

## «Ich weiss, dass ich nicht mehr trinken darf»



Angela S. beim Abwaschen im Blaukreuz-Café in Muttenz.

Nicht immer ist die Alkoholkrankheit offensichtlich. Bei Angela S. schleicht sie sich wie ein Dieb ein, weder Nachbarn noch Arbeitskolleginnen merken etwas. Sie erkennt das Problem und sucht Hilfe. Ihr Beispiel zeigt, dass ein Rückfall keine Katastrophe sein muss. Heute ist sie gut integriert im Blaukreuzverein Muttenz und hegt wieder Reisepläne.

Angela S.\* arbeitet in einer Bank. Sie ist eine allseits geschätzte Kollegin und absolviert die Zusatzausbildung zur Finanzberaterin. Das Berufsleben ist stressig, ständig wird mehr gefordert, immer werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter Druck gesetzt. Doch Angela S. ist den Anforderungen gewachsen, ihr Beruf macht ihr Freude. In ihren Ferien unter-

nimmt sie Reisen in alle Welt. Das Leben geht weiter, die Jahre ziehen vorüber. Damit rückt auch die Pensionierung in die Nähe. Angela S. freut sich darauf, den Druck los zu sein, nicht mehr immer leisten zu müssen. Doch als es soweit ist, fällt sie in ein Loch. Sie stand mit einem Pensum von 100 Prozent in der Bank im Einsatz. Da blieb wenig Zeit für Freizeit-



### Liebe Leserinnen und Leser

Über das Blaue Kreuz zu berichten, wird zunehmend wichtiger. Es ist sogar entscheidend, um auch in Zukunft wahrgenommen zu werden. Kommunikation bedeutet, etwas mitzuteilen und einander teilhaben zu lassen. Das ist in der Ehe genauso wichtig, wie im Blaukreuzblatt – etwas, was seit über 120 Jahren ununterbrochen getan wird.

Immer wieder hatte sich die Verbandszeitschrift neu zu erfinden, um den veränderten Bedürfnissen gerecht zu werden. In der einen Zeitepoche wurde die Schrift angepasst, in einer anderen der Titel. Später kam dann eine zweite Farbe dazu. Immerhin!

Im neuen Jahr kommt nun die gesamte Farbpalette zum Zug, und die Grafik wird leicht modernisiert. Aber nicht nur das: Wir planen eine regelrecht neue Blaukreuzblatt-Epoche! Zweimal im Jahr erhalten sie neu ein umfangreiches Blaukreuz-Magazin. Dieses Heft wird sich in der Form, im Inhalt und in der grafischen Aufmachung vom bisherigen Blaukreuzblatt deutlich abheben. Sie werden weit mehr Informationen erhalten als bisher, dafür werden die Ausgaben des Blaukreuzblattes reduziert. Fünfmal jährlich bedienen wir Sie wie bisher mit internen News aus der Blaukreuzbewegung. Immer im Mai und Oktober überraschen wir Sie mit Fachartikeln, Portraits und Reportagen über neue Projekte sowie Angebote der Westschweiz. Wir erhoffen uns damit, weitere Lesergruppen gewinnen zu können. Garantiert wird es auch ihnen gefallen. Ich bin gespannt!

Matthias Zeller,  
Geschäftsführer Blaues Kreuz Schweiz



Bei der zweimal jährlichen Standaktion des Blaukreuzvereins Muttenz hilft Angela S. stets gerne mit.

beschäftigungen. «Am Samstag erledigte ich jeweils den Haushalt, am Sonntag erholte ich mich, dann ging es wieder los», blickt sie zurück. Und plötzlich ist da nichts mehr, die Tage sind lang und unausgefüllt. «Niemand fragte mehr nach mir, ich vermisste den Kundenkontakt, es war eine richtige Katastrophe für mich.» Bei einem Apéro trinkt Angela etwas Alkohol. Die Erinnerung an früher taucht auf.

### Erste Alkoholprobleme dank des Blauen Kreuzes überwunden

Als vor Jahren Probleme in ihrer Beziehung auftraten, rutschte sie das erste Mal in die Alkoholsucht. Sie suchte Hilfe beim Blauen Kreuz. «Paul Rohrbach hat mich sehr gut beraten und mir damals aus der Sucht geholfen. Ich trank keinen einzigen Tropfen Alkohol mehr», erzählt Angela S.. (Paul Rohrbach war Sozialarbeiter des Blauen Kreuzes Basel-land und während Jahrzehnten auf der Beratungsstelle in Liestal tätig.)

Die Ehe wurde geschieden. Angela S. blieb alleine, ging in ihrer Arbeit auf, und nun fällt ihr die Decke auf den Kopf.

