

#### INHALTSVERZEICHNIS

Wir stellen uns vor	2
Stabsübergabe im Rhynerhus	4
Erfüllt Leben lernen	6
Entwicklungen wagen	8
Erste Anfänge – Innere Ordnung	9
Papa, weisst du wie ...?	10

# Wir stellen uns vor

## Christine Schelle

Leiterin der Beratungsstelle Rhynerhus

Im August habe ich als neue Leiterin vom Rhynerhus meine neue Stelle angetreten. Cathy Zindel und ich hatten gemeinsam vier Wochen die Leitung inne und ich konnte mich zusammen mit ihr im Rhynerhus umschauchen, lernte die Mitarbeitenden kennen und wurde von Cathy eingearbeitet.

Ich danke Cathy für die gute Zeit mit ihr. Sie freute sich auf sechs Wochen Ferien.

Gemeinsam mit den Rhynerhusmitarbeitenden starten wir in die neue Zukunft. Die Beratungsstelle bietet Beratung, Seelsorge und Coaching an.

Das Repertoire vom Rhynerhus ist breit aufgestellt.

In dem Ihnen vorliegenden Rhynerhusbericht stellt sich das Team vom Rhynerhus vor.

Das Alte wird bestehen bleiben und wir werden prüfen, wo es für eine Beratungsstelle wie das Rhynerhus eine Erweiterung benötigt. Dafür sind wir bereit.

Der Stiftungsrat hat mit dem Wechsel der Leitung eine neue Strategie fürs Rhynerhus entwickelt. Die alten Schwerpunkte bleiben bestehen und werden sanft geöffnet. Alle Mitarbeitenden haben einen christlichen Hintergrund und leben diese Werte. Die Beratungen stehen allen Menschen offen, egal welcher Herkunft oder Religion. Wir möchten für alle da sein und bieten weiterhin spirituelle Angebote an.

Ein erster Schritt dazu ist eine fortlaufende Meditationsgruppe, die ich anbieten werde. Eine christliche Meditation in Stille, denn Stille kann eine verwundete Seele heilen. Eine Klientin von mir meinte dazu, das einfache «Sein» in der Stille hätte ihr sehr gut getan. Sie strengte sich im Gebet immer so sehr an. In der Stille dürfe sie einfach sein. Gott möchte, dass wir vor ihm so sein können, wie wir sind. Wir hören in der Stille auf seine Worte zu uns. Und gemeinsam ist es so viel einfacher als alleine zuhause.

In Dezember startet ein Projekt, das wir «Rhynerhus hört zu» genannt haben. Wir sind zweimal im Monat im Cafe Signer in Zizers. Jede Person kann dazukommen und uns kennenlernen. So wollen wir auch Menschen erreichen, die den Weg ins Rhynerhus nicht finden.

Wir werden neu auf Social Media zu finden sein und damit eine neue Zielgruppe erreichen und schneller kommunizieren können. Seien Sie gespannt, was sich alles bei uns entwickeln wird!

Das Alte bleibt bestehen, das Neue darf wachsen. Ich danke dem Stiftungsrat und der Geschäftsleitung für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung auf diesem Weg. Gerne dürfen Sie uns auch Ihre Ideen für das Rhynerhus mitteilen. Wir sind offen für Vieles und nicht vergessen: «Rhynerhus hört zu».

In diesem Sinne hoffe ich bald von Ihnen zu hören oder zu lesen.

«Dies ist mein erster und zugleich auch letzter Rhynerhusbericht auf Papier.

Ab 2024 wird es den Newsletter vom Rhynerhus in elektronischer Form per E-Mail geben.»

Scannen Sie den Code um sich für unseren Newsletter anzumelden:



Folgen Sie uns auf Social Media und erhalten Sie laufend Einblicke aus dem Rhynerhus und Informationen zu Lebenshilfe & christliche Spiritualität.



Rhynerhus



rhynerhus



# Stabsübergabe im Rhynerhus

## **Daniel Wartenweiler**

Gesamtleiter Stiftung Gott hilft

**An einem Freitagabend im August fand der Abschied der Leiterin des Rhynerhus, Cathy Zindel und die Stabsübergabe an Christine Schelle statt. Nach der offiziellen Feier mit Musik und Dankesworten traf man sich auf dem Schulhof des Schulheim Zizers zum feinen Apéro, wo man alten Bekannten und neuen Gesichtern begegnete.**

Wir wünschen Cathy Gottes Segen auf ihrem Weg und heissen Christine herzlich willkommen in der Stiftung Gott hilft. Zum Antritt ihrer neuen Stelle hat Daniel Wartenweiler, Gesamtleiter der Stiftung Gott hilft, Christine einige Fragen gestellt.

