

Hope SCHWEIZ



SEITEN 3-5

LIEBEN, LEIDEN LOSLASSEN

Der Krebs brach jäh in ihr Leben ein.
Dennoch bleibt **Rosalba Rudolf** zuversichtlich.



SEITEN 8-9

MOTIVIERT UND MUTIG

FC Luzern-Trainer **Mario Frick** verrät den
«mutigsten Schritt» in seinem Leben.



SEITEN 20-21

BEFREIT UND BEGEISTERT

Steckte im Sog von Esoterik und religiöser
Gesetzlichkeit: Therapeutin **Sascha Laiss**.

SEITEN 26-27

MENTALE
GESUNDHEIT

SEITEN 28-29

PREISE IM WERT VON
CHF 1'600 ZU GEWINNEN

SEITEN 34-35

WER IST DIESER
MANN AM KREUZ?

HOFFNUNG HEISST, DIE WELT MITGESTALTEN

Überall um uns herum pulsiert neues Leben – aller Unsicherheit und dem Leid in der Welt zum Trotz. Inmitten dieser wahrlich ambivalenten Stimmung feiern wir Ostern, das Fest der Hoffnung! Wir haben allen Grund dazu. Seit jeher verspricht der liebende Gott, uns beizustehen, in Krankheit und Not zu helfen. Die Ostergeschichte von Tod und Auferstehung bringt das kraftvoll zum Ausdruck. Sie macht Mut und bestärkt uns, fest darauf zu vertrauen, dass aus noch so grossen Schwierigkeiten Gutes erwachsen kann. Die Geschichte der krebserkrankten Rosalba Rudolf zeigt dies eindrücklich (S. 3–5).

Gott stellt sich früh in der Bibel als unser Arzt vor. Heute erfahren wir dies stark durch die moderne Medizin, für die wir ausserordentlich dankbar sein können. Sie ist Teil der Hoffnung, die uns hält. Zugleich erleben wir, dass die beste Medizin Krankheit, Leid, Schmerz und Tod nicht aus der Welt schaffen kann. Hier kommt im Gebet eine noch grössere Hoffnung ins Spiel.

Für meine Generation, die Babyboomer, ging es gefühlt immer aufwärts, die Welt schien immer ein bisschen besser zu werden. Die letzten Jahre zeichnen ein anderes Bild. Dennoch bin ich überzeugt: Der Schöpfer des Universums hat den Lauf der Dinge nicht weniger oder anders im Griff. Er behält die Kontrolle. Daran und an dieser Hoffnung können wir festhalten.

Das bedeutet nicht, die Hände in den Schooss zu legen. Wir sind dazu geschaffen, zu gestalten, zu kultivieren, Schönes zu kreieren. Es gilt, unsere Umwelt aktiv und positiv zu prägen. So, dass es uns, unsere Nächsten und die Welt weiterbringt. Wir dürfen uns mit unseren Talenten und Fähigkeiten dafür einsetzen, dass es möglichst vielen unserer Mitmenschen besser geht. Das ist von zentraler Bedeutung und mir persönlich sehr wichtig. Es motiviert und bewirkt einen Unterschied – in einfachen und schwierigen Zeiten. Ein starkes Beispiel hierfür ist die Arbeit der Quellenhof-Stiftung in Winterthur (S. 24–25).

Lassen wir uns nicht erschrecken und lähmen von Getöse und Unsicherheit in der aktuellen Weltlage. Haben wir umso grösseren Mut, das Leben anzupacken und gemeinsam andere Töne anzustimmen – eine Melodie der Hoffnung!



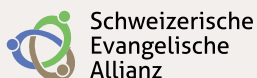
WERNER KÜBLER

CEO Universitätsspital Basel

Designierter Verwaltungsratspräsident der SWICA (ab Juli 2025); Präsident Stiftungsrat Wendepunkt (Muhen AG)

IMPRESSUM

Livenet
Impulse, die Leben verändern



Schweizerische
Evangelische
Allianz

HERAUSGEBER

Diese Zeitung wurde durch die Medienorganisation Livenet (Bern) gemeinsam mit der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA (Zürich) sowie verschiedenen Partnern realisiert. Mehr zum Projekt finden Sie unter: www.hope-schweiz.ch.

REDAKTION

Daniela Baumann (db.)
Florian Wüthrich (fw.)
Mirjam Fisch (mf.)
Manuela Herzog (mhe.)
Jaël Schultze (js.)

LAYOUT

Andrina Mosimann

AUFLAGE

60'000

AUSGABE

2025/1

ROSALBA RUDOLF

«ICH HABE GLÜCK, DARF MICH VERABSCHIEDEN»

Im November 2023 verliert Rosalba ihren Mann Daniel Rudolf - wenige Wochen nach der Krebsdiagnose des 61-jährigen Fahrlehrers. Dies, ohne zu wissen, dass die Krankheit auch in ihr steckt. Tränen der Trauer und des Schmerzes, aber auch Dankbarkeit und Zuversicht mischen sich, wenn die lebensfrohe Latina erzählt.

Rosalba Rudolf stammt aus Peru. Mit 15 Jahren heiratet sie, bringt einen Monat vor ihrem 16. Geburtstag ihr erstes Kind zur Welt. «Meine Mutter, eine gläubige Katholikin, akzeptierte nur eine zivile Trauung. Sie prophezeite uns keine lange Zukunft. Ich war froh, dass ich meine Tochter behalten durfte», erzählt Rosalba. Der Segen Gottes kümmert sie damals nicht. «Irgendwie habe ich schon an Gott geglaubt, die Geschichten der Bibel jedoch als passé angesehen, ohne jegliche Bedeutung für mein Leben.»

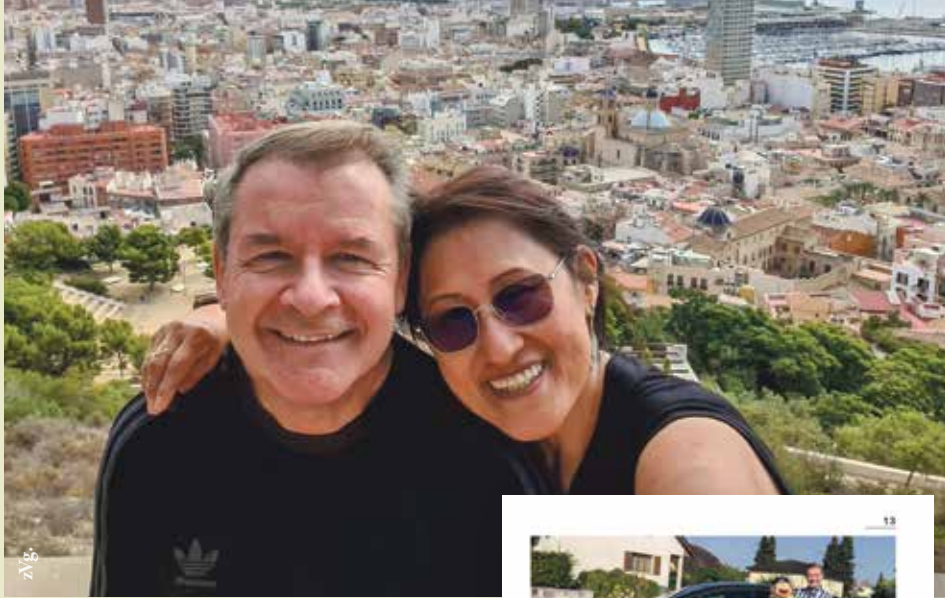
«Irgendwie habe ich schon an Gott geglaubt, die Geschichten der Bibel jedoch als passé angesehen, ohne jegliche Bedeutung für mein Leben.»

Zweifache Mutter ohne Mann

Als Rosalba 18 Jahre alt ist und gerade ihre zweite Tochter geboren hat, zerbricht die Ehe. Ihre Ausbildung zur Buchhalterin zieht sich über acht Jahre hin, «weil die Lehrpersonen oft und über lange Zeit streikten». Um ihren Töchtern eine private Uni zu finanzieren, reist Rosalba 1990 ohne Deutschkenntnisse in die Schweiz. Eine



Name: Rosalba Rudolf
Alter: 62 Jahre
Wohnort: Tägerig AG



DANIEL RUDOLF: LIEBE IN AKTION

«Heute will ich etwas Krasses mit Gott erleben!» Mit diesem Wunsch im Herzen sei ihr Mann, der Fahrlehrer Daniel Rudolf, jeweils in den Tag gestartet – neugierig, wer seine Wege kreuzen würde. «Immer wieder befand sich Daniel zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um Menschen zu helfen oder sie kraft seines Glaubens zu ermutigen», erzählt Rosalba.

Auf einen Schlag frei vom Alkohol

Wer Daniel Rudolf in Aktion erlebte, kann sich kaum vorstellen, dass er als Schuljunge unter Schüchternheit und Minderwert litt. Um diese zu überwinden, griff er 14-jährig erstmals zur Flasche. Zehn Jahre später war er schwer alkoholabhängig und hatte Gelbsucht.

Durch den Kontakt mit einem Christen erlebte Daniel, wie Gott ihn von einem Tag auf den anderen aus seinem Elend befreite. Drei Nächte brachte er kein Auge zu – vor lauter Freude über dieses Wunder. «Seither nutzte Daniel jede Gelegenheit, um von der Vergebung und Hoffnung zu sprechen, die er in Jesus gefunden hatte», bekräftigt Rosalba.

Klartext über das Thema Tod

Der aufgestellte Mann und Unternehmer tat dies auch im Sommer 2023 am Strand von Spanien per Video auf seinem YouTube-Kanal. Das Thema an jenem Abend: «Du musst wissen, was nach dem Tod kommt.» Mit Hilfe seiner Handpuppe plauderte Daniel einem Bauchredner gleich über ein



DANIEL RUDOLF HOPE 2022



Thema, das viele Menschen gern verdrängen – unbekümmert und unmissverständlich. Zu diesem Zeitpunkt wusste er nicht, dass er selbst wenige Monate später nicht mehr leben würde.

Einblicke in den Himmel

Unheilbarer Magenkrebs – so lautete die Diagnose kurz nach den Ferien. «Früher wäre ich zusammengebrochen», bekennt Daniel Rudolf in seinem letzten YouTube-Video. Es ist seine eigene Abdankungsrede (abrufbar über den QR-Code zum Talk mit Rosalba, rechts). Daniel Rudolf hat sie kurz vor seinem Tod am 10. November 2023 aufgezeichnet. Eindringlich erzählt er aus seinem Leben und von zwei Begegnungen mit Jesus im Himmel. Seine Stimme ist erfüllt von Freude, Zuversicht und einem tiefen Frieden – nicht von dieser Welt ...

Kollegin, die in einem Schweizer Altersheim arbeitet, hatte ihr von Land und Möglichkeiten vorgeschwärmt. Zwei Jahre wollte sie bleiben ...

Bedeutsame Begegnungen

Kaum in der Schweiz, kollidiert Rosalba mit einem Töfffahrer, liegt mit zertrümmertem Knie drei Wochen lang im Spital. Es folgen etliche Begegnungen und Erlebnisse; alle bringen sie einen Schritt weiter – auch hin zu Gott. Rosalba denkt an die 90-jährige Zimmergenossin, die Abend für Abend an ihr Bett trat und leise ein Trostlied sang. Sie erinnert sich an die Peruanerin, die ihr nach dem Spitalaufenthalt einige Tage Obdach bot. Nicht zu vergessen die Frau, die Rosalba ihre Bibel schenkte, samt Telefonnummer ...

«In diesem Moment durchströmte mich eine Wärme von Kopf bis Fuss.»

Himmliche Liebe

Als Rosalba wieder einmal alles Geld für teure Telefonate mit ihren Töchtern ausgegeben hat und ihre Unterkunft nicht mehr bezahlen kann, ruft sie mit den letzten Münzen die Nummer in der Bibel an. Niemand nimmt ab. Verzweifelt schlägt Rosalba das Buch auf, landet beim 18. Vers im vierten Kapitel des ersten Johannesbriefs. Sie liest: «In der Liebe gibt es keine Furcht, denn Gottes vollkommene Liebe vertreibt jede Angst.» Zurückversetzt in diesen Moment erzählt die Latina begeistert: «Schlagartig war mir klar, dass Gott mich liebt. Er würde nicht zulassen, dass ich auf der Strasse schlafen muss.» Sie fährt fort: «In diesem Moment durchströmte mich eine Wärme von Kopf bis Fuss. Frieden und Liebe, wie ich sie noch nie zuvor empfunden hatte, erfüllten mein Herz.» Plötzlich ruft jemand Rosalbas Namen, kommt auf sie zu. Sie kennt den Mann aus dem Spital und schüttet ihm ihr Herz aus. Bevor der Italiener geht, drückt er ihr 100 Franken in die Hand.