### Niemand merkte etwas

Bis zu diesem verhängnisvollen Apéro lebte sie während Jahren ohne Alkohol. «Es geht ja», sagte sie sich nach dieser Erfahrung beim

Apéro und begann, abends zur Entspannung Alkohol zu trinken. «Ich fühlte mich dann leichter, besser, die Einsamkeit drückte nicht mehr so sehr», erinnert sie sich. Die Sucht kommt schleichend zurück. Angela S. konsumiert besonders Schnaps, bis es nicht mehr geht. «Ich wusste, dass mein Leben komplett in Schieflage geraten war, hörte immer mal wieder selber auf. Das Verlangen nach Alkohol ist grausam! Diese Sucht ist schlimm! Leute, die nie darin steckten, können das gar nicht nachvollziehen», sagt sie nachdenklich. Niemand merkt etwas. Gegen aussen funktioniert Angela S. perfekt. Die Nachbarn werden später aus allen Wolken fallen, als Angela S. ihnen sagt, dass sie alkoholabhängig ist.

Eine wichtige Stütze ist ihr ihr Sohn. Als sie in der Wohnung umfällt und liegen bleibt, kümmert er sich um sie. Im entscheidenden Moment sagt er zu ihr: «Du bist schon einmal vom Alkohol los gekommen, du wirst es auch ein zweites Mal schaffen!»

### Kuraufenthalt und Vereinszugehörigkeit helfen

Angela S. wird ins Spital eingeliefert. Sie hat den Daumen gebrochen. Er muss operiert werden. Im Spital erhält sie keinen Alkohol mehr. Der Entzug ist hart. Sie liegt im Bett und hat viel Zeit, ihre Gedanken kreisen. Sie erinnert sich daran, dass ihr ein Gruppen-

mitglied der Blaukreuz-Betroffenengruppe von der Klinik Südhang in Kirchlindach im Kanton Bern erzählte. Sie gesteht sich ein, dass es so nicht mehr weitergehen kann und meldet sich selber für eine Entziehungskur an. Dort erlebt sie Annahme und Hilfe und trifft Menschen, welchen es gleich erging und die sie verstehen. Zudem wird sie von der Blaukreuz-Sozialarbeiterin Dora Noak besucht, die nach der Pensionierung von Paul Rohrbach auf der Blaukreuz-Beratungsstelle tätig ist. Gemeinsam führen sie ein Gespräch mit der Psychologin der Klinik Südhang.

Wieder zu Hause geht Angela S. in die Beratung des Blauen Kreuzes und fühlt sich im Blaukreuzverein gut aufgehoben. «In diesem Verein erlebe ich Annahme, Geborgenheit und Akzeptanz. Der Verein ist wie eine Familie für mich. Ich bin Teil einer Gemeinschaft», sagt sie. Die Präsidentin, Lisette Steiner, hat ihr viel geholfen auf ihrem schwierigen Weg aus der Alkoholsucht. Weiter steht sie mit anderen, die gleichzeitig wie sie eine dreimonatige Kur in der Klinik Südhang machten, noch heute in Kontakt. Bis heute fährt sie monatlich zu einem Jassturnier in die Klinik Südhang. «Die anderen Betroffenen sind meine Freunde geworden», sagt sie und betont, dass der regelmässige Austausch mit den ehemals Betroffenen, die heute alle alkoholabstinent leben, sehr hilfreich und interessant ist.

### Versuchungen sind immer da

Heute geht sie nicht mehr in die Betroffenengruppe und in die Beratung des Blauen Kreuzes. Doch der Blaukreuzverein Muttenz gehört zu ihrem Leben. So macht sie auch immer bei den Standaktionen des Vereins am Muttenzer Markt mit und trägt als Aktuarin Verantwortung im Vereinsvorstand. Dass sie sich psychisch schlecht

In ihren Ferien unternimmt Angela S. Reisen in ferne Länder wie etwa nach Brasilien.



# Ein neues Jahr, was bringt es uns?

fühlt, sich die Einsamkeit in die Wohnung schleicht, davor ist Angela S. aber auch heute nicht gefeit. Was unternimmt sie, um sich wieder aufzubauen? Sie erwidert: «Wenn es mir nicht gut geht, dann telefoniere ich mit jemandem, den ich gut kenne, ich schaue fern, suche im Internet Reisen oder lese ein gutes Buch. Biographien und insbesondere Lebensberichte von Menschen, die in der Sucht steckten, interessieren mich dabei am meisten.» Was hat Angela S. geholfen, was ist ihr wichtig? Sie betont das gute Zusammenspiel von Hilfe durch Angehörige des Blaukreuzvereins und Hilfe durch Blaukreuz-Sozialarbeiter. Sehr streicht sie auch die Wirksamkeit des dreimonatigen Aufenthalts in Kirchhindach heraus. «Ich glaube an Gott, doch durch beten alleine kommt man nicht von der Sucht los», sagt sie bestimmt und fügt an, dass man sich selber das Problem eingestehen muss. Sie ist davon überzeugt, dass für sie Alkohol trinken mit Mass nicht möglich ist und sagt dazu: «Ich habe es selber erfahren, immer wieder dachte ich, dass ich ja nun mit dem Alkohol umgehen könne. Es ist aber nicht so. Für mich gibt es nur den Verzicht als Weg.» Versuchen sind aber stetig da. «Ja, das war in der ersten Zeit schlimm. Ich hatte ja den Alkohol gerne und traf stets auf ihn in der Werbung, in Filmen am Fernsehen.» Angela S. sagt: «Heute bin ich nicht mehr so gefährdet. Ich habe das Verlangen nach Alkohol kaum mehr.» Sie mag aber nicht allen von ihrem Leben und ihren Erfahrungen erzählen und sagt: «In der Klinik Südhang sagte man uns, dass wir absolut nicht verpflichtet sind, zu erklären, warum wir keinen Alkohol trinken.» So reicht es zu sagen, dass man ihn nicht möge.

