

REDE MITENAND

GeburtsHelfer

Foto: © Eberhard Kollt

«Hebamme ist
meine Berufung»
Margret Grässlin
Interview S. 6



Schweizerisches
Weisses Kreuz

Liebe Freunde des SWK

Da sass ich nun auf einer Bank in einem Umkleide-
raum, der wohl keine zehn Quadratmeter gross war.
Ich wartete, bis vor mir die Tür aufgehen und mich je-
mand in den Kreissaal zu meiner Frau führen würde.
Nachdem wir nun schon fast 24 Stunden im Spital wa-
ren, kam es bei unserer Tochter zu einem Geburts-
stopp, sodass nun eine «Sectio», ein Kaiserschnitt
notwendig wurde. Auch wenn mir bewusst war, dass
jährlich zahlreiche Babys so zur Welt kommen, muss-
te ich nun darauf vertrauen, dass diese «**GeburtsHel-
fer**» tatsächlich eine Hilfe sein würden.

Noch vor wenigen hundert Jahren wäre dies der Mo-
ment gewesen, wo meine Frau wohl an Erschöpfung
verstorben wäre und mit etwas Glück, wenn über-
haupt, nur das Baby überlebt hätte. Erfreulicherweise
stehen wir inzwischen an einem anderen Punkt. So
war der Moment, umgeben zu sein von so vielen «**Ge-
burtsHelfern**», nach all den Strapazen eine willkom-
mene Situation. Wenige Momente später durften wir
unsere strahlende Hoffnung (Lenja Hope) erstmals in
den Händen halten.

Noch bevor ich als Vater irgendetwas für unsere Toch-
ter tun konnte, hatten zahlreiche anderen Personen
ihren Beitrag bereits geleistet, damit es ihr gut gehen
durfte und sie ihr Leben auf Erden starten konnte.

Unsere aktuelle Spendenzeitschrift widmen wir zu
Beginn des Jahres dem Thema «**GeburtsHelfer**».
Wir hoffen, Sie werden in dieser Ausgabe durch die
unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspiriert
und vielleicht (neu) angesteckt, neuen Dingen zum
Leben zu verhelfen, Neues zu wagen.



Foto: © J. Eschmann

Wir wünschen Ihnen gerade zum Start des neuen
Jahres, dass Sie persönlich erleben dürfen, wie 2026
Neues angestossen wird und vieles zu neuem Leben
finden darf, vielleicht gerade weil Ihnen dabei unver-
hofft geholfen wird.

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz




Inhalt

Editorial	2	GeburtsHelfer	6
Fakt	3	Hebamme ist meine Berufung	
Mit etwas schwanger gehen		Zweitmeinung	8
Chnöpflichische	3	Kinder brauchen auch nach der Geburt noch «GeburtsHelfer»	
Impuls aus dem SWK	4	Mutmacher	10
In Gesellschaft von Hebammen, Sokrates und Michelangelo		Wer einen Baum pflanzt hat den Sinn des Lebens verstanden	
		In eigener Sache	11
		Neue Projekte vom SWK 2026	



Illu. © Frank Ramspott/ iStock

DIE REDEWENDUNG

«MIT ETWAS SCHWANGER GEHEN»

... bedeutet, eine Idee, einen Plan oder einen Entschluss längere Zeit innerlich mit sich zu tragen, ohne ihn auszusprechen oder umzusetzen. Gemeint ist ein Prozess des Reifens, oft verbunden mit Unsicherheit, Abwägung oder innerer Spannung. Die Metapher ist nicht medizinisch, sondern symbolisch gemeint: etwas wächst heran und verlangt Zeit, wie bei einer natürlichen Geburt.

DER URSPRUNG DER REDEWENDUNG ist die offensichtlichen Analogie zur Schwangerschaft: Neues Leben entsteht verborgen, entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und tritt erst später sichtbar nach außen. Bereits im Frühneuhochdeutschen wurde «schwanger gehen» verwendet, um das Tragen von Gedanken oder Absichten zu beschreiben. Die Redewendung ist auch noch heute etabliert und weithin verständlich. Sie beschreibt präzise einen inneren Reifeprozess, für den es kaum gleichwertige, ebenso dichte Alternativen gibt.

VORTEILE: *Mit etwas «schwanger zu gehen» kann sinnvoll sein, weil ...*

- Ideen Zeit brauchen
- Gedanken geprüft, strukturiert und weiterentwickelt werden können
- vorschnelle Entscheidungen und unnötige Konflikte vermieden werden können
- die Qualität der Vorschläge besser wird
- inneres Reifen oft Voraussetzung für Klarheit und Überzeugungskraft ist.

