



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde Olten



Kirchen-Info

Ausgabe 42, 12. Jahrgang

Mit Veranstaltungsplakat von Oktober bis Dezember 2012

**Danken ist der Ausdruck
einer respektvollen Haltung,
mit der wir unsere Einsicht
ausdrücken, dass nicht alles
selbstverständlich ist.**

Danke!

Danke!



Oben: Peter Schweri, Frieder Husi. Unten: Trudy Hottiger, Hugo Merk. Es fehlt Helga Hüsler.



Dank des Kirchgemeinderates

Auch wir vom Kirchgemeinderat gehören zum Kreise derer, die zu danken haben. Wir denken dabei an alle, die für unsere Kirche eintreten und es ihr ermöglichen, ihren Auftrag zu erfüllen. Gemäss Leitbild der Kantonalen Kirche besteht dieser Auftrag im Wesentlichen in der Verkündigung des Evangeliums von Jesus Christus und in der Begleitung der Menschen im Leben und im Sterben. Ferner soll sie einen Ort der Gemeinschaft zum Innehalten und des Kraftschöpfens bieten. Zur Erfüllung dieses Auftrags,

Unsere grosse Anerkennung gilt auch allen unseren Mitarbeitenden und Freiwilligen.

ges, zu dem auch noch die Pflege und der Unterhalt von Kirchen und Gebäulichkeiten kommen, sind wir auf finanzielle Mittel angewiesen, die Sie uns als Mitglieder der Kirchgemeinde regelmässig zur Verfügung stellen. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich. Unsere grosse Anerkennung gilt aber auch allen unseren Mitarbeitenden und Freiwilligen, die mit ihrem Wissen und ihren Begabungen im Dienste unserer Kirche stehen. Ob Sie farbige und lebendige Gottesdienste gestalten, Menschen durch Freude und Leid begleiten oder verschiedenste Aktivitäten für alle Altersgruppen planen und durchführen, immer und überall tragen Sie dazu bei, dass unsere Kirche für die verschiedensten Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen einen Ort der Gemeinschaft darstellt. Gottseidank!

Lob und Dank in den Psalmen

In den Psalmen steht uns ein riesiger Schatz bewährter Gebete zur Verfügung. Auch wenn die Texte schon alt sind, drücken sie grundlegende Glaubenserfahrungen aus und können uns zu Lob und Dank anregen.



Begriffe

Das biblische Buch der Psalmen war das Gesangbuch der alttestamentlichen Gemeinde. Der Ausdruck «Psalm» kommt aus dem Griechischen, von psallo (call), «singen» oder «spielen», «zur Laute singen». Im Hebräischen werden sie Tehillim genannt, was vom gleichen Wortstamm kommt wie «Halleluja»: «Lobet Jahwe» (unseren Gott)! Schon der Name des Buches ist eigentlich Programm, es ist eine Sammlung von Lobgesängen aus diversen Zeiten und von allerlei Verfassern zum Lob Gottes.

Verschiedene Gruppen

Es können verschieden Arten von Psalmen unterschieden werden, die wichtigsten sind die Klage- und Bittpsalmen, die Busspsalmen und die Danklieder.

Aber eigentlich kommt das Lob Gottes in allen Gruppen vor, denn auch der Klagende bleibt selten bei seinen Bitten stehen, sondern erfährt Tröstung und setzt zu neuem Lob an (Paradebeispiel: Psalm 13). Und auch in den Busspsalmen erfährt der Schreiber die Barmherzigkeit Gottes und seine Vergebung, was ihm dann wieder Anlass zu Lob und Dank ist (Beispiel: Ps 51 Davids Busse nach seinem Ehebruch).

Die Danklieder

Die Danklieder von einzelnen Gläubigen und der ganzen Gemeinde unterscheiden sich deutlich:

Wenn ein einzelner Mensch ganz besonders Gottes Treue und Fürsorge erlebt hat, dann beschreibt er diese Erfahrung in Ich-Form und kommt so ins Lob Gottes. Gerade in Psalm 23 wird die typische Steigerung vom Dank zum Lob sichtbar: Während am Anfang noch in 3. Person Gott gedankt wird («Er wei-



Wie können wir dankbar sein? Wie können wir die Dankbarkeit ausdrücken? Vielleicht so, wie es uns David, Rebellenführer und späterer König in Israel, im Psalm 103 vorgemacht hat:

«Lobe den HERRN, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit, der deinen Mund fröhlich macht, und du wieder jung wirst wie ein Adler ... Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und von grosser Güte ... Er handelt nicht mit uns nach unsern Sünden und vergilt uns nicht nach unser Missetat. Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, lässt er seine Gnade walten über denen, die ihn fürchten ... Er gedenkt daran, dass wir Staub sind. Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennen sie nicht mehr. Die Gnade aber des HERRN währt von Ewigkeit zu Ewigkeit über denen, die ihn fürchten ... Lobe den HERRN, meine Seele!»

Mehrfache Anwendung nützt!

Pfarrer Ulrich Salvisberg

det mich» V.2), schwenkt der Schreiber irgendwann zur Anrede Gottes («denn du bist bei mir» V. 4), manchmal steigert sich das noch zur Anbetung, die nur noch Gott sieht und ihn rühmt.

Psalmen in der Wir-Form sind als Gebete der ganzen Gemeinde gestaltet. Gemeinsam schaut man auf die Schöpfung, oder man bedenkt die eigene Geschichte und erkennt darin Gottes barmherziges Handeln, was zum Lob motiviert (zum Beispiel Ps 136).

