

Rhynerhusbericht

Ausgabe 01_23

INHALTSVERZEICHNIS

- Seite 2 Abschied und Neubeginn
- Seite 4 Sich verändern lassen
- Seite 6 Das Leben lieben lernen,
eine biografische (Zug-)Reise
- Seite 8 Kitt oder Keil beim gemeinsamen
Abschiednehmen und Neuanfängen
- Seite 10 Interview mit Cathy Zindel

Abschied und Neubeginn

Cathy Zindel

Leiterin der Beratungsstelle Rhynerhus

Dieser Rhynerhus-Bericht steht unter dem Motto: «Abschied und Neubeginn».

Dies ist die Erfahrung von uns allen. Im Kleinen wie im Grossen: Der 3-Jährige, der sich von der Mutter trennt und zum ersten Mal einen Nachmittag in der Waldspielgruppe verbringt.

Oder die 18-Jährige, welche ein Austauschjahr absolviert, weit weg von Familie und Freunden.

Am Ende unseres Lebens legen wir unsere menschliche Hülle ab und treten ein in den letzten Neubeginn, der nicht mehr enden wird.

Eindrücklich beschreibt Martina Amman die Abschiedssituationen des Lebens einer Frau im Zug vom Norden in den Süden.

Yvonne Babini erzählt von einer Frau, welche gerade im Erleben des Abschieds und im schmerzhaften Wandlungsprozess lebendig ist - vielleicht sogar mehr zu derjenigen Person wird, die sie sein soll.

Daniel Zindel gibt einige Hinweise, wie man als Paar oder Familie Abschied und Neubeginn ganz unterschiedlich bearbeitet und das manchmal zur Zerreisprobe werden kann.

Im Interview von Bettina Bieler mit Cathy Zindel wird klar, dass es nach 20 Jahren Leitungsverantwortung Zeit wird, Abschied zu nehmen. Der Neubeginn als Pensionierte bringt Chancen und Herausforderungen.

Es freut mich, dass wir nahtlos eine neue Leiterin für die Beratungsstelle gefunden haben. Christine Schelle wird nach einem Monat der Übergabe am 1. September 2023 die Leitung der Beratungsstelle übernehmen und sich in der nächsten Ausgabe selbst vorstellen. Herzlich willkommen!

Mit meinem letzten Editorial möchte ich mich von euch allen verabschieden. Ich danke euch allen für die vielfältige Unterstützung und Treue über all die Jahre! A Dieu.

Cathy Zindel



Sich verändern lassen

Yvonne Babini

Psychoziale Beraterin

Manchmal ist der Ruf Gottes, manchmal eine Veränderung der Anlass, Altes zurück zu lassen und unbekanntes Neuland zu betreten. Manchmal geht ein Abschied mit einer äusseren wie auch inneren Veränderung einher.

Eine gute Freundin erzählt mir, wie sehr sie von nebenstehender Liedstrophe berührt war, als sie in einer persönlich schwierigen Übergangssituation war. Das Alte, Gewohnte war noch nicht losgelassen, das Neue noch unbekannt. Die Frau fühlte sich alles andere als lebendig in dieser Situation. Trauer und Schmerz waren ihre vorherrschenden Gefühle. Die Wehmut darüber, Geliebtes loslassen zu müssen, belastete ihr Leben.

Wie ein Aufruf kam ihr die nebenstehende Liedstrophe entgegen: Bisher fühlte sich die Frau in ihrem geliebten und vertrauten Alltag lebendig. Sie wollte nichts anderes, als dass alles so bliebe wie es ihr gerade gut erschien. Und nun dieser Abschied von einer Gruppe, in welcher sie lange Zeit dabei war und viel Gutes und Wachstum erfahren durfte. Sie dachte, sie lebe, wenn sie sich freiwillig verändern lasse – wie anders und neu diese Liedstrophe jetzt bei ihr anklang ... jetzt, da sie mit etwas abschliessen musste, das ihr vertraut und wichtig geworden war; das sie nicht von sich aus freiwillig aufgeben wollte. Sie erkennt ganz neu, dass sie gerade jetzt in ihrem schmerzhaften Wandlungsprozess lebendig ist – vielleicht sogar mehr zu derjenigen Person wird, die sie sein soll.

