

Hope SCHWEIZ



SEITEN 12 - 13

WERTSCHÄTZEND UND VERNETZEND

Mona Weber hat ein Kind mit Trisomie 21 und ist Präsidentin des Vereins «hope21».



SEITEN 22 - 23

AUTHENTISCH UND AUFMERKSAM

Hotelier Pirmin Zurbriggen über seine Liebe zu Moni und die Prägung seiner Kinder.



SEITEN 4 - 6

UMSICHTIG UND UNERSCHROCKEN

Bundesrätin Viola Amherd über Krisen, Klimawandel und Kraftquellen.

SEITEN 16 - 17

MITMACHEN &
GEWINNEN

SEITE 11

EIN JA-MENSCH
WERDEN

SEITE 21

UMFRAGE: WAS
IST HOFFNUNG?

WARUM DIESE ZEITUNG?

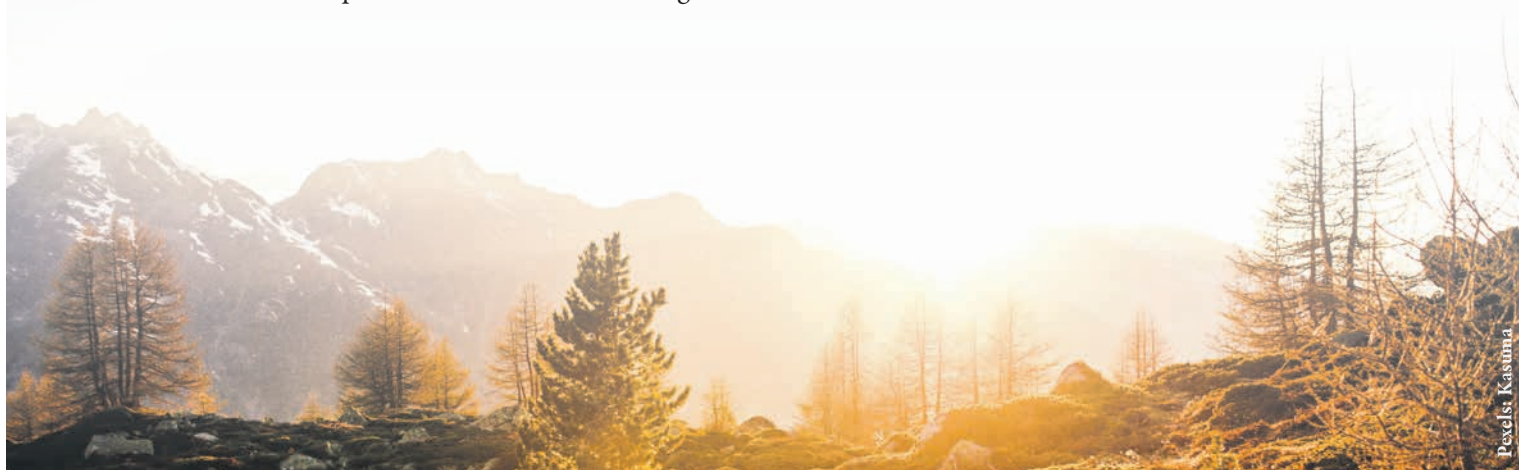
Vielleicht sind Sie langjährige Leserin der «Viertelstunde für den Glauben». Vielleicht ist Ihnen eher die Zeitung «Jesus.ch-Print» bekannt. Oder Sie warten voller Hoffnung auf die nächste Ausgabe von «Hope». Vielleicht verstehen Sie aber auch nur Bahnhof ... Sie haben unser vollstes Verständnis, denn auch wir finden: Das ist alles etwas kompliziert. Deshalb setzen wir – die Schweizerische Evangelische Allianz SEA und Livenet – als Herausgeberinnen der genannten Zeitungen alles auf eine Karte und machen es damit einfacher. Seit Sommer 2023 bringen wir nur noch, dafür aber gemeinsam «Hope»-Zeitungen heraus. Wie bereits seit 2019 erscheinen sie als regionale Ausgaben in rund 40 Regionen der Deutschschweiz, neu kommt zweimal jährlich eine Ausgabe mit nationaler Verbreitung dazu.

Damit wollen wir gemeinsam die christliche Botschaft der Hoffnung auf eine lebensbejahende, begeisternde, alltagsnahe und respektvolle Art und Weise mit möglichst

vielen Menschen teilen. Wir laden auch Sie dazu ein, darüber nachzudenken, was im Leben wirklich zählt. Wir zeigen auf, wie man zu einem lebendigen christlichen Glauben finden kann, als tragfähige Ressource für ein Leben mit Perspektive.

«Hope» (dt. «Hoffnung») kommt aus dem altenglischen «hoppen» und steht für hüpfen, vor Freude springen in der Erwartung dessen, was geschehen wird. Wenn wir in dieser Haltung der Hoffnung unterwegs sind, gestalten wir damit tatsächlich und sichtbar eine andere Zukunft. Sie lenkt unsere Gedanken und auch unser Verhalten. Hoffnung ist also ein sehr handfestes Geschäft, mit dem als Kollektiv Zukunft gebaut wird – und nicht etwas für ein paar Träumer und Optimisten.

Überzeugen Sie sich selbst und tauchen Sie ein in unsere nationalen und regionalen Hoffnungsgeschichten!



IMPRESSUM

livenet.ch

Hope

Schweizerische
Evangelische
Allianz

HERAUSGEBER

Diese Zeitung wurde durch die Redaktion von Livenet mit Sitz in Bern gemeinsam mit der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA sowie verschiedenen Partnern realisiert. Insgesamt erscheinen im Jahr 2023 in über 40 Regionen der Schweiz Hope-Zeitungen (www.hope-schweiz.ch).

REDAKTION

Daniela Baumann (db.)
Florian Wüthrich (fw.)
Mirjam Fisch (mf.)
Markus Hänni (mhä.)
Markus Richner-Mai (mrm.)
Manuela Herzog (mhe.)
Cosima Dumler (cd.)
Lydia Germann (lg.)

LAYOUT

Andrina Mosimann
Roland Suter

AUFLAGE

100'000

AUSGABE

August 2023 | Nr. 9

«ES MENSCHT!»

SEA-Kommunikationsleiterin Daniela Baumann (39) und Livenet-Chefredaktor Florian Wüthrich (40) bilden neu das Leitungs-Duo der Hope-Redaktion. Zum Start ins gemeinsame Projekt fühlen sich die beiden etwas auf den Zahn.

Daniela, bist du grundsätzlich eine optimistische Person?

Ehrlich gesagt wäre ich gern etwas optimistischer. Ich habe den Hang, eher das Negative als das Positive zu sehen. Das fiel mir kürzlich wieder auf, als ich in einem Zug sass, der wegen einer technischen Störung auf offener Strecke stehenblieb. Sofort malte ich mir aus, was es nun für meine weiteren Pläne bedeuten würde, wenn wir stundenlang steckenbleiben sollten. Tatsächlich aber fuhr der Zug nach fünf Minuten bereits weiter. Ich mache mir schnell mal Sorgen, die sich im Nachhinein oft als unbegründet erweisen. Dennoch würde ich mich nicht als «hoffnungslosen Fall» bezeichnen, sondern durchaus als ein Mensch mit Hoffnung. Im grossen Ganzen glaube ich daran, dass alles gut kommt.

«Ich wünschte mir weniger Nörgelei an- und mehr Barmherzigkeit miteinander.»

Daniela Baumann

Wie hast du's mit der Hoffnung, Flo?

In den allermeisten Fällen kippe ich tatsächlich auf die hoffnungsvolle Seite. Ich rechne an jedem Tag damit, positiv von Menschen oder Umständen überrascht zu werden. Dabei trägt mich ein tiefes Gottvertrauen. Mit dieser Haltung fahre ich gut, weil ich so meine Antennen stets ausgestreckt habe für das Schöne, das sich in dieser Welt entdecken lässt. Natürlich falle ich manchmal grausam auf die Nase, werde enttäuscht, aber das gehört zum Leben. Ich liebe es, etwas bewegen und gestalten zu können. Von daher nervt mich die aktuelle Kultur der Passivität und Angst. Mit Menschen, die oft kritisieren, aber selten Verantwortung übernehmen, habe ich Mühe.

Und was nervt dich, Daniela?

Foodwaste und Hundehalter, die ihre Vierbeiner nicht im Griff haben! Ich weiss nicht,

weshalb, aber das kann mich so richtig in Rage versetzen – was bei mir selten der Fall ist. Im Nachhinein muss ich mir jeweils eingestehen, dass meine Reaktion übertrieben war. Ich weiss im Einzelfall ja meist nicht, was die Hintergründe für das irritierende Verhalten waren. Insofern geht es mir ähnlich wie dir: Ich wünschte mir für unsere Gesellschaft weniger Nörgelei an- und mehr Barmherzigkeit miteinander. Das wichtigste Argument dafür ist mir die Aufforderung von Jesus in der Bibel: «Seid barmherzig, wie euer Vater im Himmel barmherzig ist.»

Aber sag mal, Flo, was hat das mit dieser Zeitung zu tun?

Es menscht! Dafür steht unsere Zeitung auf jeden Fall. Sie zeigt Menschen und ihre Wege, das Leben nicht nur zu überleben, sondern darin einen Sinn zu finden. Wir sitzen ja alle im gleichen Boot in diesem grossen Mysterium Leben, das im Tod mündet. Doch wie nutzen wir die Zeit, die wir haben? Was treibt uns innerlich an? Wie haben wir's mit dem Glauben? Solche Fragen interessieren uns als Hope-Redaktion. Wir wollen aber nicht beim blossen Abbilden von Lebens-

geschichten stehenbleiben, sondern auch darüber berichten, wie sich Leben zum Guten verändern kann. Was gab dieser Person den Mut, Risiken einzugehen? Was gab ihr die Kraft, Schweres auszuhalten? Und was kann ich daraus für mein Leben lernen? So wirkt Hoffnung immer als treibende Kraft. Sie bringt uns in Bewegung und hilft uns, Passivität zu überwinden.

«Unsere Zeitung zeigt Menschen und ihre Wege, das Leben nicht nur zu überleben, sondern darin einen Sinn zu finden.»

Florian Wüthrich

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der ersten «Hope Schweiz»-Ausgabe! Über Feedbacks, Anregungen, Kritik usw. auf info@hope-schweiz.ch freuen wir uns.

DANIELA BAUMANN

Leiterin Kommunikation SEA,
Co-Chefredaktorin Hope

FLORIAN WÜTHRICH

Chefredaktor/CEO Livenet,
Co-Chefredaktor Hope

Mehr Hope: hope-schweiz.ch

VIOLA AMHERD

«ICH KANN MICH AUCH MAL AUF-REGEN...»

Name: Viola Amherd
Alter: 61 Jahre
Wohnort: Brig-Glis (VS)
Berufliches: Jusstudium, Notarsdiplom, Anwaltspatent

Seit 2019 sitzt die Walliserin Viola Amherd für die Mitte im Bundesrat. Im Gespräch mit Hope-Redaktor Markus Hänni verrät die erste Verteidigungsministerin der Schweiz, was ihr Sorgen bereitet und Hoffnung schenkt.

Hope: Frau Amherd, Sie sind die erste Verteidigungsministerin der Schweiz. Macht Sie das stolz?

Viola Amherd: Stolz ist das falsche Wort. Es macht mir Freude, Ideen einzubringen und mit anderen zusammen Projekte umzusetzen, die der gesamten Bevölkerung dienen. Ich kann in meiner Funktion vieles bewirken.

Als Vorsteherin des VBS sind Sie Chefin eines eher von Männern geprägten Departements. Sie haben nie Militärdienst geleistet. Fühlen Sie sich trotzdem akzeptiert?