NACHTEILE: *Problematisch ist es wenn ...*

- es zu lange andauert, eine Entscheidung zu treffen
- wichtige Informationen oder Entscheidungen zurückgehalten werden
- andere nicht reagieren oder mitdenken können
- es zu Verzögerungen, Fehlplanungen oder Vertrauensverlust führt.

FAZIT: Mit etwas schwanger zu gehen ist produktiv, solange es der Klärung dient. Es wird hinderlich, wenn es zum Aufschieben wird. Entscheidend ist der Übergang vom inneren Prozess zur Kommunikation und Umsetzung.

Chnöpflichichte



Das isch super!

Die bedürfnisorientierte Erziehung ist ein grosses Thema geworden. Eine grosse Hoffnung dabei ist, dass die Kinder ihre intrinsische Motivation finden, damit das Lernen in der Schule einfach wird und viel Spass macht. Intrinsische Motivation ist der innere Antrieb, der hilft, aus einem Gefühl der Erfüllung Neues mit Freude und Interesse zu entdecken. Die Lehrerinnen vermitteln durch geeignete Rückmeldung den Kindern Selbstwert und Selbstwirksamkeit, damit sie immer weniger auf äussere Rückmeldung von Eltern oder Lehrern angewiesen sind. Wir loben dabei die Anstrengung, den Prozess und die persönlichen Fähigkeiten, weniger die äusseren Merkmale. Folgende Rückmeldungen versuchen wir anders auszudrücken: Statt «Das hast du wunderschön gemacht!» sagen wir: «Ich habe gesehen, wie lange und motiviert du daran gearbeitet hast.» Oder statt: «Wow, du bist die beste Sportlerin in der Klasse.» sagen wir: «Deine Ausdauer steigert sich, weil du immer weiter übst.» Besonders das Wort **«Super!»** versuchen wir zu vermeiden, da es keine geeignete Rückmeldung ist. Wir sind vier erwachsene Personen, die mit den Kindern meiner Klasse arbeiten. Seit wir entschieden haben, auf unsere Worte zu achten, brechen wir immer wieder in Gelächter aus, weil wir uns selbst dabei ertappen, wie wir wiederholt etwas mit **«Schön!», «Cool!»** oder **«Super!»** komplimentieren. Wir können uns kaum bremsen mit den Rückmeldungen, weil wir die Kinder so gerne haben. Aber besonders lustig ist der Moment, wenn unser Klassengrossmami* am Morgen in der Garderobe steht und ich durch die geöffnete Türe höre: **«Nei, din Pulli isch ja wunderschön!»** und **«Wär hät dir dänn die wunderschöni Frisur gmacht!»**, **«Nei, du bisch de Bescht!»** und **«Das Chleid gfallt mir bsunders guet a dir!»**. Ja, wir können auch nicht aus unserer Haut. Und unser Klassengrossmami wird es wohl nicht mehr lernen. (*Klassengrossmami ist eine der Lehrerinnen)

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin



In Gesellschaft von Hebammen, Sokrates und Michelangelo



Ein Geburtshelfer ist jemand, der oder die in einer veränderungsbringenden Lebensphase in den neuen Abschnitt hinüberhilft. Dabei handelt es sich prinzipiell um einen erwünschten, lebensbringenden Wandel.

Einander Geburtshelfer sein

Als Ehepartner in familiären oder freundschaftlichen Beziehungen und in Berater- und Begleiterrollen kann man einander ebenfalls Geburtshilfe geben: In froher Erwartung und guter Hoffnung auf einen neuen Lebensabschnitt wie z. B. im Aufbau einer Initiative oder Neugründung, im Finden einer Berufung oder Lebensaufgabe, in einer Rejustierung in der Mitte des Lebens, im Loslassen von Kindern und der eigenen Rollenfindung, im Pensionierungsrahmen und der künftigen Identität. In diesem Fall geht es um Geburtshilfe für Themen, die wir «unterm Herzen» mit uns herumtragen.

Manches gleicht einer schmerzhaften, schweren Geburt und benötigt in kritischen Momenten beherzte Unterstützung, anderes geht fast von allein und braucht nur etwas Zuspruch. So wie eine Geburtshelferin die eigentliche Arbeit nicht abnimmt, sondern nur von aussen Impulse gibt und Vorschläge macht, so ist auch ihre Aufgabe, in den anderen Umständen nur ein helfender Beistand zu sein.