### **Christine, du leitest ab jetzt die Beratungsstelle Rhynerhus in Zizers. Wer bist du und was hat dich motiviert, diese neue Aufgabe anzunehmen?**

Das Rhynerhus hat einen hervorragenden Ruf. Ich habe Erfahrungen in verschiedenen Arbeitsfeldern: Gesundheitswesen, soziale Arbeit, Leitungserfahrung und mag die Abwechslung. Im Rhynerhus bekomme ich die Möglichkeit all diese Felder miteinander zu verbinden und weiterzuentwickeln. Ich bin sehr dankbar diese Aufgabe übernehmen zu dürfen und werde sie mit Gottes Hilfe ausfüllen und gestalten.

### **Welche besonderen Fähigkeiten oder Erfahrungen bringst du mit, um sicherzustellen, dass das Rhynerhus vielfältige Beratungsangebote bieten kann, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen der Region gerecht werden?**

Als Sozialarbeiterin biete ich neu im Rhynerhus Sozialberatung an. Als langjährig Meditierende biete ich eine Einführung in Meditation an. Als Spiritual Care Fachfrau freut es mich, Menschen im Bereich der Seelsorge zu begleiten. Als Gesundheitswissenschaftlerin begleite ich Menschen und Angehörige, die von chronischen Krankheiten betroffen sind. Und als Mensch bin ich einfach Christine Schelle, die gerne mit Menschen zusammen arbeitet.

### **Inwiefern spielt der christliche Glaube in der Beratung im Rhynerhus eine Rolle?**

Die Stärke vom Rhynerhus ist die Vielfalt im Team auf der Grundlage einer christlichen Spiritualität. Das ist unsere Wertehaltung. Selbstverständlich werden nur auf Wunsch Glaubensfragen in die Beratung eingebunden. Das Rhynerhus ist offen für alle Menschen, die Orientierung zu ihrem Lebensweg suchen.

### **Neben deiner Arbeit betreust du deinen von Demenz betroffenen Ehemann. Was trägt diese Erfahrung zu deiner Arbeit bei?**

Durch meine eigene Angehörigenarbeit im Spital habe ich gelernt, wie wichtig es ist, frühzeitig Hilfe anzunehmen. Viele Angehörige sind ausgebrannt und nehmen nie Hilfe an. Es fehlt nicht an Beratungsangeboten, sehr wohl aber an konkreter Unterstützung im Alltag. In der Beratung unterstütze ich sehr gerne Familien, die von Demenz betroffen sind. Sie können von meinen eigenen Erfahrungen und von meinem Netzwerk und Wissen profitieren. Und nicht zuletzt können wir – falls gewünscht – gemeinsam in der Stille einen neuen Umgang mit der Krankheit finden, der für alle Beteiligten passt. Gleichzeitig muss ich auch auf meine eigene Gesundheit achten und zu mir gut Sorge tragen.

### **Ich wünsche dir viel Kraft, Freude und Gottes Segen in deiner neuen Aufgabe.**



# Erfüllt Leben lernen

## Martina Ammann-Caglia

Fachzentrierte Traumaberaterin

Immer mehr Menschen leiden heute darunter, dass sie in ihrem Leben keinen Sinn mehr erkennen können. Der Mensch hat eine Fülle von Bedürfnissen, aber sein Grundbedürfnis ist es, ein sinnvolles Leben zu führen. Die Logotherapie ist eine sinnorientierte Begleitung. Sie unterstützt Menschen darin, wieder Mut und Zuversicht zu gewinnen. Ein Perspektivenwechsel hilft, wieder einen Sinn für das Dasein und die (Lebens-) Aufgaben entwickeln zu können. Erfülltes Leben gelingt, wenn wir unsere Werte kennen und sie im Leben integrieren.

