

REDE MITENAND

Draufgänger



«Zwischen
Abenteuerlust und
Gottvertrauen»
Ein umgebauter Truck
wird Martas & Stephans
neues Zuhause
Interview S. 6



Schweizerisches
Weisses Kreuz

Liebe Freunde des SWK

«Darf ich raten, worum es in eurem Gespräch ging?», fragte ich meinen Pastor auf dem Nachhauseweg von einer Tagung in Zürich. Innerlich wusste ich es jedoch bereits. Ich würde eine Anfrage meines ehemaligen College-Leiters erhalten, ob ich mit ihm in Amerika eine Kirche gründen würde. Denn dieser Gedanke hatte ich bereits Wochen zuvor während einer Lobpreiszeit im Rahmen eines Gottesdienstes aus dem Nichts «erhalten».

Am Tag darauf sassen wir zusammen und ich sagte: «Björn, ich weiss, worum du mich fragen wirst – sag einfach, wohin es gehen soll!». Für mich war innerlich bereits klar, dass ich zusagen würde. Und so kündete ich ein Jahr im Voraus meine sichere Stelle als Jugendpastor, suchte mir eine Nachmieterin für mein Zimmer, um Geld zu sparen und buchte mein Ticket nach Denver, Colorado in den USA.

Leider reicht der Platz nicht, um die ganze Geschichte zu erzählen, weshalb ich nun doch noch in der Schweiz hängen blieb ... Doch eines ist gewiss: Die grössten Abenteuer warten jenseits des bereits Vertrauten auf uns. Dort, wo wir **«draufgängerisch»** Dingen nachgehen, uns Träumen stellen, erleben wir oftmals Momente, auf die wir ein Leben lang dankbar zurückblicken werden.



Foto: © milehightraveler / iStock

Unsere aktuelle Spendenzeitschrift widmen wir diesen Herbst dem Thema **«DraufGänger»**. Wir hoffen, Sie werden in dieser Ausgabe durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspiriert und vielleicht (neu) angesteckt, in gewissen Bereichen Ihres Lebens «aufs Ganze zu gehen» und so zu Erfahrungen zu gelangen, die Ihnen womöglich sonst verwehrt geblieben wären.

Wir wünschen Ihnen gerade in dieser Herbstzeit ein «Fruchtbringen» in jeglicher Hinsicht in all Ihren Lebensbereichen.

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz




Inhalt

Editorial	2	Porträt	6
Fakt	3	<i>Tiny House auf Rädern – Zwischen Planung, Abenteuerlust und Gottvertrauen</i>	
Echte «DraufGänger?»			
Chnöpflichichte	3	Zweitmeinung	8
Wildfang		<i>Gottes Macht und menschliche Macht</i>	
Impuls aus dem SWK	4	Mutmacher	10
<i>Eine Beziehung lebt von Spass und Abenteuer</i>		<i>Dann mach ich's halt!</i>	
		In eigener Sache	11
		<i>Eva Wittwer – Vorstandsmitglied</i>	

Facts

Echte «DraufGänger»? Adrenalin-Junkies und Base-Jumper in der Schweiz

Illustration: © Victor / iStock

ADRENALIN-JUNKIES suchen gezielt Situationen mit extremem Nervenkitzel, hohem Risiko und intensiven Gefühlen. Viele berichten, dass sie den **Adrenalinschub**, die **volle Konzentration im Moment** sowie das **Gefühl von Freiheit und Selbstüberwindung** reizt. Risiken werden dabei oft bewusster akzeptiert als von Durchschnittssportlern.

BASE-JUMPING gilt als **eine der gefährlichsten Extremsportarten**. Eine häufig zitierte Studie aus Norwegen ermittelte **etwa 1 Todesfall pro 2'317 Sprünge** an einem bekannten BASE-Jump-Standort. Zudem werden **weltweit im Durchschnitt rund 50 Todesfälle pro Jahr** im Zusammenhang mit BASE-Jumping genannt.^{1, 2}

ZUM VERGLEICH: Das **Risiko** liegt damit um ein Vielfaches **höher als beim klassischen Fallschirmspringen**. Beim Fallschirmspringen bleibt nach dem Absprung viel Zeit für Korrekturen und Notfallmassnahmen. BASE-Jumper springen dagegen aus deutlich geringerer Höhe und oft in unmittelbarer Nähe zu Felsen, Gebäuden oder anderen Hindernissen. Schon kleine Fehler können deshalb tödlich enden. Das Risiko ist je nach Berechnung mehr als 100-mal höher als beim klassischen Fallschirmspringen.¹