Geburtshilfetechniken

Hilfreich dafür ist jedoch sogenannter Deep Talk – tiefe Gespräche. Wer sich nur auf der Ebene von Organisatorischem, Alltagsleben und News bewegt, ge-

langt nicht auf die Ebene, die zur Geburtshilfe neuer Ideen, Identitäten, Herzensanliegen sowie persönlicher Entwicklung und Lebenszielen führen. Es braucht Vertrauen, Verbundenheit, Zeit und Raum, damit in solchen Gesprächen als Partner eigene Gedanken und das aktuelle Lebensgefühl entstehen und sich entwickeln kann. Wie in der Geburtshilfe ist ein geschütztes Setting hilfreich, das einfühlsam solche Themen ummantelt.

Sokrates war ein Meister darin, Fragen zu stellen und die Antworten in seinem Gegenüber selbst wachsen, gedeihen und ans Licht bringen zu lassen. Er verstand seine Fragetechnik als Mäeutik, als Hebammenkunst. Er übertrug das Berufsbild seiner Mutter als Hebamme direkt auf seine Philosophie: Die Hebamme zeugt nicht, sie hilft nur bei der Geburt. Der Philosoph gibt nicht Wahrheit vor, sondern hilft bei ihrer Entdeckung. Sokrates wollte so Gedankengeburt ermöglichen, ohne ihre Inhalte zu bestimmen. «Gemeint ist, dass man einer Person zu einer Erkenntnis verhilft, indem man sie durch geeignete Fragen dazu veranlasst, den betreffenden Sachverhalt selbst herauszufinden. So wird die Einsicht mit Hilfe der Hebamme – des Lernhelfers – geboren, der Lernende ist in diesem Bild die Gebärende.» (vgl. Wikipedia)

Zuhören und kluge Rückfragen stellen, empathisch auf das Gegenüber eingehen und unter die Oberflä-

che horchen, hilft das ans Licht zu bringen, was schon (innerlich/geistlich initiiert) da ist, aber noch nicht freigelegt wurde.

Fragen wären z. B.: «Wohin zieht es dich? Was inspiriert und motiviert dich? Was hält dich zurück? Was passiert, wenn du nichts tust? Wie würden Kritiker argumentieren? Worauf möchtest du in zehn Jahren zurückschauen? Welches Vorbild möchtest du deinen Enkeln sein? Welches wäre der nächste Schritt?» Solche Fragen können die «Wehen» sein, die Erkenntnisprozesse auslösen.

Steve Jobs forderte seine Mitarbeitern konsequent auf, sich auf das Eigentliche zu konzentrieren und immer am Limit des Möglichen. Sein Credo war: Was ist der Kern, was braucht es unbedingt und was kann man alles weglassen: «Streich 80 % – was bleibt, ist das Eigentliche.» Oder wie Michelangelo bei der Bearbeitung seines Steinblocks hin zum Kunstwerk David sagte: «Der David steckte schon im Steinblock, ich musste nur alles entfernen, was nicht David war.»

Ein Geburtshelfer wäre in diesem Zusammenhang jemand, der seinem Gegenüber mit wachem Blick und Aufmerksamkeit spiegelt, was er schon sieht und was noch nicht zum stimmigen Ganzen passt. Jemand, der

wachsam, kritisch und ehrlich rückmeldet, wo ein Ziel schon erreicht ist und wo der Weg sich noch in Umwegen und Nebensächlichkeiten verliert oder sich jemand zu früh zufrieden oder geschlagen gibt.

Geburtshilfe zulassen

Ein guter Geburtshelfer ist etwas sehr Wertvolles, da er in einer prägenden Weise zu neuem Leben verhilft. Wer einen solchen braucht, sollte die Augen offen halten für eine Person, die ehrlich ist, der man vertraut und von der man Fragen und Feedback annehmen kann. Jemand, der querdankt, kreativ, mutig und hoffnungsvoll glaubt. Jemand, der nicht zu früh und bequem sich der Verantwortung entledigt. Jemand, der Zuversicht und Aktivität verspricht, aber auch Ruhe im Kern findet. Jemand, der durch das Allgemeine hindurchsehen und das Wesentliche erkennen kann. Jemand, der vernetzt denkt und keine Angst vor Unbekanntem und Neuem hat.

«Sokrates war ein Meister darin, Fragen zu stellen und die Antworten in seinem Gegenüber selbst wachsen, gedeihen und ans Licht bringen zu lassen.»

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



ende

«GeburtsHilfe» Ehevorbereitung

Vom Singledasein in eine Ehe ist ein Übergang, der auf etwas Neues, Erfreuliches hinzielt. **Ehementoren** in der **Ehevorbereitung** sind eine wertvolle Hilfe in dieser Situation. Sie sind **Geburtshelfer** für das kommende gemeinsame Leben: aus zwei Einzelpersonen wird ein Ehepaar – eine neue, untrennbare Einheit aus zwei Personen. Ein Abenteuer, auf das es sich von beiden Seiten einzulassen lohnt!

