4-26

REDE MITENAND

HandReicher



Foto © Helena Lopes / unsplash

«Wo Hoffnung eine Hand bekommt»

Jutta Sieper

Gefährdetenhilfe Scheideweg e. V.

Interview S. 6

Schweizerisches Weisses Kreuz

Liebe Freunde des SWK

Unsere Tochter ist nun bald anderthalb Jahre alt und lehrt mich täglich neu, ein **«HandReicher»** zu sein. Das beginnt schon am Morgen früh, wenn ich meine Arme ausstrecke und sie zum Frühstück nach unten trage. Tagsüber reiche ich ihr manchmal die Hand, wenn sie wieder mal irgendwo hochklettern möchte und es noch nicht ganz alleine schafft. Manchmal gebe ich ihr meine Hand, wenn sie nicht in den Schlaf finden kann. In neuen, vielleicht auch etwas ängstlichen Momenten ergreift sie selbst meine Hand und vergewissert sich: «Papa ist da!». Und des öfteren halte (wohl vor allem ich) ihre Hand, weil es einfach so schön ist. Es ist ein regelrechtes Highlight heimzukommen, meine Arme auszustrecken und Lenja strahlend auf mich zulaufen zu sehen.

Die Hand zu reichen oder gereicht zu bekommen, kann uns in so vielen unterschiedlichen Varianten und Settings begegnen und doch schafft es vor allem eines – Nähe, Zuwendung und einen kurzen Moment der Versöhnung.

Unsere aktuelle Spendenzeitschrift widmen wir dem Thema «**HandReicher»**. Wir hoffen, Sie werden in dieser Ausgabe durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspiriert und vielleicht (neu) bewegt, anderen die Hand zu reichen – sei es zum ersten oder bewusst zum wiederholten Mal.



Foto: © Jonny Eschmann

Wir wünschen Ihnen gerade in der kommenden Adventszeit, dass Sie eine **«HandReicher»** Zeit erfahren dürfen, in denen Ihnen von anderen und wer weiss vielleicht sogar speziell von Gott die Hand aufs Neue gereicht wird.

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz





RM-Heft weitergeben

Inhalt

Editorial 2

Facts 3
«HandReicher» in der Schweiz

Chnöpflichischte 3
Doppeltes Pferdchen

Impuls aus dem SWK 4
Die Hand zur Versöhnung reichen

Porträt 6
Wo Hoffnung eine Hand bekommt

Zweitmeinung 8
Einander dienen, einander stärken

Mutmacher 10
«HandReicher»

In eigener Sache 11
Wir reichen die Hand und sagen Danke

Facts

Unentbehrliche «Hand-Reicher» der Schweiz

Der **Dienstleistungssektor** ist das **Rückgrat der Schweizer Wirtschaft**. Zu ihm gehören unter anderem **Handel**, **Banken** und **Versicherungen**, **Verkehr** und **Logistik**, **Gesundheitswesen**, **Tourismus**, **IT**, **Beratung** sowie der **öffentliche Dienst**. Gemeinsam ist all diesen Branchen, dass sie keine Sachgüter herstellen, sondern **Leistungen für Menschen und Unternehmen erbringen**.

Dienstleister sind damit die «HandReicher des Alltags»: Sie beraten, begleiten, versorgen, organisieren und unterstützen. Ob **Pflegefachperson**, **Buschauffeur**, **Bankberaterin**, **Informatiker** oder **Lehrerin** – sie alle tragen dazu bei, dass Gesellschaft und Wirtschaft funktionieren. **Ihre Arbeit bleibt oft im Hintergrund, ihre Wirkung ist jedoch täglich spürbar**.

FAKT: Rund 78 % aller Erwerbstätigen in der Schweiz arbeiten im Dienstleistungssektor. Damit ist er der mit Abstand **größte Wirtschaftsbereich** des Landes.

HANDEL UND VERTRIEB (ca. 11 %): Groß- und Einzelhandel, Online-Shops und Verkaufsstellen.

FINANZEN UND VERSICHERUNGEN (ca. 5 %): Banken, Sparkassen, Kreditinstitute und Versicherungsgesellschaften.

VERKEHR UND LOGISTIK (ca. 5 %): Personen- und Güterverkehr, Speditionen, Bahn, Schifffahrt und Fluggesellschaften.

