

Festhalten am Guten: Gerd Bingemann ist seit seiner Kindheit praktisch blind. Trotzdem schätzt er sein Leben und glaubt an Heilung. > Seite 10



Familie Suter zwischen Hoffen und Bangen



Rebekka und Joel Suter kämpfen im Spital um ihren Sohn Yanis.

> Seite 4



Im Sekundentakt unterwegs: Willy Gsponers Alltag als Tramchauffeur in Zürich > Seite 15



Zeitlos: Das Volk der Toubous lebt unabhängig von tickenden Uhren > Seite 6

«Zeit und Gott
– wie passt das zusammen?»

> Seite 12–13

Wettbewerb
auf Seite 23!

Mein 365!

Das Bibel-Tagebuch



Jetzt kostenlos bestellen!
www.bibelliga.org

Ihrer Bestellung legen wir Infos über
Spendenmöglichkeiten bei. Danke!



BIBELLIGA
Gottes Wort bewegt

Herausgeberin dieser Zeitung ist die Schweizeri- sche Evangelische Allianz.

Die Evangelische Allianz ist eine Bewegung von Christinnen und Christen aus evangelischen Kirchen. Sie entstand 1846 in England als erste interkirchliche Organisation von evangelischen Christen. Man besann sich auf das Wesentliche des christlichen Glaubens und pflegte das Miteinander. Die Bewegung breitete sich auf der ganzen Welt aus. In 128 Ländern fördert sie heute die Zusammenarbeit von Kirchen, Gemeinden und Organisationen – auch in der Schweiz.

Schweizerische
Evangelische
Allianz



IMPRESSUM
Die Viertelstunde für den Glauben ist eine Verteilzeitung, die in loser Folge erscheint. 23. Ausgabe, Dezember 2016

AUFLAGE
350'000

ISSN 1663-7291

HERAUSGEBER
Schweizerische Evangelische Allianz

REDAKTION
Debby Blaser
Charissa Foster
Thomas Hanimann

MITARBEITENDE AUTOREN
Arnold Benz
Elina Ehrensperger
Daniel Gerber
Nadine Hofer
Rolf Höneisen
Stephan Lehmann-Maldonado
Andreas Loos
Benjamin Manig
Marcus Mockler
Mathias Rellstab
Matthias Spiess
Madeleine Stäubli-Roduner
Barbara Streit-Stettler

GESTALTUNG/LAYOUT
Denis Simon, Creation One GmbH,
Illnau

DRUCK
Ringier Print, Adligenswil

BEZUGSADRESSE
SEA-Sekretariat
Josefstrasse 32, 8005 Zürich
043 344 72 00
info@viertelstunde.ch
www.viertelstunde.ch

TITELBILDER
Michael Bischoff, Alphavision
(Hauptbild)
Stephan Lehmann-M. (oben rechts)
Charissa Foster (unten links)
Rolf Höneisen (unten rechts)

© SEA, Zürich 2016

WARUM DIESE ZEITUNG?

Friedliche Weihnachtszeit

Einkauf der Geschenke für Familie und Patenkinder, Weihnachtsessen der Firma, Krippenspiele in der Schule, Waldweihnacht mit der Jungschar und Besuche von Grosseltern und anderen lieben Bekannten. Mit all den schönen Verpflichtungen bleibt von der «friedlichen Weihnachtszeit» oft nur noch «Weihnachts» übrig. Viele von uns hätten eigentlich «Friede und Zeit» weit oben auf der Wunschliste gehabt, doch die Realität hat den Wunsch verdrängt.

Nehmen Sie sich Zeit. Gerade jetzt, wo Sie vermeintlich wenig davon haben. Lesen Sie diese Zeitung und lassen Sie sich auf die Texte ein, die Sie inspirieren können. Auch wenn nur noch «Weihnachts» übrig bleibt, ist doch das Wesentliche noch vorhanden: Jesus ist in die Welt gekommen. Mitten in den Alltag aller Menschen, egal ob Hirten oder Könige. Damals sangen die Engel: «Ehre sei Gott im Himmel! Denn er bringt der Welt Frieden und wendet sich den Menschen in Liebe zu.» Das kann auch heute noch erlebt werden.

In dieser Zeitung erfahren Sie mehr darüber. So wünschen wir Ihnen eine friedliche Weihnachtszeit.

Matthias Spiess und Marc Jost, Generalsekretäre der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA



Roland Kunz, Chefarzt Geriatrie und Palliative Care im Spital Affoltern

**«Alles hat seine Zeit.»
Was bedeutet für Sie
diese Aussage aus der
Bibel?**

**«Unsere Zeit auf der
Erde ist bestimmt, so-
wohl der Anfang wie das
Ende. Wir haben die
Möglichkeit, aus unse-
rer Lebenszeit etwas zu
machen – deshalb soll-
ten wir den Sinn unseres
Lebens immer wieder
hinterfragen und die
Zeit nutzen.»**

Zeit – ein Geschenk für uns und für andere

Gerade zum Jahresende werden sich viele unter uns schmerzlich bewusst, wie schnell ein Jahr vergeht und uns die Zeit davonrennt. Wir merken, wie wenig Zeit uns oft bleibt und wie wenig Zeit wir uns nehmen, während der wir uns um uns selber und – vor allem – um andere kümmern können. Zeit zu haben, der Hektik des Alltags zu entgehen, ist ein Geschenk. Wir sollten uns öfter so beschenken.

Zeit für andere Menschen zu haben, ist ein noch viel schöneres Geschenk. Die Festtage zum Jahresende sind für die meisten von uns eine Zeit der Gemeinschaft. Vielen Menschen ist diese jedoch nicht gegeben, sie sind allein, möglicherweise ans Haus oder ans Bett gebunden, vielleicht durch Krieg und Not von ihren Liebsten getrennt. Für sie Zeit zu haben, ist das Geschenk der Anteilnahme und der Wärme. Was viele Menschen das Jahr hindurch als freiwillige Begleitung leisten, ist in diesen Tagen besonders wichtig. Es ist ein Beitrag dazu, die Würde benachteiligter, verletzlicher Menschen zu schützen. Es ist ein Zeichen der Nächstenliebe. Und ein



Schweizerisches Rotes Kreuz

solcher freiwilliger, selbstloser Einsatz ist ein Beitrag zum Zusammenleben in der Gemeinschaft. Ich danke von Herzen all jenen, die so ihre Zeit Mitmenschen und damit der Gesellschaft schenken, allen voran den Tausenden von Freiwilligen des Roten Kreuzes.

Freiwillig mit Handreichungen oder Wissen anderen Menschen beizustehen, macht unsere Gemeinschaft erst menschlich. Auf ein menschliches Umfeld sind wir alle angewiesen. Wir schenken damit nicht nur anderen Menschlichkeit, wir erhalten auch etwas zurück: Glück und Zufriedenheit mit dem Sinn unseres Engagements.

Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern der «Viertelstunde für den Glauben», wünsche ich zum Jahreswechsel und im neuen Jahr viele wundervolle Viertelstunden, auch für sich und für andere.

Annemarie Huber-Hotz
Präsidentin des Schweizerischen Roten Kreuzes

13 Tage zwischen Tod und Leben

Kaum auf der Welt, wird er mit Blaulicht, dann mit dem Heli zur Herzoperation geflogen. Yanis Suters kurzes Leben beginnt und endet im Spital. Für seine Eltern Rebekka und Joel eine Zeit voller Hoffen und Bangen.



Yanis wurde mit komplexen Herzfehlern geboren.

Es ist etwa einen Zentimeter dick. Das Fotobuch, in dem Rebekka Suter (34) das kurze Leben ihres Sohnes festgehalten hat. Yanis. Geboren am 20. September 2015. Gestorben am 2. Oktober 2015. Dreizehn kurze Tage.

Akribisch hat sie die Zeit mit Yanis dokumentiert. Jedes Bild, jede SMS, jede Begebenheit. «Nur schon der Gedanke, dass die Erinnerungen an die Zeit mit unserem Kind verblassen könnten, war für mich der Horror», sagt sie.

Sie blättert. Yanis, gleich nach der Geburt. Ein zerknautschtes Neugeborenes. Etwas blau, wie die Hebamme kurze Zeit später anmerkt. Das nächste Bild zeigt Yanis im Inkubator. Mit Blaulicht wird er ins Luzerner Kan-

tonsspital verlegt. Dann über die Doppelseite ein Helikopter im Abflug. Yanis' Zustand ist zu kritisch. Er hat mehrere komplexe Herzfehler. Noch am selben Tag wird er zum ersten Mal operiert.

Ihren Sohn sieht Rebekka wieder auf der Intensivstation. Angeschlossen mit unzähligen Schläuchen an der Herz-Lungen-Maschine. «Als mir das erste Mal der Gedanke «mein Kind könnte sterben» kam, dachte ich: Nein, das weise ich weg!», sagt Rebekka. Ihr Mann Joel (37), Pastor der Freikirche ICF Zentralschweiz, ist pragmatischer: «Ich habe mich von Anfang an darauf eingestellt, dass der Tod eine mögliche Variante ist. Die Bibel geht sehr ehrlich um mit Tod und Verlust. Obwohl ich immer hoffte, dass es nicht so kommt.»

Rebekka und Joel ziehen in ein Elternzimmer im Spital. Ihre beiden älteren Kinder, Levin und Jaron, bleiben bei den Grosseltern. Wie lange die Situation dauern wird, ist ungewiss. «Wir wussten nur, dass er spätestens nach zwei Wochen von der Herz-Lungen-Maschine wegmusste», sagt Rebekka, gelernte Primarlehrerin, «bis dahin musste sich sein Zustand stabilisieren.»

Die zweite, grosse Operation dauerte zwanzig Stunden. «Horror», beschreibt Joel die Zeit, in der sie auf Bescheid der Ärzte warten, «du weisst nicht, ob er überlebt, schaut ständig aufs Handy.» Yanis überlebt die Operation. Doch er ist sehr erschöpft.

In der Herz-Lungen-Maschine bilden sich Thromben. «Ich habe sie beobachtet

in diesen Schläuchen», sagt Rebekka, «die dürfen nicht ins Herz, das wäre tödlich.» Es folgt ein weiterer Untersuchung. «Ich war unbeschwert auf der Station», erinnert sie sich, «der Arzt kam herein und sagte, es tue ihm leid, die Herzklappen funktionieren immer noch nicht richtig. Irgendwie musste er gar nichts mehr sagen. Ich wusste, was das bedeutet.»

Die SMS, welche sie daraufhin ihren Freunden schreiben, hat Rebekka im Fotobuch festgehalten: «Die Ärzte haben uns mitgeteilt, dass Yanis menschlich gesehen leider keine Überlebenschance mehr hat.»

Freitag morgen, 1. Oktober 2015. Yanis liegt im Bettchen. Rund herum Maschinen, die ihn am Leben erhalten. «Es war sehr schlimm, auszusprechen, um welche Zeit wir die Maschinen abstellen wollen», sagt Rebekka. «Keine Faser deines Körpers will diese Frage beantworten.» Joel: «Es noch hinzuziehen hätte keinen Sinn gemacht.» Rebekka: «Die Chirurgen mussten dauernd die Blutungen stillen. Er hat so geweint. Nein ...»

Bis zuletzt hoffen sie auf ein Wunder. Hoffen, dass ihre Gebete und die ihrer Familie und Freunde erhört werden. Ein letzter Versuch, Yanis langsam von den Maschinen zu nehmen, scheitert. «Da waren wir so verzweifelt. Yanis hat mich angeschaut», sagt Rebekka, «und ich dachte: Sehe ich jetzt seine Augen das letzte Mal?»

Draussen geht ein wunderschöner Sonntag zu Ende.

In den Tagen, die sie im Spital verbracht haben, ist es Herbst geworden. Die Atmosphäre im Zimmer verändert sich. «Fast in der gleichen Sekunde als wir den Versuch mit den Maschinen abgebrochen haben, wurde Yanis total entspannt», sagt Joel.