Auf jeden Fall, ich bin viel offener aufgenommen worden als gedacht. Es war für alle neu, eine Frau an der Spitze zu haben. In der Armee finden sich tatsächlich nicht

viele Frauen. Ich liebe Herausforderungen, habe die Dossiers gut studiert, mich in die Themen eingearbeitet und mit den Leuten das Gespräch gesucht. Man merkte schnell, dass ich Interesse zeige und mich einsetze, dass es mir um die Sache geht und darum, gemeinsam etwas zu erreichen. Auch wenn wir nicht immer überall gleicher Meinung sind oder ich neue Aspekte einbringe, wurde dies bisher positiv aufgenommen.

Seit Ausbruch des Ukraine-Kriegs rüsten viele Staaten auf. Sind dadurch andere Bedrohungen, etwa Angst um Versorgungssicherheit und Klimawandel, in den Hintergrund gerückt?

Ich denke nicht. Sicherheit muss gesamthaft verstanden werden. Mein Departement, das VBS, ist für Landesverteidigung

und Bevölkerungsschutz zuständig. Das Energiedepartement zum Beispiel für die Energieversorgung oder das Wirtschaftsdepartement für den Nachschub an lebenswichtigen Gütern. Keinesfalls darf man eine Gefahr gegen eine andere ausspielen. Alles hängt miteinander zusammen, auch der Klimawandel und die Sicherheit. Wenn durch den Klimawandel mehr Unwetter oder Naturkatastrophen eintreten, wirkt sich dies direkt auf mein Departement aus. Dann muss das Bundesamt für Bevölkerungsschutz mit der Armee bei der Bewältigung von Naturereignissen mithelfen. Wir sind gut beraten, wenn wir versuchen, uns in allen Bereichen vorzubereiten, die Zusammenhänge zu verstehen und unser Möglichstes zur Prävention zu tun.

In der jährlichen Sorgenstudie von moneyland.ch vom April 2022 rangiert der Ukraine-Krieg auf Platz 1, gefolgt vom Klimawandel. Nehmen Sie die Ängste der Bevölkerung wahr? Und wie antworten Sie darauf?

Ich teile die Sorgen der Bevölkerung. Ich bin auch Teil der Bevölkerung und stehe regelmässig im Austausch mit den unterschiedlichsten Leuten. Am allerwichtigsten erachte ich, gut zu informieren, was der Bund unternimmt, um Land und Leute vor Gefahren zu schützen. Hier braucht es Offenheit und Transparenz. Unser Land verfügt über hervorragende Strukturen und gut funktionierende Organisationen. Mit einem unmittelbaren militärischen Angriff müssen wir aber nicht rechnen. Das ist so und das darf man auch so sagen.

«Am allerwichtigsten erachte ich, gut zu informieren, was der Bund unternimmt, um Land und Leute vor Gefahren zu schützen.»

Immer wieder hört man Stimmen, die vor einem möglichen Atomschlag warnen.

Ja, diese Angst besteht, das zeigen zahlreiche E-Mails und Briefe aus der Bevölkerung. Auch hier sind wir vorbereitet und strukturell gut aufgestellt. Mit unserer nationalen Alarmzentrale, die gemeinsam mit der Internationalen Atomenergie-Agentur ständig Messungen vornimmt und Abklärungen trifft, erfahren wir früh, wenn irgendwo ein nukleares Ereignis eintreten sollte. Das gibt uns zeitlichen Spielraum, unsere Massnahmen zu treffen. Es sind Krisenstäbe im Einsatz und im Notfall sind wir handlungsbereit. Aber wir wissen natürlich auch, dass man nie alles hundertprozentig im Griff haben kann.

Welche drei Punkte stehen auf Ihrem persönlichen Sorgenbarometer zuoberst?

Erstens der Ukraine-Krieg. Er betrifft mich in meiner Funktion und persönlich sehr stark. Es ist himmeltraurig zu sehen, was die Bevölkerung durchmachen muss. Auch die Auswirkungen auf die Stabilität weltweit, insbesondere auf Europa, sind gravierend. Zweitens liegt mir der Zusammenhalt in unserer Bevölkerung sehr am Herzen. Die politische Polarisierung, wie zum Beispiel in den USA, belastet die Gesellschaft. Meine Sorge ist, dass dieser Trend auch die Schweiz zunehmend erfasst. Hier müssen wir Gegen-

steuer geben. Momentan erlebe ich unsere Gesellschaft als solidarisch, man hilft sich und ist rücksichtsvoll. Wichtig ist, dass wir weiterhin offen und respektvoll aufeinander zugehen und im Dialog bleiben, auch wenn sich Meinungen oder Lebenseinstellungen nicht decken.

«Wichtig ist, dass wir weiterhin offen und respektvoll aufeinander zugehen und im Dialog bleiben, auch wenn sich Meinungen oder Lebenseinstellungen nicht decken.»

Drittens, der Klimawandel und die gesamte Umweltthematik. Ich mache mir Sorgen um den Erhalt der Biodiversität und um die nachkommenden Generationen, die vielleicht nicht mehr in einer intakten Umwelt leben können.

Von den Sorgen zur Hoffnung: Haben Sie angesichts der geopolitischen Situation noch Hoffnung auf eine Welt in Frieden?



Aufmerksam und aufgeschlossen: Viola Amherd im Interview.

Ich denke, man muss realistisch bleiben. Dass es irgendwann weltweit keine Konflikte mehr geben wird, darauf kann man nicht hoffen. Die Schweiz leistet international einen wichtigen Beitrag für den Frieden.

Sei dies, indem wir versuchen zu vermitteln oder durch Friedensförderungs-Einsätze der Armee und Humanitäre Hilfe. Unsere Armee war eine der ersten ausländischen Organisationen, die medizinisches Material und andere Hilfsgüter in die Ukraine brachte. Meine Hoffnung ist, dass wir uns weiterhin global für Frieden und Stabilität einsetzen. Dafür mache ich mich stark.

Was gibt Ihnen persönlich Hoffnung im Leben?

Der Zusammenhalt in der Gesellschaft während der Covid-Pandemie hat mich beeindruckt. Wenn ich sehe, dass man sich gegenseitig unterstützt, solidarisch ist und jenen hilft, die es am nötigsten haben, dann gibt mir das Hoffnung, auch für die Zukunft.

Und wer sind für Sie die Hoffnungsträger dieser Welt?

Hoffnungsträger sind für mich all die Menschen, die sich um andere kümmern.

«Hoffnungsträger sind für mich all die Menschen, die sich um andere kümmern.»

Bei Ihrer Vereidigung im Dezember 2018 beriefen Sie sich auf Gott und die Dreifaltigkeit. War das für Sie ein Ritual oder hatte es eine tiefere Bedeutung?

Es ist ein Ritual, das dazugehört, aber für mich auch eine Bedeutung hat. Gerade wenn man ein Amt mit einer solchen Verantwortung antritt, ist es wichtig, sich der Unterstützung von oben bewusst zu sein.

ZUR PERSON

Wo ist Ihr Lieblingsplatz in Ihrer Heimatstadt Brig (VS)?

Irgendwo in Brig-Glis. Dort gibt es so viele schöne Plätze, ich möchte mich nicht auf einen festlegen.

Wie entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag?

Am liebsten auf dem Bike, beim Spazieren oder mit Musik hören.

Welches Buch liegt aktuell auf Ihrem Nachttisch?

«Die Verlockung des Autoritären» von Anne Applebaum.

Auf welche App möchten Sie auf keinen Fall verzichten?

Natürlich auf swisstopo und Alertswiss aus meinem Departement.

Wofür sind Sie in Ihrem Leben dankbar?

Für meine Gesundheit und die Unterstützung durch meine Familie und meinen Freundeskreis, ohne die ich meine Funktion nicht ausüben könnte.

Was war bisher Ihre mutigste Tat?

Ernsthaft: wahrscheinlich meine Kandidatur für den Bundesrat. Weniger ernsthaft, dass ich mich von einem Regionalfernsehen zum Wakeboarden auf dem Thunersee überreden liess. Ich wusste nicht genau, was das ist und dachte, es würde schon irgendwie gehen. Doch das Ganze endete mit einer Zerrung.

Woher nehmen Sie die Kraft für Ihre vielfältigen Herausforderungen?

Die Grundkonstitution ist sicher zentral. Ich habe grosses Glück, dass es mir gesundheitlich und mental gutgeht. Ein weiterer, wichtiger Faktor ist das Umfeld. Meine Familie und mein Freundeskreis unterstützen mich und geben mir einen sicheren Rahmen. Ich kann mich auch mal aufregen, ohne dass das am nächsten Tag in der Zeitung steht. Auch in der Natur erhole ich mich und tanke Kraft. Wenn ich am Wochenende Zeit habe, ins Wallis zurückzukehren, dann gehe ich wandern, biken oder im Winter Ski fahren.

Welchen Stellenwert hat heute Ihrer Meinung nach die Kirche?

Für viele Menschen ist die Kirche wichtig, da sie hier und insbesondere im Glauben Halt finden.

«Habe ich einmal ein freies Wochenende, gehe ich gern in die Natur oder bleibe bei schlechtem Wetter zu Hause.»

Sind Sie privat in der Kirche anzutreffen?

Ja, das bin ich, wenn ich für einen Moment innehalten möchte oder irgendwelche Anlässe erfreulicher oder weniger erfreulicher Art stattfinden. So gesehen bin ich regelmässig in der Kirche, auch wenn ich nicht jeden Sonntag den Gottesdienst besuche. Habe ich einmal ein freies Wochenende, gehe ich gern in die Natur oder bleibe bei schlechtem Wetter zu Hause ...

«Feste wie Weihnachten oder Ostern verbinde ich mit dem Namen Jesus Christus und denke dabei an den Ursprung, auf dem alles aufgebaut ist.»

Welche Bedeutung hat der Name Jesus Christus für Sie?

Dieser Name hat für mich eine sehr weitläufige Bedeutung. Ich bin im katholischen Glauben aufgewachsen und habe alle Elemente wie Taufe, Erstkommunion und Firmung mitgemacht. Feste wie Weihnachten oder Ostern verbinde ich mit dem Namen Jesus Christus und denke dabei an den Ursprung, auf dem alles aufgebaut ist.

Viola Amherd, vielen herzlichen Dank für das Gespräch! (mhä.)



VBS/DDPS André Scheidegger

Eine Bundesrätin, die Herausforderungen liebt.



**INTAKTE UMWELT
RESPEKTVOLLES MITEINANDER
STARKE FAMILIEN**

Deshalb am 22. Oktober EVP wählen.



PALADINA
HOTEL

Bewusst erholen
Paladina Hotel im Tessin

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



behaglich + natürlich wohnen
GFELLERHOLZBAU



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


 TINU HEINIGER

Name: Tinu Heiniger
 Alter: 77 Jahre
 Familie: Partnerin, ein Sohn
 Wohnort: Köllikon

«ICH MAG SCHLITZOHREN UND FRECHDACHSE»

Tinu Heiniger ist Schweizer Mundartsänger mit Wurzeln im Emmental. In einem seiner Lieder «Feiss u wyss» (üppig und weiss) singt er über eine weisse und mächtig erscheinende Kirche, die hoch über dem Dorf thront. Eine Kirche, in der ihm das Wilde fehle ...

Der Pfarrer und Barkeeper Tobias Rentsch traf den illustren 77-Jährigen oberhalb von Langnau i.E. auf der Hochwacht zu einem Gespräch. An seiner Velobar hiess er den Mundartsänger Tinu Heiniger mit einer erfrischenden Apfelschorle willkommen.

Wissen wandert weiter

Mit einem zufriedenen Lächeln und wärmenden Sonnenstrahlen im Gesicht bestaunen die beiden zu Beginn das wunderschöne Berner-Alpenpanorama. Die Aussicht reicht vom Hohgant über das Breithorn bis hin zum Naturpark Gantrisch. Die Liebe zu den Bergen bekam Tinu von seinem Grossvater mit auf den Weg. Auf den gemeinsamen Wanderungen lehrte er nicht nur ihm, sondern auch gleich allen anderen Wanderern, die sie unterwegs antrafen, die Namen aller

Berggipfel. Tinu war das damals oft peinlich. Doch heute, so stellt er fest, erklärt er die Berge selbst gerne allen, die es interessiert.

«Meine Grossmutter hat mit mir Kirchenlieder gesungen.»