Irdische Liebe

Am nächsten Morgen erreicht Rosalba die Frau, von der sie die Bibel geschenkt erhielt, zieht gleichentags bei der Dame ein. «Jesus hat mir so viele Signale gesendet», hält Rosalba fest. «Mir war nicht bewusst, dass ich ihn brauche. Ich habe keine Ausschau nach ihm gehalten. Er war es, der mich gesucht und zu sich gezogen hat.» Unterdessen arbeitet Rosalba als Reinigungskraft und Haushaltshilfe. Eines Tages gerät ihr eine Zeitungseite mit Kontaktinseraten unter die Augen. Eine Annonce

spricht sie sofort an: «Jesus bestimmt mein Leben – deines auch?» Der Mann bittet um Zuschrift mit Foto. Rosalba hat keines, schreibt ihm trotzdem – und erhält prompt Antwort. Noch heute bewegt vom ersten Treffen im Juni 1991, erzählt sie: «Daniel war mit Briefen überflutet worden. Allen lag ein Foto bei, ausser meinem. Im Gebet hatte er entschieden, nur auf einen Brief zu antworten und darauf zu vertrauen, dass es die richtige Frau für ihn sein würde. Es war meiner ...»

Im Gebet hatte er entschieden, nur auf einen Brief zu antworten und darauf zu vertrauen, dass es die richtige Frau für ihn sein würde. Es war meiner ...»

Auseinandergerissen

Zwei Wochen später erhält Rosalba einen Heiratsantrag, gibt Daniel noch im selben Jahr das Jawort. Rosalbas Mädchen (damals 10 und 12 Jahre alt) ziehen in die Schweiz und werden auch von den Schwiegereltern sofort ins Herz geschlossen. Fünf weitere Kinder und 32 Ehejahre mit Höhen und Tiefen später, («wobei das Gute stets überwog»), ist Rosalba wieder allein ... Nach Daniels Diagnose Magenkrebs starb er 61-jährig innert weniger Wochen im November 2023. Rosalba, die im Oktober ihre Arbeit als Altenpflegerin wegen starker Rückenschmerzen pausiert hatte, versorgte ihren Mann bis zu seinem letzten Atemzug zu Hause.

«Ich sehe es als Geschenk von Gott, dass Daniel nicht von meiner Krankheit wusste, dass ich noch in der Lage war, ihn zu pflegen.»

Selbst unheilbar krank

Damals wusste sie noch nicht, dass auch ihre Schmerzen von Krebs herrührten – einem Lungenkrebs, der in die Knochen gestreut hatte. 2024 haben sich die Metastasen auf den Schädel ausgeweitet. Rosalba gilt als unheilbar, erhielt Bestrahlungen und nimmt starke Medikamente. Trauer und Schmerz lässt sie zu, wenn sie erzählt. Kraft ihres unerschütterlichen Glaubens und Vertrauens in Jesus sprechen auch Zuversicht und tiefe Dankbarkeit aus ihren Worten. «Ich sehe es als Geschenk von Gott, dass Daniel nicht von meiner Krankheit wusste, dass ich noch in der Lage war, ihn zu pflegen», sagt Rosalba. «Nun ist mir auch klar, weshalb ich mit 50 Jahren noch die Ausbildung als Fachfrau Gesundheit angepackt habe ...»

Sterben, Tod und Trost

Angst vor dem Tod hat die 62-Jährige nicht. Sie weiss: «Bei Gott im Himmel werden alle Schmerzen, alles Leiden und alle Trauer ein Ende haben.» Unbehagen vor dem

Sterben empfindet Rosalba wohl: «Ich mache mir Gedanken darüber. Es sind keine schönen Bilder», gibt sie offen zu und fügt an: «Dann flüchte ich mich schnell in die Arme von Jesus – jedes Mal nimmt er mir die Angst und schenkt mir seinen Frieden.» Wie lang Rosalba ihre Kinder und Enkel noch umarmen kann, weiss sie nicht. Mit sanfter Stimme und festem Herzen betont sie: «Alle meine Lieben sind erwachsen. Wir verbringen viel Zeit miteinander und haben einen wunderbaren Zusammenhalt. Ich habe Glück, ich darf mich verabschieden.» (mhe.)

SIE BEFINDEN SICH IN EINER SCHWIERIGEN LEBENSLAGE?



Wir beraten und begleiten Sie.



ROSALBA RUDOLF ZU BESUCH IM HOPE-TALK - HIER GEHT'S ZUM VIDEO:





S-Deposito⁺

Mehrwert für Ihr Vermögen.

- ✓ **Investition in 100 % physisches Silber**
Sichern Sie sich wahre Werte mit physischem Silbergranulat
- ✓ **Attraktive Kaufkonditionen**
Sparen Sie beim Kauf die Verarbeitungskosten & die Mehrwertsteuer
- ✓ **Versicherte Verwahrung im Schweizer Zollfreilager**
Profitieren Sie von höchsten Sicherheitsstandards für Ihr Silber
- ✓ **Hohe Liquidität durch tägliche Ein- und Auszahlungen**
Durch die werktägliche Transferoption bleiben Sie zu jeder Zeit flexibel
- ✓ **Individuelle Einzahlungsoptionen**
Bestimmen Sie selbst, wann und wie viel Sie einzahlen
- ✓ **Kostenfreie, regelmässige Entnahmen**
Ganz nach Ihrem Bedarf und ohne zusätzliche Kosten
- ✓ **Physische Auslieferung in Silbermedaillen**
Auf Wunsch liefern wir Ihre Investition als Silbermedaillen zu Ihnen nach Hause

 silber-deposito.ch

 062 892 48 48

 contact@bb-wertmetall.ch

Sind Sie zufrieden mit ihrer Bettdecke?

Schwitzen Sie stark oder wird es ihnen zu warm unter der Decke und Sie decken sich immer wieder ab?

- Schweizer Schurwoll-Duvet
- warm im Winter / kühl im Sommer
- temperaturegulierend
- feuchtigkeitsausgleichend
- Made in Switzerland



Spycher-Handwerk AG
Huttwil

www.kamele.ch

Alle Standard-Grössen ab
Lager lieferbar!



Massivholzbetten
Naturbettsystem
Naturalatexmatratzen
Schurwollduvets / -Kissen
Bettauflagen und Bettfelle
GOTS Baumwoll-Bettwäsche



Bei uns finden Sie alles für einen tiefen und gesunden Schlaf.



SMILESTONES: DETAILS UND GESCHICHTEN

Haben Sie schon mal gesehen, wie eine Miniaturfabrik eine essbare Lindor-Kugel produziert? Smilestones, die Miniaturwelt in Schaffhausen, ermöglicht dies. Wie aus einer zunächst verrückten Idee eine echte Attraktion wurde.

Die Idee einer Miniaturwelt kam vom Kreativdirektor Raphael Meyer. Der gelernte Juwelier und Goldschmied stellte 2011 seine Vision René Rüedi vor und gemeinsam entwickelten sie einen Businessplan. «Anfangs hielt ich dies für eine Schnaps-idee», erinnert sich Rüedi, der jedoch als erfahrener Betriebsökonom und Projektleiter die nötigen Kompetenzen mitbrachte. Er dachte nicht, dass Besucher länger als eine Stunde ausharren würden. Um der Idee eine Chance zu geben, ging er auf Entdeckungstour in die Miniaturwelt in Hamburg. Von den humorvollen Details und kreativen

Szenen begeistert, übernahm er schliesslich die Leitung für das Schweizer Projekt.

Ein Erlebnis für Gross und Klein

Der Blick auf den Rheinfall verrät, dass man bei Smilestones angekommen ist: eine bunte, überdachte Miniaturwelt auf über 250 m² mit faszinierenden Kulissen und Sehenswürdigkeiten. Die beeindruckenden Berglandschaften, witzigen Details wie der Nacktwanderer im Appenzell und kleinen Szenen, die erst beim zweiten Hinsehen auffallen, zeichnen Smilestones aus und begeistern Jung und Alt. «Derzeit planen wir den Ausbau der Miniaturwelt», verrät René Rüedi. In einem neuen Abschnitt steht die Rhätische Bahn im Fokus, anschliessend ist eine Bündner Winterlandschaft geplant.

Miniaturwelt mit Teamgeist

«Mein Team ist ein riesiges Geschenk und bereitet mir viel Freude», erzählt Rüedi mit einem Lächeln auf dem Gesicht. Alle Mitarbeitenden, von der Administration bis zum Anlegebau, stehen hinter Smi-



Name: René Rüedi
Alter: 51 Jahre
Wohnort: Hallau SH
Familie: Verheiratet, drei Kinder

lestones und sind stolz auf das, was sie geschaffen haben. Besonders bereichernd sei die Zusammenarbeit mit Personen mit Beeinträchtigungen, die mit Stolz und grossem Engagement zum Projekt beitragen.

Eine Achterbahnfahrt der Gefühle

Der passionierte Skifahrer Rüedi blickt mit sehr positiven Gefühlen auf die Entwicklung der Miniaturwelt zurück. Dennoch verlief nicht alles so reibungslos wie erhofft. Die plötzliche Schliessung von Smilestones aufgrund der Corona-Pandemie beispielsweise stellte das gesamte Team vor grosse Herausforderungen. «Dass ich trotzdem meinen Optimismus bewahren konnte, ist nicht allein mein Verdienst», erzählt Rüedi. «Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, sehe ich vieles als von Gott gelenkt.» Mit seinen Freunden betet er für eine gute Zukunft des Unternehmens und freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher mit einem «Smile» im Gesicht – ein Ziel, das ihm Kraft und Zuversicht gibt. (js.)

LÄNDLE- LEGENDE BELEBT LUZERN

Mario Frick ist 125-facher Nationalspieler und mit 16 Treffern Rekordtorschütze des Fürstentums Liechtenstein. Seit 2021 trainiert er den FC Luzern. Der dreifache Vater spricht offen über seine Werte und verrät den mutigsten Schritt in seinem Leben.

Seit er denken kann, ist der Liechtensteiner Mario Frick mit dem runden Leder verbunden. Eine Trennung, ein anderes Business ... für ihn unvorstellbar. Frick, der 1974 in Chur geboren wurde, bestätigt: «Der Fussball gibt mir viel!» Er beginnt zu erzählen: «Ich hatte eine sehr schöne Kindheit. Weil meine Eltern beide arbeiteten, wuchs ich in der Grossfamilie meiner Mutter auf. Ich war immer draussen – nie ohne Ball.» Mit acht Onkeln kommt der Kleine fussballtechnisch früh auf seine Kosten. Als Mario Frick vier Jahre alt ist, zieht die Familie nach Balzers, wo der Junge sämtliche Juniorenstufen bis in die 1. Mannschaft durchläuft.

Stress mit Gress

1994 startet er seine Fussballprofi-Karriere beim FC St. Gallen. Sie führt ihn auch nach Basel und Zürich. Differenzen mit dem damaligen FCZ-Trainer Gilbert Gress veranlassen Frick im Jahr 2000 zum «mutigsten Schritt» in seinem Leben: dem Wechsel nach Italien. Unterdessen ist der ambitionierte Fussballer mit Isabelle verheiratet und Vater des zweijährigen Yanik. Mario Frick berichtet: «Alle Transferfenster waren bereits geschlossen. Von Unzufriedenheit und Abenteuerlust angetrieben, nahm ich das Angebot des AC Arezzo an. Viele in meinem Umfeld verstanden nicht, wie ich von der Super



Name: Mario Frick
Alter: 50 Jahre

League zu einem Drittligisten wechseln konnte, noch dazu als junger Familienvater ...» Er wird philosophisch: «Ich glaube, es ist für jeden Menschen wichtig, mutige Schritte zu gehen; meistens werden sie belohnt.»

«Ich glaube, es ist für jeden Menschen wichtig, mutige Schritte zu gehen; meistens werden sie belohnt.»

Reifen in Italien

In der Toskana kaum mit dem Kicken begonnen, kann sich der Liechtensteiner rasch behaupten, spielt keine neun Monate später in der Serie A. Frick wird von den Fans als «Super Mario» gefeiert, bleibt Italien zehn Jahre lang treu – eine Dekade im Leben des talentierten Stürmers, die ihn stark geprägt habe. Der anfänglich 24 Jahre junge Vater erinnert sich: «Es wurde mir klar, dass ich mehr Verantwortung übernehmen musste, für mich selbst und für meine Familie. Auch hinsichtlich Professionalität und Führungsqualität war die Zeit in Italien sehr wichtig.»

Mit 38 in die «Trainerhosen»

Zurück aus Italien und nach weiteren Jahren als Spieler beginnt Mario Frick 2012 sein Wissen und Können als Trainer weiterzugeben. Er nimmt zuerst die Jungs des FC Balzers unter seine Fittiche, um sechs Jahre später den FC Vaduz zu trainieren. Auf sein Heimatland angesprochen, unterstreicht Frick: «Wir sind ein sehr privilegiertes, wohlhabendes Land. Wir erfahren grosse Unterstützung vom Staat und können unsere Meinung frei äussern. Ich bin stolz, Liechtensteiner zu sein – auch wenn bei uns viel gelästert wird und Neid ein grosses Thema ist ...» Die Vorzüge des Fürstentums seien ihm besonders in Italien bewusst geworden, «wo viele Menschen ein hartes Leben führen und es nicht so schön und gut haben wie wir».

Vom Ländle nach Luzern

Im Dezember 2021 wechselt Mario Frick in die Innerschweiz. Als Cheftrainer steigt er beim FC Luzern ein – und mit dem gebeutelten Club bald auf. Ein Wert, der Frick oft zugeschrieben wird: Authentizität. «Ob Angestellter oder Führungskraft, es ist immer wichtig, authentisch zu sein. Meine Leute merken sofort, wenn ich eine Rolle spiele», hält der Erfolgstrainer fest.