FÜR DIE SCHWEIZ: Die **Swiss Base Association** zählt seit 2001 durchschnittlich etwa **5 Todesfälle pro Jahr** in der Schweiz. Eine Auswertung von Watson auf Basis der **«Base Fatality List»** kommt für die letzten zehn Jahre auf knapp **7 Todesfälle pro Jahr** in der Schweiz. Damit zählt das Land trotz seiner Beliebtheit bei Extremsportlern zu den **weltweiten Schwerpunkten tödlicher BASE-Jumping-Unfälle**.³

Quellen:

- 1: www.skydiveguides.com/base-jumping-death-rate/;
- 2: <https://worldmetrics.org/base-jumping-death-statistics/>
- 3: www.swissbaseassociation.org/de/box/death-in-base

Chnöpflichische

Wildfang



Ein neues Schuljahr startete gestern. Bei uns heisst das immer, wir bekommen eine neue Gruppe kleiner Kindergartenkinder. Schon im Juni konnten sie uns das erste Mal besuchen und wir können einen ersten Eindruck gewinnen. Beim ersten Besuch sind die Kinder meistens sehr scheu. Nicht so dieser Junge: Levi. Er weiss genau, was er kann und was er machen möchte. Der Eindruck des Bsüechli-morgens hat sich bestätigt. Er ist, um es einfach zu umschreiben, wild. Er ist auch laut, steht am liebsten im Mittelpunkt, hat zu allem etwas zu sagen und zuhören oder still zu sitzen gehört nicht zu seinen Stärken. Er gehört zu den Kindern, die man in der Pause gut beaufsichtigen muss. Zu denen, die am ersten Tag beim Einstehen in die Zweierreihe schon entscheiden: «Ich will mit diesem Jungen (den er schon seit zehn Minuten kennt) in die Reihe stehen. Und auf keinen Fall mit dem anderen Jungen, der ist nicht mein Freund.» Er ist das Kind, welches am ersten Kindergartenitag etwa fünfzig Mal «Stopp», «Hör zu» und «Setz dich hin» gehört hat. Und der ganz fest lernen muss, dass Frau Dummermuth der Chef ist. Und er ist auch der Junge, der alles ausprobieren möchte. Der sich traut, zu sagen, was er denkt. Der sich das Spielzeug nimmt, welches die anderen links liegen lassen. Der Junge, der auf alle Kinder zu geht und fragt: «Was spielt ihr?» obwohl er die Kinder erst heute kennengelernt hat. Er ist der Junge, der andere Kinder beobachtet und sagt: «Du kannst das aber gut! Kannst du mir das zeigen?» Der Junge, der an seinem ersten Kindergartenitag drei Tomaten in seinem Znüniböxli hat und in die Klasse ruft: «Ich habe so feine Tomaten, ich möchte sie teilen. Wer möchte meine Tomaten?» Er ist der Junge, der am Schluss des Morgens an mein Bein lehnt und fragt: «Was machen wir morgen?» Ich liebe es, dass die wildesten und draufgängerischsten Kinder manchmal das grösste Herz haben.

Illustration: © Levi Claus / iStock

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin





Foto © draganab / iStock

Eine Beziehung lebt von Spass und Abenteuer

Langweilig, eintönig, leblos, abgestanden, öde – das sind weniger die Worte, mit denen man seine Beziehungen beschreiben möchte. Gut geplant, sparsam, produktiv, ernsthaft, beschäftigt? Dies können Merkmale einer starken Partnerschaft sein, aber nicht unbedingt die attraktivsten.

Was braucht also eine gute langjährige Partnerschaft? Gute Kommunikation, faire Streitkultur, ein erfüllendes Sexualleben, verbindliche Treue, achtsame Wertschätzung und individuelle Freiräume? Auch! Aber der bekannte Paartherapeut John Gottman nennt noch weitere Komponenten: Spass und Abenteuer sind seiner Meinung nach weit mehr als nur ein netter Zeitvertreib oder überflüssiger Luxus.

Beziehung ohne Spass und Abenteuer

Beziehungen, in denen es an Spass und Abenteuern mangelt, führen nach Gottman zu einem chemischen «Unterzucker» im Gehirn, einer emotionalen Unterversorgung. Die Beziehung wird als langweilig und anstrengend erlebt und beide sind nebeneinander einsam. Diese emotionale Leere sowie das Gefühl des «Eingesperrtseins» führen zur Suche nach Ersatzlieferanten als Trost. Substanzsüchte oder süchtiges Verhalten (wie Gaming, Pornos oder Affären) werden unbewusst für den fehlenden Kick genutzt.