Gebrauch

In 1. Chronik 23,5 wird die Anstellung von Tempelsängern erwähnt, daher darf man davon ausgehen, dass Psalmgesänge zum jüdischen Tempelgottesdienst dazugehörten, wie sie auch ein fester Bestandteil der Lesungen in den Synagogen sind. Eine ganz besondere Stellung haben die Psalmen 113-118, sie bilden das sogenannte «Hallel» und gehören zur jüdischen Passahliturgie.

Gerade Psalm 118 wurde auch wichtig für die neutestamentliche Gemeinde, denn darin finden sich diverse prophetische Aussagen, die sich deutlich auf Jesus beziehen lassen: Der verworfene Stein, der zum Eckstein wird (V. 22), «dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat» (V 24) und «Ich werde nicht sterben, sondern leben» (V 17).

Und so wurden die Psalmen sofort auch von den ersten Christen aufgenommen zum Ausdruck verschiedenster Lebensgefühle und zum Lob Gottes. In den Klöstern wurden sie zu einem zentralen Bestandteil der regelmässigen Tagzeitengebete. In der Reformation wurden Psalmen neu in Liedern vertont – ganz besonders in Genf. In den reformierten Gesangbüchern wurde den Psalmliedern stets die erste Stelle eingeräumt, so auch in unserem. Aber auch viele moderne Lieder schöpfen aus dem Reichtum der Psalmen, denn sie sind

ein zeitloser Ausdruck des Gotteslobes. «Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währt ewiglich» (Ps 106,1)

«Alles was Atem hat, lobe den Herrn! Halleluja» (Ps 150, 6)

Pfarrer Uwe Kaiser, Olten

(Bibelstellen nach der Luther- und der neuen Zürcher-Bibel)

«Die Dankbarkeit ist die Wachsamkeit der Seele gegen die Kräfte der Zerstörung.»

Gabriel Marcel

Inhalt

Seiten 2/3:

Lob und Dank in den Psalmen
Kasten: Psalm 103

Seite 4:

Dankbarkeit – Auslandsaufenthalt
öffnete die Augen

Seite 5: «Geh aus, mein Herz, und suche Freud»

Kasten: Leserbrief

Seiten 6/7

Veranstaltungen Okt. bis Dez. 2012

Seiten 8

«Gott sei Dank – ich bin nicht tot»
Kasten: Takfordsidst

Seiten 9

Vergeben und danken fördern die Zufriedenheit
Kasten: Weg der Versöhnung

Seiten 10/11:

Interview: «Der da oben hat es gut mit uns gemeint»

Seite 12:

claro-Weltladen Hägendorf



Einfach «Danke» sagen

Schon als Kleinkind lernen wir das Dankesagen. Zu diesem Zeitpunkt ist es meistens ein süßes, gestammeltes «Dada», das die Herzen der Erwachsenen in jedem Fall zu erobern vermag. Dankesagen gehört also zu unserer Erziehung. Es ist anständig und höflich.

Aber Danken ist mehr als Sagen. Es ist der Ausdruck einer respektvollen Haltung, mit der wir unsere Einsicht ausdrücken, dass nicht alles selbstverständlich ist. Der Mensch, dem wir danken, fühlt sich anerkannt, gebraucht und nützlich. Dankbarkeit spornt an, weiterhin Gutes zu tun. Dankbare Menschen - so sagt man - sind auch zufriedene Menschen. Nehmen wir uns doch einmal eine halbe Stunde Zeit und schreiben wir eine Dankliste. Es ist erstaunlich, auf was man da alles kommt und wie gut das tut. Oder stellen wir uns spontan die Frage: Wofür bin ich jetzt gerade in diesem Moment dankbar? Wie gut, wenn ein Mensch sagen kann: Danke, dass ich danken kann!

Trudy Hottiger



Eindrücke von Bangladesch.
Links: Junge Frauen sind stolz, in die Schule gehen zu dürfen.
Rechts: Eine Frau präsentiert mit Freude die eben gekaufte Kuh.



Dankbarkeit – Auslandsaufenthalt öffnete die Augen

«Vor einigen Jahren war ich als junge Volontärin drei Monate in Bangladesch. Ich arbeitete mit in Projekten des YWCA Bangladesch, welche von Horyzon unterstützt werden. Land und Leute waren mir vorher völlig unbekannt. Ich tauchte ein in eine andere Welt und lebte mit den lokalen YWCA-Frauen mit. Ihr Engagement für ihre Gesellschaft und ihr offenes Herz berührten mich. Ich war betroffen, in welch schwierigen, teilweise aussichtslosen und leidvollen Situationen Menschen leben müssen. Gleichzeitig war ich fasziniert, was konkrete Programme und wohlwollende Begegnungen auslösen können. Berührend waren die Besuche in Schulklassen für junge Frauen, welche vorher nie in eine Schule gehen konnten. Stolz zeigten sie ihre Schulbücher und waren dankbar, die Chance zu erhalten, Lesen und Schreiben zu lernen. Frauen erzählten von ihren Erfolgen mit Mikrokrediten ein eigenes Geschäft aufzubauen oder ihre Hühner zu züchten. Sie waren dankbar für die Hilfe und Unterstützung, aber auch für die wertschätzenden Begegnungen mit den YWCA Frauen. Überall wurde ich sehr herzlich empfangen und erlebte eine enorme Gastfreundschaft. Aufgrund der Sprache und Kultur konnte ich nicht sehr viel aktiv mitarbeiten, aber alleine schon mein Dasein und Dabeisein wurden sehr geschätzt. Diese Dankbarkeit aufgrund von «Nichtstun» war ungewohnt für mich.

