

Rhynerhusbericht

Ausgabe 01_22

INHALTSVERZEICHNIS

- Seite 2 Editorial
Zwischenhalt als wertschätzende Erkundung
- Seite 3 Ein fiktives Gespräch
- Seite 4 Zwischenhalt in der Beratung
- Seite 6 Zwischenhalte im Alltag einlegen
- Seite 8 Zwischenhalte im Leben - von der Krise
in den Berufsalltag
- Seite 12 Gemeinsam Zukunft gestalten
- Seite 14 Ein Kommissionsmitglied stellt sich vor
- Seite 16 Veranstaltungen & Seminare 2022
Statistik 2021

Editorial : Zwischenhalt

als wertschätzende Erkundung

Cathy Zindel

Leiterin Beratungsstelle Rhynerhus

Sowohl in jedem einzelnen Beratungsgespräch wie auch im ganzen Verlauf einer Beratung hält man immer wieder inne. Solche Pausen sind wie Marschhalte: «Wir halten auf dem gemeinsamen Weg inne, schauen zurück, hören in uns hinein und nach oben». Es sind inspirierende Momente, die den Hilfesuchenden neue Kraft, Hoffnung und Orientierung nach vorne geben.

Davon handelt die Ausgabe dieses Rhynerhusberichts.

Zwischenhalte sind Ausdruck eines reflektierten Lebensstils der wertschätzenden Erkundung nach allen Seiten. Durch solche kreativen Pausen spüren wir unsere Mitte und lassen uns von Gott neu inspirieren. Wir können solche Zwischenhalte auch ganz praktisch im Alltag beim Kauf eines T-Shirts, in der Kindererziehung oder bei der Ausarbeitung einer Unternehmensstrategie einüben. Auch eine persönliche Biografiearbeit, zu der ich Sie einlade (siehe QR-Code), kann zu einem Zwischenhalt besonderer Art werden.

Leider wird uns Kathrin Heusser auf Ende Juni 2022 verlassen (s. Seite 6). Ich danke Kathrin Heusser herzlich für ihr 2-jähriges Engagement im Elterncoaching und die originelle Gestaltung des Rhynerhusberichts während dieser 2 Jahre.

Wir – als Rhynerhus-Team - wünschen ihr für ihre nächste Wegstrecke Gelingen, Kraft und Freude.

Ende Januar haben wir Daniel Zindel als theologischen Leiter der Beratungsstelle verabschiedet. Mit Christian Mantel hat er die Beratungsstelle Rhynerhus vor 28 Jahren gegründet. Daniel Zindel führte in all den Jahren die Geschicke der Beratungsstelle mit Umsicht, Weitsicht und Tiefblick. Ich danke ihm für seine Ermutigung und Unterstützung während meiner 19-jährigen Leitung Rhynerhus. Er bleibt dem Rhynerhus zum Glück als Berater und Coach erhalten!

Begrüssen dürfen wir den neuen, theologischen Leiter, Daniel Wartenweiler. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit ihm und er berichtet über die Strategieentwicklung Rhynerhus.

Auch die zwei weiteren Kommissionsmitglieder heisse ich herzlich willkommen. Jasmine Bond ist Psychotherapeutin und hat einige Jahre im Rhynerhus gearbeitet. Bettina Eichberger ist Dozentin an der höheren Fachschule für Sozialpädagogik und stellt sich vor.

In dieser Ausgabe des Rhynerhusberichts finden Sie auch die Statistik unserer Beratungs- und Seelsorgegespräche und der übrigen Tätigkeiten der Beratungsstelle Rhynerhus im letzten Jahr.

Dank Ihrem persönlichen Interesse, Ihrer Spenden und Ihrer Unterstützung im Gebet können wir auf ein reiches und gesegnetes Jahr zurückblicken. Vielen Dank!

Dieser QR-Code führt Sie zur persönlichen Biografiearbeit.



Ein fiktives Gespräch

Yvonne Babini

Psychosoziale Beraterin an der Beratungsstelle Rhynerhus

Mensch A: Kürzlich stand ich in einem Kleidergeschäft vor einer Auslage mit T-Shirts. Ich las den Aufdruck auf einem: Happiness - health - selfcare; das heisst: Glück - Gesundheit - Selbstfürsorge. Endlich einmal etwas Sinnvolles, dachte ich, und erwog, es zu kaufen. Dann liess ich es doch sein.

Mensch B: Warum? Was hat dich davon abgehalten, wohl doch nicht dein leeres Portemonnaie?

Mensch A: Ich dachte mir, es passe wohl doch nicht ganz zu meiner Person. Ich bin eher jemand, der die Realität nicht rosa sieht. Kurze Zeit später ist der Krieg in der Ukraine ausgebrochen. Und da war ich froh, dieses T-Shirt nicht gekauft zu haben.

Mensch B: Meinst du damit etwa, dass man in schwierigen Zeiten nicht für sich und sein Glück sorgen darf?

Mensch A: Noch extremer: Ich fragte mich, darf es mir gut gehen, wenn andere Menschen unter Krieg, Tod und Flucht leiden?

Mensch B: Das ist tatsächlich eine ethische Frage...

Mensch A: Ja. Ich denke auch. Wir sind aufgerufen zum Innehalten.

Mensch B: Wie meinst du das?

Mensch A: Dass ich mir bewusstwerde, was ich alles

habe - welche Freiheiten, welchen Schutz. Wo und wie ich lebe. Was mir wirklich wichtig ist. Dass ich dankbar bin, solidarisch und mit andern teile.

