Bausteine

1/2021
Nr. 339
Seit 1958

Unfromm verheiratet
Unruhiger Agnostiker & gläubige Christin
S. 8

Ruhe bitte!
Sechs Wochen lang eine Stille-Übung
S. 12

Im Stollen
Druck am Arbeitsplatz aushalten
S. 16

vbg

Glauben, Denken, Alltag

Wie kann der christliche Glaube das Auf und Ab zwischen Studienzeit und Lebensmitte überdauern? Diese Frage stand im Zentrum einer Untersuchung des amerikanischen Philosophen Steven Garber. Eine Vielzahl von Interviews brachte ihn zum Schluss, dass drei Faktoren entscheidend sind:

1. Eine reflektierte, schlüssige Weltanschauung
2. Vorbilder, die diese Weltanschauung in die Tat umgesetzt haben
3. Eine Übungsgemeinschaft von Freunden

Diese Einsicht deckt sich mit der Erfahrung und dem Auftrag der VBG. Unsere Gruppen an Mittelschulen und Hochschulen, das Mentoringprogramm und die Kurse in Moscia, Rasa und anderswo sollen letztlich dazu dienen, dass Menschen Glauben, Denken und Alltag zusammenbringen, um ihr Umfeld positiv mitzugestalten.

Zum Weiterreichen

Diese Vision steht auch hinter dem VBG-Magazin «Bausteine». In neuem Gewand und mit überarbeitetem Konzept soll das Heft dazu beitragen, auch in der Zeit nach dem Studium neugierig und wach einen Glauben zu pflegen, der den Stürmen des Lebens standzuhalten vermag. So hoffen wir, dass jede Ausgabe der «Bausteine» nicht nur kurz überflogen wird, sondern eine inspirierende Lektüre bietet und im Weiterreichen gleich mehrfach Wirkung entfalten kann.

Wie alles, was wir als VBG tun, sollen auch die «Bausteine» nicht nur für Insider sein. Die Themen und die Aufmachung sind so gewählt, dass das Magazin auch auf einer Zeitschriftenauslage oder inmitten des Allerlei auf einem WG-Küchentisch heraussticht. Entsprechend weniger umfangreich ist deshalb auch die VBG-interne Berichterstattung geworden. Für alle, die gerne mehr über das Tagesgeschehen in der VBG wissen möchten, empfehle ich das «VBG-Bulletin», das viermal im Jahr per Mail verschickt wird. Es steht allen Mitgliedern des VBG-Vereins kostenlos zur Verfügung. ◂

Jonas Bärtschi
leitet die Kommunikation
in der VBG

Impressum
Das Magazin «Bausteine» geht vier mal jährlich an Spenderinnen und Spender der VBG, Kursteilnehmende und Abonnenten.

Wir produzieren mit der Druckerei Jakob AG, einem Familienbetrieb im Emmental. Für den Versand verwenden wir eine ökologische Folie aus rezykliertem Kunststoff.

Herausgeberin
Vereinigte Bibelgruppen in Schule, Universität, Beruf (VBG)
Zeltweg 18, 8032 Zürich

IBAN CH76 0900 0000 8004 1959 5
BIC POFICHBE
Postkonto 80-41959-5

Redaktion: Jonas Bärtschi
Auflage: 4800 / ISSN 1664-0977

Inserate
Tel. 044 262 52 47
www.vbg.net/inserate

Casa Moscia & Campo Rasa
Unsere Kurs- und Ferienzentren im Centovalli und am Lago Maggiore.
Tel. 091 800 11 22
www.casamoscia.ch
www.camporasa.ch

Was läuft in der VBG *S. 4*

In Gottes Namen! *S. 6*

Unfromm verheiratet *S. 8*

Ruhe bitte! *S. 12*

Nichts für Waschlappen *S. 14*

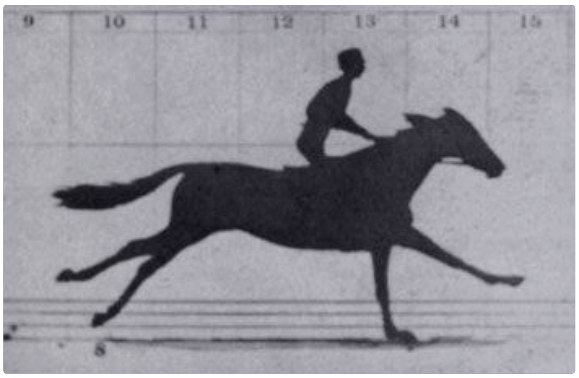
Im Stollen *S. 16*

Freudige Förderer *S. 19*

VBG-Familie *Rückseite*

Sie sind verheiratet, aber sich nicht in allem einig: Markus Müller bezeichnet sich als «unruhigen Agnostiker», Simone Wyss ist gläubige Christin. S. 8

Mimi Grauli hat sich während sechs Wochen auf eine tägliche Stille-Übung eingelassen. S.12



Wie eine klare Berufung helfen kann, Druck am Arbeitsplatz auszuhalten. S.16

Kreativer Wellenritt

Mit neuen Formen reagieren die Arbeitsbereiche der VBG auf die Einschränkungen der Coronakrise.

Neuigkeiten

Gottfried Mittelbach gestorben

Der VBG-Pionier verstarb am 8. Januar 2021 im Alter von 92 Jahren. Fast 30 Jahre lang prägte er die Bewegung, zuerst als Mitarbeiter und später als Mitglied des Vorstandes. Mit seinen Israel-Reisen und dem Engagement für die Region Basel war er für viele eine grosse Inspiration.

Aufgeschobene Saisoneröffnung

Aufgrund der BAG-Massnahmen zum neuen Coronavirus öffnen die zwei Kurs- und Ferienzentren der VBG ihre Tore später als geplant. «Wir hoffen, dass wir den regulären Betrieb ab Ostern schrittweise wieder aufnehmen können», erklärt Michel Bieri, der mit seiner Frau Rebekka die zwei Zentren leitet.

Neues Leitbild

In Zusammenarbeit mit der Werkleitung hat der Vorstand der VBG ein neues Leitbild verabschiedet. Dieses tritt ab Sommer 2021 in Kraft. Das neue Leitbild gebe eine solide Grundlage für anstehende strategische Entscheide, berichtet Christoph Egeler, der Leiter der VBG.

