



*Trostworte von der  
Spitalseelsorgerin  
Ursina Sonderegger*



*«Wenn das wahr  
wäre ...!» – Fragen  
eines Suchenden*



*Waisen in Ruanda:  
«Gott hat euch  
nicht vergessen!»*

## ***Der Karfreitag und das weinende Rebholz – ein tröstendes Osterbild***

# besser läbe

Tipps  
Erfahrungen  
Inspirationen

Lebensqualität ist kein Zufallsprodukt. Sie hängt massgeblich davon ab, wie wir unser Leben gestalten und wie wir mit dem Schicksal umgehen.



besser läbe sammelt für Sie Tipps, Erfahrungen und inspirierende Texte.

In wechselnder Form wird ganzheitliche Lebensqualität gefördert. Alltagsbewältigung und Gottvertrauen gehören zusammen. Der christliche Glaube hilft, das Leben gelassener und sinnvoller zu gestalten. Leben Sie besser! Lassen Sie sich von unseren Texten inspirieren.

Mit freundlichen Grüßen  
Hans Ueli Beereuter

Die sieben Themen von besser läbe

## Fit fürs Leben

1. **bewegen** Im bewegten Körper lebt ein frischer Geist.
2. **ernähren** Gute Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit.
3. **entspannen** Anspannung braucht Entspannung.
4. **annehmen** Vergangenheit und Schicksal lassen sich nicht verdrängen.
5. **loslassen** Loslassen befreit. Loslassen verbindet.
6. **hingeben** Wer nur für sich lebt, verpasst das Leben.
7. **vertrauen** Ohne Vertrauen wird das Leben zur Qual. Gott begleitet.

Text: Ursina Sonderegger  
Pfarrerin/Spitalseelsorgerin

Der Karfreitag und das Rebholz – für Jesus gehört beides zusammen. Fast wie brache Felder liegen die Rebberge noch da, nacktes,

## Der Karfre

knorriges, schutzloses Holz in Reih und Glied, dem Wind, dem Wetter, der Kälte ausgesetzt. Als Zeichen der Hoffnung sind – noch etwas versteckt – die Knospen sichtbar, Spuren erwachten Lebens, Osterspuren. Wir ahnen schon den feinen, süssen Duft der Blüten, Vorboten der Früchte. Wir vertrauen auf diese kommende Fülle des Lebens, auch wenn wir jetzt noch



bei einem Rebberg. *Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Schosse. Von mir bekommt ihr so viel Kraft, wie ihr braucht.* Ich bin und bleibe euer Halt, eure Stütze, eure Verwurzelung. Ich trage euch, wie ein

Rebstock seine Zweige trägt. Auch wenn ich sterbe, so bin ich doch bei euch und trage euch. Ich bin der Weinstock, ihr seid die Schosse.



# itag und das weinende Rebholz

nicht mehr als die zarten Knospen sehen.

Damals, als die Jünger spürten, dass der Tod Jesu nahe war, kamen sie in ihrer Erschütterung, in ihrer Ratlosigkeit, ihrer Verzweiflung und Trauer zu Jesus. Sie suchten Halt. Er redete lange mit ihnen. Und er sagte ihnen: Schaut, es ist wie



Ein Rebstock hat besonderes Holz. Es ist raues, vernarbt, knorziges, knorriges, krummes Holz. Man sieht ihm seine Geschichte an. Die Jahrringe erzählen von manchem Sturm, von mancher Dürre, von mancher Hitze. Leiden ist ihm nicht fremd. Jesus sagt: *Ein solches Holz bin ich. Ein Holz, das im Innern erschüttert wurde. Und gerade darum kann ich Halt geben.*

Wer jetzt durch einen Rebberg geht, kann frisch geschnittene Rebstöcke entdecken. Stauend werden Sie dabei Tränen an den Schnittstellen sehen. Durchsichtige Tropfen, so klar wie Wasser, so klar wie unsere Tränen. Eingetrocknet bilden sie einen Schutz für die Holzwunde. Später vernarbt die offene Stelle. *Jesus vergleicht sich mit dem Weinstock, dem Tränen nicht fremd sind.*



ihre Blüten. Er weiss, wenn der Sturm durch die Blätter fährt. Er sieht, wenn Zweige am Verwelken sind, und er sieht die Tränen. Sorgsam und liebevoll hegt und pflegt er jeden Zweig, jede Blüte, jedes Blatt. Er legt seine Hand um jede Träne.

als unser Fundament, unser Halt, unsere Wurzel, und Gottvater selbst, der für uns sorgt!

