

Vom Jammern ...



# Baldegger**Journal**

# Jammerstopper

Auf dieser Seite haben jeweils unsere Leserinnen und Leser das Wort. Durch ein Missgeschick sind die eingegangenen Wortmeldungen spurlos verschwunden. Nun springen einige Schwestern in die Lücke und verraten, wie sie die eigenen Jammergedanken stoppen.

*Sr. Waltraud:* Etwas lesen bringt mich sehr schnell auf bessere Gedanken. Manchmal denke ich einfach «Blasius».

*Sr. Cassia:* Wenn mich eine Begebenheit aufregt und das Jammern sich einstellen möchte, dann hilft mir Schillers «Wilhelm Tell» weiter mit dem Ausruf: «Schau vorwärts, Werner, und nicht hinter dich!»

*Sr. Pia:* Wenn im Garten das Unkraut üppig wächst, denke ich mir, die Blumen überragen bald das ungeliebte «Beikraut», und ich beginne zu jäten.

*Sr. Maria-Paula:* Ich will nicht jammern, wenn sich bei mir mit 85 Jahren Altersbeschwerden melden, denn ich bin dankbar, dass diese nicht schon früher kamen. Wenn ich jammern möchte, weil die Wasserleitung zu meinem Zimmer wieder kein warmes Wasser spendet, dann denke ich an die vielen Frauen, die das Wasser für ihren Haushalt in grosser Entfernung holen. Und dazu erst noch Schlangestehen müssen in der Tropenzone. Und wenn

ich jammern und schimpfen höre über die sogenannten «Abzocker», dann denke ich als «Aufsteller» an meine eigenen Afrikaerfahrungen und die grossartige und langjährige Unterstützung, die wir beispielsweise von der Novartis erhalten haben für Schulen, Pflegefach- und Ärzteausbildung, kostenfreie Medikamentenausgabe, Hausbauten für Obdachlose und Behinderte oder Wasserprojekte.

*Sr. Angelika:* Erstens: Ich jammere nie, aber ich schimpfe ab und zu! Meine Eltern haben nie gejammert, also habe ich es nicht gelernt. Wenn meine ältere Schwester jammerte, haben wir bloss gelacht. Zweitens: Mir geht es sehr gut, denn ich bin nicht im Krieg, bin keine Asylantin und bin nicht auf der Flucht! Drittens: Gott sei Lob und Dank für jedes kleinste Ding, das mir das Leben erleichtert!

*Sr. Petronilla:* Ich sage mir immer: «Du bist deines Glückes Schmid». Damit korrigiere ich meinen Kurs, wenn ich auf die negative Bahn zugehe.

*Sr. Silvianna:* Wenn ich jammere, mache ich das Problem oder die Not noch grösser, weil ich nicht mehr objektiv bin. Ich habe schon erfahren, wenn ich über etwas jammere, distanziert sich die Mitschwester, weil sie ja doch nicht helfen kann. So denke ich jeweils: «Morgen sieht alles anders aus.»

*Sr. Helena:* Bei den kleinen Unstimmigkeiten des Alltags kommen mir immer wieder Aussagen in den Sinn, die ich im Laufe meines Lebens irgendwo gehört oder gelesen habe und die mir dann helfen, die Dinge etwas lockerer zu nehmen. Zum Beispiel: «Moritz, reg' dich nicht auf!»

*Sr. Imelda:* Ich habe erfahren, dass einem durch Jammern Kräfte genommen, ja, regelrecht «gestohlen» werden. Daher wende ich mich gerne all jenem zu, das Kraft schenkt und belebt.

*Sr. Dominik:* Wenn ich aufgrund meiner gesundheitlichen Situation mühsam meinen Arbeitsweg in die Klosterherberge gehe und die energiegeladenen «Walking-Frauen» an mir vorbeiflitzen, dann könnte ich jammern. In Gedanken nehme ich dann eine SBB-Tageskarte und reise ins Wallis. Dort besuche ich all die lieben Menschen im Heim St. Josef in Susten, wo ich viele Jahre leben durfte. Wenn ich an meinem Arbeitsort ankomme, habe ich die «Stockenten» längst vergessen und bin dankbar, dass ich noch gehen kann.

## Impressum

BaldeggerJournal Nr. 24/2013, zweimal jährlich  
 Herausgeberin Kloster Baldegg, CH-6283 Baldegg, T. 041 914 18 00  
 e-Mail info@klosterbaldegg.ch  
 Homepage www.klosterbaldegg.ch  
 Redaktion Sr. Marie-Ruth Ziegler  
 Grafik grafik.container gmbh, Luzern  
 Druck SWS Medien AG Print, Seetal  
 Copyright bei BaldeggerJournal  
 Lektorat Sr. Pascale Assey  
 Fotos Regula Lüchinger, Den Haag, S. 2, 8, 11  
 Sr. Romana Pfefferli, Amden: S. 13, 15  
 Sr. Karin Zurbriggen, Baldegg: S.12  
 Sr. Chiara Francesca Pico, Bourguillon, S. 14  
 Sr. Marie-Ruth Ziegler, Baldegg: S. 4-7,16,17  
 Von privater Seite 5, 10, 14



## Vom Jammern ...

Liebe Leserin, lieber Leser

Für einmal ist nicht das Wetter schuld, dass wir uns für das Thema «Jammern» entschieden haben. Auch nicht die in Bern oben oder die in den USA. Auch nicht die Bischöfe oder gar der neue Papst. Für einmal ist alles viel einfacher: Es geht um uns. Wir jammern gerne. Auf Weg und Steg geschieht es, von morgens bis abends, laut und auch mal leise. Warum? Unsere Autorinnen und Autoren führen dafür interessante Gründe an: psychologische, theologische und philosophische, ja sogar chemische. Sie zeigen: Es gibt eine Sorte «Jammer», die einem nicht gut bekommt und andern meist auf die Nerven geht. Für diese Art «Jammern» gibt es Alternativen, z.B. das Jammertal in ein Tal der Tränen verwandeln. P. Adrian Schenker leitet dazu an. Oder den Perspektivenwechsel wagen, nachzulesen im Artikel «Segen und Fluch des Jammerns» von Christiane Blank. Oder Leid und Schweres akzeptieren, weil es aus der Opferfalle des Jammerns hinaus führt. Dies sind Erfahrungen von Judith Köppel in ihrer Praxis. Sr. Renata findet bei Franz von Assisi eine zeitlose Form, um mit Jammern aufzuhören: Beten. Phantasie ist gefragt, um das, was wir nicht ändern können, auszudrücken. Gedichte können das gut, meint P. Hegglin. Auch das Dankbarsein bietet dem Jammern die Stirn. Das Interview mit Gabi Thorbecke zeigt es eindrücklich. Missionarinnen gestehen, dass das Jammern bei ihnen und den Touristen eher zu hören ist als bei den Einheimischen. Wie eine Prise «Nimm-dich-nicht-so-wichtig» den Jammer vertreibt, verraten persönliche Jammerstopper aus dem Kloster. Als Krankenschwester weiss Sr. Diana, dass Jammern sogar das Aufstehen blockiert. Sie zeigt praktische «Antijammer-Übungen». Ob diese Aufsteh-Übungen «denen in Bern oben» auch helfen würden Polit-Blockaden aufzuheben? Das Mail von Ständerat Urs Schwaller auf Seite 14 verrät, dass Jammern auf hohem Niveau zum politischen Tagesgeschäft gehört.

Lieber Leser, liebe Leserin

Jammern ist risikoreich und nicht ungefährlich. Aber ehrlich: Wünschen Sie sich nicht trotzdem hie und da ein Ohr, in das Sie hinein jammern dürfen? Ich jedenfalls schon. Meine Empfehlung: Jammern Sie doch ein wenig in Gottes Ohr hinein. Es tut gut und ist absolut abhörsicher.

Herzlich grüssen Sie

Ihre Baldegger Schwestern

*Sr. Marie-Ruth Ziegler*

Bildungshaus Stella Matutina	
<b>Das verflixte &lt;und&gt;</b>	2
P. Werner Hegglin, Dr. phil., Hertenstein	
Baldegger Missionen	
<b>Viel Grund zum Jammern und Staunen</b>	4
Sr. Marie-Ruth Ziegler, Baldegg	
Kloster Baldegg	
<b>Jammern – oder die Alternativen</b>	5
Judith Köppel, Zürich	
<b>Die neue Oberwaid: Kurhaus &amp; Medical Center</b>	6
Gabi Thorbecke im Gespräch mit Sr. Marie-Ruth Ziegler	
<b>Im Jammertal</b>	8
Olympische Winterspiele Prof. Dr. P. Adrian Schenker OP, Fribourg	
<b>Segen und Fluch des Jammerns</b>	10
Prof. Dr. Christiane Blank, Zofingen	
<b>Wer klagen kann – muss nicht jammern ...</b>	12
Sr. Renata Geiger, Baldegg	
Kur- und Ferienhaus Bergruh	
<b>Jammern blockiert – Kinästhetik bewegt</b>	13
Sr. Diana Keller, Amden	
mail@klosterbaldegg.ch	14
<b>mail@klosterbaldegg.ch</b>	
Ständerat Urs Schwaller, Tifers Sr. Monalda Hunkeler, Bourguillon	
Glauben & Beten	15
mit Sr. Gertrud Schmucki, Amden	
Übrigens	16
jobs@klosterbaldegg.ch	17
<b>Ulrich Stefan ist kein Jammerer</b>	



## Das verflixte ‹und›



P. Werner Hegglin, Dr. phil., Hertenstein

Liebe Leserinnen und Leser, in einem uralten Wörterbuch finde ich unter dem Stichwort «Jammern»: heftiger Schmerz und die Äusserung desselben. Da ist das verflixte ‹und›.

Ein Mann geht zum Arzt. Er leidet an heftigen Schmerzen. Er jammert. Der Arzt untersucht; untersucht mehrmals, findet nichts. Kein körperlicher Befund – und Schmerzen. Also: Guter Rat ist teuer.