Text und Bilder: Lars Lepperhoff  
\*Richtiger Name der Redaktion bekannt.



*Das neue Jahr liegt noch unbestimmt und weit vor uns.*

Können wir das neue Jahr fröhlich beginnen oder belasten uns Gemütsschwankungen, Krankheiten, Ängste oder Süchte? Einige Gedanken zum neuen Jahr und zum Leben allgemein.

Was wird uns im neuen Jahr erwarten? Wir wissen es nicht. Die Vergangenheit ist voller Erlebnisse und Geschichten, in der Gegenwart leben wir und die Zukunft ist unbestimmt. «Was machst du dir Sorgen für 1000 Jahre und du lebst nicht mal 100?», fragt ein chinesisches Sprichwort. Viele tendieren dazu, sich Sorgen zu machen, obwohl wir alle wissen, dass wir damit nichts lösen können. Alle suchen wir einen Weg im Leben; nicht immer gelingt es, sinnerfüllt zu leben und glücklich zu sein. Die Sorgen und Schicksale sind ungleich verteilt. Warum das so ist, ist ein Mysterium. Augustinus sagte: «Gott suchen, um ihn zu finden, ihn finden, um ihn immer zu suchen.» Und Papst Franziskus ergänzt: «Und häufig findet man nur tastend, wie man in der Bibel liest.» Probleme lassen sich nicht vermeiden, sie gehören scheinbar zum Leben. Das Schicksal schlägt

manchmal unerbittlich zu. Die Einsamkeit schleicht sich ein und vielleicht auch die Alkoholsucht, ganz unmerklich am Anfang, bis sie am Ende den Menschen dominiert. Fragen kreisen. Wie können wir glücklich werden? Was führt dazu, dass wir ein erfülltes Leben führen können? Was tut mir gut? Wir können andere Menschen nicht verändern, weder im privaten Kreis noch am Arbeitsplatz. Lediglich unser Verhalten und unsere Sicht können wir bestimmen. Blaukreuzler helfen seit jeher den Schwächeren. Mehr geben als nehmen ist jedenfalls ein wichtiger Punkt im Leben des Menschen, der glücklich macht.

Im anderen Menschen den Nächsten zu sehen ist nicht immer einfach, doch Papst Franziskus sagt: «Gott ist im Leben jeder Person. Auch wenn das Leben eines Menschen eine Katastrophe war, wenn es von Lastern zerstört ist, von Drogen oder anderen Dingen:



*Liebe und Aufmerksamkeit im Leben zu verschenken, macht uns zufrieden.*

Gott ist in seinem Leben. Man kann und muss ihn in jedem menschlichen Leben suchen. Auch wenn das Leben einer Person ein Land voller Dornen und Unkraut ist, so ist doch immer ein Platz, auf dem der gute Same wachsen kann. Man muss auf Gott vertrauen.»

### **Persönliche Interessen pflegen**

Es ist immer möglich, dem Leben eine neue Wendung zu geben, respektive eine positive Einstellung zum Leben zu finden, so dass es sinnerfüllt ist, egal, welches Alter man hat oder in welcher Lebensphase man steckt. Jeder Tag, der vergeht, kommt nicht wieder. Wenn wir uns also danach sehnen, dass es doch schon wieder Freitag wäre oder dass die Ferien da wären, dann betrügen wir uns um unser eigenes Leben. Jeder Mensch hat Interessen und Neigungen. Der Ratschlag eines 76-Jährigen zu einem erfüllten Leben lautet: «Suche dir irgendeine Sache, die dir Freude bereitet, und mache sie dir zum Beruf.» Das ist nicht jedem möglich, doch auch nebenberuflich lassen sich viele sinnerfüllte Momente finden. Anstatt in Selbstmitleid zu verharren, können wir unser Leben überprüfen und nötigenfalls Gegensteuer geben, wenn uns eine dicke graue Decke zu ersticken droht. Schon Sokrates sagte, dass ein ungeprüftes Leben nicht lebenswert sei. Leidenschaften stecken in jedem Menschen, sei es nun für Literatur, die Natur, körperliche Ertüchtigung oder die Musik. Viele von uns lernten in der Schule das Flötenspiel. Die Flöte ist rund 35'000 Jahre alt und vermutlich das älteste Instrument der Menschheit. Musik hat überall auf der Welt andere Aus-