Auch an seine Grossmutter erinnert er sich gut. Sie hatte einen besonders starken Bezug zu Jesus. Als kleiner Junge war Tinu oft bei ihr: «Sie hat mit mir Kirchenlieder gesungen, darunter das bekannte <Gott ist die Liebe>.» Auch von seinem Grossvater väterlicherseits, der Prediger war, wurde ihm der

ZUR PERSON

Meine Lieblingsbeschäftigung an verregneten (Sonntag-) nachmittagen:

Auch wenns «schiffet», gehe ich in den Wald.

Meine Lieblingsmusik:

Bob Dylan, sein neuestes Album «Rough and Rowdy Ways»

Auf diese App möchte ich auf keinen Fall verzichten:

SBB

BUCHTIPP

Im Herbst 2022 erschien Tinus neuestes Buch «Mein Emmental – Geschichten aus der schönen, engen Welt von Gestern» beim Zytglogge Verlag.



Dominique Meienberg



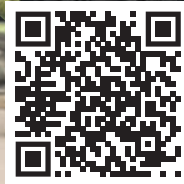
RolandJuckerFotografie



RolandJuckerFotografie

«NACHGEFASST MIT TINU HEINIGER»

Oberhalb von Langnau i.E. treffen sich Tinu Heiniger und Tobias Rentsch auf ein erfrischendes Getränk. «Feiss u wyss» sei die Kirche, das singt Tinu Heiniger im gleichnamigen Lied, das Tobias seit seinem Theologiestudium begleitet. Darüber unterhalten sie sich.



Scannen Sie den QR-Code, um das Gespräch von Tobias Rentsch «Nachgefasst mit Tinu Heiniger» zu hören.

christliche Glaube vermittelt und vorgelebt. Tinu kam auch mit Menschen in Kontakt, die von sich selbst sagten, dass sie gläubig seien, dies aber nicht lebten. Das bringt ihn noch heute zum Nachdenken.

Leere Kirchen

In seinen Liedern beschäftigt er sich mit seiner Vergangenheit und setzt sich mit dem Glauben auseinander. Im Lied «Feiss u wyss» befasst er sich mit den sich leerenden Kirchen und den vollen Konsumhäusern. Er singt: «Der Einkaufslärm draussen ist lauter als das Gebet drinnen.»

Religion und das Leben

Tinu geht gern in Kirchen, auch wenn er dort das Wilde vermisst. «Religion und das Leben gehören zusammen, darum gehört auch das

Wilde und Fürchterliche dazu», erklärt der Liedermacher. Damit meint er, dass es schön und gut sei, Friedensfahnen aufzuhängen und Gebete zu sprechen, doch manchmal müsse man einfach «Stopp!» sagen können. Ein guter Anfang wäre, so meint er, wenn jeder zuerst in seinem eigenen Herzen etwas verändern würde, bevor er versuche, die Welt zu ändern. Auf seiner Webseite schreibt der Musikmensch: «Ich mag keine Graumäuse, dafür aber Schlitzohren und Frechdachse.»

«Religion und das Leben gehören zusammen, darum gehört auch das Wilde und Fürchterliche dazu.»

Das «Hähnlein» im Wind

Während sich der Pfarrer und der Liedermacher über die unterschiedlichsten Facetten des Lebens unterhalten, merkt man, dass es dem Emmentaler nicht um eine Abrechnung geht, sondern um versöhnliche Töne. Dabei redet er Situationen, auch seine oft schwierige Vater-Sohn-Beziehung, nicht einfach schön.

Tinu Heiniger beleuchtet flüchtige Momente und eigene Beobachtungen, die zum Nachdenken anregen. In seinem bekannten Lied «Jede chunnt und jede geit» befasst sich Tinu mit dem Tod und der Vergänglichkeit. Diese Themen beschäftigen ihn. Mit seinem Vater hat er sich noch zu Lebzeiten versöhnen können, und auch er scheint mit sich und seiner Vergangenheit versöhnt zu sein. (mhä.)

FEIERN WIR DIE VIELFALT DER GESCHMÄCKER?

RATZFATZ SCHMATZ!

SO GUT, DASS MAN FESTE ERFINDET.

ALIGRO
IHR EINKAUFSMARKT, OFFEN FÜR ALLE!

FENSTER ZUM SONNTAG

Näher am Leben
FENSTER ZUM SONNTAG, die TV-Reihe zu aktuellen Themen aus christlicher Sicht

www.sonntag.ch

SRF 1 SA 16.40 Uhr	SRF zwei SO 12.00 Uhr
SRF INFO SA 18.30 Uhr SO 17.45 Uhr	ALPHA VISION

Bitte senden Sie mir kostenlos das Programm-Magazin «Schaufenster»

Vorname/Name

Adresse/PLZ/Ort

Senden an: ALPHAVISION, Postfach 18, 4612 Wangen bei Olten
oder E-Mail an info@sonntag.ch

Produzenten: Magazin: ALPHAVISION, 4612 Wangen | Talk: ERF Medien, 8330 Pfäffikon ZH

BLB BRAUCHST DU INSPIRATION?

Die **kostenlose Bible App** mit täglichen Power-Shots und Inputs für deinen Alltag.

www.blb.ch

MARKUS MÜLLER

EIN JA-MENSCH WERDEN

Markus Müller kennt die Höhen und Tiefen eines Menschenlebens von der Wiege bis zur Bahre. Leidenschaftlich leitet und begleitet er Menschen – und schreibt Bücher: zuletzt «Ein Ja-Mensch werden». Wir haben einige seiner Aussagen für Sie herausgepickt.

«Gott sehnt sich nach Gemeinschaft mit den Menschen, akzeptiert aber auch ein Nein. Die Bibel ist eine eindeutige Hoffnungsbotschaft. Sie ist auf Hoffnung hin gepolt. Daher kann man auch beim kranken und sterbenden Menschen hoffnungsvoll werden. Der Grund: Gott hat ein Ja zu jedem Menschen. Jeder Mensch ist ein «Be-Ja-hter».

«Wer wirklich in der Zukunft zu Hause und verankert ist, spürt einen Hauch von Freiheit in dieser Welt. Diese Welt ist nicht das Höchste. Sie hat nicht das letzte Wort, weder im Leben noch im Tod.»

«Ich gestehe: Das Ja zur Gegenwart, wie sie ist, irritiert. Und doch: Dieses Ja macht frei, das Bild der Zukunft vor Augen zu malen – ohne Druck, bloss mit Nach-druck.»

«Begrenzung, Schwäche, Verletzlichkeit, Schmerz, Ohnmacht, Scheitern sind allgegenwärtig. Wir leiden darunter. Gleichzeitig werden wir fast täglich damit umworben, als moderne Menschen diese Welt eines Tages unter Kontrolle zu bekommen, Schweres nur als Durchgangsstadium anzusehen sowie Krankheit, Alter und Tod auf geheimnisvolle Weise abschaffen zu können.»

«Mir scheint, dass ich oft in eine Welt des Nein hineinrede.»



ZUR PERSON

Markus Müller (1955) studierte Erziehungswissenschaft und promovierte in Behindertenpädagogik. Er war Direktor der Pilgermission St. Chrischona und ist bis heute Pfarrer eines Alterszentrums bei Winterthur. Müller ist Autor mehrerer Bücher, unter anderem über gesellschaftliche Trends.



Werden auch Sie ein Ja-Mensch und beschenken Sie sich damit selbst! Das Buch «Ein Ja-Mensch werden» von Markus Müller gibt hilfreiche Impulse: shop.livenet.ch

FAMILIE WEBER



Familie: Mona (39), Stefan (40),
Gion (12), Kellan (10)
Wohnort: Schocherswil TG

RUHE IM STURM

Nach der Geburt ihres zweiten Sohnes durchleben Mona und Stefan Weber aus Schocherswil TG eine stürmische Zeit. Gleichzeitig erfüllt sie unbeschreibliche innere Ruhe. Diese strahlen sie auch aus, wenn sie sich im Verein hope21 engagieren, der Eltern von Kindern mit Down-Syndrom zur Seite steht.

Juli 2013: Seit zwei Tagen halten Mona und Stefan Weber ihren kleinen Kellan in den Armen, alles scheint gut zu sein. Nach dem Erstuntersuch hatte ihnen der Kinderarzt zu einem gesunden Kind gratuliert. Doch dann gerät die Welt der jungen Familie durcheinander.

Die Diagnose

«Es war surreal», blickt Stefan auf den Moment zurück, als ihm Mona telefonisch mitteilte, bei Kellan bestehe Verdacht auf Trisomie 21. Alles ändert sich – und doch nichts: In den vergangenen neun Monaten hatte Mona ihren Sohn kennengelernt und wusste, wer er ist. Die Mutter bekräftigt: «Keine Diagnose der Welt hätte das ändern, nichts unsere Liebe für Kellan mindern können.» Und doch steigen plötzlich grosse Sorgen und Ängste in ihr auf. «Damals

hatte ich keine Vorstellung von der Tragweite der Diagnose», bekennt sie.

«Unsere Seelen fuhren Achterbahn.»

Emotionale Achterbahn

Die Prognosen für Kellans Leben sind negativ, die Eltern erfahren vor allem, wozu Kellan später nicht in der Lage sein werde ... In den folgenden Tagen kommen gesundheitliche Probleme dazu. Kellan muss in ein grösseres Krankenhaus verlegt werden. «Unsere Seelen fuhren Achterbahn», erinnert sich Mona. «Es war der bisher grösste Sturm in unserem Leben.» Stefan spricht von einem Überlebensmodus. Tagsüber habe er einfach

funktionieren müssen – nicht zuletzt, um auch dem damals zweijährigen Sohn Gion gerecht zu werden. Er blickt zurück: «Abends im Bett kamen die Gefühle hoch ... Wir waren sehr froh und dankbar, Menschen im Hintergrund zu wissen, die an uns dachten und für uns beteten.»

«Inmitten dieses Sturms wusste ich, dass Gott da ist.»

Tiefer Friede

«Inmitten dieses Sturms wusste ich, dass Gott da ist», hält Mona fest. «Zwischen all diesen Geräten in der Neonatologie empfand ich einen grossen, inneren Frieden.» Sie erlebt die Realität Gottes, nicht nur auf emotionaler Ebene: «Wir beteten konkret dafür, dass sich medizinische Werte ändern.» Gemeinsam wendet sich das Paar Gott zu, spricht ihm im Gebet sein Vertrauen aus. Unerwartet schnell und markant verbessern sich Kellans Werte. Die nächsten Monate sind geprägt von Spitalaufenthalten und Arztterminen. Inmitten aller Stürme und Herausforderungen wird Monas und Stefans Ja zum Leben gestärkt.

«Für uns sind beide Kinder ein Geschenk, ein grosser Segen, da spielt die Anzahl Chromosomen keine Rolle.»

Vorbildliche Inklusion

Die meisten gesundheitlichen «Baustellen» können innerhalb des ersten Lebensjahres von Kellan geschlossen werden. Es kehrt Ruhe ein. Mona und Stefan geniessen das Familienleben und freuen sich an ihren beiden Söhnen. Sie sind sich einig: «Für uns sind beide Kinder ein Geschenk, ein grosser Segen, da spielt die Anzahl Chromosomen keine Rolle.» Kellan lebt zwar mit einem Herzfehler, dieser beeinträchtigt ihn aber nicht. «Beruflich haben wir uns so organisiert, dass immer einer von uns zu Hause ist», sagt Mona, die wie ihr Mann im kaufmännischen Bereich arbeitet. Es ist ihr und Stefan sehr wichtig, für die Jungs da zu sein und mit ihnen Zeit zu verbringen. Mit der Einschulung rückt Kellans Down-Syndrom wieder in den Vordergrund. Dankbar erklärt Stefan: «Wir hatten Glück, unsere Schule war bereit, den Weg mit uns zu gehen. Eine Klassenassistentin und die Lehrpersonen unterstützen Kellan hervor-

ragend.» Mona ergänzt: «Es ist uns klar, Integration verlangt von allen Beteiligten die Bereitschaft, eine Extrameile zu gehen.» Kellans Lernziele wurden seinen Möglichkeiten angepasst. Mittlerweile ist er bereits in der dritten Klasse der Regelschule.