### **Tatsachen und Tatsachen, erstes ‹und›**

Der Hans kommt zum Heiri gerannt und ruft: Stelle dir vor, der Kirschbaum in

Meiers Garten blüht! Heiri, trocken: Du spinnst. Um diese Zeit hat noch nie ein Kirschbaum geblüht. Hans, eingeschüchtert: Etwas freundlicher könntest du auch sein. Geh du in Meiers Garten, überzeuge dich selbst, der Kirschbaum blüht. Heiri geht, kommt zurück: Tatsächlich, du hast recht, er blüht. Wer hätte das gedacht!

So funktioniert unsere Wissenschaft. Hans und Heiri stimmen überein. Zur Sicherheit schicken sie gleichen Tags ein paar andere in Meiers Garten. Alle sagen: Tatsächlich, der Kirschbaum blüht. Ein paar ganz Genaue gehen spät nachts nochmals zum Garten: Der Baum blüht. Und sage und schreibe findet sich noch einer, der sagt: Auch am Vortag hat er geblüht.

Ganz schlaue Leute sagen dem: Etwas ist eine Tatsache, wenn sie intersubjektiv und intermomentan zutrifft und ausgesagt werden kann. Tönt das nicht schön?

Wir leben heute in einer Art total technisierten Zivilisation. Und das wissen wir längst: Ohne Wissenschaft gibt es keine Technik und ohne objektive Tatsachen keine Wissenschaft. Wissenschaft fahndet alleweil nach objektiven Tatsachen. Wissenschaft und Technik sind unsere grosse Stärke und unser überwältigender Fortschritt. Leider gelten deswegen nur ‹objektive Tatsachen›, alles andere ist Mumpitz. Das ist ein Jammer.

### **Tatsachen und Tatsachen, zweites ‹und›**

Der Hans kommt niedergeschlagen zum Heiri, jammert und sagt ihm: Du, ich bin sehr traurig.

Heiri sagt verlegen: Was ist denn? Hans aber zuckt nur die Schultern, beginnt zu weinen und will nicht reden.

Heiri, noch verlegener: Du bist traurig –. Heiri ist aber ganz und gar kein Dummkopf und merkt sofort: Wenn ich zu ihm

sage, er sei traurig, ist es absolut nicht dasselbe, wie wenn er «Ich bin traurig» sagt. Bei ihm ist das Wort erfüllt und vollständig; bei mir ist es nur ein Schatten vom Inhalt. Dann sagt Heiri aber trotzdem noch: Hans, ich kann es dir nachfühlen, mir ist es auch schon so ergangen. Weil er aber immer noch kein Dummkopf ist, merkt er: Das hätte ich besser nicht gesagt, ich habe ja vorher schon gewusst, wie schwach meine Einsicht ist. Nun, es gibt eben Tatsachen, die einer nur in seinem eigenen Namen vollgültig aussprechen kann; da reichen andere nie heran. Gewitzte Leute haben auch dafür ein Fremdwort erfunden. Diese Tatsachen heissen seither «subjektive Tatsachen», weil sie nur von einem Einzigen und nur von ihm ausgesagt werden können. Objektive Tatsachen können von jedem ausgesagt werden, der genug weiss und gut genug reden kann.

Aber nun kommt der Jammer. Subjektive Tatsachen gelten in unserer technischen Zivilisation nicht viel bis gar nichts. Ich frage Sie: Sind Sie noch nie in die Situation geraten, wo Ihnen gesagt wurde: Du, das ist ja nur subjektiv. Haben Sie den Tonfall noch im Ohr, wie abschätzig dieses «nur subjektiv» daher kommt? Dabei sind subjektive Tatsachen meist viel lebendiger und stärker; objektive kann man zusammenscharren wie dürre Blätter. Aber eben, sie sind viel berühmter. Und das ist ein Jammer.

### **Körper und Leib, drittes (und)**

Zwei Frauen, Heidi und Susi, sitzen beieinander. Heidi jammert und sagt: Ich habe wieder so Schmerzen in meiner Hand. Du weisst es ja, ich habe diese Hand gar nicht mehr; ich bin damals in die Häcksel-Maschine geraten. Seither habe ich eine Prothese. Und jetzt habe ich derart Schmerzen an dieser Hand, die ich gar nicht mehr habe und in der ich ja gar keine Schmerzen haben dürfte. Es ist ein Jammer.

Susi fragt: Was meint dein Hausarzt dazu? Heidi: Er hat mir erklärt, dass es im Gebiet meines Körpers einen Leib gebe und der könne mehr wahrnehmen als mein Körper mit seinen Wahrnehmungsorganen: sehen, hören etc. Der Leib sei es, der z. B. Hunger und Durst merke, was man eben weder sehen noch hören könne. Das sei leiblich spürbar. Ebenso das Ein- und Ausatmen, der Schreck, Frische und Mattigkeit, Wollust und eben der Schmerz. Der Schmerz sei eine leibliche Regung, die am eigenen Leibe gespürt werde.

Susi fragt: Ja, und? Dann hättest du ja eine Leib-Hand? Die man offenbar nicht verlieren kann? Was machen dann all jene, die täglich hunderte von Organen amputieren und transplantieren? Bleiben dann die Leib-Organen? Und wie verträgt sich das alles miteinander? Ist das nicht ein Jammer?

Heidi, nachdenklich: Er hat auch noch gesagt, der Leib sei unser wichtigstes Wahrnehmungsorgan und der Resonanzboden für alles, was uns zustösst und affektiv betrifft. Ich habe das alles noch nie gehört. Aber – wie ich dann heimgegangen bin, habe ich mir schon sagen müssen: Zu diesem Leibe solltest du wahrscheinlich schon mehr Sorge tragen.

Susi: Dass der Körper krank sein kann, wissen wir alle; kann auch der Leib krank sein?

Heidi: Das weiss ich nicht. Aber ich stelle mir vor, dass der Leib es ist, der merkt, wenn etwas bei mir nicht in Ordnung ist.

Susi: Aber bisher haben wir nicht einmal gewusst, dass es ihn gibt. So ein Jammer!

### **Jammern und Jammern, viertes (und)**

Es gibt in Stuttgart einen Schriftsteller, der heisst Dirk Mende; den lese ich sehr gerne. In einem Buch von 2001 gibt er Beispiele eines ganz andern Jammerns; eines davon möchte ich zitieren, es steht auf Seite 39. Es wäre doch toll, wir könnten den Dreh finden für diese Art des Jammerns.

Das Ministerium für Bildung hat für alle Schulen verordnet, dass verstärkt alte Volkslieder gesungen werden müssen.

Singen kann schön sein, aber wir sollen nun all das besingen, was uns täglich genommen wird.

Wir müssen singen  
«Am Brunnen vor dem Tore»,  
und gleichzeitig wird der schöne Wunderhorn-Brunnen  
zugeschüttet, der Lindenbaum abgehackt,  
weil dort ein Parkhaus hingebaut werden soll.

Die alten Brunnensteine werden für die Auto-Einfahrt mitverwendet.

Und natürlich wird eine Tafel angebracht, auf der wir lesen können, dass hier einstmals ein alter Brunnen und eine Linde stand.

Das verkauft ihr uns dann als «Pflege der historischen Erinnerung!» und jetzt sollen wir singen «Wohlan die Luft geht frisch und rein», und gleichzeitig wird die Luft immer schlechter, weil ihr immer mehr Strassen baut.

NEIN:

Wir singen da nicht mit.  
Wir können gar nicht singen.

Wir sind ja immer erkältet und tragen einen Schal um den Hals und können bloss krächzen.

Lasst euch nicht missbrauchen!

Wehrt euch!

Widersteht!

Was heisst jammern? Es ist ein heftiger Schmerz und die Äusserung desselben, so steht es im Wörterbuch. Den Schmerz können wir nicht ändern, aber dessen Äusserung. Und darum, liebe Leserinnen und Leser: Phantasie!

Dirk Mende: Wer weiss, ob's wahr ist?!? Verlag Mayer, Stuttgart-Berlin 2001





## Viel Grund zum Jammern und Staunen

Sr. Marie-Ruth Ziegler, Baldegg

Anlass zum Jammern hätten die Menschen schon, die sich im kleinen Spital von Rhotia in Tanzania um Schwester Verona und Schwester Blasia drängen. Immer wieder belasten Missernten und Dürre, Malaria und andere Krankheiten ihr Leben. Trunkenheit und Drogen, Diebereien und Gewalt gehören hier zum Alltag. Ebenso die Misere im Schulwesen und das Träumen vom grossen Geld, das all die Not zum Verschwinden bringen soll. Wie leben sie damit, die schwangeren Mütter, die ausgemergelten alten Männer, die zukunftslosen Jugendlichen und Kinder? Jammern auch sie wie wir, die in klimatisierten Wohnzimmern fernsehen, einen Hochschulabschluss in der Tasche und ein Lohnkonto auf der Bank haben, für jede Lebenslage eine Versicherung haben und rund um die Uhr medizinisch versorgt werden?