«Den Kulturschock hatte ich erst, als ich wieder nach Hause kam.»

Freunde prophezeiten mir einen gewaltigen Kulturschock. Diesen hatte ich – jedoch erst, als ich wieder nach Hause kam. In Bangladesch lernte ich Gelassenheit zu üben, wenn auch etwas nicht ganz so funktionierte, wie es



Kathrin Hunn-Vogler erlebte viel Fröhlichkeit während ihrer Zeit in Bangladesch.

sollte. Als ich nach Hause kam, fielen mir die Selbstverständlichkeiten unseres Alltags plötzlich sehr stark auf. Aber schnell ging es wieder etwas in Vergessenheit.

Ich wünsche mir, mich immer wieder neu, gerade auch im Alltag, dankbar an Vorrechten zu freuen und denke dabei im Gebet auch an meine Freunde in Bangladesch. Dankbarkeit ist für mich ein Geschenk, aber auch Folge einer bewussten Sichtweise auf Ereignisse und Zustände in meinem Leben. Gerade auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. So bin ich dankbar, dass ich genügend zu essen habe, jederzeit medizinische Behandlung bekomme, eine gute Schule und Ausbildung absolvieren konnte, in einem friedlichen Land lebe, ohne Unterbruch Strom aus der Steckdose habe, mich im Winter eine Heizung wärmt, politisch mitentscheiden darf, als Frau nicht Mensch zweiter Klasse bin, mich auf der Strasse frei be-

wegen kann und meinen Glauben ohne Verfolgung leben darf. Die Zeit in Bangladesch hat mir gezeigt, dass dies alles nicht selbstverständlich ist.»

Kathrin Hunn-Vogler

Weltweite Entwicklungsprojekte

Seit mehr als 40 Jahren engagiert sich Horyzon für Jugendliche, die von Armut, Gewalt und Ausgrenzung betroffen sind. Horyzon, mit Sitz in Olten, führt die weltweiten Entwicklungsprojekte zusammen mit den lokalen YMCA- und YWCA-Partnern durch. Dabei werden die Jugendlichen zur „Hilfe zur Selbsthilfe“ befähigt. Dies ermöglicht ihnen, aus den Slums und aus der Armutsspirale herauszukommen, eine Ausbildung zu besuchen, Arbeit zu finden und eine eigenständige Zukunft zu gestalten.

Spendenkonto 60-324630-5
www.horyzon.ch

Mein Grossvater Ernst Probst (1894 bis 1980) war ein leidenschaftlicher Zeitungsleser und ein politisch äusserst wacher und kritischer Mensch. Er las auch gerne und regelmässig Leserbriefe.

Immer wieder sagte er: «Es ist keine Kunst, einen bösen Leserbrief zu schreiben, wenn einem irgend ein grosses oder auch weniger grosses Ereignis im öffentlichen Raum gegen den Strich gegangen ist. Aber die meisten Menschen sind in ihrem Leben schon oft kritisiert worden. Hingegen gelobt wird allgemein immer zu wenig. Dabei wären wir doch alle darauf angewiesen. Darum schreibe ich sicher nicht negative Leserbriefe; aber wenn mich etwas richtig gefreut hat, dann fühle ich mich gedrängt, das der Auslöserin oder dem Auslöser auch öffentlich mitzuteilen. „Absteller“ gibt es schon mehr als genug...“

Also verfasste der Grossvater ausschliesslich positive Leserbriefe, in denen er die Leute lobte, ihnen gratulierte und ihnen unter anderem auch... dankte.

Ursula Rutschi-Probst

«Geh aus, mein Herz, und suche Freud!»

Im Sommer hatte ich ein Erlebnis mit diesem Lied: in der Agenda war ein Anlass eingetragen, auf den ich mich nicht besonders freute. Am Vorabend ging ich mit gemischten Gefühlen zu Bett und blätterte dort noch in einer Zeitschrift.

Plötzlich sprach mich folgende Liedstrophe an:

*Geh aus, mein Herz, und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben;
Schau an der schönen Gärten Zier,
und siehe, wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben.*

So nahm ich mir vor, anderntags aktiv nach Freude zu suchen. Noch müde auf der Bettkante sitzend, sah ich am anderen Morgen den Buchtitel: «Wach auf, mein Herz, und singe»

– ich musste schmunzeln: Die Texte von Paul Gerhardt (1607 bis 1676) haben durchaus auch heute noch mit dem Leben zu tun!

Geboren in Gräfenheinen (nah von Wittenberg), wurde Paul Gerhardt schon im Alter von 14 Jahren Vollwaise. Er besuchte die Fürstenschule in Grimma (unfern von Leipzig) und studierte anschliessend Theologie in Wittenberg. 1643 zog Paul Gerhardt nach Berlin, wo er als Hauslehrer bei der Familie Berthold lebte und deren Tochter Anna kennenlernte.

In dieser Zeit entstanden seine ersten Verse, von denen der Kirchenmusiker Johann Crüger so begeistert war, dass er sie vertonte; rasch wurden diese Lieder auch über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt.