Alle Geräte werden leise gestellt. Das iPad spielt das Kirchenlied «Higher» in Endlosschleife. «Ich habe noch nie einen solchen Frieden erlebt, wie in der letzten halben Stunde, die Yanis gelebt hat», sagt Joel. «Dieser Moment war so stark, das hat uns so viel Kraft gegeben in der nächsten Zeit.»



Sie können die berührende Geschichte von Rebekka und Joel Suter auch als Fernsehsendung anschauen. Den Beitrag finden Sie als Teil der Sendung «Licht & Schatten: Bilder, die bleiben», produziert von «Fenster zum Sonntag». www.sonntag.ch – Sendungen von A-Z. Mit dem QR-Code gelangen Sie direkt zur Sendung.





Michael Bischoff, Alphanvision

Im Fotobuch festgehalten: Bilder, SMS und Begebenheiten, die das Leben von Yanis dokumentieren.

Rebekka kann ihren Sohn zum ersten Mal seit der Geburt wieder in den Armen halten. Es ist das letzte Bild im Buch, auf dem er noch lebt. Um 19.58 Uhr sieht Rebekka, wie er aus seinem Körper geht, «wie eine Wolke». Der Arzt sagt ihr später, im selben Moment, als sie gesagt habe: «Ah, jetzt ist er gegangen», habe auch die Maschine aufgehört, den Blutfluss anzuzeigen.

Ein Bild von Yanis, ohne

Schläuche, ohne Maschinen - «sein Körper, aber das war nicht mehr mein Bub», erinnert sich Rebekka. Sie legt das Buch beiseite.

Ein Jahr ist seither vergangen. Heute, am ersten Todestag von Yanis, ist der Himmel bewölkt. Die letzten dreizehn Tage waren emotional. Rebekka Suter blickt zur Uhr: «Ich weiss auf die Minute genau, was vor einem Jahr gerade passiert ist.»



Michael Bischoff, Alphanvision

Die Familie am Grab. Zum ersten Todestag dekorieren sie es mit selbstbemalten Steinen.

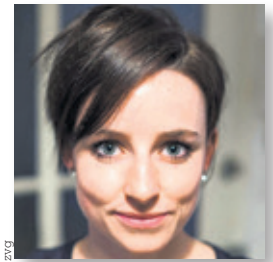
An der Wand hängen die Geburtskarten ihrer Kinder. Levin und Jaron. Yanis' Karte ist zugleich die Einladung zur Beerdigung. Darunter die Dankeskarte mit fünf Herzbällchen, die in den Himmel fliegen. Daneben steht der Text aus dem Lied, welches Yanis in den Tod begleitet hat: «Ich werde Gottes Wege nie verstehen können; auch wenn ich ihn nicht sehen kann, mein Herz kennt ihn trotzdem.»

«Zum Glück haben wir Gott», sagt Rebekka. «Das tönt so einfach. Sicher, er hat uns geholfen, uns diesen übernatürlichen Frieden und Ruhe geschenkt. Aber die entscheidenden Schritte kann uns niemand abnehmen. Ich war damit konfrontiert: Kann ich noch an einen Gott glauben, der mir mein Kind wegnimmt?» Joel liess sich krank schreiben. «Als Pastor ist das Hauptprodukt, das ich verkaufe, Glaube und Hoffnung. Ich wusste nicht, ob ich überhaupt jemals wieder Pastor werden konnte.»

Beide trauerten unterschiedlich. Erlebten tiefste Depression und Verzweiflung. Was sie zurück ins Leben brachte, waren Entscheidungen wie: «Ich will an der Trauer nicht zerbrechen», so Joel. Oder: «Ich möchte Gott nicht anklagen, sondern ihm vertrauen. Diese Entscheidung musste ich immer wieder treffen. Für mich war Gott nie jemand, der mich vor allem Negativen bewahrt. Aber ich habe erlebt, wie er uns in unserer Not begegnet ist.»

Nach einer Zeit intensiven Trauerns hielt er seine erste Predigt. An Weihnachten. «Sie handelte davon, dass Jesus an Weihnachten Licht in die Finsternis und Hoffnungslosigkeit der Menschen gebracht hat. Und es ist genau dieser Friede, den wir schon während dem Sterben von Yanis verspürten, der uns bis heute durchgetragen hat.»

Nadine Hofer



Myriam Sederino-Zysset, Rettungssanitäterin

«Alles hat seine Zeit.» Was bedeutet für Sie diese Aussage aus der Bibel?

«Für mich ist die Zeit in Gottes Händen. Durch die Schicksale, die mir in meinem Beruf begegnen, ist mir durchaus bewusst, dass die Zeit, die wir haben, extrem kostbar ist und nicht als selbstverständlich genommen werden darf.»



Rebekka und Joel Suter mit Yanis im Spital.

Von N'Djaména nach Reise ins Herz der Sa



Söhne der Wüste: Die Toubous.

Zeitlos. Der Beginn der Fahrt nach Bardai war das Ende meines in Minuten getakteten Lebens. Die Zeit verlor an Bedeutung. Nur noch eines war wichtig: Am Ziel ankommen. Ein Erlebnisbericht.

Stufenartig steigen die vulkanisch aufgetürmten Berge aus der flachen Wüstenlandschaft im Norden des Tschad bis auf über 3'000 Meter an. Ausläufer des mächtigen Tibesti-Gebirgszugs kriechen mehrere hundert Kilometer nach Libyen hinein. Hier, im Herzen der Sahara, im Grenzgebiet von Tschad, Niger und Libyen, lebt das Volk der Toubous. Sind es 200'000 oder sind es 300'000? Ihre halbnomadi-

sche Lebensweise entzieht sie denen, die sie zählen wollen. Ihr Zentrum ist Bardai. Wie eine Burg schirmen zerklüftete Felstürme die Oasenstadt mit ihren rund 2'000 Einwohnern vom Rest der Welt ab.

1869 erreichte der deutsche Afrikaforscher Gustav Nachtigal die Dattelpalmen von Bardai. Er war der erste überhaupt, der die Oase detailliert beschrieb. Lange blieb

er nicht. Zu feindselig war die Haltung der Toubous. 1914 eroberten die Franzosen den Tibesti. Zwei Jahre später mussten sie die Tricolore wieder einziehen. Immer wieder suchten einzelne Forscher und Freaks den Einstieg ins Wadi nach Bardai. Doch da war viel Krieg. Seit 1960 von Frankreich unabhängig, wüteten zwischen 1965 bis 2010 in regelmässigen Abständen Bürgerkriege. Das Land blutete aus und verarmte.

Bildhaft: die Sprache der Toubous

März 2016. Im «Mosko Hanadii-i», dem kleinen Kultur- und Bildungszentrum in Bardai, brüten über zwei Dutzend Frauen und Männer über einem Blatt Papier. In einem Kurs haben sie gelernt, ihre saharanische Sprache «Tedaga» zu schreiben. Heute ist der Abschlusstest. Die gestellte Aufgabe ist schwer: Wer sind die Toubou? Was macht sie aus? Die gute Idee allein

macht es noch nicht. Sie muss aufs Papier. Einige greifen zum Handy und öffnen eine Wörterbuch-App: Dort finden sie parallel aufgeführt Französisch, Englisch, Arabisch und Tedaga.

Hinter dieser enormen linguistischen Grundlagenarbeit stehen Mitarbeitende der lokalen Organisation ADP (Association pour le Développement et la Paix, Organisation für Frieden und Ent-

Bardai – hara

wicklung). Sie unterstützt die Toubous mit Lese-, Sprach- und Schreibkursen. Das Besondere: Bei ADP arbeiten Tschader und Fachleute aus dem Westen zusammen. Auch ein Schweizer Ehepaar ist im Team, was verblüfft. Seit der Komödie «Bienvenue chez les Ch'tis» wissen wir, was es für einen südfranzösischen Beamten bedeutet, in den kühlen Norden versetzt zu werden. In dieselbe Gefühlslage geraten Lehrer und Soldaten, die man vom Süden des Tschad ganz in den Norden, nach Bardai befiehlt. Strafe pur! Die Schweizer hingegen sind freiwillig gegangen.

Einer Sprache, die man nicht schreiben kann, droht die Auflösung. Sprache ist Teil der Identität eines Volkes. Ahnen das die Toubous? Im Kulturzentrum von Bardai reihen sie Buchstabe um Buchstabe aneinander. Ihre Ausdrucksweise ist bildhaft, kulturbezogen. Wenn wir sagen: «Die Wahrheit kommt ans Licht», dann sagen Toubous «Goni hi gündunuu, kûruni hi hunaktanuu», das heisst: «Auf einem Kamel kann man sich nicht verstecken und die

Fussspuren im Sand lassen sich nicht verbergen.»

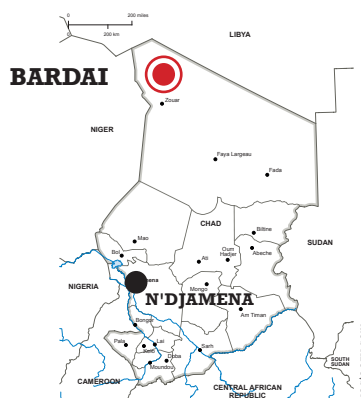
Unterwegs ohne Zeitdruck

Aufgrund von Kontakten mit ADP-Mitarbeitern hatte ich begonnen, mich über die Toubou zu informieren. Schliesslich war es soweit: Die grosse Reise nach Bardai konnte beginnen. Der Start war das Ende meines in Minuten getakteten Lebens. Mit dem Einschwenken des Toyota-Pickups auf die staubige Piste, die durch den Sahel und die Sahara 2'000 Kilometer in Richtung Norden führt, verlor die Zeit an Bedeutung. Die Sonne bestimmte die tägliche Fahrtdauer. Mit ihrem Aufgang gings los. Mit ihrem Untergang – und noch ein bisschen Zugabe – wurde der Motor wieder abgestellt. Und bald sorgte völlige Stille für ruhigen Schlaf unter dem funkelnden Sternenhimmel. Geht alles reibungslos, dauert die Fahrt von N'Djaména nach Bardai vier Tage. Unser Fahrer, ein Toubou, zählt anders. Für ihn geht sie drei Nächte. Zeit ist immer auch subjektiv.

In den Weiten der Sahara sind Minuten wie Fremd-



Abschlusstest im Zentrum für Sprache und Bildung.



Eine Wadi bildet den Weg durchs wachsende Gebirge.



Bardai – eine Stadt mitten in der Wüste.

wörter: Keiner versteht sie, keiner braucht sie. Warten ist hier kein Aufreger. Auf Wüstenreisen kann manches dazwischenkommen. Bekannte, die einen mehrtägigen Trip zu den Schwefelquellen im Tibesti planten, mussten einen ganzen Tag und eine Nacht warten, bis es endlich losging. Der Kameltreiber hatte seine Tiere suchen müssen. Einen Schweizer treibt dies zur Verzweiflung. Doch terminbefreites Denken bringt Vorteile. Wenn ich in Bardai sage, ich komme wieder, dann darf das problemlos Jahre dauern. Hauptsache, ich komme irgendwann und halte mein Versprechen.

Das Ereignis im Zentrum

Toubous haben keine Namen für die Wochentage. Dafür total unterschiedliche Wörter für morgen (togo), übermorgen (agude) und überübermorgen (yogon). Dasselbe gilt für gestern, vorgestern und so weiter. Um ohne Uhr den Zeitverlauf während des Tages zu erfassen, reden sie von «mbo». Das bedeutet «heute bis zum jetzigen Moment». Wenn sie sagen «ngozi» meinen sie «heute später am Tag». Reden sie von «beni», dann kann ebenfalls später am Tag gemeint sein, es könnte aber schon jetzt beginnen. Der Zeitpunkt ist also nicht genau

bestimmt. Wenn nicht nach der Zeit – wonach richten sich die Toubous dann? Nach dem Ereignis. Ereignisse stehen über der Zeit. Sie überlagern das Angekündigte. Ein spontaner Besuch ist wichtiger als eine im Voraus getroffene Abmachung.