*So vergegenwärtigt für uns das knorrige Holz des Rebbergs und seine Tränen das Vertrauen:*

Dass er mit uns weint und bei uns ausharrt, das gehört für mich zum Geheimnis Gottes, zu seiner Liebe. «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?» So klagte Jesus damals. Er schluckte seine Tränen

# ... ein seelsorgerlich tröstendes

Gerade darum sieht und versteht er unsere Tränen, unseren Schmerz, unsere Not, unser Warum. Und er sagt: Ich bin der Weinstock, ihr seid die Schosse, und mein Vater ist der Weingärtner. *Der Weingärtner weiss sehr genau, wie es den Schossen geht.* Er kennt

Er freut sich über jede einzelne Beere, welche die Schosse hervorbringen. Der Weinstock und alle Schosse sind umgeben von einer schützenden Rinde. Sie kann uns Zeichen sein davon, dass Gott uns mit seinem Segen umgibt, begleitet und behütet. Welch ein wunderbares Bild! Christus

*In Jesus Christus weint Gott in jeder kleinen und grossen Not mit, in unseren sichtbaren und in unseren ungeweihten Tränen.*

nicht hinunter. Jesus weinte. Er weinte im Vertrauen, dabei in den Händen Gottes zu sein. Keine Träne fällt ins Leere. Sie tropft in Gottes offene Hände, bis er uns auferstehen lässt aus jeder Klage. Dann ist es Ostern für uns, wie es damals für Jesus Ostern wurde. Darauf vertrauen wir, so wie wir im Reb-

berg jetzt schon die kleinen Knospen entdecken und den in ihnen noch verborgenen süßen Duft der Blüte erahnen, Vorböten der kommenden Fülle des Lebens, Osterspuren.

# Osterbild



## «Wenn das wahr wäre...!»

### Die sympathische Geschäftsfrau

#### Erfahrung

mir von ihren Erfahrungen mit Jesus Christus erzählt. Wir kannten uns schon einige Zeit und ich hatte sie immer ein bisschen bewundert, wie sie trotz schwerer Schicksalsschläge ihr Leben positiv gestaltete.

Deshalb hörte ich interessiert zu, obwohl mir die historischen Fakten über Jesus nicht fremd waren. Bis zu jenem Zeitpunkt waren diese Berichte allerdings nur weit zurückliegende

Ereignisse, die nichts mit meinem Alltag zu tun hatten. Jesus war für mich ein aussergewöhnliches Vorbild, mehr aber auch nicht.

### Aufmerksam hörte ich zu

als sie weiter sprach: «Gott hat Jesus vom Tod auferweckt. Weil er lebt, ist er jedem von uns ganz nahe, auch wenn wir ihn nicht sehen können. Und weil er der lebendige Gott ist, kann man ihn erfahren. Das geschieht, wenn du dein Leben für ihn öffnest und ihn bittest, dein Herz zu erfül-

len. Wir spüren nämlich normalerweise nichts von Gott, weil wir durch die Sünde von Gott getrennt sind. Wir haben keine «Antenne», keine Lebensverbindung mit Gott. Er ist nicht in unserem Herzen, sondern in uns «wohnen» nur unser Ich und die Sünde, der «Sondermüll» unseres Lebens. Das ist wie eine Mauer, wie ein grosser Abgrund, der uns von Gott trennt. Doch wenn du Jesus um Vergebung deiner Schuld bittest, vergibt er dir. Wenn du ihm sagst, dass es dir

leid tut, dass du bisher ohne ihn gelebt hast, zeigt er dir einen Weg, ihm zu begegnen. Wenn du ihn bittest, in dein Leben zu kommen, dann nimmt er durch den Heiligen Geist Wohnung in deinem Innersten, in deinem Herzen. Das ist ein Wunder und mit dem Verstand nicht ganz zu begreifen. Aber ich habe es erlebt, und auch du kannst Jesus erfahren!»