Nicht alle Menschen sind gleich wandlungsfreudig. In dem schon etwas älteren, aber nicht weniger aktuellen Modell beschreibt Fritz Riemann vier Persönlichkeitstypen und ihre Grundängste. Da gibt es den Nähe-Typ, dessen Angst die Ungeborgenheit und Isolierung ist. Diesem Typ gegenüber steht der Distanz-Typ. Er hat Angst vor Hingabe oder Abhängigkeit. Der Wechsel-Typ fürchtet sich vor Festlegung. Und der Dauer-Typ hat Angst vor Wandel.

Gerade Abschiede, Übergänge und ein Neubeginn können solch tiefsitzenden Ängste an die Oberfläche befördern. Es kann hilfreich sein, sich selbst gut zu kennen; zu wissen, welche Tendenzen und Ängste einem innewohnen. Meine Freundin kann so verständnisvoller mit sich selbst umgehen. Sie weiss, dass sie eher dem Nähe-Typ entspricht. Sie kennt von sich, dass Abschiede sie mehr als andere tief aus ihrem Gleichgewicht bringen können. Sie versucht, dies zu akzeptieren, sich Zeit zu geben. Sie schreibt jeden Tag ihre Gefühle auf – bringt sie so vor Gott und überlässt sich mit ihnen seiner Wandlung.

«Gott, ich weiss, dass ich dann l e b e, wenn ich mich rufen, verändern lasse ...»

Literatur: Fritz Riemann, Grundformen der Angst

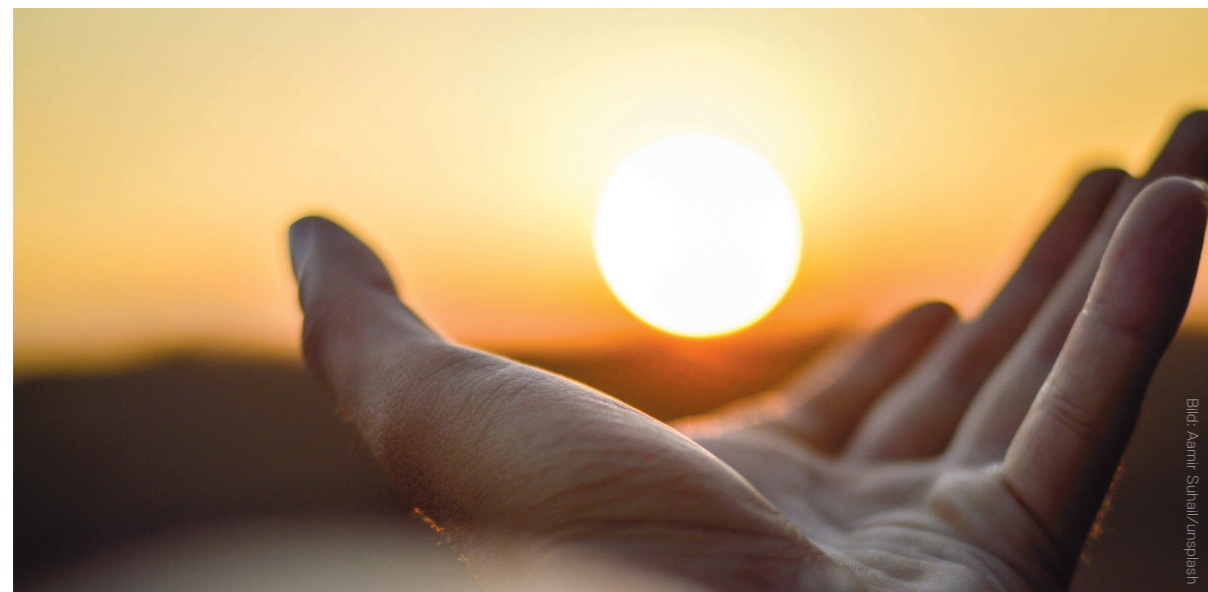


Bild: Aamir Shah/Ansplash

«Gott, ich weiss, dass ich dann l e b e, wenn ich mich rufen, verändern lasse ...»