Reich beschenkt

«Mit Kellan lerne ich, geduldig zu sein», sagt Stefan. «Das ist bereichernd und herausfordernd zugleich.» In vielen alltäglichen Situationen müsse er sich mehr Zeit nehmen und entdecke dabei viel Schönes, das ihm sonst entgehen würde. Stefan fährt fort: «Kellan lehrt uns, kleine Schritte zu sehen und zu feiern. Er hat uns aus dem Leistungsdenken herausgerissen. Dafür bin ich sehr dankbar.»

«Kellan lehrt uns, kleine Schritte zu sehen und diese zu feiern.»

Eltern emotional begleiten

Mona und Stefan möchten sich dafür einsetzen, dass Menschen mit Down-Syndrom ihren Platz in der Gesellschaft erhalten und Wertschätzung erleben. Als sie 2020 erfahren, dass ein Netzwerk für betroffene Familien geplant ist, melden sie sich zur Mithilfe. Innert Kürze wird Mona Teil des Kernteams und schliesslich Präsidentin des Vereins hope21. Sie findet: «Heute ist die beste Zeit, um ein Kind mit Trisomie 21 zu haben.» Angebote zur Unterstützung in medizinischen und praktischen Belangen seien ausreichend vorhanden. Mona unterstreicht: «Nach dem Erhalt der Diagnose ist es wichtig, Eltern auch emotional zu begleiten. hope21 schliesst diese Lücke. Der Austausch mit Familien, die diesen Weg bereits gehen, ist sehr wertvoll, besonders wenn Entscheidungen getroffen werden müssen.» (mrm.)



HopeFamily finden?
HopeFamily werden?
Mehr zu hope21:
hope21.ch



ÜBER HOPE21

Der Verein hope21 ist überparteilich und konfessionell neutral. Er vernetzt Eltern, welche die Diagnose Trisomie 21 für ihr Kind erhalten haben, mit Familien, die bereits mit einem Kind mit Extrachromosom leben. Sie kommen aus allen Regionen der Schweiz, bieten Einblick in ihren Alltag und stehen bei Fragen, Sorgen und Ängsten unterstützend zur Seite. Über die Website können interessierte Familien Kontakt mit einer HopeFamily aufnehmen. hope21 koordiniert die Vernetzung und begleitet die Familien im Hintergrund.

Des Weiteren steht hope21 medizinischen Fachpersonen rund um das Thema Diagnoseübermittlung zur Seite. Als sehr hilfreich erwiesen hat sich die Broschüre «Diagnoseübermittlung – die richtigen Worte finden». Sie kann über die Website heruntergeladen oder auch kostenlos bestellt werden.



Schon seit Jahrtausenden wertvoll – mit Silber und Gold bleibt Ihr Erspartes nachhaltig gesund.



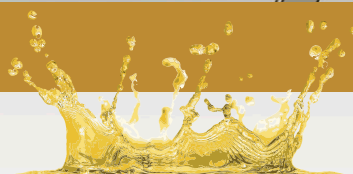
bb-wertmetall.ch



0041 62 892 48 48



contact@bb-wertmetall.ch



CROWN
SUPPORT & CONNECT

IMMOBILIEN • COACHING • SUPPORT

CROWN SUPPORT & CONNECT AG

Haslacherstrasse 3 • CH-8217 Wilchingen

T. +41 52 687 01 40 • info@csc.sh • www.csc.sh

STEPHAN BERNHARD

HARTES TRAINING, WEICHES HERZ

Den eigenen Traum aufgeben und helfen, dass andere ihn verwirklichen – das ist für Stephan Bernhard Schicksal und Glück zugleich. Der selbstständige Sportmanager und Berufstrainer übers Durchbeissen im eigenen und im Leben allgemein.

Bereits als Kind wollte Stephan Bernhard Boxer werden. Den Segen seiner Mutter bekam er nicht, aber er hielt an seinem Traum fest. Kaum war die Schulzeit beendet, begann Stephan mit dem Box-Training. Seine Leidenschaft für diesen Sport sollte bald jäh enden – zumindest vorläufig ...

Unfall mit Folgen

Nur zwei Saisons lang hatte Stephan seinen Traum leben können. Damals gerade mal 20 Jahre jung, erinnert er sich: «Als Maurer im dritten Lehrjahr hatte ich einen schweren Arbeitsunfall. Dabei erlitt ich einen Schädelbruch und ein Schädel-Hirn-Trauma, schwebte einige Tage zwischen Leben und Tod.» Seinen Traumsport nicht mehr ausüben zu können, war hart für ihn. Stephan haderte mehrere Jahre mit seinem Schicksal. Mit der Zeit konnte er die Situation akzeptieren und lotete seine Möglichkeiten aus. «So kam es, dass ich sehr jung Trainer wurde. Ich bildete mich im Boxen und in den Bereichen Kraft/Athletik ständig weiter», erzählt Stephan. Dabei zeigte sich seine Begabung, das Potenzial in Menschen zu erkennen und sie zu fördern.

«Wer im Sport durchbeissen kann, der gibt auch im Leben nicht so rasch auf!»

Die Berufung gefunden

Aus heutiger Sicht brauchte es die durch den Unfall erzwungene Wende, damit Stephan zur Rolle als Trainer fand. Darin erkannte er seine wahre Berufung, blühte auf – und der Erfolg blieb nicht aus: Von 2000 bis 2006 trainierte er Dina Burger, die 2005 WM-Silber gewann. Bis 2010 war Stephan zudem Trainer der Schweizer Nationalmannschaft und brachte sich in späteren Jahren als Chef Leistungssport und Prüfungsexperte Trainerbildung für Swissboxing ein.

Sport formt den Charakter

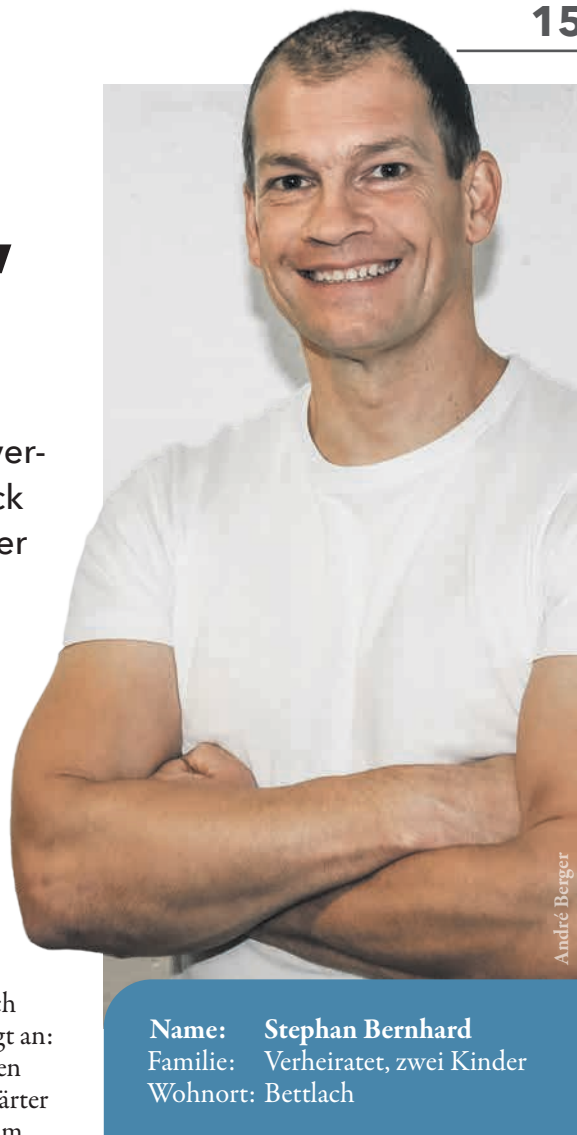
«Boxen im Speziellen und Sport im Allgemeinen reflektieren für mich das richtige Leben», erklärt Stephan und beschreibt dies mit «kämpfen, umfallen, wieder aufstehen, weiterkämpfen ...» Wer im Sport längere Zeit hart und diszipliniert trainiere, der schule seinen Charakter und gewinne Kapital fürs Leben. «Durchhaltewillen, Biss und Fairness möchte ich hierbei betonen», sagt Stephan und fügt an: Jeder und jedem, die Menschen einstellen und führen, seien sportbegeisterte Anwärter und Anwärterinnen empfohlen. «Wer im Sport durchbeissen kann, der gibt auch im Leben nicht so rasch auf!»

Im Tränenmeer

Glaube und Religion waren in Stephans Herkunftsfamilie kein Thema gewesen. «Ich hatte nie das Gefühl, einen Gott zu brauchen, es ging mir ja gut», kommentiert Stephan. Damals hatte er eine Freundin, die das anders sah. Stephan erzählt: «Als ich einmal in einer schwierigen Lebensphase steckte und meine Freundin um Rat bat, hatte sie keine Antwort, aber begann von Jesus zu sprechen.» Tief in Stephans Innerem regte sich etwas. Sein verhärtetes Herz wurde weich und erwachte zu neuem Leben. Stephan über dieses unvergessliche Erleben: «Während Stunden konnte ich nicht mehr aufhören, zu weinen und bereute meinen selbstsüchtigen Lebenswandel zutiefst.» Von da an zählten für Stephan Gott und dessen Gedanken über seinem Leben, der Sport wurde zweitrangig.

Philosophie und Liebe

Nach dieser intensiven Gotteserfahrung reiste Stephan nach Kolumbien, um Philosophie zu studieren. In dieser Zeit lernte er seine heutige Frau kennen und wurde Vater. Sechs Jahre später kehrte er mit seiner Familie zurück in die Schweiz. Die Zeit in Lateinamerika bezeichnet Stephan als Training in Sachen Dankbarkeit. Im Februar



Name: Stephan Bernhard
Familie: Verheiratet, zwei Kinder
Wohnort: Bettlach

2020 gründete er sein eigenes Unternehmen und trainiert heute Athleten aus verschiedenen Sportarten im Leistungssport. Auch Einsteiger und Breitensportler mit unterschiedlichen Zielen betreten seine Trainingshalle in Grenchen, um im Sport und im Leben weiterzukommen.

«Ein Leben ohne Jesus ist für mich unvorstellbar. Bei ihm finde ich Kraft und Halt, in guten und in herausfordernden Zeiten.»

Sport- und Menschenfreund

Ob Kunden oder seine Kinder: Menschen zu ermutigen und sie darin zu unterstützen, zu entdecken, was in ihnen steckt, dafür schlägt sein Herz. Auch wenn sein Kindheitstraum nicht in Erfüllung ging, sagt Stephan zurück- und vorwärtsblickend: «Ich habe viel mehr gefunden und erreicht, als ich mir je hätte erträumen können. Ein Leben ohne Jesus ist für mich unvorstellbar. Bei ihm finde ich Kraft und Halt, in guten und in herausfordernden Zeiten.» (mrm.)

KREUZWORTRÄTSEL

MITMACHEN &
GEWINNEN!



1. Die Hirnforscherin Barbara Studer empfiehlt Neugierde – gegenüber was?
2. Wo lebte Pirmin Zurbriggen einige Zeit?
3. Was studierte der Boxer Stephan Bernhard?
4. Was gehört für Tinu Heiniger auch zum Leben?
5. Für das Ehepaar Weber sind ihre beiden Kinder ein...?
6. Wonach sehnt sich Gott mit den Menschen, wie Markus Müller berichtet?
7. Jesus schenkt Maya Friedli zwei Dinge, das eine ist Frieden, das andere ...
8. Wenn Bundesrätin Viola Amherd ein freies Wochenende hat, dann geht sie gern wohin?

LÖSUNGSWORT:



1. PREIS

1. PREIS

Gutschein für eine Übernachtung im Glaskubus (für 2 Personen)

Wert: CHF 300.–

www.tailoredmoments.ch

Eingebettet im schönen Emmental ermöglicht der Glaskubus ein völliges Eintauchen in die Natur. Das Highlight ist das Glasdach: Unter dem Sternenhimmel werden Sie und Ihre Begleitperson in den Schlaf getragen. Am nächsten Morgen geniessen Sie ein leckeres Frühstück vom Arche-Hof nebenan.