«Wenn das wahr wäre ...!» Staunend hatte ich zugehört. Ich war noch etwas skeptisch, aber in meinem Inneren spürte ich die Sehnsucht, Gott ebenfalls persönlich kennen zu lernen. Weil ich

mehr wissen wollte, kramte ich meine Konfirmationsbibel hervor und begann zum ersten Mal bewusst darin zu lesen. Es war interessant, Antworten auf die Grundlagen meines Lebens zu finden und mehr von Jesus zu erfahren.

### Ich begriff, dass ein Mensch

nur durch den Sohn Gottes mit dem Himmel und allen göttlichen Dingen verbunden wird (Johannes 3,16) – und ich begriff, warum ich von all dem bisher so wenig erfahren hatte. Ich kannte Gott und Jesus nur vom Hörensagen, aber nicht mit dem Herzen. Ich hatte keine persönliche

Beziehung zu Jesus Christus, obwohl ich die Sehnsucht nach einer lebendigen Verbindung zu Gott in meinem Herzen trug. Irgendwann hatte ich das starke Bedürfnis mit Jesus zu sprechen. Ich wollte ihm sagen, was mir auf dem Herzen lag. Ich wollte eine persönliche Beziehung zu ihm.

### Es interessierte mich brennend,

ob das funktionieren würde im Gebet. Also fasste ich mir ein Herz und begann zuerst etwas zögerlich, dann aber sehr erwartungsvoll mit Jesus über das zu sprechen, was mir auf dem Herzen lag. Ich bat

ihn, mein Herz zu erfüllen. Ich bat ihn um Vergebung meiner Schuld. Und ich sagte ihm, dass ich mit ihm leben wollte.

### Dieses Gebet hatte Wirkung.

Ich spürte, wie sich Frieden in meinem Inneren ausbreitete. Frieden und die Gewissheit, es nicht mehr nur mit mir selbst zu tun zu haben. Jesus war da. Er war bei mir. Durch das Gebet war eine lebendige Verbindung nach «oben» entstanden. Ich empfinde es bis heute als grosses Geschenk, immer wieder mit Jesus Christus über das sprechen zu dürfen, was mich bewegt. Viele kleine und grosse Bitten,

für mich und andere Menschen. Viele kleine und grosse «Danke, Jesus, für ...». Immer wieder auch das unglaublich befreiende «Herr, bitte verzeih mir ...»

Ich habe dabei erlebt, dass es sich lohnt,

Jesus umfassend zu vertrauen. Er hat die Anklagen meines Gewissens zum Schweigen gebracht und mir alle Schuld vergeben. Meine Sünde bringt mich nicht mehr in die Hölle, sondern die Vergebung von Jesus Christus und seine Liebe bringen mich in den Himmel. Wenn mein Leben heute zu Ende geht, bin

ich bei ihm. Diese Gewissheit gehört zu dem grossen Reichtum, den ich beim Lesen der Bibel entdeckt habe.

Viele andere Zusagen Gottes

in der Bibel bereichern mein Leben und geben mir Orientierung. Deshalb gönne ich mir nach Möglichkeit jeden Tag einen kurzen Moment der Besinnung. Ausserdem hab ich mich auf die Suche nach einer Gemeinde gemacht, in der lebendiges Christsein praktiziert wird. Ich fand Menschen, die vertrauenswürdig waren und mich förderten. Keine weltfremden Heiligen, aber auch keine Schein-

heiligen. Das tat gut und half mir, mein Leben gerade auch in kritischen und belastenden Situati-

onen immer wieder vertrauensvoll in Gottes Hand zu legen.



Bericht: Frank Schikowski  
Foto: Hans Ueli Beereuter

# «Das grüne Gold» – und Trauben mit Kernen



Kurzfilm Ölproduktion: [traubenkern-oel.ch](http://traubenkern-oel.ch)

Hohe Anteile an natürlichen Antioxidantien  
90% ungesättigte Fettsäuren  
70% essentielle Linolsäure  
Bioaktive Wirkstoffe mit Procyanidin  
erhitzbar bis 180°C  
Keine Zusätze  
Nicht raffiniert  
Mindesthaltbarkeit mehr als drei Jahre

**Viele Jahrhunderte lang war das Traubenkernöl beliebt und sehr kostbar. Man nannte es auch «Das grüne Gold».**

Im Sankt Galler Rheintal hat der Weinbauer Heini Haubensak den Wert der Traubenkernöle neu entdeckt und produziert das wertvolle Öl aus den Kernen von Blauburgundertrauben. Eine Hektar Reben erzeu-

gen etwa 500 kg Trauben, diese enthalten ca. 50 kg Kerne, und daraus gewinnt man 1–2 Liter kaltgepresstes Öl.