Mensch B: Ja, überhaupt: Welche Werte ich habe und wie sich diese in meinem gelebten Leben zeigen.

Mensch A: Die Ethik spielt sich im Kopf ab, wenn die Werte jedoch nicht ins Handeln umgesetzt werden, sind sie hohl und abgehoben.

Mensch B: Mir kommt dazu ein Ausspruch in den Sinn, den man Martin Luther zusagt: „Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen.“ Ein Zeichen der Hoffnung setzen.

Mensch A: Könnte dies heissen, nebst all dem Elend trotzdem die sich öffnende Blume am Wegesrand zu sehen? Die Sonne am Himmel? Das Wasser aus der Erde? Den sicheren Boden unter den Füßen? Ist das genug?

Mensch B: Ich weiss es nicht. Es gibt nicht die Anleitung. Das Innehalten ist wichtig. Mir selbst gewahrt werden, was mich leitet. Mir hilft manchmal eine Atempause für dieses Bewusstwerden. Ich halte an. Ich werde mir inne. Und daraus kann mein Handeln erfolgen.

Mensch A: Schön hast du das gesagt: Innehalten - inne werden - tun.



Zwischenhalt in der Beratung

Cathy Zindel

Leiterin Beratungsstelle Rhynerhus

Vielen Menschen fällt es schwer, um Hilfe zu bitten oder professionelle Hilfe aufzusuchen. Warum ist die Hürde so hoch? Im Erstgespräch erzählen Ratsuchende davon, dass sie sich schon länger mit dem Gedanken, sich Hilfe zu suchen, auseinandergesetzt hätten und es länger gedauert habe, bis sie sich zu melden wagten.

Was hindert uns daran, uns Hilfe zu suchen? Ich denke, wir schämen uns, wir haben Angst, das Gesicht zu verlieren, uns zu blamieren oder verletzt zu werden. Sich einzugestehen, dass wir externe Hilfe brauchen, erfordert Mut. Auch für uns Menschen in Helferberufen. Wir sind in Gefahr, uns zu übergehen und unsere eigenen Wunden zu verdrängen. Manchmal helfen wir gerade da, wo wir selbst verwundet sind. Es gibt Menschen, die haben schon früh die Wohltat und Entlastung durch eine Begleitung erfahren, indem sie ein Geheimnis und eine Not aussprechen. Schon nur auszusprechen, was einem quält, bringt negative Emotionen und Gedanken ans Licht und sie verlieren damit ihre Bedrohlichkeit.

Zu lange wählte ich selbst den Weg, alles mit mir selbst ausmachen zu müssen. Vermutlich auch dadurch, dass mein Vater oft psychisch krank war und ich für mich selbst schauen musste. Seit ich mir erlaube, auch schwach und bedürftig sein zu dürfen, wähle ich öfters den Weg, andere um Hilfe bitten zu dürfen. Diese Momente werden mir zu einem Zwischenhalt! Oft drücken Klienten, Klientinnen aus, dass sie die Beratung als ein wichtiges Innehalten erleben, wo sie zur Ruhe kommen, um dann hinschauen, einordnen und nach vorne schauen zu können.

Wie wird ein Beratungsgespräch zu einem Zwischenhalt?

Immer wieder gestalte ich für mich als Beraterin einen Zwischenhalt. Zum Beispiel, indem ich mich innerlich an Gott wende und mir seine Sicht der Situation oder des nächsten Schrittes zeigen lasse. Oder ihn um seinen liebenden Blick auf die Klientin, bitte. Doch ich erlebe auch ein Innehalten mit dem Klienten, der Klientin. Wir schweigen und die ratsuchende Person befragt ihr Inneres. Sie hört auf ihr Herz, ihre Intuition oder auch auf Gott. So kann es sein, dass die Klientin, der Klient von einem neuen Gedanken überrascht wird, eine neue Sichtweise bekommt, den Kern der eigenen Not noch besser fassen kann oder von einem neuen Gefühl der Hoffnung erfasst wird. Die Anteilnahme und das Zuhören der Seelsorgerin helfen dem Gegenüber, sich selbst besser zu verstehen. Es braucht nicht viele, aber die richtigen Fragen des Beratenden, welche das Herz berühren.

Hilfestellung, sich öffnen zu können

Was hilft Ihnen, sich öffnen zu können? Und was weniger? Die beratende Person hilft mir, mich besser zu verstehen, wenn sie mich schützt, nicht beurteilt und verurteilt. Sie hat Zeit, macht keinen Druck und will mich nicht in ihr Bild gestalten. Sie hat nur einen Hebammendienst und unterstützt das, was geboren werden will.

Eine Klientin drückt es so aus: «Wenn ich in die Beratung komme, sehe ich an mir und den andern so viel Negatives und Hoffnungsloses. Oft gehe ich dankbar von hier weg und habe wieder Hoffnung und Liebe empfangen. So ist ja Gott auch mit mir, das möchte ich auch an andere weitergeben».

Zwischenhalt zwischen den Beratungen

Genauso wichtig sind die persönlichen Zwischenhalte zwischen den Beratungsgesprächen. Wir lernen und integrieren Neues durchs Training. Das gilt sowohl beim Sprachen lernen und Sport wie auch im Eintrainieren des Neuen, das wir erkannt haben.