Freshfocus / Martin Meisenberger

Im Rückblick auf seine 20-jährige Karriere als Fussballer sagt Mario Frick: «Es freut mich sehr, dass ich den Jungs viel von meinen Erfahrungen weitergeben kann.»

«Ob Angestellter oder Führungskraft, es ist immer wichtig, authentisch zu sein.»

Vaterstolz und Respekt

Das gilt auch für seine eigenen Jungs, Yanik, 26, und Noah 23, sowie für Fricks Tochter Alessia, 16. Seine Jungmannschaft macht ihn stolz – auch als Grossvater, schenkte ihm Noah im Frühjahr 2022 doch eine Enkeltochter. «Im Mittelpunkt steht immer der gegenseitige Respekt», führt der Trainer seine Philosophie weiter aus. Diese grundlegende soziale Tugend hat er selbst trainieren müssen. Frick steht dazu: «In meiner Anfangszeit habe ich mich sehr impulsiv und beleidigend gegenüber Schiedsrichtern verhalten. Das ist heute anders. Auch lasse ich mich von den Inhalten anderer Trainer inspirieren und versuche stets, mich weiterzubilden.» Ein Buch, das ihn nachhaltig beeindruckte, ist die Biografie von Carlo Ancelotti, einem der erfolgreichsten Trainer der europäischen Vereinsgeschichte.

Fussball verbindet

Den Antrieb und die Motivation für seinen Sport erklärt der FCL-Coach wie folgt: «Fussball vereint und verbindet Fanlager und Völker. Man kann gemeinsam feiern, ohne Rivalität, weil es um den Menschen geht. Insofern erfüllt der Fussball eine wichtige Funktion.» Einen Ausgleich zum Tempo und dem «hohen

HIER GEHT'S ZUM TALK MIT MARIO FRICK IN VOLLER LÄNGE:



Druck in der Fussballwelt» findet Frick bei seiner Familie, auf dem Golfplatz und in der Natur. Bewusst bewegt er sich nicht in den Sozialen Medien, setzt während der Ferien tagsüber auf digitale Auszeiten und beschreibt das Handy als «Riesenproblem in unserer Gesellschaft». Den Grund dafür sieht er in der ständigen Reizflut. «Die Leute können sich heute kaum mehr auf eine Sache konzentrieren; ich schliesse mich mit ein. Früher habe ich viel gelesen, heute fällt es mir schwer, zehn oder zwanzig Buchseiten am Stück zu lesen.»

Bauch über Kopf

Seit jeher hat Leistung für den eingefleischten Fussballmann einen hohen Stellenwert; er verknüpft sie auch mit dem Begriff «Hoffnung». Fricks Kommentar ist kurz und klar: «Jeder ist seines Glückes Schmied.» Auf sein eigenes Glück bezogen, scheint er sich dennoch nicht ganz auf sich allein gestellt zu fühlen. «Ich bin klar ein Bauchmensch, habe das Gefühl, dass mich etwas leitet und ich vielfach die richtigen Entscheidungen treffe.» Hingegen: «Es ist nie gut ausgegangen, wenn ich aufs Geld geschaut und mich vom Verstand habe leiten lassen.» Und weiter: «Geld ist überall ein Thema. Schlussendlich ist es nur Geld – mitnehmen kann ich es sowieso nicht.» (mhe.)

entdecke
Leben
Glaube
Sinn

alphaive.ch

Alphaive

Hotel + Kafi

Seminare + Bankette

Hotel Sunnehüsi
3704 Krattigen

033 650 78 78 / www.sunnehuesi.ch / info@sunnehuesi.ch

PROSPERITA
Die christlich-ethische Pensionskasse

Eine sinnhafte und sichere Heimat für die berufliche Vorsorge.

 Mehr erfahren

prosperita.ch

... und Sie geniessen.

WIDMER
www.mein-gaertner.ch

U. Widmer Gartenpflege und Gartenbau GmbH
Neuhofstrasse 20 - 8315 Lindau
Mobil 079 218 15 51 - widmer@mein-gaertner.ch

Wege enden.
Wir fliegen weiter.

MAF www.maf-schweiz.ch

STATEMENTS ÜBER DEN GLAUBEN

GOTT IM
SPORT**SOFIA GOGGIA**

Italienische Skirennfahrerin, Abfahrts-Olympiasiegerin 2018:

«Meine Verbindung zu Jesus ist stark. Ich bete jeden Tag. Ohne das Kreuz an meinem goldenen Halskettchen fühle ich mich nackt. Es ist wichtig, an etwas zu glauben und zu beten, denn das hilft der Seele.»

**ROBERTO FIRMINO**

Brasilianischer Fussballer, ex-Liverpool-Star, seit 2024 im Nebenamt Pastor:

«Ich habe dir meine Fehler gegeben. Meine Siege werde ich dir auch geben. Mein grösster Titel ist deine Liebe, Jesus!»

**YEMISI OGUNLEYE**

Deutsche Kugelstösserin, Gold bei Olympia in Paris 2024:

«Ich habe eine Ruhe verspürt, die nicht von dieser Erde ist. (...) Gott liebt mich, egal ob mit oder ohne Medaille.»

**ROMY TSCHOPP**

Schweizer Vizeweltmeisterin 2023 im Para-Snowboardcross:

«Dass Gott mich liebt und immer bei mir ist, hat meine positive Einstellung zum Leben massgeblich geprägt.»

**PARRIS CAMPBELL**

NFL-Spieler bei den Philadelphia Eagles, Super Bowl-Gewinner 2025:

«Jesus ist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Ohne ihn wäre ich nichts.»



John Thormron

Name: Adrian Zurbrügg
 Alter: 35 Jahre
 Wohnort: Höfen bei Thun BE
 Familie: Verheiratet, zwei Kinder

Kürzlich titelte eine Schweizer Tageszeitung: «Zehn Gipfel in 37 Stunden: Historische Überschreitung in den Alpen». Gelungen ist diese übermenschlich anmutende Leistung zwei Spitzenbergsteigern aus dem Berner Oberland. Einer von ihnen ist Adrian Zurbrügg, Landschaftsgärtner mit eigener Firma und Familienvater. Was treibt ihn zu solchen Abenteuern an?

Selbst liebend gern in den Bergen unterwegs, aber leider immer wieder von Höhenangst geplagt, erlaube ich mir, Adrian Zurbrügg zunächst die Frage zu stellen: Wie macht er – der in Rekordtempo Eiger, Mönch, Jungfrau und Co. bezwingt – mir plausibel, dass er nicht lebensmüde ist? «Ich bin mir sehr wohl bewusst, dass ich mit dem Tod bezahle, wenn Fehler passieren», nimmt er kein Blatt vor den Mund. «Aber ich kann aufgrund meiner Erfahrung objektive Gefahren wie zum Beispiel Steinschlag gut abschätzen und gehe sehr überlegt vor.



ADRIAN ZURBRÜGG

BERGSTEIGER MIT BODENHAFTUNG



Meine oberste Priorität ist immer, gesund wieder nach Hause zu kommen.» So sei er im Training nie in absturzgefährdetem Gelände unterwegs und müsse eine Tour nicht auf Biegen und Brechen durchziehen.

«Wenn Fehler passieren, bezahle ich mit dem Tod.»

Die Leistung ist sekundär

Ohnehin geht es Adrian Zurbrügg nicht um Rekorde, Ruhm und Ehre. «Ein Ziel zu haben, egal in welchem Bereich des Lebens, etwas auszuprobieren, dranzubleiben und zu schauen, was möglich ist, finde ich wichtiger als das Erreichen des Ziels an sich.» Er genießt das Unterwegssein und die Einsamkeit in der Natur – trainiert deshalb gerne allein. Er liebt das Bergerlebnis, besondere Morgenstimmungen und Abenteuer. So kommt es, dass der Vater von zwei kleinen Kindern für sein ausserordentliches Hobby morgens um 2 Uhr aufsteht, um einen Berg zu erklimmen und anschliessend pünktlich um 8 Uhr bei einem Kunden auf der Matte zu stehen, dessen Garten er neu gestaltet. Dass er dies vollkommen aus Eigenmotivation tut, wird spätestens klar, als er anfügt: «Ich habe mich noch nie unter Druck oder gezwungen gefühlt, zu trainieren. Ich tue es nach Lust und Laune.»

«Ich habe mich noch nie unter Druck oder gezwungen gefühlt, zu trainieren. Ich tue es nach Lust und Laune.»

Kinder im Fokus

Adrian Zurbrügg ist sogar überzeugt, dass genau diese Lockerheit und Bescheidenheit ihn davor bewahren, dass es ungesund wird. Er hat deshalb auch keinen Coach und verzichtet auf jegliche Gadgets, hat oft nicht einmal eine Uhr dabei. «Wenn ich ehrgeizig würde, käme es nicht gut, dann würde ich früher oder später ausbrennen.» Er lässt sich seinen Lebensrhythmus nicht vom Sport bzw. dem Training diktieren, sondern setzt den Fokus auf die Familie. Es sei ihm wichtig, dass er auch seine Frau freisetzen könne, indem er zuhause präsent sei. Dies wie auch die Tatsache, dass er ein eigenes Gartenbaugeschäft gegründet hat, führen dazu, dass der

Bergsport nicht zu wichtig wird. «Bei der Firmengründung oder der Geburt eines Kindes habe ich zeitweise fast gar keinen Sport gemacht. Auf Dauer würden mir die Berge schon fehlen, aber ich kann problemlos eine Woche Ferien mit meiner Familie verbringen, ohne Sport zu treiben.»

Beinahe abgestürzt

Dass er mit 35 Jahren bald 50-mal auf dem Eiger stand und mehrere Geschwindigkeitsrekorde hält – die sogenannte «Swiss Skyline Route» über Eiger, Mönch und Jungfrau in 3 Stunden und 8 Minuten oder die sieben höchsten Gipfel der sieben Alpenländer in 5 Tagen (bzw. 111:40 Stunden) –, kommt nicht ganz von ungefähr. Seine Eltern haben ihn schon sehr früh auf Bergtouren mitgenommen, mit acht Jahren stand er auf seinem ersten 4000er. So war das Bergsteigen für ihn von Beginn weg etwas Selbstverständliches. Zu ändern drohte sich dies für Adrian Zurbrügg bis heute nur zweimal: «Als sich mein älterer Bruder das Leben nahm, beschäftigte mich der Gedanke: Mir darf nichts passieren, damit meine Eltern nicht noch ein Kind verlieren.» Er habe gehadert, aber der enge Familienzusammenhalt, sein intaktes Umfeld und der Glaube, dass es nach dem Tod weitergehe, hätten ihm auch Hoffnung gegeben. Ebenso wenig von seiner Leidenschaft abbringen konnte ihn das einzige Mal, als er in den Bergen fast ums Leben gekommen wäre. «Wir gerieten am Eiger in ein Gewitter und mussten in der Wand ausharren. Hätten wir uns nicht halten können, wären wir über 1000 Meter abgestürzt.» Er bezeichnet es als Wunder, dass er und sein Begleiter diese Situation heil überstanden haben. «Es hätte Schluss sein können und ich bin sehr dankbar, dass es nicht so war.» Wenn es ein Abenteuer gibt, zu dem er nein sagen würde, wäre es Höhenbergsteigen. «Dafür fehlt mir die Erfahrung. Es spielen andere Faktoren rein, man weiss zum Beispiel nicht, wie der Körper auf die Höhe reagiert. In den Alpen hingegen bringt mich nicht viel aus der Ruhe.»

«In den Alpen bringt mich nicht viel aus der Ruhe.»

Kein Leben ohne Risiko

Auf die Risiken angesprochen, die ihn auf seinen alpinen Touren in häufig ausgesetztem Gelände, bei jeder Tages- und Nachtzeit

und kaum Pausen, geschweige denn Schlaf, begleiten, entgegnet der gebürtige Frutiger: «Ich bin mir bewusst, dass es weniger gefährliche Hobbys gibt. Der Bergsport hat mich aber auch sensibler gemacht für Gefahren im Alltag.» Und er stellt sogar die These auf, ein gewisses Restrisiko im Leben sei ein Grundrecht. Umgekehrt gesagt: Die Tendenz, möglichst alle Risiken zu eliminieren, hält er nicht für eine gute Entwicklung. Angesichts der Risiken hält Adrian Zurbrügg die Selbstverantwortung im Bergsport für zentral. Und er mag es auch, soweit möglich die Kontrolle



John Thornton

6000 HÖHENMETER FÜR 600 KINDER

Mit dem nächsten Projekt im Sommer 2025 verfolgt Adrian Zurbrügg nicht nur das Ziel, zum 50. Mal auf dem Eiger zu stehen. Vielmehr möchte er damit für 600 Kinder in der Kilimanjaro-Region Tansanias Zugang zu sanitären Anlagen finanzieren. Dazu bestreitet er die Strecke vom Eigerplatz in Bern auf den Gipfel des Eigers, rund 100 Kilometer und 6000 Höhenmeter, als Solo-Muskathlon in Zusammenarbeit mit dem Kinderhilfswerk Compassion. Bei den sogenannten Muskathlons der 4M Association Switzerland werden mit einer sportlichen Herausforderung zu Fuss oder mit dem Velo Spendengelder gesammelt, um einen Beitrag für mehr Gerechtigkeit zu leisten.