TOURISMUS UND GASTRONOMIE (ca. 5 %): Hotels, Restaurants, Cafés und Reiseveranstalter.

GESUNDHEIT UND PFLEGE (ca. 15 %): Krankenhäuser, Arztpraxen, Apotheken und Pflegeheime.

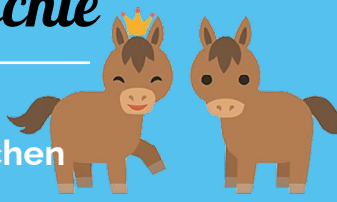
FREIE BERUFE UND BERATUNG (ca. 9–10 %): Steuerberater, Rechtsanwälte, Architekten und Unternehmensberatungen.

IT UND TELEKOMMUNIKATION (ca. 4 %): Softwareentwickler, IT-Dienstleister und Telekommunikationsanbieter.

ÖFFENTLICHER DIENST (ca. 11 %): Verwaltung, Polizei, Schulen und Feuerwehr

Quelle: www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/merkmale-arbeitskraefte/wirtschaftsabschnitt

Chnöpflichischte



Doppeltes Pferdchen

Heute durften wir ein neues Kind im Kindergarten begrüssen, das vom Nachbardorf zu uns gezogen ist. Davide ist gut angekommen. Er spricht aber noch kaum ein Wort Deutsch. Zu Beginn ist er sehr ruhig, schaut auf den Boden und hält sich fest an der Hand der Mutter. Wir zeigen, wo er seinen Platz in der Garderobe hat. Er darf sich einen Trinkbecher aussuchen und wir erklären ihm, wo das WC ist. Dann darf er sich ein Bild aussuchen, mit dem wir alles anschreiben. Er wählt das Pferdchen. Bald verabschieden sich die Mutter, sie müsse arbeiten gehen. Davide hält sich an meiner Hand fest und lässt sie für die nächsten zehn Minuten nicht los. Endlich finden wir ein Spiel, das er lustig findet und er ist ein wenig beschäftigt. Er schaut den anderen Kindern zu und taut ein wenig auf. In der Pause findet er dann die Autos im Sandkasten und rennt immer zu mir. Er deutet mir an, dass er will, dass ich bei ihm bin. Die anderen Kinder versuchen immer wieder mit ihm Kontakt aufzunehmen. Leider mit wenig Erfolg. Die Sprachbarriere ist zu gross. Wieder im Kindergarten angekommen, braucht es nur einen Jungen, der Davide seine gefundenen Kastanien zeigt und schon hat sich eine neue Freundschaft gebildet. Sie kommunizieren mit Hand und Fuss und irgendwie verstehen sie sich. Plötzlich kommt ein Mädchen – Sonja – zu mir: Frau Dummermuth, ich glaube, da ist ein Fehler passiert: Mein Bild ist doch das Pferdchen! Aber jetzt hat Davide auch das Pferdchen. Das habe ich im Trubel des Morgens übersehen. Wir suchen nach Ideen, wie wir dieses Problem lösen könnten. Davide könnte ein neues Bild auswählen. Aber das will er nicht. Sonja will auch kein neues. Wir einigen uns, dass ihr Pferdchen einfach ein Krönchen bekommt und so ist sie zufrieden. Als dann endlich alle ihre fünf Pferdchen eine kleine Krone haben, kommt sie wieder zu mir: Frau Dummermuth, eigentlich spielt es keine Rolle, welches Bild ich habe: Ich kann schon meinen Namen unter dem Bild lesen!

Sina Dummermuth, Kindergartenlehrerin



Illu: © Hachio Nora / iStock



Foto: © swissmediavision / iStock

Die Hand zur Versöhnung reichen

Versöhnen ist eine schwierige Angelegenheit. Esau und Jakob haben dafür 20 Jahre gebraucht. Bei Josef und seinen Brüdern dauerte es 22 Jahre. Auch der verlorene Sohn musste erst unten durch, bevor er nach Hause umdrehte. Und hier zeigen sich schon die Tücken: es geht um Betrug und Verrat, Enttäuschung und Verletzung.

Anlässe

Bei kleinen temporären Missverständnissen und Meinungsverschiedenheiten, bei denen im Eifer des Gefechts ein Wort zu viel fiel, welches man später bereute, ist es noch einfach, hinterher zu sagen: «Tut mir leid» und dann mit einem grosszügigen «Schon gut, kein Problem» zu antworten. Oder bei ungewollt und unbewusst zugefügten Enttäuschungen sind wir wegen der fehlenden bösen Absicht ebenfalls schneller dabei, einen versöhnlichen Weg einzuschlagen.