Nächste twogether Mentorenschulung:

am 28.02.2026 in Burgdorf / 12.09.2026 in Bülach
von 9.00–17.00 Uhr

CHF 349.– pro Paar
CHF 299.– für Paare aus Partnergemeinden

Jetzt anmelden und
«twogether»-Mentor werden:
www.twogether.online/ch



 40 Jahre
twogether

Interview



Fotos: © Eberhard Koll



Hebamme ist meine Berufung

Margret Grässlin (68), Christin, mit Ehemann Reinhold seit 46 Jahren glücklich verheiratet. Mutter von fünf Kindern, Grossmutter von fast zehn Enkeln, Hebamme seit 50 Jahren und freiberuflich tätig. «Geburtsbetreuung» von ca. 100 Kindern im Jahr. Hobbys: Stricken, lesen, kochen, Mitarbeit in der AB Gemeinde Steinen und noch so vieles mehr ...

Die kürzlich erhobene Hebammenstudie 2025 der opta data Zukunfts-Stiftung zeigt, dass fast die Hälfte der Hebammen (ca. 44 %) über einen Berufswechsel nachdenkt, da sie unter schlechter Vergütung (68 %), hoher Bürokratie (51 %) und mangelnder Wertschätzung leiden. Obwohl 83 % der Befragten ihren Beruf grundsätzlich gerne ausüben, sehen nur 30 % eine positive berufliche Zukunft. Die Studie hebt zudem den Wunsch nach mehr Kompetenzen, besserer Zusammenarbeit und digitaler Unterstützung hervor.

Eberhard Johannes Koll (EK): Margret, erlebst du die oben in der Studie aufgezeigte Situation so in deinem Beruf(salltag)?

Margret Grässlin (MG): Der seit dem 01.11.2025 gültige Hebammenhilfevertrag (Vergütung, Kompetenz) ist für viele meiner Kolleginnen im Bereich der Beleghebammen ein finanzieller Eklat. Hier gibt es jetzt Zeitvorgaben, die zu gekürzten Vergütungen führen. Dies betrifft mich persönlich nur teilweise. Aber die Bürokratie frisst immer mehr Zeit. Jeder Besuch/telefonische Beratung muss im fünf Minuten Schritten dokumentiert werden. Diesen Zeitangaben liegt die Vergütung zugrunde und hat zur Folge, dass nach 35

Minuten die Höhe der alten Vergütung erreicht wird und somit bei kürzerer Betreuung Einschnitte in der Vergütung entstehen. Selbst verschuldete Ausfallzeiten der Frauen bei Kursen dürfen nicht mehr privat berechnet werden. Der Bürokratieaufwand sowie die aufwendigen Dokumentationen auch im Qualitätsmanagement sind Zeitfresser, die Auswirkungen auf die Betreuung vor Ort mit sich bringen. Genug der Klage! Die Wertschätzung seitens der Wöchnerinnen und deren Partner entschädigt und ermutigt.

EK: Was waren deine Beweggründe, dich bei der Berufswahl für den der «Hebamme» zu entscheiden?

MG: Schon als heranwachsende junge Frau schlug mein Herz für Kinder. Ich erkundigte mich in einer Klinik für den Ausbildungsberuf der Kinderkrankenschwester. Leider waren die Stellen durch eine Vielzahl der Bewerbungen begrenzt. Am Mittagstisch, im Kreis meiner Familie sagte mein Vater: Lerne doch Hebamme, wie deine Uroma! Daraufhin setzte ich mich – auch im Gebet – mit dem Beruf Hebamme auseinander. Ich erlebte eine innere Freude und die Gewissheit: Hebamme ist meine Berufung. In der Zeit



«Als Hebamme hat man Verantwortung für zwei Menschen. Mutter und Kind.»



meiner Ausbildung in Karlsruhe wurde dies immer wieder bestätigt.

EK: Und, haben sich deine Erwartungen an diesen Beruf erfüllt und würdest du ihn heute erneut wählen?

MG: Mütter und Väter vor und nach der Geburt zu begleiten, sie auf die Geburt, das Kind, das Stillen und so vieles andere mehr vorzubereiten sowie die Betreuung von Mutter und Kind mit allen Handgriffen und Fragen zur Seite zu stehen und, und, und ... Dies hat sich alles bestätigt und erfüllt.

Natürlich würde ich diesen herrlichen, aber oft auch herausfordernden Beruf erneut wählen.

