

«Ich wollte beweisen, dass Mission der Kultur schadet und begegnete Gott!»



**Ethnologe Kim Angst:
Feldforschung mit
grosser Auswirkung**



**Tipp: Fitness nach
Mass. Impulse pas-
send zu jedem Alter**



**«Du bist kostbar!»
Hilfe für Romakinder
in Rumänien**

besser läbe

10

- 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.

Bilder: H.U. Beereuter



Ich wollte beweisen, dass Mission der Kultur schadet und begegnete Gott.

Kim Angst studiert in Zürich Ethnologie. Für seine Lizenziatsarbeit braucht er einen Feldstudienplatz. In der Nähe des Ethnologischen Seminars hat die Überseeische Missionsgemeinschaft ihre Büros. Kim kommt dies gelegen. Er trägt sein Anliegen vor und wird an Erwin Gröbli in Thailand verwiesen. Gröbli hat in Bangkok und Zentralthailand eine stark

wachsende Missionsarbeit aufgebaut. Viele Strassenkinder haben in den Häusern von Baan Nok Kamin (Heimatlose Vögel) eine Heimat gefunden. Kirchen sind entstanden. Buddhisten haben sich dem christlichen Glauben zugewandt. «Das passt gut für meine Studien!» Der junge Ethnologiestudent reist mit klaren Vorstellungen nach Thailand: Er will in seiner Feld-

studie beweisen, dass Mission negativ und schädlich ist. Ganz so deutlich hat er dies bei seiner Anfrage an Erwin Gröbli natürlich nicht ausgedrückt.

Seine negative Sicht von Mission hat er schon oft vertreten.

Nun bietet sich Kim die Gelegenheit, wissenschaftliche Beweise zu liefern. Besonders das Herz seiner Mutter will er damit tref-

fen. Sie ist Mitglied einer *International Church*. Kim und seine vier Schwestern sind oft mit ihr in die Kirche gegangen. Doch mit 16, 17 Jahren haben sich Kim und seine älteste Schwester plötzlich geweigert, an kirchlichen Anlässen teilzunehmen. Die Mutter hat damals irritiert und enttäuscht reagiert. Doch die beiden Geschwister sind fortan unbeirrt ihre eigenen Wege



gegangen, mit der Einstellung: für die Mutter mag der Glaube recht sein, aber einen persönlichen Gewinn fürs Leben ist nicht erkennbar.

In Thailand wird Kim überrascht. Er wird herzlich aufgenommen. Nie hat er das Gefühl, als 'Feind' betrachtet zu werden, obschon er seine kritischen Gedanken frei äussert. Er staunt, wie ein Mann über



fünfzig allein eine solch grosse Arbeit aufbauen konnte. Er entdeckt, dass die thailändische Kultur durch den neuen Glauben nicht ignoriert und verdrängt wird, wie er sich so sicher war. Er beobachtet und merkt, dass Glaube sehr wohl grossen persönlichen Gewinn bringen kann. Zu sehr haben sich die Strassenkinder verändert, als dass dies allein auf das gute soziale Umfeld zurück-



zuführen wäre. Der Glaube an die heilende und vergebende Kraft von Jesus Christus ist in der ganzen Arbeit sichtbar.

Der tiefe, unerschütterliche Glaube dieses einen Mannes hat die Lebensqualität von vielen Menschen massiv verbessert. Bettelarme Kinder sind durch seinen Einsatz von der Strasse weggekommen und haben endlich eine Heimat vol-

ler Freundlichkeit und Liebe gefunden. Die Häuser von Baan Nok Kamin sind ein grosser Kontrast zum alltäglichen Leben in Thailand. Hier in den Häusern von Baan Nok Kamin ist jeder Mensch wertvoll und würdig, geliebt zu werden. Hier häuft sich Schuld nicht an, sondern findet im Glauben an Jesus Christus Vergebung. Bei Erwin Gröbli erlebt Kim die lebensfördernde Kraft der biblischen Botschaft.