Zurück ins Kultur- und Bildungszentrum in Bardai und der Frage «Wer sind die Toubous?»: Nach drei Stunden angestrengten Überlegens und Schreibens im Mosko Hanadii-i sind die Blätter vollgeschrieben. Was bringt die Zukunft den Toubous? Von Norden werden sie von arabischen Clans bedrängt. Von Westen dringen radikale Prediger und Kämpfer in ihr Gebiet ein. Werden sie der Arabisierung die Stirn bieten? Schaffen sie es, ihre Sprache zu erhalten, ihre Geschichte und Gebräuche aufzuschreiben?

Seit 2010 steht in der Oasenstadt ein von der Regierung errichtetes Krankenhaus. Was fehlt, ist fachkundiges Personal. Das Team von ADP hofft, dass sich weitere Fachkräfte auf den Weg durch die Wüste machen. Aber eben: In Bardai vergeht die Zeit ohne das Ticken der Uhr. «Gananuwo anna bui, kinennuwo bapa bui.» So lautet ein Toubou-Spruchwort: «Wenn du hastest, isst du Unreifes. Wenn du geduldig bist, isst du, was reif ist.»

Rolf Höneisen

Rolf Höneisen (54) ist Chefredaktor des evangelischen Wochenmagazins *ideaSpektrum* und besuchte im Frühling 2016 den Tschad.



Äusserste Konzentration: Uhrmacher Simon Schaller bei der Arbeit.

Simon Schaller nimmt sich Zeit für die Zeit

«Heit dir aber viu Zyt!», rufen Kunden nicht selten aus, wenn sie zum ersten Mal die Uhrenwerkstatt in Wichtrach besuchen. «Zyt» ist im traditionellen Berndeutsch das Wort für Uhr – und Uhren gibt es hier zu Hunderten: Standuhren, Wanduhren, Armbanduhren, Taschenuhren. Und überall Ersatzteile, für mehr als 6'000 Typen von Uhrwerken, sorgfältig sortiert in transparenten Schächtelchen. Was sich dort nicht findet, wird selbst nachgebaut. Kein Wunder muss Simon Schaller, der hier seit 15 Jahren als Uhrmacher arbeitet, kaum je einem Kunden sagen, dass er seine defekte Uhr nicht reparieren kann. Der 35-Jährige begegnet den mechanischen Wunderwerken mit Respekt und ist begeistert, wie 300 Jahre alte Originalteile noch tadellos funktionieren. Fast jedenfalls, denn wenn die Uhren zu ihm kommen, greifen irgendwo wohl zwei Teile nicht so ineinander, wie sie sollten. Den Fehler zu finden, braucht

Erfahrung, Gefühl und manchmal viel Geduld. Da kommt Simon seine ruhige, überlegte Art zugute. Läuft das Uhrwerk auch nach dem dritten Reparaturversuch noch nicht, wie es sollte, hilft der Austausch mit den Arbeitskollegen. Oder ein kurzes Gebet.

Umgang mit der Zeit hat sich verändert

Die ersten mechanischen Uhren waren deutlich grösser

als die Stücke, mit denen sich Simon im Wichtracher Atelier beschäftigt: Turmuhren. In europäischen Städten zeigten sie ab dem 14. Jahrhundert an Kirchtürmen und Rathäusern die Tageszeit an und machten klar, wann das Mittagessen oder der sonntägliche Kirchengang fällig waren. Meist spielte aber die genaue Zeit keine grosse Rolle: Das Tagwerk begann bei Sonnenaufgang und endete bei Son-

nenuntergang. Man bewegte sich zwischen Heim, Feld und Dorfbrunnen in einem überschaubaren Umfeld, das von harter Arbeit geprägt war. Darüber nachzudenken, wie man seine Lebenszeit gestalten könnte – das war ein Luxus, der einigen wenigen reichen Bürgern und Adligen vorbehalten war.

Heute können wir uns aussuchen, welchen Beruf wir erlernen wollen und die Arbeitszeit nimmt nur einen Teil des Tages ein. Daneben will die Freizeit geplant sein, was gar nicht so einfach ist. Wir haben unendlich viele Möglichkeiten und wollen ja nichts verpassen. Manchmal machen wir aus «Zeitnot» sogar mehrere Dinge gleichzeitig. Viele greifen schon beim Aufstehen nach dem Smartphone auf dem Nachttisch und bei der Arbeit lassen wir uns von den permanent eintreffenden Mails ablenken. Zumindest diese Gefahr besteht in der Wichtracher Uhrenwerkstatt kaum, denn hier steht ganz das Handwerk im Zentrum: das Zusammenwirken von Zahnrädern, Federn und Pendeln. Diese mechanischen Vorgänge sind es, die Simon an seinem Beruf so faszinieren.

Abgrenzung von der Zeit-Diktatur

Doch die Herausforderungen unserer Zeit kennt auch der zweifache Familienvater. Er erinnert sich etwa an Sonntage, an denen er von morgens bis abends ehrenamtlich im Einsatz stand. Inzwischen hat Simon gelernt, auch einmal Nein zu sagen. Und auf dem Smartphone ist die News-App, die den Bildschirm permanent mit «wichtigen» Nachrichten fütterte, nicht mehr aktiv. Wichtig ist ihm dagegen, regelmässig in die Berge zu gehen, um beim Wandern die Schönheit der Natur zu bestaunen oder auch um einfach einmal nichts zu tun. In diesen Momenten fühlt sich Simon Gott, der nicht nur die Welt, sondern auch die Zeit geschaffen hat, besonders nahe.

Mathias Rellstab

DIE ERSTEN UHRMACHER WAREN FLÜCHTLINGE

Bei der Uhrmacherei sind eine ruhige Hand, hochwertige Materialien und Präzision gefragt – typisch schweizerische Eigenschaften, könnte man denken. Doch die ersten Uhrmacher in unserem Land waren Hugenotten, französische Protestanten, die in ihrer Heimat aufgrund ihres Glaubens verfolgt wurden und in Genf Zuflucht suchten. Später breitete sich das Handwerk entlang des Jura aus.

Zwei Dinge haben sich kaum geändert: Noch heute arbeiten in der Schweizer Uhrenindustrie viele Franzosen und noch heute suchen Menschen, die wegen ihres Glaubens verfolgt werden, in der Schweiz Zuflucht.



Es gibt kaum eine Uhr, die in der Uhrenwerkstatt in Wichtrach nicht repariert werden kann.



Warum die Bahnhofsuhr bei «12» Halt macht

Jeder kennt sie: Die Bahnhofsuhr mit ihrem roten Sekundenzeiger, der nach jedem Umrunden des Zifferblatts einen kurzen «Halt» einlegt. Dieser hatte ursprünglich einen technischen Grund, ging es doch darum, den Beginn jeder Minute über einen Impuls von einer «Mutteruhr» exakt festzulegen. Aus technischer Sicht wäre der Stillstand zur vollen Minute längst nicht mehr nötig, er ist aber zum Markenzeichen geworden und wird deshalb beibehalten.



Was ist eigentlich «Zeit»?

Konstant bewegen wir uns in der Zeit und doch haben wir keinen Einfluss auf sie. Ungeachtet aller Ereignisse läuft sie einfach. Die Wahrnehmung der Zeit hingegen kann sich verändern. Eine Erklärung aus astrophysikalischer Sicht.

Die Zeit ist die bedeutendste Eigenschaft des Universums. Ohne Zeit gäbe es keine Entwicklung. Die Astrophysik versucht, diese Entwicklung zu verstehen. Naturgesetze erklären zum Beispiel, wie ein Stern entsteht. Er entwickelt sich infolge der Zeit aus dem, was vorher war. Auch im Zufall, beim Würfeln, spielt die Zeit mit: Es gibt ein Vorher, wenn alles noch offen ist, und ein Nachher, wenn der Würfel gefallen ist. Es gibt kein Naturgesetz, das begründet, warum es Zeit gibt und sie immer wieder neu entsteht. Dass es die Zeit gibt, wird in den Naturwissenschaften vorausgesetzt. Es ist eine Annahme, über die man nicht diskutieren kann, ohne den Rahmen der Naturwissenschaft zu verlassen.

In der Physik ist die Zeit jedoch etwas, das man genau messen kann. Heute wird die Dauer der Sekunde durch eine bestimmte Zahl von Schwingungen des Cäsiumatoms definiert. Zeit wird sichtbar im Universum, wenn eine Veränderung geschieht. Wegen der Grösse des Universums geschieht in einer Sekunde unvorstellbar viel. In einer einzigen Sekunde, die durchs Universum tickt, vollenden im beobachtbaren Teil Zehntausen-

de von Sternen ihren Entstehungsprozess. Ist keine Veränderung messbar, ist die Zeit physikalisch nicht definiert.

Die Selbstverständlichkeit der Zeit

Durch verschiedene, raffinierte Messungen lässt sich das Alter des Universums, 13,8 Milliarden Jahre, relativ genau bestimmen. Obwohl es schon diese riesige Zahl von Sekunden gab, kann die Physik keinen Grund nennen, warum es noch eine einzige weitere Sekunde geben soll. Darauf verlassen wir uns natürlich und nehmen es als selbstverständlich. Es gibt jedoch eine Erfahrung, in der die Zeit nicht selbstverständlich ist. Wenn der Arzt bei einem Patienten oder einem Angehörigen eine unheilbare Krankheit feststellt, ändert sich bei den meisten Menschen Grundlegendes. Die Zeit bekommt eine andere Qualität. Sie wird anders erfahren und wird alles andere als selbstverständlicher Normalzustand. Zeit wird zur Lebenszeit. Zwar tickt die Wanduhr weiter wie bisher, aber die Wahrnehmungen der Wirklichkeit verändern sich grundlegend. Alle Menschen messen an ihren Armbanduhr oder Handys mehr oder weniger dieselbe physikalische Zeit. Die Lebenszeit

unserer «Lebensuhr» hingegen erfährt jeder anders. Die Lebenszeit ist ein ernstzunehmendes Gefühl.

Ist Zeit eine Schöpfung?

Ist jede Sekunde eine Schöpfung aus dem Nichts? Mit dieser Frage überschreiten wir den Rahmen der Naturwissenschaften. Ausserhalb dieses Rahmens können wir uns der Frage durchaus stellen. Schliesslich hat die Zeit eine gewaltige kreative wie auch zerstörerische Kraft. Ist die Erschaffung jeder einzelnen Sekunde eine göttliche Tat? Es steht nichts im Weg, jede Sekunde als Neuschöpfung zu deuten. Es wäre falsch, dies nur deswegen zu tun, weil es für das Woher der Zeit keine naturwissenschaftliche Erklärung gibt. Die Frage kann auch einfach offen gelassen werden. Wir haben für vieles andere im Leben auch keine naturwissenschaftliche Erklärung, weil ein grosser Teil unserer Erfahrungen, wie Liebe, Freude, Trauer, ausserhalb dieses Rahmens gemacht werden.

Woran erkennt man Schöpfung? Der Mangel an naturwissenschaftlicher Erklärung ist kein zwingender Hinweis auf Gott. Ein Mensch kann achlos an der Frage nach der Zeit vorbeigehen, ohne sie als Schöpfung zu erkennen. Schöpfung wahr-

nehmen beginnt mit eigener Erfahrung. Es ist wie ein Aha-Erlebnis, wenn wir staunend feststellen, dass uns etwas gegeben ist, das wir nicht selbst bewirken können und doch notwendig ist für unsere Existenz. In der Erfahrung, dass wir unsere Lebenszeit letztlich nicht selbst erschaffen können, wird uns Schöpfung als Geschenk bewusst.

Zeit als Geschenk

Zeit kann man wie ein unverdientes Geschenk erleben, das überraschend auf dem Tisch steht. Man stelle sich dies einmal vor. Die erste Frage ist wahrscheinlich: Wer hat es geschenkt? Es ist wichtig zu bemerken, dass wir hier nicht vom Universum der Astrophysik reden und uns Gott hinzudenken. Der Zeitgeber gehört ins grosse Gesamtbild vom Beschenktwerden, zu dem auch die Beschenkten gehören. Sie sind es, die das Geschenk entgegennehmen und es als solches erkennen. Wer beschenkt wird, ist mitbeteiligt und dankt dem Gebenden.

Arnold Benz

Arnold Benz ist emeritierter Professor am Institut für Astronomie der ETH Zürich und Autor des Buches «Das geschenkte Universum», das 2009 im Patmos-Verlag erschienen ist. Einige Auszüge in diesem Artikel entstammen diesem Buch.