VBG-Mitarbeiterin Annina Gottschall auf der Bühne des PraiseCamps / ZVG

Über Neujahr ging mit dem «PraiseCamp» einer der grössten christlichen Jugendanlässe der Schweiz über die Bühne – in digitaler Form. VBG-Mitarbeiterin Annina Gottschall war Teil des Kernteams und moderierte an einigen Abenden das Programm. «Die Durchführung mit Online-Streams und kleinen Gruppen zu Hause brachte viele Herausforderungen mit sich», erklärt Annina. Der Aufwand habe sich aber gelohnt: «Viele Jugendliche waren sehr berührt. Wir sind zutiefst dankbar, dass Gott auch durch die Bildschirme gewirkt hat!»

Stille für Studierende

Obwohl die Möglichkeiten eingeschränkt sind, wächst in dieser Ausnahmezeit auch Neues. So fand im Januar erstmals ein lokaler MEHRGRUND-Workshop mit Konfirmanden einer Kirchgemeinde statt. Auch der Bereich Studium der VBG geht neue Wege. Als Reaktion auf ein weiteres Semester ohne Präsenzunterricht an Universitäten und Fachhochschulen leiten die Mitarbeitenden jeden Montag- und Donnerstagmorgen eine Zeit der Stille mit Bibelmeditation. «Wem diese ‹Morgenstund› zu früh ist, kann die Aufnahme zu einem späteren Zeitpunkt nachhören», bemerkt Regionalleiter David Beynon. Die eher nach innen gerichtete Aktivität diene als Vorbereitung für die zweiten Hälfte des Frühjahrssemesters. «Dann führen wir an verschiedenen Hochschulen Alphakurse speziell für Studierende durch», erklärt David. Die Kombination von kleinen, physischen Gruppen mit Impulsen über Video oder Zoom schaffe gerade in ihrer Niederschwelligkeit neue Möglichkeiten.

Für Lehrpersonen und PH-Studierende bietet der Fachkreis Pädagogik der VBG am Montag- und Mittwochmorgen eine spezielle Gebetsliturgie vor Schulstart. Im Februar fanden zudem zwei Online-Workshops zu Apologetik und religiöser Erziehung statt. Auch Markus Lerchi, der die Arbeit der VBG für Berufseinsteiger und junge Berufstätige leitet, suchte das Gespräch via Zoom. Im Februar moderierte er jeweils von Montag bis Freitag eine virtuelle Austauschrunde zur Tageslosung – «Lösungen für die Losungen», wie er es schmunzelnd bezeichnet.

Flexible Lösungen

Schon fast ein Klassiker sind die täglich stattfindenden «Moments of Silence». Schon im letzten Jahr begann VBG-Mitarbeiterin Ruth Maria Michel mit den angeleiteten Meditationszeiten über Zoom. Die Erfahrung half ihr, als sie die für Januar und Februar geplanten Stillen Wochenenden umdisponieren musste. «Wir führten alle Programmpunkte kurzerhand via Zoom durch», erklärt Ruth Maria. «Wer wollte, konnte als Einzelgast ins Haus der Stille gehen und von dort aus teilnehmen; die anderen schalteten sich von sonstwo zu.» ◂

Informationen zu den VBG-Angeboten über Zoom: vbg.net/zoom

Ist der christliche Glaube besser als sein Ruf?

Ich habe die Aussage oft gehört: «Es geschah schon so viel Unrecht im Namen Gottes!» Was soll man da antworten? Ja, im Namen des Christentums wurde Schreckliches verübt, das darf nicht verleugnet oder beschönigt werden. Mir fällt aber auf, wie vage die Aussage ist. Um welches Unrecht geht es denn genau? In welchem spezifischen historischen Kontext spielten sich die Szenen ab?

Doch auch auf einer allgemeinen Ebene lässt sich die Aussage relativieren. Denn: Unrecht gibt es in allen Religionen und – mindestens genauso! – auch in religionslosen Gesellschaften. Es scheint also eher ein Problem des Menschen zu sein (Stichwort: «Sünde») als ein Problem der Religion, geschweige denn des Christentums.

Tatsächlich können Religionen Hass, Diskriminierung oder Gewalt legitimieren. Beim Christentum gibt es aber einige zentrale Aspekte, die solchen Tendenzen entgegenwirken.

Die grösste Religions- und Kirchenkritik kommt von innen, aus dem Zentrum: Jesus Christus hat aufs schärfste die Heuchelei und Selbstgerechtigkeit der religiösen Elite seiner Zeit, aber auch Ausgrenzung, Gewalt oder Machtmissbrauch jeglicher Art kritisierte. Diese Linie findet sich in der ganzen Kirchengeschichte. So rief auch Martin Luther King angesichts des Rassismus vieler weisser Kirchen nicht dazu auf, dem christlichen Glauben abzuschwören, sondern ihn vielmehr ernster zu nehmen – weil er überzeugt war, dass dies das beste Mittel gegen Ungerechtigkeit und Fanatismus darstellt.

«Bei euch soll es nicht so sein»

Im Zentrum des Christentums steht einer, der seine Feinde liebte und seinen Mördern vergab. Der in allen Menschen Würde und Wert sah, und der seine Jünger lehrte: «Ihr wisst, dass die Herrscher ihre Völker unterdrücken und die Mächtigen ihre Macht über die Menschen missbrauchen. Bei euch soll es nicht so sein, sondern wer bei euch gross sein will, der soll euer Diener sein» (Matthäus 20,25-26). Timothy Keller schreibt dazu: «Wo Menschen im Namen Christi Unrecht begehen, handeln sie nicht im Geiste dessen, der selber als Opfer der Ungerechtigkeit starb und um Vergebung für seine Feinde bat.»