Gottmans Fazit: Eine lebendige Freundschaft, die auf gemeinsamen Erlebnissen, Humor und geteilten Träumen basiert, ist das wichtigste Schutzschild ge-

gen das Eindringen von Suchtdynamiken als «ungeladener Gast» im Beziehungs-Haus.

Was bedeutet Spiel?

Zu den Merkmalen der erfrischenden und belebenden Wirkung von Spiel gehören Humor, Fantasie, das Vergnügen am Neuen, ein heiteres Gefühl für die Ironie des Lebens miteinander zu teilen, das Absurde im Ernstesten zu sehen, Spannendes im Banalen zu finden, sowie die Freude am gegenseitigen Geschichten erzählen. Diese spielerischen Kommunikations- und Interaktionsweisen als Haltung erzeugen ein Klima für eine mühelose Verbindung, eine lohnendere Intimität und Glück in Verbindung mit dem Partner. Der Spieltheoretiker Brian Sutton-Smith sagt: «Das Gegenteil von Spiel ist nicht Arbeit – sondern Depression.»

Was bedeutet Abenteuer?

Unser natürliches Bedürfnis nach Neugier, Erforschung, Belohnung und Aufregung bleibt als Antriebs- und Abenteuersystem ein Leben lang bestehen. Dieses Bedürfnis vergeht nie, die Wege dahin sind aber verschieden. Abenteuer erfordern das Ver-

lassen der Komfortzone und eine Prise Risiko. Dabei wird ein Hormoncocktail aus Dopamin (Nervenzitadel und Belohnung), Noradrenalin und Phenylethylamin (Euphorie und Verliebtsein) ausgeschüttet. Da der Körper mit der Zeit eine Toleranz gegen diese Stoffe entwickelt, flaut das anfängliche Verliebtsein ab. Gemeinsame neue Erlebnisse und das Bewältigen von Herausforderungen reaktivieren jedoch diesen biochemischen Rausch. Sie verknüpfen die positiven Gefühle direkt mit dem Partner und halten die Leidenschaft lebendig.

Warum Spass und Abenteuer?

Das emotionale Sparkonto: Gemeinsame positive Erlebnisse schweißen zusammen. Die starken Gefühle, die erlebt werden, werden positiv auf die gesamte Beziehung übertragen. Die Freude, die Menschen an neuen Erfahrungen haben, färbt auf die Gefühle für den Partner ab. In Momenten des Streits zehren Partner von diesem emotionalen Positiv-Guthaben. Die Verbundenheit geht dann in Konflikten nicht so schnell verloren. Das Miteinander bleibt im Fokus, die Bereitschaft, Konflikte für beide Seiten erfreulich zu lösen, bleibt vorhanden. Unterhaltsame Paarabende bewirken so manchmal mehr als geplante Konfliktgespräche à la «Wir müssen reden».

Gegenpol zum Alltag: Gottman warnt davor, dass Beziehungen durch den Alltagsstress aus Haushalt, Kindern und Arbeit zu reinen Zweck- und Arbeitsgemeinschaften erstarren. Ohne Leichtigkeit wird die Partnerschaft zum blossen Überlebens- und Ausdauerwettbewerb aus Pflichten, Logistik und ungelösten Konflikten. Es entsteht Beziehungsstress. Regelmässiger Spass, Freude und Lachen mit dem Partner brechen diese Routine wie funkelnde Sonnenstrahlen auf und bringen Frische sowie die Lebendigkeit des anfänglichen Verliebtseins zurück. Spielerische Momente sollten daher einen festen Platz im Alltag haben und zwischendrin besondere Abenteuer geplant

«Spass, Freude und Lachen mit dem Partner brechen die Routine wie funkelnde Sonnenstrahlen auf und bringen Frische und Lebendigkeit des anfänglichen Verliebtseins zurück.»

werden. Ganz nach Mary Poppins: Wer den Spass in den Pflichten findet, macht die Arbeit zum Spiel.

Gemeinsame Bedeutung (Shared Meaning): Abenteuer müssen kein Extremsport sein. Es reicht, Neues auszuprobieren,

Rituale zu pflegen und gemeinsam zu lachen. Dieses spielerische Miteinander schafft tiefe Intimität, Verbundenheit, Zufriedenheit, Sinn und geteilte Erinnerungen, die das «Wir-Gefühl» in Krisenzeiten stärken. Eine glückliche Beziehung zeichnet sich nicht durch die Abwesenheit von Schmerz aus, sondern durch die bewusste Präsenz von Freude als Lichtblicke bei Herausforderungen. Da das Leben unvermeidbare Herausforderungen und «bittere Pillen» mit sich bringt, hilft es Paaren wie Mary Poppins stets nach dem sprichwörtlichen «Löffelchen Zucker» zu suchen.

