



*Aus der Eintönigkeit ausbrechen.  
Vielfalt entdecken*



*Wie sich Cornelias  
Atelier-Traum  
erfüllte*



*«Spiis und Gwand»  
für Menschen mit  
kleinem Portmonee*

*Aus der Eintönigkeit ausbrechen.  
Das Leben (neu) gestalten.*

besser läbe

02

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.

**Tipps – ernähren**





# Aus der Eintönigkeit ausbrechen

**Bringen Sie Farbe in Ihr Leben!** Verabschieden Sie sich vom Zaun der Eintönigkeit. Essen Sie farbig! Entdecken Sie die Vielfalt! Bringen Sie eine gesunde Balance in Ihr Leben! Sie werden überrascht sein, wieviel Lebensqualität Sie dazugewinnen.

*Liebe Leserinnen, liebe Leser* Farbe in der Ernährung bedeutet viele verschiedene Vitamine. Viele unterschiedliche Vitamine hauchen dem Körper Leben ein. Weshalb? fragen Sie vielleicht. Weil jedes Vitamin seine eigene Funk-

tion im Körper hat und für unterschiedliche Körperteile bzw. Körperfunktionen zuständig ist. Farbe bedeutet deshalb Leben, Erneuerung, Kraft! Entdecken Sie das farbigste Leben! Brechen Sie aus! Überwinden Sie die Eintönigkeit! Essen Sie mal anders!

**Bringen Sie Vielfalt in Ihr Essen!** Farbig essen bedeutet auch geschmackliche Vielfalt. Rechnen Sie sich nur mal an rote Erdbeeren, blaue Pflaumen, grünen Basilikum, gelben Curry ... Rechnen Sie sich beim Betrachten

jedes Farbfeldes dieser Seite an ein frisches Nahrungsmittel aus der Natur. Gott hat uns in der Schöpfung eine unglaubliche Vielfalt geschenkt. Wir dürfen sie entdecken, geniessen und kombinieren.

**Entdecken Sie den Gewinn der Vielfalt!** Die vielfältige, farbige Zufuhr von Vitaminen bedeutet Leben und Lebensqualität: Werden Sie kreativ! Essen Sie abwechslungsreich! Sie werden grossen Gewinn ent-

decken: Mehr Lebensfreude, weniger Trägheit, objektiveres Denken und Empfinden, bessere Beweglichkeit, weniger Schmerzen, gesünderen Schlaf, ein gutes Gefühl im Magen ... Geniessen Sie täglich 5–7 verschiedenfarbige Vitaminportionen. Ihr Körper wird es spürbar danken.

**Fachwissen:** *Renata Willy, Wellness- und Ernährungsberaterin. [rundumvital.ch](http://rundumvital.ch)*  
**Text:** *Hans Ueli Beereuter*

## Vielfalt entdecken





*zugehört,  
aufgeschrieben  
und fotografiert  
H.U. Beereuter*

Objekte waren ungeeignet. Erst als sie in Buchs ZH im Verkaufsraum der alten Gärtnerei stand, schlug ihr Herz höher. «Dies wäre ein genialer Raum!» flüsterte sie vor sich hin. Aber der Besitzer und Hobbymaler wollte hier selbst eine Bildergalerie einrichten. Für ihre Töpferei offerierte er

In Cornelias Herz beginnt es zu jubeln. «Kann dies sein?» Ist hier – nur einige Gehminuten von ihrem zukünftigen Heim entfernt – ein Atelier, ein Raum für ihre eigene Töpferei, für sie bereit?