EK: Lass uns ein wenig teilhaben an deiner «Welt» und schildere uns freundlicherweise ein Erlebnis, das du niemals vergessen wirst?

MG: In meiner Ausbildungszeit (1976–1978) gab es noch kein Rooming In. Alle Babys lagen im Kinderzimmer in einer Reihe in ihren Bettchen. An diesen war die Zimmernummer mit dem Namen angebracht. Die Stationsleitung und ich wickelten jeweils ein Baby. Als ich das Baby ins Bettchen zurücklegte, um es seiner Mutter zu bringen, war die Stationschwester bereits mit ihrem Baby und Bettchen entschwinden. Im Zimmer angekommen hob ich das Baby aus dem Bett-

chen und legte es der Mutter in ihre Arme. Diese hielt einen Augenblick inne, dann rief sie entsetzt: «Das ist nicht mein Kind!» Was für ein Malheur! Wie gut, dass das Namensbändchen am Handgelenk des Babys den Irrtum aufklärte.

EK: Warst du in all den Jahren auch einmal in einer Situation, in der du bei der Geburt nicht helfen konntest? Und was machte das mit dir?

MG: Ja, das kam schon vor. Nach stundenlanger Betreuung im Kreißsaal, die Geburt verläuft normal, plötzlich kommt es zu einem Stillstand. Entscheidende Augenblicke. Den diensthabenden Arzt anfordern. Kaiserschnitt, heute Bauchgeburt genannt.

Natürlich treten Fragen auf. Wieso passiert das und warum dieser plötzliche Stillstand? Bei der ärztlichen Nachbesprechung wurde die Notwendigkeit für den Eingriff bestätigt. Diese Aussage war für mich immer sehr wichtig.

Das Interview führte Eberhard Johannes Koll

Lesen Sie das vollständige Interview auf 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



Kinder brauchen auch nach der Geburt noch «GeburtsHelfer»



drei Illustrationen: © Frank Ramspot/istock

Vergangenen Herbst begann ich nach meinem Mutterschaftsurlaub wieder an, als Klassenlehrerin an einer 4. Primarschulklasse zu unterrichten. Auch wenn meine Vertretung seit den Sommerferien solide Arbeit geleistet hatte, holte mich nun die Realität ein: Eine neue Klasse bedeutet neue Herausforderungen und zahlreiche «Geburten», bei denen ich noch Mithilfe leisten kann, ja teilweise sogar muss.

Hilfe zur Selbstständigkeit

Etwas, dass ich bei meinen Schüler/innen relativ früh anrege, ist, dass sie lernen, selbstständig zu arbeiten. Zu Beginn sind einige mit dieser «neuen Freiheit» meist noch etwas überfordert, aber mehr und mehr finden sie sich darin zurecht und blühen regelrecht auf. Als Lehrerin gebe ich ihnen darin die Leitplanken und Richtlinien vor, lasse ihnen in der Gestaltung je nach Situation dann mehr oder weniger Gestaltungsfreiraum.

Ein spezieller Rahmen, um lernend Verantwortung zu übernehmen, bietet der wöchentliche Klassenrat. Nachdem ich zu Beginn diesen selbst leite, gebe ich die Gestaltung immer mehr ab, sodass diese in der 6. Klasse komplett von den Schüler/innen durchgeführt wird.

Hilfe zur Eigenverantwortung

Selbstständigkeit geht jedoch Hand in Hand mit Rechenschaft. So bringe ich meinen Schüler/innen ebenfalls bei, dass ihre Handlungen Konsequenzen haben. Manchmal individuelle, aber auch einheitliche für das Kollektiv. So kann sich meine Klasse jedes Jahr aufs Neue im Verlauf des Schuljahres einen

«Spezial-Event» «verdienen», wenn die Schüler/innen im Unterricht gut mitmachen und unsere gemeinsam vereinbarten Regeln beachten. Auf diese Art lernen sie einerseits Verantwortung für ihr eigenes Handeln im Unterricht und auch jenes der gesamten Klasse zu übernehmen. Relativ bald können sie sich auch ehrlich eingestehen, dass ihr heutiges Verhalten wohl nicht gerade förderlich war, die für die Belohnung notwendigen «Smarties» für ihr «Füllglas» zu bekommen.