1651 wurde Gerhardt mit schriftlicher Verpflichtung auf die lutherischen Bekenntnisschriften in Berlin ordiniert und übernahm seine erste Pfarrstelle. 1655 heiratete er Anna Berthold. Seine Ehefrau brachte fünf Kinder zur Welt, aber nur ein Sohn blieb am Leben, die anderen starben alle sehr früh.

1657 wurde Paul Gerhardt Pfarrer an der Berliner St. Nikolaikirche. Diese lag im Zentrum politisch-religiöser Auseinandersetzungen: die meisten Preussen waren lutherisch, der Kurfürst und seine Familie hingegen reformiert. Toleranz unter den Protestanten wollte der Kurfürst mit einem Edikt erzwingen. 1668 verlor Paul Gerhardt sein Amt an der Nikolaikirche, weil er sich geweigert hatte, das Edikt zu unterzeichnen. Kurz darauf starb seine Ehefrau, sie wurde nur 45 Jahre alt.

1669 wechselte Gerhardt an seine letzte Pfarrstelle. Hier war er jedoch als Dichter nicht mehr aktiv; mit über 120 geistlichen Liedern, alle vertont durch Kantor Crüger und dessen Nachfolger Johann Ebeling, war sein Werk vollendet. Er starb 1676 in Lübben.

In seinem Leben war der Lieddichter auch ausserhalb seiner persönlichen

«Die Texte des Lieddichters sind geprägt von einer tiefen Dankbarkeit Gott gegenüber.»

Geschichte mit Elend und Leid konfrontiert: er erlebte den dreissigjährigen Krieg; verschiedene Epidemien wütheten unter der Bevölkerung. Die Texte des Lieddichters zeugen von diesen Erfahrungen, und trotzdem sind viele von ihnen geprägt von einer **tiefen Dankbarkeit Gott gegenüber**.

Auf der Seite 1039 in unserem Kirchengesangbuch stehen nach der Kurzbiographie von Paul Gerhardt die Nummern der Lieder aufgelistet, die aus

seiner Feder stammen, es sind immerhin deren 27.

Nehmen Sie sich doch einmal Zeit dafür, diese Texte nachzuschlagen. Auch wenn sie zum Teil altmodisch tönen: In ihnen steckt eine tiefe Wahrheit, die auch heute noch gilt.

Ursula Rutschi-Probst

Das Paul-Gerhardt-Denkmal in Lübben, Deutschland.



Im Laufe eines Ausbildungsjahres in Skandinavien (vor etwa 50 Jahren), begegnete ich einer mir damals unbekannten Kultur des Dankes. Unzählige Male im Laufe des Tages hörte ich das Wort TAK. Tak for i dag (Danke für heute), Tak for Kaffe, Danke für den Spaziergang, Danke für die Schulstunde, Danke für den Abend oder einfach «Tak skal du ha» (hab Dank). In vielen Familien pflegten die Kinder nach dem Essen an den Platz der Mutter zu gehen, um ihr mit «Tak for mad» und einer leichten Verbeugung für das Essen zu danken.

Ich brauchte jedoch einige Zeit, um mich an «Tak for sidst» zu gewöhnen, das ich jeweils dann zu hören bekam, wenn ich einer Person wieder begegnete. Gleich, ob wir uns am Vormittag, am Vortag oder vor Monaten zum letzten Mal verabschiedet hatten, immer kam zuerst diese Grussformel «Tak for sidst» – was in etwa bedeutet: Danke für das letzte mal, wo wir zusammen waren.

Allen Leserinnen und Lesern ein herzliches Tak for sidst!

Giovanni Hohl

«Gott sei Dank, ich bin nicht tot!»

Manchmal entdeckt man erst nach einer grossen Not, was wirklich wichtig ist.

Omar und Maryam lebten zusammen mit ihrem Sohn Ali in einem streng islamischen Land im Mittleren Osten. Er arbeitete als Techniker in staatlichen Betrieben. Es ging ihnen gut. Ihr Haus hatte einen Swimmingpool, wo Ali schwimmen lernen konnte. Aber langsam entdeckte Omar die Ungerechtigkeiten in seinem Land: Massenverhaftungen und Inhaftierungen, Gewalt gegen friedliche Demonstranten, Folter und Tod in Gewahrsamkeit, Schauprozesse und politisch motivierte Hinrichtungen. Omar wurde aktiv, nannte laut die Menschenrechtsverletzungen. Bald wurden erste Drohungen gegen ihn ausgesprochen. Dann wurde ihm die Arbeit gekündigt. Und man gab ihm zu verstehen, dass er als Regimekritiker auch keine mehr erhalten würde. Omar reagierte, wollte nicht warten auf das, was andere Regimekritiker erlebt hatten. Er bekam Angst um seine Familie. So verkaufte er alles, beschaffte sich falsche Pässe, weil er nur noch mit solchen aus dem Lande kommen konnte.

Am Flughafen wurde der Kontrolleur aber misstrauisch und gab die Pässe den Sicherheitsleuten, die die Pässe scannten. Omar und Maryam und Ali beteten zu Gott. Nach längerer Zeit kamen die Kontrolleure zurück mit den Pässen und Tickets und wünschten ihnen einen guten Flug. Omar ist überzeugt: das war Gottes Hilfe. Er wusste, Gott würde ihm und seiner Familie helfen. Irgendwann landeten sie in einem Asylheim im Kanton Solothurn. Hier kamen sie in Kontakt mit Leuten von

Brunch&Spirit. Dann besuchten sie in Hägendorf die Anlässe für Ausländer und wurden noch überzeugter, dass Gott ihnen beistand. Sie beteten zu Gott, dass er ihnen die Bewilligung gab, in der Schweiz bleiben zu dürfen.