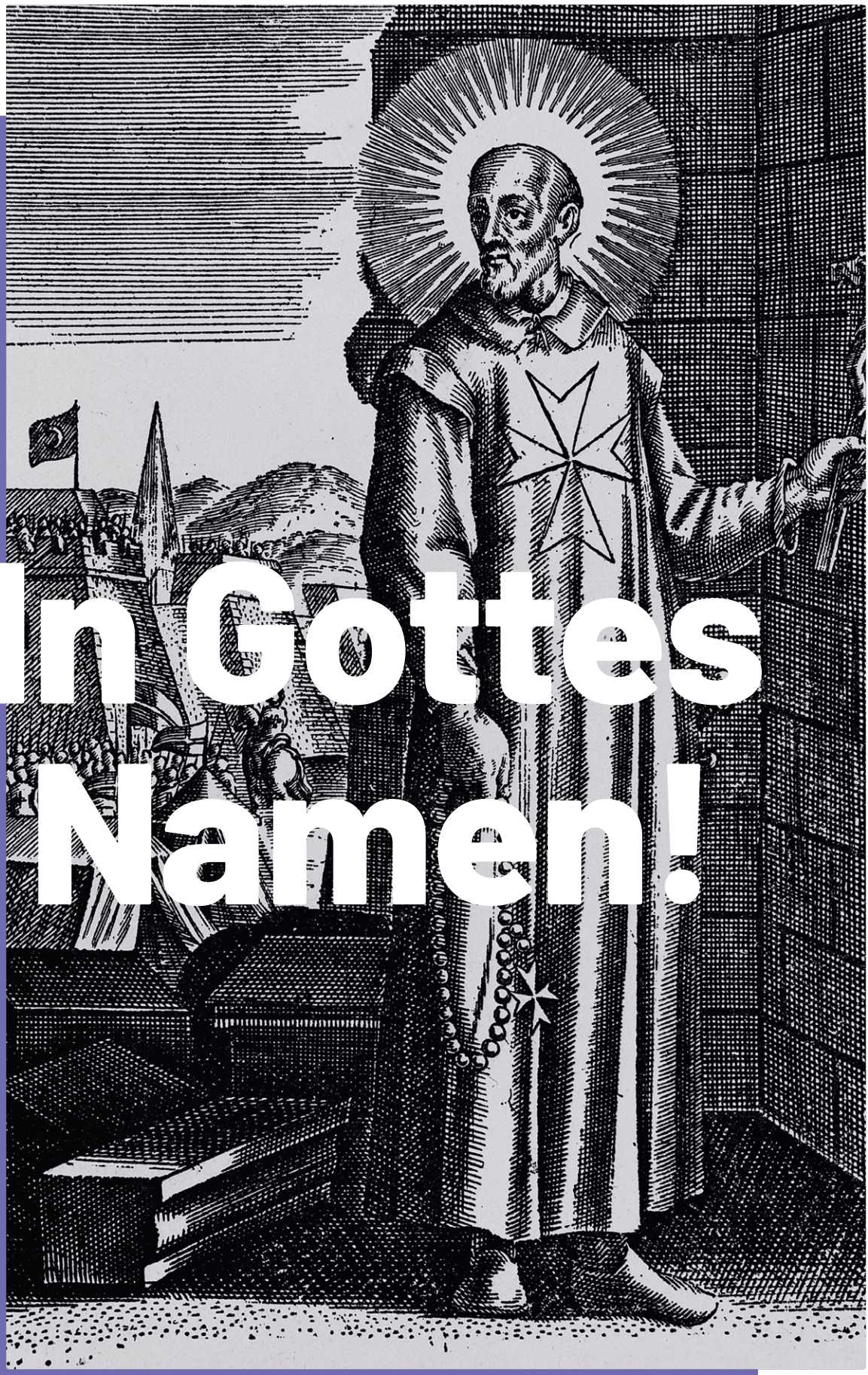
Ein Problem von Religion kann sein, dass man mit Selbstgerechtigkeit, Überheblichkeit und Verachtung auf Andersgläubige, Ungläubige, «Sünder» herabschaut. Eine Haltung, die in der christlichen Botschaft von Gnade und Vergebung wurzelt, sieht jedoch anders aus: Wir sind nicht bessere Menschen, sondern begnadigte Sünder. Verlorene Söhne und Töchter, die heimgekehrt sind. Wir erheben uns nicht über andere, sondern wünschen uns, dass sie – wie wir es selber erleben durften – heimkommen können zum himmlischen Vater. Und wir sind aufgefordert, ihnen zu dienen.

Einen solchen Glauben kann man niemandem aufzwingen. Daraus folgt, dass jegliche Form von «Zwangsmissionierung» oder schon nur Druck oder Manipulation a) nicht funktioniert und b) immer falsch ist im Zusammenhang mit christlicher Mission.

Nicht zuletzt darf man bei dieser Thematik betonen, wie viele positive Auswirkungen der christliche Glaube nicht nur auf einzelne Menschen, sondern auch auf ganze Gesellschaften und Kulturen hatte. Der Publizist Peter Rothenbühler, der sich selbst als Atheist bezeichnet, räumte in einem Zeitungsartikel ein, dass «praktisch das gesamte Wertesystem der heutigen demokratischen Staats- und Rechtsordnung zurückgeht auf die zehn Gebote und auf die von Jesus Christus verkündeten revolutionären Prinzipien und Werte wie Nächstenliebe, Barmherzigkeit, Verzeihung und vor allem die Gleichwertigkeit aller Menschen.» Als historisches Fazit scheint mir das gar nicht so schlecht. ◂

Christoph Egeler
ist Leiter der VBG

In Gottes Namen!



Der «gesegnete» Raymond de Puy. Aus Bosio «Les vies des saints de l'ordre de St Jean de Jerusalem», 1631

Sie sind verheiratet, aber sich nicht in allem einig: Markus Müller bezeichnet sich als «unruhigen Agnostiker», Simone Wyss ist gläubige Christin.

Erstmals gefunkt hat es am Institut für öffentliches Recht an der Universität Bern, wo Simone an ihrer Dissertation schrieb und Markus gerade seinen Lehrstuhl übernommen hatte. Nun sind die beiden verheiratet und haben zwei Kinder. Geblieben ist der unterschiedliche Zugang zu Glaubensfragen: Simone ist gläubige Christin und seit mehreren Jahren im Vorstand der VBG aktiv, Markus bezeichnet sich als «unruhigen Agnostiker».

Markus, was ist der Unterschied zwischen einem Agnostiker und einem Atheisten?