2. PREIS

2. PREIS

Beats EP (On-Ear)

Wert: CHF 99.–



3. - 7. PREIS

3. - 7. PREIS

Gutschein für den Livenet-Shop und eine Hope-Tasse

Wert: CHF 25.–

www.shop.livenet.ch



TEILNEHMEN:

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und geben Sie das Lösungswort online unter www.hope-schweiz.ch/hope-wettbewerb ein oder senden Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort an wettbewerb@hope-schweiz.ch.

Teilnahmeschluss: 31.12.2023 | Alle Antworten finden Sie in dieser Zeitung.



An der Verlosung nimmt teil, wer die Fragen richtig beantwortet und das Lösungswort per E-Mail oder Onlineformular bis 31.12.2023 einsendet. Pro Person ist nur eine Einsendung möglich. Die ausgelosten Gewinner werden benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Auszahlung der Preise ist nicht möglich.

LIEBEN HIESS LOSLASSEN

2012 ziehen Maya und Joel Friedli aus dem Emmental an den Zürichsee. Kurz darauf kommt Shane als «Frühchen» zur Welt. Er kämpft sich ins Leben und entwickelt sich gut – doch erlebt seinen vierten Geburtstag nicht.

Nach zwei Mädchen werden Maya und Joel Friedli im Herbst 2013 Eltern von Söhnchen Shane. Aus beruflichen Gründen sind sie eben erst aus dem Emmental nach Jona gezogen und freuen sich über den Familienzuwachs. «Die Schwangerschaft verlief nicht unkompliziert», erzählt die gelernte MPA. «Shane wurde einen Monat zu früh per Notkaiserschnitt geboren.» Das Kind wog 1700 g und mass 40 cm. Der Harnleiter war nicht ganz entwickelt. Operationen bescheren Shane wiederholt Blasenentzündungen, die stationär behandelt werden müssen. Dennoch wächst er zu einem fröhlichen kleinen Bub heran, saust mit Begeisterung auf seinem Laufrad durch die Gegend. «Seine Beine waren fast immer in der Luft», erinnert sich Maya und schmunzelt.

*«Mami, komm schnell,
Shane ist überfahren
worden!»*

Stolzer grosser Bruder

Knapp drei Monate vor seinem vierten Geburtstag bekommt Shane ein Schwesterchen. «Er hat sich sehr auf Jayna gefreut, ihr noch im Bauch Liebeserklärungen zugesprochen», sagt Maya. Eine Woche nach der Geburt wieder zu Hause, bittet sie ihren Mann, mit den Kindern nach draussen zu gehen. Sie brauche etwas Ruhe mit dem Neugeborenen. Mayas Entspannung wird jäh unterbrochen, als es Sturm klingelt.

Name: Maya Friedli
Alter: 38 Jahre
Wohnort: Jona
Familie: Verheiratet, vier Kinder



Mirjam Fisch

Die 12-jährige Jamilia ruft panisch durch die Gegensprechanlage: «Mami, komm schnell, Shane ist überfahren worden!» Maya legt die kleine Jayna in Jamalias Arme und läuft los. Wenige hundert Meter vom Haus entfernt sieht sie Joel mit Shane im Arm auf dem Boden sitzen. Was war geschehen? Die fünfjährige Chelsea und ihr Bruder waren mit ihren Rädern auf dem Trottoir vor dem Vater hergefahren. Als sie eine Containerbucht passierten, fuhr eine Autofahrerin aus dem dahinterliegenden Parkplatz auf die Strasse. Shane landete unter den Rädern ihres Wagens. Joel beförderte seinen Sohn vorsichtig unter dem Auto hervor, während Augenzeugen den Rettungsdienst alarmierten. Schockiert und tränenaufgelöst stand die Lenkerin daneben.

Folgenreiche Entscheidung

Als Maya am Unfallort eintrifft, nimmt sie Shane auf den Schooss. Er wimmert, sagt immer wieder: «Mami, Mami, ig wott inä» – er wolle nach Hause. Alle Rettungsversuche von Ambulanz und Rega scheitern, Shane ist zu schwer verletzt. Als ihr kleiner Sohn seinen leiblichen Körper verlässt, sieht Maya im Geist zwei Engel und Jesus. Dieser lässt sie wissen: «Ich kann dir Shane zurückgeben. Oder du lässt los und übergibst ihn meiner allumfassenden Liebe.» Maya erzählt: «Ich spürte diese überwältigende Liebe, Annahme und musste mich entscheiden: Vertraue ich dieser Liebe oder klammere ich mich an mein Kind?» Instinktiv realisiert die Mutter: «An keinem anderen Ort wird es Shane besser gehen als bei Jesus!» – und lässt ihr geliebtes Kind los.

«Ich spürte diese überwältigende Liebe, Annahme und Geborgenheit, die von Jesus ausgingen.»

Trauer und Trost

Zur Unterstützung der Familie reist Mayas Mutter an, eine Gruppe von Frauen der Freikirche ICF liefert regelmässig Mahlzeiten. Maya sucht Hilfe bei einer Seelsorgerin der Kirche, ein Jahr danach bei einer Trauerbegleiterin. «Die vielen Gespräche mit beiden haben mir sehr geholfen», erklärt sie. Joel und Maya trauern unterschiedlich. Er übernimmt alles Administrative, betätigt sich sportlich, tauscht sich mit einem Freund aus und beginnt, sich als Hockey-Trainier zu engagieren. Nach dem Tod seines Sohnes und der Kündigung seines damaligen Traumjobs ist Joel ein Jahr lang nicht arbeitsfähig. Seine Seele hat zu viel zu verkraften. Schliesslich findet der gelernte

Elektromonteur und Strassenbauer eine Anstellung im Aussendienst der Hockeybranche. Dazu trainiert er die U20 bei den Lakers. Tochter Chelsea besucht therapeutische Reitstunden, um ihren Ängsten zu begegnen. Jamilia hat Freundschaften im ICF knüpfen können und gute Freundinnen, die sie in der schweren Zeit trösten und begleiten.

«Das Leben hier ist vergänglich. Das Schönste kommt erst noch, wenn wir dort sind, wo unser Kind jetzt schon ist!»

Altes abstreifen, neu glauben

Shanes Tod lässt alle religiös geprägten Glaubensthesen bei Maya wegbrechen. Sie wuchs in einer sehr religiösen Bauernfamilie im Emmental auf, erklärt: «In der Kirche wurde mir das Bild eines strengen Gottes vermittelt. Ich wusste nie, ob ich genüge.» Als feinfühligste Person kostet es Maya viel Kraft, zu verarbeiten, was sie beschäftigt. Anfänglich ist sie mit ihrer Seelsorgerin oft in der Natur unterwegs, reflektiert Leben und Glauben, erzählt: «Heute kann ich Jesus in inneren Bildern direkt begegnen, mit ihm reden. Auch Shane ist dabei.» Diese Bilder helfen der Mutter, den schweren Verlust zu integrieren. «Das Leben hier ist vergänglich. Das

Schönste kommt erst noch, wenn wir dort sind, wo unser Kind jetzt schon ist!», zeigt sich die 38-Jährige überzeugt.

Trauern, Trost finden, neuen Lebensmut fassen – all dies braucht seine Zeit. Nach fünf Jahren resümiert Maya: «Heute bin ich körperlich und psychisch stabiler, betrachte das Leben differenzierter. Bei meiner neuen Therapeutin, die ich wöchentlich treffe, fühle ich mich gut aufgehoben.» Gegenüber der Unfallverursacherin hegt sie keinen Groll. Melden sich schmerzhafteste Erinnerungen, dann sucht Maya ihre innere Oase auf und bittet Jesus um Weisheit und Kraft für den nächsten Schritt: «Auch wenn dieser Schritt nach vorne winzig ist – Jesus schenkt mir Sicherheit und Frieden, das genügt.» (mf.)

ZUR PERSON

Einer meiner Lieblingsplätze in Jona:
Busskirch am See

Mein Lieblingsbuch:
Für immer in deinem Herzen –
Viola Shipman

Meine Lieblingsjahreszeit:
Sommer

Diese App auf meinem Mobile haben nicht alle:
Echo



Maya vor dem Bild von Shane mit seiner kleinen Schwester Jayna.

**Der Gott der
Hoffnung aber
erfülle euch
mit aller Freude.**

Die Bibel

STATEMENTS ÜBER HOFFNUNG

HOFFNUNG BEDEUTET FÜR MICH ...



CHRISTINA, BUBIKON

«Hoffnung bedeutet für mich, an das Gute zu glauben und nicht aufzugeben, auch wenn alles um mich herum <Nein!> schreit. Hoffungsstärkende Momente wie gemeinsames Singen von Gospels sind Sauerstoff für meine Seele.»



RAPHAEL, NEUENHOF

«Hoffnung bedeutet für mich Glaube, Sport und Familie.»



MESERET, OLTEN

«Hoffnung bedeutet, ein Ziel im Leben zu haben, dieses zu verfolgen und zu erreichen.»



JAN, OLTEN

«Hoffnung bedeutet für mich, den Glauben an ein Ziel im Leben zu haben, beispielsweise die Berufslehre abzuschliessen, um später zu studieren und Wirtschaftsingenieur zu werden. So will ich in dieser Branche die Arbeitsbedingungen zum Besseren verändern. Das gibt mir Hoffnung, jeden Morgen aufzustehen.»



LIA, WITTENWIL

«Hoffnung bedeutet für mich eine positive Erwartung an die Zukunft.»



DORLI, ADELBODEN

«Hoffnung bedeutet für mich ...
... dass ich jeden Tag hier auf der Erde so viel Kraft bekomme, wie ich brauche.
... meine Zuversicht auf ein ewiges Zuhause bei Gott im Himmel.
... dass alle meine Kinder den Weg mit Gott einschlagen und ihr Leben mit ihm leben.»

«HIER OBEN GEHT MIR DAS HERZ AUF»

Seine Leistungen und Medaillen in den 80er-Jahren sind unvergessen: Pirmin Zurbriggen ist die Skisportlegende der Schweiz! Aktiv ist er noch immer, doch nun vor allem als Gastgeber. Zurbriggen erzählt, was ihn seit Generationen prägt und ihm als Hotelier wichtig ist.

Der Knopf im Ohr macht es möglich: Unterwegs zum Interview in die stylisch eingerichtete Bar seines Boutique-Hotels in Zermatt erledigt Pirmin Zurbriggen ein Telefonat. Auch für eine Familie im Foyer nimmt er sich Zeit, lächelt freundlich in die Handykameras. Der 60-Jährige ist ein aufmerksamer Gastgeber und dienstbereiter Hotelier!

Hope: Herr Zurbriggen, mit 27 Jahren endete Ihre aktive Karriere. Wie ging es weiter?

Ich habe im Marketingbereich für eine Ski-Firma gearbeitet. Als Familie lebten wir einige Jahre in der Westschweiz, bevor Moni und ich das Hotel meiner Eltern in Saas Almagell übernahmen.

«Die Liebe zu Moni war mir wichtiger als meine Heimatliebe, deshalb bauten wir das Suitenhotel Zurbriggen in Zermatt.»

Weshalb leben Sie heute in Zermatt?

Moni ist Zermatterin, es zog sie zurück. Die Liebe zu Moni war mir wichtiger als meine Heimatliebe, deshalb bauten wir das Suitenhotel Zurbriggen in Zermatt. Das elterliche



Name: Pirmin Zurbriggen
Alter: 60 Jahre
Wohnort: Zermatt
Familie: Verheiratet, fünf Kinder

Hotel führen heute meine ältere Schwester Esther und ihr Mann.

Sie sind seit 1989 mit Moni verheiratet. Wie gross ist Ihre Familie?