Kerne und Häutchen fallen bei der Weinherstellung als Restprodukte an. Die Beerenhäutchen werden durch Sieben des getrockneten Traubenträsters entfernt. Danach werden die Kerne in der Ölpresse ausgepresst und fallen als



kleine Chips aus der Presse. Aus den Chips wird ein – ebenfalls sehr wertvolles – Mehl hergestellt, das Bäcker dem Mehl beimischen und damit feine Spezialbrote herstellen. Es wird empfohlen 7% des Mehls mit Traubenkernmehl zu ersetzen.

Öl und Mehl aus Traubenkernen sind dank dem Wirkstoff Procyanidin bzw. OPC (Oligomere, Polycyclische Cyanidine) so wertvoll. OPC befindet sich in der braunen Haut der Traubenkernöle. Er kommt auch in den Häutchen von Erdnüssen und Pinienkernen vor. Procyanidin (OPC) ist der Vorläufer der Antocyanen (rote Pigmente) und hat zellreparierende Wirkung.

# warum wir essen sollten

OPC hat die stärkste bisher entdeckte Antioxidationskraft. 20-mal stärker als Vitamin C und 50-mal wirkungsvoller als Vitamin E. Vitamin C ist für einen gesunden Stoffwechsel sehr wichtig. Kombiniert mit OPC entfacht es eine 10-fache Wirkung. OPC besitzt die richtige Molekulargrösse, um Zellen und Blutgefässe zu schützen

und zu reparieren. Das OPC in den Traubenkernen lässt uns weniger schnell «rosten»!



Traubenkernöl ist hoch konzentriert. Ein paar Tropfen über die Salatblätter träufeln genügt. Es lässt sich aber auch gut erhitzen und kann des-

halb zum Anbraten verwendet werden.

**Nachdenken!** Haben Sie schon bemerkt, dass immer mehr Früchte ohne Kerne gezüchtet werden? Wenn wir nun wissen, dass sehr wichtige Stoffe gerade in Kernen oder Schalen zu finden sind, sollte uns dies nachdenklich stimmen. **Tipp: Essen Sie Trauben mit Kernen!**

# e.r.l.e.b.t

## Sehen: Ostern – Sterben, um zu leben

Es war eine Nacht voller Geheimnisse – ein aussergewöhnliches Wunder passierte. Den Morgen danach nennt man Ostern. Was ist passiert? Jemand stirbt, damit andere leben können. Wir stellen Menschen vor, die nach der Bedeutung von Ostern suchen.



*Sendung online: «Glauben praktisch»,  
textlive.ch; Quelle: fensterzumsonntag.ch*

## Hören: Karfreitag – was ist das?

Bis vor kurzem war Karfreitag ein kirchlicher Feiertag wie alle anderen Feste. Man wusste, woran an diesem Tag erinnert wurde. Was passierte denn an Karfreitag genau? Ein Gespräch mit dem Theologen Paul Kleiner.



*Beitrag anhören unter: «Glauben praktisch»,  
textlive.ch, lifechannel.ch*

Lebensqualität fördern  
Sozial handeln



vergessen! Gott hat euch nicht vergessen!



Erzählt von Schwester Beatrice Schweizer. Sie lebte 2002–2006 in der Schwesterngemeinschaft «Abaja ba Kristo» in Ruanda.