(Refrain einer Liedstrophe)



Bild: Veerathu Sajeev/Ansplash

Das Leben lieben lernen eine biografische (Zug-)Reise

Martina Ammann-Caglia
fachzentrierte Traumaberaterin

Die 70-jährige Josefina¹ hat nicht lange gezögert, als sie von ihrer Freundin Luisa angefragt wurde, gemeinsam einen Ausflug zu machen. Jetzt sitzen die beiden Frauen im Bernina Express von Thusis nach Tirano. «Von den Gletschern zu den Palmen» wird die Zugfahrt angepriesen. Eine Fahrt über 196 Brücken, 55 Tunnels und eine Steigung von bis zu 70 Promille meistert der Zug der Rhätischen Bahn. Die Albula/Bernina-Strecke gehört zum UNESCO Welterbe. Der rote Zug verlässt den Bahnhof Thusis. Die langsame Anfahrt ermöglicht einen schönen Blick ins Domleschg. Der erwachende Frühling zeigt sich bereits in voller Pracht und lässt Bäume blühen und Wiesen in einem zarten Grün bestaunen.

Josefinas Gedanken reisen viele Jahre zurück in ihre Kindheit. Sie erinnert sich an den grossen, alle Jahre wieder blühenden Garten mit Blumen, Kräutern und einer Vielfalt von Gemüsen, der von ihrer Mutter und Grossmutter mit viel Leidenschaft und Fleiss gepflegt wurde. Josefina seufzt...da war die Welt noch in Ordnung. Sie ist in einem Bauernhaus mit fünf Geschwistern, ihren Eltern, sowie Grosseltern aufgewachsen. Am Familientisch sassen oftmals noch weitere Personen wie z. B. der Knecht und Nachbarskinder. Die Eltern arbeiteten viel, von morgens bis abends und die Kinder waren oftmals auf sich alleine gestellt. Jedes Kind hatte seine «Ämtli», angepasst an das Alter. Zum Spielen blieb neben der Schule nicht viel Zeit. Trotzdem erfüllt Josefina eine tiefe Dankbarkeit an diese Zeit, wenn sie sich jetzt zurückerinnert. Jeder Familienangehörige war wichtig und tat sein Bestes.

Die Zugfahrt geht weiter durch die enge Schynschlucht, rechts liegt steilabfallend die Schlucht und tief unten fliesst die Albula. Die roten Bahnwagen schlängeln sich durch Tunnels und über Brücken. Das Tal ist eng und man muss den Kopf heben, um einen Blick vom blauen Himmel zu erhaschen.

Als Josefina sieben Jahre alt war, begann für die Familie eine schwierige Zeit. Ihr drei Jahre jüngerer Bruder Luzi erkrankte an Leukämie. Der Kampf ums Überleben, die Angst und Not der Eltern prägte den Familienalltag. Der kleine Sonnenschein der Familie musste mit nur vier Jahren beerdigt werden. Das Grausamste, was Eltern passieren kann. Seither hing

ein Schatten über dem sonst so heiteren Familienalltag. Kurz darauf kam es zu einem tödlichen Unfall des Grossvaters. Es war, als ob die Familie von Verlust und Trauer nicht loskommt. Lichtblicke schien es wenige zu geben ... oder doch dann, als Josefina Jahre später ihren Wunsch-Beruf Krankenschwester erlernen durfte. Das war nicht selbstverständlich, weil dadurch eine wichtige Arbeitshilfe auf dem Hof und im Haus fehlte. Heimweh plagte sie immer wieder ... und liess sie nicht zur Ruhe kommen.