Die Rheintalerin Schwester Verona Hutter und Schwester Blasia Zihlmann aus dem Luzernerland geben zu: Wenn es ums Jammern geht, sind sie beide, auch nach vierzig und mehr Jahren Einsatz in Tanzania ‚richtige‘ Schweizerinnen geblieben. Lachend ergänzen sie: Wir jammern, auch wenn wir nichts zu jammern haben. Gestern beispielsweise, sei der Gottesdienst mehr als zweieinhalb Stunden gegangen, die Predigt über dreissig Minuten. Für die

beiden Schweizerinnen Anlass zu jammern. Der Priester hingegen, der gleichentags noch in zwei Pfarreien Gottesdienste dieser Art zu feiern habe, der jammere ganz bestimmt nicht. Wenn kein Wasser aus der Leitung komme und sie sich die Hände im Spital nicht waschen könne, dann jammere sie regelmässig, sagt Schwester Verona. Die meisten Leute in ihrer Umgebung müssten jedoch das Wasser von weit her heimtragen. Noch nie hätte sie jemand von den Frauen oder Kindern darob jammern gehört. Touristen, die etwa auf ihrer Missionsstation einen Halt machen, seien jeweils höchst erstaunt, wie die Einheimischen ihr Schicksal klaglos meisterten. Wenn die Ernte schlecht ist oder ganz ausfällt, dann sagen die Leute gelassen: Mungu yupo. Gott ist da. Oder: Shauri ya Mungu. Gott weiss es. Schwester Blasia erinnert sich an den nächtlichen Überfall in ihrem Haus, bei dem sie verletzt wurde. Der einheimische Priester berichtete am nächsten Morgen, es war ein Sonntag, in der Kirche von dieser schrecklichen Tat. Die zum Gottesdienst versammelten Menschen hätten nicht begreifen können, dass man sie, eine alte Schwester, verletzt und bestohlen habe. Die Frauen hätten darob geweint und ihr anschliessend zum Trost Eier, Früchte, Hühner und ein Schaf gebracht. Jammern, so bestätigen die einheimischen Angestellten des Spitals, gehöre bei ihnen einfach

nicht dazu. Das wissen die beiden Schwestern mit beeindruckenden Beispielen aufzuzeigen. Eine Schülerin sei in der Sekundarschule schwanger geworden und hätte ein wirklich schwer geistig und körperlich behindertes Kind zur Welt gebracht. Ganz selbstverständlich habe die Grossmutter das Kind übernommen, damit sie weiter zur Schule gehen konnte. Das Kind sei aber dauernd krank gewesen, immer nahe dem Tod. So hätte die Ärztin eines Tages zur Grossmutter gesagt: Bring das Kind nicht mehr ins Spital, lass es doch sterben. Sonst musst du deine Arbeit hier aufgeben. Und wieder war es für die Grossmutter selbstverständlich, ihre Arbeit klaglos aufzugeben und das arme Geschöpf zu pflegen. Nach einiger Zeit hat sie es in unser Spital gebracht und gesagt: «Ich habe kein Geld, um die Spitalrechnungen zu bezahlen.» Das inzwischen siebenjährige Kind, das nur knapp sieben Kilogramm wiege, liege seither immer wieder wochenlang bei Schwester Verona im Spital. Fünf Jahre gehe das nun schon so. «Soll ich nun etwa jammern, weil sie die Spitalrechnungen nicht bezahlt?» fragt sich Schwester Verona oder muss ich nicht eher nur staunen ob so grosser Liebe der Grossmutter? Schwester Blasia und Schwester Verona wissen: sie haben in ihrem tanzanischen Alltag, fern der grossen Zivilisation, viel, viel Grund zum Staunen.



# Jammern – oder die Alternativen



Judith Köppel, Zürich

In meiner psychotherapeutischen Praxis kommt es nicht selten vor, dass jemand jammert. Dann gilt es zu unterscheiden zwischen echtem Leiden und dem Jammern. Häufig erkenne ich den Unterschied am weinerlichen Ton. Jammernde Menschen lösen beim Gegenüber unterschiedliche Gefühle aus wie Mitleid, das Bedürfnis zu trösten, Abwehr oder Ungeduld.

## **Jammern als Wunsch nach Zuwendung**

Menschen, die jammern, erleben sich als hilflos und suchen bei anderen Menschen Aufmerksamkeit. Das ist legitim – aber nicht hilfreich. Menschen, die jammern, gehen uns schnell mal auf die Nerven. Vielleicht meiden wir sie und entziehen ihnen die Zuwendung, die sie auf eine unglückliche Art und Weise erhalten möchten. Diese Menschen müssen lernen, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen, wahre Freundschaft und Intimität zu leben, ohne den Umweg über Hilflosigkeit und Krankheit zu wählen.

## **Jammern als Fokussierung auf den (vermeintlichen) Mangel**

Ein weiterer Aspekt des Jammerns ist die Defizitorientierung. Wir jammern selten über einen Lotteriegewinn, ein gutes Essen oder einen freundlichen Brief, jedoch über das Wetter, die Arbeitsbelastung, die Krankenkassenprämien usw. Jammern ist dann ein Ausdruck von Unzufriedenheit. Das Heilmittel dagegen wäre die Dankbarkeit, die neben dem Beklagenswerten auch noch das andere sieht: Unser wunderschönes Land, der hohe Sicherheitsstandard, weltweit eines der besten Gesundheitssysteme, Gleichberechtigung, Demokratie und vieles mehr. Unsere Zufriedenheit hängt nicht vom Wohlstand ab, sonst müssten wir SchweizerInnen die glücklichsten Menschen sein. Das sind wir nicht. Woran liegt das? Eine Ursache besteht u.a. darin, dass wir das Gute nicht mehr sehen und auch nicht verdanken. Wer dankbar ist, sieht die Fülle und fixiert sich nicht auf das, was fehlt. Der Dankbarkeit geht die Wahrnehmung des Edlen, Guten, Schönen voraus. Indem ich dies verdanke, erlebe ich Fülle, Freude und Zufriedenheit. Manchmal höre ich, dass Gesundheit das höchste Gut sei. Als Christin sage ich: Die Gemeinschaft mit Gott ist das höchste Gut – und die ist für jedermann umsonst. Als Psychotherapeutin

würde ich es so formulieren: Das höchste Gut ist die Zufriedenheit. Es gibt Menschen, die sind körperlich gesund, weisen keine psychische Störung im engeren Sinne auf und sind doch unzufrieden. Es gibt andere, denen es an allerlei fehlt und die dennoch Zufriedenheit ausstrahlen.

## **Raus aus der Opferrolle**

Andere jammernde Menschen erleben sich als Opfer, hilflos ausgeliefert, ohnmächtig. Manche verhalten sich auch als Erwachsene noch wie abhängige Kinder, ständig auf der Suche nach jemandem, der ihnen die Verantwortung für ihr Leben abnimmt. Was naturgemäss zu Kindern gehört, bekommt dem Erwachsenen nicht gut und ist ein Zeichen von Unreife oder einer tiefgreifenden psychischen Störung. Wenn man einem Kind zu viel abnimmt, kann daraus ein lebensuntüchtiger, depressiver, abhängiger, ängstlich-vermeidender, jammernder Erwachsener werden. Jeder Mensch ist eingeladen, das Potential, das Gott in ihn gelegt hat, zu entfalten und ein reifer Mensch zu werden. Dazu gehört auch das Leiden und die Fähigkeit, Leiden anzunehmen. Es geht nicht darum, das Schwere und Traurige zu negieren. Es geht um ein «sowohl als auch», um ein gesundes Mass von beidem und um die Frage: Wie gehe ich *konstruktiv* damit um?



Gabi und Heinrich Thorbecke haben die «Oberwaid», die früher durch Baldegger Schwestern geführt wurde, neu aufgebaut. Entstanden ist ein elegant geschwungener Bau, der sich perfekt in die einzigartige Parkanlage einfügt. Für die Gäste wurde ein Kur-Konzept entwickelt, das hochmoderne Medizin mit bester Schweizer Heiltradition verbindet. ([www.oberwaid.ch](http://www.oberwaid.ch)).  
Gabi Thorbecke, St. Gallen, im Gespräch mit Sr. Marie-Ruth Ziegler

## Die neue Oberwaid: Kurhaus & Medical Center

*Frau Thorbecke, nun steht die «Oberwaid» wieder da. Wie fühlen Sie sich?*

Gut, ja, gut! Ich fühle mich sehr gut, auch alle Mitbeteiligten. Natürlich sind wir noch nicht überall fertig, es fehlt noch dieses oder jenes. Und das eine und andere muss noch in Ordnung gebracht werden. Aber das ist verständlich bei der Grösse dieses Hauses.

*Erzählen Sie uns ein wenig über die vergangenen drei Jahre Bauzeit.*

Gerne. Es waren drei sehr intensive Jahre. Wir hatten ganz ein tolles Team. Ein solches Bauvorhaben bringt mit sich, dass es viele Diskussionen mit dem Architekten und dem Innenarchitekten gab. Aber auch zwischen meinem Mann Heinrich und mir. Denn wir beide haben noch nie etwas miteinander gebaut. Manchmal wollte er etwas nicht so wie ich, und mir ging es immer zu wenig schnell. Der ausführende Architekt sagte jeweils: «Weisst du, Gabi, was schön ist? Wir sagen einander alles. Wir streiten nicht, aber wir diskutieren bis zum Äussersten. Aber nachher ist immer Friede.» Während der vergangenen drei Jahre machten wir keine Ferien, wir waren fast täglich auf der Baustelle. Es gab auch schlaflose Nächte, das gehört dazu. Und

Sorgen ebenfalls: Ist diese Entscheidung richtig? Stimmt sie? Heute gibt es wieder ganz andere Sorgen.

Das Bauen machte mir sehr Freude und auch Spass. Und ich habe sehr, sehr viel gelernt. Auch über die Arbeit, ich habe gesehen, was für schwere Arbeit die Bauarbeiter jeden Tag leisten, die Eisenleger oder jene, die den Abbruch oder nachher den Aufbau machten. Heinrich und ich haben alle, die auf der Baustelle waren, jeden Monat einmal zum Znüni eingeladen in die «Vorstadtbeiz» zu heissem Fleischkäse, Brot und Kafi oder Coca Cola oder was sie wollten, und einen Nussgipfel dazu. Jetzt kenne ich fast alle Bauarbeiter. Es war eigentlich eine schöne Zeit. Und wir hatten gute Firmen, das war toll. So betrachtet, ist es fast ein bisschen schade, dass diese Zeit vorbei ist.