Im Fall von Adrian Zurbrügg's Projekt kann man zwar nicht selbst mitlaufen. Dennoch gibt es zwei Möglichkeiten der Unterstützung: Erstens läuft eine Challenge, um gemeinsam Kilometer zu sammeln. Egal ob Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern – jede Aktivität zählt. Der Community-Event auf Strava bietet die Möglichkeit, die eigenen sportlichen Aktivitäten per GPS zu tracken und die gesammelten Kilometer beizusteuern. Gemeinsam soll die symbolische Marke von 18'000 Kilometern erreicht werden. Zweitens werden für die Toiletten für 600 Kinder Fr. 18'000.– benötigt und auch hier gilt: Jede Spende zählt.

**KILOMETER
SAMMELN:**



**GELD
SPENDEN:**



zu haben. «Aber es entlastet mich zu wissen, dass Gott alles in der Hand hat – auch das, was ich nicht beeinflussen kann. Ich gebe mein Bestes, handle nach bestem Wissen und Gewissen und rechne gleichzeitig mit Gottes Schutz.» Wenn er trainingshalber stundenlang allein unterwegs ist, sind dies für Adrian Zurbrügg oft auch Zeiten, in denen er sich Gott nahe fühlt. Die überwältigende Schönheit und Stille der Bergwelt oder der Anblick eines Sonnenaufgangs mögen das ihre dazu beitragen.

«Es entlastet mich zu wissen, dass Gott alles in der Hand hat – auch das, was ich nicht beeinflussen kann.»

Eiger zum 50. Mal

Als naturverbundener Mensch stimmt es den leidenschaftlichen Bergsteiger traurig, die Gletscher wegschmelzen zu sehen. Ganz zu schweigen davon, dass die Gefahren in den Bergen durch die Klimaerwärmung zunehmen. «Es wird in den nächsten Jahren nicht einfacher werden.»

Er verspüre gegenüber dieser Entwicklung eine gewisse Ohnmacht und frage sich, wie viel er beitragen könne, sie zu bremsen. Zugleich ist er überzeugt, dass alles Mögliche dagegen unternommen werden muss.

Das nächste grosse Ziel von Adrian Zurbrügg ist seine 50. Besteigung des Eigers. Er möchte diesen Sommer auf dem Eigerplatz in Bern starten und möglichst schnell den gleichnamigen Gipfel erreichen. Ob es klappen wird? Für den bodenständigen Oberländer ist das wie immer zweitrangig. Sicher aber wird sein Dank auch an Gott gerichtet sein, wenn er einmal mehr auf dem Eiger stehen und das Panorama geniessen wird. (db.)

**MEHR IM HOPE-TALK MIT
ADRIAN ZURBRÜGG:**





Das Leben lieben.
Von Beginn an, ein Leben lang.

MEIN VEREIN FÜRS LEBEN.

prolife.ch



behaglich & natürlich wohnen
GFELLERHOLZBAU



Gfeller Holzbau GmbH | Bollstrasse 63 | 3076 Worb | 031 839 55 61 | gfeller-holzbau.ch

Testsieger



Das Schweizer Mineralwasser mit den meisten Mineralien
und dem höchsten Magnesiumgehalt.

gem. Saldo Test-Nr. 38/2024





Name: Maria Pappa
Alter: 53 Jahre
Wohnort: St. Gallen
Beruf: ursprünglich Sozialpädagogin,
 heute Politikerin

«WIR DÜRFEN STOLZ SEIN AUF UNSERE STADT»

Maria Pappa ist 2024 als Stadtpräsidentin von St. Gallen wiedergewählt worden. Sie teilt ihr Herz für eine pulsierende Stadt mit Charme und für Menschen in schwierigen Verhältnissen. Und sie erzählt von einem schweren Verlust in ihrer Jugend, der ihr weiteres Leben geprägt hat.

Politik habe sie ursprünglich nicht gross interessiert, sagt Maria Pappa. Aber schon als sie noch Sozialpädagogin und im Berufsverband der Sozialarbeit aktiv war, trieben sie grosse Fragen um – etwa wo eine Gesellschaft Prioritäten setzt und wofür sie Geld investiert. «Damals zeigte ich den Studierenden die Bedeutung des sozial- und berufspolitischen Engagements auf. Ich selbst aber tat es nicht.» Diese Einsicht gab

den Ausschlag, dass sich die Tochter von italienischen Einwanderern einbürgern liess und sich auf die Suche nach einer passenden Partei machte. Bei der SP riet man ihr, sich bei den anstehenden Wahlen fürs Stadtparlament direkt auf die Liste setzen zu lassen, um durch den Wahlkampf die Partei und die Köpfe dahinter kennenzulernen.

Das war 2012. Maria Pappa rechnete nicht mit einer Wahl, doch unversehens landete sie im St. Galler Stadtparlament. «Ich wurde als Nichtschwimmerin ins Wasser geworfen», erinnert sie sich. In regelmässigen Abständen von jeweils vier Jahren folgten die Wahl in den Stadtrat und schliesslich ins Stadtpräsidium. Auch das kam für die heute 53-Jährige eher überraschend zustande: «Ich ging mit einem klaren inneren Nein zu einem letzten Gespräch mit der Findungskommission – und sagte dann nach zehn Minuten plötzlich: <Gut, ich mache es.> Mir war, als sagte mir eine innere Stimme deutlich: <Maria, mach den Schritt! Du musst diesen Weg gehen. Das wird für dich wichtig sein.>»

Vom Wert einer Schoggitafel

Noch heute ist der Leiterin der Direktion Inneres und Finanzen eine faire Ressourcenverteilung wichtig. Nach ihren Werten gefragt, berichtet sie: «Als im Rahmen von Sparmassnahmen zur Debatte stand, die jährliche Verteilung von Schoggitafeln in den städtischen Altersheimen zu streichen, wehrte ich mich dagegen. Im Vergleich zu den geringen Kosten ist der Wert dieses Zeichens für viele ältere Menschen überaus gross.» Überhaupt stört sich Maria Pappa daran, dass oft auf dem Buckel derjenigen gespart werde, die nicht auf der Sonnenseite stehen, etwa Angestellte in Tieflohnbranchen.

Vom Wert eines - auch kurzen - Lebens

Ein Schatten in Pappas eigenem Leben ist der Tod ihrer sechsjährigen Schwester. Sie verstarb innert eines halben Jahres nach einer Krankheitsdiagnose. Maria Pappa war 17 und erstmals direkt mit dem Tod konfrontiert. «Das war eine sehr schwierige Zeit und natürlich stellten wir uns als Familie die Warum-Frage. Erst später erkannte ich, dass dies vielleicht nicht die richtige Frage

war. Es half mir, stattdessen zu fragen, was das Leben meiner Schwester, so kurz es war, verändert und bewirkt hat.»

Tatsächlich fand Maria Pappa im Verlauf der Zeit gewisse Antworten auf die Frage nach dem Sinn. Beispielsweise, dass die Geburt der kleinen Schwester die Familie zu einem Umzug bewegt hatte, der ihr eigenes Leben positiv beeinflusste. Oder dass sie die Angst vor dem Tod verlor, weil sie zum Schluss kam: «Wenn meine Schwester das überstanden hat, dann schaffe ich das auch.» Schliesslich wurde durch den Verlust die Frage virulenter, was ihr wichtig ist im Leben. Maria Pappas Antwort war nicht zuletzt ausschlaggebend für ihre weitere Berufswahl: «Es geht im Leben nicht bloss darum, zu geniessen, sondern auch herauszufinden, wofür ich eine Leidenschaft habe, und dort etwas zu bewirken.»

«Es geht im Leben auch darum, herauszufinden, wofür ich eine Leidenschaft habe, und dort etwas zu bewirken.»

Vom Wert des Glaubens

Dass dies mehr als schöne Worte sind, zeigt sich zum Beispiel daran, dass die Katholikin seit mittlerweile 30 Jahren regelmässig als Lektorin in der Kathedrale anzutreffen ist. Obwohl der christliche Glaube für sie seit jeher zum Leben gehört, ist das nicht selbstverständlich. Maria Pappa betrachtet die Kirche bis heute auch kritisch. Bei ihrem Entscheid für das kirchliche Engagement dachte sie sich: «Wenn ich selbst aktiv werde, erlebe ich die Kirche vielleicht anders.» Und genau so kam es.

Gottesdienste, die ihr als junge Frau wenig sagten, wurden bedeutungsvoll und zu Momenten der Ruhe und Besinnung. Ihr ist wichtig, zweierlei zu unterscheiden: Da sei einerseits die katholische Kirche mit ihrem patriarchalen System und Nachholbedarf in verschiedenen Themen wie der Stellung der Frau. Andererseits erlebe sie die Pfarrei in St. Gallen als offen und einladend. «Glauben kann man nicht befehlen oder aufzwingen. Da hat die Kirche in der Vergangenheit Fehler gemacht. Aber sie kann heute nach wie vor eine wichtige Rolle in der Gesellschaft spielen, indem sie den Menschen begegnet und zuhört.» Maria Pappa ist überzeugt, dass viele sich nach Orientierung und einer Verwurzelung sehnen, welche die Kirche bieten kann.

«Wir sind Gäste auf dieser Erde und von ihr abhängig – und nicht umgekehrt.»

Vom Wert der Demut

Für sie selbst sei der Glaube eine Möglichkeit, Kraft zu tanken, aber auch sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, die Werte und Motive hinter ihren Entscheidungen zu hinterfragen: «Habe ich das Wohl der Stadtbevölkerung im Blick oder meine eigenen Interessen?» Das Wohl der Stadt, «ihrer Stadt», wie sie sagt, liegt ihr am Herzen. Sie setze sich für Lösungen ein, die für die Mehrheit gut sind und die Minderheit berücksichtigen. Sie, die in St. Gallen geboren und aufgewachsen ist und nie länger als einen Monat weg war, spricht nicht ohne Stolz über ihre Heimat. Wenn sie in anderen Schweizer Städten unterwegs sei, falle ihr manchmal auf,

dass «wir eine sehr schöne Stadt haben und uns für unsere Stadt nicht schämen müssen». Doch die Gefahr, überheblich zu werden, besteht nicht. Angesichts der weltpolitischen Herausforderungen rät die St. Galler Stadtpräsidentin im Gegenteil zu mehr Demut: «Wir Menschen sollten uns bewusst sein, dass wir Gäste auf dieser Erde und von ihr abhängig sind – und nicht umgekehrt.» (db.)



Urs Siegwart

ZUR PERSON

Was bringt Sie zum Lachen?

Ich lache viel auch in stressigen Situationen. Es sind manchmal Kleinigkeiten, wie ein Gesichtsausdruck oder eine Reaktion eines Menschen.

Worüber denken Sie oft nach?

Über den Sinn des Lebens; über die Menschheit und ihre Schattenseiten; wie die Menschen im Grossen und im Kleinen sich positiv weiterentwickeln können

Was würde uns an Ihnen überraschen?

Meine manchmal unkonventionellen Handlungen und meine Freude an Gesellschaftsspielen

Was möchten Sie gern erleben?

Der ersten Päpstin begegnen



Maria Pappa bei einer Demo zum Ukrainekrieg.

zVg

ENTDECKEN SIE HOPE ONLINE

Entdecken Sie die Hope-Stories dieser und weiterer Ausgaben aus diversen Regionen online! Auf der Webseite für Ihre Region finden Sie hilfreiche, weiterführende Informationen und Video-Beiträge.



MEHR HOPE-STORIES UND
INFOS AUS IHRER REGION:



SILBER-SPONSOR HERZLICHEN DANK!



2B & PARTNER

Hansjürg Josi | 3715 Adelboden | www.2b-partner.ch

KÜCHEN

KULTUR

baumann
eggimann



Für jeden Geschmack die perfekte Küche


Besuchen Sie unsere
Küchenausstellung
in Lyssach



Baumann + Eggimann AG Zäziwil

baumann-eggimann.ch





**Seit der Erschaffung
der Welt sind seine
Werke ein sichtbarer
Hinweis auf ihn, den
unsichtbaren Gott.**

Die Bibel, Römer 1,20a

«IN RELIGION UND ESOTERIK FAND ICH KEINE FREIHEIT»

Sascha Laiss wächst in einer engen religiösen Gemeinschaft auf. Antworten auf Lebensfragen bleiben aus. Die Familienfrau wird Komplementärtherapeutin, taucht ein in die Esoterik. Als Lichtarbeiterin glaubt sie, den Menschen Gutes zu tun - dabei geht es ihr selbst immer schlechter.

«Ich war überzeugt, als Lichtarbeiterin den Menschen zu dienen», steigt Sascha Laiss ins Gespräch ein. Nach einer kaufmännischen Laufbahn bildet sich die dreifache Mutter zur Komplementärtherapeutin aus, erfährt, dass man auch mit Energie arbeiten könne. «Es schien so einfach zu sein – das Gegenteil von dem, was ich durch die religiöse Prägung meiner Kirche erlebte», hält Sascha fest. Dort fühlte sie sich verpflichtet, den Gottesdienst zu besuchen, auch um Vergebung der Sünden zu erhalten. Alsbald öffnet sich der empathischen Frau das weite Feld der energetisch-spirituellen Therapie; 16 Jahre wird sie es bewirtschaften.

«Ich befand mich im Dauerstress, war gefangen im Sog der Esoterik.»