Unterstützung und Freiraum: Gottmans Forschung zeigt, dass Partner die Leidenschaften des anderen unterstützen sollten, selbst wenn sie diese nicht teilen. Nicht alles muss gemeinsam erlebt werden; es stärkt die Beziehung, dem anderen Freiheit für «Solospiele» zu geben und das Erlebte später miteinander nachzuerleben. Gleichzeitig bleibt das gemeinsame Fundament wichtig. Paare müssen herausfinden, wo sie sich unterscheiden und wo sie sich ergänzen. Dem Partner zuliebe Neues mitzumachen und seine Lebensträume sowie Ambitionen wertzuschätzen, sichert laut Gottman den langfristigen Zusammenhalt der Beziehung.

Hilfreiche Fragen

Was weckt in mir Abenteuerlust und Vorfreude im Alltag? Wie können wir unsere Routine durchbrechen und bewusste Lichtblicke voller Spass und Spiel schaffen? Welche Erlebnisse, Herausforderungen oder Bucket-List-Ideen wollen wir gemeinsam ausprobieren? Wann fühle ich mich besonders energiegeladen, vital und lebenslustig? Bei welchen Wünschen meines Partners kann ich mich kompromissbereit zeigen, um spielerisch als Team zu agieren? Welche Hindernisse verderben mir den Spass und wie sieht unsere persönliche Abenteuer-Liste von A bis Z aus?

BUCHEMPFEHLUNG:

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte ... damit die Liebe lebendig bleibt, 2024

Die Bestseller-Autoren John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman enthüllen die Gesprächsthemen, die unsere Beziehung langfristig erfüllt.



Ulrike Weininger
Team Ehe und Beziehung
Pädagogin M.A.



Tiny House auf Rädern – Zwischen Planung, Abenteuerlust und Gottvertrauen

Marta und Stephan Gieselbrecht beschreiben sich selbst als planend und verkopft. Doch ihre Zukunftspläne sind geprägt von Entdeckergeist, Mut und Abenteuerlust. Wie sich herausstellt, passt beides gut zusammen und führt zu einer «verrückten Idee abseits von gesellschaftlichen Normen»:

Ulrike Weininger (UW): Ihr habt euer Haus auf dem Land gegen einen umgebauten Truck getauscht. Wie kams dazu?

Stephan Gieselbrecht (SG): Wir haben erst in Winterthur in einer Wohnung gewohnt. Ich hatte das Gefühl, ich muss den Schweizer Traum vom eigenen Haus umsetzen. Wir hatten alles mega schön umgebaut und dann war die Frage: Und jetzt? Das Häusleinleben konnte ich mir nicht für die nächsten 30 Jahre vorstellen. Wir haben keine Kinder. So war das Haus sehr gross.

Marta Gieselbrecht (MG): Hätten wir es nicht probiert, wäre die Idee immer im Hinterkopf gewesen. Aber so haben wir gemerkt, dass es nicht das Richtige für uns ist.

UW: Welche Pläne habt ihr nun, im Truck die Welt zu bereisen?

SG: Wir starten dieses Jahr vor Weihnachten in Portugal und reisen dann der Küste entlang in die Türkei. Im zweiten Teil des Jahres gehen wir Richtung Skandinavien. Ich werde im ersten Jahr noch 80 Prozent von zu Hause arbeiten und meine Masterarbeit schreiben. Anfang 2028 würden wir unseren Truck verschiffen und auf Weltreise gehen: von Süd- nach Nordamerika.

UW: Wie geht ihr euer Ziel an zwischen Abenteuerlust und Planungssicherheit?

MG: Wir sind beide eher verkopfte Menschen, wir planen und gehen auf Sicherheit.

SG: Man muss gleichzeitig alles loslassen und okay damit sein, wenn Pläne über den Haufen geworfen werden. Die Planung unseres Fahrzeugs begann schon vor gut drei Jahren. Davor haben wir immer Ferien mit dem Auto, Camper, VW-Bus oder einem gemieteten Wohnmobil gemacht. Also wussten wir schon, dass uns das liegt. Ganz die Zivilisation loslassen, brauchte aber schon noch etwas. Wir hatten eine Rundreise durch Europa gemacht und den Hersteller getroffen. Und danach war klar: ganz oder gar nicht.

UW: Ist es wagemutig, mit dem eigenen Haus herumzufahren?

SG: Wir haben beide die Fahrprüfung für den Truck. Aus Sicherheitsgründen war uns das wichtig.

MG: Wir wollen abwechselnd fahren. Aber der erste Kratzer wird schwierig sein.

