

# unterwegs



Arche Burgdorf : Christlich-Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft | Ausgabe Mai 2018



## Inhalt

- 3** Markus Breitenstein –  
«Der Weg entsteht, indem man ihn geht.»
- 4** Mirjam Landgraf – «Entdeckungsreise zur Seele»
- 6** Anja Schraitle - «Nahziel - Zwischenziel - Routenziel»
- 7** Neue Gesichter in der Arche
- 8** Schneeplauschlager 2018

## Impressum

### Christlich-Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft

#### Arche Burgdorf

Oberburgstrasse 4  
CH-3400 Burgdorf

Telefon 034 420 04 60  
Telefax 034 420 04 69  
info@arche-burgdorf.ch  
www.arche-burgdorf.ch



### Vorstand

Präsident: Ulrich von Känel, Unternehmer  
Vizepräsident: Erich Joss, Leiter Human Ressource  
Kassier: Thomas Jost, Betriebsökonom FH  
Sekretär: Markus Güdel-Raudonat, Elektroingenieur HTL  
Beisitzer: Stefan Peter, Theologe  
Peter Zürcher, Werkstatteleiter Arche und Maschinenmechaniker  
Hans Nydegger, Leiter Liegenschaftsservice

**Institutionsleitung:** Markus Breitenstein, dipl. Heimleiter HVCH und Sozialpädagoge FH

Grafik: Himmelblau GmbH, Langenthal | www.himmelblau.ch  
Druck: Druckerei Schürch AG, 4950 Huttwil

# Der Weg entsteht, indem man ihn geht

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Der Weg entsteht, indem man ihn geht». Dies ist das Jahresmotto 2018 der Arche Burgdorf.

Für mich als Orientierungsläufer und Berggänger ein sehr inspirierender Leitsatz. Im Unterwegs sein in der Natur brauchen wir Orientierungsmittel wie Kompass, Karten, Wegweiser, Routenbeschreibungen, usw. Es gibt gut ausgebaute und markierte Wege so wie auch Routen bei denen die Fähigkeit gefragt ist, im weglosen Gelände einen sicheren und gangbaren Weg zu finden. Ein Bergführer hat mir einmal gesagt: «Das Gelände führt dich». Ich gehe seither noch bewusster im weglosen Gelände und lasse mich auf eine Route ein, die mir und meinen Fähigkeiten entspricht. So kann ich ein Gespür für meine Fähigkeiten, Bedürfnisse und gangbaren Wege entwickeln. Vorgegebene Wege und Strassen sind gut und machen Sinn, sie geben auch Sicherheit. Damit ist auch in einem gewissen Masse Fremdbestimmung verbunden, was ja nicht einfach schlecht ist. Es kann jedoch Sinn machen, in mich hinein zu hören und die Fähigkeit zu üben, Wege zu erkennen und zu gehen, die mir und meinen Bedürfnissen entsprechen.

Das Leben stellt an alle Menschen Aufgaben. Diese Lebensaufgaben tagtäglich gut lösen zu können braucht einen guten Rhythmus von Anspannung und Entspannung, Kräfte ins Leben investieren und wieder Energie aufzutanken. Im Idealfall entspricht dies meinen Werten, Bedürfnissen und Fähigkeiten, so ist die Motivation dann hoch und das Leben macht Freude. In unserer sehr gut strukturierten Lebensumgebung wo sehr vieles Vorgegeben ist und wir auch geprägt sind von äusseren Erwartungen, ist es umso wichtiger meine inneren Wünsche und Wahrnehmungen zu kennen.

Gerne mache ich sie liebe Leserinnen und Leser auf ein Buch von Anselm Grün aufmerksam; «Jesus als Therapeut» die heilende Kraft der Gleichnisse. In den Gleichnissen vermittelt uns Jesus viel über den Umgang mit Freund und Feind, über den schmalen und breiten Weg und vieles mehr. Im übertragenen Sinne spricht Jesus mich als Mensch an mit meinen tiefsten Wünschen und Sehnsüchten. Z.B. im Evangelium Matthäus Kapitel 5, 25-26 über den Umgang mit Feinden bzw. Gegnern. Eine interessante Betrachtungsweise ist, wenn ich von inneren Wünschen und Träumen ausgehe, die ich nicht zulassen will und mit denen ich einen feindlichen Umgang pflege. So bekämpfe ich einen Teil von mir, ver-

dränge Anteile die sich dann immer wieder störend bemerkbar machen. Jesus zeigt mir den Weg der Versöhnung mit mir, meiner Prägungen und Persönlichkeitsanteile. Dies hat meist eine heilende Wirkung. Achtsamkeit wird so ganz praktisch.