«Könnte man meinen Flügel in der Bildergalerie

## «Ton in Ton» – wie sich Cornelias

**Sie ist gelernte Töpferin, Mutter von vier Teenagern, Musiklehrerin, Pfarrfrau und hat seit ihrem Umzug nach Buchs im Zürcher Unterland ein eigenes Atelier.**



Es war Traum und Wagnis zugleich, als sich Cornelia Ruprecht auf die Suche nach einem geeigneten Raum für ein Töpferatelier machte. Sie erinnert sich noch gut, wie sie den Kindern Raviolidosen bereitstellte und sich verabschiedete. Doch alle besichtigten

das einseitig angebaute Treibhaus. Cornelia schaute hinein. Es war kalt, die Wände waren voll grüner Algen und auf dem Dach lagen Laub und Dreck. «Das lässt sich reinigen», beruhigt der Gärtner gelassen. «Und die Kälte?» «Ich kann für Sie eine Heizung einbauen ...»

aufstellen?» fragt sie nun schon ganz mutig. «Ich könnte selbstverständlich bei Ihren Vernissagen jeweils spielen.» Auch diese Idee scheint beim pensionierten Gärtnermeister gut anzukommen. «Ich bin dabei!» lautet jedenfalls sein Fazit am Ende ihres Besuches in der



*Es fällt Cornelia nicht immer leicht zu vertrauen. Oft will sie zu viel. Sie ist Künstlerin, vielseitig kreativ, voller Ideen.*

Ein Gottesgeschenk! Für Cornelia ist dieser Raum definitiv ein grosses gläsernes Geschenk Gottes. Ein Beweis, wie Gott

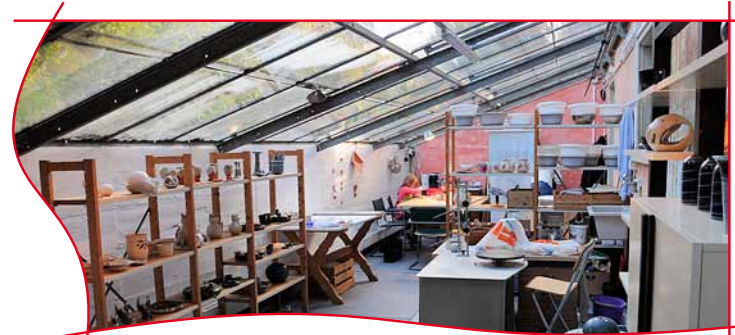
will Cornelia genügend Zeit für ihren Mann und die vier Teenager haben. Und mit der neuen Stelle ihres Mannes als Seelsorger wird einiges auf sie zukommen. «Soll ich? Soll ich nicht? Was ist Gottes Wille? Wird es mir zuviel?» Es fällt Cornelia nicht immer leicht, von ganzem Herzen zu ver-

trauen und auf Gott zu hören. Oft will sie zu viel. Sie ist eine Künstlerin, vielseitig kreativ, voller Ideen. Aber nun haben sich die Türen in die Zukunft so schnell und unbürokratisch geöffnet, dass sie es kaum fassen kann. Gott hat sie einmal mehr mit einer genialen Antwort überrascht.

## Atelier-Traum erfüllte

alten Gärtnerei mitten im Dorfkern. Der Vermieter ist sogar bereit, alle Investitionen zu übernehmen. Sie muss nur eine monatliche Miete fürs Treibhaus bezahlen – beheizt und gereinigt, inklusive Standplatz für den alten weissen Flügel in der Bildergalerie!

ihren Lebensweg mitgestaltet und noch viel besser plant, als sie es sich je hätte träumen lassen. Lange hat sie überlegt, ob sie diesen Schritt – gerade jetzt, gleichzeitig mit dem Umzug nach Buchs – wagen soll. Viele Jahre stand die Familie im Vordergrund. Auch jetzt



## Fortsetzung von Seite 5

Noch auf dem Weg hat sie mit ihm im Gebet gerungen. Selbst das Töpfern ganz aufgeben und den Brennofen verkaufen war für Cornelia kein Tabu. Es hätte weh getan, ohne Zweifel. Ein Traum wäre zerbrochen. Aber Cornelia wollte den rich-



*Sie will das Töpfern sachte angehen. Die neue Freiheit ihres Ateliers bewusst als ein Geschenk von Gott geniessen.*



Die neue Arbeitsstelle, der neue Wohnort, die Umstellung fordern heraus. Auch die Kinder müssen mit dem Umzug zurechtkommen und ihren Lebensweg neu finden. Da braucht die Mutter Zeit und hörende Ohren. Sie will das Töpfern sachte angehen. Die neue Freiheit bewusst als ein Geschenk von Gott geniessen. «Hier ist meine Oase.