UW: Wie kann man sich euer Truckleben vorstellen?

SG: Wir möchten autark unterwegs sein, abseits der Wege und nicht auf dem Camping.

MG: Unser Truck ist gut eingerichtet mit einem komfortablen Bett, Küche mit Backofen, keine Abwaschmaschine, aber einem grossen Wasch-Trockner. Dann gibt es Sitzplätze und Badezimmer mit Dusche und WC, eine kompostierbare Lösung.



SG: Es gibt einen Extraraum für mich als Arbeitszimmer. Es ist auch ein Rückzugsraum, ein Ausweichort. Wir haben zudem eine Aussenküche für draussen fürs Grillieren. Ein echtes Tinyhouse auf Rädern.

UW: Wie geht es dann weiter?

MG: Nach der Panamerikaroute in zweieinhalb Jahren geht es vielleicht weiter über Australien und Asien und zurück in die Schweiz.

SG: Die Einreise in Australien mit dem Truck ist schwierig, weil er umfangreich gereinigt werden muss, aber es ist nicht unmöglich. Möglich wäre auch, am Ende nach Schottland zu gehen und dort Bed and Breakfast zu machen. Es wird sich zeigen, wie lange das Geld reicht. Die Unterwegskosten sind schlecht abzuschätzen. Pläne sind dazu da, um geändert zu werden.

UW: Beruflich habt ihr eure Pläne auch immer wieder angepasst?

SG: Ich hatte Literaturwissenschaft studiert und dann in der Finanzbranche gearbeitet. Jetzt studiere ich Theologie. Pfarrperson ist eine Möglichkeit. Es ist eine Sicherheitsperspektive und ich möchte die Möglichkeit haben, zu so etwas zurückzukommen. Von der Finanzbranche war ich etwas müde.

MG: Ich war bildende Künstlerin im Mixed Media Stil.

UW: Wer von euch ist abenteuerlustiger und draufgängerischer?

MG: Ich bin abenteuerlustiger. Ich habe viele Ideen, aber es ist vielleicht manchmal auch naiv. Ich stelle mir etwas vor, ohne zu fest geplant zu haben.

SG: Man muss unterscheiden zwischen Planen und Abenteuerlust. Ich plane alles und vieles. Ich bin Projektleiter und da lernt man, dass ein Plan nie aufgeht und man wieder neu planen muss. Abenteuerlust, ins Unbekannte hinausgehen ist eine andere Art von Planlosigkeit. Wenn wir wandern, plane ich, und wenn wir uns nicht daran halten, wird es immer abenteuerlustig. So stehen wir z. B. plötzlich vor einer Felswand. Wenn mir Zweifel dann kommen, ist Marta diejenige, die sagt: «Komm, da gehen wir jetzt hinauf». Wenn wir angekommen sind, plane ich wieder.

MG: Wir ergänzen uns und sind wechselweise abenteuerlustig.



Fotos: © Markus Fischer

UW: Wo seht ihr euch in fünf Jahren?

SG: Ich hoffe, wir sind noch unterwegs und kein Ende ist in Sicht.

MG: Vielleicht haben wir etwas gefunden, wovon wir leben können und was wir auch auf der Reise machen können.

SG: Vielleicht können wir unterwegs Projekte unterstützen und etwas ganz anderes machen. Ich würde gerne verbinden, was uns ausmacht, mit etwas, womit wir den Lebensstil so weiterleben können.

UW: Ein «DraufGänger» wird beschrieben als: «tatkraftig handelnd, furchtlos, nicht zögerlich». Was trifft auf euch zu?

MG: Nicht zögernd stimmt nicht. Wir haben immer wieder gezögert und haben dann gefunden, wir machen es trotzdem. Furchtlos stimmt auch nicht. Mut heisst, man macht es trotzdem, obwohl man Furcht empfindet. Wir sind mit Gottvertrauen unterwegs!

SG: Wenn ich etwas mache, dann mache ich das. Ich ziehe es durch bis zum Ende und schaue nicht mehr zurück, bis das nächste Abenteuer kommt. Das hat bis jetzt gut funktioniert.

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

FOLGE MARTA UND STEPHAN AUF IHRER REISE:

Insta: [gizmotravels.ch](https://www.instagram.com/gizmotravels.ch)

YouToube: Kanalname «Gizmotravels», Tag @gizmotravels_ch

**GANZES INTERVIEW
SWK.SWISS/BLOG**



Ulrike Weininger
Team Ehe und Beziehung
Pädagogin M.A.



