

FAMILIENRAT

Echte Ruhe finden: Wir müssen uns dem inneren Chaos stellen



Es scheint, als ob das Chaos der heutigen Welt uns mehr zusetzt, als wir uns eingestehen wollen. Wir werden von zahlreichen Anforderungen überwältigt, und unsere eigenen Bedürfnisse geraten dabei in den Hintergrund. Um dem Druck zu entkommen, suchen wir Ablenkung – eine scheinbare Pause, die jedoch nur kurzfristig Erleichterung bringt. Sobald wir zur Realität zurückkehren, trifft uns das Chaos mit noch grösserer Intensität.

Das äussere Chaos wirkt dabei wie ein Verstärker unseres inneren Unfriedens. Würde man es als Lautsprecher betrachten, bräuchten wir permanenten Gehörschutz mit Active Noise Cancellation. Doch wie gehen wir mit diesem Chaos um? Wie finden wir einen Weg, sowohl der äusseren Welt als auch uns selbst zu begegnen?

Ablenkung ist eine trügerische Lösung. In unserer individualistischen Gesellschaft wird Ablenkung oft als Allheilmittel propagiert. Wir schieben unser inneres Chaos beiseite und hoffen, dadurch Erleichterung zu finden. Doch was wir übersehen: Während wir uns ablenken, arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren. Die Seele wird unterdrückt, und die ungelösten Probleme kehren mit doppelter Wucht zurück. Ein bekanntes Beispiel ist das sogenannte «Doomscrolling»: Stundenlang scrollen wir oder schauen uns Filme an, und danach sind wir kein Stück schlauer. Im Gegenteil, der Frust wächst.

Der Schlüssel liegt darin, die Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst zu lenken. Selbstregulation bedeutet, den äusseren Lautsprecher leiser zu drehen, um sich dem inneren Chaos zuzuwenden. Das gelingt meistens nicht, weil es einfacher ist, sich abzulenken, als sich mit den harten Fakten der Innenwelt auseinanderzusetzen. Äussere Reize dienen häufig dazu, die innere Unruhe zu übertönen, was letztlich je-

doch zu einer Verstärkung dieser Unruhe führt.

Wähle ein Leben, in dem du bestimmst, welche äusseren Faktoren dich beeinflussen dürfen. Selbstregulation beginnt damit, die Kontrolle über den Lautstärkeregel des äusseren Chaos zu haben. Das kann bedeuten, äussere Einflüsse zeitweise zu unterbrechen, um das innere Chaos überhaupt wahrnehmbar zu machen.

Ich empfehle, bewusst Zeiten einzuplanen, die ausschliesslich von natürlichen Einflüssen geprägt sind. In der Schweiz gibt es zahlreiche Rückzugsorte. Ein Waldstück in der Nähe deines Wohnorts kann dir helfen, zur Ruhe zu kommen. Suche nach abgelegenen Wegen oder Nebenstrassen, wo du möglichst wenig Kontakt zu Menschen oder Verkehr hast. Bewege dich vorwärts und achte darauf, was in dir vorgeht – was dich aufwühlt, bewegt oder beschäftigt. Gib deinen Gedanken einen Platz: schreibe sie auf Steine und versenke diese symbolisch. Setz dich an einen Baum, lass die Umgebung auf dich wirken, und nimm die Natur bewusst wahr.

Nicht jedes innere Chaos lässt sich vollständig auflösen. Notiere (Stift und Papier) deine Gedanken und ordne sie: Was kannst du lösen, und was bleibt offen? Wo fehlt dir die Kraft oder Macht? Wo benötigst du Hilfe? Nutze auch spirituelle Ressourcen, um deine Sorgen abzugeben – sei es im Gebet oder durch Meditation. Ich glaube, dass wir Menschen nicht alles lösen können und für uns Fragen offen bleiben.

Ich glaube, dass Ablenkung für innere Erleichterung das Falsche ist. Echte Ruhe finden wir, wenn wir uns unserem inneren Chaos stellen. Je mehr man sich ablenkt, desto weniger ist man sich selbst bewusst. Das Alleinsein ermöglicht es, sich selbst zu begegnen und in der nächsten Begegnung mit anderen authentischer und geerdeter aufzutreten.