Gerne lade ich sie zu weiteren Gedanken und Beiträgen zum Jahresmotto ein. Zudem auch einen Beitrag zum Schneeplauschlager in Adelboden und Steckbriefe neuer Mitarbeitenden.

Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Lebensweg

Markus Breitenstein  
Institutionsleitung



# Entdeckungsreise zur Seele

**Gibt man unser Jahresmotto in der Suchmaschine Google ein, erscheinen 1'730'000 Treffer. Die Menschheit scheint sich ausführlich mit der Entstehung des Lebenswegs - mit der eigenen Vergangenheit zu beschäftigen. Anselm Grün drückt dies in einem Zitat folgendermassen aus:**

**«Alles, worauf wir dankbar zurückschauen, bleibt uns, es kann uns nicht genommen werden, auch wenn es momentan nicht da zu sein scheint.» Anselm Grün**

Schaut man zurück blickt man auf den Weg, welcher entstanden ist, indem man ihn gegangen ist. Dieser entstandene Weg ist bestehend aus unseren Erfahrungen. Erfahrungen gehören aus meiner Sicht zu den besten Lehrern im Leben. Man durchlebt Situationen, entwickelt dadurch Strategien und kann zu gegebener Zeit wieder darauf zurückgreifen und davon profitieren. So wie es Anselm Grün ausdrückt, kann einem niemand die Erfahrungen rauben, auch wenn es schwer fällt, diese gerade abzurufen. Oft fällt uns das Abrufen von unseren Erfahrungen und Strategien gerade dann schwer, wenn wir uns in einer scheinbar ausWEGlosen Situation befinden. Interessanterweise ist aber im Wort ausWEGlos das Wort Weg enthalten. Somit könnte man behaupten, dass es ausWEGlose Situationen gar nicht gibt - ganz nach dem Motto «es gibt immer einen Weg - sofern man ihn geht». Zudem hat jeder die Möglichkeit auf einen Weg zurückschauen und von bisher gemachten Erfahrungen zu profitieren.

AusWEGlos könnte auch heissen, dass einem der Mut fehlt den Weg zu gehen und etwas Neues/Unbekanntes, einen nächsten Schritt, zu wagen. Die Frage stellt sich nun, wie man zu diesem Mut findet, den Weg

zu gehen, damit er entsteht? Aus meiner Sicht wird man bei der eigenen Seele fündig. Die Seele ist der Kern jedes Menschen - das was ein Mensch ausmacht. Die Seele ist vielschichtig, hat viele Facetten und ist manchmal nur schwer fassbar. Die Seele braucht Zuwendung, Geborgenheit, Wertschätzung und Liebe. Die Seele erfährt diese Dinge wenn ihre Grundbedürfnisse befriedigt werden. Was sind denn die Grundbedürfnisse der Seele, was braucht sie so unbedingt? Albert Pesso, ein Körperpsychotherapeut definiert folgende fünf Grundbedürfnisse:

- Schutz - das Bedürfnis geschützt / bewahrt zu werden
- Platz - das Bedürfnis berechtigt / gewollt zu sein und Raum zu haben, sich zu entwickeln
- Grenzen - das Bedürfnis nach Orientierung und Struktur, damit man nicht «verfließt / auszufert» und durch Grenzen Sicherheit erfährt
- Nahrung - das Bedürfnis körperlich, emotional und geistig «gesättigt» und zufrieden zu sein
- Unterstützung - das Bedürfnis sich «gesichert» entwickeln können

Werden diese Grundbedürfnisse nicht befriedigt, hat die Seele ein Problem. Fühlt sich die Seele zu wenig unterstützt / geschützt aber auch berechtigt (Bedürfnis Platz) z.B. Fehler zu machen, fehlt ihr der Mut etwas Neues und Unbekanntes zu wagen. Gerade bei Seelen, die erkrankt sind, ist meist ein Defizit dieser Grundbedürfnisse vorhanden und somit auch der Mut den Weg zu gehen und zu gestalten. Klar ist, dass diese fünf Grundbedürfnisse unsere Seele ein ganzes Leben lang begleiten. Es wäre aber absolut unrealistisch zu behaupten, dass alle fünf Grundbedürfnisse jemals gleichzeitig befriedigt werden könnten. Trotzdem lohnt es sich denen auf der

Spur zu sein, womit man sich auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst, zu seinem Kern, zur eigenen Seele begibt. Im Sommerlager 2016 haben wir uns in den Morgenandachten mit dem Buch «Der Weg» von William P. Young auseinandergesetzt. Dieses Buch hat mir ein neues Verständnis für die Seele des Menschen gegeben. Es beschreibt die Seele als einen Garten, welchen man pflegen und warten muss damit das volle Potential des «Gartens» entfaltet werden kann.