*Was freut Sie am meisten, wenn Sie an die «neu erstandene Oberwaid» denken?*

O, das ist schwierig! Vielleicht, dass die Oberwaid – in meinen Augen – eigentlich so gelungen herauskommen ist. Es gibt ja immer Leute, die sagen, so und so hätte es sein müssen. Freuen tut mich auch, dass wir das grosse Glück hatten, wirklich

gute Mitarbeitende zu finden. Ich habe mir auch sagen lassen, dass es bei einem solchen Bauvolumen fast ein Wunder sei, dass wir mit nur eineinhalb Monaten Verspätung eröffnen konnten. Das sei sehr selten.

Schön ist auch, dass sich unsere Mitarbeitenden bereits vor der Eröffnung kennen lernen und einarbeiten konnten. Dazu machten wir bereits Ende August eine Einladung für die ersten sechzig Mitarbeitenden, und anfangs Oktober haben noch einmal so viele ihre Arbeit bei uns aufgenommen. Es war zwar ein finanzieller Aufwand, aber ich glaube, er hat sich gelohnt. Wir bekommen durchs Band Komplimente für unsere netten Mitarbeitenden.

Freuen tut mich auch, wenn mir Leute etwa sagen: «Weisst du, die Frau vom Schulfreund vom Peter, die war in der Oberwaid, und der hat es wunderbar gefallen».

*Sind Sie zuversichtlich, dass sich die Gästezahlen entsprechend den Vorstellungen entwickeln?*

Ja, wir sehen, dass die Übernachtungen zunehmen, zwar immer noch mit ganz kleinen Schritten, aber es geht vorwärts.





*Mit der Übernahme des Kurhauses Oberwaid wollten Gabi und Heinrich Thorbecke, dass die «Oberwaid» ihren Platz in St. Gallen behält. Ist die Oberwaid für Sie beide und die Bevölkerung der Stadt denn so etwas wie die OLMA oder die St. Galler Bratwurst?*

Im weitesten Sinn schon, denn alle kennen die «Oberwaid». Sie gehört einfach zur Stadt St. Gallen. Wir haben viele Briefe erhalten und von vielen Menschen gehört, dass sie es wunderbar finden, dass wir das Kurhaus Oberwaid von den Baldegger Schwestern übernehmen und weiterführen.

*Gönnen Sie sich nach diesen überaus strengen Jahren des Aufbaus auch eine Kur in der Oberwaid?*

(lacht) Nein, nein, das könnte ich nie. Unmöglich! Da hätte ich nie eine Kur. Ich würde die ganze Zeit etwas sehen, da und dort und denken, das müsste man auch noch machen. Aber Heinrich, mein Mann, war einer der ersten Patienten nach der Eröffnung der Oberwaid. Überhaupt: Heinrich liebt die Oberwaid. Er ist sehr oft hier und hat seine besondere Freude an der Gestaltung der wunderschönen Parkanlage. Er entdeckt immer wieder etwas, das noch verschönert werden kann.

*Wer kommt in die Oberwaid?*

Die Oberwaid ist besonders gut geeignet für Gäste, die wegen eines Spitalaufenthaltes Nachsorge und Therapie benötigen. Dafür sind wir bestens ausgerüstet. Die Therapieangebote können auch von ambulanten Patienten genutzt werden. Unser Kurhaus ist aber auch sehr geeignet für Menschen, die aufs Gewicht schauen müssen, an Erschöpfungszuständen leiden oder Schlimmeres. Wir haben übrigens einen ausgezeichneten Küchenchef, der wirklich auf die individuelle Situation eingeht und auch den Gästen, die aufs Gewicht schauen müssen, feine Sachen anbietet. Alle unsere Angebote sind auf der Homepage zu finden.

*Wenn ehemalige Gäste nach «Vertrautem» in der «neuen Oberwaid» suchen, was finden Sie?*

Beispielsweise den Ort der Stille mit dem farbigen Glasfenster der alten Oberwaid, den Baldegger Saal und den Theodor Hahn-Raum, die Sandsteinplatten aus der Krypta und natürlich die Grotte, die nach wie vor sehr besucht wird. Für das Kreuz haben wir einen neuen Standort gefunden auf dem Feldweg. Und vielleicht das Wichtigste: Viele Gäste stehen in der Lobby

und sagen spontan: «Wenn man da hineinkommt, dann ‚fährt man so hinunter‘; es ist eine besondere Ruhe hier». Diesen Leuten sage ich: Als ich früher in der Oberwaid in die Empfangshalle kam, erging es mir genau gleich. Damals habe ich mir gesagt, wenn ich nur das von den Schwestern übernehmen kann, diese Atmosphäre. Wenn jetzt jemand sagt: «Hier kann man richtig ‚abefahren‘, es ist eine besondere Ambiance hier», oder «ich fühle mich wie in einer andern Welt», dann muss ich jedes Mal fast weinen. Es gibt Leute, die sagen, das ist ein Kraftort hier. Mag sein. Vielleicht ist es halt ein spezieller Ort, weil die Schwestern hier so lange wirkten. Es hat mich übrigens schon gewundert, dass andersgläubige Gäste auch mit Kerzlein zur Grotte gehen.

*Und zu jammern, gibt's auch etwas?*

Eigentlich nein, denn ich bin dankbar, dass wir schon so weit sind. Ich bin auch dankbar, dass wir in Herrn Weber einen tollen Direktor und wirklich ausgesprochen freundliche Mitarbeitende haben. Ich bin zuversichtlich.



# Im Jammertal

Olympische Winterspiele



Prof. P. Dr. Adrian Schenker OP, Fribourg

Vor wenigen Jahren fanden olympische Winterspiele in Norwegen statt. Der Ort hiess Lillehammer. Die Schweizer Sportler schnitten dabei nicht gut ab. Eine bekannte Schweizer Zeitung (deren Namen ich hier nicht nennen will) titelte damals in einer Ausgabe: Lillejammer! Der Titel war vortrefflich gewählt. Man sah vor sich die Tausenden von Sportfans in der Schweiz: enttäuscht, desillusioniert, erzürnt über den Trainer, missgünstig beim Erfolg der andern, jeder nach seinem Temperament reagierend. Es war ein Jammer! Die Enttäuschung brannte und schmerzte. Jammern folgt auf Enttäuschung. Je grösser die Enttäuschung, desto brennender

der Schmerz und der Jammer. Wo nichts mehr zu retten ist, da bleibt nur noch das Jammern um den Verlust.

## Im Jammertal

Die bekannte sprichwörtliche Wendung bezeichnet das Leben als Jammertal. Sie hält dafür, dass Enttäuschungen überwiegen. Es gibt mehr Sorgen und Schmerzen als Freude. Vielleicht spiegelt sie eine depressive Erfahrung, wie viele Menschen sie machen müssen. Aber ein Körnchen Wahrheit ist in ihr für jedes Leben, auch wo es von Depression frei ist. Wer auf das Altern mit seinen Gebrechen blickt, auf das wir ja alle zugehen, kann sich eines bangen Gefühls nicht erwehren. Wie wird unser Alter sein? Wer sich mit Exit zu trösten versucht, gibt im Grunde zu, dass ein Leben, das man durch Selbstmord verlassen muss, wirklich ein Jammertal ist, auch wenn man das garstige Wort Selbstmord hinter dem vornehmeren Fremdwort Suizid schamhaft versteckt.

## Tal der Tränen

Die Liturgie der Kirche nennt das Jammertal allerdings anders. Sie bezeichnet es mit dem Ausdruck «Tal der Tränen». Wir weinen in unserem Leben, wie Kinder weinen, wenn sie ins Bett müssen oder umgefallen sind. Die Tränen fliessen bei Kindern oft und leicht. Aber sie trocknen schnell wieder, sobald Schmerz oder Enttäuschung vorübergegangen sind. Der Jammer füllt nicht die ganze kindliche Seele aus. Es ist da immer auch viel Platz für Freude, Spiel und für die Entdeckung der sich erschliessenden Welt.

So meint es der innige liturgische Gesang zu Ehren der Gottesmutter, den die Kirche im Stundengebet am Abend singt, das Salve Regina. Er spricht von dem Tal der Tränen, in welchem «wir Kinder Evas seufzend und weinend wie in Verbannung» leben müssen. Die Tränen werden versiegen, weil Trost und Freude den Schmerz wieder und schliesslich endgültig verdrängen werden.



«Man sät unter Tränen, aber mit Jubel wird geerntet!» sagt ein Sprichwort in einem Psalm (126,5). Da liegt der Unterschied zwischen jammern und weinen. Das Jammern dauert, und die Versuchung ist gross, sich im Jammern einzurichten, während die Tränen wieder trocknen und sogar einem Lächeln Platz machen können. Die Quelle der Tränen kann ja nicht immer fließen. Nach einer Weile versiegt sie. Das Jammern droht dagegen zur Gewohnheit und damit zur zweiten Natur zu werden. Dann ist es um das Aufhören geschehen. Es füllt die Seele aus wie schlechte Luft ein Zimmer bei geschlossenen Fenstern.

### **Chemische Reaktionen in der Seele**

In der Welt der chemischen Substanzen laufen Reaktionen ab. Es finden Verwandlungen statt. Ein Zustand geht in den andern über, manchmal langsam und still und manchmal plötzlich und mit Explosionen. So ist es auch in der menschlichen Seele. Leid und Schmerz fallen in sie hinein und verändern ihren Zustand. Sie verdunkelt sich und verliert das Weiche und Süsse, das sie vorher besessen hat. Jetzt jammert sie über Verluste und Enttäuschungen. Das Jammern ist dabei wie

ein Konservierungsmittel. Es konserviert den Schmerz über das Erlittene. Der Jämmer kann dann aber in Tränen übergehen. Das ist eine glückliche Veränderung. Die Tränen lösen den Schmerz und machen die Seele weicher. Dann trocknen sie und lassen Platz für freundlichere Stimmungen, in welchen das Jammern abstirbt. Es bleibt der Schmerz, aber wie durchlüftet. Er ist schwereloser geworden als im früheren Zustand des Jammerns. In diesem Zustand entsteht aus dem erlittenen Leid Klage. Klagen ist aber nicht dasselbe wie Jammern. Wer klagt, teilt sein Leid mit andern. Wer jammert, bemitleidet sich selbst. Im Selbstmitleid schaut man zurück und ist auf sein Unglück fixiert. Daher ist Selbstmitleid ein Gefängnis, aus welchem man schwer wieder heraus kommt. Geteiltes Leid ist halbes Leid, weil Verständnis und Anteilnahme der andern uns ein Stück weit frei machen. Wir schauen wieder nach vorne.