Endloses Suchen

«Am Anfang war alles schön und fühlte sich gut an», erzählt Sascha. Immer wieder stösst sie jedoch an Grenzen. Mit weiteren Ausbildungen und esoterischen Praktiken will sie diese überwinden, sucht kontinuierlich nach neuen energetisch-spirituellen



Name: Sascha Laiss
 Alter: 54 Jahre
 Wohnort: Düringen FR

Wegen. Wie viele Kolleginnen in der Szene ist sie zunehmend überzeugt, den wahren Durchblick zu besitzen. «Wir fühlten uns den Menschen, die unsere Form der Spiritualität nicht verstanden, immer stärker überlegen – viele liessen sich scheiden, weil der Ehemann diesen Weg nicht mitging», erklärt Sascha. Auch ihre eigene Ehe gerät eine Zeit lang in Schiefelage. Gleichzeitig baut sich immer mehr Wut in ihr auf. «So kannte ich mich nicht – ich befand mich im Dauerstress, war gefangen im Sog der Esoterik», weiss sie heute. Einer von Saschas Söhnen beginnt, die Praktiken in der Glaubensgemeinschaft zu hinterfragen, sucht in der Bibel nach Antworten. Er kommt zum Schluss, Jesus Christus allein sei der Weg, die Wahrheit und das Leben, nicht eine religiöse Gemeinschaft. «Mein Sohn konfrontierte mich mit seiner Erkenntnis und sagte mir, dass ich auf dem Holzweg sei. Das wollte ich nicht hören», gibt Sascha zu. Ihr Junior habe damit zweierlei in Frage gestellt; die Abhängigkeit von ihrer Glaubensgemeinschaft und von ihren esoterischen Praktiken ...

Corona als Chance

Während der Pandemie bleiben Sascha und ihr Mann der Kirche fern. Sie begründet dies mit der Gefahr einer Ansteckung und daraus resultierenden Ausfällen in ihrer Praxis. Die beiden verfolgen die Gottesdienste online – und werden zunehmend skeptisch. In Sascha beginnt ein innerer Kampf, es folgen zahlreiche Diskussionen mit ihrem Sohn und Gespräche mit ihrem Mann. Zwei Jahre später besucht das Paar den Gottesdienst einer Freikirche. «Die Musik und die Liedtexte gingen uns durch Mark und Bein», berichtet die 54-Jährige. Etwas später wird ihr in einem Augenblick klar: «Ich bin Esoterikerin, und das ist ein Irrglaube. Ich habe nicht für Gott gearbeitet, sondern gegen ihn!» Sascha bereut dies tief, bittet Jesus um Vergebung und lädt ihn in ihr Leben ein. Ihr Mann tut es ihr gleich.

«Ich bin Esoterikerin, und das ist ein Irrglaube. Ich habe nicht für Gott gearbeitet, sondern gegen ihn!»

Dass Belastungen von sechzehn Jahren in der Esoterik und fünf Jahrzehnten in einer einengenden Kirche in einem einzigen Augenblick von ihr abfielen, beschreibt Sascha in eigenen Worten: «Ich hatte es voll verbockt und bin nun vollständig frei. Meine Wut ist weg, ich habe Frieden gefunden – eine gewaltige Erfahrung, ein riesiges Wunder!»

Aufwind und offene Augen

Saschas Ehe blüht auf. Zusammen mit ihrem Mann besucht sie eine Freikirche, die diese Bezeichnung verdient. In Bezug auf ihre Arbeit stellt die Therapeutin ernüchtert fest, dass es kaum Kolleginnen und Kollegen gibt, die keine esoterischen Anwendungen anbieten. Auch in den Schulen beobachtet sie deren Einzug: «Man entfernt das Kreuz aus dem Klassenzimmer und praktiziert mit den Kindern völlig legitim Om-Meditation.» Die Annahme, aus dem Kosmos, dem Universum oder von Ahnen Hilfe zu erhalten, sei heute omnipräsent. Sascha ergänzt: «Dass die Schöpfung keine Hilfe anbieten kann, sondern nur der Schöpfer, diese Vorstellung liegt in der esoterischen Szene fern.» Die meisten in der Branche seien liebevolle, feinfühlig Menschen, stellt die Jesus-Nachfolgerin klar: «Sie sind auf der Suche nach Licht und Liebe und können nicht akzeptieren, dass es nur eine Wahrheit gibt.»

«Meine Wut ist weg, ich habe Frieden gefunden – eine gewaltige Erfahrung, ein riesiges Wunder!»

Therapie und Aufklärung

2023 stellt Sascha das Angebot ihrer Praxis um. Heute bietet sie Therapie und Beratung und ist Anlaufstelle für Menschen jeglicher Religion. Sie wollen über das Thema Esoterik aufgeklärt werden oder aus der Abhängigkeit solcher Praktiken herausfinden. Es melden sich auch Christen, die eine Therapie planen und sich über die medizinischen und ideologischen Hintergründe informieren möchten. Überdies begleitet Sascha Suchende mit Fragen in Bezug auf den christlichen Glauben. Abschliessend hält sie fröhlich fest: «Jesus Christus hat mich befreit. Seit ich ihn in meinem Leben habe, bin ich angekommen. Diese Erfahrung wünsche ich allen Menschen!» (mf)

«Jesus Christus hat mich befreit. Seit ich ihn in meinem Leben habe, bin ich angekommen. Diese Erfahrung wünsche ich allen Menschen!»

HIER GEHT'S ZUM TALK MIT SASCHA LAISS IN VOLLER LÄNGE:



ZUR PERSON

Mein Lieblingsplatz:
Im Garten sowie im und am Wasser

Meine Lieblingsbeschäftigung:
Lesen, Gespräche, Wandern und Musizieren

Meine liebste Auszeit:
Ein Spaziergang zum und am See



PRAXIS VON SASCHA LAISS:
WWW.EDENLAISS.CH



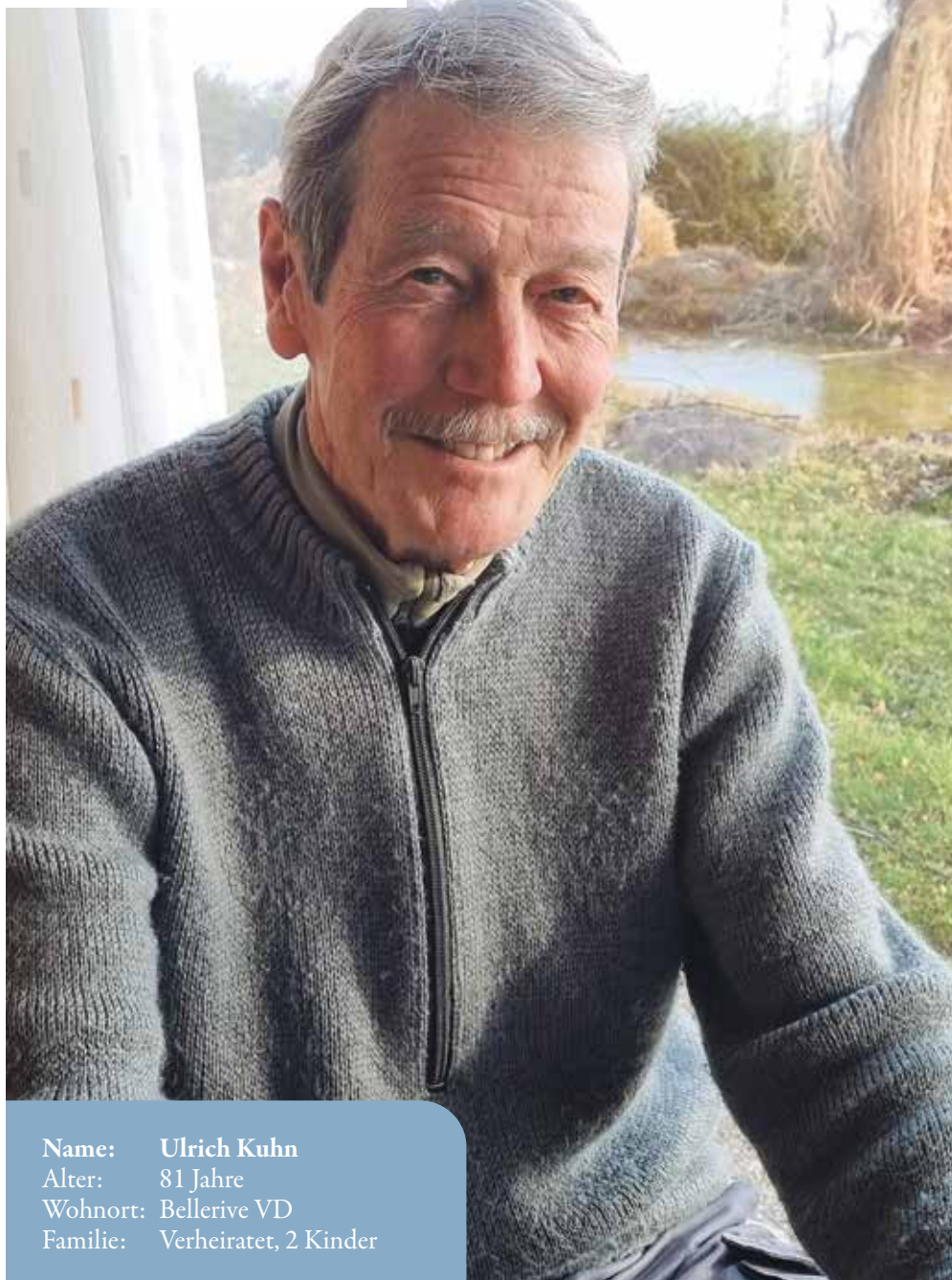
WER HAT DEN SCHLEUDERSITZ BETÄTIGT?

Vom schlechten Schüler, der sich oft minderwertig fühlte, zum Kampffjet-Piloten, der der Beste zu sein glaubte: Ulrich Kuhn hat in seinem reichen Leben im wahrsten Sinn des Wortes einige Höhen- und Tiefflüge erlebt - und Bekanntschaft mit seinem «Chef» gemacht. Das sollte alles verändern.

Als Ulrich Kuhn wieder zu sich kommt, hängt er in rund 5500 Metern Höhe an einem Fallschirm. Nach knapp 10 Minuten in der Luft setzt er inmitten von Geröll und Gestrüpp zuhinterst im Diemtigtal auf. Vielleicht eine Stunde später steht plötzlich ein grosser Mann neben ihm, der sich ihm als Hansruedi vorstellt. Der nimmt ihn mitsamt seiner Ausrüstung auf die Arme und bringt ihn zum in der Nähe bereitstehenden Helikopter. Soeben hat der Pilot eines Tiger-Kampffjets der Schweizer Armee bei einer Übung einen Crash fast unverletzt überlebt.

Faszination Fliegerei

Die Fliegerei hat den heute 81-jährigen Zürcher Oberländer schon als kleinen Jungen in ihren Bann gezogen. In der Nähe eines Flugplatzes aufgewachsen, half er als Schulbub, abends die Flugzeuge zu putzen. Nach einer schwierigen Schulzeit, die seinem Selbstbewusstsein nicht zuträglich war, machte Ulrich Kuhn eine Lehre als Flugzeugmechaniker in Dübendorf. Dort bot ihm ein Fluglehrer eine Ausbildung zum Privatpiloten an. Seine Eltern willigten ein, obwohl er bis heute nicht weiss, wie sie das finanzierten. Der nächste Schritt schien auf der Hand zu liegen: die Pilotenausbildung bei der Swissair. Zu seiner eigenen Überraschung scheiterte er



Name: Ulrich Kuhn
 Alter: 81 Jahre
 Wohnort: Bellerive VD
 Familie: Verheiratet, 2 Kinder

an der Aufnahmeprüfung. «Mein Minderwertigkeitskomplex hatte inzwischen in Überheblichkeit umgeschlagen und ich hielt es nicht für möglich, dass mir das passieren könnte», blickt «Knuli», wie

er in Fliegerkreisen heisst, zurück. Sein Fluglehrer jedoch, überzeugt von Kuhns fliegerischem Gefühl, ermutigte ihn, es auf der militärischen Seite zu versuchen – und tatsächlich machte er das Militärpiloten-

Brevet. Als er als Kommandant nach Payerne berufen wurde, zog er mitsamt seiner jungen Familie ins Welschland.

«Mein Minderwertigkeitskomplex hatte inzwischen in Überheblichkeit umgeschlagen.»

Drei Wunder

Zum beruflichen Alltag gehörte der sogenannte Neutralitätsschutz: Ulrich Kuhn und sein Team begleiteten Flugzeuge, die unrechtmässig in den Schweizer Luftraum eindringen. Bei einer Übung, die ein solches Szenario simulierte, flog der damals 38-jährige Knuli einen der Tiger-Kampffjets, die einen Angriff durch gegenrische Mirage-Flugzeuge abwehren sollten. Aufgrund verschiedener Faktoren wie dem Unwohlsein eines anderen Piloten und blendendem Sonnenstand kam es zu einer Berührung und in der Folge zum Absturz zweier Flugzeuge: Die Mirage krachte in ein Haus in Zweisimmen, wo eine Person ums Leben kam, Kuhns Tiger zerschellte in den Bergen. Beide Piloten überstanden das Unglück nur leicht verletzt.