**Die Schwesterngemeinschaft «Abaja ba Kristo» in Ruanda besteht aus über 40 jungen Frauen. Sie arbeiten in der Kirche, in den Schulen und im Kindergarten, in der eigenen Landwirtschaft, im Seminarhaus und im Waisendorf.**

**Das Waisendorf** in Rubengera entstand nach dem grauenvollen Völkermord in Ruanda. Es ist ein Zeichen der Dankbarkeit aller Schwestern, die das Massaker überlebten. 1994 hatten die Hutus das Ziel, alle Tutsis zu töten. In der Schwes-

terngemeinschaft «Abaja ba Kristo» lebten Hutu- und Tutsi-Frauen. Um ihre Tutsi-Schwester zu schützen, beschlossen die Hutu, dass sie lieber alle gemeinsam sterben wollten, als ihre Mitschwester den Mördern auszuliefern.

**Die Schwestern** kannten den Tag, an dem die Mörder kommen sollten. Zusammen mit ihrer holländischen Leiterin, Sr. Anke Slagmolen, versammelten sich alle in der Kapelle. Während die Männer mit dem Auftrag die Schwestern zu töten unterwegs waren, san-



gen und beteten die Schwestern beider Volksgruppen gemeinsam in der Kapelle. Sie waren bereit zu sterben.

**Die Mörder** trafen auf dem Weg den Pfarrer und den Präsidenten der Gemeinde Rubengera. Diese beiden Männer konnten die bewaffneten Killer davon überzeugen, dass es nicht gut sei, alle Schwestern zu töten. Deshalb gingen sie mordend einen anderen Weg. Ein riesiges Wunder. Gott hat die Schwestern mitten in der Grausamkeit bewahrt. Kein Tutsi – ausser den Schwestern

von Rubengera – hat in dieser Gegend die Massaker überlebt. Auch die Schwestern verloren viele Familienmitglieder, doch sie selber durften leben. Deshalb war es für sie selbstverständlich, dass sie Gott für ihre Rettung danken wollten.

**Sie bauten** mehrere kleine Waisenhäuser mit je 5 bis 10 Plätzen für Kinder, die durch den Völkermord ihre Eltern verloren hatten. Die Schwestern halfen den Waisenkindern, ihr schreckliches Trauma zu verarbeiten. Immer wieder zeigten sie ihnen: «Gott hat

euch in all dem Schweren nicht vergessen! Er hat euch lieb!»

**Die Waisen** des Massakers sind heute alle erwachsen. Doch in den Häusern leben immer noch 63 Waisen und Halbweisen. Sie haben ihre Eltern durch Aids oder bei der Geburt verloren oder lebten verlassen auf der Strasse. Wie damals die Waisen des Massakers werden sie liebevoll von Schwestern und jungen Frauen betreut. Auch diese Kinder brauchen die Liebe Gottes, damit sie ihr Schicksal annehmen und verarbeiten können.

## Was hat Ihre Lebensqualität geprägt?

### Wir interessieren uns!

Senden Sie uns Ihre Erfahrungen zu einem oder mehreren der 7 Punkte auf Seite 2 als kurze Texte oder Tipps. (Per E-Mail oder als Kopie. Manuskripte werden nicht zurückgesandt.) Falls wir Ihren Text veröffentlichen, erhalten Sie eine Mitteilung. Bitte Adresse und Telefon angeben.

## Impressum

Redaktionsleitung:  
Brigitte und Hans Ueli Beereuter  
Herausgeber:  
TextLive, Ländli, 6315 Oberägeri  
Aboservice:  
Fon 041 754 99 10, Fax 754 90 77  
E-Mail: [textlive@laendli.ch](mailto:textlive@laendli.ch),  
E-Shop: [textlive.ch](http://textlive.ch)  
TextLive ist ein Arbeitszweig des  
Diakonieverbandes Ländli



Worte, die  
mein Leben  
prägten

Ich bin der Weinstock, und ihr  
seid die Schosse. **Von mir be-  
kommt ihr so viel Kraft,  
wie ihr braucht.** Ich bin und  
bleibe euer Halt, eure Stütze, eure  
Verwurzelung.

Bibel: Johannes 15,6

Haben die Aussage eines Menschen oder Worte eines Buches auch Sie be-  
sonders berührt und geprägt? **Senden Sie uns Ihr 'Lieblingswort'** mit einer  
kurzen Bemerkung zum Einfluss auf Ihr Leben. Vielen Dank!

Bestellnummer: BL 1504

Überreicht von:

TextLive  
Gottes Liebe sichtbar machen

besserläbe 04