Gottes Macht und menschliche Macht



Meine Hausärztin stellte bei einem EKG Unstimmigkeiten fest, worauf sie mich zur genaueren Abklärung ins Spital schickte. Die Diagnose des dortigen Assistenzarztes für Kardiologie tönte niederschmetternd.

Da ich mich jedoch wohlfühlte, verliess ich irritiert das Spital mit dem Gedanken: «Eigentlich bin ich doch gesund, aber da halten sie mich für todkrank. Ich mache regelmässig Kraft- und Ausdauertraining, was doch gar nicht möglich wäre, wäre es so schlimm. Auf der anderen Seite gibt es Leiden, die keine, kaum oder erst viel zu spät Beschwerden verursachen.»

Ein halbes Jahr später wurde ich erneut zur Untersuchung des Herzens aufgeboten. Mein Befinden hatte sich inzwischen nicht verändert. Der gleiche Arzt empfahl mir jetzt die operative Behandlung meines Herzens und meldete mich zur Angioplastie an. Das ist eine Untersuchung der Herzkranzgefässe, die vor allem bei Menschen mit Angina pectoris zum Setzen von Stents eingesetzt wird. Da

mir die Symptome von Angina pectoris bekannt waren, wusste ich, dass ich nicht daran litt. Ich informierte meine Hausärztin, dass ich diese Untersuchung nicht machen lassen würde und sagte sie im Spital ab. Dass mir aufgrund der ärztlichen Diagnose jedoch eine Herz-OP bevorstehen würde, war mir klar. Ich liess mich durch die Hausärztin in ein Spital anmelden, in

dem entsprechende Eingriffe durchgeführt werden. Je näher das Aufgebot rückte, desto unruhiger wurde ich. Bange Fragen trieben mich um: «Habe ich das richtige Spital, den richtigen Arzt gewählt? Welches ist die beste Operationsmethode?» Ich wusste es nicht.

In dieser Situation wollte ich unbedingt erfahren, was Gott zu dieser Sache sagt. Aus mannigfacher Erfahrung weiss ich, dass ER der beste Arzt und Berater ist, auf den ich mich hundertprozentig verlassen kann. So

meldete ich mich für ein paar Tage in ein Haus der Stille an.

*Unmissverständlich gab mir
Gott zu verstehen:
«Ich bin allmächtig! Du brauchst
keine Angst zu haben.
NIMM EINFACH MICH MIT!»*

Täglich gab es Inputs in Form einer Geschichte oder eines Verses aus der Bibel, die ich in der Stille vor Gott bewegen konnte. Am ersten Tag erhielt ich noch keine

Antwort auf meine quälenden Fragen, am zweiten jedoch gerade mehrere: Dabei ging es um die Geschichte der blutflüssigen Frau aus Luk. 8,40–48. Gott hatte mich vor Jahren von einem ähnlichen, aber viel kürzeren Leiden durch ein Wunder völlig befreit. Damit erinnerte Gott mich daran, dass er auch jetzt die Macht besitzt, mich zu heilen.

Am Nachmittag desselben Tages hörte ich den Bibelvers aus Jes. 43,19: «Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr denn nicht? Ich mache einen Weg in der Wüste und Wasserströme in der Einöde.» Über diesem Vers war eine kleine Pflanze abgebildet, die mit ihrer unwiderstehlichen Lebenskraft den Asphalt gesprengt hatte und durch die entstandenen Ritzen emporwuchs.

Damit zeigte mir Gott, dass es für ihn keine unüberwindbaren Hindernisse gibt: In der Wüste kann er einen Weg bahnen und in der Einöde sogar Wasserströme fliessen lassen. Harter Asphalt wird mit seiner unwiderstehlichen Lebenskraft gesprengt und durchdrungen: Gottes lebensschaffende Kraft überwindet sämtliche Hindernisse bei weitem und ist viel stärker als sie alle. ER regiert über sie und hält sie in seiner Hand; er hat sie ja geschaffen.

Unmissverständlich gab mir Gott zu verstehen: «Ich bin allmächtig! Du brauchst keine Angst zu haben. NIMM EINFACH MICH MIT! Ich bin allem gewachsen und halte alle deine Umstände in meinen guten Händen. Ich regle die Dinge, die du selbst nicht regeln kannst. Mit mir kommt es gut.»

Zuversichtlich kehrte ich nach Hause zurück. Dort forderte das Spital, in das mich die Hausärztin für die OP angemeldet hatte, aktuelle Untersuchungsergebnisse. Dazu ging ich zu einem erfahrenen Herzspezialisten. Nach für mich fast endlos lang scheinender Zeit sagte dieser nach der Ultraschall-Untersuchung: «Frau Hirzel, es ist gar nicht so schlimm. Eine solche Operation macht man nicht einfach so!»