Benjamin Wilhelm, Henggart Erlebnis- und Lifecoaching

LESERINNENBILD



Christina Schaffner, Redaktorin bei der «Andelfinger Zeitung», hat diese fünf Störche am Dienstagnachmittag im Flaacher Feld entdeckt – zusammen mit vielen Greifvögeln.

Für eine sachliche Diskussion

Reaktion auf das Forum vom 13. Dezember 2024

Im Forumsbeitrag vom 13. Dezember spricht mir Andrea Braun aus dem Herzen. Es ist nicht mitanzusehen, wie unbekümmert aller Fakten sich gewisse Exponenten über etwas aufregen, von dem wir alle noch viel zu wenig wissen.

An der Windpark-Orientierung in Henggart im Herbst ist mir aufgefallen, dass viele der Besucher mit sich selbst und ihrer vorgefassten Meinung beschäftigt waren. Die interessanten und aus meiner Sicht neutralen Informationen von Regierungsrat Neukom liess man über sich ergehen. Statt zuzuhören, diskutierte man über seine eigenen vorgefassten Meinungen und Vorurteile.

Da wurde mir klar, dass die möglichen Windräder nie auf einer sachlichen, fachlichen Ebene diskutiert werden (abgesehen davon entbehrt es jeder Kinderstube, dass man bei einem fachlich ausgezeichneten Vortrag dauernd über etwas anderes diskutiert und nicht zuhört). Vielleicht lesen diese (vermutlich wenigen) vehementen Gegner den Forumsbeitrag von Andrea Braun (noch) einmal in aller Ruhe, ohne voreingenommen zu sein, durch und beginnen zu denken.

Hannes Huggel Kleinandelfingen

Dankeschön!

Reaktion auf den Leserbrief vom 17. Dezember 2024

Meinen besten Dank an Herrn Thomas Feer für die ausführliche Berichterstattung, wie es mit dem Bahnhof Andelfingen weitergeht. Selbstverständlich schliesse ich alle Parteien damit ein, welche sich aktiv um den Erhalt des Schalters bemühen. Ich würde es schätzen, wenn ab und zu wieder einmal

eine Information käme, wie der Stand der Dinge ist.

In diesem Sinne ein grosses Danke und gutes Gelingen sowie schöne Feiertage.

Kurt Freihofer Andelfingen

Danke Werner Zuppinger

Zum Tod eines treuen Einsenders von Leserbildern 18. Februar 1935 – 2. Dezember 2024

Die «Andelfinger Zeitung» sagt Adieu: Werner Zuppinger hat die Postfach-Seite mit seinen eindrücklichen Bildern aus der Insektenwelt über Jahre hinweg bereichert. Dafür danken wir ihm herzlich. Sein Blick für die kleinen, faszinierenden Wesen wird uns fehlen.

Wir wünschen den Angehörigen viel Kraft und alles Gute.

Redaktion Andelfinger Zeitung



Eines seiner schönsten Bilder: Ein Schwalbenschwanz, den Werner Zuppinger im Juni 2021 fotografiert hat. Bild: Werner Zuppinger

Wundervolle Weihnachtsklänge

Adventskonzert in der Kirche Ossingen vom 8. Dezember 2024

Unter Applaus traten die 36 Sängerinnen und Sänger festlich gekleidet in der voll besetzten Kirche auf. Eröffnet wurde das Adventskonzert mit virtuosem Panflötenspieler von Marc Schären, begleitet auf der Orgel von Sigi Zielke.

Im Wechsel dirigierte Evelyne Leutwyler den Projektchor und Ruth Hablützel den Chor Dachsen. Mit Bachs Kantate «Wohl mir, dass ich Jesum habe» zeigte der Projektchor, was er in den Proben alles erreicht hatte. Mit erfrischend schwungvollen Gospel-Songs wie «When the Saints Go Marching In» brillierte der Projektchor unter der Leitung von Evelyne Leutwyler mit professioneller Begleitung von Sigi Zielke.

Es folgten wunderschöne traditionelle Weihnachtslieder wie «Noi siamo i tre re», gesungen vom Chor Dachsen, gefühlvoll dirigiert von Ruth Hablützel und untermalt mit Bildern.