Wie ist es allerdings, wenn die Probleme tiefer gehen: ein geplantes Hintergehen zu den eigenen Gunsten, eine eindeutige Charakterschwäche, eine willentlich zugefügte Verletzung?

Wie bei Jakob und Josef braucht Versöhnung manchmal Zeit. Menschen müssen sich verändern, reifen, eine neue Rolle und Identität finden, um einander wieder auf Augenhöhe begegnen zu können. Was einmal war, ist dann nicht mehr so wichtig. Man kann Geschehenes loslassen für eine neue Zukunft.

Beziehung

Doch nicht immer ist viel Zeit, so eine Aus-Zeit möglich. In einer Beziehung steht man einander sehr nahe, kann sich nicht aus dem Weg gehen. Verletzungen, Enttäuschen bewirken Angst vor weiterem Schmerz und führen zu Rückzug – dem Feind jeder Vertrautheit und Einheit. Je nach Schwere des Vorgefallenen ist Abstand dennoch eine erste Option.

Oft genug geht es jedoch gar nicht um schwerwiegendes Fehlverhalten, sondern um unterschiedliche Meinungen und Vorstellungen, enttäuschte Erwartungen, verschiedene Wünsche und Bedürfnisse, unbedachte Worte und Handlungen, gegensätzliche Charakterzüge und Gewohnheiten. Daraus kann sich Streit entwickeln, der in verschiedenen Lagern mündet.

Versöhnung bedeutet dann: den Blick sowie die eigene Position einander wieder zuzuwenden. Verstehen wollen, klären wollen, annähern, Kompromisse suchen. Nicht einseitig schweigen und hinunterschlu-

cken. Das schlägt auf den Magen. Die «*Fuuscht im Sack*» kommt sonst irgendwann hervor.

Hand reichen

Früher war «Hand reichen» eine Geste des Friedens und der Entwaffnung. Wer die Hand reichte, hatte eine offene, leere Hand. Wenn beim Händeschütteln kein Dolch aus dem Ärmel fiel, war das eine gute Voraussetzung für einen zukünftigen Frieden. Per Handschlag wurden Verträge besiegelt, Vertrauen und Versöhnung wiederhergestellt.

Heute attackieren wir uns in Konflikten zum Glück nicht mit Messern. Doch auch Worte können wie Messerstiche schneiden und stichelnd Wunden verursachen, Blicke können töten.

Nach einem solchen Wortgefecht hilft es, innerlich zur Ruhe zu kommen, zunächst aus dem Kampf- oder Fluchtmodus herauszufinden, sozusagen die Waffen strecken. Anschliessend hilft es, den sachlichen Kern aus dem Konflikt herauszufiltern und zu verstehen, um was es eigentlich ging. Eine offene Suche nach Kompromissen und gegenseitigem Verstehen kann den Konfliktkern bearbeiten.

Meist schwingen aber verschiedene Gefühle und emotionale Anteile mit. Es hilft diesen auf die Spur zu kommen und sich zu fragen: «Was hat mich enttäuscht? Was verletzt? Welche Gefühle hat der Streit in mir aufgewühlt? Was hätte ich mir gewünscht/erwartet? Welche Gedanken kreisen in mir?» Zudecken und Wegschweigen verschiebt Gefühle in den Untergrund, wo sie ein Eigenleben entfalten und die Unversöhnlichkeit befeuern. Vorwurfsfrei ansprechen und gemeinsam nach Verstehen und Lösungen suchen, bringt einander näher.

Manchmal klärt das die Konflikte schon. Es kann aber auch wichtig sein, Verantwortung für ein Fehlverhalten zu übernehmen und eine ehrliche Entschuldigung ohne Aber zu formulieren. Einsicht in Fehler ist ein guter Boden für die Zukunft, so wie es der verlorene Sohn bei der Rückkehr zum Vater äusserte (Lk 15,21).

Versöhnung

Der Handreichung des Versöhners geht eine innere Haltung voraus, die loslassen kann. Versöhnung heisst, nicht bestrafen wollen durch Nachtragen. Nicht in Endlosschleife die Schuld des anderen vertiefen. Weitergehen, nach vorne blicken, grosszügig sein.