Hier ein paar Beispiele:

■ Nach einem langen Prozess der Wut und des Trauerns, entscheidet sich die Frau, ihrem Mann zu verzeihen. Jeden Morgen schlüpft sie beim Anziehen in «Gottes Kleid» der Aussöhnung und bittet ihn, sie allenfalls zu stoppen, wenn die Kränkung wieder in ihr hochsteigen sollte. Abends hält sie inne und spürt dem nach, wie es ihr dabei erging. Manchmal ist es ihr gelungen, manchmal nicht. Sie freut sich am Gelingen und macht mutig weiter.

■ Mann und Frau haben je ihre Waffenarsenale erkannt, welche zum Krieg gegeneinander führen. Ihnen ist klar geworden, dass sie beide am Krieg beteiligt sind. Sie erkennen, dass sie am Ende der Woche jeweils sehr bedürftig sind und beide voneinander Zuwendung und Verständnis erwarten. Keiner hat die Kraft, dem andern Gutes zu tun. Ihre Abmachung lautet: «Am Freitagabend sind wir beide gestresst und müde und jeder hat die Verantwortung, sich selbst gut zu versorgen. Ihre persönliche Freitagabendzwischenzeit gelingt ihnen immer besser. Dadurch sind sie am Wochenende eher in der Lage, in einer guten Art aufeinander einzugehen und ihre gemeinsame Zeit zu gestalten.

Fazit: Zwischenhalte helfen, wahrzunehmen und anzunehmen, was ist, zu erkennen, integrieren oder loszulassen, was jetzt dran ist, und diese Erkenntnis mit der Hilfe Gottes einzuüben.



Zwischenhalte im Alltag einlegen

Kathrin Heusser
Mitarbeiterin Elterncoaching

Ich stehe in einem beruflichen Wandel. Vor 2 Jahren haben mein Mann und ich unsere Zeit als Sozialpädagogische Pflegefamilie abgeschlossen. Bis auf ein Pflegekind sind alle weitergezogen. Wir haben während 15 Jahren mit jeweils 5 Pflegekindern und unseren eigenen Kindern zusammengelebt und gearbeitet. Das war unser Beruf und unsere Berufung.

Jetzt nach dieser Zeit gilt es, Neues zu wagen. Ich habe gleich 3 neue Arbeitsstellen innerhalb der Stiftung in verschiedenen Bereichen angetreten. Ich mag die Abwechslung und Herausforderung. Inzwischen muss ich mir selbst eingestehen, dass ich diese mittlerweile 5 Anstellungen nicht unter einen Hut bringe. Die Aufgabe in der Grafik ist sehr kurzfristig und es presst immer. Sie drängt sich in den Vordergrund. Im Elterncoaching konnten wir einen weiteren Ausbildungskurs im Raum Zürich anbieten. In der Traumapädagogik schliesse ich dieses Jahr den 2. NDK ab, den ich dieses Mal als lernende Dozentin nochmal miterleben darf. Ich begleite eine Familie durch eine Krise und wie erwähnt betreuen wir noch ein Pflegekind mit einer körperlichen und geistigen Beeinträchtigung.

Anfang dieses Jahres wurde der Druck von allen meinen Anstellungen immer grösser, «Kannst du das?» «Könntest du dich noch mehr engagieren in unserem Bereich?» Ich spüre die Überforderung und die Notwendigkeit einer Entscheidung. Ich habe viel gearbeitet und mir viel Gedanken gemacht. Ich fühlte mich zunehmend eingeengt durch Erwartungen und Entscheidungen, die ich zu treffen habe.

Ich fühle mich in einem gedanklichen Hamsterrad oder Karussell verheddert. Es wird mir eng. Ich gönne mir an einem Wochenende einen Zwischenhalt. Steige aus dem Karussell aus und mache mich auf einen Spaziergang. Ich gehe sehr gerne wandern oder spazieren. Am liebsten mit Aussicht und mit einem plätschernden Bach, dazu noch der Klang der Kuhglocken. Das ist meine persönliche Wellness. Da füllen sich meine Batterien schnell. Ich staune über die Schönheit der Natur, über die wunderschönen Stimmungen, über kleine Details. Ich atme frische Luft ein, rieche die Wiese, die Blumen oder das Heu. Ich höre das Plätschern des Bachs, die Kuhglocken, die Grillen, ein Flugzeug. Ich spüre die Wärme der Sonne auf der Haut, die Kühle des Schattens im Wald. Es ist eine sinnliche Angelegenheit. Das tut gut.

Auf diesem Spaziergang will ich aus dem dicken Nebel gehen und über der Nebelgrenze spazieren. Es gelingt mir nicht wirklich, denn der Nebel steigt. Ich kann nicht schnell genug gehen, um darüber zu kommen. Zwischendurch sehe ich die Sonne durch den Nebel. In dem Moment habe ich den Eindruck, dass Gott zu mir spricht:

«Ich bin wie die Sonne, ich bin immer da. Immer am gleichen Ort, du weisst, wo du mich findest. Egal wie dick der Nebel ist, indem du steckst, egal wie klar das Wetter ist: Ich bin da! Es spielt keine Rolle wie deine Umstände sind, ich bin da. Wenn du mich siehst, ich bin da. Wenn du mich nicht siehst, bin ich da. Ich bin einfach da. Ich habe dich gern, ich wärme dich auf, ich schenke dir Licht, ich schenke dir Leichtigkeit, ich schenke dir Freude, ich schenke dir Frieden. Ich erfrische dich, ich erfülle dich mit meiner Liebe, ich erfülle dich mit meiner Freude, ich erfülle dich mit meiner Kraft, ich erfülle dich mit meinem Geist.»