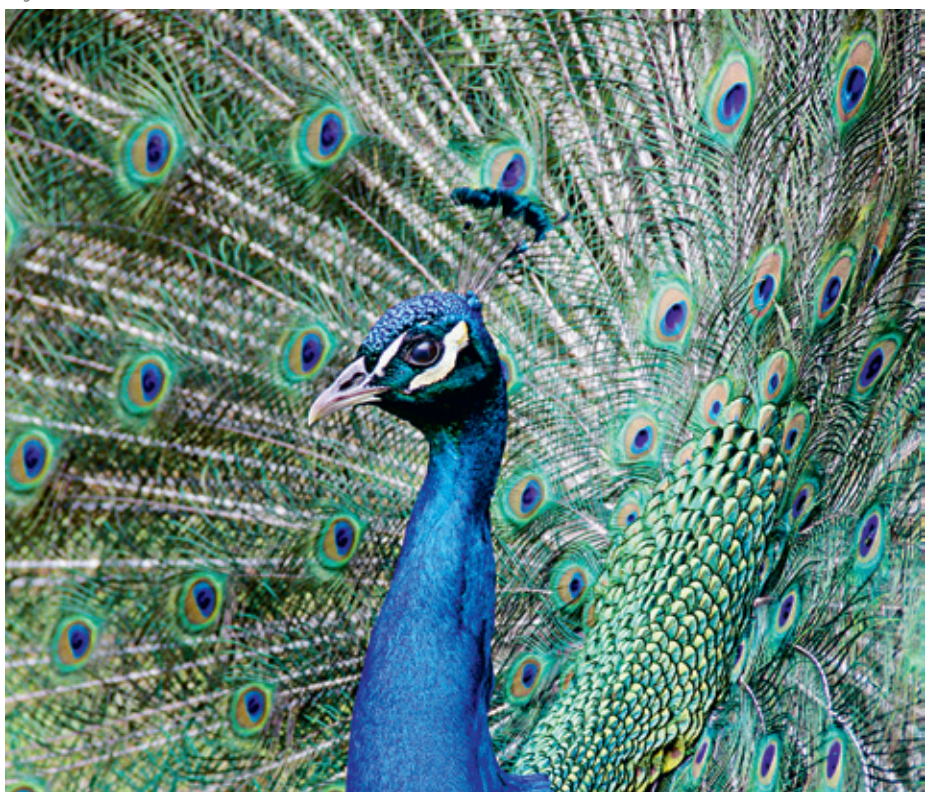
*Vom Dunkel ins Licht auf dem Lebensweg.*

prägungen. Der Chor der Nationen hat das Motto «Viele Sprachen – eine Stimme» und besteht aus mehr als 100 Menschen aus 20 Ländern. Die Lieder und Rhythmen verbinden Menschen und berühren in den Zuhörenden Seiten, die sonst unterdrückt werden oder kaum zur Geltung kommen.

### **Für immer Abschied nehmen**

Es gibt Schmerzen im Leben, die nie zu heilen scheinen wie beispielsweise der Verlust eines lieben Menschen. Das Unwiederbringliche des Todes ist hart, und wohl nur Zurückgebliebene wissen wirklich, wie es ist, einen lieben Menschen zu verlieren. Vielleicht sind die Gedanken von Rainer Maria Rilke Trost in einer solchen Situation: «Man muss nie verzweifeln, wenn einem etwas verloren geht, ein Mensch oder eine Freude

*Es geht nicht darum, aus dem Leben etwas Grandioses zu machen.*



oder ein Glück; es kommt alles noch herrlicher wieder. Was abfallen muss, fällt ab; was zu uns gehört, bleibt bei uns, denn es geht alles nach Gesetzen vor sich, die grösser als unsere Einsicht sind und mit denen wir nur scheinbar im Widerspruch stehen. Man muss in sich selber leben und an das ganze Leben denken, an alle seine Millionen Möglichkeiten, Weiten und Zukünfte, denen gegenüber es nichts Vergangenes und Verlorenes gibt.»

### **Ein Schiff kommt näher**

Anderen Menschen beizustehen, seine Zeit zu verschenken, gibt dem Leben Sinn. Menschen möchten ernst genommen werden. Wir können darum schon viel tun, wenn wir zuhören. Manche Menschen suchen im Leben immer irgendetwas, wo sie dazugehören können. Dabei ist das Gegenüber, das man jetzt gerade hat, das Entscheidende. Es geht wohl im Leben kaum um etwas Grandioses, sondern um alltägliches Tun, denn wir wissen nie, wie und wann sich unser Tun auswirken könnte.