Hilfe zur Selbst- und Fremdwahrnehmung

Im zuvor erwähnten Klassenrat bringen meine Kids ihre Themen aus dem Schulalltag ein, die sie gerade beschäftigen. Sie lernen dabei, von ihrem Standpunkt aus über ihre Wahrnehmung, Gefühle und Wünsche sprechen zu können. Umgekehrt lernen die anderen gleichzeitig aufmerksam zuzuhören, nachzufragen und zu ergründen. Je mehr Übung sie darin haben, desto konstruktiver wird das Ganze. So konnten die Mädels meiner 6. Klasse dann auch äussern «Uns Mädels macht der Turnunterricht nicht mehr so Spass. Wenn ihr Jungs so fest auf uns mit den Bällen schiesst, tut dies echt weh. Wir wollen nicht mehr mitspielen, was wir aber schade finden. Wir würden uns deshalb wünschen,



dass ihr euch im Turnunterricht etwas mässigen könntet. Wärt ihr dazu bereit?»

Hilfe zum Selbstbewusstsein

In der Mittelstufe werden aus Kindern junge Männer und Frauen im Preteens-Alter. Doch viel mehr als die äussere Transformation liegt mir deren innere charakterliche Veränderung am Herzen. Dies ist mitunter ein Grund, weshalb ich trotz allem, was unseren Job in den letzten Jahren erschwert hat, leidenschaftlich Lehrerin bin. In meiner vorletzten Klasse gab es einen Jungen, der in der Unterstufe mit Mobbing zu kämpfen hatte. Über die drei Jahre hinweg bei mir in der Klasse durfte ich ihn in seinen Selbstwert bekräftigen. Heute ist Matthias* ein junger Mann, der vor Selbstvertrauen nur so strotzt und mit dem alle befreundet sein wollen, weil er ein cooler Typ geworden ist.

Hilfe zur Selbstannahme

Eine andere Schülerin kämpfte mit Selbstannahme, weil sie mit einigen Problemen zu ringen hatte und deshalb auch schon eine Psychologin aufsuchen musste. «Ich bin doch ein Psycho», sagte sie mir. «Dann bin ich es auch, denn ich bin aufgrund meiner Vergangenheit auch schon in Therapie gegangen. An sich selbst zu arbeiten ist keine Schwäche Hannah*, es ist eine Stärke!». Dieses Gespräch brach das Eis zwischen uns und sie konnte zuversichtlich ihren Ängsten entgegentreten und diese mit professioneller Unterstützung überwinden.



Der Weg ist das Ziel

Nach drei Jahren gemeinsamer Wegstrecke geht es für meine Schüler/innen an der Oberstufe weiter. Es freut mich dann immer wieder zu hören, wie deren neuen Lehrpersonen rückmelden, wie toll sich XY nun macht und wie wertvoll das Fundament war, an dem ich mitgestalten und Einfluss nehmen durfte.

Momentan stehe ich mit meiner Klasse noch ziemlich am Anfang. In diesen Momenten hilft es mir innezuhalten und hervorzuheben, was bereits da ist. Erst kürzlich fanden die Elterngespräche mit jedem Kind statt. Als ich einer Mutter, deren Sohn Tim* mit ADHS diagnostiziert wurde, sagte, dass er der empathischste Schüler der Klasse sei, war diese sichtlich zu Tränen gerührt. Schliesslich «habe sie sich bisher stets nur Negatives über ihren Sohn anhören müssen». Als Lehrerin darf ich «GeburtsHelferin» sein und sei es nur dadurch, dass ich einer Mutter zu einer neuen Sicht über ihr eigenes Kind verhelfen kann. Wie schön ist das denn!

Kinder brauchen «GeburtsHelfer» in ihrem Leben. Das müssen nicht immer deren Eltern sein, sondern können ganz gewöhnliche Menschen sein – wie Sie und ich.

Christa Eschmann, 35 Jahre,
seit 15 Jahren Lehrerin aus Leidenschaft



■ ende

«GeburtsHilfe» Sexualaufklärung

Wie ich mit meinem Kind über Sexualität sprechen kann

Als Eltern können wir nur bedingt steuern, welchen äusseren Einflüssen unsere Kinder an der Schule und in ihrer Freizeit ausgesetzt sind. Doch wir können Verantwortung übernehmen und sie auf diese Konfrontationen vorbereiten.

Unser neuestes Online-Webinar «Natürlich über Sex sprechen» bietet Eltern hilfreiche Antworten auf Fragen wie: Was beschäftigt mein Kind in welchen Lebensjahren? Wie antworte ich altersgerecht auf seine Fragen? Wann sollten Kinder informiert werden? Wie vermittele ich dieses Wissen?

Webinar Bald auf [swk.swiss/shop](https://www.swk.swiss/shop) verfügbar!



Wer einen Baum pflanzt hat den Sinn des Lebens verstanden

Wir leben in einer Zeit, in der man hin und wieder dazu neigen kann, frustriert zu resignieren ob all der Dinge, die ohne unseren Einfluss derzeit auf der Welt passieren und manchmal schier unaufhaltsam weitergehen.