Das berührt mich tief im Herzen. So oft sitze ich im dicken Nebel und denke, dass Gott nirgends ist. Dabei ist er da! Genau auf dieselbe Weise, wie wenn die Sonne ungetrübt scheint und der Himmel klar ist. Diese Zusage hat mir so gutgetan. Ich konnte Kraft tanken, zuoberst auf dem Hügel konnte ich sogar Sonne tanken. Dann bin ich wieder zurück in den Nebel, in meine Fragen und meine Herausforderungen. Die sind nicht einfach weg. Sie sind immer noch da. Aber der Zwischenhalt, mein Zwischenspaziergang hat tief in mir etwas verändert. Ich bin mit der Gewissheit zurück in den Alltag, dass Gott da ist und mich umgibt, ganz egal wie ich mich fühle. Das tut gut.

Mittlerweile ist Frühling geworden und ich habe Entscheidungen getroffen:

■ Ich beende meine Anstellung in der Grafik auf Ende Juni 2022.

■ Ich beende meine Anstellung im Elterncoaching und werde mein Schwerpunkt in der Traumapädagogik setzen.

Ich danke Cathy herzlich für das Prägen in den letzten 2 Jahren und die Möglichkeit, die ich erhalten habe, mich ins Elterncoaching zu vertiefen.



Zwischenhalte im Leben -

von der Krise in den Berufsalltag

C.R.

angepasst von Martina Ammann-Caglia
Logotherapeutische Beraterin

Im Rahmen einer Lehrabschlussarbeit beschreibt die junge Frau C. ihren herausfordernden Weg und dass trotz Depression eine Ausbildung gemeistert werden kann. Eine beeindruckende Geschichte – die junge Frau hat ihre «erzwungenen» Zwischenhalte im Leben genutzt, um sich immer wieder neu auszurichten.

«Ich habe oft den Eindruck, dass viele Menschen ein ungenaues Bild von dieser Krankheit haben. Ich finde es wichtig, dass man über solche Themen sprechen soll, weil es für viele Leute immer noch ein Tabu-Thema ist und viele einen schlechten Eindruck von Psychiatrien und ihren Patienten haben.»

In ihrem biografischen Rückblick geht Frau C. neben ihrer persönlichen Geschichte auch auf die Krankheit Depression, auf Medikamente und Therapien ein. Für die Veröffentlichung im Rhynerhusbericht wurde dieser Teil weggelassen.

Die Arbeit beginnt mit einem Zitat von Ian Maclaren: «Jeder, den Sie kennen, kämpft in einer Schlacht, von der Sie nichts wissen.»

«Vor einigen Jahren wurde bei mir die Krankheit Depression diagnostiziert. Nach einer schweren Zeit mit einem Lehrabbruch, Klinikaufenthalt und einem Neustart in der Lernstatt Känguruh, habe ich einen Ausbildungsplatz als Fahrradmechanikerin gefunden.

Wie es zur Diagnose kam

Bei mir hat es schon in jungen Jahren angefangen, dass ich mich immer mehr zurückgezogen habe. Ich hatte immer weniger Lust, mit meinen Freunden rauszugehen und wenn ich mit ihnen draussen war, hatte ich nach einer Stunde keine Lust mehr. Früher war ich aktiv in verschiedenen Vereinen dabei: Spielte Basketball, Unihockey und Tischtennis. Damals wusste ich nicht, dass ich unter Depressionen leide, es war nie ein Thema in meiner Familie und ich wusste auch nichts darüber.

Ich zog vom Unterland nach Graubünden und hatte nicht gerade die schönste Schulzeit. Ich erlebte Mobbing und körperliche Gewalt. Die ersten paar Schuljahre waren nicht die Schlimmsten, bis ich in die fünfte Primarklasse kam. Meine Klassenlehrerin hasste mich und hat mir meine Schulzeit zur Hölle gemacht, von Demütigungen vor der ganzen Klasse

bis zu wegschauen, wenn ich von einer älteren Schülerin geschlagen wurde. Das ging über Jahre. Damals habe ich mich noch mehr zurückgezogen. Ich hatte drei Freunde, die ich aber fast nur in der Schule getroffen habe. Die Mauer, die ich um mich gezogen habe, war schon zu gross, um sie reinzulassen, und ich habe nie etwas über meine Gefühle erzählt.

Meine Beziehung mit meinem Vater war schon immer schwierig und hat sich über die Jahre verschlimmert. Ich habe mir damals oft gewünscht, dass sich meine Eltern trennen würden. Die Situation mit meinem Vater hat meiner Psyche nicht gerade geholfen und hat es schlimmer gemacht. Diese Gefühle sind heute weg. Einerseits bin ich älter und andererseits wohne ich alleine. Dies hat die Beziehung verbessert. Als ich meine Ausbildung als Schreinerin angefangen habe, war alles für ein paar Monate gut, bis mein Ausbilder angefangen hat, mir zu sagen, dass ich die 4-jährige Ausbildung nicht schaffen würde. Es hat mich sehr verletzt, dass er so mit mir geredet hat. Nach fast zwei Jahren Ausbildung bekam ich Probleme mit einem meiner Lehrer und ich verliess den Unterricht frühzeitig. Mit dieser ganzen Situation war ich überfordert und ich habe mich entschieden, meine Ausbildung abzubrechen.

