung weiten.

Das **SWK-Team wird Einblicke** in unsere Tätigkeiten und aktuelle Projekte geben.

Und zu guter Letzt werden wir Sie alle mitnehmen in unsere **Pläne, Gedanken und Ideen für die Zukunft**.

Melden Sie sich noch heute an:
www.swk.swiss/swk-fest-2025



**SWK-FEST
2025
10. Mai 2025
in Aarau**



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

29. März 2025 in Burgdorf – twogether Schulung

10. Mai 2025 in Aarau – SWK-Fest

15. November 2025 in Bülach – 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.

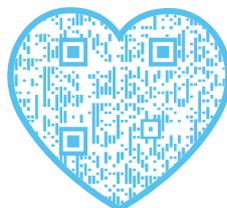
Vielen Dank für Ihr Mittragen!

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, Ulrike
Weininger, Natascha Demierre,
Brigitte Hirzel, Sina Dummermuth

Erscheint: 4 × jährlich

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

Abo-Bestellung per Post:

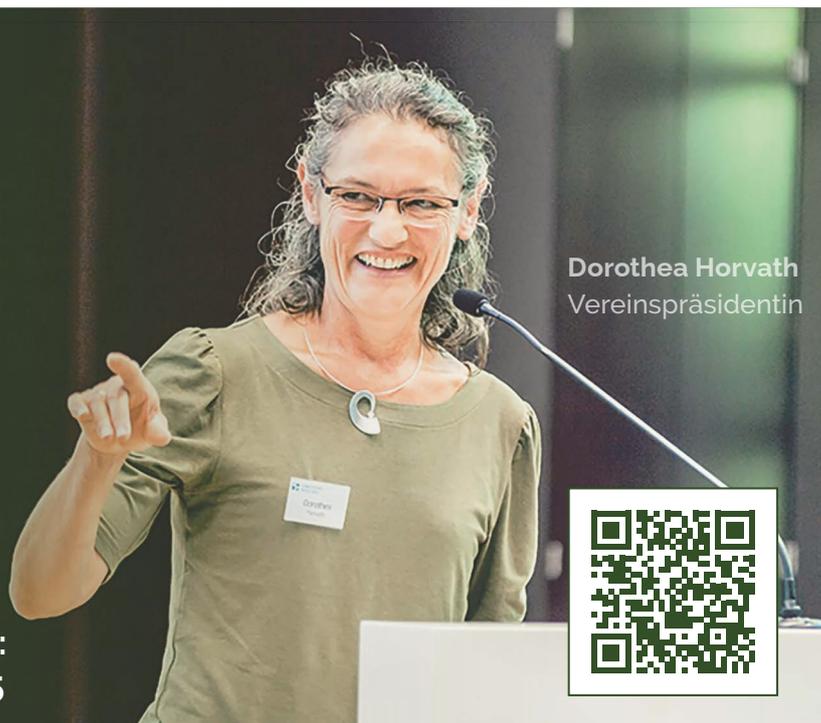
Schweizerisches
Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

Abo-Bestellung per Web:

www.swk.swiss/shop

SWK-FEST
2025
10. Mai 2025
in Aarau

Melden Sie sich noch heute an:
www.swk.swiss/swk-fest-2025



Dorothea Horvath
Vereinspräsidentin