Mike Müller, Schauspieler

Was ist für Sie verschwendete oder verlorene Zeit? Und was ist wertvolle Zeit?

«Zeit zu verschwenden ist ein Privileg und manchmal halt auch ein Ärgernis. Selbst mühsame Autofahrten können mit einer tollen Radiosendung oder spannenden Mitfahrern zu wertvoller Zeit werden.»

Ein blinder Mann,

Dunkelheit. Ein Büro, in dem ich nichts sehe. Eine Person, von der ich nur die Stimme höre: Ich bin dabei, zwei Stunden in der Dunkelheit zu verbringen, einen Augenblick in dem fast lichtlosen Alltag eines beinahe blinden Mannes.



Gespräch «auf Augenhöhe»: Charissa Foster bekommt dank Augenbinde «Einblick» in das Leben von Gerd Bingemann.

Vorsichtig, weil schon mit verbundenen Augen, gehe ich ins Büro des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen, SZB, um mit dem Interessenvertreter und Musiker Gerd Bingemann über seine Sehbehinderung «auf Augenhöhe» reden zu können. Vor mir schwebt eine Stimme im Dunkeln. Darauf kann ich mich aber anfangs gar nicht konzentrieren, so sehr sind meine Sinne von der plötzlichen Umstellung

am liebsten wieder sehen möchte, sind die Gesichter der Menschen – wie sich Menschen bewegen – und die Schönheit der Natur», sagt er.

Schlechte Augen für Gesichter, dafür ein wach-sames Auge für Gefühle

Gerd erzählt, dass er, weil er nicht von den visuellen Signalen einer Person (z. B. der Kleidung) abgelenkt wird, sich umso besser auf die Worte konzentrieren kann: «Stell dir eine Frau vor, die wie ein Papagei bunt gekleidet ist und fröhlich lächelt. Ich kann wahrscheinlich schneller «durchhören», ob sie sich wirklich so fühlt, wie sie sich äusserlich gibt, weil ich nicht vom Äusseren abgelenkt werde.» Für mich hingegen ist diese Erfahrung des Blindseins erstmal nur verwirrend.

«Ich habe das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht.»

verwirrt. Ich frage mich, wie Gerd es schafft, sein Umfeld zu verstehen, ohne etwas zu sehen. Er müsse viele Fragen stellen, sagt der praktisch blinde Jurist, bis er sich ein Bild «vor Augen» zusammensetzen könne. «Was ich

«Wir nehmen circa 80% unserer Umwelt über die Augen wahr», erklärt Gerd. Der Musiker hat weniger als 1% Sehfähigkeit und ich wundere mich, wie er da seine Welt noch verstehen kann. Dass meine Sinne durcheinander sind, wundert mich nun hingegen definitiv nicht mehr.

Die Zeit vergeht schneller

Nicht nur meine körperlichen Sinne sind durcheinander, sondern auch mein Zeitgefühl. Mir ist, als ob ich schon stundenlang bei Gerd gesessen hätte. Ich frage meinen Gesprächspartner, ob die Zeit bei ihm auch so langsam vergeht wie bei mir. Die Antwort erstaunt, passiert bei Gerd doch genau das Gegenteil: «Da ich länger brauche, zum Beispiel für den Arbeitsweg, bleibt mir weniger Freizeit. Deshalb habe ich das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht.» Der Zeitmangel führe ihn jedoch nicht zur Verzweiflung. «Ich bin ein lösungsorientierter Mensch.» Wenn er blindheitsbedingt schon langsamer gehen muss, nimmt sich Gerd zuweilen die Zusatzzeit, ge-

rade auch noch dem Vogelgesang besser zuhören zu können. «Man kann das Leben genauso wertschätzen, auch wenn es anders verläuft, als man erwartet hat.»

Einschränkungen eröffnen neue Möglichkeiten

Nach einer guten Stunde habe ich mich immer noch nicht an die Dunkelheit gewöhnt. Ich kann mir nicht vorstellen, was es bedeuten würde, von einem Tag auf den anderen zu erblinden. Bei Gerd ging das in einer ersten Phase aber tatsächlich sehr schnell. Als Kleinkind konnte er alles noch sehen. Mit acht Jahren brach seine Sehkraft jedoch auf etwa 15% zusammen. Von da an wurde sein Blickfeld von Jahr zu Jahr kleiner. Gerd bemerkte die Verschlechterung seiner Sicht deutlich, als er in die Mittelstufe kam. «Als wir im Turnunterricht Fussballmannschaften bildeten, war ich immer am Schluss von denen, die gewählt wurden.» Zum Glück war Fussball nicht seine einzige Leidenschaft. Durch seine immer stärker werdende Sehbehinderung hatte er mehr Zeit, andere Talente zu entdecken – vor allem die Musik. Mit vierzehn Jahren schickten ihn seine Eltern ins Schulheim für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche in Zollikofen. Dort konnte er sich für drei Jahre in die Musik «versenken»: «Ich improvisierte stundenlang auf dem Klavier, bis mir die Musik wirklich in Fleisch und Blut überging. Gott hat mir dieses Talent als mein neues Ausdrucksmittel geschenkt», sagt der Wiler, der sich zurzeit in der Singer-Songwriter-Band



«Morillon» und einer kirchlichen Band der «Lifechurch Wil» engagiert.

Mit den Veränderungen umgehen lernen

Fühlt sich Gerd auch so hilflos wie ich gerade in diesem Moment? «Ich musste schon sehr früh lernen, um Hilfe zu bitten. Daran habe ich mich gewöhnt.» Seine Sicht werde immer schlechter, daher muss er seine Agenda immer mehr auf die wichtigsten Dinge reduzieren, was ihm sehr schwer falle. Da er mittlerweile nur noch die allerwichtigsten Routinewege selbstständig bewältigen kann, muss seine Frau Ursula ihn öfter begleiten, was von beiden Parteien zuweilen Geduld braucht. Statt aber frustriert zu werden, sind die bei-



der trotzdem glaubt



Das Klavier als Ausdrucksmittel: Der Musiker spielt in zwei Bands mit.

den daran zu entdecken, welche Genüsse sie vorher verpasst haben, als das Leben viel schneller vorbeiging. Er vertraue auf die biblische Aussage: «Was mir passiert, muss mir zum Guten dienen», meint Gerd und erklärt: «Der Mensch ist ein «Gewohnheitstier», und auch Druck kann Gott benutzen, um unsere Herzen zu bewegen.» Er und seine Frau nähmen sich nun immer mehr Zeit, einfach zur Ruhe zu kommen.

Ein Augenblick ohne Augen

An diesem Tag lebte ich nur einen kurzen Augenblick in der Welt von Gerd. Nach unserem Gespräch konnte ich die Augenbinde wieder ablegen, doch Gerd kann sei-

«Man kann das Leben genauso wertschätzen, auch wenn es anders verläuft, als man erwartet hat.»

nem Schicksal nicht entfliehen. Zu seinem Sehverlust ist nun noch ein rund 40%iger Hörverlust im rechten Ohr dazugekommen, was Orientierungsvermögen und Unabhängigkeit weiter beeinträchtigt. «Ich bin schneller älter geworden als andere», findet der 55-Jährige.

Manchmal hadert Gerd auch mit Gott. Was würde er ihm denn sagen, wenn er ihm begegnete? «Heile mich bitte jetzt!» Gerd erklärt: «Jesus ist mein Heiland und hat den Preis für meine Heilung am Kreuz schon bezahlt, so steht es in der Bibel.» Aber warum ist seine Heilung noch nicht sichtbar? Offene Fragen sind spürbar. Trotzdem weiss er, dass es nicht Gottes Schuld ist: «Ich verstehe ihn manchmal einfach nicht. Aber ich weiss, dass mich diese schwierige Situation im Leben und Glauben reifer gemacht hat.» Und obwohl Gerd schon vieles loslassen musste, bleibt er trotzdem grundsätzlich glücklich und glaubt auch weiterhin an seine Heilung.

Nach zwei Stunden laufe

ich – ohne Augenbinde – die Strasse entlang, wortlos und nachdenklich, um dieser hellen Welt meine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Ich nehme viele kleine Geräusche wahr und das Licht blendet. Der Moment ohne Augenlicht hat mir eine neue Perspektive geschenkt.

Charissa Foster

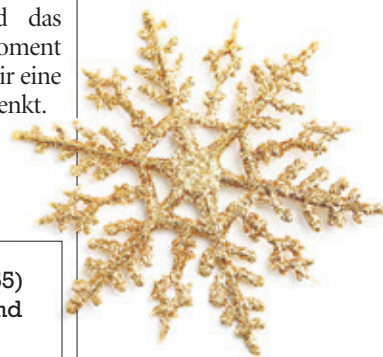
Gerd Bingemann (55) ist Jurist, Musiker und Interessenvertreter des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB. Seine Musik gibt es auf www.bingemann.ch zu hören.



Gottfried Locher, Ratspräsident Schweizerischer Evangelischer Kirchenbund

«Alles hat seine Zeit.» Was bedeutet für Sie diese Aussage aus der Bibel?

«Dass ich alles irgendeinmal loslassen muss, einiges früher, anderes später. Jede schöne Zeit ist ein Geschenk mit Verfalldatum. Zum Glück gilt das auch für schlechte Zeiten.»





Jesus zieht viele Menschen an.

Als die Zeit dafür gekommen war, schickte Gott Jesus auf die Erde

Weihnachtskind. Jesus wurde in ärmlichen Verhältnissen in Bethlehem geboren. Hirten in der Nähe sahen Engel am Nachthimmel, die Lieder sangen. Später, als junger Mann, scharte Jesus Leute um sich und verbreitete eine Botschaft, die die Welt auf den Kopf stellte.

Als Sohn eines Zimmermanns wächst Jesus bei seinen Eltern Maria und Josef im nordisraelischen Nazareth auf. Einmal während einer Reise taucht der 12-Jährige in Jerusalem kurzfristig unter. Nach drei Tagen verzweifelter Suche finden ihn die Eltern in der Tempelanlage. Dort stellt er den Theologen viel gescheiterte Fragen, als diese sie von einem Jungen seines Alters erwarten. Von seinen Eltern zur Rede gestellt, lässt er etwas von seiner wirklichen Herkunft durchblicken. Er sei hier im Haus «seines Vaters»,

rechtfertigt er sich. Noch bevor Jesus ins Licht der Öffentlichkeit tritt, lässt er sich taufen. Zeugen sehen danach, wie sich der «Geist Gottes in Gestalt einer Taube» auf ihn niederlässt. Und sie hören eine Stimme vom Himmel: «Du bist mein geliebter Sohn, der meine ganze Freude ist.»

Zeichen und Wunder

Bald darauf erregt der junge Mann Aufsehen mit einem seltsamen Wunder, in dem er bei einer Hochzeit Wasser in Wein verwandelt. Im Laufe von drei Jahren geschieht vieles mehr: Er heilt unheilbar Kranke, Blinde, von Dämonen Besessene und Verstümmelte. Und er beansprucht, Sünden zu vergeben.

Ein Vater feiert seinen Sohn

Mit grosser Leidenschaft spricht Jesus von Gott als seinem Vater und vom grossen

Mit grosser Leidenschaft spricht Jesus von Gott als seinem Vater und vom grossen Fest im Himmelreich.

Fest im Himmelreich. In seiner berühmt gewordenen Bergpredigt verlangt er grenzenlose Liebe. Mit Geschichten zeigt er auf, wie Menschen ihrem Leben Sinn geben können. In einem dieser Gleichnisse spricht er von einem Sohn, der seinen Vater verliess und das vorbezoogene Erbe in der Fremde verprasste. Hungrig kehrte er in sein Vaterhaus zurück, wo ihn der Vater mit offenen Armen



Jesus wird in ärmlichen Verhältnissen in Bethlehem geboren.

empfangen. In diesem wie in anderen Gleichnissen spricht Jesus davon, wie sich Menschen von neuem Gott zuwenden können.