Kim bleibt dennoch distanziert und kritisch. Er muss es ja auch bleiben, damit seine Studien objektiv sind. Seine ethnologischen Forschungen zeigen jedoch, dass der hier gelebte Glaube in der Lage ist, die thailändische Kultur ernst zu nehmen und in den neuen

christlichen Glauben zu integrieren. So wird z.B. der grosse Respekt vor dem König zu einer starken Grundlage für eine ehrfurchtsvolle Beziehung zu Gott. Die bestehende Sprache für königliche und sakrale Geschehnisse findet Kim in der thailändischen Bibelübersetzung wieder. Die Übersetzer haben sich sorgfältig Gedanken gemacht, wie die bestehende Sprache und Kultur angewendet werden soll. Auch die traditionellen Rollen innerhalb der Familie bieten Hand für einen respektvollen Umgang miteinander, wie ihn die Bibel lehrt. Die ältere Schwester, der ältere Bruder, werden in Thailand mit Pi (grosser Bruder/Schwester) angesprochen. Er/Sie hat sowohl die Verantwortung als auch das Sagen. Diese alte

Tradition kann gut übernommen und mit christlichen Werten wie Liebe, Vergebung, Wertschätzung gefüllt und gestärkt werden.

Kim spürt, wie auf zwei Ebenen ein Konflikt entsteht.

Seine vorgefasste Meinung über die kulturzerstörerische Kraft der christlichen Missionsarbeit bröckelt. Aber noch viel tiefer geht ihm die eigene Erfahrung. Er kann einfach nicht glauben, dass all das, was er hier erlebt, aus rein menschlicher Kraft entstehen konnte. Erwin Gröbli und seine Helfer haben viele Hindernisse und Rückschläge erlebt. Doch sie liessen sich nicht beirren. Sie stellten nicht immer wieder die Fragen, die Soziologen, Ethnologen und Entwicklungshelfer zermürben:



«Bringt es etwas? Warum machen wir diese Arbeit? Sollten wir die Menschen nicht besser dem Schicksal überlassen?» Kim sieht in den Häusern von Baan Nok Kamin und den entstandenen Kirchen eine Glaubenskraft, die durch Schwierigkeiten nicht abnimmt, sondern noch stärker und sicherer wird, weil eine tiefe Liebe und Berufung die Arbeit vorantreibt. Immer wieder geht Kim der-



selbe Gedanke durch den Kopf: «Ohne übernatürliche Hilfe ist all dies hier nicht möglich!»

Annehmen oder ablehnen.

In Kims Seele beginnt ein heftiger Kampf: Er sieht sein eigenes Leben im Kontrast zu den Erfahrungen dieser vom Buddhismus konvertierten Christen. Er sieht den Kontrast zur traditionellen thailändischen Kultur, die dem einzelnen Men-



schen nie diese Wertschätzung und Liebe schenkt, wie sie hier gelebt wird. Und er spürt, dass er nicht so sinnlos weiterleben kann und will.

Mitten in dieser Phase des inneren Konflikts reist Kim zusammen mit Erwin Gröbli nach Ajutaja um einen ehemaligen Strassenjungen zu besuchen, der sich dort ein kleines Gewerbe aufgebaut

hat. Die verändernde Kraft des Glaubens ist in diesem jungen Mann deutlich sichtbar. Der Kontrast zu Kims eigenem Leben ist gross. Er ist geplagt von innerer Leere und Sinnlosigkeit. Manchmal ist er richtig depressiv. Süchte nehmen ihn seit Jahren immer wieder gefangen: Rauchen, Kiffen, Frauen, Alkohol. Am Abend ist Kim allein in den Gassen Ajutajas

unterwegs. Er wird beinahe überfahren. In den Gassen sieht er, wie gelb gekleidete Mönche Prostituierte aufsuchen. Er sieht die hoffnungslosen Gesichter der Freier und Trinker. Er sieht die vielen Geisterhäuser und Tempel. Er riecht Räucherstäbchen und Alkohol.