Omar hatte inzwischen oft Kopfschmerzen und Schwindelanfälle. Zuerst schrieben sie das dem Stress zu. Dann kam die Nachricht vom Arzt: «Sie haben einen grossen Tumor im Kopf.»

Omar dankte Gott, dass ihn Gott in die Schweiz gebracht hatte, wo er eine Krankenversicherung abschliessen

konnte und, wie er sagte, «wo die beste Medizin der Welt» ist. Er betete: Hilf mir, lass mich leben, meine Familie ist sonst ganz alleine! Zwei mehrstündige Operationen folgten. Die Ärzte schlossen nicht aus, dass er nach den Eingriffen

gelähmt sein könnte. Omar hatte nie Angst. Er wusste, auch hier würde Gott helfen. Und die Lähmungen kamen nicht. Er sagte: Danke Gott! In seiner Heimat wäre er bereits tot, entweder durch die Krankheit oder durch das Regime.

Nun wurde ihm auch die Aufenthaltsbewilligung von den Behörden erteilt. Omar darf mit seiner Familie hier bleiben. Sie sind überglücklich. Als ich sie besuchte, liess ich ihn den Psalm 103 in seiner Muttersprache lesen: «Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen ...»

Als er das gelesen hatte, sagte Omar: «Das bin ich! Gott sei Dank, ich bin nicht tot. Es ist das Wichtigste, Gott zu danken und ihn zu lieben!»

Pfarrer Ulrich Salvisberg

«Er wusste, Gott würde ihm und seiner Familie helfen.»



Ali, Omar und Maryam stehen vor ihrer unbekannten Zukunft.

Für die bekannte Homöopathin und Lebensberaterin Dr. Rosina Sonnenschmidt aus Pforzheim bei Stuttgart (sie referiert regelmässig auch in der Schweiz), ist das Versöhnen mit sich selber, der Familie und mit ungeliebten Personen sehr wichtig für eine erfolgreiche Therapie. Sonnenschmidt behandelt viele chronisch Kranke und konnte zahlreiche Erfolge bei der Therapie von Krebskranken verzeichnen. Um gesund zu sein oder zu werden braucht es aus ihrer Sicht ein inneres Gleichgewicht. Dieses könne sich nur einstellen, wenn ein Mensch sich versöhne. Einer ihrer Ansätze zu Beginn einer Therapie ist folgender: Dr. Rosina Sonnenschmidt beauftragt den Patienten oder die Patientin, mindestens 30 (!) positive Eigenschaften jenes Menschen aufzuschreiben, der ihm oder ihr Kummer und Ärger bereitet.

Versuchen Sie es selber. Sobald Sie 30 positive Eigenschaften auf Papier haben (ein zeitraubender und möglicherweise bewogender Prozess), werden Sie spüren, dass Sie den Weg der Versöhnung in Angriff genommen haben. Ein Gefühl von wachsender Erlösung wird Sie erfüllen. Sie werden mehr Energie spüren – und dankbar sein.

Markus Emch

Vergeben und danken fördern die Zufriedenheit

Noch vor ein paar Jahren meinte man, dass das Rauslassen von gestauten Frustrationen Ventilwirkung hat und Menschen von seelischen Verletzungen heilen hilft.



Es gab Therapeuten, die vor dem Hilfesuchenden einen Stuhl hinstellten mit der Aufforderung, sich dort den an ihm schuldig gewordenen und vielleicht auch schon verstorbenen Vater vorzustellen, um ihm endlich das zu sagen, was sich lange als Frust und Hass aufgestaut hat. Nicht selten wurde der Stuhl vom Patienten kurzerhand in Stücke gehauen. Geholfen hat es vielleicht für den Moment, aber langfristig zeigte sich die positive Wirkung nicht. Der Frust blieb sitzen und verstärkte sich sogar eher im Alter und verwandelte sich gerne in Verbitterung. Dazu folgte noch die Rechnung für den Stuhl.

Wenn Menschen mit Frustrationen zu mir in die Seelsorge kommen, fordere ich sie auf, den Frust durchaus zu benennen, aber dann zu vergeben. Viele antworten, dass sie das nicht können,

da die Verletzungen zu tief sitzen. Ich zeige ihnen aber, dass es nicht darum geht, innere Gefühle zu unterdrücken oder in Sympathie zu verwandeln. Vergebung fängt mit dem Aussprechen an.

Man kann vergeben, auch wenn es im Innersten kocht.

Vergeben ist nicht ein Gefühl, sondern ein Entscheid. Und ich kann mich gegen meine Gefühle entscheiden.

Niemand muss nämlich von seinen Gefühlen gesteuert werden. Ich entscheide, was in meinem Innersten herrscht: der Hass oder die Vergebung. Der Hass zerstört mich langfristig. Die von mir ausgesprochene Vergebung fängt an, mein Innerstes zu be-

stimmen und dann auch zu heilen. Wers nicht glaubt und in einer Hassphase steckt, soll es ausprobieren. Nicht umsonst beten wir im Unser Vater: «Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.» In dem Masse, wie ich vergebe, empfangen ich selbst Vergebung und erfahre damit mehr und mehr Erleichterung und Heil. Wer nicht vergeben will, bleibt auf sei-

nen Frustrationen sitzen und kann leicht ungeniessbar werden.