«Der Handreichung des Versöhners geht eine innere Haltung voraus, die loslassen kann. Versöhnung heisst, nicht bestrafen wollen durch Nachtragen.»

So wie Esau findet: «*Es geht mir doch gut und ich habe, was ich brauche, so muss ich nicht zurückschauen*» (1. Mose 33,9). Oder Josef, der einen grösseren Bezug einnimmt: «*Ich verstehe mich von Gott geführt und so hatte alles seinen sinnvollen Platz im Leben*» (1. Mo 45,5; 1. Mo 50,22).

Nach der verbalen Annäherung wirkt so eine Handreichung als versöhnliche Geste und Berührung verbindend. Begleitet durch einen offenen Blick in die Augen entsteht Nähe.

«Wie ein Fest nach langer Trauer, ein offenes Tor in einer Mauer, ein ich-mag-dich-trotzdem-Kuss – so ist Versöhnung.» singt Jürgen Werth.

ende

Ulrike Weininger
Team Ehe und Beziehung
Pädagogin M.A.



Für alle Eltern und Erziehungsverantwortliche

Wie schützt Sexualerziehung mein Kind?
Solche und andere Fragen klären wir im Webinar.

Download-Link
swk.swiss/shop





Gottesdienst-Team vor der JVA Wuppertal-Ronsdorf

Wo Hoffnung eine Hand bekommt

Seit fast 40 Jahren engagiert sich Jutta Sieper bei der Gefährdetenhilfe Scheideweg e. V. für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Im Interview berichtet die Sozialpädagogin, wie ehemals Straffällige durch Begleitung, Gemeinschaft, Arbeit und gelebte Nächstenliebe neue Chancen erhalten und Schritt für Schritt zurück ins Leben finden. Jutta Sieper (63) ist verheiratet, hat einen Sohn, beides coole Typen. Ihre Hobbys sind Lesen von Krimis – gern historische und aus verschiedenen Regionen und Ländern.



Eberhard Johannes Koll (EK): Frau Sieper, herzlichen Dank für dieses Interview und dass Sie uns sich selbst, die Arbeit und Ziele der «Gefährdetenhilfe Scheideweg» (GSch) etwas näher vorstellen. Was ist Ihre Funktion bei der GSch und was motiviert Sie in Ihrer Arbeit?

Jutta Sieper (JS): Zurzeit arbeite ich in der Verwaltung der Gefährdetenhilfe und im pädagogischen Team der 2025 begonnenen Wohngemeinschaft für Frauen. In der Vergangenheit habe ich verschiedene Justizvollzugsanstalten regelmässig besucht: Jugendarrest, Jugendstrafanstalt, Erwachsenenvollzug (Männer und Frauen). Über zehn Jahre haben Frauen nach der Haft, Drogenabhängigkeit oder Prostitution in unserer Familie ein «Zuhause auf Zeit» gefunden.

EK: Wie kann man die Arbeit der GSch in wenigen Sätzen zusammenfassen?

JS: Die Gefährdetenhilfe Scheideweg e. V. engagiert sich seit 1972 mit einem ganzheitlichen Konzept für ehemals straffällig gewordene Menschen. Dazu gehören Gesprächsgruppen in 15 Justizvollzugsanstalten in Nordrhein-Westfalen, je eine Wohngemeinschaft für Männer und Frauen, ambulante Begleitung, drei Integrationsbetriebe – Café, Einzelhandel und Gartenbau Scheideweg, ein Kinder- und Jugendtreff im Stadtteil, Sportangebote sowie eine Schuldnerberatung.

EK: In dieser Ausgabe geht es um «HandReicher». Wie reichen Sie und Ihr Team den Straffälligen ganz praktisch die Hände?

JS: Tatsächlich begrüssen die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen die Gefangenen, die unsere seelsorgerlichen «Kontaktgruppen» oder Gottesdienste besuchen, per Handschlag. 🙂 Die Hand in den Wohngemeinschaften und Zweckbetrieben zu reichen, heisst, Menschen Tag für Tag mit Hoffnung, Gebet und einer gewissen Unerschütterlichkeit zu begleiten, Erfolge zu feiern und in Schwierigkeiten zu ermutigen. Jeder Tag ist eine Überraschung. Neben den Problemen, die zu bewältigen sind, gilt es, die Stärken des Einzelnen zu sehen und zu fördern. Und zu schätzen, wo er oder sie selbst «HandReicher» für andere ist.