### Traumabklärung

In der Traumabklärung werden Menschen bei der Aufarbeitung von Verletzungen und bei Lebensentscheidungen unterstützt. Der Ansatz der Traumabklärung ist methodenübergreifend. Dabei werden verschiedene Themen angesprochen, wie Stabilisierung, Distanzierung



## Rhynerhus

Beratung, Seelsorge, Coaching



**Neu in Chur**

**Rhynerhus Beratungen**

**im Begegnungsraum 4x4**

**Die Beratungsstelle Rhynerhus bietet Seelsorge und Beratung im Begegnungsraum 4x4 (Präsent Buchladen) an.**

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
Tel. 081 307 38 06, [info@rhynerhus.ch](mailto:info@rhynerhus.ch),  
Calandastrasse 4, 7000 Chur  
[www.rhynerhus.ch](http://www.rhynerhus.ch)



zung, Reorientierung, Ressourcenorientierung, Verhaltensänderung und Arbeit mit dem Inneren. Die Ressource des christlichen Glaubens findet überall dort Raum, wo die Betroffenen es selbst wünschen. Trost, Ermutigung und Hoffnung in der persönlichen Gottesbeziehung können ebenso zum Thema werden wie Wert-, Schuld- und Glaubensfragen. In den Beratun-

gen gibt es immer wieder Gelegenheit, im Gebet und in der Stille die Begegnung mit Gott zu suchen. Das Erleben von Hilfe und Halt im Glauben kann zur wertvollen Basis des Aufarbeitungswegs werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Wiederherstellung von Beziehungen, Beziehung, zu sich selbst; Beziehung zum Gegenüber und einer gesunden Beziehung zu Gott.



# Entwicklung wagen

## Yvonne Babini

Psychosoziale Beraterin MAS

Treffen sich zwei Menschen nach dem Gottesdienst zum Gespräch. Finden dabei zufällig heraus, dass sie einmal bei derselben Beraterin an der Beratungsstelle Rhynerhus waren und dort wertvolle Unterstützung bekommen haben.

### **S.: Was hat dir in dieser Beratung am meisten geholfen?**

W.: Die wertschätzende und akzeptierende Haltung der Beraterin. So konnte ich mich öffnen und mich dabei mit mir selbst auseinandersetzen. Und wie war es bei dir?

**S.: Ich war gerade in einer kritischen Lebenssituation, kam an den Rand meiner Kräfte. Da entdeckte ich meine eigene grosse Erwartungshaltung an mich selbst und andere. Und damit noch nicht genug. Ich verstand, dass diese aus dem Mangel in meiner Kindheit entstand. Obwohl ich gute und fürsorgliche Eltern hatte, konnten diese nicht so auf meine Bedürfnisse eingehen, wie ich es damals gebraucht hätte.**



W.: Ja, das ist so; kein Elternpaar kann alles abdecken, was ein Kind in seiner Entwicklung braucht.

### **S.: Eben. Mir war es nicht bewusst, dass ich deshalb schon früh auf Leistung und Selbstoptimierung setzte. So wollte ich die Anerkennung meiner Eltern und später von meinen Chefs und Kollegen und meinem Partner bekommen.**

W.: Das tönt ziemlich anstrengend, kein Wunder, bist du da früher oder später in eine Krise hineingeraten. Für mich war noch der christliche Hintergrund wichtig. Denn die Beraterin ist selbst Christin und konnte mich deshalb auch in meiner geistlichen Entwicklung unterstützen.

### **S.: Ja, da kann jemand von aussen die Situation oft präziser sehen.**

W.: Ich konnte erkennen, dass sich meine eigenen unbewussten Muster auch in meinem Glaubensleben zeigten.

### **S.: Und konntest du daran etwas verändern?**

W.: Ja, ich glaube schon. Ich möchte mich jetzt mehr und mehr von Gott lieben lassen, wirklich annehmen, was er mir zugeordnet hat. Dies ist mein Reifungsweg, den ich nun weitergehe.

Wie ist es denn bei dir weitergegangen? Ich meine, welche Auswirkung hatte die Beratung in deinem Leben und Alltag?

**S.: Ich bin mir meiner persönlichen Prägungen aus der Herkunftsfamilie viel mehr bewusst. Ich realisiere viel besser, wie meine aktuelle Wahrnehmung geprägt ist durch meine Lebensgeschichte. Ich kann für einiges meine eigene volle Verantwortung übernehmen und muss viel weniger im Äussern oder meinem Umfeld nach den vermeintlichen Fehlern suchen. Ich kann und will mehr bei mir bleiben, mich selbst sein. Ich habe gelernt, dass ich nicht allen gefallen muss. Das macht mich viel gelassener.**

W.: Das kann ja sehr befreiend sein, oder?

### **S.: Ja, diese Erfahrung darf ich definitiv machen.**

S. + W. übereinstimmend: Sich professionelle Unterstützung zu holen sollte man auf keinen Fall hinauschieben. Uns beide hat dies weiter gebracht.

S.: Genau. Und das Gute ist, dass ich mich bei der Beraterin melden darf, falls es einmal wieder nötig wäre. Dies gibt mir ein Gefühl der Sicherheit.