Was ich niemals erwartet hätte, war diese Reaktion. Ich kam aus dem Staunen kaum mehr heraus. Auch mit dem Belastungs-EKG war dieser Arzt zufrieden. Er verwendete die Besprechungszeit dazu, mich von dieser stundenlangen schweren OP abzuhalten. Ob schon ein mittelgradiges Leiden vorhanden sei, funktioniere mein Herz einwandfrei. Ich war überglücklich und sehr erleichtert über diese frohe Botschaft. Wie war ich Gott dankbar, dass er mich zu diesem erfahrenen Arzt geführt hatte, der mir ehrliche und professionelle Auskunft erteilen konnte!

Mit diesem Bericht möchte ich nicht Misstrauen säen gegenüber Ärzten oder Spitälern. Ich erachte die medizinischen Möglichkeiten, die wir heute haben dürfen, als grosses Privileg. Jedoch gerade weil heute so viel möglich ist, lohnt es sich, auf die innere Stimme zu hören und bei medizinischen Fragen auch unseren obersten Arzt zu konsultieren, nämlich unseren himmlischen Vater, der uns erschaffen und uns das Leben geschenkt hat.

Menschen sind in Gefahr, ihre Macht zu missbrauchen. Gott missbraucht seine Allmacht nicht gegenüber uns. Gottes Macht schafft Leben und ist Liebe, die uns unwiderstehlich zu sich zu ziehen versucht: «Denn ich weiss, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der Herr, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben» (Jer. 29,11).

Brigitte Hirzel
ehrenamtliche Mitarbeitende,
Redaktionsteam



■ ende

Webinar-Video

«Natürlich über Sex reden – ganzheitliche Sexualerziehung»

Was beschäftigt mein Kind in welchen Lebensjahren?
Wie beantworte ich Kinderfragen zu Sex altersgerecht?
Wann sollten Kinder informiert werden?
Wie vermittele ich dieses Wissen?

Diese Fragen können herausfordern. Unser Webinar bietet Eltern und Erziehungsverantwortlichen hilfreiche Unterstützung.

Download im SWK-Shop: CHF 50.–





Dann mach ich's halt!

Reinhard Bonnke (19. April 1940 – 7. Dezember 2019) war ein deutscher Evangelist aus dem Bereich der Pfingstbewegung, der vor allem in Afrika wirkte. In der Presse und von sich selbst wurde er mitunter auch als «Mähdrescher Gottes» bezeichnet. Doch wie kam es dazu, dass ein gewöhnlicher Mensch zu einem solch aussergewöhnlichen Ruf kam? Es begann mit einem unsichtbaren Entscheid im Herzen ...

In seiner Biografie schildert Bonnke (so wurde es mir zumindest erzählt), wie er als Mitorganisator einer lokalen Evangelisationsveranstaltung auf dem Weg zum Flughafen war, um den im Vorfeld gross angekündigten Prediger abzuholen. Doch vor Ort fehlte jede Spur des Mannes und auch telefonisch erreichte man ihn nicht. Wohl oder übel musste sich Bonnke nach einer geraumen Zeit der Warterei nun auf den Heimweg machen und dem extra von überall her angereistem Publikum verkünden müssen, dass der Hauptredner und damit der Grund ihres Zusammenkommens ausblieb. Entsprechend wütend und von Vorwürfen geprägt war seine Konversation mit Gott auf dem Nachhauseweg. «Warum lässt du das zu Gott?», «Warum lässt du mich gerade jetzt im Stich?» und «Was sage ich nun all den angereisten Leuten?», waren Fragen, die er vor Gott bewegte. Und auf einmal – ganz unerwartet – fasste Bonnke in seinem tuckernenden Auto auf einer afrikanischen Landstrasse einen Entschluss: Er schlug mit seiner Faust heftig auf das Armaturenbrett und hörte sich selbst sagen: «Wenn's keiner macht, dann mach ich's halt!». ... und wurde vom Kleinen zum Grossen immer wie sichtbarer!

Er schlug mit seiner Faust heftig auf das Armaturenbrett und hörte sich selbst sagen: «Wenn's keiner macht, dann mach ich's halt!»

chen Gebrechen. Es sollte der Beginn einer faszinierenden Berufung werden, bei der er während 45 Jahren an Grossveranstaltungen predigte, die zahlreiche Menschen für immer verändern sollte. Interne Statistiken gehen anhand von ausgefüllten «Entscheidungskarten» von 80 Millionen Entscheidungen für den christlichen Glauben aus. Sein Missionszelt wurde im Jahr 1984 mit 34.000 Sitzplätzen als grösstes Zelt der Welt ins Guinness-Buch der Rekorde eingetragen. 1974 gründete er das Missionswerk Christ for all Nations (CfaN), dem wenig später die Gründung des deutschen Vereins «Christus für alle Nationen e. V.» folgte. Beide sind auch nach seinem Tod weiter aktiv.

