

REDE MITENAND

# LückenFüller



«Wir füllen mehr  
als Zahnlücken»  
Dr. Ulrich Zobel  
Interview S. 6



Schweizerisches  
Weisses Kreuz

## Liebe Freunde des SWK

### Von der Lückenbüsserin zur Ehefrau

Als ich 2016 angefragt wurde, bei einem Kirchen-gründungsprojekt in Denver, Colorado (USA) mit-zuhelfen, wusste ich sofort, dass dies genau jene Ver-änderung war, die ich mir so dringend ersehnt hatte. Der tragische Krebstod meines Vaters zu Beginn des Jahres hatte eine tiefe Lücke und Leere in mir hinter-lassen, die sich scheinbar durch nichts mehr füllen liess. Da kam dieses Abenteuer gerade wie gerufen!

Um mehr Geld sparen zu können, übernachtete ich fortan im Gästezimmer der Wohnung meiner Mutter, lebte tagsüber unten in der WG und vermietete mein bisheriges Zimmer an eine Pastorenkollegin aus der Jugendarbeit meiner Kirche weiter.

In der folgenden Zeit häuften sich in unserer WG mehr und mehr unübliche Lücken, wo es immer wieder mal vorkam, dass Christa und ich die einzigen waren, die nicht verabredet waren. Wir nutzten die Zeiten anfangs, um über Organisatorisches zu sprechen. Bald aber füllten sich die Abende auch mit Persönlichem und Tiefgang. Ohne dass es einer von uns beabsichtigt hätte, bahnte sich trotz aller Umstän-de eine Liebesbeziehung zwischen uns an.

Heute, acht Jahre später, blicken wir auf sieben abenteuerliche Ehejahre zurück, die an Pfingsten mit der Geburt unserer Tochter Lenja Hope (= Strahlende Hoffnung) um ein weiteres Ereignis bereichert wurden.

In einer Zeit der Hoffnungslosigkeit füllte Gott meine Leere mit etwas aus, dass weitaus grösser und aben-teurlicher war, als ich es mir je erträumt hätte.



Foto: © privat

**Familie Eschmann**

Wir alle begegnen im Leben gelegentlich Lücken, die sich – gewollt oder nicht, gesucht oder nicht – vor uns auftun. Während einige davon für immer bleiben werden, sind andere hingegen nur temporär. Ab und an können wir uns dazu entschliessen, eine Lücke bewusst zu füllen und so neuen Raum schaffen.

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

*Jonathan «Jonny» Eschmann,  
Geschäftsführer  
Verein Schweizerisches  
Weisses Kreuz*



## Inhalt

<b>Editorial</b> .....	<b>2</b>
<b>«Facts»</b> .....	<b>3</b>
<i>Vom Zero zum Hero</i>	
<b>Chnöpflichichte</b> .....	<b>3</b>
<b>Impuls aus dem SWK</b> .....	<b>4</b>
<i>Partnerschaft auf dem Weg zum Glück?</i>	

<b>Interview</b> .....	<b>6</b>
<i>«Wir füllen mehr als Zahnlücken...»</i>	
<b>Zweitmeinung</b> .....	<b>8</b>
<i>Bedeutsame Lücken füllen im Alltag</i>	
<b>Mutmacher</b> .....	<b>10</b>
<i>Wenn es keiner tut, dann tue ich es</i>	
<b>In eigener Sache</b> .....	<b>11</b>
<i>Werden Sie zum «LückenFüller»</i>	

## Vom Zero zum Hero

**Seydou Doumbia** (geb. 1987) ist ein ehemaliger ivoirischer Fussballspieler (Elfenbeinküste). Er stand zuletzt bei den Hamrun Spartans unter Vertrag.

Mit dem BSC Young Boys und dem FC Basel wurde er insgesamt **dreimal Torschützenkönig in der Schweiz**.

**Doumbia begann 2003** bei AS Athlétic Adjamé seine Profikarriere. Nach einem Jahr wechselte er zu ASEC Mimosas, **schaffte den Durchbruch allerdings nicht, gewann aber seinen ersten nationalen Titel**.