EK: In dem Claim der GSch: «wertvoll. leben. begleiten.» steckt neben den praktischen Aspekten

auch eine Art Grundhaltung bzw. ein bestimmtes Menschenbild. Welchen Stellenwert hat diese Haltung ganz praktisch für Ihre Arbeit?
JS: Menschliches Leben ist unendlich wertvoll. Jeder Mensch ist von Gott einzigartig erdacht und geliebt. Als Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen möchten wir deshalb Menschen in Schwierigkeiten unterstützen, ihr Leben (wieder) in eine positive Spur zu bringen. Dazu gehört, sich mit Sucht und traumatischen Erfahrungen auseinanderzusetzen, künftig ohne Straftaten zu agieren und, wo möglich, wieder Beziehungen zu Angehörigen und Kindern aufzubauen und «der Gesellschaft etwas zurückzugeben» durch das eigene Engagement. Als Christen möchten wir die Liebe Gottes mit Herz und Qualität in unserer Arbeit widerspiegeln und dem Einzelnen eine ganzheitliche, für seine Situation passende Hilfe geben. Das geschieht zusammen mit Akteuren aus der christlichen Gemeinde, Ärzten, Therapeuten, dem Jobcenter usw.

EK: Die GSch wurde im Jahr 1975 gegründet. Was war da der Auslöser und was prägte die Anfangsjahre Ihrer Arbeit?
JS: 1971 wurden evangelische Jugendkreise im Bergischen Land gefragt, ob sie etwas für die ca. 1.000 jungen Männer in der Haftanstalt in Siegburg tun könnten. Damals war ehrenamtliche Arbeit im Gefängnis noch nicht gesetzlich geregelt. Die Jugendgruppe aus Hückeswagen-Scheideweg gestaltete einen Gottesdienst und führte Gespräche. Das wollten Gefangene und Besucher regelmässig fortsetzen. Rückwirkend bewundere ich den Mut der «unbescholtenen Bürger», dieses unbekannte Terrain zu betreten, sich mit Kriminalität und Sucht auseinanderzusetzen und Möglichkeiten zu finden, Menschen nach der Haft zu helfen.

EK: Ihrer Website ist zu entnehmen, dass die GSch ganz verschiedene Arbeitsbereiche hat. Welche sind das und inwiefern unterstützen diese Ihren Kernauftrag?
JS: Neben den Gefängnisgruppen und Wohngemeinschaften haben wir einen Arbeitstrainingsbereich und drei Zweckbetriebe. Im Gartenbau, der Pflegearbeiten, Bautechnik und Neuanlage von Gärten ausführt, können junge Männer eine Ausbildung zum Gärtner machen. Der Geschenkeladen ermöglicht die Ausbildung zum Verkäufer oder Einzelhandelskauffrau. Das angeschlossene Café bietet Gelegenheit, Gäste und Gruppen in geschmackvollem Ambiente zu bewirten



Fotos: © Gefährdetenhilfe Scheideweg e.V.

und auf Wunsch von unserer diakonischen Arbeit zu berichten. Unsere Männer und Frauen erleben eine Tagesstruktur, soziale Kontakte mit den Kollegen, können Begabungen einsetzen und Neues ausprobieren. Ihre Arbeit erfährt die Wertschätzung realer Kunden. Auch bei nachzuholenden Schulabschlüssen oder Bewerbungen für Ausbildungen in anderen regionalen Betrieben begleiten wir gerne.

EK: Die Begleitung der Straffälligen ist wahrscheinlich einer der zentralen Arbeitsbereiche. Wie läuft sie ganz praktisch ab?
JS: Ca. 160 Ehrenamtliche besuchen wöchentlich oder vierzehntäglich für ein bis zwei Stunden ein Gefängnis in ihrer Region. Nach einem geistlichen Impuls und Liedern folgen persönliche Gespräche oder Gruppengespräch. Sänger, Bands, Chöre oder Jugendgruppen unterstützen uns, indem sie pro Jahr 30 bis 40 Gefängnisgottesdienste musikalisch gestalten.