Ich stelle zudem fest: Wer gerne vergibt, ist in der Regel fröhlicher und steht mit sich selbst eher im Reinen. Wer gerne

vergibt, ist auch dankbarer und damit zufriedener als derjenige, der den Hass pflegt und rechtfertigt. Aus rein egoistischen Gründen empfehle ich darum, Vergebung gegen die eigenen Gefühle laut auszusprechen und die Dankbarkeit bewusst zu fördern. Das fördert das eigene Wohlbefinden ungemein.

Wer jetzt immer noch nicht weiss, wie er mit seinen

Gefühlen umgehen soll, besuche doch einmal seinen Pfarrer oder seine Pfarrerin. Ein unverkrampftes, professionelles Gespräch kann vieles lösen. Und anschliessend wird Ihr Seelsorger Ihnen nicht einmal eine Rechnung stellen. Ein Danke genügt! Und der Stuhl kommt in der Regel ungeschoren davon.

Pfarrer Ulrich Salvisberg

«Man kann vergeben, auch wenn es im Innersten kocht; Vergeben ist nicht ein Gefühl, sondern ein Entscheid.»



Die Hägendorfer Kirche hat eine besondere Glocke: «GOTT BEGNAD MYCH ARMEN».

So lautet die Inschrift auf der Hägendorfer Kirchenglocke. Sie trägt die Jahrzahl MCCCC-CLXXI (1571) und ist damit die älteste Glocke einer reformierten Kirche im Kanton Solothurn. Als Geschenk kam sie 1859 nach Olten, wo sie bis 1929 im Türmchen der ersten reformierten Kirche läutete; 1940 fand sie in unserer Kirche ihren Platz.

«O Gott begnad mych Armen». Warum bittet man solches als Christen? Um klein gemacht zu werden? Wohl kaum. Sondern weil Menschen eben immer wieder die Erfahrung machen, dass Gott vergibt, neue Wege aufzeigt und einen Neuanfang ermöglicht. Aus diesem Bewusstsein heraus können Menschen dann auch anderen vergeben und Gott danken.

Dankbarkeit und Weizen gedeihen
nur auf gutem Boden.

Deutsches Sprichwort

«'Der da oben' hat es gut mit uns gemeint!»

Marlys Gäumann lebt mit ihrem Mann und ihrer Familie auf einem Bauernhof in Wangen bei Olten. Auch nach Jahrzehnten hat sie das Staunen und die Dankbarkeit über die Gaben der Natur nicht verloren.

Heute ist Marlys Gäumann für das «Innenleben auf dem Hof» – wie sie sich selber ausdrückt – zuständig: Kochen, Haushalt, Buchhaltung und Schriftliches. Erfahrung hat sie genug. Als Kind ist sie auf einem Hof in Boningen aufgewachsen, erlernte dann aber den Beruf einer Damenschneiderin. Als die Zukunft auf einem Bauernhof mit ihrem Ehemann Hans feststand, bildete sich Marlys Gäumann zur Bäuerin aus.

Auf dem Hof in Wangen lebt und arbeitet sie zusammen mit ihrem Ehemann und dessen Schwester Heidi sowie dem älteren Sohn Matthias. Im Nachbarhaus wohnt der jüngere Sohn Johannes (er arbeitet in einer Bank) mit seiner Ehefrau Anna Barbara (sie ist Tierärztin) und den Kindern Lina und Sara.

Die Gäumanns betreiben Milchwirtschaft und Ackerbau. «Wir machen ein wenig alles», sagt Marlys Gäumann. Auch Kartoffeln, Raps für die Ölproduktion, Futter für die Tiere.

Frau Gäumann, wie sieht ein Tagesablauf bei Ihnen aus?

Jetzt sind die Männer gerade am Em-den. Sie stehen um 5 Uhr auf, dann gehen sie in den Stall, melken und versorgen das Vieh. Um halb acht kommen sie zum Frühstück. Dann muss ich natürlich alles parat haben. Ob Sonntag

oder Werktag. Das gemeinsame Essen ist uns wichtig. Dabei können wir auch besprechen, wie der weitere Tagesablauf aussieht und wer was macht. Gearbeitet wird im Sommer meistens bis weit in den Abend hinein. Aber wie gesagt: Gegessen wird gemeinsam.

«Wir Bauern müssen säen und auf die Felder aufpassen. Aber es braucht schon noch eine höhere Macht.»

Beten Sie mit Ihrer Familie vor dem Essen?

Leider nicht mehr. Zuhause, als ich noch ein Kind war, war das selbstverständlich.

Die Erntezeit für das Getreide ist vorbei. Wie fiel die Ernte aus?

Ganz gut. Das Wetter hat dieses Jahr hervorragend gestimmt. «Der da oben» hat es gut mit uns gemeint.

Das Wetter passt nicht immer so ideal wie dieses Jahr.

Nein, leider nicht. Letztes Jahr war viel schlechter. Wenn es um die Erntezeit immer regnet und feucht ist, gibt das

grosse Einbussen. Dieses Jahr hätte es für einen noch besseren Ertrag im Frühling wärmer sein dürfen. Aber wir sind zufrieden.

Auch dankbar?

Ja, auch dankbar. Wir haben alles trocken hereingebracht, auch das Heu.