**Im Sommer 2008 schloss Doumbia sich dem Schweizer Super-Ligisten BSC Young Boys an**. Er wurde in Bern zum **Publikumsliebbling**, nachdem er **in den ersten fünf Spielen im Jahr 2008 fünf Tore erzielt** hatte, **obwohl er in keinem Spiel länger als 25 Minuten gespielt hatte**.

In der **Saison 2008/09** stand Doumbia nur fünfmal in der Startformation. **Trotzdem ehrten ihn seine Fussballkollegen zum «Spieler des Jahres» der Axpo Super League**.

**Seydou Doumbia ist ein gutes Beispiel, wie jemand aus der zweiten Reihe seinen Weg gemacht hat.\***



\*Quelle: Wikipedia

# Chnöpflichichte

## Verständnislücken

Wenn Kinder im Kindergartenalter Witze erzählen, muss man sich oft auf eine längere Geschichte einstellen, die meistens keinen logischen Sarkasmus und auch keine Pointe hat, weil die Kinder sie vergessen haben.

Trotzdem geniessen es die Kinder, wenn sie mit ihren Witzen auftrumpfen können und die klassischen: «Was isch wiis und lauft de Berg duruf?», «Es Schneeflöckli mit Heiweh!» können sie sich oft noch merken.

So wollte Sebastian den Witz der Frau mit den blonden Haaren, die immer Kopfhörer trägt, erzählen. Beim Coiffeur stirbt sie, als der sie bittet, die Kopfhörer auszuziehen. Er nimmt den Kopfhörer und hört: «Einatmen, ausatmen, einatmen ...».

Sebastian hat die Verständnislücke dann halt so gefüllt: «Eine Frau mit blonden Haaren geht zum Coiffeur. Sie hat Kopfhörer auf dem Kopf. Der Coiffeur fragt sie: «Könnten Sie bitte die Kopfhörer ausziehen?» Und schlägt ihr den Kopf ab. Dann nimmt er den Kopfhörer, aus dem es tönt: «Einatmen, ausatmen ...»

Auch Peter erzählt gerne Witze. Er fragt: «Was ist ein Cowboy ohne Pferd? – Ein Sattelschlepper!» Und freut sich, als ich es nicht weiss. Etwa zehn Minuten später kommt er wieder angerannt: «Frau Dummermuth, was ist ein Polizist ohne Polizeiauto?» «Keine Ahnung!» «Ein Sirenschlepper!»

Sina Dummermuth,  
Kindergartenlehrerin



«Einatmen, ausatmen ...»

# Impuls aus dem SWK



Foto: © Master1305 / shutterstock

## Partnerschaft auf dem Weg zum Glück?

**Wie oft begegnen zwei Menschen einander in der Hoffnung: «Wenn ich mit dieser Person zusammen bin, wird sie mich glücklich machen. Sie wird meine Bedürfnisse erfüllen und die Lücken in meinem Leben schliessen. Ich werde komplett sein mit meinem richtigen Deckel auf dem Topf.»**

Ein Partner, eine Partnerin im Leben schliesst definitiv die Sehnsuchtslücke nach einem stabilen Gegenüber, jemandem, der/die mit einem durch dick und dünn geht, verbindlich und zuverlässig an der Seite bleibt. «Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteiltes Glück ist doppeltes Glück», heisst es. So trägt eine stabile Partnerschaft zu einem abgerundeten, zufriedenen Leben ohne schmerzliche Lücke bei.

Eine Lücke ist etwas Unvollkommenes, Unzulängliches, Unausgefülltes. Eine offene, leere Stelle, an der etwas im Ganzen fehlt, unzureichend gefüllt ist und als Mangel empfunden wird. Irgendwo ist ein Spalt, in den man fallen kann, wo es ungemütlich nass hereintropft, kalter Wind durchbläst, das Leben unzufrieden und unfertig macht. Kein schönes Gefühl.