Konkret wird genau die Thematik, die Entdeckungsreise zur eigenen Seele, behandelt.

Die Hauptperson in «Der Weg» ist ein Mann, welcher vor einer ausWEGlosen Situation steht, lebensmüde ist und genau an diesem ausWEGlosen Punkt seine eigene Seele zu entdecken, wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben beginnt. Dieser Entscheid, sich der eigenen Seele zuzuwenden, und diese zu entdecken, führte bei dem Mann dazu, dass er wieder den Mut hat den Weg zu gehen und dadurch entsteht sein Weg von neuem.

Mirjam Landgraf





<b>Nahziel</b>	<b>45 min</b>
<b>Zwischenziel</b>	<b>1h 30 min</b>
<b>Routenziel</b>	<b>2h 30 min</b>

Ein Motto, das klingt nach sich was vornehmen, sich ein Ziel, eine Ausrichtung geben. «Der Weg entsteht, indem man ihn geht.» Früher ging man, weil man musste, z.B. wegen Hunger und Durst. Heute hat man meistens Option A, B und sogar C. Als «Hündelerin» laufe ich täglich viele Wege ab. Ich schaue zunächst aus dem Fenster, entscheide welches Schuhwerk heute passt und welche Anlegung ich wohl brauche. Noch einen Batzen in den Sack stecken und eine Uhr montieren, dann bin ich bin parat. Parat für was eigentlich?

Manchmal kenne ich sie bereits gut, diese Wege und finde sie auch hin und wieder ganz schön langweilig, immer dasselbe, denke ich mir dann.

Doch während dem trotzdem Losgehen, nehme ich meine Umgebung wahr und mein Blick wird auch auf bisher Unbemerkttes gelenkt. Ich muss mich dann entscheiden, gehe ich dem Impuls nach und wage es einen neuen Weg zu erkunden oder macht es heute mehr Sinn auf dem vertrauten Weg zu wandeln? Was ist wenn es dann dort grusig ist, ich jemanden störe, ich ewig länger habe, mich voll verlaufe oder sogar noch ein steiler Aufstieg zu allem auf mich wartet, was mach ich denn dann? Ja, dann. Dann nehme ich es halt wie es kommt, gehe in meinem Tempo, korrigiere und passe mich wo nötig an die Gegend an, setze einen Schritt vor den anderen. Bis... an mein heutiges Ziel.

«Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du wandeln sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.» Psalm 32:8 (Lutherbibel)

Anja Schraitle



# Neue Gesichter in der Arche

---

## 3 neue Mitarbeiterinnen stellen sich vor



**Ruth Fuhrer**

Mein Name ist Ruth Fuhrer. Ich bin 40 Jahre alt und wohne in Langenthal. Seit dem 1. Februar 2018 arbeite ich als Praktikantin in der Villa Vita. Ich bin seit fast 20 Jahren verheiratet und habe einen 13-jährigen Sohn. Meine Hobbys sind Reiten, Lesen, Spazieren und einfach etwas zusammen mit meiner Familie unternehmen. Ich habe eine Lehre als Detailhandelsfachfrau abgeschlossen und arbeitete in verschiedenen Bäckereien und später fast 18 Jahre als Filialleiterin in einem Detailhandelsbetrieb.

Da mir im Verkauf der enge Kontakt zu den Menschen fehlte und ich vermehrt unter starken Schmerzen durch das viele Gewichte heben hatte, entschloss ich mich eine neue Herausforderung anzutreten. Nach langem Überlegen entschied ich mich eine Ausbildung als Sozialpädagogin in der Arche zu machen.

Mein grösster Wunsch war für mich immer mit Menschen zu arbeiten und in der Arche darf ich dies ausleben. Für mich ist die Beziehung zu Gott ein sehr wichtiger Bestandteil meines Lebens und ich bin dankbar, diese Beziehung hier in der Villa Vita mit anderen zu teilen. Ich fühle mich von Gott berufen diesen Weg zu gehen und bin gespannt, was ich alles mit ihm erleben darf.

---



**Anja Schraitle**

Mein Name ist Anja Schraitle, ich bin 41 Jahre alt und wohne in Bern. Seit Januar 2018 arbeite ich in der Villa Vita als Bezugsperson, meine fünfjährige Hündin Lily unterstützt mich dabei.