«Alles ist mir an diesem Abend so verloren 'hereingekommen'», erinnert sich Kim in unserem Gespräch am Esstisch in seiner hellen, schlichten Wohnung. «Der Kontrast war so riesig, meine Verlorenheit so übermächtig gross.» Kim geht zurück ins Hotelzimmer und spricht mit Gott. Er betet. Er fleht zum ersten Mal. Er weiss, so kann mein Leben nicht weitergehen. «Entweder

bringe ich mich jetzt um oder ich übergebe dir mein Leben», ruft er verzweifelt Gott zu. Kim meint es ernst, sehr ernst! Er spürt, wie ihn seine Sünden erdrücken. Gott antwortet. Kim fühlt seine Nähe. Er hört seine Stimme. Er spürt, wie Gott ihn in die Arme schliesst und sagt: «Ich vergebe dir! Ich nehme dich an, so wie du bist!» Tränen kollern ihm über die Wangen. Seine Mundwinkel zucken. Er kann diese Ereignisse kaum erzählen. Sie sind wieder so nah, wie wenn alles erst gestern gewesen wäre. Er hat in Ajutaja eine tiefe Gotteserfahrung erlebt, die sein Leben seither nachhaltig verändert.

«Entschuldige», haucht Kim und sucht mit dem Arm die Nähe seiner Frau, die gerade

mit dem einjährigen Jeremia auf den Armen an ihm vorbei in die Küche huscht. Sie lächelt

liebevoll. Mirjam weiss, dass diese Ereignisse tiefe Spuren bei Kim hinterlassen haben. Auch ihr Leben hat diese Nacht in Ajutaja beeinflusst. Sie fand erst durch Kim einen tiefen Zugang zu Gott. Sie war offen, ja suchend. Auch gebetet hat sie schon seit längerer Zeit. Aber wer die Gebete erhören sollte, war ihr damals unklar. Sie haben dann an einem Abend beide mit ihren eigenen Worten gebetet und herausgefunden, dass die Worte nicht so sehr voneinander abweichen. Gott als persönlichen Freund und treuen Begleiter hat Mirjam aber erst mit der Zeit kennengelernt. «Ich habe mich ohne lange zu zögern für Gott geöff-

net. Aber ihm ganz zu vertrauen, ist ein Lernprozess, der mir nicht immer leicht fällt.»

Kim erzählt Erwin Gröbli von seiner Erfahrung in der Nacht.

Ein Weg der inneren Heilung beginnt. Die Sucht nach Rauch und Alkohol lässt nach. Sein Leben findet neue Bahnen. Nicht ohne Rückschritte. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz trifft er wieder die alten Freunde. Alkohol fliesst reichlich. Es wird gekifft, auch Freundinnen kommen und gehen. Er braucht eine neue Hinwendung zu Gott, neue Freunde, eine neue Heimat. Kim sucht sich eine Kirche, in der Glaube erfahrbar gelebt wird. Er bittet Gott um eine Frau, die auch im Glauben lebt. Mirjam kennt er durch eine Kollegin. Sie schreibt ihm eine SMS. Die

beiden treffen sich. Sie verstehen sich schnell. Kim verliebt sich. Aber Mirjam kennt Gott noch nicht. Es folgen viele Gespräche. Mirjam ist eine gescheite Frau, die sich nicht einfach beeinflussen lässt. Doch sie öffnet sich und beginnt Gott zu vertrauen.

Drei Jahre sind die beiden nun zusammen.

Eine liebe Frau ist tausendmal mehr wert als viele Freundinnen. Kim ist Gott sehr dankbar für seine Mirjam und dass er nun endlich einmal erleben kann, was Liebe und Treue ist. Gottes Liebe und die Liebe seiner Frau! Er hat seiner Mutter den wissenschaftlichen Beweis nicht erbringen können, dafür hat Kim Gott in seiner vergebenden Tiefe hautnah erfahren. ■





Renata Willy
rundumvital.ch

Fitness nach Mass

Fitnessstraining soll immer zur Person passen, die trainiert: zum Alter, zum Geschlecht, zur Gesundheit.

**Kraft.
Ausdauer.
Koordination.
Beweglichkeit.**

Die vier Säulen der Fitness müssen in allen Lebensphasen trainiert werden. Wichtig ist dabei das richtige Mass. Nur Training mit Mass garantiert ei-

nen hohen persönlichen Gewinn ohne Schäden und ohne zusätzlichen Stress.