Ich habe nach dem Abbruch noch ein kurzes Praktikum als Textilpflegerin gemacht. Den Ausbildungsplatz habe ich aber nicht bekommen. Da wurde meine Depression noch schlimmer, ich bin in ein richtiges Loch gefallen und habe die nächsten drei Jahre keine Ausbildung gesucht und habe meine Freunde verloren. Ich konnte meine Gefühle nicht mehr kontrollieren und habe oft meine Gefühle an meinen Eltern ausgelassen. Mir war damals immer noch nicht klar, dass ich Depressionen habe. Ich wusste, dass mit mir etwas nicht stimmt, aber an Depression habe ich nicht gedacht. Ich war nicht mehr ich selbst. Ich war nur noch gereizt und man konnte mit mir nicht mehr reden, ohne dass ich wütend wurde. Die schlechte Beziehung zwischen mir und meinem Vater machte die Situation sehr schwierig. Ich hatte schon in jungem Alter keinen wirklichen Willen zu leben. Ich habe mich aber nie getraut, mir etwas anzutun, wieso auch immer. Diese Gefühle haben sich auch bis heute nicht wirklich geändert und ich lebe einfach von Tag zu Tag und schaue, ob etwas passiert. Auch wenn ich nicht wirklich ein Ziel in meinem Leben hatte, wollte ich

trotzdem keine Belastung für meine Eltern sein. So ging ich damals zu einem Ausbildungscoaching, das mir helfen sollte, rauszufinden, was ich für eine Ausbildung machen möchte.

Der Coach hat schnell bemerkt, dass ich mentale Hilfe brauche und hat mir einen Termin bei einer Psychologin besorgt. Ich dachte mir, dass ich keine Psychologin brauche. Ich meine, es war nie wirklich ein Thema für mich. In der Gesellschaft gibt es immer noch einige Vorurteile gegenüber Psychologen und den Leuten, die zu denen gehen. Ich ging aber trotzdem hin und nach ein paar Treffen hat sie mir gesagt, dass ich Depressionen habe. Wenn ich möchte, könnte ich in die Tagesklinik gehen und Medikamente könnten mir auch helfen.

Meine Eltern fanden es nicht nötig für mich, in die Klinik zu gehen. Sie haben mich nie aufgehalten hinzugehen, aber es kamen immer wieder dumme Sprüche wie: »Ach, du musst nur wieder eine Ausbildung finden, dann geht es dir wieder besser!« Das hat mich damals sehr verletzt. Heute ist es zum Glück nicht mehr so. Meine Eltern zeigen mehr Interesse und wollen auch, dass ich ihnen erzähle, wie es mir geht. Was natürlich nicht einfach ist, weil ich es nicht gewohnt bin, dass sie sich für dieses Thema interessieren. Ich habe dann nach einigen Terminen bei der Psychologin gemerkt, dass ich Hilfe brauche und habe die Hilfe auch angenommen und ging in die Klinik.

Klinikaufenthalt

An meinem ersten Tag in der Tagesklinik hatte ich ein Gespräch mit der Leiterin und wir haben meinen Wochenplan zusammengestellt. Welche Therapien ich machen und was ich erreichen möchte. Die Tagesklinik bietet verschiedene Therapieprogramme an, diese werden auf jeden Einzelnen abgestimmt. Von Gruppentherapie bis zu Einzeltherapie. Ich hatte jeden Tag Gruppentherapie und einmal pro Woche einen Termin bei meiner Psychologin.

→ Fortsetzung auf Seite 11





Einmal pro Woche sind wir zusammen einkaufen gegangen und haben dann zusammen gekocht. Bei den Gruppentherapien haben wir verschiedene Therapien gehabt, eine davon war zu lernen, was Antidepressiva überhaupt mit uns und unserem Körper machen oder einfach der Erfahrungsaustausch über die Krankheit. Nicht alle in der Gruppentherapie hatten dasselbe, es gab Leute mit Depressionen, Burnout und weiteren psychischen Erkrankungen. All diese Therapien und die Leute, die ich dort kennengelernt habe, haben mir gutgetan, und ich war froh, dass ich mich dazu entschieden habe, in die Klinik zu gehen. Ohne diese Hilfe wüsste ich nicht, was ich jetzt machen würde. Wahrscheinlich hätte ich bis jetzt keine Ausbildung und keine Tagesstruktur.

Arbeitsintegration

Nach ein paar Monaten in der Klinik, war es eine Idee für mich, in die Lernstatt Känguruh zu gehen, die sich in Malix befindet. Aber damit ich dort ins «mach's» gehen konnte, musste ich mich bei der IV anmelden, weil man ein Taggeld bekommt, wenn man dort hinget, das von der IV bezahlt wird. Ich war ein Teil vom «mach's» um rauszufinden, welche Ausbildung ich machen möchte und um wieder in den Arbeitsalltag reinzukommen. Und so bin ich auch nach Malix gezogen in die grosse WG. Damals haben rund 10 bis 12 Lernende zusammen dort gewohnt. Es war seltsam am Anfang. Ich habe noch nie in einer WG gewohnt und musste viel Neues lernen, wie selber kochen und die Wäsche selber machen. Ich hatte noch ein paar Monate bei ihnen und habe dann im Winter angefangen, einen Ausbildungsplatz als Fahrradmechanikerin zu suchen.