Gespannt war man auf den Auftritt der Comedian Tales, die perfekt im Frack gekleidet ihr sängerisches Können mit Weihnachtsliedern im Stil der Comedian Harmonists darboten. Aber auch moderne Lieder wie «You Raise Me Up» sangen sie.

Das Publikum wurde mit dem Kanon «Ehre sei Gott» eingebunden, und das Kirchenhaus füllte sich mit vollem Klang. Grosse Freude löste auch das Lied «Jingle Bells» aus, das mit rhythmischem Applaus begleitet wurde.

Zum Schluss bedankte sich Christine Lässer, Präsidentin des Chors Dachsen, bei den Anwesenden und allen Beteiligten. Das wunderbare Konzert endete mit dem Lied «We Lift Our Hands».

Peter Lapierre, Schaffhausen



Das Adventskonzert überzeugte mit einem vielseitigen Programm. Bild: zvg

FORUM

Wie geht's dir?



Diese Frage steht oft zu Beginn eines Gesprächs. Meist als Floskel gestellt, eröffnen diese Worte jedoch ein weites Feld von Antworten und enthalten eine Interessensbekundung für das Gegenüber. Diese Frage bewirkt mehr, als es scheint. Sie gibt unter Umständen Halt und verbindet. Gerade in der Zeit zum Jahreswechsel, die viele festlich und schön, dennoch auch einige einsam verbringen, ist das Miteinander so wichtig. Ein ernst gemeintes «Wie geht's dir?» wirkt.

Seit einigen Jahren vergrössert sich die Zahl derer, welche von psychischer Beeinträchtigung betroffen sind. Nicht wollen zu können, ist eine schwere Last. Verständnis dafür ist in der pulsierenden Arbeitswelt gefühlt nur gering vorhanden. Der Leistungsdruck ist allgegenwärtig. Neue Rekorde, Effizienz, Rendite und vieles mehr lassen viele Menschen ratlos stehen und füh-

ren dazu, dass sie sich in einer Welt voller Anforderungen und Möglichkeiten nur schwer gehört fühlen. Die Gesundheitskosten steigen immer höher. Die IV erhält immer mehr Gesuche mit Bezug zur psychischen Gesundheit. Wir sind alle gefordert, unser Möglichstes zu tun, um gesund zu bleiben. Hierbei stehen wir nicht nur in der Pflicht, auf uns selbst zu schauen, sondern auch unsere Mitmenschen einzubeziehen. Gerade in aussichtslosen Situationen kann ein Gespräch helfen.

Die psychische Gesundheit steht im Fokus der Kampagne «Wie geht's dir?». Mit den auffälligen gelben Bänkli soll sie dazu animieren, dass diese Frage ehrlich gestellt und entsprechend auch ehrlich beantwortet werden kann. Sie trägt dazu bei, die psychische Gesundheit erkennbar zu machen. Immer noch haben wir eine dramatische Unterdeckung an Therapieplätzen für Kinder und Jugendliche. Die Wartelisten sind lang und passende professionelle Hilfe oft nicht zeitnah zu bekommen. Die eine Sache ist sicherlich, wirkungsvolle Unterstützung aufzubau-

en, um Betroffenen Linderung zu verschaffen. Auf der anderen Seite ist es an uns, uns selbst Sorge zu tragen, uns und unsere Mitmenschen zu schätzen. Gemeinsam über Sorgen sprechen zu dürfen, ist ein erster Schritt in einen entspannteren Alltag.

In der Politik ist das Thema auf der Agenda. Massnahmen werden umgesetzt, reichen aber leider nicht aus, und Angebote entstehen in einem bescheidenen Tempo. Präventionskampagnen sind wichtig und wirken. Leider lassen sie sich nur schwer messen. Der Wert eines kurzen Gesprächs über das Befinden ist auch nicht in Zahlen messbar, aber dennoch spürbar. Probieren Sie es aus und fragen Sie bei Gelegenheit Ihr Gegenüber: «Wie geht's dir?»

Ich wünsche Ihnen einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Holger Gurtner, SP Weinland Gemeinderat Feuerthalen

Die Standorte der Bänkli und weitere Informationen finden Sie unter: www.wie-gehts-dir.ch