Die Fahrt geht weiter an Bergdörfern und Weilern vorbei, schlängelt sich den Albulapass hinauf durch Kehrtunnels. Dabei wird die Talseite ein paar Mal gewechselt. Das über hundertjährige Bauwerk, das mit einer so grossen Präzision errichtet wurde, bringt Josefina ins Staunen. Das Tal zeigt sich aus verschiedenen Perspektiven, offenbart Dörfer, die hoch gelegen, abgechieden von der Welt in einer wunderschönen Landschaft liegen. Weit oben strahlen majestätisch die Berge in weisser Pracht.

Die Gedanken an die Lehrzeit zur Krankenschwester, alleine in der «weiten» Welt, lassen Josefina kurz erschauern. Die Lebenssituation war oft unverändert, doch die Perspektive konnte sich verändern – wie bei den Kehrtunnels. Ein Blick zu ihrer Freundin Luisa führt dazu, dass ihre schweren Erinnerungen an diese Zeit leichter werden. Seit mehr als fünfzig Jahren ist Luisa ihr eine treue Freundin. «Ein Geschenk des Himmels», mit diesen Worten beschreiben beide Freundinnen ihre jahrelange Freundschaft. Sie sehen es nicht als eine Selbstverständlichkeit, weil sie sich nach einem weiteren schweren Schicksalsschlag über einige Zeit nicht sehen konnten. «Aber jetzt sitzt sie da» und geniesst mit mir diesen Ausflug, denkt Josefina.

Zwischendurch ein langer Tunnel, der kaum zu enden scheint. Der Albulatunnel ist ein einspuriger Eisenbahntunnel und bildet das Herzstück der Albulabahn im Kanton Graubünden. Er verbindet mit seinen 5864 m Tunnellänge den Bahnhof Preda im Albulatal mit dem im Hochtal Engadin gelegenen Spinas². Nach fast 8 Minuten Fahrzeit kommt man aus der Dunkelheit ans Licht – manchmal auch ein Wechsel von Wolken zu strahlendem Sonnenschein.



Bereits mit 20 Jahren lernte Josefina ihren Mann Theo kennen. Nach ihrer Heirat zog das junge Paar aus beruflichen Gründen ihres Mannes weit weg von ihrer Heimat in die Stadt. Gemeinsam haben sie von einer Familie geträumt, mit Haus und Garten ... wie es so üblich war. Leider ging ihr heiss ersehnter Wunsch nicht in Erfüllung und die Ehe blieb kinderlos. Ihr Mann Theo stürzte sich immer mehr in die Arbeit und sie, Josefina vermisste neben ihrer Arbeit als Krankenschwester in einem Pflegeheim den Ausgleich in der Natur. Neue Kontakte liessen sich in einer Stadt schwer knüpfen. Da Theo aus beruflichen Gründen viel auch an Wochenenden unterwegs war, besuchte Josefina alleine die Gottesdienste. Ihr Glaube gab ihr während dieser Zeit Halt und trotzdem fühlte sie sich immer mehr einsam. Dazu kam eine chronische Krankheit, die mit viel Schmerzen und Einschränkungen verbunden war. Es kam soweit, dass sie sich als Ehepaar auseinanderlebten und ihr Mann Theo die Scheidung einreichte. Das war ein Schock für Josefina. Was hätte sie in ihrer Ehe anders machen sollen? Was sollte sie jetzt machen? Wo war ihr Platz? Viele Fragen und Ängste plagten sie und diese zusätzliche existentielle Unsicherheit führte zu einer schweren Depression. Nach einem langen Klinikaufenthalt entschied sie sich, wieder zurück in ihre Heimat zu ziehen. Bereits in der ersten Woche traf sie «zufällig» ihre frühere Freundin Luisa beim Einkaufen. Das war ein Licht am Ende eines langen Tunnels ...

Nachdem die rote Bahn durch die mit Schneeresten bedeckte Landschaft vorbei an nadellosen Lärchen

fährt, erreichen sie Samedan. Ab Samedan führt die Strecke durch einmalig schöne Landschaften, die immer wieder den Blick auf die imposanten Gletscher des Bernina-Massivs frei geben. Auf der Passhöhe geht es links am Lago Bianco vorbei, bevor die Abfahrt ins Val Poschiavo beginnt. Schon nach wenigen Metern spürt und riecht man das südliche Klima und die veränderte Vegetation. In Brusio erleben sie den einzigen Kehrviadukt der Schweiz; Höhengewinn geht auch ohne Tunnel! Nach fast vier Stunden Zugfahrt erreichen die zwei Freundinnen Tirano im italienischen Veltlin.