Markus: Der Atheist steht an einem ziemlich anderen Ort als der Agnostiker. Er lehnt die Existenz des Göttlichen ab, weil er zu wissen glaubt, dass es einen Gott nicht gibt. Er ist ein Frommer – manchmal gar ein Frömmler –, einfach mit umgekehrtem Vorzeichen. Ein Agnostiker hingegen kann die Frage nach Gott schlicht nicht beantworten. Es gibt ihn in zwei Formen: Der gelassene Agnostiker findet sich mit dieser Ungewissheit ab, er will sich nicht mit Fragen befassen, die er letztlich nie mit Sicherheit beantworten können wird. Für ihn wäre das reine Zeitverschwendung. Der unruhige Agnostiker ist demgegenüber unentwegt auf der Suche nach mehr Gewissheit, letztlich auf der Suche nach Gott. Zeitaufwand hin oder her. Er hat gar keine andere Wahl. Ich zähle mich zu dieser Kategorie.

Was spricht für eine agnostische Weltsicht?

Markus: Es spricht nichts für eine agnostische Weltsicht. Im Gegenteil, wer wünscht sich nicht Klarheit und Gewissheit? Wer beneidet nicht diejenigen, die sich einigermassen sicher fühlen im Glauben oder im Nichtglauben? Ich denke auch, dass man sich eine Weltsicht nicht einfach wählt. Vielmehr entsteht sie in jedem einzelnen Menschen aufgrund seiner Prägungen und seiner bisherigen Erfahrungen mit dem Religiösen. ▸

Unfromm verheiratet

Simone Wyss und Markus Müller. Foto von Nicole Lüdin

Simone, du bist in einem gläubigen Umfeld aufgewachsen.

Simone: Ja. Aber ich habe es trotzdem nicht als selbstverständlich empfunden, glauben zu können. Ein Moment in Moscia, in einem Schülerlager, war zentral in meiner Glaubensbiographie. Da spürte ich, dass ich – nicht nur als Teil meiner Herkunftsfamilie – als Individuum von Gott gerufen und geliebt bin.

Das Verankertsein in Gottes Liebe und der Glaube an Jesus sind das Zentrum meines Glaubens. Aber dieser Glaube hat sich über alle die Jahre immer wieder verändert und bewegt.

Welche Vor- und Nachteile hat es, wenn der eigene Partner eine andere Weltanschauung hat?

Simone: Als Vorteil erachte ich die Horizonterweiterung und die gegenseitige Inspiration. Wir haben viel Gesprächsbedarf. Und wir lernen sehr viel voneinander.

Markus: Das stimmt. Gleichzeitig kann es auch belastend sein, nicht am gleichen Punkt zu stehen. Das löst manchmal Frustration aus.

Simone: Und man kann als Paar gewisse Erfahrungen nicht teilen. Manchmal frage ich mich, ob es für die Kinder ein Vor- oder ein Nachteil ist, wenn sie in einem familienintern nicht «konsistenten» Weltanschauungssystem aufwachsen.

Wie pflegt ihr eure Spiritualität?

Markus: Gemeinsam sind vor allem unsere Gespräche und Auseinandersetzungen mit theologischen Fragen. Wichtig sind für mich auch die Gespräche mit unseren Kindern über Gott und alles Religiöse. Ihre Fragen nehme ich sehr ernst – es sind letztlich auch meine.

Simone: Es ist uns beiden sehr wichtig, authentisch zu sein mit unseren Kindern. So ist es beispielsweise in erster Linie mein Bedürfnis, in die Kirche zu gehen, auch mit den Kindern. Markus begleitet uns gelegentlich.

Markus: Oder stellt wenigstens das Taxi sicher.

Simone: Was meine persönliche Spiritualität angeht: In unserer jetzigen Phase ist es schon nur eine Herausforderung, ungestörte Zeiten für sich zu finden. Ein wichtiger Ankerpunkt in meinem Alltag ist eine «Zweierschaft», das verbindliche, wöchentliche Gebet mit einer Freundin. Ansonsten lebe ich die ganz üblichen Elemente von täglichen Momenten der Stille, Inspiration durch Predigten, Podcasts oder Bücher. Da sind mir auch Angebote der VBG sehr hilfreich. In der letzten Zeit habe ich beispielsweise die abendlichen «Moments of Silence» mit Ruth Maria Michel via Zoom sehr geschätzt.

«Ich beneide Simone um die Geborgenheit, die sie in ihrem Glauben findet.»

«In den Diskussionen mit Markus haben sich aber auch meine Überzeugungen zum Teil verändert und geschärft.»

Simone Wyss und Markus Müller. Foto von Nicole Lüdin

Markus, was überzeugt dich nicht an Simones Weltanschauung?

An sich nichts. Im Gegenteil: Ich beneide Simone um die Geborgenheit, die sie in ihrem Glauben findet. Was mich einzig immer mal wieder überrascht: Wie sie so entspannt gläubig bleiben kann angesichts der so zahlreichen offenen Fragen und offensichtlichen Widersprüche. Wie beispielsweise bringt man einen allmächtigen liebenden Gott mit dem vielen Leid und Schmerz auf der Welt zusammen? Dass das eine der vielen schwierigen Fragen ist, auf die es keine einfache Antwort gibt, vermag mich jeweils nicht so ganz zu befriedigen.

Nimmst du bei der Christenheit noch andere Probleme wahr?

Dass es den Kirchen über die Jahrtausende nicht gelungen ist, den Menschen die christliche Botschaft näher zu bringen, erachte ich als grosses Versagen. Und schlimmer noch: Viele Menschen wurden durch die Kirchen, durch die Art, wie sie über den Glauben, über Jesus, über Gott und über die biblische Botschaft zu sprechen pflegten, gar zu Atheisten gemacht.

Die grösste Gefahr liegt sicher darin, dass viele meinen, die einzige Wahrheit zu kennen. Das verunmöglicht einen echten Dialog. Ich habe auch manchmal den Eindruck, dass viele Christinnen und Christen sich zu wenig an Jesus Christus orientieren. Wie kann es sonst sein, dass viele immer noch Mühe haben, allen Menschen mit einem offenen Herzen zu begegnen, oder dass die Kirchen immer noch allzu oft ausschliessen statt einschliessen? Eine erfreuliche Ausnahme und ein echtes Vorbild ist da Papst Franziskus.

Und noch etwas: Viele gläubige Christen sprechen eine Szenensprache. Sie möchten zwar Menschen mit ihrer Botschaft erreichen, schliessen sie aber bereits durch ihre Sprache aus.