# Erste Anfänge – Innere Ordnung

## durch kreative Methoden

### Melanie Trummer

Psychosoziale Beraterin

Melanie Trummer ist psychosoziale Beraterin im Rhynerhus. In der Beratungsarbeit ist es ihr wichtig, dass sich Ratsuchende und Beratende auf Augenhöhe begegnen, wobei Melanie Trummer ihr Fachwissen zur Verfügung stellt.

Sie sagt: «Ich betrachte die ratsuchende Person als Expertin oder als Experten für sein Leben». Durch diesen partnerschaftlichen Ansatz wird eine respektvolle Zusammenarbeit ermöglicht, bei der die Bedürfnisse und Ziele des Ratsuchenden im Mittelpunkt stehen.

Beziehungen, Lebensumstände, Krankheiten oder Verluste können sehr herausfordernd sein. Melanie Trummer macht in ihrer Beratungstätigkeit die Erfahrung, dass allein schon die Tatsache, sich aussprechen zu können, sich bewusst Zeit für ein Thema zu nehmen, ihm Raum zu geben, erste positive Reaktionen hervorrufen kann. Auf diese Art und Weise gibt sie gemeinsam mit der ratsuchenden Person ihrem inneren Thema Raum.

Die heutige Gesellschaft ist es gewohnt, Lebensthemen vorwiegend kognitiv anzugehen. Deshalb gibt Melanie Trummer dem Körper und der Seele genügend Raum. Sie setzt Methoden zur ganzheitlichen Betrachtung von inneren Gefühlen und Erlebnissen ein.

Diese inneren Gefühle und Erfahrungen bedürfen der Beachtung und des Ausdrucks. Zum Beispiel ist das Zuordnen und Beschriften von inneren Themen auf Steinen eine kreative Methode, die Melanie gerne einsetzt. So wird es möglich das innere Chaos zu gestalten, bewusst zu betrachten, neue Erkenntnisse zu gewinnen und vielleicht sogar damit zu arbeiten.

Die ratsuchende Person kann z.B. die Steine sortieren, ihr Gewicht erfahren, Steine mit Verantwortungsaufgaben bewusst abgeben oder Steine mit bestimmten Themen im Gebet Gott übergeben. Die ratsuchende Person entscheidet, was für sie am besten ist.

Melanie erzählt: «Es ist für mich immer wieder faszinieren zu sehen, welch wertvollen und entlastenden Effekt es haben kann, wenn innere, teils unbewusste Themen durch scheinbar simple Methoden Zeit und Beachtung erhalten. Ich schätze es, Menschen in ihren Herausforderungen wertschätzend, geduldig, verständnisvoll und ermutigend begleiten zu dürfen. Ich selbst lerne viel von ratsuchenden Personen und bin immer wieder selbst durch kraftvolle Schritte ermutigt, die ich miterleben darf.»



# Papa, weisst du wie ...?

## Pascal Zürcher

Dipl. Logotherapeutischer Berater

«Wozu lebt man, wenn man sterben muss?» ist eine grosse Frage. Als ich Vater von zwei Kindern im Vorschulalter war, beantwortete ich ihnen beinahe jede Frage.

Einmal lehnte ich mich etwas zu weit aus dem Fenster und antwortete auf: «Papa, weisst du wie ...», mit «... natürlich mein Sohn. Ich weiss alles.» Worauf er postwendend die Frage nach der Entstehung der Welt stellte. Ich musste meinem Sohn eingestehen, dass ich nicht auf alles eine Antwort habe. Diese Neugier und den Entdeckergeist der Kinder finde ich etwas Grossartiges.

Schon als Kind wurde ich durch die Tätigkeit meiner Eltern mit seelischer Not, psychischen Belastungen und destruktiven Bewältigungsmustern konfrontiert. Daraus entwickelte sich bei mir der Wunsch Menschen in ihren Lebenslagen zu verstehen, ihre Not zu sehen, Hilfe anzubieten und mit ihnen nach Antworten auf ihre Fragen zu suchen. Meine Arbeit im Rhynerhus beschreibe ich gerne als Detektivarbeit.

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg den bestehenden Belastungen, der Krise, dem Orientierungsverlust und der Ohnmacht zu begegnen. Manchmal schauen wir zurück, um zu verstehen welche prägen-

den Erfahrungen und Entscheidungen zu negativen persönlichen Haltungen führten.