Die Zugfahrt symbolisiert für Josefina eine Lebensreise, wobei sie immer selber entscheiden konnte, wohin sie ihren Blick richtete, wieviel Raum sie ihren belastenden Gefühlen und Gedanken geben wollte. Dabei war es hilfreich, Menschen als Unterstützung zur Seite zu haben. Sie erkennt, dass sie sich von Lebensabschnitten verabschieden und dabei innerlich bereit und offen werden darf, für das, was ihr in der Zukunft begegnen wird. Josefina kann ihr Leben rückblickend als Lernprozess sehen, aus dem sie gestärkt, zuversichtlich und dankbar hervorgegangen ist.

Wie hat es nochmals Anselm Grün gesagt? «Wie wird Lebenszeit eine gute Zeit? Nicht das lange, sondern das gute Leben ist wichtig»³.

¹ alle Namen und Ereignisse sind anonymisiert

² Wikipedia, Bezugsdatum 03.03.2023

³ Zeitschrift Nr. 5 – 2022 Älterwerden, wie geht das?

Kitt oder Keil beim gemeinsamen Abschiednehmen und Neuanfängen

Daniel Zindel

Berater und Seelsorger

Abschiednehmen und Neuanfängen kann für eine verbindliche Gemeinschaft wie etwa ein Paar oder eine Familie zur Zerreissprobe werden. Warum? Trauern und neu beginnen verläuft bei jedem Menschen individuell. Bei einem Todesfall, wenn wir zügeln oder aus dem aktiven Arbeitsprozess ausscheiden, macht jeder seinen inneren und äusseren Prozess auf seine Art: Da sind die Gefühle und wie wir sie äussern manchmal ganz unterschiedlich. Die Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz passen nicht überein. Der eine reagiert mit Rückzug, der andere durch ein intensives Mitteilungsbedürfnis, wo man das Thema immer wieder hervorholen muss.

Auch das Tempo des Trauerns tickt nicht synchron: Während die eine bald einmal abschliessen hat und nach vorne schaut, kaut der andere noch Monate, ja jahrelang. Die Verarbeitungsmuster passen nicht zusammen: Jemand stürzt sich in Aktion und Ablenkungen, das Gegenüber braucht einfach nur Ruhe.

Bei Abschied und Neubeginn kommen unsere Unterschiedlichkeiten als Paar oder in der Familie besonders deutlich zum Vorschein. Daraus können sich in solch fragilen Phasen des gemeinsamen Weges zusätzlich neue Konflikte entwickeln. Der Jobverlust, die Krankheitsdiagnose oder der Verlust eines gemeinsamen Kindes kann sekundär in eine Beziehungskrise münden. Das ist im Grunde nicht erstaunlich. Das soll zur Chance werden, sodass sich enge Beziehungen durch diesen Stresstest weiterentwickeln können.

Vier Dinge könnten uns in solchen Zeiten entlasten:

Ich entlasse dich in deine Eigenart des Trauerns

Es geht darum, den anderen immer wieder loszulassen. «Wir nehmen zwar in der gleichen Sache gemeinsamen Abschied und beginnen neu, aber du bist nicht wie ich: Du brauchst deinen Raum, deine Zeit und hast deine Verarbeitungsmuster.» Wenn man das Gegenüber in seine Eigenart entlässt, fühlt sich derjenige, der in solchen Zeiten intensive Nähe und viel Kommunikation braucht, oft alleingelassen, unverstanden und ungeliebt. Für den, der sich in seine Höhle zurückzieht und im Stillen seine Wunden leckt, scheint es einfacher zu sein. Aber nur auf den ersten Blick. Denn auch er leidet auf seine Art unter der Trennung infolge der Unterschiedlichkeiten.