Nach den prägendsten Erinnerungen an dieses Ereignis gefragt, sagt Ulrich Kuhn 43 Jahre später: «Ich habe drei Wunder erlebt.» Erstens ist er überzeugt, den Schleudersitz nicht selbst ausgelöst zu haben. «Da hat vermutlich Gott eingegriffen, der fand, es sei für mich noch nicht Zeit zu gehen.» Ein zweites Wunder sieht Kuhn in dem Mann, der ihn nach seiner Landung in unwegsamem Gelände zum Helikopter getragen hat. «Nachdem er mich auf die Bahre gelegt hatte, war er verschwunden. Meine Frau und ich machten uns hinterher extra auf die Suche nach ihm, doch niemand im Diemtigtal wusste, wer dieser Hansruedi sein könnte.» Als drittes Wunder erzählt er vom Mann, der an jenem Unglücksmorgen einen Zahnarzttermin in Zweisimmen gehabt hätte. Nur weil er ihn vergessen hatte, waren er selbst und der Zahnarzt nicht in dem Haus, auf das der Kampfjet krachte. «Als ich in der Jugendgruppe einer Kirchgemeinde von meinem Absturz berichtete, stand ein Mädchen auf und erzählte diese Geschichte – der Mann war ihr Grossvater!»

Vier Beinahe-Unfälle

Der Crash blieb nicht der einzige, wenn auch gravierendste Vorfall in Knulis Karriere: Weitere vier Male wäre er um ein Haar abgestürzt. Für den überzeugten

Kampffjet-Piloten war all dies jedoch nie ein Grund, die Fliegerei an den Nagel zu hängen. Seine Freude daran sei immer geblieben, aber das Selbstwertgefühl nach dem Unfall wieder am Boden gewesen. Als gesundheitliche Probleme dazu kamen, entschied er sich für eine Umschulung auf Helikopter und beendete seine berufliche Karriere schliesslich als Flugdienstleiter auf dem Flugplatz Payerne.

Zu jener Zeit lud ihn ein guter Arbeitskollege ein, in die dortige deutschsprachige Kirche mitzukommen. Ulrich Kuhn erinnert sich, dass er zwar Fragen ans Leben hatte, aber es für ihn nicht infrage kam, sich eine Blösse zu geben: «Ich war immer noch überzeugt, dass ich es im Griff habe.» Aber als er zusammen mit seiner Frau regelmässiger die Kirche besuchte, merkte er bald, «dass ein anderer in meinem Leben die Führung zu übernehmen begann».

«Heute bin ich Gott einfach nur dankbar für das Geschenk, dass das Leben nicht vorzeitig zu Ende war und ich noch einen so erfüllenden Lebensabend haben darf.»

Fünf gelbe bis rote Karten

Mit dieser Erfahrung realisierte Ulrich Kuhn: «Die fünf Vorkommnisse mit beinahe tödlichen Folgen waren wie gelbe und rote Karten von Gott, der mich vom hohen Ross herunterholen wollte.» Zu dieser Erkenntnis sei er nicht von heute auf morgen gelangt. Sie sei mit der Zeit gereift, als er sich mehr mit der Bibel und dem Glauben auseinandersetzte. «Heute bin ich Gott einfach nur dankbar für das Geschenk, dass das Leben nicht vorzeitig zu Ende war und ich noch einen so erfüllenden Lebensabend haben darf.» Wobei auch im Ruhestand der «Chef» manchmal aktiv werden muss, wenn es Knuli wieder übertreibt: Seiner zweiten Leidenschaft, der Musik, frönte er bis vor Kurzem in nicht weniger als vier Bands, dazu kamen diverse Engagements in der Kirchgemeinde. Die gelbe Karte kam in Form von Herzproblemen und der Aussage des Arztes, er sei einem Burnout nahe. Auch wenn es ihm schwerfiel, dies zu akzeptieren und seine Aktivitäten zu reduzieren, hat ihn das Leben genug



Ein Flugzeug traf ein Haus in Zweisimmen, ...



... jenes von Ulrich Kuhn zerschellte in den Bergen.

ZUR PERSON

Was bringt Sie zum Lachen?
Situationskomik mit gutem Ausgang

Worüber denken Sie oft nach?
Was würde Jesus tun oder sagen?

Was würde uns an Ihnen überraschen?
Wenn ich plötzlich wieder eine Krawatte tragen würde

Was möchten Sie gern erleben?
Dass alle Menschen um uns ein überzeugtes Ja zu Jesus haben

Gelassenheit und Vertrauen gelehrt, dass er sagen kann: «Ich weiss, dass ich von Gott gehalten bin und es am Ende gut kommt.» (db.)

RÄUBERLEITER FÜRS LEBEN

Die Perlen entdecken, die in ihren Klientinnen und Klienten und Mitmenschen verborgen sind. Das ist das Ziel der Quellenhof-Stiftung in Winterthur. Menschen sollen Heimat finden, ganzheitlich gesunden, ihre Talente ausleben und Gottes Liebe erfahren.

«Es darf nicht sein, dass jemand aufgrund seiner Drogensucht vor unserer Tür stirbt», bekräftigt Marcel Spiess, Co-Geschäftsführer der Quellenhof-Stiftung in Winterthur. Diese kümmert sich seit über 30 Jahren um Menschen am Rande der Gesellschaft. Begonnen hat alles im Drogenelend der 90er-Jahre, mit der Beratung und Reintegration drogensüchtiger Menschen.

Allen Generationen dienen

Inzwischen betreibt die Stiftung Werkstätten mit IV-Arbeitsplätzen, bietet Jobcoaching, betreutes Wohnen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, Therapie für solche mit Suchterkrankung, Lehrstellen und Wohngruppen für Jugendliche und seit fünf Jahren die Siedlung



z/g

Name: Joe Leemann und
Marcel Spiess
Alter: beide 47 Jahre

Townvillage mit Fokus auf Seniorinnen und Senioren. «Wir reagieren auf die Bedürfnisse, die sich quer durch die Generationen zeigen», ergänzt Joe Leemann, Stellenpartner von Marcel Spiess. Der hält fest: «Das macht unsere Arbeit herausfordernd und komplex, doch die Vielschichtigkeit ist spannend.»

Heilsame Verbindungen

Als Joe Leemann vor acht Jahren seine Arbeit aufnahm, startete er mit einem Praktikum in der Suchttherapie. Er erzählt



FRAGEN AN JOE UND MARCEL:

Worüber denken Sie oft nach?

Joe: Wie werde ich meine Handlungen, Entscheide und Einstellungen in 20 Jahren bewerten?

Marcel: Ich trage sehr viele Ideen in mir und denke oft über inspirierende und kreative Prozesse nach.

Wann geraten Sie in einen Flow?

Joe: Wenn ich Teil eines schlagkräftigen Teams bin, das gerade grössere Probleme anpackt und löst.

Marcel: Sicher beim Musik machen oder bei anderen, vor allem experimentellen kreativen Prozessen. Aber auch in richtig guter Gemeinschaft.

Was möchten Sie gern erleben?

Joe: Ein Golf-Handicap unter 10.

Marcel: Einen neuen Aufbruch der sozialen und kirchlichen Werke in der Schweiz.

von einer jungen Frau, die er damals kennenlernte: «Sie befand sich in desolatem Zustand, hatte Missbrauch erfahren und war medikamentenabhängig.» Im Lauf der Therapie habe die Frau eine Anlehre und EFZ-Ausbildung absolviert. Heute sei sie im ersten Arbeitsmarkt integriert und wohne selbstständig. «Solche Leuchtturm-Geschichten sind grossartig», freut sich Leemann. «Leider läuft das nicht immer so, aber es motiviert uns sehr, wenn wir sehen, dass ein Leben in Bewegung gerät.» Es gelte stets, Menschen barmherzig und in Liebe zu begegnen. Marcel Spiess erlebte unzählige Male, «dass mit der Zeit ein heilsamer Kontakt entsteht zwischen Menschen und Gott». Ankommen können, wertgeschätzt werden – das tue allen gut.

«Wir reagieren auf die Bedürfnisse, die sich quer durch die Generationen zeigen.»

Einander erhöhen

«Gemeinsam in einem kreativen Prozess zu arbeiten, ermöglicht ein anderes Lernen», ist Marcel Spiess überzeugt. «Es liegt eine grosse Chance darin, die Gaben zu teilen, die Gott uns geschenkt hat.» In diesem Beispiel bringt Marcel Spiess sein Talent beim Malen mit suchtkranken Menschen ein. «Manche verfügen über enorme Begabungen, sie sind einfach verschüttet», fügt er an. Im Austausch über den Ursprung von Abhängigkeit sei die Idee für das Bild einer Räuberleiter entstanden. «Genau so begegnet Gott

jedem Menschen – er bietet seine Hilfe an», erklärt Spiess. In Gemeinschaftsarbeit wurde das Bild farbenfroh auf eine Hausfassade an der Sulzerallee in Winterthur übertragen, der Nachbarschaft der Quellenhof-Stiftung. An einer anderen Wand prangt ein riesiges, etwa 400 m² grosses «Yes», das ältere Menschen aus dem Townvillage und aus dem Quartier erstellt haben.

«Alle sind bedürftig, alle haben etwas zu geben. Unsere Gesellschaft lebt davon, dass sich jede und jeder einbringt.»

Schätze heben

Jemandem zu helfen, Schwierigkeiten zu überwinden und im Leben ein Stück weiterzukommen – das sei Ausdruck von Liebe, sagt Joe Leemann. Er fährt fort: «In jedem Menschen stecken Ressourcen, ob sichtbar oder nicht. Alle sind bedürftig, alle haben etwas zu geben. Unsere Gesellschaft lebt davon, dass sich jede und jeder einbringt.» Gott zeige Grösse, indem er nicht vor allem mit Schönen und Reichen arbeite, sondern die einfachen Leute befähige, unterstreicht er. Perlentauchern gleich behalten die Mitarbeitenden der Quellenhof-Stiftung verborgene Schätze – die Talente ihrer Klientinnen und Klienten – im Fokus. Joe Leemann lächelt und sagt abschliessend: «Wenn wir sie entdecken, ist das sehr erfüllend!» (mf.)



DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, STRESS - WAS NUN?

Die Menschheit befindet sich in der grössten «Mental-Health-Krise», die jemals gemessen wurde. Es gibt verschiedene Faktoren, die Angst und Stress auslösen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen können. Susanna Aerne, ganzheitlich-systemische Beraterin, setzt sich täglich mit solchen Themen auseinander, um ihren Patienten zu neuen Perspektiven zu verhelfen.

Das Thema «Mental Health» ist überall präsent und doch spricht man selten darüber. Besonders auch junge Menschen haben oft mit Depressionen, Angstzuständen und emotionalem Stress zu kämpfen. Diese können lähmen oder handlungsunfähig machen. Im Interview erklärt Susanna Aerne, dass es immer mehr Menschen schwerfalle, ein gesundes und ausgewogenes Leben zu führen. Wie lässt sich dieses Problem angehen und wie sieht ein ausgewogenes Leben aus?

Wofür steht der Begriff «psychische Gesundheit»?

Die psychische Gesundheit umfasst den seelischen und geistigen Zustand einer Person. Sie betrifft das Innenleben eines Individuums, seine Emotionen, die in Wechselwirkung mit dem Verhalten und Handeln stehen. Eine gute psychische Gesundheit ermöglicht es einer Person, den Herausforderungen des Lebens sinnvoll zu begegnen, stressige und belastende Situationen zu bewältigen und stabile zwischenmenschliche Beziehungen zu führen.

Wie bleibt man psychisch gesund?

Hilfreich ist hier das leicht verständliche

Name: Susanna Aerne
Beruf: Ganzheitlich-systemische Beraterin



Anthropologische Kreismodell der sechs Lebensdimensionen, die das Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP ermittelt hat (siehe Seite 27 oben). Es zeigt Ressourcen auf, die uns gesund erhalten und psychisch erkrankten Menschen helfen können, wieder zu genesen. Es umfasst die Dimensionen «Körper», «Psyche», «Raum», «Zeit», «Spiritualität» und «Kontakt». Sie alle hängen zusammen und befruchten sich gegenseitig. Der Mensch sollte möglichst oft zwischen den verschiedenen Dimensionen wechseln. Das Aktivieren und ausgewogene Umsetzen aller Dimensionen führt zu mehr Energie und unterstützt den Heilungsprozess hin zu einer gesunden «Psyche». Wenn aufgrund einer körperlichen Erkrankung oder einer familiären Überbelastung mehrere Dimensionen nicht mehr gelebt werden können, kann die Psyche erkranken. Ein Beispiel dafür ist die Coronazeit: Viele Menschen erkrankten, da sie über eine längere Zeit auf körperliche Betätigung oder soziale Kontakte verzichten mussten.

Weshalb ist die psychische Gesundheit heutzutage so viel mehr gefährdet?