Wir haben fünf Kinder, sie sind heute zwischen 15 und 33 Jahre alt. Drei davon sind mit ihren Ehepartnern als Gastronomen tätig. Sie wurden wie ich schon früh einbezogen ins Metier und haben uns bereits vier Enkel geschenkt.

Bereitet Ihnen der schneearme Winter Sorgen?

Nein, das ist nichts Neues. Heute können wir uns jedoch mit Kunstschnee behelfen. Letztlich bestimmen nicht wir, wie die Dinge laufen in dieser Welt, das macht ein anderer.

Sie wurden stark von Ihrem Vater geprägt. Was war besonders an ihm?

Er hat immer das Gute und Schöne in allem gesehen und war ein wunderbarer Trainer für mich. Mein Vater hat nie an mir herumkritisiert.

Hat er Ihnen ein Vermächtnis hinterlassen?

Ja, er ermutigte mich, mein Leben auf Gott auszurichten. «Lebe mit ihm, er wird dich gut führen», waren seine Worte. Ich habe alles gegeben, grossartige Erfolge, aber auch harte Zeiten erlebt. Im Nachhinein erkannte ich immer mehr das geistliche Erbe meiner Vorfahren. Es wurde mir bewusst, dass alles von Gott abhängt. Der Glaube ist mein «Vitamin B», die Beziehung zu Gott macht vieles möglich.

«Der Glaube ist mein «Vitamin B», die Beziehung zu Gott macht vieles möglich.»

Auch Ihre Grosseltern waren Vorbilder für Sie ...

Wenn ich daran denke, welche Schicksalsschläge sie überwinden mussten: Grossvater



Mirjam Fisch

Emil starb durch den Gletscherabbruch beim Bau des Staudammes, ein Onkel verunfallte während der Plattjenabfahrt auf den Skiern tödlich. Beide Grosselternpaare waren tiefgläubige Menschen. Sie lebten ihren Glauben auch im Alltag, wussten sich von Gott begleitet, geführt und versorgt. Das hat auf mich abgefärbt.

Sie setzten sich in verschiedenen Gremien für die Förderung des Skisports ein. Von 2004 bis 2016 waren Sie Präsident des Walliser Skiverbands. Was motivierte Sie dazu?

Schneesport in den Bergen ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Der Skisport kann die Jugend prägen. Durch tragfähige Beziehungen können Kinder auf den richtigen Weg gebracht und Werte gelebt werden, die förderlich sind für Körper und Geist. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen, das zeigt sich besonders in sportlichen Triumpfen und Misserfolgen. Man muss lernen, damit umzugehen. Im Skisport kommt es nicht nur auf den

ZUR PERSON

Meer oder Berge?
Berge

Käse oder Fleisch?
Käse

Altbekanntes oder Neues?
Neues

Glas eher halbvoll oder halbleer?
Halbvoll

Heimlich altern oder riesige Geburtstagsparty?
Heimlich altern



Mirjam Fisch

Einzelnen an – das Team als Ganzes ist wichtig, um den Spirit des Sports gemeinsam zu leben. Es geht nicht um verbissenes Training und Professionalität, sondern primär darum, Freude und Begeisterung zu teilen.

Woher nahmen Sie die Kraft, immer wieder ans Limit zu gehen?

Ohne intensives Training wird man kein Weltmeister. Es gilt dranzubleiben, Schritt für Schritt und immer wieder den Blick zum Himmel zu richten. Der Druck ist sehr gross. Heute werden die Athleten von Mentaltrainern unterstützt. Ich wurde katholisch erzogen. Mit 15 Jahren habe ich mich entschieden, in allen Lebensbereichen auf Gott und seine Hilfe für meine Zukunft zu vertrauen.

Bei ihm fühlte ich mich immer gut aufgehoben. Diese Zuversicht haben wir auch unseren Kindern weitergegeben.

«Es ist uns wichtig, allen Gästen mit einem dienenden Herzen zu begegnen.»

Heute führen Sie ein Hotel. Was ist Ihnen dabei wichtig?

Die Bergwelt ist so imposant, man fühlt sich dem Himmel nah, kann seinen Geist herunterfahren. Nebst allem Engagement braucht der Mensch auch Ruhe. Diese Möglichkeit wollen wir mit unserem Haus bieten; eingebettet in die Natur, mit freiem Blick auf das Matterhorn geht einem hier oben das Herz auf ... Es ist uns wichtig, allen Gästen mit einem dienenden Herzen zu begegnen. Moni ist mir darin Vorbild, sie kann auch sehr gut mit anspruchsvollen Gästen umgehen.

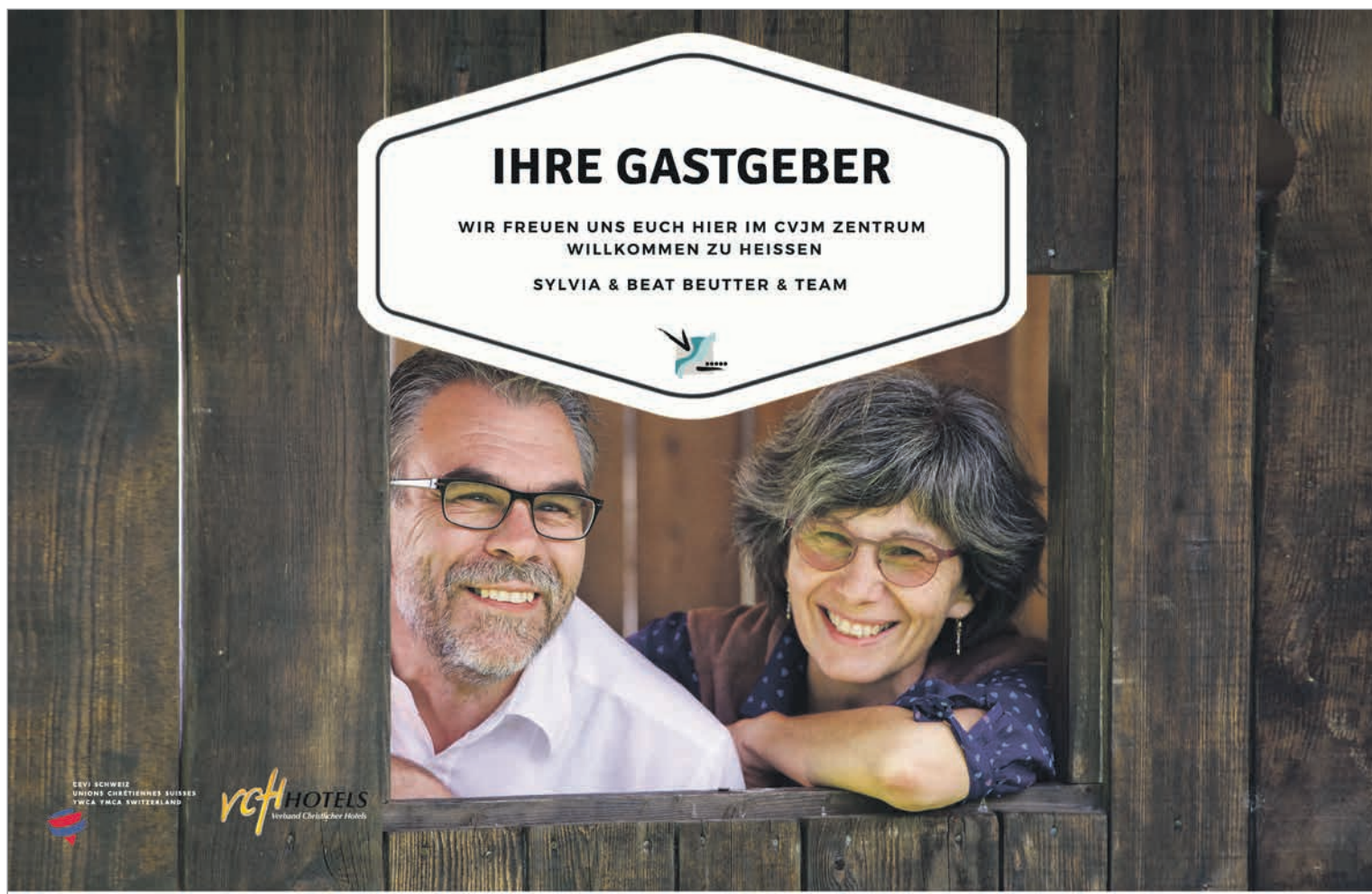
Wie haben Sie die Pandemie erlebt?

Corona hat viel Angst ausgelöst. Alles im Leben hat zwei Seiten: Von heute auf morgen den Betrieb zu schliessen, forderte uns finanziell heraus. Die Regelungen mit ihren Widersprüchen waren schwer zu verstehen. Wir erlebten, wie Einwände den Entscheidungsträgern immer wieder vorgetragen werden mussten – und später korrigiert wurden. Wir kennen Menschen und Unternehmer, die in gesundheitliche oder betriebswirtschaftliche Schwierigkeiten gerieten. Die meisten unserer Gäste wussten mit den Einschränkungen in den Ferien gut umzugehen, es gab auch andere, denen dies Mühe bereitete.

«Wenn ich bete, bin ich schon heute mit Gott verbunden. Deshalb blicke ich hoffnungsvoll in die Zukunft.»

Sie müssen stets vorausschauend planen. Gilt das auch für Ihr persönliches Leben?

Ich glaube, das Leben endet nicht mit dem Tod. Die Berichte vom Leben und Wirken von Jesus lassen uns erkennen, was für Gott wichtig ist. Unter seiner Führung zu leben, schenkt Aussicht auf ewige Gemeinschaft mit ihm, ein Weiterleben nach dem Tod. Wenn ich bete, bin ich schon heute mit Gott verbunden. Deshalb blicke ich hoffnungsvoll in die Zukunft.» (mf.)



IHRE GASTGEBER

WIR FREUEN UNS EUCH HIER IM CVJM ZENTRUM
WILLKOMMEN ZU HEISSEN
SYLVIA & BEAT BEUTTER & TEAM

SEVI SCHWEIZ
UNIONS CHRETIENNES SUISSES
YMCA YMCA SWITZERLAND

vcjH HOTELS
Verband Christlicher Hotels

www.cvjm-zentrum.ch | info@cvjm-zentrum.ch



Der Wahrheit verpflichtet

Andreas Gafner, Nationalrat EDU BE

Christliche Werte wehren dem Mainstream

EDU+UDF
Eidgenössisch-Demokratische Union



D'ÄLLENBACH
— GIPSEREI UND MALEREI —

W. Dällenbach AG | Gipserei und Malerei
Freiestrasse 48 | CH - 3604 Thun
Tel. 033 336 83 30 | info@daellenbach.ch
www.daellenbach.ch



Bachmann Holzbau GmbH

Toni Bachmann
Längmatt 2
3615 Heimenschwand
Telefon 033 453 24 47
www.bachmann-holzbau.ch



CGS ECS ICS
Christliche Geschäftsleute Schweiz

Über **700**
Firmen freuen sich
auf Ihren Besuch:

www.cgs-net.ch

BARBARA STUDER

FÜR HIRN UND HERZ

Die Neurowissenschaftlerin und Hirnforscherin Barbara Studer gründete hirngoach.ch – ein digitales, ganzheitliches Programm. Es unterstützt Menschen dabei, ihre geistige Fitness zu erhalten und zu fördern. Das Unternehmen ist der Uni Bern angegliedert, wo die Familienfrau und gefragte Referentin forscht und doziert.

Im Gespräch mit Barbara Studer wird klar: Wir können im Alltag sehr viel tun, um unser Gehirn zu trainieren und gesund zu erhalten. Der gesamte Organismus hängt damit zusammen. Tiefe Beziehungen, Kreativität und Bewegung seien etwas vom Besten, das wir unserem Gehirn schenken könnten. «Einer der effektivsten Wege für Entspannung und mentale Gesundheit ist Spazieren im Wald. Das ist wissenschaftlich belegt und Prävention dabei essenziell», bekräftigt Studer, die mit dem Thema familiär bedingt vertraut ist. Ihr Vater litt an Depressionen, sah keinen anderen Ausweg als den Suizid. Zum Thema Depression sagt die Hirnforscherin: «Wenn Betroffene täglich einige Stunden und mehr in Wald und Natur unterwegs sind, wirkt das therapeutisch und kann teilweise sogar Medikamente ersetzen.»