Liebe Frau Sieper, haben Sie herzlichen Dank für Ihre Zeit, Offenheit und alle Mühen. Vielen Dank für die Einblicke in die wertvolle Arbeit der GSch. Wir als SWK wünschen Ihnen weiterhin Gottes Führung und Segen in all Ihren Aktivitäten.

Lesen Sie das vollständige Interview auf swk.swiss/blog

ende

GANZES INTERVIEW SWK.SWISS/BLOG

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





Foto: © FG Trade Latin / iStock

Einander dienen, einander stärken

Ein Handreicher ist ein Helfer, Handlanger oder jemand, der praktische Hilfe leistet – so steht es im Schweizer Idiotikon. Unter Handlangern versteht man ungelernte Hilfskräfte, die einen Handwerker mit untergeordneten Arbeiten bei ihrer Tätigkeit unterstützen. Das mittelhochdeutsche Wort *«hantlanger»* bezeichnete gemäss Wikipedia ursprünglich den Gehilfen eines Meisters, der bei der Arbeit «mit an die Hand legte» oder Zuarbeiten leistete.

Handlanger und Wasserträger

Ein verwandtes, interessantes Phänomen gibt es im Radrennsport: den Wasserträger. Ein Wasserträger ist ein Radrennfahrer, der seine eigenen Gewinnchancen aufgibt, um den Kapitän oder das Team zu unterstützen. Er holt etwa Verpflegung, fährt im Wind voraus oder hilft nach Stürzen. Er opfert seinen Ehrgeiz und verliert Chancen auf den Sieg, damit der Kapitän Kräfte spart.

Handreicher, Handlanger, Wasserträger: Alle haben gemeinsam, dass sie selbst wenig in Erscheinung treten, eine unterordnete Rolle spielen und dabei jemanden unterstützen, damit dieser glänzen kann.

Handreicher im Hintergrund

Solche Handreicher, die oft unbemerkt, ungesehen und unterschätzt bleiben, gibt es in vielen Bereichen. Da sind die, die für die Bestleistung eines Frontmanns alles tun: alle für einen! Zum Beispiel für einen Musiker stehen Crew und Roadies, Techniker, Beleuchter, Maskenbildner, Catering, Management, Security und viele mehr im Einsatz, damit einer/eine im Mittelpunkt glänzen kann.

Auch ein Spitzensportler ist nur dann fähig, sich voll auf seine Bestleistung zu fokussieren, wenn im Hintergrund alles reibungslos organisiert ist: Reise, Unterkunft, Verpflegung, Lizenzen, Trainingsplan, medizinische und sportliche Betreuung, Mental Coach.

Oft genug begegnen uns solche Handreicher aber auch im Alltag: Pflegefachkräfte der Spitex z. B., die wortwörtlich «Hand reichen», damit Lebensalltag möglich ist. Reinigungsfachkräfte, die immer dann auftauchen, wenn alle anderen noch nicht arbeiten oder schon Feierabend gemacht haben. Ihre Arbeit ist unsichtbar, das Ergebnis selbstverständlich.

In Vereinen sind es nicht die Präsidenten, sondern die, die im Background dafür sorgen, dass Angebote gemacht und Anlässe organisiert werden. In christlichen Gemeinden gibt es die sichtbaren Aufgaben (Prediger, Musiker/Worshipleader, Moderatoren, Gemeindeleitung) und die weniger sichtbaren (Kinderhüeti, Reinigungscrew, Chilekafimitarbeiter).

Handreicher in der Partnerschaft

Doch auch in Beziehungen gibt es dieses Phänomen: Manchmal bleiben Frauen jahrelang im Hintergrund und halten Haus und Familie zusammen, damit ihre Männer Karriere machen können. Sie sind die Wasserträgerinnen im Familienbusiness. Sie halten dem Mann den Rücken frei, kümmern sich um alle Routinedetails und sind immer da mit einer helfenden Hand, wenn sie gebraucht werden. Dabei beanspruchen sie wenig für sich, sondern sind Ermöglicherinnen und Trittbrett für Mann und Kinder.

«Handreicher, Handlanger, Wasserträger: Alle haben gemeinsam, dass sie selbst wenig in Erscheinung treten, eine unterordnete Rolle spielen und dabei jemanden unterstützen, damit dieser glänzen kann.»