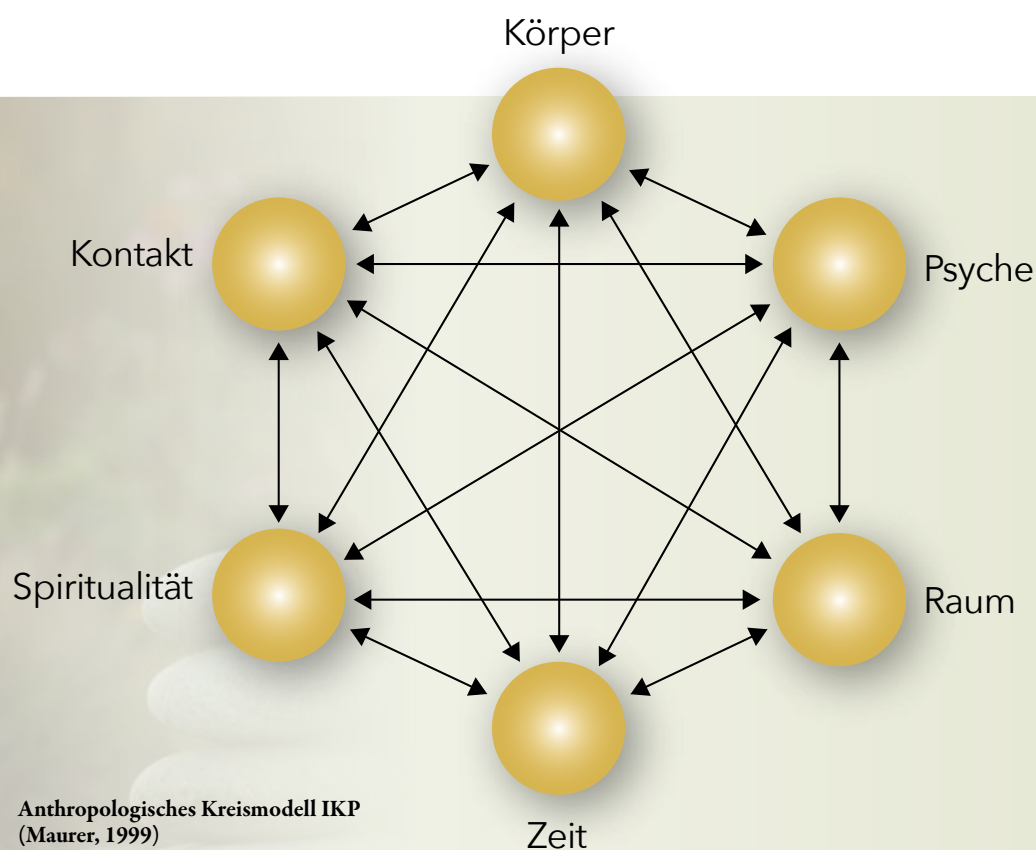
Vielen fehlen heute die zeitlichen Ressourcen, um ein ausgewogenes Leben zu führen. Es gibt aber auch erbliche Komponenten, die zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können. Mit dem Modell der sechs Lebensdimensionen lässt sich analysieren, was man dagegen unternehmen kann. Eine Störung ist immer auch eine Chance, auf die Vergangenheit zurückzublicken, sie zu analysieren und aufzuarbeiten, um entlastet die Zukunft anzugehen.

HIER GEHT'S
ZUM VIDEO «SO
STÄRKST DU
DEINE PSYCHI-
SCHE GESUND-
HEIT» MIT
SUSANNA AERNE:



Was kann man tun, um diese sechs Dimensionen ausgewogen zu leben?

Der Mensch ist dazu geschaffen, in Beziehung mit anderen Menschen und mit Gott zu leben. «Kontakt» ist eine sehr wichtige Dimension, denn Beziehungen geben uns Sicherheit und Geborgenheit. Freundschaften sind da, um einander im Leben zu stärken, sich Ermutigungen zuzusprechen und miteinander zu wachsen. Diese Dimension gibt uns sehr viel, das unserer Seele guttut. Auch der «Körper» kann einiges für die Gesundheit leisten. Dazu gehört das regelmässige Anspannen und Entspannen des Körpers. Einerseits sollten wir uns körperlich betätigen, um Stresshormone abzubauen. Andererseits ist es wichtig, den Körper



DIE SECHS LEBENDIMENSIONEN

KÖRPER: Körperliche Fitness, Schlaf oder Ernährung

PSYCHE: Seelisches Wohlbefinden

RAUM: Abwechslungsreiche Gestaltung und Nutzung der verschiedenen Lebensräume

ZEIT: Die Dimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und unsere Zeiteinteilung. Wem oder was gebe ich Priorität und schenke ich meine Zeit?

SPIRITUALITÄT: Glaube und Einstellung dem Leben gegenüber

KONTAKT: Zwischenmenschliche Beziehungen

auch ruhen zu lassen. «Spiritualität» vermag die Psyche zu stärken und uns Halt zu verleihen. Der Glaube an Gott kann dem Leben Hoffnung und Sinnhaftigkeit geben – die Überzeugung, dass jemand da ist, der einen Plan für das eigene Leben hat und der einen nicht aufgibt. Eine Situation mag vielleicht hoffnungslos erscheinen, doch bei Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle. Auch die «Zeit» als Dimension sollte bewusst gestaltet werden. Verletzungen aus der Vergangenheit wollen aufgearbeitet werden, um im Leben weiterzukommen. Das Wechseln des «Raums» – an einen See fahren, die Weitsicht auf einem Berggipfel genießen oder ein Museum besuchen – kann die Seele neu beleben, ihr Raum, Luft und Zeit verschaffen. Gerade depressiv veranlagte Menschen, die mangels Kraft oft nur zwischen ihrem Arbeitsplatz und Zuhause wechseln, sind hier angesprochen.

Apropos «Kontakt»: Wie fördern wir ihn, wie knüpfen wir Freundschaften?

Ich rate Menschen, die damit Mühe haben, nach Personen mit ähnlichen Interessen Ausschau zu halten. Neue Freunde stehen nicht vor unserer Haustüre. Wir müssen uns effektiv aktiv auf die Suche nach ihnen begeben.

Wie kann unsere «Psyche» zur Ruhe kommen?

Dass unsere Seele ruhen kann, ist sehr wichtig. Die Flut an Angeboten und Möglichkeiten in den Bereichen Konsum und Freizeit überfordert viele Menschen.

5 PRAKTISCHE TIPPS FÜR IHRE MENTALE GESUNDHEIT:

- 1. WECHSELN SIE AKTIV RÄUME**, verbringen Sie Zeit in der Natur, etwa im Wald, an einem See oder auf einem Berggipfel. Besuchen Sie schöne Orte und lassen Sie sich von Farben und Formen inspirieren. Das verleiht Ihrer Seele Luft und Raum.
- 2. PFLEGEN SIE BEZIEHUNGEN**, dadurch entlasten Sie Ihre Psyche. Suchen Sie das Gespräch und teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit.
- 3. GEBEN SIE IHREM LEBEN EINE PERSPEKTIVE** und konzentrieren Sie sich gleichzeitig auf das Hier und Jetzt. Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig ist und setzen Sie klare Prioritäten bezüglich Ihrer Zeit.
- 4. HALTEN SIE IHREN KÖRPER GESUND** durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Achten Sie auf ausreichenden und qualitativ guten Schlaf.
- 5. FÜLLEN SIE IHREN GEIST MIT POSITIVEN INHALTEN**, beispielsweise ermutigenden Predigten. Durch den Glauben an einen liebevollen und grossen Schöpfergott, der mit Ihnen durchs Leben geht und an Ihnen interessiert ist, können Sie Sinn und Halt in Ihrem Leben finden.

Es wird immer anspruchsvoller, weise mit Geld und Zeit umzugehen. Jugendliche trauen sich nicht mehr, nein zu sagen, aus Angst, die Zugehörigkeit zur Gruppe zu verlieren oder etwas zu verpassen. Doch ohne Ruhezeiten kann der Stress in einer Erschöpfungsdepression enden. Schliesslich ist es besser, in der Gegenwart etwas zu verpassen, statt die Zukunft dafür zu opfern. (js.)

**BENÖTIGEN
SIE ODER
JEMAND
IN IHREM
UMFELD
HILFE?**



MITMACHEN & GEWINNEN!

WETTBEWERB

1. Was steckt laut Joe Leemann in jedem Menschen?
2. Welches Tier ist ein Symbol des Friedens und der Hoffnung?
3. Zu welcher Zeit entwickelten viele Menschen psychische Probleme, da sie länger auf körperliche Betätigung oder soziale Kontakte verzichten mussten?
4. An welchem Tag feiern Christen die Auferstehung von Jesus?
5. Wer brachte Sascha Laiss darauf, dass sie auf dem Holzweg sei?

1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

Die Antworten finden Sie teilweise in dieser Zeitung. Die Buchstaben aus den blau umrandeten Feldern ergeben das Lösungswort.

LÖSUNGSWORT:

--	--	--	--	--	--

TEILNAHME

Online via Formular (www.hopeschweiz.ch/wettbewerb_hope) oder E-Mail mit Lösung, Name und Adresse an wettbewerb@hopeschweiz.ch

Teilnahmeschluss: 31.12.2025

Barauszahlung und Rechtsweg ausgeschlossen, Gewinner werden benachrichtigt. Einmalige Teilnahme.

ONLINE-
TEILNAHME:



1. PREIS**Rundflug für 3 Personen mit MAF** (Mission Aviation Fellowship)Wert: CHF 400.–
www.maf-schweiz.ch**2. PREIS****Gutschein Heilsarmee brocki.ch**
(gültig in allen Filialen der Schweiz)Wert: CHF 300.–
www.brocki.ch

brocki.ch

3. PREIS**KitePride-Produktgutschein von glowbalact** (Online-Shop)Wert: CHF 250.–
www.kitepride.shop

kitepride

4. PREIS**Gutschein Mineralquelle Eptingen AG**
(Online-Shop)Wert: CHF 200.–
www.eptinger.ch**4. PREIS****Geschenkkorb Düby AG Spezialitäten und Gutschein Nudelwerkstatt** (Online-Shop oder Laden)Wert: CHF 200.–
www.dueby-ag.ch | www.nudelwerkstatt.ch**5. PREIS****Gutschein Weinhandlung AdvanVinum GmbH** (Laden)Wert: CHF 180.–
www.advanvinum-wein.chADVANVINUM_{GMBH}**6. PREIS****Gutschein Vitapower AG**
(Online-Shop)Wert: CHF 100.–
www.vitapowershop.ch**HERZLICHEN
DANK AN ALLE
UNSERE PREIS-
SPONSOREN!****PREISE**

HILFESCHREI HINTER DER FASSADE

Laura Di Cristofaro hat von ihren Eltern kaum Liebe erfahren. Ein Manko, das sich auf die Kindheit und Jugend auswirkte. Sie geriet in toxische Beziehungen, erlebte emotionalen, körperlichen und sexuellen Missbrauch und rutschte ab in eine dunkle Welt. Es kam der Punkt, an dem sie ihr Leben beenden wollte. Was hielt sie davon ab und was gibt ihr heute Hoffnung?

Narzissmus und Gewalt prägten das Elternhaus von Laura Di Cristofaro. Streit war an der Tagesordnung. Manchmal eskalierte die Situation so sehr, dass Laura als kleines Mädchen die Polizei rief. Zutiefst sehnte sie sich nach Liebe und Anerkennung von ihren Eltern. Leider waren diese mental dazu nicht in der Lage.

Diese Kindheitserfahrung war so prägend, dass Laura jegliche Stabilität im Leben fehlte. Als Jugendliche flüchtete sie sich in Beziehungen: Innerhalb von sechs Jahren führte sie zehn verschiedene. Darin fand sie kurzfristig Sicherheit und Wertschätzung, wobei sie rasch von ihren Partnern abhängig wurde. Laura kannte keine gesunden Beziehungen, deshalb waren jene, in die sie sich reinstürzte, geprägt von toxischem Verhalten und Manipulation. Eine dieser Beziehungen führte sie sogar an den Tiefpunkt ihrer Geschichte – Laura erlebte Missbrauch in allen Bereichen: sexuell, seelisch und körperlich. Die junge Frau begann in Abhängigkeit von diesem Partner satanistische Praktiken auszuführen, was so weit führte, dass sie in der Nacht von Dämonen verfolgt wurde und am nächsten Morgen mit sichtbaren Spuren am Körper aufwachte.

Das Gefühl der Wertlosigkeit, das vorher schon da war, wurde immer stärker, neu begleitet von Suizidgedanken. Sie begann



Hope

Name: Laura Di Cristofaro
Alter: 25 Jahre
Wohnort: Langnau i. E.

sich zu ritzen. «So etwas wollte ich nie machen, es war ein stummer Hilfeschrei.» Doch Hilfe war nirgends zu finden. Ohne jegliche Hoffnung entschied sie sich, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

«So etwas wollte ich nie machen, es war ein stummer Hilfeschrei.»

Die Rettung im Augenblick

Doch dann kam Hilfe von einer Seite, die Laura nicht auf dem Schirm hatte. Denn – es mag seltsam klingen – ein Werbeplakat für einen Anlass über den christlichen Glauben war es, das ihr das Leben rettete. Laura spürte, dass sie an diesem Anlass teilnehmen sollte. Es war, als würde sie geleitet. Als am Ende des Abends ein Aufruf ertönte, den christlichen Gott näher kennenzulernen, folgte sie dieser Einladung. Laura wurde mit der Kernbotschaft des Evangeliums vertraut gemacht und kam mit einer Kirche in Baden-Wettingen in Kontakt. Nach einigen Besuchen wurde ihr schnell klar: Hier sind die Menschen anders, hier fühlt sie sich nicht mehr ausgeliefert.