Sie sehen die Pflanzen während Monaten wachsen und dürfen sich bei der Ernte über den Ertrag freuen. Ist das Gottes Werk?

Ja, sicher. Ich staune immer wieder, welche Masse und Vielfalt innerhalb einer relativ kurzen Zeit aus dem Boden kommt. Getreide, Mais, Blumen – unglaublich. Das ist ganz bestimmt nicht nur unser Verdienst, Klar, müssen wir als Bauern etwas dafür tun. Wir müssen pflanzen oder säen und auf die Felder aufpassen. Aber es braucht schon noch eine höhere Macht. Davon bin ich fest überzeugt.

Sie haben fast ihr ganzes Leben auf einem Bauernhof verbracht. Wird es da nicht zur Selbstverständlichkeit:



Marlys Gäumann, Mitglied der Kirchenkommission Wangen, in der Wohnstube ihres Bauernhofs.



Im Frühling wird gesät, im Spätsommer geerntet?

Nein, auf keinen Fall, ganz im Gegenteil. Alle Jahre wieder muss ich sagen: Es ist unglaublich, was und wie viel uns die Natur schenkt. Und so viele Leute respektieren das nicht! So viele Leute schmeissen achtlos Lebensmittel weg, ohne jeden Respekt vor der Schöpfung und vor denen, die diese Lebensmittel produziert haben. Das ist ein Thema, das mich und unsere ganze Familie sehr beschäftigt. Wenn man denkt, was es braucht, bis ein Brot auf dem Ladentisch liegt! So viele Leute auf unserer Welt haben Hunger, und wir gehen so achtlos mit dem Essen um.

Essen Sie mit besonderen Genuss, was Sie selber produziert haben?

Ganz bestimmt. Ich sage es beim Essen immer wieder: Das haben wir alles selber produziert. Auch das Fleisch kommt meistens von unseren eigenen Tieren.

Dann müssen Sie gar nicht mehr viel einkaufen?

Doch schon. Teigwaren, Zucker, Kaffee, Schokolade, Chröml... Schon noch einiges.

Respekt vor der Natur: Wie stark darf man als Produzent in das Gotteswerk eingreifen – mit Chemie zum Beispiel?

Ein gewisses Mass an Dünger und Pflanzenschutz ist nötig. Wir arbeiten nach der integrierten Produktion, das heisst: «Soviel wie nötig und so wenig wie möglich». Es gibt nichts, wenn man dem Getreide nicht Nahrung gibt – sei das Gülle oder Kunstdünger.

Wir Menschen brauchen ja auch etwas zu essen! Genauso geht es den Pflanzen auch. Nur dank der Unterstützung durch Dünger und Pflanzenschutz

konnten die Bauern in unserem Land Ende des 19. Jahrhunderts mehr produzieren und so die Hungersnot bekämpfen. Klar ist aber, dass man heute darauf achtet, nicht zu viel Chemie einzusetzen.

Wo liegen die Grenzen?

Ich bin total gegen Gen-Technik. Das ist ein Eingriff in die Schöpfung, der sich nicht gehört. Man soll nicht alles machen, was theoretisch möglich ist. Wir Menschen sind soweit, dass wir das Gefühl haben, wir könnten alles machen. Wir haben den Respekt vor der Schöpfung verloren, und das ist eine schlechte Entwicklung.

Wenn Sie Ihr Leben betrachten: Wofür sind Sie am meisten dankbar?

Ich darf sagen, dass ich bis jetzt ein schönes Leben hatte. Der Dank dafür gebührt sicher meinen Eltern, die mich und meine Geschwister lehrten, ein anständiges Leben zu führen. Heute habe ich eine liebe Familie und gute Freunde. Dafür bin ich jeden Tag dankbar.

Ich durfte seinerzeit einen Beruf erlernen, was nicht selbstverständlich war. Auch dafür bin ich dankbar. Und ich weiss, wem der Dank vor allem gebührt: dem da oben.

Natürlich gibt es in meinem Leben Situationen und Phasen, wo es nicht so gut läuft. Das geht allen Menschen so. Dann sage ich mir halt: Gott hat dich dahin gestellt, das ist dein Platz im Leben, deine Aufgabe. Da musst du dein Bestes daraus machen. Gott stellt mir nicht Aufgaben, die ich nicht lösen kann. Das Beste aus meinem Leben zu machen, versuche ich jeden Tag. Manchmal gelingt's, manchmal halt auch ein bisschen weniger.

Gespräch:
Markus Emch

Erntegedicht

Ans Herz gewachsen ist Marlys Gäumann das Gedicht von Gottfried Keller, das ihr «jedes Jahr in der Erntezeit wieder in den Sinn kommt.» Sie kennt es auswendig.