Zum Tod verurteilt

Viele Menschen strömen zusammen, wenn Jesus öffentlich predigt. Sie sind be-



Nach seiner Auferstehung begegnet Jesus nochmals seinen Nachfolgern und gibt ihnen Anweisungen.

eindrückt von seinen tiefen Gedanken und von seiner Persönlichkeit. Er eckt aber auch an. Besonders bei den einflussreichen Leuten in Politik und Religion. Bald wiegelt die religiöse Elite das Volk auf und klagt ihn des Hochverrats an. Der römische Machthaber Pilatus verurteilt ihn zum Tod am Kreuz. «Vater, vergib ihnen, denn sie wis-

Am Kreuz bietet Jesus seinen ärgsten Feinden Versöhnung mit Gott an.

Eine Nachricht verändert die Welt

Doch für seine Jünger sind vorerst alle Hoffnungen zerbrochen. Da kommt die Meldung von seiner Auferstehung. Jesus hat das Grab verlassen, begegnet seinen Jüngern und fordert sie auf, die «gute Nachricht» überall zu verbreiten. Sein Auftrag lautet: «Geht hinaus in die ganze Welt und ruft alle Menschen in meine Nachfolge! Und lehrt sie, so zu leben, wie ich es euch aufgetragen habe.» Seinen Nachfolgern verspricht er: «Ihr dürft sicher sein: Ich bin immer und überall bei euch, bis an das Ende dieser Welt!»

Debby Blaser

Mit Geschichten zeigt Jesus auf, wie Menschen ihrem Leben Sinn geben können.

sen nicht, was sie tun», schreit Jesus, als er ans Kreuz geschlagen wird. Er bietet seinen ärgsten Feinden Versöhnung mit Gott an. «Dieser Mann ist wirklich Gottes Sohn gewesen», ruft jetzt der römische Hauptmann, der zuvor seine Hinrichtung beaufsichtigt hat.

Lesen Sie die ganze Weihnachtsgeschichte: Die Geschichte der Geburt von Jesus können Sie in der Bibel nachlesen: im Lukasevangelium Kapitel 2, 1–24 und Matthäusevangelium Kapitel 2, 1–18.



Schenken Sie ihm Zeit!

Gott sehnt sich nach Gemeinschaft mit uns; nach einer persönlichen Beziehung zu Ihnen und mir. Er liebt Sie! Er hat Sie geschaffen und sucht die Begegnung mit Ihnen.

Vielleicht empfinden Sie zwischen sich und Gott eine Distanz. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Die Bibel erklärt dies mit dem Beziehungsbruch, den es zwischen Gott und Mensch gibt, weil wir Menschen uns von ihm abgewendet haben. Doch Gott selber kommt uns entgegen, indem er seinen Sohn Jesus auf die Welt sandte. Durch seinen Tod zahlte Jesus für die Fehler der Menschen. Er überwand die Kluft zwischen uns und Gott. Doch er blieb nicht tot: Nach drei Tagen wurde er wieder gesehen und kehrte später in den Himmel zurück.

Was für ein Liebesbeweis! Wir sind Gott nicht egal, sondern er lässt es sich alles kosten, um uns nahe zu sein. Wer dieser Liebe traut und Gott die Führung seines Lebens anvertraut, für den beginnt das Abenteuer des Glaubens: eine persönliche Beziehung mit Gott. Schwer zu beschreiben, aber konkret zu erleben.

Schenken Sie Gott von Ihrer Zeit und lernen Sie ihn kennen. Sie dürfen sich im Gebet direkt an ihn wenden. Bitten Sie Gott um Vergebung für den Beziehungsbruch und sagen sie Ihm, dass sie wieder Gemeinschaft mit ihm haben möchten. Er wird Sie hören und heisst Sie mit offenen Armen willkommen.

Mehr dazu: www.jesus.ch oder www.gottkennen.ch

Der ewige Gott und die Zeit

«Als aber die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn... (Die Bibel in Galater 4, 4.)» Klingt komisch, oder? Als ob Gott gewartet hätte auf den richtigen Zeitpunkt. Als ob er irgendwie davon abhängig sei, dass es passt.

Ich behaupte, wir feiern an Weihnachten etwas ganz Grosses, nämlich das hier: Gott hat ein intensives Verhältnis zur Zeit unseres Lebens. Derart intensiv, dass er selbst zur richtigen Zeit in unsere Zeit gekommen ist (Johannes 1, 1–18). Und er lässt das Zeitliche nie mehr los.

Klar, Gott ist erstmal nicht an die Zeit gebunden. Immerhin hat er sie geschaffen. Gott ist nicht vergänglich, er bleibt auch nach der Zeit (Psalm 102, 26–28). Ja, es gab Gott schon vor aller Zeit (Psalm 90, 2). Und er ist der Zeit

nicht ausgeliefert. Er hält sie in seinen Händen, auch mich mit meiner Lebenszeit (Psalm 139, 16).

Aber jetzt kommt der Weihnachtsclou: Gott wird Mensch. Er kommt in die Zeit. Er lebt ein normales Leben wie du und ich. In aller Schönheit, aber auch in aller Vergänglichkeit und Zerbrechlichkeit. Nach seiner Auferstehung nimmt er dies alles mit in den Himmel – auch die Wunden und Schmerzen, die ihm zeitlebens zugefügt wurden. Er streift das Zeitliche nicht ab wie einen Mantel. Er behält es für immer. Auf dem Thron Gottes sitzt einer, der sich mit unserer Welt in allen Facetten solidarisiert. Seitdem ist unsere Zeit geborgen und eingebettet in Gottes Ewigkeit. An Weihnachten begann es.

Warum lässt Gott sich derart auf die Zeit ein, lässt sich so heftig von ihr berührt

Die ganzen Geschichten können Sie in der Bibel nachlesen. Falls Sie keine Bibel haben, schenken wir Ihnen gerne eine. Senden Sie dazu eine E-Mail an info@viertelstunde.ch

ren? Weil er ein Gott liebender Gemeinschaft ist, der diese Liebe mit uns teilen will. Die Liebe hat Zeit, lässt sich Zeit und sie schenkt auch Zeit. Wäre Weihnachten als das Fest der Liebe nicht ein passender Anlass, Gott ein wenig von unserer Zeit zurück zu schenken?

Andreas Loos

Dr. Andreas Loos ist Dozent für Systematische Theologie am Theologischen Seminar St. Chrischona.

In Afrika den Traum-beruf gefunden

Neuorientierung. Salome Zollinger verbrachte nach ihrer Matura ein Jahr in Afrika, um in einem Hilfsprojekt mitzuarbeiten. Dieses Jahr beeinflusste nicht nur ihre Studienpläne, sondern auch die Art und Weise, wie sie ihren Alltag wahrnimmt.

Ein Zwischenjahr nach Abschluss der Matura: Dies ist in der Schweiz gang und gäbe. Viele Abgänger/innen entschliessen sich nach der 12-jährigen Schulkarriere zu einer Auszeit vor dem Studium oder der beruflichen Weiterbildung. Was für einige Eltern unverständlich ist, wird von vielen jungen Erwachsenen unbedingt gewollt. Auch Salome Zollinger hat ein solches Zwischenjahr verbracht. Sie flog kurzerhand für einen Hilfseinsatz in den Tschad. Und diese Reise sollte ihr Leben wegweisend verändern. Ihre Beweggründe, für neun Monate im Tschad zu leben und in einem Hilfsprojekt mitzuarbeiten, sind leicht nachvollziehbar: Salome will ihr Französisch verbessern und ein Jahr verreisen. Afrika interessierte sie schon immer. Nun war es ein Leichtes, eine passende Organisation zu finden. Vor allem ihre Mutter stand ihr bei der Entscheidung zur Seite. Und so verschlug es die

Zürcher Unterländerin nach Tschad, um in einer Schule zu unterrichten.

Eine Kultur der Unbeschwertheit

Salome fand sich in einer völlig anderen Kultur wieder. Obwohl die Leute in Tschad materiell sehr wenig haben, scheinen sie grundsätzlich glücklich zu sein und lachen viel. Unfälle und Tod sind in einem viel grösseren Mass präsent als hier in Europa. Während ihres Aufenthaltes hörte Salome vom Tod von Zwillingen, die auf einer Busfahrt ums Leben kamen. In den engen Strassen einer Stadt hatten sich zwei Busse so nah gekreuzt, dass die Geschwister, die sich aus dem Fenster lehnten, tödlich verletzt wurden. Und trotz solcher Tragödien erlebte Salome die Tschader als unbeschwert. Sie hätten eine Lebensstärke, die wir nicht kennen, sagt sie. «So schnell fallen wir in Depressionen oder sind unzufrieden, obwohl wir Überfluss haben.»

Salome fällt heute beispielsweise auf, wenn sich Leute im Coop beschweren, weil nicht alle Gemüsesorten verfügbar sind. Das tschadische Lebensgefühl wollte Salome auch nach ihrer Rückkehr beibehalten. Doch nach wenigen Wochen holte die Schweiz sie in ihren schnellen Rhythmus zurück. Zumindest ein bisschen spontan könne man bleiben, meint Salome, doch in der Schweiz habe zum Beispiel niemand die Zeit und Bereitschaft, am Nachmittag spontan Gäste auf einen Tee einzuladen.

Dankbarkeit und Vertrauen als Grundhaltung

Was Salome aus dieser Zeit mitgenommen hat, ist eine grundsätzliche Dankbarkeit für das, was sie materiell hat. Diese Dankbarkeit drücken viele Tschader Gott gegenüber aus und auch Salome wendet sich mit ihrer Dankbarkeit bewusst an Gott. Um Gott dankbar zu sein, müsse man nicht viel haben, erklärt sie. Lediglich sei es wichtig zu sehen, welche Dinge man habe, seien sie noch so klein. Zudem hat Salome ihre Auszeit bewusst unter Gottes Führung gestellt. Sie wollte von Beginn an eine christliche Organisation unterstützen und das Jahr Gott unterstellen. Obwohl sie anfangs keine Vorstellung hatte, wie genau Er sie in diesem Jahr leiten sollte, erlebte sie, wie sie geführt wurde.

Erfahrungen, die die Zukunft prägen

Ursprünglich wollte Salome nach dem Zwischenjahr



Salome Zollinger während ihrem Afrika-Jahr mit Freunden aus dem Dorf.

ein Bachelorstudium in Physiotherapie beginnen. Doch während des Unterrichtens im Tschad merkte sie, wie viel Freude ihr das Lehren macht. Im September beginnt sie deshalb nun ein Studium zur Primarlehrerin in Zürich. Sie merkte rückblickend, dass sie das Physiotherapie-Studium eher aus Bequemlichkeit als aus Begeisterung am Fach gewählt hätte. Ohne das Jahr in Afrika wäre ihr das wohl

nicht klar geworden. Für Salome hat sich die Auszeit als wertvoll erwiesen: Auch wenn sich das Leben in der Schweiz sehr schnell wieder stressig und alltäglich anfühlt, waren doch ihre Afrika-Erfahrungen wegweisend für ihre Zukunftspläne.

Benjamin Manig

Anzeige

Wir machen Zeitung.

Ringier | Print

Wir machen Zeitung

Elbkonerstrasse 75
6043 Adligenswil
041 375 12 53, print@ringier.ch
www.ringierprint.ch

Jede Sekunde ist kostbar für ihn. Ein Termin jagt den anderen. Trotzdem wirkt Willy Gsponer entspannt und galant. Als Trampilot chauffiert er seit 30 Jahren fast täglich Tausende Gäste durch Zürich.



Sein Alltag richtet sich nach der Uhr: Tramchauffeur Willy Gsponer.

Aus der Agenda eines Trampiloten



4:20 – TAGWACHE

Frühstücken, waschen, rasieren – und mit meinem besten Freund sprechen: Jesus Christus. Ich danke ihm für den neu geschenkten Tag und bitte ihn, dass er mich führt, auch im Tramcockpit. Gott hilft mir, die richtigen Prioritäten zu setzen. Sogar dann, wenn ich unter Zeitdruck stehe. Das Gebet ist meine Medizin gegen die Volkskrankheit Stress.