### **Jammern ja, aber nicht lange!**

Im Unglück ist es unvermeidlich, dass es uns zum Jammern drängt. Wir stehen wie betäubt unter dem Eindruck der Enttäuschung und des Verlustes, die mit gan-

zer Wucht niedergesaust sind. Wie sollten wir uns da im ersten Moment nicht leid tun? Doch dann regen sich die besseren Lebensenergien. Das sind die Hoffnung, die Zuversicht, auch die Tapferkeit und — als die Prise Salz darin — der unverwüsthliche Humor. Die veredeln das Jammern zu einem Baum der Tränen, der schönere Blüten und bessere Früchte trägt. Denn Tränen versiegen und lassen wieder Raum für die Freude.

Pater **Adrian Schenker** OP ist emeritierter Professor für Altes Testament an der Universität Freiburg i. Ü. Er beschäftigt sich weiterhin mit Arbeiten über Textkritik und biblische Theologie des Alten Testaments und ist als Seelsorger tätig.

Für uns Baldegger Schwestern hält P. Adrian Schenker seit vielen Jahren Exerzitienkurse und Weiterbildungstage.

# SEGEN UND FLUCH DES JAMMERNS



Prof. Dr. Christiane Blank, Zofingen

Jammern und klagen Sie oft und ausgiebig? Ist es Ihnen ein Bedürfnis, Ihrem Schmerz, Ihrem Leid oder Ärger Ausdruck zu geben? Vielleicht haben Sie selber noch gar nie bewusst auf Ihr Verhalten geachtet. Es könnte aber sein, dass Ihre Bezugspersonen Ihre Tendenz zu Klagen und Jammern klar wahrnehmen.

Menschen jammern aus den unterschiedlichsten Gründen. Suchen die einen durch ihr Jammern beim Mitmenschen Trost, Verständnis und Anteilnahme zu erwecken, kann es für andere ein Mittel sein, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken und aus der Vergessenheit aufzutauchen.

Jammern und Klagen sind meist auf ein Du ausgerichtet, sei dies der Mitmensch, Gott oder gar die ganze Welt. Jammern will etwas über den eigenen Zustand ausdrücken; will beim Gegenüber Aufmerksamkeit, Mitgefühl oder Betroffenheit auslösen. Für die heutige Psychologie kann es sich aber beim Jammern um einen viel weiter reichenden Prozess handeln, um eine eigentliche therapeutische Verarbeitung. Die sogenannte «narrative Psychologie» hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, was denn eigentlich geschieht, wenn der Erzähler seinem Gegenüber Einblick in ein Geschehen oder in seine Gefühle und Gedanken gibt. Die diesbezüglichen Untersuchungen haben gezeigt, dass Auswahl, Inhalt, Form und Abfolge einer Erzählung oder einer Klage kaum zufällig sind. Je nach Zuhörer verändern sich die Elemente, einige werden hinzuge-

fügt oder weggelassen, anders betont und besonders dargestellt. Durch das Erzählen findet ein Perspektivenwechsel statt, und ein neues Gesamtbild entsteht. Vorwiegend unbewusst wird versucht, mit dem Gesagten eine ganz bestimmte Wirkung zu erzielen. Es geht darum, ein spezifisch auf den Empfänger ausgerichtetes Bild der eigenen Person oder der Geschehnisse zu schaffen. Bei diesem Prozess des Darstellens wird angestrebt, den andern nicht nur auf intellektueller, sondern auch auf emotionaler Ebene zu erreichen. Dieses Bedürfnis der Mitteilung kann mit den verschiedensten Erwartungen in Zusammenhang stehen, sei es dass man Verständnis, Mitleid oder Aufmunterung sucht, sei es dass man Hilfe oder Unterstützung erwartet. Handelt es sich beim Klagen auch darum zu zeigen, dass man den erlittenen Verlust nicht akzeptieren kann, trägt das Jammern unter anderem dazu bei, angestaute Emotionen abzureagieren.

Bei den kommunikativen Prozessen, die sich dabei vollziehen, geht es noch um weit mehr. Ähnlich wie bei der Erzählung, oft jedoch noch viel intensiver und stärker, setzt sich der Mensch in Jammer und Klage mit seinen eigenen Gefühlen, Nöten und Ängsten auseinander. Indem er versucht, sich dem andern möglichst intensiv mitzuteilen, ordnet er das, was er dem Andern anvertrauen will, zu einem neuen Ganzen. Durch veränderte Perspektiven und Zusammenhänge wandeln sich seine eigenen Gefühle, entstehen Assoziationen, werden andere Akzente gesetzt. Der Prozess des Neuordnens ist gleichzeitig eine Gelegenheit zur Verarbeitung. Schmerz, Leid, Ärger, Neid, Angst und Unsicherheit können aufgearbeitet werden. Klagen alte Leute oft über die Schlechtigkeit der heutigen Welt, ist dies nicht selten Ausdruck

ihrer existentiellen Ungeborgenheit in einer pluralen Welt ohne absolute Sicherheiten. Jammern und Klagen werden so zum Versuch, der innern Not Herr zu werden und die tiefgründigen Ängste zu verarbeiten. In bestimmten Fällen kann dies auch in Form einer beinahe rituellen, mantra-ähnlichen Wiederholung der Klage stattfinden, die dem Leidenden durch Repetition Erleichterung verschaffen soll.

Wie aber reagiert die heutige Gesellschaft auf solche Versuche, psychische Not zu verarbeiten. In Ansätzen, wie wir sie etwa in der narrativen Psychologie finden, werden die entstehenden therapeutischen Möglichkeiten oft positiv genutzt. Sie können dem Menschen helfen, sich in einem Prozess der Katharsis von Altlasten zu befreien und neue Lösungen und Perspektiven zu finden.

Andererseits jedoch hat die heutige Gesellschaft vermehrt Mühe, mit Menschen umzugehen, die ihren Schmerz öffentlich zum Ausdruck bringen. In früheren Zeiten spielten Jammer und Klage besonders in südlicheren Gefilden oft in Form religiöser und profaner Rituale eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Zusammenleben. Heute werden sie zusehends tabuisiert, es ziemt sich nicht, seinen Schmerz öffentlich zu zeigen.

Im Gefolge einer falsch verstandenen positiven Psychologie, ist es in der heutigen Gesellschaft angesagt, dass man konstruktiv mit seinen Sorgen und Nöten umgeht, gute Miene zum bösen Spiel macht und niemanden mit seinem Jammern und Klagen behelligt. Das Sterben findet möglichst in der Anonymität statt, Trauer und Verzweiflung bei Beziehungsverlusten sind nur kurzfristig gesellschaftsfähig. Jene, die sich nicht an diese ungeschriebenen Spielregeln halten,



werden rasch ausgegrenzt oder als lästig empfunden.

Zugeben, es ist nicht einfach, Eltern zu pflegen, die verbittert über ein scheinbar sinnloses Leben hadern. Es ist nicht leicht, mit einem Ehe- oder Lebenspartner zusammenzuleben, der ständig nörgelt und klagt, und dem man nichts recht machen kann. Und genauso schwer fällt es den Eltern heranwachsender Teenager, deren oft beissende Kritik zu ertragen und das destruktive Klagen über alles, was ihnen geboten wird. Dass sie es dennoch tun, zeigt einmal mehr die Geduld der Liebe auf. Aber es verdeckt nicht die Tatsache, dass gesellschaftlich die Akzeptanz von Trauer, Jammern und Klagen weitgehend fehlt. Der Druck, dauernd positiv und konstruktiv mit jeder Lebenslage umzugehen, führt dazu, dass Probleme verschleiert werden. Der Prozess ihrer Verarbeitung findet nicht statt, und dadurch verschärfen sich unterschwellig die Spannungen. Es sind oft die Stillen, Unauffälligen, jene, die sich nie beklagt

haben, die plötzlich durchdrehen und ganze Familien auslöschen oder ihre ahnungslosen Arbeitskollegen umbringen. Die Anliegen der positiven Psychologie sind durch ihre falsch verstandene Popularisierung zur Karikatur geworden. Die Absichten der ursprünglichen Verfechter eines positiven Ansatzes zur Lösung psychischer Probleme waren ganz andere. Martin Seligmann, einer der Pioniere und Hauptvertreter der Positiven Psychologie, brachte die grosse Wende. Er propagierte schon in den 90er-Jahren, dass als Therapieansatz bei psychisch Kranken nicht allein ihre Probleme im Fokus der Arbeit stehen sollten, sondern ihr ganzes Potential an Möglichkeiten, über das jeder Mensch verfügt. Im Verlaufe seiner Studien zeigten Seligmann und seine Mitstreitenden klar auf, dass der Mensch nicht von vornherein genetisch weitgehend festgelegt ist. Die genetischen Vorgaben werden durch die Interaktion mit dem Umfeld und die Einflussnahme der Person als entscheidungstreffender Akteur stark

beeinflusst. Ein Mensch etwa, bei dem im Allgemeinen eine pessimistische Weltsicht überwiegt, kann zu einer konstruktiveren Sicht- und Handlungsweise gelangen. Dieser psychische Prozess ist nicht einfach und braucht in gewissen Fällen auch therapeutische Hilfe. Er führt dazu, dass Probleme angegangen, verarbeitet und konstruktiv bewältigt werden. Positive Psychologie will nicht verschleiern, sondern neue Perspektiven eröffnen und sie konstruktiv nutzen. Trauerverarbeitung ist unbedingt angesagt, der Schmerz soll ausgedrückt werden dürfen. Gleichzeitig ist es jedoch notwendig, dass blockierende Mechanismen aufgelöst, alternative Lösungsansätze gefunden werden und der Mensch einen neuen konstruktiven Zugang zu Welt und Mitmensch findet. In diesem Zusammenhang nun hat das Klagen eine wichtige therapeutische Funktion. Es soll helfen, eine Katharsis herbeizuführen. Es wäre kontraproduktiv, wenn sich diese Klage als undifferenzierte destruktive Grundhaltung festsetzen würde, die in Resignation, Hoffnungslosigkeit, Bitterkeit und sozialer Isolation endete. Der Mensch kann selbst sehr viel dazu beitragen, konstruktiv mit den Widrigkeiten dieser Welt zurechtzukommen. Es gilt, die Erstarrung und die Fixierung in der Opferrolle zu durchbrechen und den Mut zur Suche nach neuen Perspektiven und Lösungsansätzen zu finden. Dabei können sowohl die Ausdrucksformen jahrhundertealter Klageformen, die Ansätze einer modernen Psychologie, auch die religiöse Hoffnungsbotschaft unseres Glaubens hilfreich sein. Gott ist mit uns, wer sollte dann gegen uns sein!