*«Eine Lücke ist etwas Unvollkommenes, Unzulängliches, Unausgefülltes. Eine offene, leere Stelle ...»*

### Entstehen Lücken vor allem aufgrund einer fehlenden Partnerschaft?

Menschen empfinden in verschiedenen Situationen das Gefühl von Mangel. Die Anthropologie spricht vom Menschen als «Mängelwesen». Menschen sind in sich immer auf eine Art ergänzungsbedürftig durch

kulturelle Errungenschaften und soziale Strukturen. Sie sind es von Geburt an und bleiben es ein Leben lang – mit oder ohne Partnerschaft.

Manchmal wollen Menschen einen Partner zum «Lückenfüller» oder ...«Lückenbüsser» machen. Sie erwarten, dass ihr Partner allen

Mangel ausgleichen soll. Doch können zwei unvollkommene Menschen nicht einfach gemeinsam vollkommen werden. Ein afrikanisches Sprichwort

besagt, dass es «ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind zu erziehen». So könnte man erweitern: «Es braucht mehr als einen Menschen an der Seite, um die eigenen Mängel auszugleichen und persönliche Lücken zu füllen.»

## Welche Lücken empfinden Menschen in ihrem Leben?

Allem voran steht die Erfüllung von körperlichen Bedürfnissen, aber auch Schutz, Sicherheit und soziale Zugehörigkeit. Ein stabiles soziales Netz findet sich z. B. in familiären und freundschaftlichen Banden, in Zugehörigkeit zu einer Nachbarschaft, Verein, Dorfgemeinschaft, Gemeinde und eher weniger in digitalen sozialen Netzen oder Likes. Diese Mangelbedürfnisse führen zu einem bohrenden Loch, wenn sie nicht erfüllt sind. Ist dieses Fundament stabil, entsteht das Bedürfnis nach weiterem persönlichem Wachstum, wie Wertschätzung, Anerkennung, Status, Freiheit, Selbstwirksamkeit, Gestaltungsraum und Entfaltung der Persönlichkeit. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse führt zu Glücksempfinden und Zufriedenheit.

Eine innere Leere kann auch empfunden werden aufgrund von fehlender Sinnhaftigkeit. Die unerfüllte Suche nach einem höheren Grund und Ziel, Hoffnung über das Sichtbare hinaus, Anbindung an Gott hinterlässt eine bleibende Lücke, die Menschen nicht füllen können. Der Psychiater Viktor Frankl spricht von einem existenziellen Vakuum, das eine Lücke im Leben erzeugt, die langfristig zu Depressionen oder Suchtverhalten führen kann. Es braucht im Leben ein Wozu, Wofür, Wohin und die Verankerung in einem erfüllenden Lebenssinn. Diesen Sinn sieht er in der

*«Es braucht mehr als einen Menschen an der Seite, um die eigenen Mängel auszugleichen und persönliche Lücken zu füllen.»*

Verwirklichung von Wertvollem, das man selbst erleben, schaffen oder gestalten – aber auch in Grundhaltungen, die man verwirklichen und leben – kann. Ein solches Vakuum kann der Partner nicht füllen und die Erwartungen an ihn überfordern und belasten die Beziehung.

Wenn ein nahestehender Mensch uns verlassen hat oder genommen wurde, hinterlässt dieser eine Lücke, die andere ebenfalls nicht füllen können. Niemand ist genau gleich wie jemand anderes. Solche ungefüllten Lücken kann man nur vertrauensvoll in Gottes Hand legen, dass er sie mit seiner heilenden Liebe füllt. Manche Lücken gilt es auszuhalten, an einer «Schliessung» zu arbeiten, dafür zu beten und zu hoffen, aber «den Stachel im Fleisch» teilweise auch zu ertragen, im Bewusstsein der eigenen Unzulänglich- und Ergänzungsbedürftigkeit.

## Wer gefüllt ist, kann selbst befüllen

Wer in sich ruht, Grundwerte wie Grosszügigkeit, Vergebung, Gelassenheit, Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Empathie lebt und Sinn, Halt und Glauben hat, wird zu einem ansprechenden Gegenüber in Partnerschaft und Gemeinschaft. Er überfordert oder «benutzt» Beziehungen nicht mit unerfüllbaren Erwartungen, sondern beschenkt diese mit einer zufriedenen, ausgeglichenen Persönlichkeit. Dies ist eine gute Voraussetzung für eigene erfüllende soziale Beziehungen.