Was früher noch das klassische Rollenbild war, steckt heute nicht mehr in den gleich festgefahrenen Strukturen. Partner können und dürfen einander **«HandReicher»** sein. Mal steht der eine im Vordergrund und der andere unterstützt durch hilfestellende Tätigkeiten. Mal ermöglicht der andere, dass die Ziele des Partners/der Partnerin gelingen können.

Um sich fokussiert auf eine Sache konzentrieren zu können, ist es hilfreich, wenn man andere Bereiche abgeben kann. Manchmal ist auch die Last zu gross und eine helfende Hand überbrückt bei zu grossem Druck, schafft Luft und Freiraum.

Handreicher beim Selbertun

Auch im Umgang mit Kindern ist eine helfende Hand ein guter Ansatz. Die italienische Ärztin und Reformpädagogin Maria Montessori war überzeugt: Was Kinder brauchen, ist Hilfe zum Selbermachen. «Hilf mir, es selbst zu tun. Zeige mir, wie es geht. Tu es nicht für mich. Ich kann und will es allein tun. Hab' Geduld, meine Wege zu begreifen. (…) Mute mir Fehler und Anstrengung zu, denn daraus kann ich lernen.»

Ein Handreicher ist dann jemand, der Unterstützung gibt, soweit es nötig ist, aber sich nicht in den Vordergrund drängt, weil er es selbst besser kann. Der Handreicher bleibt bewusst im Hintergrund, aber ermöglicht Wachstum durch kleine Hilfestellungen.

Der Wert der «HandReicher»

Handreicher haben die Fähigkeit zu sehen, was es braucht, sich nicht aufzudrängen, aber da zu sein, wenn es nötig ist. Sie übernehmen eine oft unterschätzte, undankbare, weil übersehene, aber wertvolle Aufgabe.

Manche Menschen suchen mehr den Hintergrund der Handreicher, manche eher den Vordergrund der gesehenen Rampenlichtpersonen. Doch jeder sollte selbst auch bereit sein, für andere Handreichungen zu übernehmen, wenn es nötig ist. Und jeder darf auch die unterstützende Hilfe von anderen in Anspruch nehmen, um eigene Ziele zu verwirklichen.

«Dient einander durch die Liebe!» heisst es in Galater 5,13 sowie *«Einer trage des anderen Last»* in Galater 6,2. Offene Augen und Ohren und füreinander dasein bereichern unsere Welt und ermöglichen Grösseres, als wir es allein können.

ende

Ulrike Weininger
Team Ehe und Beziehung
Pädagogin M.A.



Für Ihren Jugend-Pastor oder -Leitungsperson in Ihrer Kirche

Leiterhandbuch «Sexualität thematisieren – mit Jugendlichen in Kirchen»

Download-Pdf inkl. Kopiervorlagen + Moderationvorschläge

swk.swiss/shop



Auch als Geschenk geeignet!

CHF 35.–



Foto: © pocketlight / istock

«HandReicher»

Solange du und ich bewegliche Hände haben, sind wir «HandReicher» – wofür auch immer. Reich an Händen – keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Geschenk. Als «HandReicher» kann ich meine Hand reichen zum Geben und Nehmen … was ist uns wohl vertrauter?

Aufgewachsen bin ich mit der Vorgabe, dass Geben wichtiger ist als Nehmen. Mit dem Älterwerden lerne ich, dass ich meine Hände auch ausstrecken darf, um Hilfe zu erfragen und sie anzunehmen. Beides darf ich leben.

Meine Hand reiche ich meinen Enkeln. Manchmal wird meine Hand von ihnen strahlend, manchmal zögernd erfasst. Und manchmal wird meine ausgestreckte Hand auch mit einem «selber» abgelehnt. All das darf sein.

Wie oft ist es auch einfach wertvoll zu wissen, da wäre eine Hand, die ich ergreifen kann, wenn ich Halt suche und brauche.

Auf meinen Nachtschichten in der Geriatrie reiche ich meine Hand denen, die einen schwierigen Tag hinter sich haben. Denen, die kaum Worte finden für all die Verluste im letzten Lebensabschnitt, aber auch denen, die ohne mein «HandReichen» höchst sturzgefährdet sind.

Meine Mutter – über 90-jährig – sitzt an der Beerdigung ihrer Altersheimfreundin. Die tiefe Freundschaft mit ihr hat erst im Heim begonnen. Mutter findet kaum Worte für ihre Trauer. Ich sitze neben ihr mit einem 4-jährigen Mädchen auf meinen Knien. Während der Abdankung legt dieses Mädchen einfach immer wieder völlig unaufgefordert seine kleine Hand auf die Knie meiner betagten Mutter. Dieses Kind spürt, dass da «HandReichen» trösten kann.