Sich auf die Koordination des Heiligen Geistes verlassen

Ein guter Weg, den anderen immer wieder loszulassen, ist das Gebet, wo jeder einzelne still für sich den anderen Gott anvertraut. Wir bleiben getrennt und doch sind wir in Gott gehalten und verbunden. Denn Gott ist die verbindende Klammer zwischen uns beiden. Wir dürfen uns auf seine zusammenführende Kraft verlassen. So wie unser Kopf alle Glieder unseres Körpers koordiniert, so stellt Jesus von höherer Warte zwischen uns eine unterirdische Verbindung her. Der Heilige Geist kann unsere sehr verschiedenen Prozesse im Verborgenen synchronisieren, so wie es zwischen PC, Handy und Tablet auch passiert. Manchmal sind wir zu müde, zu resigniert oder zu wütend, um noch beten zu können. Was dann?

Den Gesprächsfaden nicht abreißen lassen

Dieses geistliche Geheimnis, auf das wir gerade in Krisenzeiten besonders vertrauen wollen, entbindet uns nicht, den Weg zueinander immer wieder zu suchen. Es wäre ein Trugschluss, aufgrund unserer Unterschiedlichkeit im Loslassen und Neuanfang das heikle Thema auszuklammern oder auf geistlichem Weg zu vermeiden. Auch wenn wir unsere Schmerzen völlig unterschiedlich tragen, ist (mit)geteiltes Leid doch halbes Leid. Und es wird damit nicht zum Keil, sondern zum Kitt.

Aber wer gibt dabei den Ton an? «Ich mag nicht mehr darüber sprechen – ich könnte allezeit darüber sprechen» – wir müssen in dieser Spannung zusammen einen Mittelweg finden. Einer von uns ist dabei zwar der Flexiblere und kann eher über seinen Schatten springen. Aber beide sollen sich nach ihren Möglichkeiten bewegen. In unseren Unterschiedlichkeiten lassen wir das gemeinsame Gespräch über heikle Themen nicht einschlafen, weil es uns guttut. Die Prozesse, sich trotz Unterschiedlichkeiten und Widerständen zu suchen und zu finden, gleichen denen einer gelingenden Sexualität.

Die Verantwortung für den geschützten Raum und ein gelingendes Gespräch delegieren

Wir haben schon manche Paare in einer schmerzlichen Verlustfahrung begleitet. Sie delegieren an uns die Verantwortung, für einen sicheren Raum zu sorgen, wo jeder gehört wird, zu Wort kommt und in seinen Aussagen geschützt und ernst genommen wird. Sie können



sich etwas zurücklehnen, weil sie uns die Gesprächsführung übergeben. Wir haben gemeinsam einen Auftrag formuliert: Durch diese Gespräche über ihr unterschiedliches Verarbeiten von Abschied und Neubeginn soll ihre Beziehung gestärkt und vertieft werden. Das ist unser gemeinsames Ziel.

Dabei wissen sie, dass wir als Seelsorger den Glauben und die Hoffnung für sie mitbringen, die ihnen vielleicht gerade fehlen. Sie können oder wollen jetzt nicht beten.

Interview zum Abschied mit Cathy Zindel

Interview mit Cathy Zindel von Bettina Bieler, Leiterin Marketing Kommunikation SGH

Liebe Cathy, du bist in diesem Jahr 20 Jahre als Leiterin des Rhynerhus' tätig. Doch schon einige Jahre davor hast du als Paarseelsorgerin und Beraterin im Rhynerhus gearbeitet. Unermüdlich hast du dich für diesen Arbeitszweig der Stiftung Gott hilft eingesetzt. Du hast den Auftrag im Rhynerhus durch deine Art und Kreativität wesentlich geprägt.

Kannst du mir etwas über die Geschichte der Beratungsstelle erzählen? Wann und warum wurde diese gegründet?