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



Hier können Sie, Ihre Kinder, Enkel ...  
Fragen rund um Liebe, Sex und  
Beziehung stellen



**fragdoch.ch**  
Alles rund um Liebe

# Interview



## «Wir füllen mehr als Zahnlücken ...»

**Dr. Ulrich Zobel (50), Christ, Ehemann (von Anja Zobel), Vater von vier Kindern, Zahnarzt seit 22 Jahren mit den Schwerpunktthemen Zahnerhaltung, Zahnersatz, Chirurgie und Implantate mit eigener Praxis «Dr. Kaiser, Dr. Zobel & Partner», Wanderer, Kletterer, Radfahrer ... und noch so viel mehr ...**

**Eberhard Johannes Koll (EK): Dr. Ulrich Zobel, Studien ergaben, dass fast 80 Prozent der Bevölkerung Angst vor dem Zahnarztbesuch haben. Warum ergreift man so einen Beruf?**

**Ulrich Zobel (UZ):** Mir war der Beruf nicht fremd, da beide Grosseltern ebenso wie meine beiden Eltern Zahnärzte waren. Dazu kommen noch ein Onkel und eine Cousine.

Ich selbst habe diesen Beruf gewählt, weil es schon immer mein Wunsch war, mit Menschen zusammenzuarbeiten und ihnen zu helfen. Wenn es mir dann auch noch gelingt, den Patienten die Angst vor dem Zahnarztbesuch zu nehmen, kann dies ein sehr erfüllender Beruf sein.

**EK: Ein Foto auf Ihrer Praxis-Website verspricht «ALWAYS SMILE ...». Ist es das, was Sie sich wünschen für Ihre Patienten?**

**UZ:** Natürlich wünschen wir uns, dass sich sowohl unsere Mitarbeiter als auch unsere Patienten bei uns wohlfühlen. Und wer sehnt sich nicht danach, glücklich zu sein und unbeschwert lachen zu können.

Daran sollten niemanden kaputte und fehlende Zähne hindern. Und da kommen dann wir ins Spiel ...

**EK: In unserer Ausgabe geht es (auch im übertragenen Sinne) um «Lücken-Füller». Inwiefern finden Sie sich mit Ihrer Arbeit da wieder?**

**UZ:** Wer hat schon gern eine Lücke zwischen den Zähnen, in der sich ständig das Essen festsetzt? Dies ist ein Moment, wo der ein oder andere sogar gern zu uns kommt, um diese Lücke oder das Loch zwischen den Zähnen schliessen zu lassen. Aber auch richtige Lücken, z. B. durch verloren gegangene Zähne werden gerne durch Brücken oder Implantate geschlossen, damit man wieder kraftvoll zubeissen kann.

**EK: Schöne Zähne werden in unserer Gesellschaft zunehmend als Statussymbol angesehen. Ein strahlendes, makellofes Lächeln symbolisiert oft Gesundheit, Jugendlichkeit und Vitalität. Füllen**





«Wer sehnt sich nicht danach, glücklich zu sein und unbeschwert lachen zu können.»



### Sie demnach weit mehr als nur Zahn- oder Versorgungslücken?

**UZ:** Ja, das kann man so sehen! Denn es gibt auf jeden Fall einen Zusammenhang zwischen dem Zustand unserer Zähne und unserem Selbstwertgefühl. Es geht nicht nur um Funktionalität, sondern darum, ob ich mich in meiner eigenen Haut bzw. mit meinen Zähnen wohl fühle.

So denke ich, dass man mit schönen Zähnen ein sichereres Auftreten in der Gesellschaft hat, da zerstörte Zähne oder Zahnlücken dazu beitragen, dass eine Person einen verwahten Eindruck bei seinen Mitmenschen hinterlassen kann. So kann ein gepflegtes Äusseres samt schöner Zähne z. B. bei einem arbeitssuchenden Menschen dazu beitragen, einen neuen Arbeitsplatz zu finden.

### EK: Würden Sie so weit gehen, dass Sie und Ihr Praxisteam nicht nur für ein strahlendes Lächeln, sondern auch indirekt für die Würde Ihrer Patienten unterwegs sind?