5:41 – CHECK-UP

Welches Tram wartet auf mich? Das prüfe ich rasch im Computersystem des Tramdepots 4 bei der Kalkbreite. Heute ist es das modernste Gefährt der Flotte: eine Co-

bra. Der Koloss bringt ohne Passagiere 39,2 Tonnen auf die Waage – mehr als 26 mittelgrosse Autos! Es gilt, das Tram aufzurüsten, sprich Sitz, Steuerrad, Lüftung einzurichten.

6:42 – FAHRZEUG-WECHSEL

Am Berninaplatz tausche ich das Tram mit einem Kollegen, wie es der Dienstplan vorschreibt. Jetzt lenke ich ein Tram 2000. Für jeden Kurven- und Streckenabschnitt ist die Geschwindigkeit präzise vorgegeben. Schüler, Geschäftsleute, Arbeiter drängeln ins Tram.

7:58 – STILLES ÖRTCHEN

In Seebach angekommen, sprinte ich aufs WC, kippe ei-

nen Schluck Tee hinunter – schon meldet mein Bordinformationssystem 0:00! Kontrollblick, Türen zu, Blinker rein. Die neue Runde beginnt.

8:23 – CLOCHARD

Im Bahnhofquai stehen zwei Trams, weswegen sich meine Weiterfahrt um 1 Minute verzögert. Obendrein flattert mir bei der Einfahrt zum Bahnhofplatz eine nasse Zeitung an die Frontscheibe. Aha, sie kommt von einem alten Bekannten – einem verwirrten Clochard. Durchsage der Leitstelle: «Kollision in der Belderstrasse. Umleitung der Linien 5, 13 und 17.»

8:44 – KRIMI BEIM TRIEMLI

Mit genau einer Minute und 50 Sekunden Verspätung erreiche ich das Triemli zum dritten Mal für heute. Mein Blick fällt auf drei Polizeiautos. 12 Beamte steigen aus, ziehen ihre Schutzwesten an und besprechen einen Einsatz. Das erste Polizeiauto rast zum Spital.

9:28 – ABFALL

Ich schreite durchs Tram, sammle Zeitungen vom Boden auf, dazu zwei Petflaschen und eine halbvolle Bierbüchse. Vor der Abfahrt verstelle ich meinen Sitz. Allmählich machen sich Rückenschmerzen bemerkbar.

10:04 – SCHUTZENGE

Notstopp beim Goldbrunnenplatz, weil eine Frau unvorsichtig auf die Gleise tritt. Die Schienenbremse und die automatische Sandauslösung geben dem Tram eine bessere Schienenhaftung und verhindern einen brutalen Zusammenprall. Gott sei Dank! Nach dem Schreckensmoment geht's weiter. Gut durchatmen, ruhig werden und konzentriert das Ziel anpeilen.

10:25 – HALBZEIT

Am Bahnhof Wiedikon übernimmt ein Kollege mein Tram. Es folgen 5 Stunden Pause. Daheim koche ich etwas Feines; immerhin bin ich gelernter Koch. Dann erledige

ich Telefonate und lese die Bibel. Ihre Botschaft gibt mir Kraft, seit ich vor 22 Jahren zum Glauben gekommen bin. Ich arbeite seit 13 Jahren 80 Prozent, damit ich in einer Kirche im Kindergottesdienst unterrichten und in Sommerlagern mithelfen kann.

15:29 – AUFHOLJAGD

Zwei Minuten verspätet übernehme ich das Tram der Linie 2 Richtung Farbhof. Bis zum Bahnhof Tiefenbrunnen gelingt es mir, die Verspätung auf 40 Sekunden zu reduzieren.

15:43 – VELOKURIER

Ein Velokurier schneidet mir frech den Weg ab. Die Tramglocke rasselt schrill. Ich möchte nicht wissen, wie viele Verkehrsvorschriften so ein Zürcher Velokurier tagtäglich missachtet ...

16:00 – RUSH HOUR

Die Strassen füllen sich prall. Jeder hat es eiliger als der andere. Es ist eine explosive Mischung aus Egoismus und Unwissenheit, die von uns Chauffeuren höchste Konzentration erfordert. Eine einzige Sekunde der Unaufmerksamkeit könnte bereits einen Unfall auszulösen.

20:00 – FEIERABEND

Nach 9 Stunden Arbeitspensum fahre ich müde, aber zufrieden nach Hause. Um 22 Uhr ist Nachtruhe. Ich verabschiede mich mit einem Gebet vom Tag. Bis in sieben Stunden wieder der Funkwacker klingelt ...

Stephan Lehmann-Maldonado

Willy Gsponer (57) ist Tramchauffeur. Zusammen mit seinen Kollegen und Kolleginnen befördert er rund 950'000 Passagiere in Zürich – pro Tag.

Sehnsüchte unter dem Weihnachtsbaum



Die Weihnachtstage bieten Zeit, zur Ruhe zu kommen.

Weihnachten – Fest des Friedens oder Konfliktherd? Die «Viertelstunde» hat zwei Coaches befragt, warum Weihnachten Sehnsüchte nach heiler Welt hervorruft, die oft nicht erfüllt werden.

«An Weihnachten wünscht man sich oft gerade das, was nicht ist, was man aber gerne hätte», meint Georges Morand, der sich auf die Beratung von Männern in der Lebensmitte spezialisiert hat. Weihnachten wecke einerseits die Sehnsucht nach Frieden, gleichzeitig würden auch die Brüche und Spannungen im eigenen Leben während der Festtage besonders spürbar: «Ich habe selber eine Scheidungsfamilie und meine Kinder feiern an zwei Orten Weihnachten.»

«Weihnachten ist Sinnbild für intakte Beziehungen», vermutet Marcel Hager, der eine Generation jünger ist als Morand und Outdoor-coaching mit Bike- und Kanutouren anbietet. Weihnachten wecke die Sehnsucht nach Orten, wo «wir uns zuhause fühlen, wo wir so ange-

nommen werden, wie wir sind». In der Weihnachtszeit werde man besonders stark mit der eigenen Zufriedenheit beziehungsweise Unzufriedenheit konfrontiert. Sie sei ein Auslöser, der einen stärker wahrnehmen lasse, «wie es mir wirklich geht».

In den Beratungen bei Morand wird Weihnachten vor allem im Zusammenhang mit Trennungs- oder Scheidungssituationen zum Thema. «Ich rate davon ab, heile Familie zu spielen», sagt der erfahrene Coach. Falsche Harmonie sei «destruktiv». In seiner eigenen Scheidungssituation habe er deshalb auf Klarheit geachtet und sei dazu gestanden, dass es wehtue, wenn man nicht mehr zusammen sei. Für ihn sei es besser, «klar getrennte Feste» zu feiern, als gemeinsam einen Abend lang so zu tun als ob.

Sich dankbar zurück-erinnern

In spannungsgeladenen Situationen kann es eine Hilfe sein, eine Alternative zum trauten Familienkreis im Wohnzimmer zu planen. «Warum nicht mal einen Weihnachtsbaum im Freien schmücken und am Feuer heissen Tee servieren?», fragt Morand.

Weihnachten als Lernfeld

Hager stellt fest, dass unterschiedliche Erwartungen am Weihnachtsfest Konflikte hervorrufen können. «Die Frau möchte beispielsweise ein aufwändiges Fest mit ihren Verwandten oder Freunden feiern. Der Mann hingegen wünscht sich Ruhe und Zeit zum Herunterfahren.» Es gehe deshalb darum, Weihnachten nicht einfach auf sich zukommen zu lassen, sondern sich im Vorfeld bewusst Gedanken über die

eigenen Erwartungen zu machen und diese mit der Familie zu besprechen. So wisse man, was auf einen zukommt und könne nach einem gemeinsamen Nenner suchen. Statt ein teures Geschenk zu kaufen, gehe es darum, sich auf das Gegenüber einzulassen und seine Andersartigkeit zu respektieren. «Das ist im Grunde genommen das schönste Geschenk, das wir machen können», meint Hager, selber verheiratet und Vater von drei Kindern. «Weihnachten ist die beste Zeit, dies zu lernen.»

Leere Zeiten als Chance

Nach dem Rummel der Vorweihnachtszeit folgt oft die Leere und Langeweile an den Festtagen selber. Beide Coaches sehen darin eine Möglichkeit zur Reflexion. Morand geniesst diese Zeit bewusst: «Ich setze mich mit meinem Tagebuch hin und lasse das Jahr Revue passieren.» Oder er unternimmt



Marcel Hager bietet als Inhaber von FROM SURVIVE TO LIFE (survive-2life.ch) Outdoor-coaching an. Was ihn dabei antreibt, ist Menschen herauszufordern, zu fördern und ihr Potential wecken zu können. Der Vater von drei Kindern ist zudem Autor des Buches «Mann unrasiert».

eine Wanderung ins «Hinwiler Ried» in der Nähe seines Wohnorts. Für ihn seien diese Tage «eine Einladung zur Entlastung und Entrümpelung um Neuem Platz zu ermöglichen».

Hager findet es schade, dass die Weihnachtszeit oft «oberflächlich abgehandelt» werde. Er versteht sie als Chance, um Gefühle, Wahrnehmungen hervorzuholen, die «normalerweise schön verborgen sind». Enttäuschungen und Schmerz, die an die Oberfläche kommen, könnten heilsame Veränderungen auslösen. Die Weihnachtstage böten Zeit, um sich mit einem Freund oder der Partnerin an einen Tisch zu setzen, um über das «Innenleben» auszutauschen und dadurch auch besser zu verstehen, «was in einem selber abgeht».

Barbara Streit-Stettler



Georges Morand arbeitet als Coach und Redner. Er ist Autor des Buches «Mach Dünger aus deinem Mist» und sieht es als sein Privileg, Menschen zu unterstützen, herauszufordern und zu inspirieren (morandcoaching.ch). Georges Morand ist Vater von vier erwachsenen Kindern.



Wanderpfarrerinnen Hetty Overeem mit Esel Speedy.

«Entrez seulement! »

Wohnhaft an mindestens fünf Orten und doch gerne unterwegs: Hetty Overeem reist als Wanderpfarrerinnen umher. Immer mit dabei: Hund Barou, Esel Speedy und ein Tipi.

Ein klarer Blick aus blauen Augen, ein helles Lachen – mit raschen Schritten biegt Hetty Overeem um die Ecke. Eine herzliche Umarmung, ein fester Händedruck. Schon geht die Tür zu ihrem winzigen Studio im Lausanner Stadtteil Bellevaux auf und ihr grosser Hund Barou stürzt uns entgegen. «Wir gehen später spazieren», winkt sie ab und fährt ihm über das dicke Fell. Er zieht sich in seinen Korb zurück und legt seine Schnauze auf den Boden. Da liegen ein Paar Holländer «Zoggeli» und es stapeln sich Zeitschriften – vieles ungelesen, wie Hetty schmunzelt. Ihr kleines Dacheimzeug von Zeiten der Wanderschaft in der Natur. Da hängt eine Van Gogh-Landschaft neben Fotos von Sonnenuntergängen am Meer, dort stehen Trockenblumen. Wolldecken, Tischtuch und Kissen sind in freundlichem Rot-Orange-Gelb gehalten. «Trotzdem könnte ich hier nicht dauerhaft sein», folgt Hetty dem Blick ihres Gastes. Nein, in dieser Einzimmer-

wohnung am Hang hätte sie zu wenig Licht, sie, die Licht und Leben, Freiheit und Fröhlichkeit so liebt.

Unterwegs zuhause

Eigentlich wohne sie an mindestens fünf Orten, gesteht die umtriebige Pfarrerin mit holländisch-deutschen Wurzeln, die schon über 30 Jahre in der Romandie lebt und perfekt Französisch spricht. Von Sonntagnacht bis Donnerstagmorgen weilt sie in einem 1886 erbauten Alpenchalet oberhalb Les Diablerets und in einer Hütte in den Weinbergen, wo sie wandern, singen und lesen kann. Diese Zeit für sich «verdient sie sich» mit ihrer Arbeit in der «Cabane», einer Hütte in der Lausanner Metrostation Flon und mit ihren Gefängnisbesuchen. Und immer wieder ist sie mit Barou, Esel Speedy und dem Tipi unterwegs, mit zwei Kilometern pro Stunde, schneller geht es nicht.