Lebe ich das Leben, das ich leben möchte, soll? Welche Anforderung stellt das Leben an mich? Wie (Ver-) antworte ich dem Leben? Wir wenden den Blick auf Werte, die auch in scheinbar aussichtslosen Situationen vorhanden sind. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit sich und seine Situation zu gestalten.

Etwas konkreter kann das bedeuten: Lernen sinnorientiert anstelle von zweckorientiert Entscheidungen zu treffen. Die Sehnsucht und die eigenen Bedürfnisse hinter einer Abhängigkeit und Konflikten zu erkennen. Sich durch Frust, Krisen und Ohnmachtssituationen zu einem persönlichen Entwicklungsprozess herausfordern lassen. Emotionen erkennen, zulassen und ihren sinnvollen Zweck verstehen. Sich auf einen Prozess einlassen um schicksalhaftes, Unveränderliches stehenzulassen, anzunehmen, sich vielleicht damit versöhnen.

Das Schlüsselwort in der Eingangsfrage ist das WOZU. Die Tatsache, dass alles Vergänglich ist und wir sterben werden, können wir nicht verändern. Ein WOZU (Werte) gibt Ausrichtung und Orientierung im Leben. Es lässt die Zeitspanne bis zum Tod immer wieder sinnerfüllt erleben.



## Rhynerhus

Beratung, Seelsorge, Coaching

# Wir schenken Ihnen Zeit ...

**Belasten Sie Sorgen? Benötigen Sie ein offenes Ohr oder möchten Sie uns unverbindlich kennenlernen? Wir sind gerne für Sie da.**

**Am Dienstag 5. und 19. Dezember, von 14.30 bis 16.30 Uhr im Café Signer in Zizers**

Geniessen Sie ein Gratisgetränk und kommen Sie mit uns ins Gespräch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Schweigepflicht ist selbstverständlich.

«Rhynerhus hört zu» ist ein neues Angebot der Beratungsstelle Rhynerhus, Kontakt 079 329 92 73



### Weitere Termine im 2024

16. und 30. Januar  
13. und 27. Februar  
12. und 26. März

**Stiftung Gott hilft**  
sozial.engagiert.

## DAS RHYNERHUS TEAM

**Wir von der Beratungsstelle Rhynerhus verfügen über qualifizierte Ausbildungen und einen grossen Erfahrungswert in Beratung, Begleitung und Coaching und sind gerne für Ihre Anliegen da:**

**Christine Schelle**, Leitung Beratungsstelle Rhynerhus, Sozialarbeiterin, Spiritual Care (CAS), MPH

**Martina Ammann-Caglia**, Dipl. Logotherapeutische Beraterin, Traumazentrierte Fachberatung (DeGPT)

**Yvonne Babini**, Psychosoziale Beraterin MAS

**Melanie Trummer**, Psychosoziale Beraterin BCB, Supervisorin

**Pascal Zürcher**, Dipl. Logotherapeutischer Berater

**Cathy Zindel**, Ehe- und Paarberaterin

**Daniel Zindel**, Theologe, Führungskoach, Eheseelsorger

Tel. 081 307 38 06 | [info@rhynerhus.ch](mailto:info@rhynerhus.ch)

## ANLÄSSE & SEMINARE 2023

- **Rhynerhus stellt sich vor**, Start 5.12. im Cafe Signer von 14.30 bis 16.30 Uhr.
- **Meditationsgruppe**, Start am 23. November von 9 bis 10 Uhr im Rhynerhus
- **Stand am Weihnachtsmarkt Zizers** mit Büchertisch. Am 29. November von 15 bis 19 Uhr.

Detailinfos finden sie unter [www.rhynerhus.ch](http://www.rhynerhus.ch)



## IMPRESSUM


HERAUSGEBER: BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS  
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS


REDAKTION: CHRISTINE SCHELLE  
LEKTORAT: DEBORA MOSIMANN  
GESTALTUNG: BETTINA BIELER  
BILDER: MATTHIAS ROIDER, BETTINA BIELER,  
UNSPLASH  
AUFLAGE: 500 EXEMPLARE

## KOORDINATEN & SPENDENKONTO

IBAN: CH10 0900 0000 7000 8737 8

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**

 QR-Code mit der  
TWINT App scannen

 Betrag und Spende  
bestätigen



## Beratungsstelle Rhynerhus

Kantonsstrasse 22 | 7205 Zizers  
Tel. 081 307 38 06 | [info@rhynerhus.ch](mailto:info@rhynerhus.ch)  
[www.rhynerhus.ch](http://www.rhynerhus.ch)

**Stiftung Gott hilft**  
sozial.engagiert.