Albert Schweitzer rät, aus dem Leben nicht etwas Grosses zu machen, sondern etwas Gutes und Wahres. Gerne möchten wir weise Entscheidungen treffen.

# Aus den Verbänden

Wie misst man aber die Weisheit einer Person? Anhand des Notenschnittes des letzten Zeugnissen oder eines Intelligenztests? In der Bibel in Psalm 90, der vermutlich als einziger Mose zugeschrieben wird, steht: Weise ist, wer sich der eigenen Sterblichkeit bewusst ist. Es kann helfen, den Tod eines Menschen so zu sehen, dass der Gestorbene auf einem Schiff davon segelt und am Horizont entschwindet, dass aber am anderen Ende des Ozeans Menschen winken und sich auf das Nahen des Schiffes freuen.

Im Leben zu bestehen, ist nicht einfach. Nicht alle haben die gleichen guten Voraussetzungen. Wir wollen das neue Jahr aber zuversichtlich angehen, einander beistehen und frohe Momente schaffen, so dass wir alle am Licht sein können.

Bericht und Bilder: Lars Lepperhoff

## Literatur

- Augustinus (2012), *Predigten zum Johannes-evangelium* (Grünkreuz-Vlg., Dotzigen)
- Für jeden Tag ein Stück vom Glück (2014), Herder-Vlg., Freiburg i. B.
- Izzo, John (2010): *Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor sie sterben* (Goldmann-Vlg., München)
- Spadaro, Antonio SJ (2013): *Das Interview mit Papst Franziskus* (Herder-Vlg., Freiburg i. B.)
- von Gunten, Fritz: *366 Tage aus dem Leben von Albert Schweizer* (Blaukreuz-Vlg., Bern)

## Unsere Heimgegangenen:

Rupperswil  
Urs Kiener, 68 Jahre



**Blaukreuz Schweiz**

## Organisatorisches rund um das Blaukreuzblatt

Sie haben die Neuerungen zum Blaukreuzblatt im Editorial von Matthias Zeller erfahren. Hier darum zu Ihrer Orientierung noch die Erscheinungstermine des Blaukreuzblattes und des Blaukreuz-Magazins im Jahr 2016:

- Nr. 1 15. Januar
- Nr. 2 15. März
- Nr. 3 15. Mai\* (BK-Magazin)
- Nr. 4 15. Juni
- Nr. 5 16. August
- Nr. 6 15. Oktober\* (BK-Magazin)
- Nr. 7 15. November

\*Mit Beilage «News» (Sie helfen – wir helfen)

Die Abonnementsrechnungen für 2016 werden neu im März 2016 verschickt.

Blaukreuz Schweiz



**Bern**

## Dank an Freiwillige

Ein «Dankeschön» kredenzte das Blaukreuz im Kanton Bern seinen Freiwilligen. Ein Fest brachte über 90 Menschen unterschiedlichsten Alters zusammen. Mit seinen Angeboten in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung, Beratung, Nachsorge und Integration hilft das Blaukreuz im Kanton Bern seit über 135 Jahren in unserer Gesellschaft, Schäden infolge Alkoholmissbrauchs zu mindern. Die Freiwilligenarbeit des Blauen Kreuzes im Kanton Bern wird mit einem Wert von rund einer halben Million Franken beziffert. Schon daher ist sie aus finanzieller Sicht für die Gesellschaft unverzichtbar. Auch für die zwischenmenschlichen Beziehungen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt hat sie einen grossen Wert.

Christian Gerber, Blaukreuz Kanton Bern



**St. Gallen**



**Appenzell**

**Blaukreuz schafft Rezertifizierung, Fachstelle Alkoholberatung arbeitet kompetent und zeitgemäss**

**Das Blaukreuz St. Gallen – Appenzell hat die Rezertifizierung seiner Fachstelle geschafft. Felix Fischer von der Schweizerischen Vereinigung für Qualitäts- und Management-Systeme SQS überreichte am vergangenen Dienstag den Verantwortlichen das wichtige Zertifikat für die nächsten drei Jahre.**

Die QuaTheDA-Zertifizierung steht für Qualität-Therapie-Drogen-Alkohol. Alle drei Jahre wird die Arbeit der Fachstelle von einem Auditor umfassend überprüft. Er klärt, ob alle Dokumente aktuell sind, die Mitarbeitenden die Dokumente kennen und in der täglichen Arbeit richtig anwenden. Für das Team ist der Anlass eine grosse Herausforderung, aber auch eine grosse Genugtuung, wenn die strengen Anforderungen erfüllt sind. Vom Erstgespräch bis zum Beratungsabschluss sind alle wichtigen Schritte schriftlich festgehalten und garantieren so eine einheitliche und transparente Beratung für Betroffene und Angehörige. Wichtig sind aber auch grundsätzliche Dokumente wie Leitbild, Jahresplanung, Konzepte für Kommunikation und Finanzbeschaffung, Organigramm oder Vorgaben bezüglich Schweigepflicht, Medikamentenabgabe oder Notfallnummern.