Dieses Jahr hat sie weniger Wanderzeit hinter sich, da sie

weniger Einladungen von Gemeinden bekommen hat. «Die Gemeindeloge folgt nicht meiner freien Nomadenlogik.» Was denn nun an der Reihe sei, das frage sie und ihr für Visionen zuständiges Team derzeit im Gebet. «Daher passt es, dass mit dem Tipi gerade nicht so viel läuft, obwohl ich es vermisse», lacht sie.

Strukturen und doch auch Freiheiten

Der Eindruck vom vogelfreien Nomadenleben mit Esel, Hund und Tipi täuscht – Hetty ist durchaus in Strukturen eingebunden, hat lange gewartet, bis ihr damals zeitlich befristetes Engagement in der Metrostation offiziell als Teil des Lausanner Strassenpfarramts anerkannt und finanziert wurde. «Lange passte ich in kein Schema, aber die Kirchenleitung stand dann doch dem Fernsehfilm über die Hütte nicht gleichgültig gegenüber.» Seit 2009 ist sie von der Kirche im 40%-Pensum für die «Cabane» und vom Kanton mit 20% für die Gefängnisarbeit angestellt. Ihre Tipi-Arbeit hingegen ist unbezahlt – das sei ärgerlich und gleichzeitig gut, sagt sie, denn es ändere alles, die Mentalität, die Atmosphäre, das Engagement. Die Freiheit, keinem Auftraggeber zu unterstehen, genießt sie sehr.

Sie sieht es auch als Freiheit, bewusst Zeit einzusetzen für Menschen, «ob sie etwas von Gott wollen oder nicht». Seit einiger Zeit sei sie aber auch so frei, in diesen Gesprächen nicht einfach alles tolerant gutzuheissen, sondern Menschen auch einmal mit ihrer fragwürdigen Haltung zu konfrontieren.

Cabane als Anlaufstelle

Wenn sie sich in der Metrohütte mit dem Schild «Entrez seulement» in ein Gespräch vertieft, hängt Hetty oft einen «Besetzt»-Zettel an die Tür. Trotzdem ist die Zeit stark begrenzt, denn die Metro kommt und geht. «Es ist immer ein Jonglieren mit der Zeit.» Da fragt eine ältere Frau,

wie der Ticketautomat funktioniert, neugierige Pendler gucken herein, hungrige Cliques suchen sie auf. Die Pfarrerin bietet Suppen, Brot und Käse, Kuchen und Fondue Chinoise am Samstagabend – und sie hat Zeit. Sich Zeit nehmen heisst für sie, jederzeit bereit zu sein für Gespräche und sich einzulassen auf Menschen in grossen Nöten. Da immer wieder Patienten vom

tet sie jeweils. «Dann gibt er mir Leichtigkeit, aber er erledigt meine Aufgaben nicht», lacht Hetty. Was ihr wichtig geworden sei in all den Jahren? Zeit mit Gott zu haben, aber keinesfalls als Pflichtübung, sondern als Lebenselixier: Gebete zu sprechen und dauernd mit Gott auszu-tauschen, um mit ihm verbunden zu bleiben.

Madeleine Stäubli-Roduner



Mit 2 km/h unterwegs: Hetty und ihre Tiere.

nahen psychiatrischen Zentrum kommen, hört die Theologin oft dunkle Lebensgeschichten. «Menschen kommen vertrauensvoll zu Gesprächen und Gebeten. Und es geschehen wunderbare Dinge – auch wenn ich keine sofortigen Heilungen erlebe.»

Lebenselixier statt Pflichtübung

Sie macht sich und anderen nichts vor, daher gibt sie auch freimütig zu, dass sie oft Zeitdruck empfindet und von einer Sache zur anderen hetzt. «Lieber Gott, kannst du nicht ein bisschen Ordnung in mein Leben bringen?», be-

Hetty Overeem hat deutsch-holländische Wurzeln und lebt in Lausanne. Über ihr Leben als Wanderpfarrerinnen hat sie ein Buch geschrieben. Es heisst «Die Wanderpfarrerinnen. Mit Esel, Hund und Tipi unterwegs zu den Herzen der Menschen».

Mehr Infos über Hetty, sowie Filme über das Tipi, die Cabane, und ihr Leben als Wanderpfarrerinnen gibt es unter www.evangelie-en-chemin.ch.

Anzeige

Verzeichnis online unter: **vch.ch**

vch HOTELS
Verband Christlicher Hotels

VCH – Verband christlicher Hotels
Via Migiome 31 – CH-6616 Losone
T +41 (0)32 510 57 77
mail@vch.ch | www.vch.ch

Mein grösstes Abenteuer



Alphalive

Bear Grylls Story auf
alphalive.ch

KULTOUR FERIENREISEN
052 235 10 00 | info@kultour.ch | www.kultour.ch

connect 44+ | Sardinien
6. - 17. Juni 2017
mit J. & E. Wirth und Team

Nordlandkreuzfahrt
3. - 15. Juli 2017
Norwegens Küste - Nordkap - Lofoten

500 Jahre Reformation
Reisen in Deutschlands Osten
diverse Reisedaten im 2017

REISEGARANTIE

familynetwork.ch

familynetwork.ch ist eine christliche Non-Profit-Organisation, die Kinder, Jugendliche und unbegleitete minderjährige Asylsuchende (UMA) vorübergehend oder dauerhaft in passende Pflegefamilien platziert.

Pflegefamilien gesucht

Mehr Informationen unter: www.familynetwork.ch

Kontakt: info@familynetwork.ch
oder 062 205 19 50 (Frau M. Steiger)

Herbstzeit – Winterzeit – Lesezeit



«Fenster zum Leben» Band 4
CHF 4.90
statt 6.90

Mengenrabatt:
Ab 10 Stk. = 10 %
Ab 20 Stk. = 20 %
Ab 50 Stk. = 30 %
Ab 100 Stk. = 40 %

Das Büchlein mit 14 ermutigenden Geschichten aus der TV-Reihe FENSTER ZUM SONNTAG eignet sich bestens zur persönlichen Lektüre oder zum grosszügigen Verschenken!

FENSTER
ZUM SONNTAG

Näher am Leben

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

www.sonntag.ch

SRF **1**

NEU
SA 16.40 Uhr

SRF **zwei**

SO 12.00 Uhr

SRF **INFO**

SA 18.30 Uhr
SO 17.45 Uhr

ALPHA
VISION

Bitte senden Sie mir ____ Stück vom Büchlein «Fenster zum Leben»

Vorname/Name

Adresse/PLZ/Ort

Senden an: ALPHAVISION, Postfach 18, 4612 Wangen bei Olten

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



**Ruedi Josuran
sucht Not-Helfer
für die Ärmsten!**

www.lepramission.ch

Tipps und Tricks für ein gelingendes Zeitmanagement

Zeit

die wichtigste Ressource meines Lebens

Zeitmanagement ist das Einfachste der Welt. Sie glauben das nicht? Doch, ist so. Sie müssen in jedem Moment Ihres Tages nur eine einzige Frage beantworten: Beschäftige ich mich im Moment mit der Aufgabe, die langfristig die für mein Leben wichtigsten Ergebnisse bringt? Wenn nicht, tun Sie etwas anderes. Problem gelöst.

Nun sehe ich Sie etwas verstört vor diesen Zeilen, weil sich sofort eine gewaltige neue Frage auftürmt: Was sind denn die wichtigsten Ergebnisse für mein Leben? Und das ist eine sehr gute Frage – vielleicht die beste, die Sie überhaupt stellen können.

Oft sind wir in unserem Zeitmanagement nur reaktiv. Wir reagieren auf Anweisungen und Herausforderungen von aussen. Ein Schüler steht vor der Matheprüfung am nächsten Tag und weiss, dass er dazu noch ein paar Übungsaufgaben lösen muss. Eine Mutter hört ihr Baby schreien – sie muss nicht darüber nachdenken, wer jetzt Priorität hat. Eine Sekretärin bekommt eine dringende E-Mail von ihrem Chef und weiss, dass sie das schnell abarbeiten muss. So weit, so normal und gut.

Die Kunst ist, über diesen Alltagshorizont hinauszudenken. Eine Vision zu entwerfen, wohin sich unser Leben entwickeln soll. Lang-

fristige Ziele auszuarbeiten. Dem Schüler hilft es, über seinen künftigen Beruf nachzudenken – und mit welchen Noten er seinem Traum näher kommt. Die Mutter überlegt schon, was sie für ihr Baby tun kann, damit es optimal aufwächst und sein Potenzial später einmal voll ausschöpfen kann. Und die Sekretärin weiss, dass sie sich laufend weiterbilden sollte, um auf dem Arbeitsmarkt mithalten zu können.

Zeitmanagement kann deshalb nur gelingen, wenn wir eine klare Vorstellung davon haben, was uns langfristig wirklich wichtig ist.

Das bestimmt unsere Prioritäten. Ein Beispiel: Der Ehepartner muss immer wichtiger sein als der Chef im Unternehmen. Denn wenn ich in Not gerate, etwa wegen einer Krankheit, dann muss ich mich auf meine Familie verlassen können – der Chef wird dafür «keine Zeit» haben. Leider riskieren viele Menschen für ihre Karriere ihre Beziehungen. Doch welche Beförderung ist eine

Scheidung wert? Darüber sollten wir nachdenken.

Nun noch ein paar praktische Tipps für Ihr Zeitmanagement:

1. Schreiben Sie für verschiedene Lebensbereiche auf, was Sie erreichen wollen. Dazu gehören Ihre Beziehungen, Ihre Gesundheit, Ihre berufliche Entwicklung, Ihre allgemeinen Lebensziele. Welches Erbe wollen Sie hinterlassen? Zugegeben, das ist der schwierigste Teil beim Zeitmanagement. Aber wenn Sie nicht vom Ende her denken, werden Sie sich im Alltagswahnwitz unweigerlich verzetteln und nicht an Ihren Zielen arbeiten, sondern an den Zielen anderer.

2. Brechen Sie diese Ziele nun herunter auf überschaubare Zeiträume. Was wollen Sie auf dem Weg zu Ihren Lebenszielen innerhalb der nächsten sieben Jahre, was innerhalb eines Jahres erreichen?

3. Als wirksames Instrument hat sich der Wochenplan erwiesen. Überlegen Sie sich sonntags, was Sie in der vor Ihnen liegenden Woche erreichen wollen. Entscheidend ist dabei, dass Sie alle wichtigen Lebensbereiche einplanen. Es geht also nicht nur um den Bericht, den Ihr Chef braucht. Es geht auch darum, wann Sie Zeit mit Ihrem (Ehe-)Partner verbringen, wann Sie etwas Sport treiben und wieviel Zeit Sie Fragen des Sinns und Ihres Glaubens einräumen. Nur so können Sie ein ausbalanciertes Leben

führen! Man kann sich nicht an jedem Tag gleichermassen allen wichtigen Lebensbereichen widmen. Aber was nicht einmal wöchentlich in Ihrem Zeitplan auftaucht, das ist für Sie nicht wirklich wichtig.

Christen glauben, dass sie ihr Leben von Gott empfangen haben – und damit auch ihre Zeit. Sie fragen zuerst danach, was Gott aus ihrer Zeit machen möchte. Dazu kann zweifellos Karriere, Familie und Sport gehören. Doch der Schöpfer erweitert unseren Horizont auch zu den Menschen, die auf unsere Hilfe angewiesen sind. Wenn Sie diesen Glauben teilen, wird er auch in Ihrem Wochenplan Niederschlag finden.

Marcus Mockler



Marcus Mockler, Jahrgang 1965 ist Journalist und Bestsellerautor zu den Themen Zeit- und Lebensplanung. Der verheiratete Vater von acht Kindern lebt in Baden-Württemberg. Mit seiner Frau Susanne engagiert er sich für starke Ehen (www.geliebtes-leben.de).



Felix Gmür,
Bischof von Basel

«Alles hat seine Zeit.» Was bedeutet für Sie diese Aussage aus der Bibel?