Gott erlebe ich als «HandReicher». Seine Hand ist einladend ausgestreckt uns gegenüber. Das ist eine meiner Lebensgrundlagen, die ich rückblickend unzählig oft erfahren habe in wunderschönen und ganz schweren Lebenssituationen. Aufbauend auf dieser Lebensgrundlage weiss ich, dass seine Hand immer da ist, jederzeit kann ich ihm meine Hand reichen und meine Hand auch in der seinen belassen. Gottes Anleitung zum «HandReichen» finde ich in Worten wie «*Nehmt einander an, wie Jesus Christus euch angenommen hat*» (Römer 15, 7) So ist es mir möglich, meinem Gegenüber die Hand zu reichen. Und ebenso kann ich meine Hände auch mir reichen als aufbauendes und tröstendes Ja, mir selbst gegenüber.

Gebe Gott uns allen, dass unser Weitergehen in diese Adventszeit und weit darüber hinaus nicht von Hektik und rastlosem Tun geprägt ist. Sondern dass uns Mut und Freude erfüllen, in einer handreichenden, lebensbejahenden Haltung unsere Hände andern zu reichen und die uns gereichten Hände dankbar anzunehmen.

ende

Dorothea Horvath
Vereinspräsidentin
SWK



Wir reichen die Hand und sagen Danke

Danke an unsere beiden ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen aus unserem Redaktionsteam



Es war der 16. August 2016, als **Brigitte Hirzel** zum ersten Mal bei einer Redaktionssitzung des **«Rede Mitenand»** mit dabei war. Damals wurde sie als frisch pensionierte Lehrerin vorgestellt und im Redaktionsteam begrüsst. Heute, mehr als zehn Jahre danach, ist Brigitte immer noch mit Leib und Seele dabei und bereichert unsere Redaktionssitzungen mit ihren Ideen, sei es vor Ort oder via Zoom am Bildschirm.

Ein GROSSES DANKE an dich, Brigitte, für deine Treue und dein ehrenamtliches Engagement für das SWK!



Ebenfalls seit 2016 ist **Sina Dummermuth** – quasi als unsere Aussenreporterin – mit on Board. Mit ihrer eigenen Kolumne **«Chnöpflichischte»** bereichert sie als Kindergärtnerin unser Magazin immer wieder aufs Neue mit ihrem Blick auf die Sicht- und Denkweise aus der Welt der Kinder.

Auch dir, Sina, gilt ein GROSSES DANKE für deine Treue und dein ehrenamtliches Engagement für das SWK!

Spendenziel 2026: CHF 170'000

Bisher erhalten: CHF 119'645 (Stand Okt 2026)

Fehlender Betrag: CHF 50'355



«Vielen Dank für Ihre Weihnachtsspende!»

Jonathan Eschmann, Geschäftsführer Verein Schweizerisches Weisses Kreuz

Jetzt online spenden oder per E-Banking
IBAN: CH63 8080 8009 8267 3703 6

swk.swiss/spende

In Verbindung bleiben

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

TWOgether in Love – inspirierende Impulskarten für Paare

Deine Beziehung bedeutet dir viel und du möchtest sie bewusster pflegen? Das hochwertig gestaltete **Set** enthält **27 inspirierende Impulskarten** mit ermutigenden Bibelversen, authentischen Lebensgeschichten, spannenden Fragen sowie QR-Codes mit weiterführenden Inhalten.

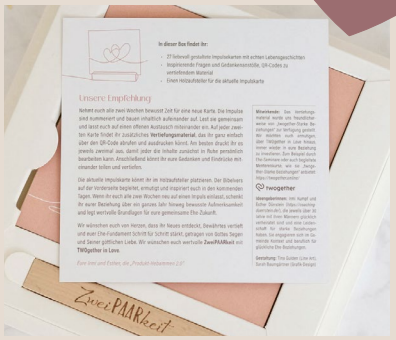
TWOgether in Love
by ZweiPAARkeit

Auch als Geschenk geeignet!

CHF 35.–*
*Preis inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten









swk.swiss/shop

Schweizerisches Weisses Kreuz