Die folgenden Punkte geben lebensphasengerechte Ideen, flexible Anregungen fürs persönliche Wohlbefinden. Das englische Wort «fit» bedeutet: «passend, geeignet». **Trainieren Sie passend!**

20 **ausprobieren herausfordern**

Junge Menschen wollen lernen und Grenzen erfahren. Kraft und Koordination stehen für ihr Training im Vordergrund, damit sie sich mutig und stark auf neue Herausforderungen einlassen können.

30 **Stress abbauen Ausgleich schaffen**

Familie und Beruf fordern in dieser Lebensphase stark. Oft wird das Training vernachlässigt. Man ist ja noch jung. Dabei wäre Ausdauertraining ganz besonders wichtig. Stress kann dadurch abgebaut werden.

40 **Schmerz vorbeugen Körper stärken**

Ab 40 beginnen oft Rückenschmerzen. Vorbeugend soll des-

halb besonders Kraft und Beweglichkeit trainiert werden. So werden Bänder, Muskeln und Bindegewebe nicht schwach und steif. Der Alterungsprozess hat schon wacker zu wirken begonnen.

50 **Wechseljahre Gewicht halten**

Grosse Veränderungen im Körper stehen an. Nicht nur bei der Frau! Ein abwechslungs-

reiches Training aller vier Bereiche macht Sie fit für die zweite Lebenshälfte. Es ist nicht zu spät. Beginnen Sie noch heute.

60 **aktiv bleiben sanfter bewegen**

Mit sechzig kann man sich viel Gutes tun, wenn man nicht passiv wird. Es ist gut, die Sache nun etwas sanfter anzugehen. Koordination wird zunehmend wichtig. Lösen Sie Ihre Bewegungs- und



Verhaltensmuster auf. Bringen Sie Abwechslung ins Leben. Variieren Sie mit Abläufen und Geschwindigkeit. Fürs Herz ist Ausdauertraining sehr zentral.

Bewegung geniessen beweglich bleiben

Sie müssen sich nichts mehr beweisen! Geniessen Sie die Bewegung. Laufen Sie viel in der frischen Natur. Erhalten Sie sich eine gute Kondition, damit Sie das 'junge Alter' geniessen können.

nicht vereinsamen Stürze vermeiden

Gemeinsamer Sport ist

im Alter eine willkommene Abwechslung. Koordination und Kraft sind nun besonders wichtig, damit Sie sich stabil und sicher bewegen können. Sie müssen und dürfen nicht mehr über Mauern springen. Ihre Bänder sind nicht mehr so stark und die Knochen oft porös.

dankbar sein kleine Schritte wagen

Wem solch hohes Alter geschenkt wird, kann auch jetzt noch etwas für seine Fitness tun. Spazieren, die Muskeln aktivieren und bei den Bewegungen alle Körperteile mobil behalten.

Setzen Sie sich Ziele! Mit realistischen Zielen können die inneren Barrieren besser überwunden werden.

Belohnen Sie sich, wenn Sie das Gewicht stabil halten konnten, die Treppe überwinden können ohne ausser Atem zu kommen oder vier Wochen lang zweimal 30 Minuten lang gewalkt sind ...

Ist Ihre Agenda fit? Verabreden Sie sich für Ihren Sport verbindlich! Tragen Sie den Termin in die Agenda ein!

Tun Sie sich etwas Gutes, bleiben Sie fit!

e.r.l.e.b.t

Flight Attendant sorgt für Strassenkinder

Erwin Gröbli hängt mit fast 50 Jahren seinen Beruf als Flight Attendant bei der Swissair an den Nagel. Die vielen Reisen verhindern gute Freundschaften. Nach einer theologischen Ausbildung wird er «Strassenkinder-Missionar» in Thailand.

Sendung hören unter: «Glauben praktisch», textlive.ch; Quelle: lifechannel.ch



Anrufen: Wir schenken Ihnen eine Bibel!

Haben Sie keine gut verständliche Bibelübersetzung? Dann schenken wir Ihnen gerne ein Gratis-Exemplar: Neues Testament mit Psalmen. Gut verständliches, heutiges Deutsch. (Hoffnung für alle)



Telefon für Bestellungen: 041 754 99 10



Infos unter:
prokidscafe.ch




«Gott grenzt dich nie aus!