«Einer der effektivsten Wege für Entspannung und mentale Gesundheit ist Spazieren im Wald.»

Glücksfaktoren Musik ...

Auch um im Arbeitsalltag fokussiert und produktiv zu bleiben, seien regelmässige Pausen und Auszeiten essentiell. Barbara Studer, die mehrere Instrumente spielt, setzt sich zum Entspannen gern ans Klavier. Dabei erlebt sie: «Musik, insbesondere Singen, wirken wie eine Gesundheits- oder Glücksdusche.» Glück ist flüchtig, das

nächste Gewitter manchmal nah. Nicht immer haben wir unsere Gefühle im Griff ... Barbara Studer beruhigt: «Nach emotionalen Reaktionen brauchen wir weder uns noch andere zu verurteilen, sondern sollten unsere Gefühle und unser Verhalten reflektieren. Sie empfiehlt, den eigenen Emotionen gegenüber neugierig zu bleiben und die Einstellung der Situation gegenüber zu verändern.

...und Dankbarkeit

Dies kann Studer seit acht Jahren in der eigenen Familie trainieren; 2015 hatte sich ihr Mann David aufgrund eingekapselter Hirnblutungen (Kavernome) einer folgeschweren Operation zu unterziehen. Das Leben verläuft seither teils mit starken

**PORTRÄT ÜBER
BARBARA STUDER
IN VOLLER LÄNGE
ONLINE UNTER:
hope-schweiz.ch**



Einschränkungen und musste neu organisiert werden. Tiefes Gottvertrauen und gute Gedankenhygiene, wie es die dreifache Mutter nennt, seien für sie als Ehepaar dabei sehr wichtig. Sie ist begeistert, «dass unser Hirn lebenslang veränderbar, leistungs- und lernfähig ist.» Denkmuster liessen sich steuern und erlernen. Sehr positiv wirke sich Dankbarkeit aus: «Wir können uns immer wieder vor Augen führen, wofür wir dankbar sind. Dabei schüttet unser limbisches System Glückshormone aus, wie beim Singen», weiss Studer. Aus dieser Freude heraus falle es uns leichter, mit uns selbst und anderen verständnis- und liebevoll umzugehen. (mf.)



Name: Johannes Hartl
 Alter: 44 Jahre
 Wohnort: Augsburg DE
 Online: johanneshartl.org

DR. JOHANNES HARTL

POSITIVE ZUKUNFT IN SICHT!

Mit seinen YouTube-Vorträgen und Büchern wie dem Spiegel-Bestseller «Eden Culture» erreicht Johannes Hartl ein Millionenpublikum. Im Sommer 2023 sprach der gefragte Redner vor Geschäftsleuten im KK Thun. Hope lud ihn tags darauf zum Gespräch ein.

Er habe den ständigen Pessimismus satt, sagte Johannes Hartl bei seinem Vortrag im KK Thun. Viele düstere Prognosen der Vergangenheit hätten sich nicht erfüllt. Der Autor und Theologe beobachtet: «Wir leben zunehmend in einer angst-gesteuerten Kultur.» Gerade die junge Generation gehe davon aus, dass alles nur schlechter werde. Für negative Zukunftsszenarien, die von KI oder dem Klimawandel geprägt sind, hätten viele einen klaren Blick. Angst, Zynismus und psychische Störungen seien einige Folgen dieses zutiefst pessimistischen Zukunftsbildes. «Uns fehlt zunehmend eine Perspektive der Hoffnung!» Hartl forderte dazu auf, sich wieder positiv zu positionieren, zu gestalten, statt angstvoll zu erstarren.

In der Schockstarre

Wer davon ausgehe, dass die Welt gut, der Mensch aber schlecht sei, drücke damit aus, menschliches Leben sei nicht mehr erstrebenswert. «Diese Aussage, die ich immer wieder höre, ist erschreckend», so Hartl. «Es ist ein Flirt mit dem Nichts, letztlich ein Flirt mit dem Tod.» Die digitale Vernetzung führe dazu, dass wir durch negative Impulse in eine Schockstarre gerieten. Es brauche einen bewussten Umgang mit den Medien, mit der Selbstregulierung. Hartl fährt fort: «Angstgefühle aus der Vergangenheit können plötzlich hochspringen – damit musst du gesund umgehen!» Sein Tipp: «Wir müssen uns nicht alles reinziehen! Was wir pflanzen, das wächst.» Die zutiefst pessimistische Sicht der Zukunft verschweige Erfolge der Vergangenheit, übersehe neue Chancen und Möglichkeiten – und traue Gott nichts mehr zu.

Wie wird Handeln konstruktiv?

Optimismus sei eine Charaktereigenschaft, Hoffnung eine «Tugend», eine Haltung, die man einüben könne. «Hoffnung ist, wenn man etwas tut, obwohl man Angst hat.» Christen seien Hoffnungsträger – nicht, weil alles besser werde, sondern weil sie mit einem Gott rechnen würden, der sich vorstelle als «Ich werde sein, der ich sein werde». «Gott ist der Gott der Zukunft, gerade da, wo wir oft mit der Angst flirten», macht Hartl Mut. Konstruktives Handeln bedinge, seine Ziele in kleine, machbare Schritte aufzuteilen, wöchentlich umzusetzen und von einem Partner begleiten zu lassen. «Dies steigert die Chance, dass sich etwas verändert.» Innerhalb unseres Einflussbereichs könnten wir etwas bewegen. Hartl resümiert: «Die Zukunft ist nicht gut, weil alles gut wird, sondern weil Gott gut ist und auf unserer Seite steht.» (mf./fw.)

HOPE-TALK MIT
 DR. JOHANNES HARTL
 ONLINE UNTER:
hope-schweiz.ch





Buch: «Eden Culture» von Johannes Hartl

Hartl fährt mit einer Fülle an Informationen, Ideen, Zitaten, Hoffnung und Wissen auf. Mich faszinieren sein Schreibstil und seine Cleverness.

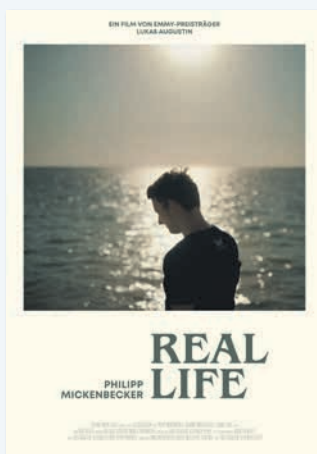
«Fantastisch, wie Hartl den vielen negativen und schwarzmalenden Meldungen mit gut recherchierten und überzeugenden Argumenten die Stirn bietet.»

Fantastisch, wie er den vielen negativen und schwarzmalenden Meldungen mit gut recherchierten und überzeugenden Argumenten die Stirn bietet. Ich finde seine hoffnungsvolle Art sehr ansteckend! Und auch wenn ich fast lieber seinen Vorträgen lausche, finden sich in diesem Buch viele Gedanken, Details und Möglichkeiten, mit denen der Leser bei sich selbst anfangen kann, um eine hoffnungsvolle Zukunft mitzugestalten.

*Buch bestellen: fontis.ch
ISBN: 9783451033087*



Angelina Heusser
Filialeleiterin Fontis
Buchhandlung Thun



Dokumentarfilm «REAL LIFE» von Siloam Productions

Zusammen mit meinen Freunden, den Berliner Filmemachern Lukas Augustin und Alexander Zehrer, zeigen wir die letzten Monate des krebserkrankten «Real Life Guys» Philipp Mickenbecker (1997–2021, siehe Bericht S. 30). Wir durften Philipp, seine engsten Freunde und seine Familie exklusiv und rund um die Uhr begleiten. Es geht mir noch heute unter die Haut, wenn ich an die persönlichen und intimen Momente, Blicke, Gesten und Worte denke, die Philipp sehr offen mit uns teilte. Sein unerschütterliches Gottvertrauen und sein gesunder Humor halfen ihm, die Krankheit zu ertragen. Die Hoffnung und Freude auf den Himmel, die bei ihm aus jeder Pore sprühten, sollen Menschen auf der ganzen Welt erfahren.

«Sein unerschütterliches Gottvertrauen und sein gesunder Humor halfen ihm, die Krankheit zu ertragen.»

*Am 23. September 2023 startet die Tour durch diverse Kirchen und Kinos in Deutschland und der Schweiz.
Mehr dazu: mickenbecker.film*



Andrea di Meglio
Autor und Filmemacher aus
Schönbühl



Magazin «andersLEBEN» von SCM

Bei andersLEBEN ist der Name Programm. Es ist eine Einladung, genau das zu tun – anders zu leben.

«Wir brauchen Dialog und Inspiration darüber, welche Art der Zukunft wir gemeinsam gestalten wollen.»

Ich freue mich jedes Mal, wenn dieses Magazin in meinen Briefkasten flattert (das geschieht 4x im Jahr, Anm. d. Red.) und mich mit seinen alltagsnahen, inspirierenden, zum Nachdenken anregenden und hoffnungsvollen Beiträgen einlädt, Zukunft zu suchen, Wurzeln zu finden und nachhaltig zu handeln.

In einer Zeit, in der vieles im Wandel ist, brauchen wir Dialog und Inspiration darüber, welche Art der Zukunft wir gestalten wollen und wo wir einen positiven Beitrag dazu leisten können.

Genau dafür bietet andersLEBEN Ermutigung und Plattform.

Mehr dazu: andersleben-magazin.net



Debora Alder-Gasser
Relationship Managerin und
Unternehmerin aus Bern



100
JAHRE
Garage Sigrist Rafz
SEIT 1922

RENAULT | Garage Sigrist AG

TAMOIL TAMOIL

Garage Sigrist AG
Landstrasse 10
8197 Rafz

Tel: 043'433'33'22 - garage-sigrist.ch

Garage Sigrist AG

PRO LIFE

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

**MEIN VEREIN
FÜRS LEBEN.**

prolife.ch



**Reflecting
God's Love**
since 1973

Jubiläumsfeier
in THE HALL
18.11.23 | 13.00-18.00 Uhr

mit Danielle Strickland und
Andreas «Boppi» Boppart

50
Jahre
für
Christus

**Du bist herzlich
eingeladen!**

Mehr Infos
und Anmeldung:
www.cfc.ch




CAMPUS
FÜR CHRISTUS

6:1 – FÜR DAS LEBEN

Die Ferien sind vorbei; unsere Erholung verpufft, als wir nach acht Stunden Heimfahrt die Autobahn verlassen. Kaum zurück, male ich mir den nächsten Urlaub aus ... Schneller als der Koffer ausgepackt ist der Alltag wieder da – und dieser Alltag ist «anstrengend»!

Aber warum? Vielleicht, weil unser Leben geprägt ist von einer chronischen Rastlosigkeit? Vielleicht, weil es hip geworden ist, «busy» zu sein und strukturierende Faktoren wie Öffnungszeiten, Arbeitszeiten, Erreichbarkeit und Feierabend immer mehr verschwinden? Vielleicht auch, weil wir meinen, erst wieder Pause machen zu dürfen, wenn alles erledigt ist? Der Theologe Dr. A. J. Swoboda wagt eine steile Diagnose für uns Menschen von heute: «Wir sind vermutlich das emotional erschöpfteste, psychologisch überfordertesten und geistig unterernährteste Volk der Geschichte geworden.»

Ursache für diese Symptome: Wir haben verlernt, zu ruhen. Die Konkurrenz der Ruhe ist riesig: digital, kommerziell, materiell. Wir glauben, nichts verpassen zu dürfen und in immer weniger Zeit immer mehr schaffen zu müssen. Dabei zeigen Studien, dass wir nicht produktiver werden beim Versuch, in kürzerer Zeit mehr zu machen. Aber – und das ist die entscheidende Erkenntnis der Wissenschaft: Wir sind produktiver, nachdem wir geruht haben!

«Wir sind produktiver, nachdem wir geruht haben!»