Simone, dein Plädoyer: Weshalb ist der christliche Glaube wahr?

Eine Antwort auf die so gestellte Frage fällt mir etwas schwer. Gott ist Wahrheit und alle Wahrheit ist in Gott, davon bin ich überzeugt. Ein Plädoyer von mir ist daher eigentlich nicht nötig. Es gibt aus meiner Sicht plausible Gründe, an einen Gott zu glauben. Da sind wir ja bei einer der Kernkompetenzen der VBG, immer wieder darzulegen, dass es Gründe für den Glauben gibt. Trotzdem: Beweisen lässt sich die Existenz Gottes nicht und damit auch nicht die Wahrheit meines Glaubens.

Wie hat euer Umfeld auf eure Beziehung reagiert?

Simone: Vielleicht bestand eine gewisse Irritation. Diese hat sich aber rasch gelegt. Markus hatte ja nie Berührungsängste mit theologischen Fragen oder Spiritualität und hat mich von Beginn an auch in «fromme» Kontexte begleitet. Sowieso: Als «ungläubig» habe ich Markus nie empfunden – und tue das auch heute nicht. Vielmehr als Suchenden und als mit und um den Glauben Kämpfenden.

Markus: In meinem Umfeld bestand eine gewisse Spannung und Befürchtung, es könnte sich bei der «Frommen» um eine «Frömmlerin» handeln. Diese Befürchtung hat sich natürlich nicht bestätigt.

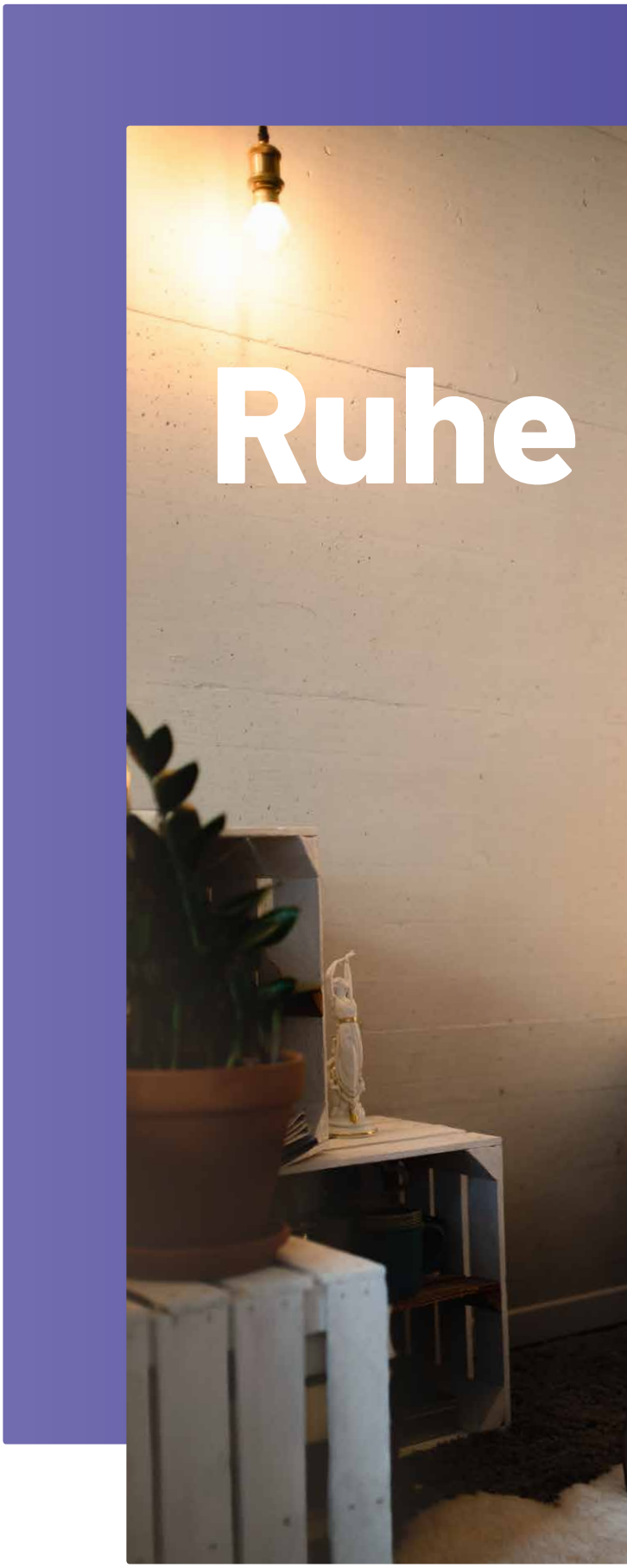
Was habt ihr voneinander gelernt?

Simone: Die Gespräche mit Markus haben bei mir vieles, das mir vorher selbstverständlich war, in Frage gestellt. Heute ist mir mehr bewusst, dass es zu vielen geistlichen Themen keine einfachen Antworten gibt – ich erlebe die Grenzen der Apologetik quasi täglich am Esstisch. Glaube ist Gnade. In den Diskussionen haben sich aber auch meine Überzeugungen zum Teil verändert und geschärft.

Markus: Ich habe im religiösen Bereich von Simone sehr viel gelernt. Zum Beispiel habe ich dank ihr den Wert der biblischen Botschaft erkannt. Als Katholik hatte ich vorher keinen eigenständigen Zugang zur Bibel. Auch hat mir Simone die Figur Jesus als radikalen Kämpfer für das Gute, für die bedingungslose Liebe und Toleranz, erschlossen. Und schliesslich habe ich von ihr und ihrer Familie auch gelernt, dass Religiosität nicht im Widerspruch zu Lebensfreude und Lebensgenuss stehen muss.

Simone: Was mich an Markus beeindruckt, ist die Offenheit, mit der er andere Personen auf religiöse Themen anspricht und sie zu ihrem Glauben befragt. Er hat ein ehrliches, tiefes Interesse an den jeweiligen Antworten, weil er von ihnen lernen möchte. Dadurch entstehen inspirierende Gespräche. Sein Umgang mit religiösen Themen ist letztlich wesentlich unverkrampfter, als ich das in christlichen Kreisen gewöhnlich erlebe. Und davon profitiere auch ich sehr. ◂

Mimi Grauli hat sich während sechs Wochen auf eine tägliche Stille-Übung eingelassen.