Blaukreuz St. Gallen – Appenzell,  
Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

v.l.n.r. Daniel Lieberherr, Geschäftsführer, Felix Fischer, Auditor von SQS, Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung, Sabine Seyb, Beraterin, Max Bänziger, Präsident Blaukreuz St. Gallen – Appenzell (es fehlt Corina Kradolfer, Beraterin).



# Erster Bibelkurs in Adelboden: Reise ins Unbekannte

Weil Aeschried geschlossen ist, gingen wir das Wagnis ein, nach Adelboden einzuladen. Der Bibelkurs stiess auf Interesse und das Thema Mose passte.

Gott mutet seinem Volk immer wieder eine Reise ins Unbekannte zu. Weil die meisten Teilnehmer mit dem Zug kommen und schon älter sind, braucht es Mut, den Weg ins Berner Oberland zu suchen. 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen am Freitag, den 16. Oktober 2015 pünktlich zum Kursbeginn ein. Es hat eben noch geschneit, zusammen mit dem farbenfrohen Herbstkleid zeigt sich Adelboden von der schönsten Seite. Bei Kaffee und Kuchen feiern wir Wiedersehen und begrüssen die Neuen in unserem Kreis. Wir singen und beten und Heinz Zaugg erinnert uns an die Vätergeschichte, die dazu geführt haben, dass Jakob und seine zwölf Söhne nach Ägypten gekommen sind. Mose wird dann später an diesen Gott der Väter erinnert und beauftragt, das Volk Israel aus Ägypten herauszuführen. Darüber tauschen wir abends in den Gruppen aus, wir haben einen Gott der

führt, und uns auch in schwierigen Zeiten nicht im Stich lässt.

Wir beginnen unseren zweiten Tag mit dem Morgengebet.

Wie gut dass wir keinen Mose oder andere Priester brauchen, um zu Gott zu kommen, weil Jesus uns alle zu Gotteskindern gemacht hat. Das zweite Referat von Hansruedi Seiler handelt nun von der Befreiung aus der Sklaverei. Es schlägt auch eine Brücke zu Jesu Sieg am Kreuz und der Befreiung aus der Knechtschaft der Sünde.

Der Samstagnachmittag ist frei. Die meisten fahren mit der Gondelbahn auf Sillerenbühl. Der Himmel hellt sich auf, es gibt ein wunderbares Panorama und eine grosse Hochzeitsgesellschaft da oben. Am Abend kommt Markus Furter, der Höhlenforscher. Er erklärt uns seine Ausrüstung und zeigt phantastische Bilder von Gottes Schöpfung unter der Erde.

Anita Michael leitet unser Sonntagmorgengebet. Nach dem wunderbar reichen Frühstücksbuffet versammeln wir uns zum Gottesdienst. Wir Christen sind ja erst spät dazu gestossen, trotzdem sind auch wir jetzt ein Teil von Gottes Volk. Wir staunen darüber, wie Gott sein Volk in der Wüste zusammen geschweisst hat. Zuletzt legt Mose ihm Fluch und Segen vor. Durch Ungehorsam wird das jüdische Volk in alle Länder der Erde zerstreut. Unsere Generation hat erlebt, dass der Hirte es wieder gesammelt und zurückgebracht hat in das heilige Land. Was Mose begonnen hat, wird durch Jesus und seine Jünger vollendet.

Auch das Blaue Kreuz ist ein Teil dieser Geschichte. Wir feiern das Abendmahl und machen uns ermutigt auf den Heimweg.

Pfarrer Jürg Maurer, Hirschtal AG



CH-7265 Davos Wolfgang  
Tel. +41(0)81 410 10 20  
[www.seebuel.ch](http://www.seebuel.ch)



*Sommer und Winter in Davos:  
Gastfreundschaft à discretion.*

Traumhafte Natur direkt am See im Sommer – schneesicher im Winter. Ferien in der familienfreundlichen Atmosphäre des \*\*\* Hotels Seebüel sind immer ein unvergessliches Erlebnis.

- alle Zimmer Dusche/WC
- alkohol- und rauchfrei
- Gratis Bus / WLAN
- vorzügliche Küche



**Seminarhotel Lihn – hoch über dem Walensee**

- Modernes Hotel für Seminare, Ferien Events und Kulturerlebnisse
- Kulinarischer Genuss im Panoramarestaurant
- Professionelle Seminarinfrastruktur
- Herzlich und sozial engagiert



Seminarhotel Lihn · 8757 Filzbach GL · 055 614 64 64 · [info@lihn.ch](mailto:info@lihn.ch) · [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)

# «roundabout SG-App. tanztag 2015»

Rund 40 Mädchen und junge Frauen nahmen am «roundabout-tanztag» in St. Gallen teil.