Ausbildung und heutiges Leben

Ich mache meine Ausbildung in einer Velowerkstatt. Ich habe zuerst ein Praktikum von sechs Monaten gemacht und habe dann die Ausbildung als Fahrradmechanikerin angefangen. Während meiner Ausbildungszeit habe ich noch eine Wohnbegleitung, das heisst, einmal pro Woche kommt meine Bezugsperson bei mir vorbei und wir schauen, wie es mir geht und wie es in meiner Wohnung aussieht.

Eine Ausbildung mit Depressionen zu machen, ist nicht immer einfach. Wenn ich in einem Tief bin und dann noch lernen muss, ist es sehr schwer, weil ich in dieser Zeit die Kraft einfach nicht dazu habe, irgend etwas zu machen. Das hat auch Auswirkungen auf

mein Wohnen. Ich finde es gut, dass ich alleine wohnen darf, und dass mich die IV unterstützt. Aber ich muss sagen, es ist nicht leicht, eine Ausbildung, alleine wohnen und Depression unter einen Hut zu bekommen. Am Anfang war ich sehr überfordert. Aber ich wollte auch nicht mehr in die WG zurück oder zu meinen Eltern ziehen. Während der Ausbildung gehe ich zweimal pro Monat in ein Coaching, das mir helfen soll, mit meinen Gefühlen im Arbeitsalltag umzugehen und wie ich mich verhalten soll. Ich habe auch wieder angefangen, antidepressive Medikamente zu nehmen. Alles zusammen, Coaching und Medikamente, haben mir geholfen, wieder stabiler zu werden und meinen Alltag zu meistern. Ich gehe auch jeden Dienstagmorgen in ein Lerncoaching und jeden Donnerstag nach der Schule wieder nach Malix und besuche dort die Aufgabenhilfe.

Mein Betrieb weiss, dass ich Depressionen habe und sie haben auch Verständnis mit mir, wenn es mir an ein paar Tagen schlecht geht und ich nicht gerade gesprächig bin. Es kam auch schon einmal vor, dass es mir so schlecht ging, dass ich am Nachmittag nicht mehr arbeiten konnte. Aber das haben wir natürlich zuerst abgesprochen und es war okay für sie. Ich finde es sehr wichtig, dass man flexibel ist, wenn man weiss, dass jemand z.B. Depressionen hat oder eine sonstige Krankheit. Am Anfang waren wir zu viert, mein Lehrmeister, zwei Lernende und ich als Praktikantin. Als ich die Ausbildung angefangen habe, waren wir dann nur noch zu dritt. Es war nicht immer eine einfache Zeit, in der Saison alles zu meistern, aber irgendwie habe ich es geschafft.

Es fiel mir leicht, über diese Zeit zu schreiben. Ich habe vieles in sehr guter Erinnerung. Dieses Kapitel ist noch nicht ganz abgeschlossen, da ich meine Ausbildung erst im Sommer beende. Meine Ausbildungszeit ist immer wieder geprägt von Hochs und Tiefs. Die Ausbildungszeit hat meine Depressionen verstärkt. Der viele Stress während der Ausbildung und das selbständige Wohnen machen meinen Alltag sehr schwer.

Und trotzdem ist es ein gutes Gefühl, dass ich meine Geschichte einmal aufgeschrieben habe. Das soll anderen Menschen in ähnlichen Situationen Mut machen, dass man trotz dieser Diagnose etwas schaffen kann.»

Gemeinsam Zukunft gestalten

Daniel Wartenweiler
Gesamtleitung, Theologische Leitung

Zwischenhalt einlegen bedeutet, Reflexionsräume schaffen. Zurückschauen, das Gute feiern, und aus der Wertschätzung des Vergangenen und Gegenwärtigen bewusst die Zukunft gestalten. Während meiner Auszeit letzten Herbst genoss ich einige Tage im Haus der Stille auf einer Anhöhe im solothurnischen Jura. In diesen Tagen hielt sich die Nebelgrenze immer knapp auf der Höhe des Hauses. Waren wir im Nebel, machte ich mich auf den Weg bergaufwärts. Beim Wandern durch die herbstlichen Wälder lichtete sich der Nebel langsam. Die Sonne erzeugte eine wunderbare Stimmung, wenn sich die letzten Nebelfetzen verzogen. Plötzlich stand ich unter strahlend blauem Himmel, das Nebelmeer unter mir. Wie anders soeben diese Wirklichkeit unten im Nebel war: kühl, trist, grau, ohne klare Sicht. Und wie befreiend war die Perspektive über dem Nebelmeer. Dieses Erleben wurde mir zum Symbol für meinen Zwischenhalt: hier tauchte ich aus dem Nebel auf. Im stillen «Vor-Gott-Sein», im Reflektieren des vergangenen Weges, tun sich neue Perspektiven auf. Ich verweile einige Tage an der Sonne, doch dann muss ich wieder runter in den Nebel des Alltags. Ich will es mir jedoch nicht nehmen lassen, immer wieder über die Nebelgrenze aufzusteigen, um mir von Gott seine so andere Perspektive zeigen zu lassen.