Sommernacht

*Es wallt das Korn weit in die Runde
Und wie ein Meer dehnt es sich aus;
Doch liegt auf seinem stillen Grunde
Nicht Seegewürm noch andrer Graus;
Da träumen Blumen nur von Kränzen
Und trinken der Gestirne Schein,
O goldnes Meer, dein friedlich Glänzen
Saugt meine Seele gierig ein!*

*In meiner Heimat grünen Talen,
Da herrscht ein alter schöner Brauch:
Wann hell die Sommersterne strahlen,
Der Glühwurm schimmert durch den Strauch,
Dann geht ein Flüstern und ein Winken,
Das sich dem Aehrenfelde naht,
Da geht ein nächtlich Silberblinken
Von Sichel durch die goldne Saat.*

*Das sind die Bursche jung und wacker,
Die sammeln sich im Feld zuhauf
Und suchen den gereiften Acker
Der Wittve oder Waise auf,
Die keines Vaters, keiner Brüder
Und keines Knechtes Hülfe weiß -
Ihr schneiden sie den Segen nieder,
Die reinste Lust ziert ihren Fleiß.*

*Schon sind die Garben festgebunden
Und rasch in einen Ring gebracht;
Wie lieblich floh'n die kurzen Stunden,
Es war ein Spiel in kühler Nacht!
Nun wird geschwärmt und hell gesungen
Im Garbenkreis, bis Morgenluft
Die nimmermüden braunen Jungen
Zur eignen schweren Arbeit ruft.*

Gottfried Keller (1819 bis 1890)





claro-Weltladen Hägendorf

Schon bevor der erste Drittwelt-Laden im reformierten Kirchgemeindehaus Hägendorf seine Türen öffnete, waren Frauen und Männer, die noch heute aktiv mit dabei sind, mit Fair Trade-Produkten an der Chilbi in Hägendorf und Kappel, an Suppentagen und Marktständen in den beiden Dörfern anwesend.

Impressum

Organ für die Mitglieder der Evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

Herausgeber

Evang.-ref. Kirchgemeinde Olten
www.ref-olten.ch

Erscheinung

4 x jährlich zum Quartalsende in einer Auflage von rund 7000 Exemplaren

Redaktion und Verwaltung

Evang.-ref. Kirchgemeinde
Gruppe Öffentlichkeitsarbeit
Jurastrasse 20, 4600 Olten
Telefon 062 212 16 26

Gruppe «Öffentlichkeitsarbeit»

Trudy Hottiger (Leitung, Kirchgemeinderätin), Markus Emch (agentur meo verlag ag), Susanne Gysin (Olten), Erich Huber (Wangen), Ursula Rutschi (Trimbach), Ulrich Salvisberg (Hägendorf), Verena Hohl (Dulliken), Margrit Will (Dulliken), Susanne Rudin (Sekretariat Zentrale Dienste).

Produktion

agentur meo verlag ag
Wilerweg 86, 4600 Olten

Druck

Dietschi AG, 4600 Olten

Im Jahr 1996 konnte das heutige grössere Ladenlokal bezogen werden. Was aber heisst denn Fair Trade?

Als Fair Trade (fairer Handel) wird ein kontrollierter Handel bezeichnet, bei dem den Erzeugern für die gehandelten Produkte mindestens ein von Fair Trade-Organisationen festgelegter Mindestpreis, welcher über dem jeweiligen Weltmarktpreis angesetzt ist, bezahlt wird. Damit soll den Produzenten ein höheres und verlässlicheres Einkommen als im herkömmlichen Handel ermöglicht werden. Langfristige «partnerschaftliche» Beziehungen zwischen Händlern und Erzeugern werden aufgebaut. In der Produktion sollen ausserdem internationale sowie von den Organisationen vorgeschriebene Umwelt- und Sozialstandards eingehalten werden.

Die claro-Weltläden beziehen ihre Ware zum grössten Teil von der 1977 gegründeten Importgesellschaft OS3, «Organisation Schweiz 3. Welt», die 1997 zur claro fair trade AG umgewandelt wurde. claro betreibt also keine Gewinnmaximierung zu Lasten der Produzenten. Die Gewinne fliessen in die Entwicklung des Geschäftes und die gezielte Förderung der Partner im Süden.

Warum also «fair» einkaufen?

Stellvertretend für viele Reis-, Kaffee- und andere -BäuerInnen und -ProduzentInnen erklärt Bernardo Apaza von der Kakao-Kooperative «El Ceibo» in Bolivien: «Der faire Handel eröffnete uns Zugang zum Weltmarkt. Wir er-

halten fixe Preise und eine Abnahmegarantie, statt von den Schwankungen der Börsenkurse abhängig zu sein. Deshalb geht es uns heute besser. Die Vorfinanzierung der Ernte ermöglicht es uns, unabhängig von Zwischenhändlern zu wirtschaften.»

Von der Unterstützung bei der Umstellung auf Bioanbau, dem Aufbau eigenständiger Verarbeitungsanlagen und anderer sozialer Projekte profitieren heute rund 5000 Menschen im Alto Beni Tal.

Jede Kundin, jeder Kunde ist herzlich willkommen. Mit dem Einkauf im claro-Weltladen Hägendorf kommen Sie in den Genuss von feinen Lebensmitteln, schönem Handwerk oder Schmuck. Und Sie tun zugleich etwas Gutes für die Menschen des Weltsüdens, weil Sie durch Ihre Einkäufe ermöglichen, dass diese von ihrer Arbeit leben können. Zugleich drücken Sie dadurch Ihren Dank an alle aus, die sich hier und weltweit für die «faire» Sache engagieren.

Eveline Schärli/Susanne Rudin

Öffnungszeiten

Di- bis Fr-Vormittag: 9 bis 11.30 Uhr
Di-, Do- und Fr-Nachmittag: 14.30 bis 18 Uhr
Sa: 9 bis 12 Uhr

claro Weltladen

Bachstrasse 50

4614 Hägendorf

www.claro-haegendorf.ch

Weitere Veranstaltungen und Informationen über die
Evang.-ref. Kirchgemeinde Olten:

www.ref-olten.ch