Roundabout ist ein Streetdance-Netzwerk des Blauen Kreuzes für Mädchen von 8 bis 11 und junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Als niederschwelliges Gesundheitsförderungs-Angebot will roundabout Mädchen und junge Frauen in ihrer Einzigartigkeit unterstützen und sie dazu ermutigen, sich und ihren Körper zu schätzen. In der Schweiz gibt es unterdessen mehr als 100 Gruppen.

Die Teilnehmerinnen am Tanztag in St. Gallen kamen aus den Gruppen Degersheim, Herisau, St. Gallen, Walzenhausen und

Wattwil. Nach dem Kennenlernen stand «afrikanisch tanzen» auf dem Programm. Mit Schminken, Frisieren, Massage, DVD-Cover-Gestalten ging das Programm nach dem Mittagessen weiter. Höhepunkt war das Vorführen der Tänze, welche die verschiedenen Gruppen einstudiert hatten. Der Kommentar einer Teilnehmerin: «Es fägt, echt cool hier», war typisch für die Begeisterung am gelungenen Tanztag.

Text und Bild: Werner Lieberherr

Leiterinnen und Teilnehmerinnen vom «roundabout SG-App. tanztag 2015».



# Die Gute Nachricht

**Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.**

Johannes 8,12

Wie finden Sie den Weg am Anfang dieses Jahres? Wie orientieren sich unsere Politiker? Es gab noch nie so viele verfolgte Christen wie heute, noch nie so viele Flüchtlinge. Wie begegnen wir den Moslems?

Uns allen mangelt es an Weisheit. Wir sind in einer ähnlichen Situation wie die Christen nach Jesu Auferstehung. Als der Jünger Johannes das letzte Buch unserer Bibel schrieb, war er als Gefangener auf der Insel Patmos. Die Juden waren aus Israel vertrieben worden, die Christen wurden überall verfolgt. Der römische Kaiser liess sich als Gott verehren. Da liess Gott Johannes einen Blick in den Himmel tun. Es wurde jemand gesucht, der das Buch mit der Geschichte des Reiches Gottes auf tun dürfte. Es fand sich nur einer der würdig war, die sieben Siegel zu öffnen: Jesus, der als Gotteslamm Menschen aus allen Völkern mit seinem Blut erkaufte.

Jetzt schon ist er der König für Menschen aller Generationen, Völker und Sprachen, ja die ganze Schöpfung betet ihn als Friedenskönig an, der Gerechtigkeit und Liebe bringt. Auch im neuen Jahr wird sein Licht alle Finsternis durchdringen und uns auf unserem Weg führen. Er ist daran, ein Neues zu schaffen und wir sind ein Teil davon. Ein neuer Himmel und eine neue Erde sind uns verheissen.

Pfarrer Jürg Maurer, Hirschtal



## Hotel Rochat seit 1899

**\*\* Hotel mit \*\*\* Komfort.**  
Historisches Gebäude unter Denkmalschutz in der Basler Altstadt.  
Zentrale und sehr ruhige Lage.  
Nähe Universität und Kantonsspital.  
80 Betten / 50 Zimmer renoviert mit \*\*\* Komfort,  
Bad oder Dusche, WC, FullHD Slim & Smart TV  
mit 150 internationalen Kanälen, Minibar  
und high Speed Wlan Internet.

Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben. Zwei Konferenz- und Banketräume bis 200 Personen stehen für Schulungen, Konferenzen, Ausstellungen und verschiedene private Anlässe zur Verfügung.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 261 81 40 | Fax. +41 61 261 64 92  
www.hotelrochat.ch | info@hotelrochat.ch



Mittagstisch – Abendkarte – Öpfuchüechli  
Zeughausgasse 41, 3011 Bern  
baerenhoefli.ch

## Impressum

BLAUES KREUZ  
Verbandszeitschrift des Blauen Kreuzes Schweiz  
ISSN 0006 – 4629  
www.blaueskreuz.ch

**Redaktion**  
Lars Lepperhoff  
lars.lepperhoff@blaueskreuz.ch

**Zuschriften bitte an**  
Redaktion BLAUES KREUZ,  
Blaukreuz-Verlag Bern  
Lindenrain 5a, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 66  
Telefax 031 300 58 69  
lars.lepperhoff@blaueskreuz.ch

**Adressänderungen, Inserate, Abonnemente,  
Versand und Gratis-Probenummern**  
Blaukreuz-Verlag Bern,  
Lindenrain 5a, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 66  
Telefax 031 300 58 69  
verlag@blaueskreuz.ch  
Postkonto 30-437-0