**UZ:** Tatsächlich hatte ich bei dem ein oder anderen Patienten das Gefühl, dass wir ihm durch die Sanie-

rung der Zähne einen Teil seiner Würde wieder zurückgeben konnten.

### EK: Inwiefern spielt Ihr Christsein und Glaube in die tägliche Praxisarbeit hinein?

**UZ:** Es ist offensichtlich, dass Gott die zwischenmenschliche Beziehung sehr wichtig ist. Er hat mir diesen verantwortungsvollen Beruf anvertraut, bei dem ich das Privileg habe, über 4000 Patienten meist halbjährlich zu sehen und sie ein Stückweit auch begleiten zu dürfen. So kann ich sie in schwierigen Lebensphasen ermutigen oder Ihnen Trost zusprechen und manchmal bietet sich auch eine Gelegenheit, von unserem liebenden Gott zu erzählen oder auch für sie zu beten.

*Das Interview führte Eberhard Johannes Koll*

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

**GANZES INTERVIEW  
SWK.SWISS/BLOG**



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





## Bedeutsame Lücken füllen im Alltag

**Zurück von einer wunderschönen Wanderung** bis in baumlose Höhen mit meiner 90-jährigen Bekannten aus den Bergen war diese nachher noch so fit, dass sie bis nachts spät «Happy Day» schauen mochte. Umso mehr verwunderte es uns, als sie uns am nächsten Tag mitteilte, wir sollten ohne sie auswärts essen gehen. Sie könne nichts essen, es sei ihr nicht gut. Stattdessen schlief sie den ganzen Nachmittag und auch in der Nacht tief. Anderntags meinte sie, es gehe ihr noch nicht so, wie es sollte. Ich bot ihr an, mit ihr zum Arzt zu fahren. Weil sie jedoch am darauffolgenden Tag eh einen Termin bei ihrem Arzt hatte, bestand sie darauf, bis dann zu warten. Wiederum konnte sie auch an diesem Tag nichts essen und schlief wieder den ganzen Nachmittag.

Währenddessen machte ich allein einen Spaziergang in der Berggegend mit den herbstlich verfärbten Lärchen, die wie Feuerflammen im Sonnenlicht leuchteten. Dabei bekam ich den Eindruck, dass ich anderntags mit meiner Bekannten ins Spital fahren

müsse. Am nächsten Tag fuhr ich sie mit dem Auto ins Nachbardorf zu ihrem Hausarzt. Wie vorausgeahnt, kam sie aus dem Sprechzimmer mit einer Überweisung in den Notfall ins nächstgelegene Spital, wo ich sie noch am gleichen Morgen hinfuhr.

*«Ich durfte am eigenen Leib erfahren, wie segensreich es sein kann, wenn jemand bereit ist, eine bedeutsame Lücke für andere auszufüllen.»*

Ihre Blut- und Leberwerte sahen nicht gut aus. Es standen damals aber mehrere Diagnosen zur Diskussion. Da die Untersuchungen im Spital längere Zeit in Anspruch nahmen, fuhr ich ohne klare Auskunft bangen Herzens zurück.

Am darauffolgenden Tag erreichte ich zum Glück die Stationschwester, die mir mitteilte, dass es meiner Bekannten gut gehe und sie bereits gefrühstückt hätte. Dass sie wieder essen mochte, liess mich aufatmen. Tatsächlich litt meine Bekannte an einer akuten Blinddarmentzündung und wurde am Vortag sofort nach der Diagnosestellung operiert. Nach Aussagen des operierenden Arztes hatte es schon etwas Eiter, aber der Blinddarm war noch nicht geplatzt, sondern konnte rechtzeitig entfernt werden.

Dank dem ich zu dieser Zeit bei meiner Bekannten in den Ferien weilte, konnte ich sie sofort ins Spital fahren für die lebensrettende Behandlung, währenddessen ihre Verwandten und Bekannten arbeiten mussten.