Exer…was? Kombiniert mit einem etwas erschrockenen Blick, ist das meist die Reaktion darauf, wenn ich von den Exerzitien im Alltag spreche. Wenn ich im nächsten Satz dann erkläre, dass es sich um ein Stillwerden und Meditieren handelt, verschwindet der Schreck aus den Gesichtern, die Verwunderung jedoch bleibt. Die Generation der Studentinnen und Berufseinsteiger kennt Meditation fast nur als Begriff fernöstlicher Religionen. Was das im christlichen Kontext bedeutet, ist fremd. So war es auch mir. Dabei ist es ganz einfach: Still werden und Gott begegnen.

«Es gab mal eine Zeit, da hab ich Gott einfach mehr gespürt als jetzt. Da wär ich gern wieder.» Dieser Gedanke tauchte bei mir im Gespräch mit einer Studentin auf. Zusammen beschlossen wir, während sechs Wochen täglich still zu werden und diese Begegnung zu suchen.

Wir markierten die Wochen im Kalender, druckten das Begleitheft, vereinbarten gemeinsame wöchentliche Treffen und los ging's. Mein Teil der Vorbereitung war lediglich, das Handy auszumachen, die WG zu informieren und mir einen passenden Ort zu suchen. Bei mir war es der Teppich in meinem Zimmer. Darauf sass ich ruhig atmend mit geschlossenen Augen – wartend auf den, der immer da ist. Und erstaunt darüber, wie schnell 30 Minuten vergehen.

Über sechs Wochen hinweg werde ich in der Stille durch meine eigene Geschichte hin zur Begegnung mit Jesus geleitet. Das ist spannend und fordert heraus. Jesus löst etwas aus. Er hört und heilt, redet und beruhigt. In die Begegnung mit Jesus – da gehör ich hin. Ja, es kostet Kraft und Wille, sich Zeit frei zu räumen, und an manchen Tagen war es schwierig abzuschalten. Da half mir der Satz: «Niemals aufhören, wieder anzufangen!» Das hat mich für das nächste Mal ermutigt. Jesus war ja da. ◂

Mimi Grauli. Foto von Raphael Ammann

Stille-Übung

Eine einzelne Übung dauert 30-60 Minuten und gliedert sich in mehrere Teile:

1 Vorbereitungsgebet
Zum Beispiel: «Gott, gib mir Ohren, dich zu hören. Augen, dich zu erkennen. Und ein Herz, Dein Wort zu verstehn. Dein Wort gestalte mein Leben. Säe es reich auf den Acker meines Alltags. Lass es in meinem Herzen wurzeln und Frucht bringen.» (Kyrilla Schweitzer)

2 Sammlung
Indem ich auf meinen Atem achte und ihn mit einem Gebet oder Bibelwort verbinde, komme ich innerlich und äusserlich zur Ruhe. Beim Einatmen zum Beispiel: «Ich werde getragen.» Beim Ausatmen: «Ich lasse mich tragen.» (Jesaja 46,3-4)

3 Lesung
Ich lese einen Bibeltext mindestens drei mal laut durch. Wenn meine Gedanken abschweifen, lese ich nochmals den Text oder den dazugehörenden Impuls.

4 Regungen des Herzens
Ich nehme aufmerksam meine inneren Emotionen wahr: Gleichgültigkeit, Angst, Zweifel, Furcht, Zuversicht, Freude ...

5 Gebet
Ich breite meine Gefühle vor Jesus aus «wie ein Freund, der mit einem Freunde spricht» (Ignatius).

6 Reflexion
Ich halte fest, wie es mir ergangen ist. Mit meinem Verstand gehe ich den einzelnen Regungen nach.

7 Anhörrunde
In der Gruppe kann ich mit den anderen teilen, was ich erfahren habe.

Geistliche Übungen sind Trainingseinheiten für das Glaubensleben.

«Gewohnheiten sind die Muskeln der Seele», sagt der Soziologe Arnold Gehlen. Um im Glauben zu wachsen, lohnt es sich, gezielt die Aktivitäten zu suchen und einzuplanen, die mich im Alltag immer wieder aus der «Gottvergessenheit» auftauchen lassen. Dabei ist es ähnlich wie beim Sport: Ab und zu gibt es eine Intensiv-Trainingswoche und daneben die geplanten Übungsstunden über die Woche verteilt. Wenn ich mir mit der Zeit ein gewisses Körpergefühl angeeignet habe, kann ich zudem bei jedem Aufstehen, Anheben oder Treppensteigen die richtigen Muskelgruppen aktivieren und so – oft unbewusst und in kaum merklichen Schritten – weiter wachsen und stärker werden. «Geistliche Übung ist nicht ein einmaliger oder besonderer Akt, sondern lebt wie alle Übung sowohl von der Wiederholung des immer Gleichen als auch von der Dauer», schreibt Silke Harms in ihrem Buch «Glauben üben».

Der verwundete Offizier

Auf diese Zusammenhänge könnte Paulus anspielen, wenn er Timotheus zu geistlichen «Übungen» ermahnt: «Übe dich in der Frömmigkeit! Denn körperliche Übung nützt nur wenig, die Frömmigkeit aber ist nützlich zu allem» (1. Timotheus 4,7-8). Im ausgehenden Mittelalter wurde dieser Vers für den baskischen Offizier Íñigo López wegweisend. Bei der Belagerung von Pamplona hatte eine französische Kanonenkugel dem 29-Jährigen das Bein zerschmettert. Er kam mit dem Leben davon, doch zwang ihn die Verletzung zu einer unfreiwilligen Auszeit im Schloss seines Vaters. Beim Lesen der Evangelien hatte Ignatius von Loyola, wie er später genannt wurde, ein Bekehrungserlebnis. In den folgenden Wochen und Monaten vertiefte er diese Erfahrung beim Bibellesen und im Gebet. Seinen Glaubensweg fasste er später im Buch «Geistliche Übungen» *(exercitia spiritualia)* zusammen, dem bis heute massgebenden Werk über die nach ihm benannten «Exerzitien». Im Verlauf der Jahrhunderte haben sich verschiedene Formen von Exerzitien etabliert. «Erfahrungen mit Gott mache ich oft dann, wenn ich den Raum und die Zeit für diese Erfahrungen offen halte», erklärt Ruth Maria Michel, die verschiedene Exerzitienangebote der VBG leitet. So finden «Exerzitien im Alltag» meist im gewohnten Umfeld statt. Über mehrere Wochen hinweg – zum Beispiel während der Fastenzeit – arbeiten die Teilnehmenden ein Kursheft mit angeleiteten Übungen durch. Im Gegensatz dazu steht die Exerzitien-Retraite, die weg von zu Hause und über mehrere Tage hinweg einen Raum der Stille eröffnet.