Ist es in diesem Zusammenhang nicht faszinierend, dass Gott dem Menschen bereits in der Bibel einen 6:1-Rhythmus ans Herz legt? «Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten Tage sollst du ruhen», steht im 2. Buch Mose, Kapitel 20, Verse 9-10. Der Ruhetag ist ein uraltes Geschenk für den Menschen. Biblisch gesehen verankert Gott ihn in den zehn Geboten. Korrekt, was der

schwedische Schriftsteller und Pastor Tomas Sjödin deshalb folgert: «Ruhe ist keine Belohnung, nichts, was man sich verdienen muss. Sie ist eine Pflicht.»

Wenn Gott uns etwas gebietet, ist das immer wohlwollend gemeint. «Richtet euch nach meinen Geboten. Jedem, der sie erfüllt, bringen sie Leben.» (3. Buch Mose, Kapitel 18, Vers 5). In diesem von Gott gedachten Leben ist der Mensch in seinem Sein würdig, nicht durch sein Tun. Denn als Gott den Menschen schuf, war diesem der Tag Pause vergönnt, noch bevor er seinen Auftrag erfüllen konnte. Diesen Pausentag nennt die Bibel «Shabbat», hebräisch für «stoppen, aufhören». Es ist ein Tag, der unseren Alltag unterbricht. Dafür müssen wir die Entscheidung treffen, dass die Dinge jetzt gut genug sind, um eine Pause zu machen – für volle 24 Stunden!

Doch wie füllt man einen Tag, wenn man nichts tun soll? Wir haben die Kreativität verloren, die uns hilft, Zeit zu verbringen, ohne produktiv sein zu müssen. Die Frage

ist nicht, was in dieser zweckfreien Zeit «erlaubt» oder «verboten» ist, sondern was uns «belebt» oder «erschöpft». Es geht darum, dass dieser eine Tag sich von den sechs anderen unterscheiden soll. Immer wieder habe ich erlebt, dass Gottes 6:1-Prinzip mir wohl tut. In den Stunden der Pause wendet sich mein Blick dem Wesentlichen zu, von «alles haben wollen, was man

«Dann geht es nicht länger darum, bis zu den nächsten Ferien zu überleben, sondern wir beginnen im Hier und Jetzt zu leben!»

liebt» zu «alles lieben, was man hat», von «allem Geschaffenen» hin zum «Schöpfer». Dann geht es nicht länger darum, bis zu den nächsten Ferien zu überleben, sondern wir beginnen im Hier und Jetzt zu leben!



Name: Silke Sieber
 Alter: 36 Jahre
 Wohnort: Männedorf
 Familie: Verheiratet, drei Kinder
 Beruf: Theologin, Referentin, Co-Geschäftsleiterin Bibellesebund Schweiz

ZUVERSICHT BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG

Ein spitzbübisches Lächeln im Gesicht und unerschütterliche Zuversicht trotz Todesdiagnose: «Real Life Guy» und YouTuber Philipp Mickenbecker (1997–2021) hat Millionen Menschen ermutigt – und bewegt: Mittels Crowdfunding kamen über 90 Prozent der Finanzen für einen Dokumentarfilm zusammen (mehr dazu auf Seite 27). Nachfolgend ein Rückblick ins Leben des jungen deutschen Abenteuerfreaks.

Das «Do-it-Yourself-Gen» von Philipp Mickenbecker steckt in der Familie. Peter und Sabine Mickenbecker aus dem hessischen Bickenbach DE unterrichten ihre drei Kinder Johannes, Philipp und Elli in der Grundschulzeit zuhause und erziehen sie nach ihren Vorstellungen des christlichen Glaubens. Dazu wird Philipp später schreiben: «Meine Eltern waren ultrastrenggläubig und mit dem frommen Zeug wollte ich nichts mehr zu tun haben ...» Nach dem Abitur studieren die Zwillingbrüder Johannes und Philipp Umweltingenieurwissenschaften, brechen die «Übung» aber bald ab. Weshalb Theorie büffeln, wenn es auch praktisch geht? Die Informationen besorgen sich die Tüftler-Teenies in YouTube-Tutorials.

Badewannen voller Abenteuer

Liebstes Bastelobjekt der «Real Life Guys», wie sich die Jung-Ingenieure selbst und auch ihren YouTube-Kanal nennen, sind ausrangierte Badewannen. Sie verpassen ihnen Kufen, Räder, Beine und Propeller, heben damit ab, gehen auf Tauchstation und halten die tollkühnen Aktionen für ihre Fans immer auf Video fest. Die Botschaft der «Real Life Guys» an ihre Generation: Schaltet Computer und Konsolen aus! Geht raus an die frische Luft und lebt das echte Leben! Doch dann der Schock: Am 19. März 2018 stürzt ihre Schwester Elli Mickenbecker 19-jährig mit einem Sportflugzeug ab und stirbt.

Zu diesem Zeitpunkt kämpft Philipp gegen seinen zurückgekehrten Lymphdrüsenkrebs, der fünf Jahre zuvor erfolgreich therapiert worden war. Die zweite Therapie schlägt nicht an. Philipp blickt in einem Videointerview mit dem NDR zurück: «Ich schaute

verzweifelt zum Himmel und flehte: <Gott, wenn es dich gibt, dann musst du es mir beweisen. Ich kann sonst nicht an dich glauben. Zeig mir, dass du real bist!> Plötzlich empfand ich eine intensive, unerklärliche Liebe. Ich wusste auf einmal, dass es mehr gibt, dass ich diesem Gott gerade begegnet war. Meine Angst um mein Leben und um meine Zukunft war wie weggeblasen. Ich spürte, da ist jemand, der passt auf mich auf und hält mein Leben in der Hand.»

Ein Leben voller Hoffnung

Es geht aufwärts mit Philipps Gesundheit, die Ärzte sprechen von einem medizinischen Wunder. Doch dann, im Sommer 2020, meldet sich der Tumor zurück. Statt zum Arzt zu gehen, reist Philipp mit 17 Freunden nach Island. Er leidet körperlich Qualen, wird von Gott aber auch eindrücklich beschenkt: «Ich wünschte mir sehnlichst, einmal Polarlichter zu sehen. Im Sommer sei das unmöglich, sagten die Leute. Nicht so für Gott. An zwei Abenden war dieses Spektakel am Himmel zu beobachten!»

Nach der Reise geben ihm die Ärzte noch zwei bis acht Wochen. Schonungslos und ehrlich lässt Philipp die Welt an seinem Ergehen und Erleben teilhaben. Er spricht unverblümt von der Hoffnung und Kraft, die er aus seinem Glauben schöpft. Auf sein Ende angesprochen, sagt er im NDR-Video: «Meine grösste Hoffnung ist zu wissen, dass das Leben weitergeht. Am Ende wird Gott alles gutmachen, ich brauche mich nicht zu sorgen.» Im Beisein von Familie und engsten Freunden fällt am 9. Juni 2021 in der Klinik die letzte Klappe. (mhe.)



Philipp Mickenbecker, †2021, liebte und kostete das «Real Life» voll aus – gegen Lebensende mit grosser Vorfreude auf den Himmel.

HOFFNUNG FINDEN SCHON HEUTE

«Meine grösste Hoffnung ist zu wissen, dass das Leben weitergeht», sagte der todkranke Philipp Mickenbecker (siehe Artikel links). Woher diese hartnäckige Hoffnung? Sie entspringt Philipps Glauben, dass Jesus Christus den Tod überwunden hat. Philipp war klar: Das gilt auch mir. Der Tod hat nicht das letzte Wort. Diese Hoffnung gilt allen Menschen!



KRASSER TAUSCH

Damit wir leben können, nahm Jesus Christus den Tod am Kreuz auf sich. Er gab sein Leben für unseres. Doch dabei blieb es nicht. Jesus wurde durch die Kraft von Gottes Geist von den Toten auferweckt. Nun erhalten alle, die ihre Hoffnung auf Christus setzen, Leben in neuer Qualität.



UNBEZAHLBARES GESCHENK

Diese Hoffnung gilt auch Ihnen. Sie kann nicht gekauft werden, sie ist ein Geschenk. Und weil Christus heute noch lebt, dürfen auch wir aufleben und uns betend an ihn wenden. Zum Beispiel so:

«Jesus Christus, danke, hast du dein Leben hingegeben, damit auch ich an deinem Auferstehungsleben teilhaben kann. Ich will dieses Leben entdecken und dich kennenlernen. Vergib mir, wo ich nicht nach dir gefragt oder auf dich gesetzt habe. Erneure mich durch deinen Geist.»

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Erleben, wer und wie Gott ist. Suchen Sie sich andere Menschen, die Jesus lieben, z. B. in einer lokalen Kirche. In jeder Lebenslage bleibt Jesus bei Ihnen. Sie sind nie allein!



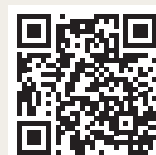
KONTAKT

Haben Sie Fragen zum christlichen Glauben? Brauchen Sie ein offenes Ohr? Melden Sie sich bei der anonymen Beratungsstelle von Hope und Livenet.

E-Mail: info@hope-schweiz.ch

Online: www.hope-schweiz.ch/ihre-frage

Telefon: 0848 737 737



entdecke

Leben
Glaube
Sinn

Mehr Stories: alphalive.ch/story



Alphalive

Marco Muntwyler

Hat das Leben mehr zu bieten?

Leisten, Geld verdienen und glücklich sein. Zu Beginn seines Studiums tauchten bei Marco Fragen über dieses Lebenskonzept auf. Bei einem Alphalive fand er Antworten und einen Sinn für sein Leben. Seine Suche führte zu echter Freude und einer neuen Lebensbestimmung.

Jeder Mensch hat Fragen.

Und jeder Mensch sollte die Möglichkeit bekommen, Fragen zu stellen, seine Meinung zu sagen und den Glauben zu entdecken.

Alphalive ist eine Serie von interaktiven Treffen über die Basics des christlichen Glaubens. Überall auf der Welt findet Alphalive statt: in Cafés, Kirchen, Schulen, Universitäten, in Wohnzimmern, online und sogar in Gefängnissen. Egal wo: Bei jedem Treffen erlebt man Gastfreundschaft, hört einen Input und kommt über das Thema ins Gespräch.

Viel lernen, gute Noten schreiben und zu den Besten gehören. Das gab mir Bestätigung und Sicherheit im Leben. Eine Karriere im Rechtswesen sollte es werden. Doch mit Anfang zwanzig spürte ich eine innere Leere: Trotz vieler Erfolge fragte ich mich: Warum tue ich mir das an? Wem muss ich etwas beweisen? Was will ich mit meinem Leben erreichen? In dieser Zeit zerbrach die Beziehung zu meiner damaligen Partnerin. Geld verdienen, Haus bauen, Familie gründen – das alles schien plötzlich weit weg. Ich verlor Orientierung und Freude in meinem Leben.

Ein Kollege lud mich zu einem Alphalive ein. Er versprach mir gutes Essen und Diskussionen über die Fragen des Lebens. Also ging ich hin. Mein Mut hat sich gelohnt! Während dem Alphalive erlebte ich, wie lebensnah der Glaube ist. In der Bibel fand ich Antworten auf Fragen, die mich beschäftigten. Bis dahin sah ich keine Relevanz von Gott für meinen Alltag. Nun erkannte ich, wie sehr sich Jesus für die Menschen interessiert. Ich wollte herausfinden, ob das auch für mich gilt. So gab ich Gott eine Chance und liess mich auf das Abenteuer mit ihm ein.

Jesus schenkte mir eine neue und wunderbare Sicht auf mein Leben. Je mehr ich seine Nähe erlebte, desto grösser wurde meine Freude. Ich entschloss mich, anstatt einer Karriere im Rechtswesen meinem Herzen zu folgen. Nun schliesst sich der Kreis. Anfang Mai übernahm ich die Leitung von Alphalive Schweiz. Ich wünsche mir, dass die Menschen die Freude und Hoffnung erleben, die mir zum Segen wurde.

Finden Sie ein Alphalive-Treffen in Ihrer Nähe: alphalive.ch