Nach meiner Ausbildung zur Sozialpädagogin arbeitete ich in mehreren Gebieten der Sozialpädagogik im In- und Ausland. Was brauchen Menschen, damit sie heilsame Schritte tun können? Wie kann sich eine starke Identität und gesunder Glauben entfalten? Diese und weitere Fragen brachten mich beruflich zur tiergestützten Erlebnispädagogik und zur bindungsbasierten-systemischen Beratung. Mir bereitet es Freude und fordert mich gut, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten.

In meiner Freizeit erforsche ich gerne die Umgebung, z.B. beim Laufen, Reiten oder Reisen. Neuerdings tuckere ich auch ab und an mit einem alten Töff durch die Gegend und entdecke dabei immer mehr spannendes Neuland. Die Kreativität ist zudem eine segensreiche Quelle für mich. So gestalte ich mit Freude eine schöne Atmosphäre, dabei kann der Anlass für Viele oder Wenige sein.

---



**Christine Eichenberger**

Mein Name ist Christine Eichenberger. Ich bin 36 Jahre alt und wohne in Langnau. Seit Anfang 2018 bin ich in der Arche angestellt.

Als gelernte Damenschneiderin unterstütze ich das Atelier. Es bereitet mir grosse Freude mit den Teilnehmern Kreatives zu gestalten. Bevor ich in die Arche kam, arbeitete ich in einem Nähatelier eines grossen Kaufhauses in Bern. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie in der Natur. Im Sommer gehen wir sehr gerne in der Emme baden. Ich habe mein Hobby, das Nähen und Kreativsein, zum Beruf gemacht.

---

# Schneeplauschlager 2018

**Am Montag, 5. März haben wir den Arche-Bus beladen und sind gemeinsam für eine Woche nach Adelboden gefahren.**

Einige reisten mit dem öffentlichen Verkehr und andere mit dem Auto. Die Fahrt war gut und wir waren froh, als alle durch die kurvigen Straßen heil angekommen waren. Beim Ferienhaus angekommen, war erstmals Auspacken und Einrichten angesagt. Das Wetter war schön und deshalb hat es einige von uns auch direkt auf die Piste gezogen. Nach einem langen Tag liessen wir diesen bei gemütlichem Beisammensein ausklingen.

Die Skipiste war sehr gut präpariert, schön breit und das Panorama wunderschön. Der Schnee glänzte in der Sonne so schön, da konnten wir nicht anders als uns die Zeit zu nehmen für den einen oder anderen Schnappschuss mit der Kamera. Verschiedene sportliche Aktivitäten

wurden ausprobiert: Langlaufen, Skifahren, Snowboarden, Schlitteln, Schlittschuhlaufen, Spazieren, Schneewandern etc. Einige konnten sich für Langlauf motivieren, auch wenn sich diese Sportart nicht gerade als einfach entpuppte. Zum Teil hatten wir mit Druckstellen oder Muskelkater zu kämpfen, aber auch diese gehören nun mal zum Schneesport dazu. Die Druckstellen und der Muskelkater konnten uns nicht davon abhalten, die Ski- oder Langlaufpiste wieder zu befahren.

Die Woche ging sehr schnell vorbei. Unser Abendprogramm bestand zum Beispiel aus: Kinobesuch, Bowling oder auch gemütlich etwas trinken gehen, untereinander austauschen und die Gemeinschaft genießen. An einem Abend hatten wir das Privileg die Lebensgeschichte von Jakob Wampfler zu hören. Diese hatte uns sehr berührt und ebenfalls zum Nachdenken angeregt. Das war der krönende Abschlussabend

vom Schneesportlager. Am letzten Tag gehörte natürlich auch immer das Putzen des Ferienhauses dazu. Nach dem Putzen reisten wir wieder gemeinsam zurück nach Burgdorf. Die Sportferien waren bereichernd für uns als Gruppe und Freundschaften untereinander wurden vertieft. Nach schönen und doch anstrengenden Sportferien packten wir unsere Koffer aus und genossen das Wochenende in vollen Zügen. Die Erholung tat uns gut und so konnten wir gestärkt wieder in den Alltag starten.

Fabienne Niederhauser



Achtung, bitte vormerken:

# ARCHEFEST

Samstag, 8. September 2018  
10.00 - 17.00 Uhr

Es warten viele Attraktionen auf Sie.  
Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen.  
Weitere Informationen folgen.

## auergattig

### Handwärg us dr Arche Burgdorf

Kommen Sie vorbei und besuchen Sie uns  
im Laden «auergattig».

#### Öffnungszeiten:

DI - FR 13.30 - 18.30 Uhr

Telefonnummer: 034 531 00 10

Gotthelfstrasse 23, 3400 Burgdorf

[www.arche-burgdorf.ch](http://www.arche-burgdorf.ch)