«Wichtig ist, dass ich eine Form finde, die zu mir passt», betont Ruth Maria. «Kaum jemand von uns ‹hat Zeit› für geistliche Übungen. Ihre Kraft erfährt, wer sich dafür entscheidet und ihnen einen Platz im Alltag verschafft.» Ebenso sei es wichtig, sich eine gute geistliche Begleitung für die Exerzitien zu suchen.

Den Acker bearbeiten

Es wäre aber ein Missverständnis zu meinen, mit Exerzitien könne man sich eine Gotteserfahrung erarbeiten, erklärt Silke Harms: «Die geistliche Übung hat das Ziel, den ‹Ackerboden Mensch› so zu bearbeiten, dass das Samenkorn des göttlichen Wortes auf guten Boden fallen kann. Je mehr dieser Boden durchackert und gepflegt wird, desto besser kann das göttliche Wort im Menschen wachsen, umso tiefer kann es wurzeln und schliesslich Frucht bringen.»

Für manche Christinnen und Christen weckt die Praxis der Meditation zudem Angst vor östlichen Einflüssen. Diese Angst sei unbegründet, ist Ruth Maria Michel überzeugt. «Es stimmt, dass manche Übungen von aussen betrachtet sehr ähnlich sind. Der grosse Unterschied liegt darin, dass fernöstliche Meditation stets die Leere und das unpersönliche ‹Es› sucht, die christliche Meditation aber das liebende Gegenüber in Jesus Christus.» ◂

«Wichtig ist, dass ich eine Form finde, die zu mir passt.»

Nichts für Waschlappen

unsplashed.com / Matheus Ferrero

Exerzitien-Angebote der VBG

11.–17.4.2021
Exerzitien im Frühling

11.–17.7.2021
Exerzitien im Sommer

16.–21.8.2021
Schweigetage mit Wolfang Bittner

21.–26.8.2021
Schweigetage mit Wolfang Bittner

23.–27.8.2021
Kurzexerzitien mit dem Enneagramm

10.–16.10.2021
Exerzitien im Herbst

Einscannen!
vbg.net/
exerzitien

Wie eine klare Berufung helfen kann, Druck am Arbeitsplatz auszuhalten.

Seit mehr als 20 Jahren versuche ich, eine Trennung zwischen Arbeitszeit und Sonntagszeit zu praktizieren. Das hat zur Folge, dass mich am Montag jeweils ein Berg an Mails erwartet. Das hat auch damit zu tun, dass meine Kollegen immer mehr dazu übergehen, den Sonntag durchzuarbeiten. Am Montag habe ich also regelmässig das Gefühl, dass meine Woche voll in die Binsen geht. Am Dienstag ist es immer noch viel, aber am Mittwoch ist der Berg bereits überblickbar. Und bis am Freitag kann ich in der Regel dann doch alles abarbeiten.

Obwohl ich das Muster kenne, rutsche ich doch immer wieder in meinen Bergarbeiter-Modus und fühle mich gestresst. Mit der Zeit lernte ich zu fragen, woher dieser Druck eigentlich kommt. Wie viel kommt aus mir selber? Erwarte ich etwas von mir, das gar niemand sonst von mir erwartet?

Wem will ich etwas beweisen?

Bei meinem alten Arbeitgeber kam es dazu, dass ich 50% meines Pflichtenhefts kündigte, weil ich das Pensum nicht stemmen konnte. Im Anschluss wurden zwei neue Personen zu je 80% angestellt, um diese Aufgaben zu übernehmen. Also 160 Stellenprozente statt der bisherigen 50. Es war ein ernüchterndes Erlebnis. Hätte ich nicht schon früher mal nachfragen sollen? Wem wollte ich da etwas beweisen?

Wenn ich unter Druck gerate, muss ich mich immer wieder fragen: Bin ich hier, weil das Gottes Platz für mich ist? Oder arbeite ich aus einer anderen Motivation heraus? Ich habe mir zur Gewohnheit gemacht, diese Frage einmal im Jahr bewusst zu stellen. Es ist die Frage nach der Berufung.

Kurz nach meinem Bekehrungserlebnis hatte ich als junger Mann das Gefühl, dass ich mich als Christ sozial engagieren müsse. Ich wurde Geschäftsführer eines Kinderhilfswerks. Ich hatte jedoch weder die benötigten Fähigkeiten, noch eine entsprechende Begabung. Es wurde eine Katastrophe.

Zu meiner nächsten Stelle kam ich durch ein Stelleninserat, das fast punktgenau meine bisherige Ausbildung widerspiegelte. Die Stelle entsprach ganz klar meinem Begabungsprofil, und ich erhielt umgehend eine Zusage. Ein Jahr später folgte dann mein definitives Berufungserlebnis. Spätabends las ich einen Artikel über ein Problem des niederländischen Krankenversicherungsmarktes. Als ich fertig gelesen hatte, merkte ich: A) Ich habe das Problem verstanden; B) es ist auch in der Schweiz das zentrale Problem der nächsten zehn Jahre; C) man braucht, um das Problem zu lösen, ein spezifisches statistisches Wissen, das ich passgenau habe; D) die Daten, die man zur Lösung des Problems benötigt, liegen bei mir in der Schublade. Und zuletzt: Es gibt niemanden in der Schweiz, bei dem alle diese Punkte zusammen kommen. Es ist meine Aufgabe, diese Gesetzes-Reform anzustossen.