Auch als Rhynerhus legen wir einen solchen Zwischenhalt ein. Als Fachkommission ist es uns klar geworden, dass wir in einem gemeinsamen Prozess die zukünftige Ausrichtung und Strategie des Rhynerhus definieren müssen: Was ist das Beste, das war und ist? Was wollen wir Zukunft sein und tun? Wie stellen wir uns auf und wo ist unser Platz im Ganzen der Stiftung? Gemeinsam wollen wir eine Strategie entwickeln, welche uns Orientierung und Neuausrichtung gibt, gerade auch durch die Zeit der Ablösung von Cathy Zindel als Betriebsleiterin.

Für diesen Prozess bietet sich der Ansatz von Appreciative Inquiry (wertschätzende Erkundung) aus der Organisationsentwicklung an. Auf die Frage, wie man es schafft, dass sich Menschen für Entwicklungen oder Veränderungen engagieren, hat Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe an der Universität in Göttingen, geantwortet: «Aus neurobiologischer Sicht ist die Antwort ganz einfach: Indem man Menschen einlädt, ihnen Mut macht, sie inspiriert und ihnen die Möglichkeit bietet, ihre Vorstellungen gemeinsam umzusetzen.»



Genau das passiert bei Appreciative Inquiry (kurz: AI).

AI ist ein ressourcenorientierter Ansatz, welcher den Fokus auf die Analyse der positiven Erfahrungen, Praktiken und Verfahren richtet, welche bereits in der Organisation vorhanden sind. Probleme werden dabei in affirmative Ziele umformuliert – das Beste was war und ist, wird gewürdigt. Auf der Basis dieser Ressourcen wird ein Bild für die Zukunft erarbeitet und der Weg dorthin definiert.



Es ist ein interaktiver Prozess mit fünf Schritten:

- 1. Define (Definieren):** Was ist das Kernthema, das erkundet werden soll? Entwicklung der Fragestellung
- 2. Discovery (Entdecken):** Was war und ist? Das Beste, das war und ist, entdecken
- 3. Dream (Träumen):** Was könnte werden? Was bietet uns die Welt? Gemeinsam Bilder und Möglichkeiten der Zukunft entwickeln
- 4. Design (Entwickeln):** Was soll sein? Prototypen kreieren und strategische Stossrichtungen festlegen
- 5. Destiny (Umsetzen):** Was wird sein? Den positiven Prozess nachhaltig stärken

Die Grundannahmen von AI sind systemisch: Wirklichkeit ist immer konstruiert durch unsere Wahrnehmung. In dem Moment, indem wir ein Thema erkunden, setzt ein Veränderungsprozess ein. Soziale Systeme entwickeln sich in die Richtung, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten. Jedes Team und jede Organisation haben ungeahnte und ungenutzte positive Potentiale.

AI ist ein hochreflexiver Prozess, der neben dem wertschätzenden Hören aufeinander auch zum Hören auf Gott einlädt. Ich wende diesen Ansatz seit vielen Jahren in Planungs- und Veränderungsprozessen an. Ich hoffe, dass wir, unter dem Einbezug von verschiedenen Anspruchsgruppen, in dem Prozess des Hörens, Entdeckens, Träumens und Entwickelns das Rhynerhus über seine Pionierphase hinaus in die Zukunft führen können.

Ein Kommissionsmitglied stellt sich vor

Bettina Eichenberger

Kommissionsmitglied der Beratungsstelle Rhynerhus

Aufgewachsen bin ich im Kanton Aargau am Hallwilersee. Der See ist für mich ein idealer Ort für einen Zwischenhalt. Für mich strahlen Gewässer Ruhe und gleichzeitig auch Leben aus. Am Wasser kann ich die Gedanken schweifen lassen, Lasten in Form eines Steines in der Tiefe des Wassers verschwinden lassen... oder Entscheidungen für Schritte «raus aus dem sicheren Hafen» treffen.

Doch nicht nur das Wasser, sondern auch die Berge faszinieren mich und bieten mir einen Ort für Zwischenhalte mit Weitsicht, Erholung und Bewegung.

So bin ich vom See in die Berge gezogen und habe im Jahr 2005 an der HFS Zizers die Ausbildung zur Sozialpädagogin begonnen. Während und nach meiner Ausbildung habe ich im stationären Kinder- und Jugendbereich gearbeitet. Das Lehren und Anleiten und Begleiten von Menschen begeistern mich schon seit dem frühen Erwachsenenalter und haben mich schliesslich dazu bewogen, den Schritt in die Erwachsenenbildung zu machen.