Wir haben noch immer Krieg in Europa, Jugendliche verbrennen an Silvester qualvoll in der Disco und Mr. America (Donald J. Trump) kann andere Staatsoberhäupter absetzen, gefangen nehmen oder sie in deren eigenen Land öffentlich diffamieren. Ganz zu schweigen von der Annexion ganzer Länder im Sinne des Schutzes der Vereinigten Staaten von Amerika.

In diesen Momenten hilft mir wieder der Blick auf meine «kleine Welt» und auf die Möglichkeiten, die ich darin durch meinen Handlungsspielraum habe. An dieser Stelle übergebe ich kurz ChatGPT, bevor ich zum Schluss nochmals einhake:

Das Zitat «**Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen**» ist ein Ausdruck von Hoffnung, Zuversicht und der Entscheidung, trotz Sinnlosigkeit das Leben zu bejahen. Obwohl oft Martin Luther zugeschrieben, ist der Spruch historisch nicht belegbar und entstand vermutlich erst im 20. Jahrhundert.

Hier sind die Kernaspekte dieses Zitats:

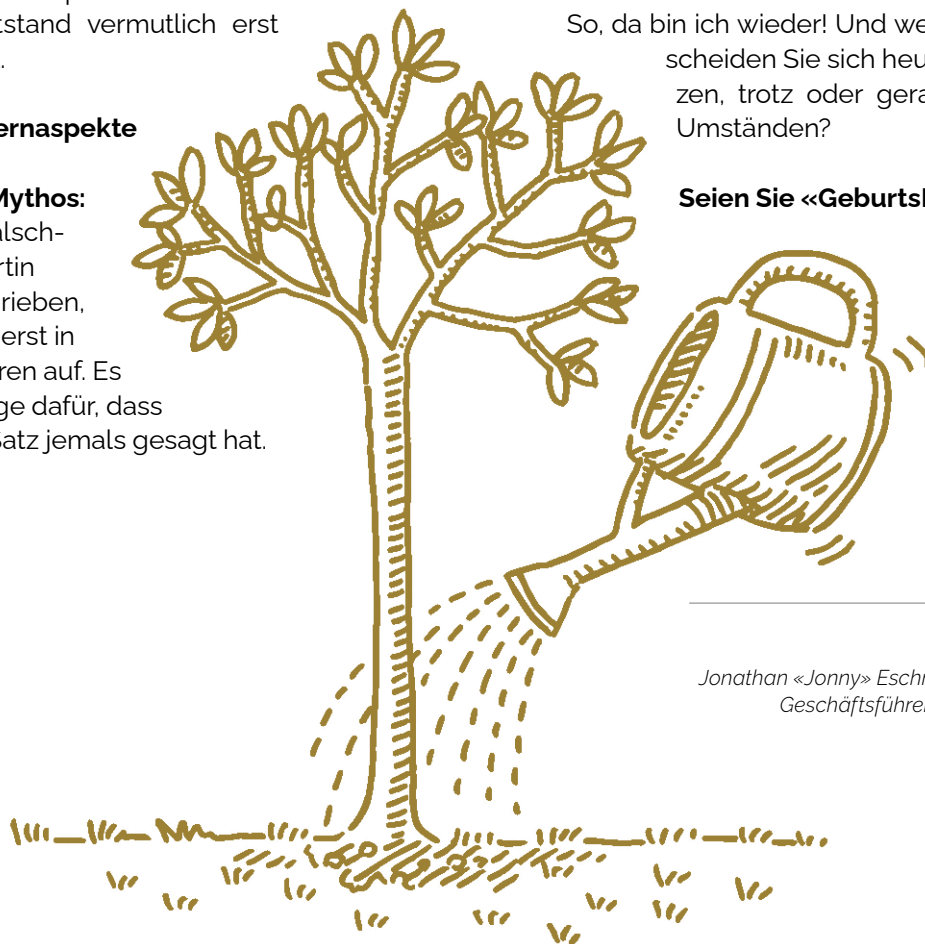
- **Herkunft und Mythos:** Der Satz wird fälschlicherweise Martin Luther zugeschrieben, tauchte jedoch erst in den 1930er-Jahren auf. Es gibt keine Belege dafür, dass Luther diesen Satz jemals gesagt hat.