## «Töpfern kann man nicht in Eile.

tigen Weg finden, fragen: «Was ist dein Wille, mein Gott?»



Auch jetzt, mitten in aller Freude, mischen sich manchmal leise Zweifel: «Geht es finanziell auf? Kann ich die Miete bezahlen? Passt es auch für meinen Mann, für die Fa-

milie, für die Gemeinde?» Noch steht ihr nicht viel Zeit fürs Töpfern zur Verfügung. Es ist erstmal ein Anfang, die Erfüllung eines Traums. Ihr Mann ermutigt sie immer wieder. Er hilft ihr einteilen und planen: Das Geld, die Zeit ... Die Homepage und die Buchhaltung über-

nimmt er sogar ganz. Er steht begleitend und unterstützend hinter dem Projekt «Treibhaus-Oase». Er weiss, wie sehr sie das Töpfern und die Musik liebt. Den Musikunterricht, den Cornelia erteilt, gibt einen willkommenen Zustupf, damit das Projekt in der Töpferei gelingt.

Hier kann ich abschalten und entspannen. Töpfern kann man nicht in Eile.» Cornelia ist in einem stetigen Lernprozess. Sie will lernen, dieses grossartige Geschenk als einen liebevollen Händedruck von Gott anzunehmen und geniessen – für sich selber, aber auch für die

Menschen, die zum Töpfern oder Einkaufen vorbeikommen. Mit ihnen will Cornelia ihre Oase teilen. Zeit und Liebe schenken, ermutigen, trösten. Einfach für ihre Mitmenschen da sein. Deshalb steht eine Kaffeemaschine im lichtdurchfluteten Treibhaus. Deshalb ist die Oase mehr als ein Atelier. Vielleicht ist ihr Glashaus ja so etwas wie eine

offene Kirche in der Gott Menschen trösten, stärken und segnen will. Seelsorge zwischen Krügen und Tonkunstwerken.

Als Antwort auf all die finanziellen Überlegungen und Sorgen gibt ihr Gott ein kräftiges Zeichen. Schon bald nach der Eröffnung des Töpferateliers erhält sie einen grossen Auftrag. Den grössten, den sie je

Freie Sicht in die Schöpfung, in den schönen Rosengarten, und hinauf zum Himmel.»



Noch während Cornelia mir all ihre Erlebnisse mit Gott erzählt, kommt eine Frau mit ihrer Enkelin ins liebevoll eingerichtete Töpfertriebhaus. Sie wollen die Tonsterne glasieren, die sie vor einigen Tagen ausgestochen haben.



*Es ist, wie wenn Gott sagen würde:  
«Vertrau mir! Geniesse! Teile  
dieses Geschenk mit Menschen, die  
wie du eine Oase nötig haben.»*

## *Töpfern lernt Gelassenheit und Vertrauen.»*



als Töpferin bekommen hat. Es ist, wie wenn Gott sagen würde: «Vertrau mir! Geniesse! Teile dieses Geschenk mit Menschen, die wie du eine Oase nötig haben. Dafür habe ich dich mit diesem Treibhaus beschenkt. Deine Töpferei hat ein offenes Dach nach oben.

Cornelia gibt ihnen Pinsel und holt verschiedene Glasuren aus dem Schrank. Sie beginnen ihre kleinen Kunstwerke zu bestreichen. Aber da ist noch etwas anderes, das die Besucherinnen sehr beschäftigt: Im Brennofen wartet eine grosse Krone darauf, dass der Deckel

geöffnet wird. Die Grossmutter hat erst kürzlich ihren Mann zu Grabe getragen. Sie findet hier im Treibhaus Ruhe, Abwechslung und eine kreative Form zu trauern. Die selbstgefertigte Krone im Ofen will sie auf sein Grab stellen, als Geschenk für ihren Mann, als



Erinnerung, als Trost. Gott schenkt uns eine Lebenskrone. Der Tod ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang. Jesus hat uns mit seiner Auferstehung eine ewige unvergängliche Hoffnung gegeben. «Dem Tod ist der Stachel genommen», wie die Bibel sagt. Wir dürfen glauben, Gott vertrauen, dass das Schönste noch kommen wird: Kein Leid, keine

Tränen, keine Enttäuschungen, keine Trennung ... Noch ist der Brennofen zu heiss – die Witwe muss warten.