Durchhaltevermögen

Am Anfang dachte ich, dass diese Kampagne vielleicht zwei Jahre dauern würde. Schliesslich dauerte sie 22. Ich bin kein geduldiger Mensch, aber ich wusste: Das ist mein Thema! Das gab mir ein Durchhaltevermögen, entgegen allen Widerständen und Niederlagen. Ohne regelmässiges Beten und die Begleitung durch Rolf Lindenmann, meinem Mentor bei der VBG, wäre das nie möglich gewesen. Aber ich war mir gewiss: Ich arbeite nicht zufällig hier. Ich habe eine Aufgabe, die wichtig ist und meinen Fähigkeiten entspricht. Und wenn Gott mit mir ist, kann ich es bewältigen. ◂

Prof. Dr. Konstantin Beck ist Dozent für Versicherungsökonomie an der Uni Luzern.

Im Stollen

Quelle: Wikipedia.org / Sallie Gardner au galop 1878

Mentoring-Plattform

Eine Online-Plattform bringt christliche Studierende und junge Berufstätige mit Mentorinnen und Mentoren aus dem VBG-Umfeld zusammen. In der Begleitung geht es um Themen wie Zeit- und Selbstmanagement, Zielorientierung, Vision und das persönliche Glaubensleben.

mentoring.vbg.net

ALLES NUR KÄSE?

Abenteuerland Schweiz

Erlebe das Abenteuer Kurzeinsatz in der Schweiz. Informiere dich jetzt:
www.omschweiz.ch

Lambda-Pi GmbH

Kompetenz in Bahntechnik und -betrieb
Ingenieurbüro für Bremsen, Signalisierung, Zugbeeinflussung & weitere Sicherheitsthemen der Bahn
Pierre Senglet, Dipl. Ing. ETH / NDS BWL
Bühlweg 3, 3072 Ostermundigen
+41 79 367 34 00
senglet@lambda-pi.ch – www.lambda-pi.ch

Erholung à discrétion

Mit dem Gönnerabo eine Saison lang kostenlos ins Campo Rasa!
Ab CHF 1550 für ein Einzelzimmer mit Halbpension.

camporasa.ch/goennerschaft

Der WG-Verein der VBG bietet günstigen Wohnraum für Studierende, die in einer VBG-Hochschulgruppe aktiv sind.

Zum Mieten gesucht:

Günstige 4- bis 8-Zimmer Wohnung oder -Haus

Stadt Zürich oder Stadt Bern

Kontakt: wg@vbg.net,
Mimi Grauli: 079 228 48 19

ABSTIMMUNG KANTON ZÜRICH: AM 13. JUNI 2021

NEIN

ZU GELDSPIELAUTOMATEN AUSSERHALB VON CASINOS

Weitere Infos:
geldspielautomaten-nein.ch

Hausgemeinschaft SchachenWeGe: ca 4.5 Zi-Wohnung frei
Christliche Gemeinschaft von zwei Frauen und zwei Familien in einem Haus mit Garten in **Winterthur** sucht auf **Herbst 2021** für die dritte Wohnung eine weitere Mietpartei, welche sich langfristig und tragend in der Gemeinschaft einbringt.
lebenteilen.eigentli.ch

Freudige Förderer

Anna und Stefan Schori geben konsequent weiter, was sie nicht zum Leben brauchen.

Sie gehören zu den grosszügigsten Unterstützern der VBG: Anna (41) und Stefan (37) Schori. «Wir unterstützen die VBG mit einem Dauerauftrag, um eine bessere finanzielle Planungssicherheit zu ermöglichen», erklärt Anna. «Seit es diese Möglichkeit gibt, haben wir auch das Gönner-Abo für das Campo Rasa, mit dem wir unbeschränkt dort Ferien machen können.»

Rasa war auch der Ort, wo sich die Kunstlehrerin und der Pfarrer kennengelernt haben. Was sie in ihren Berührungspunkten mit der VBG erfuhren, soll nun der nächsten Generation zugute kommen, erklärt Stefan: «Mir ist wichtig, dass es mit der VBG weiterhin einen Ort und ein Angebot gibt, in dem die Vielfalt der christlichen Spiritualität erfahrbar ist und in dem man Fragen stellen darf, ohne sich mit billigen Antworten zufrieden geben zu müssen.»

Der Schlüssel für ihre Grosszügigkeit liegt für Anna und Stefan in ihrem «Genug-Budget». Jedes Jahr fragen sie sich, welche laufenden Kosten es gibt, was sie sich gönnen und wie viel sie zur Seite legen möchten. «Alles was am Ende übrig bleibt, können und wollen wir weitergeben, weil wir ja eben ‹genug› haben», erklärt das Ehepaar. Dieser Ansatz sei sehr beglückend: «Beim Zusammenstellen des ‹Genug-Budgets› freuen wir uns immer zu sehen, wieviel Geld wir weggeben und was wir dadurch alles unterstützen können.» Danach sei es lediglich noch ein Dauerauftrag, den sie nicht mehr bewusst wahrnähmen. ◂

Abhängig von Spenden

Abgesehen von den zwei Kurs- und Ferienzentren im Tessin finanziert sich die Arbeit der VBG fast ausschliesslich aus Spenden. Den grössten Kostenpunkt des jährlichen Budgets von CHF 1'715'000 bilden die Löhne der angestellten Mitarbeitenden. Interessierte haben die Möglichkeit, persönliche Rundbriefe der Mitarbeitenden zu abonnieren. Weiter können Mitglieder des VBG-Vereins auf Wunsch ein vierteljährliches Bulletin-Mail bestellen, das Einblick in die laufenden Aktivitäten gibt.

IBAN CH76 0900 0000 8004 1959 5 **vbg.net/spenden**

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Die grosse VBG-Familie

Geburtstag, Hochzeit, Baby – schicke deine Fotos an bausteine@vbg.net, um uns alle daran teilhaben zu lassen!

1

2

3

4

5

1 **Baukommission «Moscia 2022»**
Bereit für den grossen Umbau: Felix Dürr, Michel Bieri, Karin Fehr Fiaschi, Hanspeter Walti (v.l.)

2 **Felix Ruther** feiert am 7. April seinen 70. Geburtstag. Bild: Moscia-Retraite 2016.

3 **Johanna Mahler-Gündel** feierte am 15. Januar ihren 30. Geburtstag. Bild: MEHRGRUND 2020.

4 **Dieter Bösser** feiert sein 10-jähriges Dienstjubiläum. Bild: Am VBG-Studientag 2016.

5 **Martin Hess** feierte am 22. März seinen 60. Geburtstag. Er ist Präsident des VBG-Vorstands.

Euch allen herzliche Gratulation und Gottes Segen!