**Christiane Blank**, Dr. theol, lic.phil und dipl. Psych. ist emeritierte Professorin der Päpstlichen Theologischen Fakultät von São Paulo, an welcher sie 25 Jahre lang lehrte. Im Weiteren war sie Gastprofessorin am theologischen Institut der Salesianer-Universität sowie an anderen theologischen Fakultäten. Sie ist Spezialistin in Ehe-Theologie, Logotheorie, sowie in der Frage der Religiosität des postmodernen Menschen. Dazu hat sie mehrere Publikationen veröffentlicht.



# Wer klagen kann – muss nicht jammern ...

Ein Antijammertext



Sr. Renatea Geiger, Baldegg

Wie über Franziskus und das Jammern schreiben? Franziskus und Jammern passen irgendwie nicht zusammen, obwohl er in seinem Leben viel gelitten hat, an Leib und Seele. Ohne zu jammern hat er etwas zum Thema zu sagen, zwar nicht mit Worten, aber mit seinem Leben. Aber davon später ...

## Wer klagen kann – muss nicht jammern ...

«Ja, ist denn klagen und jammern nicht dasselbe?», so fragen wir uns im Blick auf diese Überschrift. Offenbar nicht, denn wer klagen kann – muss nicht jammern. So soll dieser Text ein Plädoyer fürs Klagen und eine Absage ans Jammern werden. Anhand von zwei Texten möchte ich den Unterschied zwischen Klagen und Jammern etwas genauer anschauen.

## Jammern

Das erste Beispiel ist der Refrain eines Liedes und lautet so:

*«Geh' mir weg mit deiner Lösung  
sie wär' der Tod für mein Problem  
jetzt lass' mich weiter drüber reden  
es ist schliesslich mein Problem.»*

*(Annett Louisan)*

Ein typischer Jammertext! Jammerer geniessen das Jammern. Sie kultivieren das Problem. Sie kreisen um sich, bemitleiden sich selbst. Sie möchten nicht, dass sich etwas verändert, weil sie dann keinen Grund mehr zum Jammern hätten. Jammern ist folgenlos, wirkungslos und hört

daher nie auf. Es genügt sich selbst, aber hilft niemandem.

## Klagen

Ganz anders das Klagen! Dazu möchte ich einen Text aus dem Leben des heiligen Franziskus anfügen:

*Zwei Jahre vor seinem Tod kam Franziskus schwer krank und augenleidend nach San Damiano. Er verweilte da in einer kleinen Zelle aus Holz und geflochtenen Matten. Seine Augen konnten am Tage*



*das Sonnenlicht und nachts den Schein des Feuers nicht mehr ertragen. So hielt der Bruder sich dauernd im Dunkeln auf. Seine Augenkrankheit verursachte Tag und Nacht solch grausame Qualen, dass er weder ruhen noch schlafen konnte. Doch damit noch nicht genug: Die Zelle und das Haus der Brüder, in dem er lebte, war dermassen von Mäusen bevölkert, dass sie auf ihm herumtanzten und ihm jede Ruhe nahmen.*

*Als Franziskus eines Nachts ruhelos lag und über seine Qualen nachdachte, betete er mit weinendem Herzen:*

*«Gott, komm meiner Schwachheit und meiner Not zu Hilfe, damit ich meine Leiden mit Geduld ertragen kann.»*

*Da hatte er eine Vision vom Paradies und bekam die Zusage:*

*«Bruder, freue dich und juble in deiner Schwachheit und Bedrängnis, denn von nun an wirst du in solcher Heiterkeit und Klarheit leben, als ob du schon in meinem Reich wärest!»*

*Am Morgen erhob sich Franziskus und sagte zu seinen Gefährten:*

*«Mir ist inmitten meiner Schmerzen und Leiden eine unerhörte Freude geschenkt.»  
(aus Anonymus Perusinus)*

Ein typischer Klagetext! Franziskus jammert nicht. Er klagt – und zeigt uns den Unterschied zwischen Jammern und Klagen auf. Jammern kreist um sich selber – Klage ist «beziehungsbezogen», sie hat einen Adressaten. Bei Franziskus ist sie gottbezogen. Er hält Gott sein Leiden hin und bittet ihn um Hilfe, weil er glaubt, dass Gott dafür zuständig ist – und weil er möchte, dass sich etwas ändert. Klagen heisst hier: Nicht ich stehe im Mittelpunkt, sondern Gott. Er ist verantwortlich für mich und ich erinnere ihn daran. Damit wirkt die Klage befreiend, und Franziskus kann mitten in seinem Leiden Freude erfahren.

Jammern bleibt bei sich selber stehen. Klagen ist von Vertrauen und Hoffnung getragen – von der Hoffnung, dass sich die Situation ändert – oder dass sich das Erleben der Situation ändert.

Wagen wir zu klagen – aber jammern wir um Gottes willen nicht!



# Jammern blockiert – Kinästhetik bewegt



Sr. Diana Keller, Amden

Ach, dä Chrampf und dä Stress! So oder ähnlich tönt es oft in Pflegeheimen und Spitälern beim Pausenkaffee. Denn ältere und kranke Menschen haben meist Mühe vom Stuhl aufzustehen, sich an den Bett- rand zu setzen oder sich fortzubewegen. Diese unvermeidliche Anstrengung löst Stress aus, bei den Pflegenden und den Betroffenen. Die helfende Person unterstützt mit Schieben, Ziehen oder Heben. Innerlich geht oft ein Jammern los, nicht nur über Zeitmangel und Überbelastung, sondern über den betagten Menschen, der zu schwer ist, zu verspannt, zu steif. Das führt dazu, dass gar nichts mehr geht. Und wenn mit viel Anstrengung eine kleine Bewegung gelingt, reagiert der Patient oder die Patientin mit Schmerz und mit noch mehr Anspannung, sperrt und hat Angst vor der Mobilisation. Worauf noch mehr Kraft eingesetzt wird, denn irgendwie muss es doch gehen. Die Spannung steigt. Endlich wieder einmal geschafft! Im schlimmsten Fall mit dem Resultat, dass die Pflegeperson sich dabei quälende Rückenschmerzen geholt hat. Grund genug für sie, noch mehr zu jammern über diese unhaltbare Situation.

Anstatt zu jammern, kann ich mich fragen: Wie kann ich etwas verändern? Was führt in eine andere hilfreiche Richtung? Mir persönlich hat dabei die Ausbildung zur Trainerin für Kinästhetik geholfen, Antworten zu finden. Kinästhetik ist das Studium der Bewegung und der Wahrnehmung. Dabei habe ich gelernt, Menschen in ihren Bewegungsabläufen ohne Heben und Tragen zu unterstützen, ihre Bewegungsressourcen zu erkennen, ihre Selbständigkeit zu fördern und dabei gleichzeitig die eigenen Kräfte zu schonen. Voraussetzung, um andere Menschen in der Bewegung zu unterstützen, ist zuerst die differenzierte Wahrnehmung meiner eigenen Bewegung.

Anhand von ein paar kleinen Übungen können Sie selber nachspüren, wozu Sie viel Kraft benötigen und wozu weniger. Am besten legen Sie nun das Baldegger-Journal auf die Seite und machen gleich die erste Übung. Dazu setzen Sie sich ganz nach hinten auf den Stuhl, berühren die Lehne und stehen möglichst gerade auf. Erspüren Sie den Kraftaufwand des Aufstehens? Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl, verlagern Sie nun das Gewicht von einer Seite auf die andere, bewegen Sie sich auf der Sitzfläche nach vorne und stehen auf. Die nächste Variante: Sie sitzen auf dem Stuhl, drehen seitlich ab, die eine Hand halten Sie seitlich an den Stuhl, die andere stützen Sie auf das Bein und stehen auf. Welche Variante war für Sie am hilfreichsten? Und nun: Einmal beide

Füsse eng zusammenhalten und aufstehen. Dann noch einmal mit Spielraum dazwischen und aufstehen. Einen Fuss nach vorne stellen, den andern nach hinten und aufstehen. Beide Füsse nach vorne stellen und aufstehen. Was braucht mehr Anstrengung? Welche Stellung blockiert Ihren Bewegungsablauf?

Bewegung braucht genügend Raum. Je enger der Platz, desto höher die Anspannung. Bewegung braucht auch Zeit. Je schneller die Bewegungsabläufe, desto grösser die Anstrengung. Als gesunder Mensch kann ich die Kontrolle über den Bewegungsablauf behalten, Menschen mit Bewegungseinschränkungen verlieren sie. Zeit und Raum sind darum wesentlich im Umgang mit sich selbst und mit Anderen, sie beeinflussen die Anstrengung und die Spannung. Diese Faktoren müssen der Situation der Betroffenen angepasst werden, damit sie dem Bewegungsablauf folgen können.