Die Vision für eine Beratungsstelle wurde erstmals an der 75-Jahr-Feier der Stiftung, 1991, formuliert. Wie könnten die christliche Spiritualität und die Erkenntnisse der Humanwissenschaften zusammengebracht werden, so dass hilfreiche Beratungsangebote im Bereich Ehe und Familie entstünden? Mein Mann, Daniel Zindel und Christian Mantel, damaliger Päd. Leiter, haben dann ab 1993 diese Vision aufgenommen und im Rhynerhus, der damaligen «Erziehungs- und Lebensberatungsstelle der Stiftung Gott hilft», im Jahr 1995 umgesetzt.

Menschen wenden sich in Situationen der Paar- und Familienkrisen an das Rhynerhus. Mit welchen Problemen sind Paare und Familien in der heutigen Zeit am meisten konfrontiert?

Nebst Einzelberatung mit unterschiedlichsten Themen, wenden sich Paare und Eltern an uns. Die Gründe sind vielfältig. Hier ein paar Beispiele: ein Elternpaar findet keinen Konsens in der Erziehung, Kommunikationsprobleme, Entfremdung, gegenseitige psychische und physische Grenzüberschreitung, eine Aussenbeziehung...

Es muss aber nicht immer eine Krise sein. Vermehrt kommen auch junge Paare, welche klare Ziele haben: Sie wollen besser kommunizieren, über die Sexualität reden oder ihre Rollen in der Patchworkfamilie klären.

Welchen Ansatz verfolgt das Rhynerhus, um ihre Klientinnen und Klienten zu unterstützen?

Die Mitarbeitenden haben eine Grundausbildung in (Sozial)Pädagogik, Theologie oder Psychologie. Sie bildeten sich an verschiedenen Instituten zur Beratung,

Seelsorge oder Therapie aus. Wir haben das Glück, in den Intervisionen von diesen verschiedenen Beratungsansätzen voneinander zu lernen und einander zu ergänzen. Als Team ringen wir um die Verbindung von Fachlichkeit und Spiritualität, welche uns als Beratende sehr bereichert. Diese praktische Verschränkung dient den Ratsuchenden genauso. Aus dem Ringen entstehen Artikel für unsere Hauszeitung, Inhalte, die wir in Seminaren weitergeben können.

Ist Spiritualität denn heute wirklich noch gefragt?

Oh ja! Die Sehnsucht nach einem inneren Zuhause, nach einem sicheren Ort und Halt ist enorm. Dies äussert sich in der Frage nach der Transzendenz und nach Gott. Auch die Frage nach Sinn im Leben, Aussöhnung und Frieden ist gross insbesondere in Anpassungsstörungen. Da bietet sich die christliche Spiritualität als Hilfe an, daheim zu sein beim mütterlich / väterlichen Gott. Wächst daraus in uns nicht auch eine Sehnsucht, im Verlauf der Jahre selbst zur Mutter- oder Vaterfigur für andere zu werden?.

Wo fandest du die Kraft für deine Arbeit und für dein Dasein für Menschen in Not?

So ist es, die Gespräche brauchen Kraft und die Nöte der Ratsuchenden berühren mich noch immer nach 20 Jahren Beratungstätigkeit. Was mit den Jahren hilft, ist die Erfahrung, dass aus den Nöten rückblickend oft etwas Gutes, Neues spriest wie nach dem Winter die Frühlingsboten.

Mir hilft es, mich zu bewegen oder kreativ zu sein. Auch gute Beziehungen schenken mir Regeneration. Unentbehrlich ist das Gespräch mit Gott. Ich lege ihm die Menschen und ihre Nöte ans Herz und bitte ihn, für sie zu sorgen. Diese Entlastung hilft mir, wieder bei mir und dem zu sein, was grad dran ist.

Was hat sich im Verlauf dieser Jahre verändert?