**Beim nächsten Beispiel** geht es um eine kleine, aber bedeutsame Lücke, die gefüllt werden musste: Ein blinder Bekannter von mir fährt täglich selbstständig mit Bus und Bahn zur Arbeit. Der Weg von zu Hause bis zum Bus und von der Bahn zur Arbeitsstelle kann er selbstständig bewältigen. Das heikle Stück ist die Überquerung des Bahnhofplatzes, der am Morgen jeweils sehr belebt ist. Da die neuen Busse so leise fahren, kann mein Bekannter ihr Herannahen oft kaum mehr hören. Deshalb ist es wiederholt schon fast zur Kollision gekommen.

Eine pensionierte Bus-Chauffeuse, die am Morgen ihren Kaffee im Bahnrestaurants trinkt, hatte das beobachtet und damit die grosse Gefahr erkannt, der mein Bekannter ausgesetzt war. Sie bot ihm an, fortan an der Bushaltestelle auf ihn zu warten, um ihn dann heil über den dicht frequentierten Platz lotsen zu können. Diesen kleinen, aber sehr wertvollen Dienst leistet sie jetzt schon seit mehreren Jahren für den blinden Mann.

**Zu Beginn meines Lebens** durfte ich am eigenen Leib erfahren, wie segensreich es sein kann, wenn jemand bereit ist, eine bedeutsame Lücke für andere auszufüllen: Meine Mutter war an einer Herzmuskel-lähmung schwer erkrankt. Sie wurde vom Arzt für längere Zeit zur Erholung geschickt. Meine älteren drei Geschwister kamen währenddessen in ein Kinderheim, damit unser Vater weiterhin seinem anspruchsvollen Beruf nachgehen konnte. In dieser

für sie lebensbedrohlichen Zeit kam meine Mutter zum lebendigen Glauben an Jesus Christus. Dabei wurde ihr und damit der ganzen Familie ihr Leben neu geschenkt.

Als die lebensgefährliche Krankheit überstanden war, kehrte sie nach Monaten immer noch etwas geschwächt zur Familie zurück. In dieser Situation, in der sie schon bis zum Limit gefordert war mit ihren drei kleinen Mädels, wurde sie erneut schwanger mit mir: Eine weitere Zerreihsprobe!

Zu jener Zeit lernten meine Eltern in einer Freikirche eine ledige Säuglingsschwester kennen, die kurz zuvor pensioniert worden war. Meine Mutter offenbarte dieser feinen Frau die schwierige Situation, in der sich unsere Familie befand. Sie fragte, ob sie es sich vorstellen könnte, sie bei der herausfordernden Betreuung ihres vierten Kindes zu unterstützen, sobald ich auf der Welt wäre. Glücklicherweise willigte die Säuglingsschwester ein, diese bedeutsame Lücke zu füllen – zur grossen Entlastung der ganzen Familie und vor allem zum unschätzbaren Segen für mich.

Ich war der letzte Pflegling der Säuglingsschwester und ich hätte mir keine bessere Ersatzmutter vorstellen oder wünschen können: Diese wunderbare Frau mit ihrem liebevollen Herz hatte die nötige Zeit, Kraft und Freude nach mir zu schauen. Zudem lebte sie mir einen kindlichen, aber tiefen und praktischen Glauben vor, womit sie mein ganzes späteres Leben sehr segensreich prägte.

Brigitte Hirzel  
Redaktion



ende

# SWK-Angebote für Ihre Kirche

Für Eltern, Jugendverantwortliche, Frauen + Männer, Teens + Jugendliche:  
Workshops • Referate • (Leiter-)Schulungen • moderierte Diskussionen

Unser Bildungsteam:



**Matthias Bischofberger**  
Sexualpädagoge,  
Fachperson sexuelle  
Gesundheit (SGS)



**Christine Hofti**  
Sexualpädagogin,  
Primarlehrerin



**David Buri**  
Sexualpädagoge,  
Primarlehrer

Buchen Sie hier:



# Mutmacher

Illustration: © ruda130 / istock

## Wenn es keiner tut, dann tue ich es

**Aufgrund meines Asthmas musste ich als kleiner Junge mehrmals täglich an einer Maschine inhalieren. Während dieser Zeit lasen mir meine Eltern oftmals Geschichten aus der Kinderbibel vor. Nun ja, streng genommen war es meistentenfalls nur eine: nämlich wie der Israelit und Hirtenjunge David, im Kampf gegen die Philister den Riesen Goliath tötet und ihm schliesslich mit dessen Schwert den Kopf abschlägt.**