Der Glaube begann in ihrem Kopf, Laura sah die Kirche und Jesus als sichere Blase an und wurde nach aussen hin zur Musterchristin. Sie besuchte regelmässig den Sonntagsgottesdienst und fing an, sich in der Kirche zu engagieren. Trotz allem hing sie noch mit einem Bein in der dunklen Welt, weil sie nicht glauben konnte, dass Jesus ihr Leben ausserhalb der Kirche verändern kann. Aus eigener Kraft versuchte sie, all den Zerbruch zu unterdrücken und die Scherben ihres Lebens zusammenzuhalten. Dies klappte aber nicht, so dass sie sich gezwungen sah, ihre dunkle Seite und die Hoffnungslosigkeit hinter einer Fassade zu verbergen.

«Ich war so kaputt, dass ich Gott um Hilfe angefleht habe.»

Dies ging sechs Jahre so – ohne dass in ihrem Herzen und ihrem Leben eine Veränderung stattgefunden hätte. Mit der Zeit fiel es Laura immer schwerer, diese Fassade in der Kirche aufrechtzuerhalten. «Ich war so kaputt, dass ich Gott um Hilfe angefleht habe», erzählt Laura. Die Realität ausserhalb des Sonntags kam zunehmend ans Licht und auch ihre Gefühle sprudelten aus ihr heraus: «Ich wollte nicht, dass meine Fassade einstürzt, denn ich habe mich dafür

geschämt.» Jeder Lebensbereich wurde so herausfordernd, dass sie schliesslich wieder am gleichen Punkt stand wie vor dem Anlass.

Schwäche als erster Schritt der Heilung

Zweifel und Enttäuschung machten sich breit – Zweifel daran, ob Gott sie überhaupt liebt, und Enttäuschung darüber, dass sie keine Veränderung in ihrem Leben erfuhr. An einem Mitarbeiter-Weekend ihrer Kirche geschah etwas, das alles veränderte. Jesus berührte Lauras Herz und forderte sie auf, ihm JEDEN Lebensbereich abzugeben. Sie entschied sich so, ihr ganzes Leben, auch die zerbrochenen Teile, Gott hinzugeben. Mit diesem ersten Schritt hin zu Gott begann ein Prozess der Heilung.

Die Zeit danach war herausfordernd, denn Laura hatte ihr Leben nicht mehr selbst in der Hand. Sie fiel in eine Erschöpfungsdepression, war nicht einmal mehr in der Lage aufzustehen. Gott liess sie erkennen, dass sie die Kraft bei ihm und nicht in sich selbst suchen sollte. Mit der Zeit ging es bergauf und er begann, sie wiederherzustellen. Laura erlebte Heilung an Körper und Seele. Es verschwanden auch jegliche Flashbacks der Missbräuche. Leidenschaften aus der Kindheit, die sie mit der Zeit verloren hatte, wie das Tanzen, kehrten wieder zurück. Ihre Identität suchte sie nicht länger in Männern oder in Leistung, sondern in Jesus Christus.

Befreit, um zu heilen und befreien

Lauras Wiederherstellung war auch für ihr Umfeld sichtbar: Ihre Freunde bemerkten, dass sie eine neue Freiheit erlebte. Diese Hoffnung, die sie in Gott fand, trägt sie nun weiter, sodass Gottes Wirken in ihrem Leben auch für andere zum Segen werden kann. «Seit ich Gott in mein ganzes Leben eingeladen habe, ist jeder Tag ein Geschenk und es geschehen gewaltige Dinge», erzählt Laura begeistert. So erlebt sie immer wieder, wie Gott sie gebraucht, damit Menschen wahre Liebe, Hingabe, Wiederherstellung und Freiheit heraus aus Religiosität erfahren.

Gott hat Laura die tiefe Gewissheit geschenkt, dass er für sie ist, sie liebt und ihm nichts unmöglich ist. Dadurch hat sie trotz Herausforderungen eine unerklärliche Zuversicht in Jesus, die über ihre Umstände hinausgeht. «Ich bin überzeugt, dass für Jesus niemand zu kaputt oder hoffnungslos ist», sagt Laura.

«Ich bin überzeugt, dass für Jesus niemand zu kaputt oder hoffnungslos ist.»

Sie wünscht sich, dass jeder Mensch von Gottes Liebe berührt wird und an Körper, Seele und Geist gesund werden darf – vielleicht so unerwartet, wie es ihr selbst widerfahren ist. (js.)

ZUR PERSON

Meer oder Berge? Meer

Käse oder Fleisch? Käse

Altbekanntes oder Neues? Neues

Glas eher halbvoll oder halbleer? Halbvoll

Heimlich altern oder riesige Geburtstagsparty? Riesige Geburtstagsparty

LAURA AUF INSTAGRAM

Fühlt sich Ihr Leben manchmal auch an wie ein Versuch, Scherben zusammenzuhalten? Haben Sie eine Frage an Laura oder möchten Sie mehr über die Hoffnung erfahren, die Lauras Leben verändert hat?

KONTAKT VIA
INSTAGRAM:

[_laurita_dc_](#)





PALADINA
HOTEL

Bewusst erholen
Paladina Hotel im Tessin

info@paladina.ch +41 (0)91 611 20 00



emme®
DIE SCHWEIZER KÜCHE

AUS VERTRAUEN WIRD GEWISSHEIT

emmekueche.ch



schenk
Gesteuerte Horizontal-Bohrtechnik

Schenk AG Heldswil
Tel. 071 642 37 42
info@schenkag.com
www.schenkag.com

MARKUS BAUMGARTNER



Name: Markus Baumgartner
 Alter: 60
 Familie: Verheiratet, 2 Kinder
 Wohnort: Baar ZG

«EIN BAUMGARTNER GIBT NICHT AUF!»

Kommunikationsspezialist Markus Baumgartner ist krisenerprobt. Als selbstständiger Unternehmer kann er seine Zeit so einsetzen, wie es ihm am Herzen liegt. Dazu gehört auch soziales und gesellschaftliches Engagement. Professionalität und Gelassenheit zeichnen den Macher aus, Inspiration holt er sich bei Gott.

Dass Markus Baumgartner heute ein eigenes Unternehmen für Kommunikation und Marketing führt, war nicht geplant. Nach seiner Bankausbildung arbeitete der Baarer als Devisenhändler: «Das ist ein sehr hektischer Job. Die Gefahr, auszubrennen oder die Ehe an die Wand zu fahren, ist gross ...» Damals quittierte Baumgartner rechtzeitig und wechselte in den Journalismus.

Ausgebootet

Zusammen mit Kollegen führte er von 2004 bis 2007 eine Firma für Unternehmensberatung. Er hatte sie zwar nicht mitbegründet, trug aber gleichermassen zum Umsatz bei. Neue Bedingungen in einem Arbeitsvertrag wären bei Ausscheiden einem Berufsverbot gleichgekommen. Das Vertrauensverhältnis zerbrach. «So eine Konkurrenzklausel verhindert jede Chance, weiterhin in der Branche tätig zu sein», erklärt der zweifa-

che Familienvater. Vor dem Arbeitsgericht kämpfte er für faire Konditionen.

«Wie die Umstände auch sein mögen – Gott ist und bleibt an meiner Seite und hilft mir hindurch!»

Krisen und Kraftquellen

Baumgartner begriff: «Niemand kommt der Charakter so zum Vorschein wie in einer Krise.» Das Familienmotto lautet seit jeher: «Ein Baumgartner gibt nicht auf!» Täglich holt er sich Inspiration in der Bibel, tauscht sich mit seinem Schöpfer aus und erlebt immer wieder: «Wie die Umstände auch sein mögen – Gott ist und bleibt an meiner Seite und hilft mir hindurch!»

Elan statt Ärger

Nach elfjähriger Erfahrung als Unternehmensberater für Kommunikation und Marketing gründete Markus Baumgartner 2012 seine eigene Agentur, die b-public AG. «Eine sehr gute Entscheidung», findet er heute. Der talentierte Kommunikator engagiert sich vielseitig. Er amtiert als Präsident des Schweizer Verbandes für Krisenkommunikation und als Mediensprecher, u. a. für den Dachverband Freikirchen.ch. Im Ehrenamt unterstützt er zudem das christliche Hilfswerk Opportunity International als Stiftungsratsmitglied und ist Co-Präsident des Forums Christlicher Führungskräfte.

Wettbewerbsvorteil

Angesprochen auf sein umfangreiches Tätigkeitsfeld, sagt der findige Unternehmer: «Ich bin nicht, was ich leiste oder habe, sondern was ich empfangen. Als Christ habe ich einen Wettbewerbsvorteil: Ich muss keine Lasten der Vergangenheit mit mir herumtragen. Ich stehe jeden Morgen gern auf und freue mich auf den Tag!» (mf.)

«Ich bin nicht, was ich leiste oder habe, sondern was ich empfangen.»

WER IST DIESER MANN AM KREUZ?

Ich bin in einem kleinen Bergdorf aufgewachsen. Mein Schulweg führte vorbei an vielen Bauernhöfen, in deren Giebel fast lebensgrosse Kruzifixe hingen – Kreuze mit einer Figur daran. Ich wusste kaum etwas über diesen Mann am Kreuz. Eine Frage aber beschäftigte mich: Was hat er getan, dass er 2000 Jahre nach seinem Tod weltweit bekannt ist?



Name: Silke Sieber
Alter: 38 Jahre
Familie: Verheiratet, drei Kinder
Beruf: Theologin, Referentin,
Co-Geschäftsleiterin
Bibellesebund Schweiz

Um das Jahr 4 n. Chr. wurde dieser Mann vom Kreuz in Bethlehem geboren. Sein Name war Jesus. Je länger er lebte und wirkte, desto mehr Faszination ging von ihm aus. Neben seinen Wundern faszinierten seine Worte. Viele Menschen folgten ihm. Religiöse und politische Instanzen störten sich an seiner Anziehungskraft und dem Tumult, den er verursachte. Sie verurteilten ihn zum Tod am Kreuz – wie damals üblich. Er starb und wurde begraben – wie damals üblich. Doch dann, so wird berichtet, sei er nach drei Tagen von den Toten auferstanden – auch damals un-üblich.

Dass dieser Jesus lebte, ist heute nicht mehr umstritten, denn für seine Existenz gibt es viele ausserbiblische Belege. Ob dieser Jesus tatsächlich Gottes Sohn war, wie er beanspruchte, und ob er tatsächlich von den Toten auferstanden ist, kann man genauso wenig beweisen, wie man es widerlegen kann. Jedoch frage ich mich: Hätte dieser Mann erreicht, was er erreicht hat, wenn er nicht der gewesen wäre, der er behauptete zu sein?

Sterben – für eine Lüge?

Nach dem Tod von Jesus waren seine Nachfolgerinnen und Nachfolger zutiefst enttäuscht, irritiert und verängstigt. Was

am Kreuz passiert war, hatte alle Euphorie zerschlagen. Aus der weiteren Geschichte wissen wir jedoch, dass seine Nachfolger die Botschaft von Tod und Auferstehung dieses Mannes nach und nach in der ganzen Welt verkündigten. Die Überlieferung berichtet, dass elf der zwölf engsten Freunde von Jesus für diese Botschaft sogar ihr Leben liessen – sie alle starben als Märtyrer.

«Hätte dieser Mann erreicht, was er erreicht hat, wenn er nicht der gewesen wäre, der er behauptete zu sein?»

Die eigentliche Frage ist: Hätten diese Männer getan, was sie getan haben, wenn die Story mit dem Stein vorm Grab geendet hätte? Hätten sie ihr Leben gelassen für eine Lüge?

Viel wahrscheinlicher erscheint mir, dass sie tatsächlich dem auferstandenen Jesus begegnet sind und diese Begegnung alles überstieg, was sie bisher erlebt hatten. Die Bibel berichtet, dass Jesus 500 weiteren Männern

und Frauen begegnete, als er auferstanden war (Die Bibel, 1. Korintherbrief, Kapitel 15, Vers 6). Sie setzten eine Bewegung in Gang, die sich heute über den ganzen Globus erstreckt und aktuell ca. 2,5 Milliarden Nachfolger zählt: das Christentum.

Jesus und wir

Was nun ist das Hoffnungsvolle an dieser Geschichte? Die Bibel sagt, dass Gott mit der gleichen Kraft, mit der er Jesus von den Toten auferweckte, auch heute in unserem Leben wirken möchte (Die Bibel, Epheserbrief, Kapitel 1, Verse 19-21). Da gibt es einen Gott, dem nichts unmöglich ist, und er möchte dir und mir mit seiner Kraft zur Seite stehen – in diesem Leben und darüber hinaus. Mir gibt das Hoffnung!

Jesus ist die umstrittenste und zugleich einflussreichste Person der Menschheitsgeschichte. Deshalb lohnt es sich, zu überlegen, wie man zu ihm steht. Es lohnt sich, seine Biografie zu lesen, denn sie gehört zur Weltliteratur. Es lohnt sich, ihn zu bitten, seine Lebendigkeit zu zeigen, denn wie der irische Literaturwissenschaftler C. S. Lewis so richtig sagte: «Wenn das Christentum falsch ist, ist es bedeutungslos; wenn es stimmt, ist es von unendlicher Bedeutung. Was es nicht sein kann: ein bisschen wichtig.»

**HIER GRATIS BIOGRAFIE
VON JESUS BESTELLEN:**

gratisbibel.ch



**Jesus Christus
ist die
Auferstehung
und das Leben.**

Die Bibel