Durch das Modell der freien Mitarbeiterschaft erlebten wir viele Wechsel im Team. Auch die Themen in der Beratung haben sich etwas verschoben: Rollen- und Familienbilder haben sich verändert, der Druck und die Komplexität in der Gesellschaft sind grösser geworden und auch in christlichen Kreisen ist die Psychiatrie und Psychotherapie nicht mehr bedrohlich. Uns freut es, dass sich Menschen viel früher, vielfach auch vor einer eigentlichen Krise, Hilfe suchen. Sie sind weniger schambehaftet, ehrlicher, direkter. Aufgrund der Sehnsucht nach lebendiger Spiritualität haben geistliche Begleitung und Anfragen für Seelsorge enorm zugenommen.

Welches sind die grössten Herausforderungen, mit dem das Rhynerhus konfrontiert ist?

Ein Hauptfaktor sind die Finanzen. Wir erhalten keine Gelder von der öffentlichen Hand.

Menschen in Not können oft das Beratungshonorar nicht oder nur zum Teil bezahlen.

Eine andere Herausforderung ist sicher die sich verändernde Gesellschaft und die daraus entstehenden neuen Problemstellungen.

Was würdest du der neuen Leitung des Rhynerhus' gerne auf den Weg mitgeben?

Nimm dir Zeit zum Einleben, lerne die DNA des Rhynerhus' und des Teams kennen.

Steh zu deiner Art zu führen und vergleiche dich nicht mit der Vorgängerin.

Hab acht auf die selbst: Achte auf die Balance zwischen Aufgabe-Berufung und Selbstfürsorge. Wage es, ergänzungsbedürftig zu sein.

Was wirst du aus der Zeit in der Stiftung Gott hilft am meisten vermissen?

Die verschiedenen Teamsettings und die Inspirationen daraus. Die kreative Entfaltungsmöglichkeit durch In-



puts, Referate, Feste planen und Redaktion des Rhynerhusberichts. Ich werde trauern - und tue es schon jetzt - nicht mehr Teil eines kreativen, freundschaftlichen und sinnstiftenden Unternehmens zu sein.

Stell dir deinen ersten Herbst ohne diese verantwortliche Position vor. Wie verbringst du deine Tage?

Ich freue mich, mal ohne Plan am Morgen aufzustehen und zu schauen, was er bringt.

Aber auch Träume auf Neuland hege ich. Die Vorfreude auf eine längere Reise mit meinem Mann Daniel wächst. Weiterhin wird mich die Beziehung zu meinen 9 Enkelinnen und Enkeln bereichern. Auch ist mir wichtig, in den nächsten Jahren weiterhin meiner Berufung als Beraterin, Seelsorgerin und geistliche Begleiterin nachzugehen und Menschen eine Hilfe zu sein.

Liebe Cathy, vielen Dank für deine Zeit. Ich wünsche dir Gottes Segen für die Zukunft, Gesundheit bis ins hohe Alter und viele schöne Momente mit deiner Familie und deinen Freunden. Ich hoffe, dich hie und da für einen Kaffee und ein gutes Gespräch hier in Zizers begrüssen zu dürfen.

VERANSTALTUNGEN & SEMINARE 2023

03. Juni Maiensäss – Ehepaartag in Furna
25. August Abschied von der Leitung Rhynerhus und
Begrüssung der neuen Leitung



Detailinfos Anmeldeadresse finden sie unter www.rhynerhus.ch

STATISTIK BERATUNGEN RHYNERHUS 2022

Personengruppen

Beratungen

687	Lebensberatung / Seelsorge inkl. Jugendliche
131	Trauma-Beratung
254	Paarberatung inkl. Erziehungsberatung und Familienmediation
75	Supervision / Coaching / Führungcoaching

1147 **Total**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

REDAKTION: CATHY ZINDEL
LEKTORAT: DEBORA MOSIMANN
GESTALTUNG: BETTINA BIELER
BILDER: BETTINA BIELER, MARIA ROTHENBÜHLER,
UNSPLASH
AUFLAGE: 500 EXEMPLARE

KOORDINATEN & SPENDENKONTO

BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

SEKRETARIAT BERATUNGSSTELLE: 081 307 38 06

INFO@RHYNERHUS.CH / WWW.RHYNERHUS.CH

IBAN: CH10 0900 0000 7000 8737 8

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

Stiftung Gott hilft
sozial.engagiert.