Irgendwie spürt man die Angespanntheit. Endlich ist es soweit. Vorsichtig wird der Deckel geöffnet. Erst mal nur einen Spalt. Ein Schatten huscht übers Gesicht der Frau. Die Naht hat sich beim Bren-

*Der Riss bleibt.  
Das Vergangene  
kommt nicht zu-  
rück. Und doch  
bleibt die Krone  
im Ofen eine  
schöne Krone –  
und ein Sinnbild  
für die Ewigkeits-  
hoffnung.*



## Töpfererfahrung: «Gott schafft am Ende etwas Gutes, auch wenn der



nen geöffnet. Nur einen Centimeter. Aber die Krone ist nicht unversehrt, nicht fehlerlos wie gehofft. Sie scheint mir ein Sinnbild zu sein: Der Tod hat einen Riss ins Leben dieser Eheleute gerissen. Die Frau trauert. Der Riss bleibt. Das Vergangene kommt nicht

zurück. Und doch bleibt die Krone im heissen Ofen eine schöne Krone. Wenn sie glasiert sein wird und zusammen mit Blumen auf dem Grab steht, wird sie – auch mit diesem Riss – schön sein. Und sie wird die erwähnte Ewigkeit bei Gott symbolisieren, die

Hoffnung auf ein Leben ohne Leid, ohne Tränen, ohne Tod. Denn Jesus Christus hat den Tod besiegt! Diese Hoffnung trägt die trauernde Witwe. Und sie trägt auch all die anderen Menschen, die ihr Vertrauen nicht allein auf die vergänglichen Dinge dieser Welt setzen,

sondern Gott ihr Vertrauen schenken mitten im täglichen Leben mit all seinen Sorgen und Schmerzen.



Cornelia erzählt – während sie auf der Töpferscheibe den Ton zu einem Gefäss formt – wie Gott aus uns etwas Kostbares schafft. «Es ist wie beim Töpfern: Aus wertloser Materie entsteht ein wertvolles Gefäss.

Erfahrung mit dem Ton. Sie ist überzeugt: «Gott schafft am Ende etwas Gutes, auch wenn der Prozess manchmal schmerzt. Das Ergebnis wird – beim Ton und im Leben – erst in seiner ganzen Schönheit sichtbar, wenn es gebrannt ist. Bis dahin sind auch Zweifel und Ängste ganz natürlich, menschlich eben.»

## Prozess manchmal schmerzt.»

Aber dieser Prozess braucht Zeit.» Bei uns Menschen ist er sozusagen immerwährend. Er fordert unsere Bereitschaft. Lasse ich zu, dass Gott mich formt? Will ich von ihm geformt werden? Formen tut weh, das hat die Töpferin immer wieder erlebt. Aber ihr hilft die eigene



Mit viel Geduld formt Cornelia einen Henkel. Sie zieht und streicht ihn, bis er schlank genug ist. Dann stellt sie den Krug zum Trocknen auf den Tisch, wäscht die Hände und setzt sich an den Flügel. Chopin, erfüllt die Oase voller Kraft und Gefühl interpretiert.

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

## Es begann mit Schokoladepudding

Wir hatten im Kindergottesdienst einen hochintelligenten Pfarrer. Da er bei den Erwachsenen kaum Erfolg hatte, konzentrierte er sich mit grosser Hingabe auf die Kinder.» So beginnt der Lebensrückblick von Helmut Matthies.