Kinästhetik ermöglicht einen Lernprozess, der keine Rezepte vermittelt, sondern in jeder Situation die Ressourcen erspürt und so die Gesundheit unterstützt. Dies erfolgt in kleinen Schritten. Es ist ein kreativer und fortdauernder Prozess, der mithelfen kann, das alltägliche Jammern über gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu vergessen. Wichtig ist, dass ich diese Bewegungsabläufe immer wieder einübe. Dabei darf ich schon hie und da über die fehlende Ausdauer jammern.

# mail@klosterbaldegg.ch

----- Original Message -----

**Von:** «Sr. Monalda Hunkeler» <sr.monalda@klosterbaldegg.ch>

**An:** «Urs.Schwaller@parl.ch»

**Datum:** 6. Juni 2013, 13.34

**Betreff:** Jammern im Bundeshaus



Sr. Monalda Hunkeler lebt seit 1971 in Bourguillon, wo sie nebst ihrem Einsatz als Lehrerin auch die Schulleitung inne hatte. Heute ist Sr. Monalda für das Studentinnenfoyer Bel Abri in Bourguillon zuständig.

Guten Tag Herr Ständerat Schwaller

Jammern Sie als Politiker auch hie und da? Oder tun das nur wir Bürgerinnen und Bürger, die genug haben von der Flut der Gesetze, Referenden und Erlasse? Trifft gar zu, dass «die in Bern oben» das Lamentieren der Bevölkerung brauchen, um politische Bestleistungen zu erbringen?

Ich weiss, dass Ihre politische und berufliche Beanspruchung sehr gross geworden ist, dennoch würde mich Ihre Meinung dazu interessieren. Und grüssen Sie bitte Ihre Frau Barbara, unsere ehemalige Lehrerin im Pensionat Salve Regina in Bourguillon.

Es freut mich jedesmal, wenn ich Sie in Fribourg oder Bourguillon antreffe.

Sr. Monalda Hunkeler

----- Original Message -----

**Von:** Urs.Schwaller@parl.ch

**Gesendet:** Montag, 10. Juni 2013, 08:46

**An:** <sr.monalda@klosterbaldegg.ch>

**Betreff:** Baldegger Nachrichten



Urs Schwaller vertritt seit 2003 den Kanton Freiburg im Ständerat. Seit 2005 ist er Fraktionspräsident der CVP. Von 1997 - 2004 war er politisch als Regierungsrat, vorher Präfekt des Sensebezirks tätig. Der Vater von drei erwachsenen Kindern ist Rechtsanwalt und lebt in Tafers FR.

Guten Tag Schwester Monalda

Wer noch nie gejammert hat, soll aufstehen? Wenn ich in einem vollen Saal diese Frage stelle, so ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass fast alle sitzenbleiben. Jammern und sich damit selber bemitleiden, heisst oft auch, dass man etwas Aufmerksamkeit braucht. Dagegen ist nichts einzuwenden.

Im Grossen und Ganzen haben wir aber in der Schweiz wenig zu jammern und zu klagen. Wenn wir dies aber trotzdem tun, so machen wir das auf einem hohen Niveau. Der Schweiz geht es gut und zwar finanziell, wirtschaftlich und auch punkto Sicherheit.

Vor einigen Wochen habe ich im Europarat mit Kollegen aus einigen südeuropäischen Ländern über unsere «Sorgen» gesprochen. Länder, in denen die Jugendarbeitslosigkeit bis zu 40% und mehr beträgt. Länder, welche eine ganze Generation ohne Zukunftsaussichten allein lassen und verlieren. Die Antwort, die ich nach Aufzählung unserer wichtigsten innerstaatlichen Parlamentsthemen jeweils erhielt, war denn auch: «Eure Sorgen möchten wir haben».

Dank der Arbeit und Voraussicht vieler Generationen haben wir in der Schweiz ein ausgezeichnetes Ausbildungssystem, einen starken Wirtschaftsstandort und damit auch ein sicheres Gesundheits- und Sozialnetz. Wenn wir dieses halten wollen, so ist weniger Jammern gefragt, als vor allem die Bereitschaft, nach seinen Kräften und Möglichkeiten etwas mehr Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Verantwortung auch für sein Tun. Viele neue Gesetze und Erlasse blieben uns erspart und es gäbe sofort weniger zu jammern «über die da in Bern», die alles und jedes regeln wollen.

Mit meinen besten Grüssen aus der Sommersession, in welcher im Bankenstreit mit den USA zwar alle etwas tun, aber ebenso viele keine Verantwortung übernehmen wollen und Pontius Pilatus nacheifern.

Urs Schwaller, Ständerat Freiburg





Schwester Gertrud Schmucki, 1951, aufgewachsen mit drei Brüdern in St. Gallenkappel. Nach dem Eintritt ins Kloster Baldegg 1970 Ausbildung zur Pflegerin. Anschliessend Einsätze in den Alters- und Pflegeheimen in Baldegg und Hochdorf. Seit 2006 ist Schwester Gertrud im Kur- und Ferienhaus Bergruh in Amden tätig.

## Glauben & Beten

### *Warum bist du ins Kloster eingetreten?*

Ich wusste mich berufen und gerufen. Die Lebensweise und die franziskanische Spiritualität der Schwestern von Baldegg haben mich bewogen, mit ihnen auf dem Weg der Nachfolge Jesu zu gehen.

### *Wo bist du daheim?*

Dort wo ich verstanden und ernst genommen werde. In der Gemeinschaft, bei Begegnungen mit lieben Menschen, in der Natur und letztlich bei Gott.

### *Ein Erlebnis aus der Kinder- oder Jugendzeit, das dich prägte?*

Unsere Familie machte jedes Jahr nach dem «Heuet» einen Besuch bei der Klostertante im kontemplativen Orden der Benediktinerinnen in St. Gallenberg. Dieser Ort hat mich fasziniert, und die Fröhlichkeit der Schwestern gefiel mir. Die Schwestern haben mich immer beeindruckt. Sie haben sicher für mich gebetet, dass ich den Weg in der Nachfolge Jesu finde.

### *Wer ist dir Vorbild?*

Natürlich die heilige Gertrud, meine Namenspatronin. Sie hat die Beziehung zu Gott, Kirche und Welt in eindrücklicher Weise gelebt und gepflegt. Auch Menschen, die Schönes, Edles und Zufriedenes ausstrahlen, sind mir Vorbild.

### *Wer lehrte dich glauben?*

Meine Eltern. Und ich konnte auf dem Fundament «weiterbauen» durch gute Menschen. Mein Glaube hat durch sie an Tiefe und Weite gewonnen. Ich habe Freude am Glaubensweg bekommen.

### *Welche Farbe hat dein Glaube?*

Er gleicht dem Regenbogen. Die Intensität und die Symbolik der Farben wecken Lebensfreude und sagen: GOTT IST DA. Auch wenn der Regenbogen nicht immer sichtbar ist, zeigen sich seine Farben in der Natur und bei den Menschen.

### *Was bedeutet glauben?*

Vertrauen, hoffen, lieben. Glauben birgt eine Lebendigkeit in sich, die mir hilft zu sehen, was ich noch nicht sehen kann.

### *Wer ist Gott für dich?*

Gott ist mein DU, dem ich alles sagen, dem ich mein Herz öffnen und meine Seele hinhalten darf.

### *Eine konkrete Erfahrung der Vorsehung Gottes in deinem Leben?*

Das Leben ist voller Überraschungen, die sich in Freude, Schmerz oder Trauer zeigen. Im Glauben und Vertrauen auf Gott darf ich Gottes Vorsehung jeden Tag erfahren.

### *Gibt es auch Zweifel?*

O ja, Zweifel sind wie Steine, die weg-

gerollt werden müssen. Sie gehören zum Glaubensleben und halten meine Sehnsucht nach Gott wach.

### *Wie betest du?*

Es heisst: Wenn du betest, geh in deine Kammer und schliesse die Tür. Ich lasse also alles draussen. Ich bin ganz bei Gott, rede und schweige mit Gott. Ich lache und weine vor Gott, weil er mich versteht. Ich bitte und vertraue Gott, der mir Liebe und Erbarmen schenkt.

### *Wie zeigt sich der Einfluss von Franziskus in deinem Leben?*

Franziskus lehrt mich, die Einfachheit zu lieben, Gottes wunderbare Schöpfung zu ehren und als fröhlicher Mensch unterwegs zu sein.

### *Welches Wort aus der Bibel oder welches Gebet begleitet dich durch das Leben?*

Die Verse aus dem Buch der Weisheit (9,9-11): «Herr, deine Weisheit sei bei mir und teile mit mir alle Mühe. Sie wird mich in ihrem Tun besonnen leiten und mich in ihrem Lichtglanz schützen.»

### *Zwei Dinge, die du den Menschen sagen möchtest?*

Ich wünsche ihnen Glauben und Vertrauen auf Gottes liebende Vorsehung und ein offenes Herz, um die Weisheit Gottes im Mitmenschen zu entdecken.



## ■ Endlich Elektrizität

Vor mehr als einem Jahrzehnt haben wir Baldegger Schwestern begonnen, ein Wasserkraftwerk zur Stromerzeugung für unsere einheimischen Schwestern, die Franciscan Sisters of Charity, in Tanzania, zu realisieren. Daraus ist eine fast endlose Geschichte geworden. Nun hat sie doch noch ein Happy End gefunden.