Man braucht nicht Christ zu sein oder der pfingstlerischen Tradition nahezustehen, um feststellen zu können. Hier wurde etwas sichtbar, dass zunächst ganz klein und unscheinbar im Verborgenen Gestalt annahm. Wenn Sie das nächste Mal einer Not begegnen, die Sie nicht mehr loslässt, dann seien Sie durch Bonnkes Biografie ermutigt: Es braucht manchmal genau solche «**DraufGänger**» die sich sagen: «Wenn's keiner macht, dann mach ich's halt!».

Mit diesem «Berufungsmoment» im Rücken betrat Bonnke etwas zögerlich die Bühne und begann zu predigen. Und während er sprach, erfuhren Leute aus dem Publikum offenbar spontane Heilungen von körperli-

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer SWK





Eva Wittwer

... ist SWK-Vorstandsmitglied seit 2024
geboren 13. Februar 1959
Verheiratet mit Daniel Wittwer
5 Kinder, 14 Enkelkinder
Wohnhaft in Romanshorn

Beruflicher und persönlicher Hintergrund

Nach Abschluss des Lehrerseminars in Kreuzlingen arbeitete ich in einem Kinderheim mit behinderten Kindern in Israel. Zurück in der Schweiz unterrichtete ich bis zu meiner Hochzeit an der Heilpädagogischen Schule in Romanshorn. Nach meiner Hochzeit übernahm ich mit meinem Mann die Heimleitung des Industrieheims in Zürich, das von der Heilsarmee geführt wurde. Später zogen wir zurück in den Kanton Thurgau. Nebst meiner Aufgabe als Familienfrau habe ich immer wieder unterrichtet, arbeitete in der Firma meines Mannes mit und leitete über viele Jahre die Jugendarbeit in der Heilsarmee Arbon.

Mein damaliger und heutiger Bezug zum SWK

Seit vielen Jahren bin ich mit dem SWK verbunden. Früher freute sich unsere Familie an den Kalendern mit den Kinderfotos. Das Heft «Rede Mitenand» lese ich seit jeher mit Interesse. Seit der Mitgliederversammlung 2024 bringe ich meine Lebenserfahrungen ein, damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene Antworten auf ihre Fragen erhalten und ihnen Informatio-

nen betreffend Sexualität sowie zu gelingenden Beziehungen weitergegeben werden.

Dafür setze ich mich auf Vorstandsebene ein.

Die strategische Ausrichtung des Vorstands dient dazu, dass die Mitarbeitenden an der Basis beste Voraussetzungen dafür haben, ihre Aufgaben in der Zweckbestimmung des SWK bestmöglich auszuführen.

Als «DraufGängerin»...

... würde ich mich in dem Sinne bezeichnen, dass ich mich für die Meinungsfreiheit einsetze. Gerade dort, wo sie nicht der Meinung des Mainstreams entspricht. Da verlasse ich öfters meine Komfortzone, weil es bequemer wäre, einfach zu schweigen. Weil mir das Recht aufs Leben von der Zeugung bis zum Tod ein wichtiges Anliegen ist, bin ich bereit, z.B. beim «Marsch für s'Läbe» auf die Strasse zu gehen und den ungeborenen Kindern eine Stimme zu geben. Auch wenn dies bedeutet, von den linksextremen und feministischen Gegnern beleidigt, mit Farbbeuteln beworfen zu werden, sodass ein Polizeiaufgebot den friedlichen Marsch, an dem viele Familien teilnehmen, beschützen muss.





Informiert bleiben

Abonnieren Sie unseren digitalen Newsletter und bleiben Sie so immer auf dem aktuellsten Stand, Zum Abo:

www.swk.swiss/newsletter



VERANSTALTUNGEN BESUCHEN

twogether Schulungen:

13. März 2027 in Burgdorf

30. Oktober 2027 in Bülach

www.swk.swiss/schulungen



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

Abo-Bestellung per Web:

www.swk.swiss/shop

PaarUP Webinar-Reihe «Beziehungsbooster»

*Kommunikation – Konflikte – Sexualität – Dynamik

CHF 50.–
Bundle
(4 Videos)

Jetzt downloaden:
swk.swiss/shop

Hol dir 4 Themen-Videos*
inkl. Handouts und Vertiefungsfragen
für den Privatgebrauch