Weiterlesen unter «Glauben praktisch»,  
[textlive.ch](http://textlive.ch); Quelle: [jesus.ch](http://jesus.ch)

## Wenn das Herz streikt

Hören Sie auf die Signale aus Ihrem Innersten? Leben Sie gemäss Ihrer persönlichen Überzeugung? Schon die Bibel sagt in den Sprüchen:

«Mehr als alles hüte dein Herz,  
denn aus ihm strömt das Leben.»



Sendung online : «Glauben praktisch»,  
[textlive.ch](http://textlive.ch); [fensterzumsonntag.ch](http://fensterzumsonntag.ch)

Lebensqualität fördern  
Sozial handeln



## Konkret handeln Unbürokratisch helfen

*Spiis & Gwand in Oftringen beschenkt Menschen, die in finanzieller Notlage sind mit Lebensmitteln und Kleidern und nimmt sich Zeit für Begegnungen.*



**Spiis & Gwand**

**Früher kauften die Oftringer hier ihr Fleisch. Heute bekommt man in der ehemaligen Metzgerei Kleider und Lebensmittel – gratis!**

Spiis & Gwand ist eine soziale Initiative für Bedürftige, Alleinerziehende und mittellose Familien. «Es gibt auch arme Menschen in der Schweiz.» Diese Erkenntnis liess einige Frauen handeln. In der reformierten Kirche Oftringen werden regelmässig haltbare Lebensmittel und Dinge für den Haushalt gesammelt. Die ge-

sammelten Sachen werden in Taschen abgefüllt und gezielt bedürftigen Menschen abgegeben. «Manchmal staunen wir, was Gott daraus macht», erzählt Evelyn Wernli, die für die Lebensmittelaktionen zuständig ist. «Wir haben schon Magnesiumtabletten bekommen und uns Sorgen gemacht, wem wir die geben sollen. Da hörten wir von einer Bezügerin, dass sie an Magnesiummangel leide. «Ah, deshalb!», dachten wir und dankten Gott für seine konkrete Vorsorge. Oder wir wussten von einer Frau, die liebend gerne ein



## Spiis & Gwand

bestimmtes Parfüm gehabt hätte, das sehr knappe Geld aber für wichtigere Dinge brauchte. Da haben wir es für sie in ihre Tasche gelegt.»



**Das Team von Spiis & Gwand verteilt nicht nur Lebensmittel und Kleider.** Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter interessieren sich für die Menschen. Sie hören zu. Sie reagieren, wo nötig. Sie beraten und helfen. «Wir wollen den Menschen, die durch ihre Not oft verun-

sichert sind und kein starkes Selbstwertgefühl haben, Wert und Würde schenken, die Würde, die Gott allen Menschen schenken will.»

Das Bistro und die Spielecke für Kinder gehören deshalb ebenso zum Konzept, wie die Kleiderstände und die Lebensmittelaschen. «Beim Kaffee öffnen sich die Menschen, erzählen aus ihrem Leben, berichten von der Überforderung mit Steuerformularen, von Schwierigkeiten mit der Erziehung oder von der Miete, die nicht mehr bezahlt werden kann.»



**Kleider erhält man gratis. Fünf Teile pro Person, damit niemand auf die Idee kommt Handel zu treiben.** «Die Kulturen und das Verhalten sind sehr unterschiedlich. Deshalb ist es gut, die Menschen kennen zu lernen. Ihnen zuzuhören, sie lieben zu lernen, mit ihnen zu teilen.» Ein Bibelvers prägt seit den Anfängen die christlich-soziale Arbeit in Oftringen: «Wer zwei Kleider hat, gebe eines dem, der keines hat. Wer Speise hat, tue ebenso.» **Infos: [kirche-oftringen.ch](http://kirche-oftringen.ch)**

## 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

*Herr,  
habe acht auf mich!*

*Bibel: Jeremia 18,19*

*Gott wird deinen Fuss nicht  
gleiten lassen, und der dich  
behütet, schläft nicht.*

*Bibel: Psalm 121,3*

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 1502**

Überreicht von:

**TextLive**  
Gottes Liebe sichtbar machen

besserläbe 02