In Mbingu (Region Ifakara) hatten wir den Schwestern bereits früher geholfen beim Aufbau ihres Klosters. Dazu gehörte der Bau von Ausbildungsräumen und Schulen, von Kindergärten und Werkstätten, einem Bildungszentrum und Spital. Mbingu hat keine Chance, je an das dürftige Stromnetz in Tanzania angeschlossen zu werden. Das Dorf ist von unwirtlichem Urwald umgeben. Daher musste zur Realisierung des geplanten Wasserkraftwerkes eine kilometerlange Strasse im Urwald errichtet werden. Eine japanische Organisation ermöglichte dies, zusammen mit

einigen andern Spendern aus Deutschland und Holland. Bei einem kleinen Wasserfall wurde ein Damm errichtet und die zur Stromerzeugung nötigen Turbinen und Einrichtungen installiert. Die Fertigstellung dieses «Hydro Power Projekts» war mit unzähligen entmutigenden und zermürbenden Hindernissen verbunden. Einzig der Gedanke, dass in Mbingu nicht nur die Schwestern, sondern ein Dorf auf Elektrizität wartet, liess uns nicht aufgeben, allen Hindernissen zum Trotz. Nur dank des persönlichen, äusserst engagierten Einsatzes des Präsidenten Hubert Graf des deutschen Freundeskreises Tanzania und dem finanziellen Einsatz des Klosters Baldegg ist das Wunder schliesslich geschehen. Überaus glücklich schreiben uns die franziskanischen Schwestern im Mai 2013, dass sie seit Dezember 2012 ununterbrochen Elektrizität in Mbingu haben.

## ■ Mutig im Einsatz gegen Hexenverbrennungen

Auch in den Schweizer Medien konnte man in letzter Zeit immer wieder über Hexenverbrennungen in Papua Neuguinea lesen. Eine Reporterin und Mitarbeiterin der Deakin University in Melbourne, Australian, Jo Chandler, hat eine ausführliche Reportage darüber veröffentlicht. «Das Magazin» des Tagesanzeigers hat diesen Text im Heft Nr. 12 abgedruckt. Der Bericht beschreibt auch das mutige Einschreiten unserer Schwester Gaudentia Meier, die seit 1969 im Südl-



chen Hochland von Papua Neuguinea lebt. Der Beobachter, der jedes Jahr den Prix Courage verleiht, schreibt in seiner Rubrik «Courage» in der Aprilnummer 2013: «... Eine mutige Schwester aus dem Luzerner Kloster Baldegg im Einsatz gegen ‚Hexerei‘: Immer noch werden im Hinterland von Papua Neuguinea Frauen ver-

dächtigt, mittels schwarzer Magie andere Menschen umzubringen. Die angeblichen Hexen werden vom Mob öffentlich gebrandmarkt, gefoltert, getötet. Schwester Gaudentia, 74, versucht immer wieder, die jeweiligen Opfer zu befreien, versteckt sie, pflegt sie – und bringt sich damit oft selbst in Lebensgefahr. ‚Ich habe keine Angst, für Gerechtigkeit einzustehen, wenn es nötig ist‘, sagt die couragierte Schweizerin.»

Sr. Gaudentia verbringt zur Zeit ihren Heimaturlaub im Kloster Baldegg und kehrt anschliessend wieder nach Papua Neuguinea zurück, wo sie ihre Kräfte weiterhin in den Dienst der Gesundheitsversorgung stellt.



## ■ Verleihung des Prix FAGS an Sr. Clementina Bütler

Am 21. Juni 2013 durfte Sr. Clementina Bütler in Sargans den Prix FAGS in Empfang nehmen. Mit diesem Preis werden Personen oder Institutionen geehrt, welche sich durch überdurchschnittliches soziales und ehrenamtliches Engagement auszeichnen oder ausserordentliche Zivilcourage zeigen. Sr. Clementina Bütler wurde für ihren jahrelangen, unermüdlichen und uneigennütigen Einsatz zugunsten von Mädchen und Frauen in Tanzania geehrt. Der Preis wurde ihr von Frau Doris Göldi-Furrer, Präsidentin der Frauen-Arbeitsgemeinschaft Sarganserland (FAGS) und Frau Renate Schmid, Organisatorin des Prix FAGS überreicht.

## ■ Danke

Wir bedanken uns herzlich für jede Spende. Falls Sie uns einen Beitrag an Druck und Porto des Baldegger Journals überweisen möchten, bitten wir Sie, es auf das Konto «Verein Kloster Baldegg, 6283 Baldegg, PC 60-984-8» zu tun mit dem Vermerk: BaldeggerJournal. Vielen Dank!





## Stefan Ulrich ist kein Jammerer

Warum das Seetal der schönste Ort zum Leben ist? Die Gegend ist doch einfach wunderschön und abwechslungsreich. Mir gefällt es hier, weil man nicht so eingeeengt ist, es hat eine gewisse Fläche und halt den See. Ich bin nicht ein spezieller Schwimmer, aber ich habe den See gerne, einfach so zum normal Baden. Ich fühle mich hier im Seetal daheim und verbunden von der Kindheit her. Die ersten acht Jahre bin ich in Baldegg aufgewachsen, dann sind wir nach Hochdorf gezügelt, und seither bin ich eigentlich immer hier geblieben. Mein Arbeitsplatz im Kloster ist ganz nah, nur ein paar Minuten von unserer Wohnung entfernt. Aber in den Ferien, da gehen wir dann gerne weit weg. In Thailand waren wir schon zweimal. Reisen gefällt mir, auch etwas Neues sehen, eine andere Kultur erleben und das Meer geniessen. Wenn man zuhause bleibt, denkt man immer wieder, man muss noch in den Garten. Der fordert ziemlich viel. Wir haben einen grossen Garten im Turbiweiher an der Ron unten: vierundzwanzig Beete mit Gemüse, Himbeeren, Erdbeeren und Salat. Im Haushalt muss ich nicht gross mithelfen. Nein, kochen muss ich auch

nicht, meine Lebenspartnerin ist eine ausgezeichnete Köchin, sie kocht sehr gerne. Das ist mein Glück.

Die Lehre als Sanitärinstallateur habe ich damals in Eschenbach gemacht, also nicht weit weg von Hochdorf. Für die zwei Jahre Zusatzlehre als Sanitärzeichner wechselte ich die Firma, die war in Ebikon. Aber nachher bin ich wieder zurück zu meinem ersten Arbeitgeber gegangen. Ich habe gemerkt, dass ich dort mehr Abwechslung habe als beim Zeichnen. Nur auf dem Büro, das wäre nicht meins. Insgesamt bin ich einundzwanzig Jahre im gleichen Sanitärgeschäft gewesen. Ich habe immer ein wenig Ausschau gehalten und mir immer gedacht: Einmal kommt schon noch das Richtige. Man muss das Warten einfach aushalten und denken, irgendwann geht dann ein Türli auf. Von Hodel Alois habe ich gewusst, dass es im technischen Dienst des Klosters einmal Veränderungen geben wird. Als es aktuell wurde, habe ich mich gleich gemeldet. Natürlich hatte mein Chef nicht Freude, aber meine Kollegen haben gesagt, das ist genau das Richtige für dich. Die meisten Leute können es sich nicht vorstellen, wie das so geht, im

Kloster zu arbeiten. Ehrlich gesagt, ich war ja auch etwas überrascht, wie offen man hier eigentlich ist. Ich habe mir das anders vorgestellt. Hier wird respektiert, was andere machen. Mit den Schwestern komme ich gut durch.

Nun arbeite ich schon drei Jahre im Kloster Baldegg. Es gibt noch immer Sachen, die ich noch nie gesehen habe, und von denen nur Herr Hodel weiss, wo die Tücken sind. Er sagt dann, ja, das haben wir auch schon gehabt, das geht so und so. Er zeigt mir wirklich alles. So kann ich noch immer etwas lernen. Es tut gut, wenn man gebraucht wird und ist schön, wenn man helfen kann, so gut es geht. Wenn man miteinander arbeitet und nicht gegeneinander, geht es sowieso ringer. Am Morgen und meistens am Mittag treffe ich mich mit Herr Hodel. Dann besprechen wir die Arbeit. Wir haben wirklich viel Abwechslung, es gibt viel zu tun im Sanitär-, Heizungs- und Lüftungsbereich, dazu kommen andere Hauswartarbeiten und Reparaturen. Für mich ist interessant, dass man hier noch etwas repariert. Ich probiere auch gerne handwerklich etwas aus. Hier haben wir auch nicht den gleichen Druck wie auf dem Bau und in der Privatwirtschaft, wo es heisst, das muss bis dann und dann fertig sein. Mich dünkt, so wie es läuft, ist alles i.O. Ich wüsste nicht, was man ändern müsste, und zu jammern habe ich auch nichts.

*jobs.*

# jammerschade

Kloster Baldegg | Klosterherberge Baldegg | Kur- und Ferienhaus Bergruh Amden |  
Pension Bethania Crans-Montana | Bildungshaus Stella Matutina Hertenstein |  
Foyer Bel Abri Bourguillon

dass wir Sie noch nicht kennen lernen durften. Wir freuen uns, Sie als Gast bei uns willkommen zu heissen im Kur- und Ferienhaus Bergruh in Amden, in der Klosterherberge in Baldegg, im Bildungshaus Stella Matutina in Hertenstein und in der Pension Bethania in Crans-Montana!

---

Kloster Baldegg  
CH-6283 Baldegg  
Tel +41 (0)41 914 18 00  
info@klosterbaldegg.ch  
www.klosterbaldegg.ch

---

Kur- und Ferienhaus Bergruh Amden  
CH-8873 Amden  
Tel +41 (0)55 611 64 64  
info@bergruh-amden.ch  
www.bergruh-amden.ch

---

Studentinnenfoyer Bel Abri  
CH-1722 Bourguillon s/Fribourg  
Tel +41 (0)26 321 33 60  
bourguillon@klosterbaldegg.ch  
www.klosterbaldegg.ch

---

Klosterherberge  
CH-6283 Baldegg  
Tel +41 (0)41 914 18 50  
info@klosterherberge.ch  
www.klosterherberge.ch

---

Pension Bethania  
CH-3963 Crans-Montana  
Tel +41 (0)27 485 40 20  
bethania@klosterbaldegg.ch  
www.klosterbaldegg.ch

---

Bildungshaus Stella Matutina  
CH-6353 Hertenstein bei Weggis  
Tel +41 (0)41 390 11 57  
info@stellamatutina-bildungshaus.ch  
www.stellamatutina-bildungshaus.ch