«Raum und Zeit sind begrenzt. Der Glaube an Gott vermittelt mir dabei über das irdische Leben hinaus Wert und Bestimmung. Wir entwickeln uns in und mit der Zeit. Zu wissen, dass all unser Tun hier endlich ist, erlöst uns von vielen Lasten und Zwängen.»

Unsere Zeit kennt
keine Liebe ist,
was Gott für uns
empfindet.



NEUE PERSPEKTIVEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Erfrischende Antworten aus christlicher Sicht auf Fragen unserer Zeit – via Radio, TV, Printmagazin oder Online.

www.lifechannel.ch



Jeder
Franken
hilft

**Weltweit erblindet
jede Minute ein
Kind.**

**Schenken Sie
Augenlicht!**

**Annuary (4) ist auf einem
Auge völlig erblindet.
Ihre Spende lässt Kinder
wieder sehen.**

www.cbmswiss.ch
PC 80-303030-1 • 8800 Thalwil



Wertschätzung verdreifacht Leistungsbereitschaft

Immer mehr Menschen werden krank, weil sie in ihrem Berufsalltag überfordert sind. Wenn wir die richtigen Rahmenbedingungen schaffen, könnte das aber vermieden werden, sagt der Firmenberater Sebastian Purps-Pardigol. Thomas Hanimann sprach mit ihm über sein Rezept zur Entfaltung von Potenzialen.

Was verstehen Sie unter «Potenzialen»?

Die moderne Hirnforschung ermutigt uns mit der Erkenntnis über die sogenannte Neuroplastizität: Wir Menschen können ein Leben lang neue neuronale Netzwerke in unserem Kopf ent-

stehen lassen. Wir sind also jederzeit in der Lage, uns zu verändern. Wir tragen eine Menge Unsichtbares in uns, das irgendwann sichtbar werden kann: Neue Gedanken, neue Verhaltensweisen und neue Fähigkeiten.



Sebastian Purps-Pardigol war weltweit leitende Führungskraft. Inzwischen berät er Firmen, die ihre eigene Unternehmenskultur verbessern wollen. Er analysierte in 150 Interviews Unternehmen, denen das gelang und veröffentlichte die Erkenntnisse in seinem Bestseller «Führen mit Hirn».

Sie wollen die Potenziale von Mitarbeitenden fördern. Doch der Mensch ist nicht nur Mitarbeiter, er hat auch ein privates Umfeld. Nehmen Sie ihm da nicht Kraft weg, wenn er im Unternehmen derart beansprucht wird?

Das Gegenteil ist der Fall: Oftmals sind Mitarbeitende in ihren Unternehmen eher eine Kümmerversion dessen, die sie sein könnten. Ungünstige Rahmenbedingungen sorgen dafür, dass Menschen oft «gedeckt» sind. Das frustriert und kostet Kraft. Idealerweise ist der Arbeitsplatz jedoch ein Ort, an dem wir Kraft und Inspiration schöpfen – und dadurch ausgeglichener sind in unserem privaten Umfeld.

Als Voraussetzung, um unsere Potenziale zu entfalten, nennen Sie die «Verbundenheit». In den Kirchen ist die Verbundenheit wichtig. Haben Kirchen dadurch einen unternehmerischen Vorteil?

Verbundenheit ist ein neurobiologisches Grundbedürfnis, nach dessen Erfüllung Menschen bewusst oder unbewusst suchen. Aktuelle

Standford-Studien zeigen, dass Menschen deutlich mehr bereit sind, sich einzubringen, wenn sie spüren, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Mangelt es an Verbundenheit, fühlt sich das im Gehirn wie körperlicher Schmerz an. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Potenzialentfaltung ist die «Sinnhaftigkeit». Mutmasslich können Kirchen auch hier etwas anbieten, das man in manchen Unternehmen verzweifelt sucht.

Das Neue Testament spricht an vielen Stellen von der Wertschätzung des Mitmenschen. Wäre das ein guter Impuls für Manager?

Das Thema der Wertschätzung ist tatsächlich ein Entwicklungsfeld. Selbst Firmen mit besonders guten Kulturen können da noch an sich arbeiten. Der Verhaltensökonom Dan Ariely hat in einer Studie gezeigt, dass sich die Leistungsbereitschaft von Menschen verdreifacht, wenn sie Anerkennung und Wertschätzung erhalten.

Thomas Hanimann



Heinz Karrer, Präsident
Economie Suisse

Was ist für Sie verschwendete oder verlorene Zeit? Und was ist wertvolle Zeit?

«Für mich hat jede Zeit ihren Wert. Selbst Zeit, die ich mit scheinbar Unnützem verbringe ist entweder lehrreich oder aber zumindest erholend. Denn Zeit lässt sich weder speichern noch abrufen.»

Aus der Armut zu Weltmeisterschafts-Gold

Sie gehört zu den wenigen Sportlerinnen, die sowohl an der Sommer-, als auch der Winterolympiade glänzten: Lolo Jones. Das Leben der Aufsteigerin im Porträt:

Die Amerikanerin Lolo Jones verhehlt ihre schwere Vergangenheit nicht: Ihre Mutter zog fünf Kinder auf und sorgte zudem für sich selbst. «Als wir unser Haus verloren, packte meine Mutter uns fünf Kinder in den Wagen, gab jedem von uns eine Decke und wir fuhren ziellos durch die Gegend», erinnert sich Jones. Schliesslich strande-

te die Familie bei Helfern der Heilsarmee. Dadurch fanden sie ins Leben zurück. «Wir konnten im Heilsarmeer übernachten, bis wir wieder Boden unter den Füssen gefunden hatten.» Halt fand die heutige Weltklasse-Athletin in dieser herausfordernden Zeit im Glauben an Jesus Christus. Dieser trug sie durch die harten Jugendtage

und ist ihr bis heute ein treuer Begleiter geblieben.

Jahre später errang Lolo Jones bei den olympischen Sommerspielen Diplome, bei den Winterspielen in Sotschi brauste sie mit dem US-Frauenbob auf Rang 11. Als Highlights kamen zwei Goldmedaillen an den Hallen-Weltmeisterschaften 2008 und 2010, sowie Bob-Gold im Jahr 2013 dazu.

Lolo Jones hat sich aus der Armut zu Weltmeisterschafts-Gold gekämpft. Ihre Geschichte ist aber nicht nur einfach das Märchen einer Aufsteigerin, sondern zeigt

auch, dass im Leben trotz schwierigen Voraussetzungen Grosses möglich ist.

Daniel Gerber



Lolo Jones nach ihrem Sieg über 100m-Hürden, 2008 in Iowa.



Weihnachten – Rate schnell!

Ein Ratespiel für die ganze Familie, bei dem es um Geschwindigkeit, Teamgeist und verschiedene weihnachtliche und winterliche Begriffe geht. Viel Spass!

Anzahl Spieler: mind. 4
Material: Timer

Stille Nacht 	Kling Glöckchen klingelingeling	Das isch de Stärn vo Betlehem
O Tannenbaum	Jingle Bells / Zimetstärn	 O du fröhliche
Es schneielet, es beielet	S'gröschte Gschänk vo de Wienacht	Leise rieselt der Schnee
Hirte 	Geburt	Schlitteln 
Weihnachtsbaum- kugel 	Josef	Festessen
Schneeflocke	Bethlehem	Frieden
 Maria	Schneeballschlacht	Schaf
Engel	 Samichlaus	Geschenk 
Jesus	Weihnachtsbaum	Esel

SPIEL - VORBEREITUNG:

Schneidet die Wortkärtchen aus und legt sie (mit der beschrifteten Seite nach unten) auf einen Stapel auf den Tisch. (Falls ihr die «Viertelstunde» nicht zerschneiden möchtet, könnt ihr die Seite kopieren oder auf www.viertelstunde.ch die Zeitung als PDF öffnen, herunterladen und diese Seite ausdrucken.) Bildet zwei Gruppen, die gegeneinander spielen.

SPIELERKLÄRUNG:

Ein Spieler der ersten Gruppe beginnt. Der Timer wird auf z. B. 30 Sekunden eingestellt und gestartet. Der Spieler zieht nun eine Karte und versucht, das Wort zu summen, spielen oder erklären (je nach Karte). Wird das Wort von seiner Gruppe erraten, kann er die nächste Karte ziehen. Richtig erratene Karten darf die Gruppe behalten. Wenn die Zeit abgelaufen ist, ist die zweite Gruppe an der Reihe. Wiederum wird der Timer gestellt und der Spieler summt, erklärt oder spielt die Lieder und Begriffe während der Rest der Gruppe rät. Gespielt wird, bis alle Karten aufgebraucht sind. Die Gruppe mit den meisten richtig erratenen Karten gewinnt.

ZU DEN KARTEN:

Summen

Nur die Melodie des Liedes wird vorgesummt. Links zu den Musikvideos finden sich auf www.viertelstunde.ch

Erklären

Für die Erklärung dürfen keine Wortteile verwendet werden. Wer z. B. «Regenschirm» erklären soll, darf also weder das Wort «Regen» noch das Wort «Schirm» verwenden.

Spiele

Die Wörter werden ohne Geräusche vorgespielt.

Tolle Preise
zu gewinnen!

Weihnachts- Wettbewerb

Schicken Sie den ausgefüllten Wettbewerbston
bis 15. Januar 2017 an die untenstehende Adresse oder
nehmen Sie online unter www.viertelstunde.ch teil.

1.
Preis



**BADEWEEKEND
IM PARK-HOTEL BAD ZURZACH**
2 Übernachtungen im Doppelzimmer
mit Gourmet-Halbpension und Eintritt
zum benachbarten Thermalbad und SPA
Bad Zurzach im Wert von CHF 680.–

2.
Preis



**ALPENRUNDFLUG MIT MISSION
AVIATION FELLOWSHIP**
1 Alpen-Rundflug für 2 Personen ab
Airport Grenchen im Wert von CHF 500.–

3.
Preis



**1 SHIFTPHONE – die faire & nach-
haltige Alternative für dein Smartphone**
(shiftphones.ch) im Wert von CHF 400.–

1. Wer hat viel «Zyb»?

2. An welchem Anlass verwandelt Jesus Wasser in Wein?

3. Wie heisst der Esel der Wanderpfarrerin?

Die Antworten finden Sie in dieser Ausgabe der «Viertelstunde»!

Ihre Meinung interessiert uns:

(nicht wettbewerbsrelevant)

Welcher Artikel hat Sie am meisten angesprochen?

Welcher Artikel hat Sie am wenigsten angesprochen?

Besuchen Sie einen Gottesdienst?

☐ regelmässig ☐ selten ☐ nie

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

E-Mail:

☐ Ich möchte auch zukünftige Ausgaben der «Viertelstunde» gratis erhalten. (erscheint ein- bis zweimal im Jahr)

☐ Ich möchte gerne gratis Informationen über die Schweizerische Evangelische Allianz erhalten.

Sie nehmen an der Verlosung teil, wenn Sie die Fragen richtig beantworten und den ausgefüllten Talon bis 15. Januar (Poststempel) an untenstehende Adresse senden oder online ebenfalls bis zu diesem Datum mitmachen (www.viertelstunde.ch). Die Ziehung erfolgt unter allen richtig eingesandten Antworten, pro Person ist nur eine Einsendung möglich. Die ausgelosten Gewinner werden benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Auszahlung der Preise ist nicht möglich.

SCHWEIZERISCHE EVANGELISCHE ALLIANZ, REDAKTION VIERTELSTUNDE, JOSEFSTRASSE 32, 8005 ZÜRICH

**Denn uns wurde ein Kind
geboren, uns wurde ein
Sohn geschenkt. Auf
seinen Schultern ruht
die Herrschaft. Er heisst:
wunderbarer Ratgeber,
starker Gott, ewiger Vater,
Friedensfürst.**

Die Bibel: Jesaja 9,5



GUTSCHEIN

Was dieses Kind in seinem Leben alles bewirkte, ist in einem einmaligen Buch zusammengefasst. Wir schenken Ihnen dieses Buch – die Bibel – unentgeltlich und ohne jegliche Verpflichtung.

Einsenden an: Agentur C, Postfach 408, 3250 Lyss, oder direkt bestellen unter: www.gratisbibel.ch