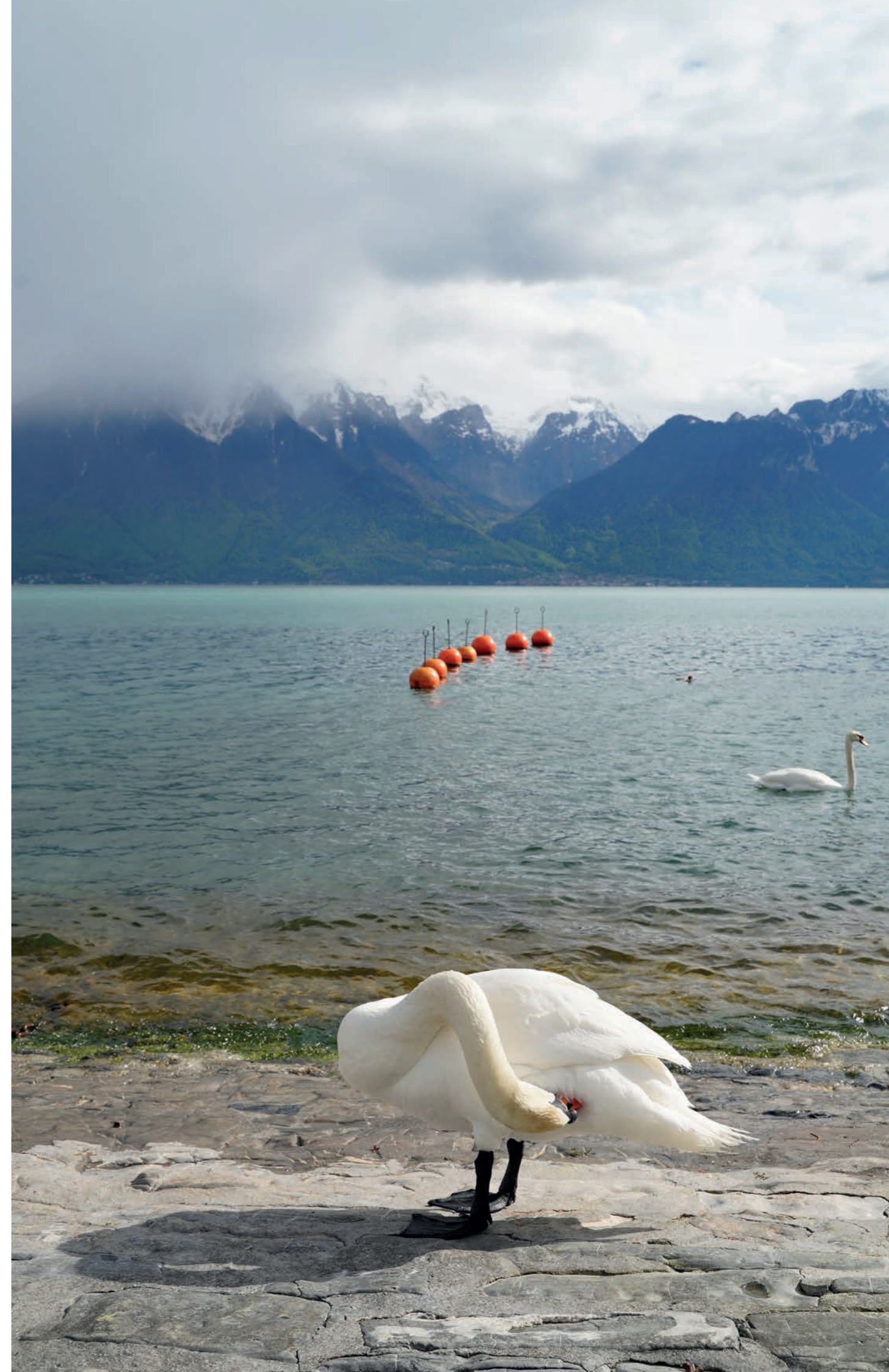
Seit nun etwas mehr als sieben Jahren unterrichte ich angehende Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen an der HFS Zizers und begleite diese als Klassenbegleitung, Praxisbegleitung, Lernbegleitung oder in persönlichen Anliegen während ihres Studiums.

Dabei ist mir auch die Verknüpfung von Theorie und Praxis ein zentrales Anliegen, sei dies in der Berufspraxis wie auch in die ganz persönliche Lebensbewältigung.

Ich freue mich, meine Erfahrungen im sozialpädagogischen Berufsfeld wie auch in der Erwachsenenbildung in die Rhynerhus-Kommission hineinfließen zu lassen.



Ich sehe in der Verbindung von Fachwissen und dem Glauben an Christus ein grosses Potential, um Menschen in allen Lebenssituationen ganzheitlich zu begleiten.



VERANSTALTUNGEN & SEMINARE 2022

1. Juni Elternseminar «Kinder fragen nach Gott – Herausforderung an uns Eltern»
- 4.-6. Juni Pfingstfestival: «Verwurzelt - Commitment in allen Beziehungsebenen»
8. Juni Elterncoachingabend «Im Alltag Gottes Ressourcen entdecken»
29. August Weiterbildung: «Beratung und Spiritualität – Chancen und Grenzen»



Genauere Infos zu den Angeboten finden Sie auf der Homepage www.rhynerhus.ch

STATISTIK 2021 - ANZAHL PERSONEN UND GESPRÄCHE

498	Lebensberatung
144	Traumabklärung
282	Eheberatung inkl. Erziehungsberatung und Familienmediation
59	Supervision / Coaching / Führungcoaching
118	Elterncoaching Gruppengespräche
1101	Gespräche Total

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

REDAKTION: CATHY ZINDEL
LEKTORAT: MONIKA SCHÜRCH
GESTALTUNG : KATHRIN HEUSSER
FOTOS: DANIEL UND KATHRIN HEUSSER
AUFLAGE: 500 EXEMPLARE

KOORDINATEN & SPENDENKONTO

BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

SEKRETARIAT BERATUNGSSTELLE: 081 307 38 06

INFO@RHYNERHUS.CH / WWW.RHYNERHUS.CH

SPENDENKONTO: 70-8737-8

Beratungsstelle Rhynerhus

Kantonsstrasse 22 | 7205 Zizers
Tel. 081 307 38 06 | info@rhynerhus.ch
www.rhynerhus.ch

Hier gelangen Sie zum
Online-Spendenformular
Herzlichen Dank für Ihre
Unterstützung.



Stiftung Gott hilft
sozial.engagiert.