Wie Roma-Kinder in Rumänien Freundschaft, Unterstützung und Annahme erleben.

Text: Hans Ueli Beereuter

Mario Lüthi hat als Praktikant 10 Monate lang in Rumänien gelebt und im Projekt ProKidsCafe in Gornesti mitgearbeitet. Hausaufgabenhilfe, Sonntagsschule, Kreativprogramme, Spielfeste, Suppenküche – vieles stand auf dem Programm.

 **Die grosse Armut** der Romakinder beschäftigte Mario sehr. Oft erleben sie Ausgrenzung, regelmässig essen ist nicht selbstverständlich, in die Schule gehen auch nicht. Die Eltern können ihren Kindern bei den Schulaufgaben nicht helfen, weil sie selber kaum Lesen und Rechnen können. Das Projekt ProKidsCafe will mit der Aufgabenhilfe genau an diesem Schwachpunkt an-

setzen. Es will die Lebensperspektive verbessern, den Kreislauf der Armut durchbrechen, den Kindern aufzeigen, dass sie in Gottes Augen wertvoll und kostbar sind.


 **Aufgabenhilfe:** Heute ist Lernhilfetag. Um 15.00 Uhr kommen die 1. und 2. Klässler. «Hallo, wie geht es dir!» Imola und Mario begrüssen die Kinder und schauen in ihren Auf-

gabenheften nach, was zu üben ist. Dann beten sie. Danken Gott für seine Liebe und bitten ihn um Hilfe bei den Aufgaben. Mario schreibt mit den Kindern Buchstaben und übt Zahlen. Die Herausforderung ist für einige gross. Aber hier im ProKidsCafe geht es leichter. Man ist nicht allein. Die gute Atmosphäre und die praktische Hilfe stärken das Selbstvertrauen der Kinder.




Du bist kostbar!»

Wie sie in einer guten Atmosphäre gefördert werden.

 **Aus der Küche** duftet es nach Gulasch. Die Meinung bei den Kindern ist gemacht: «Peter kocht das beste Gulasch!» Sie freuen sich schon aufs gemeinsame Abendessen.

17.00 Uhr, die 3. und 4. Klässler kommen. «Will jemand beten?» Die Kinder lernen in verschiedenen Bereichen Verantwortung zu übernehmen. Das Gebet ist so selbstverständ-

lich geworden, dass einige Kinder sehr gern selber ein Gebet sprechen. Bei den Sprachaufgaben muss Imola helfen, sie ist selber Roma und arbeitet seit einem Jahr bei ProKids-Cafe. Mario, der die Sprache nicht so gut beherrscht, ist fürs Einmaleins zuständig. Er muss den Kindern immer wieder Mut machen dranzubleiben, nicht aufzugeben, bis die Zahlenreihen sitzen: «Du schaffst das!»

 **Essen!** Peter ruft. Die Kinder packen ihre Hefte ein. Jedes darf sich einen Kleber in den «Aufgabenpass» kleben. Zur Belohnung gibt es dann einen Ausflug zu McDonalds in die Stadt. «Was machen wir in der Sonntagsschule?» Die Romakinder freuen sich auf die nächste Gelegenheit ... Gulaschsuppe. Mario setzt sich zu den Kindern. «In Gottes Augen sind sie so kostbar!»

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,
E-Shop: textlive.ch
TextLive ist ein Arbeitszweig des
Diakonieverbandes Ländli

Worte, die mein Leben prägten

Gott sagt zu uns, zu dir:

***Seid nicht bekümmert,
denn die Freude am Herrn
ist eure Stärke.***

*Wenn Angst und Zweifel in mir wachsen, dann
schenke du mir neuen Mut. Ich will dir folgen, will
bei dir bleiben und treu dir sein; gib du mir Kraft.*

Nehemia 8,10 / Otmar Schulz

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

Bestellnummer: BL 1410

Überreicht von:

TextLive
Gottes Liebe sichtbar machen

besserläbe 10