«David gegen Goliath» ist längst zu einem «Typus» für Unterhaltung geworden, sei es im Sport, in Büchern oder auch in der Filmindustrie. Das Skript ist stets dasselbe:

### Das 1 x 1 für geborene Alltagshelden:

1. Es gibt ein (scheinbar) nicht zu lösendes Problem.
2. Daraus entsteht eine klaffende Lücke, eine Lösung/ein Retter muss her.
3. Ein unqualifizierter Antiheld taucht unverhofft auf und erhält den Ruf zu handeln.
4. Zunächst aber stellen sich ihm charakterliche Prüfungen und Widerstände in den Weg.
5. Der Antiheld überwindet seine «inneren Dämonen», stellt sich dem Problem.
6. Auf dem Höhepunkt stellt sich der Antiheld dem Problem und löst es erfolgreich!

### Und bei David?

Goliath verflucht die Israeliten und lästert Gott täglich (Problem). Niemand scheint stark und mutig genug, ihn besiegen zu können (Lücke). David gelangt ungewollt zum Lager der Israeliten, da er auf Geheiss seines Vaters Proviant für seine Brüder an der Front mitbringen soll (Antiheld). Als David den Philister Gott lästern hört, ist er erstaunt, dass niemand mutig genug ist, dem Einhalt zu gebieten. Deshalb bietet er dem König seine Dienste an (Berufung). David wird von seinen Brüdern als schaulustig deklassiert und

zurückgeschickt und Saul will ihn dazu veranlassen, seine Rüstung zu tragen (Prüfungen und Widerstände). David bleibt sich und seinen Methoden als Hirtenjunge treu und macht sich bewusst, dass Gott den Feind zu besiegen gedenkt (Charakterschule). Mit seiner Schleuder trifft er Goliath mit einem Stein tödlich am Kopf und beschert Israel den Sieg über ihre Feinde (Antiheld wird zum Helden).

### Finde deine «Lücke» und stell dich deinem Goliath!

Leo Bigger hat mal gesagt: «Wenn nicht DU der DU bist, wer ist dann der DU?». Die Geschichte Davids lädt dazu ein und fordert uns dazu auf zu fragen:

1. Wo nehme ich Probleme/Nöte wahr, die mich zutiefst betroffen machen?
2. Wo sehe ich Handlungsbedarf, weil niemand sonst etwas dagegen unternimmt?
3. Was hindert mich, meinen Hirtenstab und die Schleuder zu ergreifen und mit Gottes Hilfe diesem Goliath mutig entgegenzutreten?

Denn:

**MACHEN IST WIE WOLLEN, NUR KRASSER!**

ende

Jonathan «Jonny» Eschmann,  
Geschäftsführer SWK



## Werden Sie zum «LückenFüller»

**Manchmal erkennt man erst in der Rückblende den wahren Wert einer Sache, wenn man diese verloren hat oder es sie nicht mehr gibt. Die seit Jahren rückläufigen Spendeneinnahmen beim SWK stimmen uns als Team und Vorstand nachdenklich.**

Ist unsere Arbeit wohl zu unwichtig, als dass man ihr seine Aufmerksamkeit schenken sollte? Ist sie zu unbedeutend, als dass man sie finanziell (noch) unterstützen sollte?

**Wir sind der Meinung, dass dem nicht so ist! An dieser Stelle möchten wir einige Lücken herausstreichen, die wir derzeit ausfüllen und die wir hinterlassen würden, sollte es uns in Zukunft nicht mehr geben:**

- In unserer Branche sind wir die einzige christliche und ökumenisch tätige Fachstelle, die nebst öffentlichen Schulen auch Institutionen und Werke aus der Privatwirtschaft sowie freikirchliche, reformierte und katholische Kirchen zu ihrer Kundenschaft zählen darf.
- In Schulen steht unser Fachteam ein für eine altersgerechte Sexualaufklärung.
- In Kirchen fördern wir Dialoge statt Monologe, wir informieren, sensibilisieren und machen sprachfähig zu Themen rund um Sexualität, Beziehungen und Ehe.
- Auf fragdoch.ch bieten wir allen deutschsprachigen Menschen die Möglichkeit, auf ihre Fragen rund um Liebe, Beziehung und Sexualität, fachliche Informationen und Antworten zu erhalten.