**Inserionspreise**  
Fr. 1.25 pro Millimeter

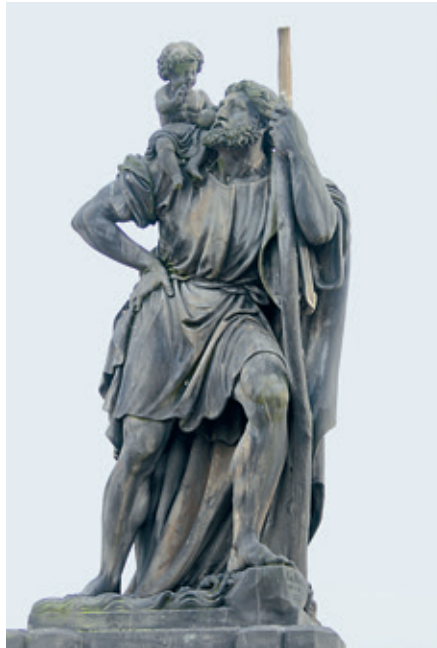
**Druck und Layout**  
Brüggli Medien, 8590 Romanshorn

**Abonnementspreis**  
Fr. 35.– jährlich, inkl. MwSt.  
Insertions- und Redaktionsschluss für Nr. 2 2016:  
Freitag, 5. Februar 2016, erscheint fünfmal jährlich  
Mitte der Monate Januar, März, Juni, August und  
November. Zusätzlich erscheint zweimal jährlich  
Mitte Mai und Oktober das Blaukreuz-Magazin.

AZB  
3012 Bern  
Adressberichtigung  
melden!

# Seelsorge heute

Seit es Menschen gibt, ist die Sorge um den Nächsten ein Thema. Wir haben Seelsorge heute professionalisiert. An der Blaukreuzfeier vom letzten Oktober beschäftigten sich Blaukreuzlerinnen und Blaukreuzler mit Seelsorge.



*Sich um jemanden zu sorgen, ihm zu helfen, schwierige Lebensschritte zu tun, braucht viel Feingefühl.*

«Zwischen Spiritualität, Care und Coaching», hiess der Vortrag von Pfarrer Daniel Guggisberg aus Därstetten, den er an der Blaukreuzfeier vom 25. Oktober 2015 im Kirchlichen Zentrum Neumatt in Burgdorf hielt. Ein Notfallseelsorger ist in schwierigen Lebenssituationen zur Stelle, zum Beispiel auch, wenn es wegen der Alkoholsucht nicht mehr weitergeht. «Was bleibt, ist eine Enttäuschung. Hier nähern wir uns an und schauen, was man machen kann», sagte der Referent. Die biblische Aussage im Matthäusevangelium: «Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht», ist eine Schlüsselstelle für die Spitalseelsorge. Menschen können zu Engeln werden, was auch Gotthelf wusste: «Ein einziger Mensch, der einen hört, der ein freundliches Wort zu einem spricht, eine andere Seite in uns anspricht, statt der schwarzen, die wir in uns haben, so ein Mensch wird uns ein Engel in der Wüste.»

Der Grundsatz der Heilsarmee «Suppe, Seife, Seelenheil» zeigt die Stellung der Seel-

sorge. Spiritualität kann Gebet, Gottvertrauen, Weisheit und Einsicht enthalten und ist etwas ganz Persönliches, was folgende Aussage über einen Alkoholkranken unterstreicht: Der Glaube, den er hatte, war derjenige, mit dem er leben konnte.

## Selbsteilung und Wunder

Der Begriff «Care» hat das Ziel, eine Person emotional zu stabilisieren. Stressoren im Leben eines Menschen können ein Todesfall, eine Scheidung oder auch eine Heirat sein. Der Mensch reagiert in Stresssituationen wie ein Tier, das sich tot stellt oder davon rennt. Normale Signale wie Hunger und Durst nehmen ab. In einer Notsituation sollte der Betroffene verstehen, was passiert. Ein Notfallseelsorger darf nie verharmlosen, nicht philosophieren und keine religiösen Interpretationen vornehmen. Der Glaube kann helfen, den Boden wieder zu finden. Die Begleitperson sollte aber weder dauernd reden noch die Frage der Schuld besprechen, sondern einfach Wertschätzung zeigen.

Nicht das Gesundheitssystem macht gesund, sondern es braucht Selbsteilung und Wunder. Wenn nach einem Beinbruch die Knochen zusammenwachsen ist das Selbsteilung. Vieles ist nicht machbar. Gesundheit kann höchstens gelingen. Wir hoffen auf gutes Gelingen auch in der Blaukreuzarbeit im neuen Jahr.

Bericht und Bilder: Lars Lepperhoff

*Mitwirkende an der Blaukreuzfeier in Burgdorf: Christian Gerber, Daniel Lüscher, Pfarrer Daniel Guggisberg, Ernst Lüthi.*