- **Bedeutung:** Das Pflanzen des Baumes symbolisiert das Festhalten am Leben, an der Schöpfung und an der Hoffnung, selbst wenn das Ende unmittelbar bevorsteht. Es ist ein Akt des Trotzes gegen die Hoffnungslosigkeit.
- **Verbreitung:** Der Satz wurde besonders durch das Lied «Mein Apfelbäumchen» von Reinhard Mey bekannt. Er wurde auch zum Symbol der Umweltbewegung der 1980er-Jahre.
- **Variationen:** Es existieren ähnliche Gedanken wie der des indischen Philosophen Rabindranath Thakur: «**Wer Bäume pflanzt, obwohl er weiss, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen**».

Es ist ein kraftvolles Sinnbild für aktives Handeln und Verantwortung, ungeachtet der Umstände. (ChatGPT)

So, da bin ich wieder! Und welchen Baum entscheiden Sie sich heute noch zu pflanzen, trotz oder gerade wegen ihren Umständen?

Seien Sie «GeburtsHelfer»!



Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer SWK



Neue Projekte vom SWK 2026

2026 möchten wir auch innerhalb des SWK an verschiedensten Punkten «GeburtsHilfe» leisten, damit Neues entstehen und Leben vervielfältigt werden darf. So planen wir u.a:

LANCIERUNGEN IM BEREICH EHE & BEZIEHUNG:

- ... von «twogether» auf Italienisch
- ... eines **digitalen Ehe-Seminars** für Kirchgemeinden
- ... eines **Online-Kurses für Paare**

LANCIERUNGEN IM BEREICH SEXUALPÄDAGOGIK:

- ... einer **Kooperation mit zwei Partnerschulen**
- ... verschiedener **Onlineseminare für Paare und Kirchgemeinden**
- ... einer **Online-Weiterbildung für Lehrpersonen**

All diese Projekte benötigen zusätzliche «GeburtsHelfer». Danke, dass Sie uns deshalb 2026 mit Ihren Finanzen und neu auch mit Ihren Gebeten unterstützen!



SWK-Gebetsträgerkreis

GEBET IST NICHT ALLES, ABER OHNE GEBET IST ALLES NICHTS!
Deshalb lancieren wir 2026 erstmals einen SWK-Gebetsträgerkreis.

Wir suchen Menschen, die regelmässig im Gebet für das SWK eintreten möchten. Vier bis fünf Mal pro Jahr erhalten Sie direkt vom Vorstand ein Rundschreiben mit aktuellen Anliegen und Dingen, die bewegen.

Interessiert?

Melden Sie sich bis zum 31. März 2026
via **info@swk.swiss** oder
im Web via

www.swk.swiss/mitwirken

MINI-ABOS – ein Geschenk, das weiterwirkt

MINI- ABO

1/2 JAHR
FÜR NUR
CHF 10.-*

inkl. Versand



Family FIPS für Minis von 3-7 Jahren

In diesem Vorlese- und Mitmach-Magazin erkunden die Jüngsten zusammen mit Erdmännchen Fips Gottes grosse Welt und lernen dabei auf spielerische Weise christliche Werte kennen.

3 FIPS-Hefte für CHF 10.-



KLÄX für Kids von 7-12 Jahren

KLÄX steckt voller Abenteuer, Rätsel, Comics und spannender Geschichten über unseren grossen Gott! Die bunte Zeitschrift mit hohem Spassfaktor regt Grundschul Kinder zum Weiterfragen und Kreativsein an.

5 KLÄX-Hefte für CHF 10.-



TEENSMAG für Teens ab 13 Jahren

Teensmag bietet alles, was man im Teenager-Alltag zum Weiterglauben braucht. Das stylische Magazin ermutigt Teens dazu, im Glauben zu wachsen und sich selbst auszuprobieren.

3 TEENSMAG-Hefte für CHF 10.-

Direkt online
bestellen!



www.bundes-verlag.ch/ostern

*Angebot gültig bis 10.04.2026.

In Verbindung bleiben



INFORMIERT BLEIBEN

Bleiben Sie immer auf dem aktuellsten Stand, was beim SWK läuft. Zum Abo:

www.swk.swiss/newsletter



VERANSTALTUNGEN BESUCHEN

twogether Schulungen:

28. Februar 2026 in Burgdorf

12. September 2026 in Bülach

09. Mai 2026: ONLINE-Mitgliederversammlung

JETZT
ANMELDEN:
ONLINE-MV
2026



MITGLIED WERDEN

Möchten Sie unsere Vereinsarbeit unterstützen? Wir freuen uns über Ihren Beitritt.

www.swk.swiss/mitgliedschaft



SPENDEN

Jetzt mit einer Spende tragfähige Beziehungen und einen positiven Umgang mit Sexualität ermöglichen.

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 J. Koll (Ltg.),
Jonathan Eschmann,
Ulrike Weininger,
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

Downloads Einzelhefte:

www.swk.swiss/shop