- Mit twogether ermöglichen wir in der Schweiz und international die Paarbegleitung und Ehevorbereitung von Paar zu Paar in verschiedenen Sprachen.
- Alle unsere Angebote regen zu eigenverantwortlichem Handeln auf der Basis christlicher Grundwerte wie Liebe, Würde, Respekt, Treue und Achtsamkeit an.
- Alle unsere Angebote befähigen Menschen dazu, bewusste Beziehungen einzugehen, diese tragfähig zu gestalten und darin Sexualität als kostbarer Bestandteil ihrer Intimität zu erleben.
- All unsere Angebote haben einen präventiven Charakter und tragen dazu bei, folgenreiche und meist kostspielige Interventionen zu reduzieren.

Diese wichtigen Lücken möchten wir weiterhin ausfüllen. Deshalb sind wir «Unterwegs für die Liebe»!

Jonathan «Jonny» Eschmann,  
Geschäftsführer SWK



ende

**noch CHF 84'205.45 bis zum Ziel**  
(Stand per 31.08.25)

**180'000.-**

**CHF 180'000.- unser Spendenziel für 2025:**  
Damit wir noch mehr Menschen in ihrer Beziehungskompetenz stärken und positiven Umgang mit Sexualität fördern können.

© GoodStudio-shutterstock

# EIN HOCH AUF DAS UNS'



## Für einen richtig guten Start ins Abenteuer Ehe: Das Ehe-Starter- Paket von Family

Ein ideales und wertvolles Geschenk zur Hochzeit oder für die ersten Ehe-Monate! Im Paket enthalten sind das Ehe-Starter-Special von Family, ein Partnertagebuch, drei schöne Postkarten sowie Klebezettel für sie und ihn für kleine Liebesbotschaften. Ausserdem ist ein Gutschein für ein Jahr Family enthalten.

EIN WERTVOLLES GESCHENK!



**JETZT  
VERSCHENKEN:**

[www.bundes-verlag.ch/ehestarter](http://www.bundes-verlag.ch/ehestarter)



## In Verbindung bleiben



### INFORMIERT BLEIBEN

Bleiben Sie immer auf dem aktuellsten Stand, was beim SWK läuft. Zum Abo:  
[www.swk.swiss/newsletter](http://www.swk.swiss/newsletter)



### VERANSTALTUNGEN BESUCHEN

**30. Oktober 2025:** Webinar zu Psychosexuelle Entwicklung von Kindern

**15. November 2025:** Bülach – twogether Schulung

**09. Mai 2026:** SWK Mitgliederversammlung  
[www.swk.swiss/schulungen](http://www.swk.swiss/schulungen)



### MITGLIED WERDEN

Möchten Sie unsere Vereinsarbeit unterstützen? Wir freuen uns über Ihren Beitritt.  
[www.swk.swiss/mitgliedschaft](http://www.swk.swiss/mitgliedschaft)



### SPENDEN

Weil Menschen wie Sie hinter uns stehen, können wir jungen Menschen den Rücken stärken.

IBAN CH63 8080 8009 8267 3703 6  
BIC RAIFCH22

Oder auf: [www.swk.swiss/spenden](http://www.swk.swiss/spenden)

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verein Schweizerisches  
Weisses Kreuz  
Laurenzenvorstadt 85  
CH-5000 Aarau

+41 62 767 60 00  
[www.swk.swiss](http://www.swk.swiss)  
[info@swk.swiss](mailto:info@swk.swiss)

### Redaktion:

Eberhard J. Koll (Ltg.),  
Jonathan Eschmann,  
Ulrike Weininger,  
Brigitte Hürzel,  
Sina Dummermuth

**Erscheint:** 4 x 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](http://www.swk.swiss/shop)

