

# Menschen in ihrer Not helfen – Trost und Hoffnung

Rolf Christinger, Marcel Tresch, Ralf Wiegandt und Barbara Walti stellten in Glarisegg erste eigene Bücher vor



Nach geglückter Vernissage können sie lachen (vorne vlnr): Rolf Christinger, Marcel Tresch, Barbara Walti und Ralph Wiegandt, (hinten, vlnr) Stefanie Senn und Regina Steimann.

(jo) Persönliche Schicksalsschläge, aus dem der Wunsch entstand, anderen Menschen mit den eigenen Erfahrungen zu helfen, führte zu zwei Büchern, die am Samstag im Bootshaus unterhalb von Schloss Glarisegg vorgestellt wurden. Das Buch «Gefühlsmanagement – Verstehst du deine Sprache?» haben die Autoren Rolf Christinger und Marcel Tresch geschrieben und Ralph Wiegandt, Schaffhausen, hat es sehr feinfühlig illustriert. Als Gastautorin war Barbara Walti, Bern, mit ihrem Buch «Trosthandbuch» hinzugekommen. Die junge Stefanie Senn gab der Vernissage mit ihren wirklich gekonnten Improvisationen am E-Klavier einen begeisternden Klang und Regina Steimann wirkte als Moderatorin.

## Starke Anteilnahme

Das eigene Kind mit gerade 15 Jahren kurz nach seinem Geburtstag verlieren – eine Horrorvorstellung, die Müttern und Vätern das kalte Grausen über den Rücken lässt: «Wie kann ich jemals damit fertig werden?» Und «Trage ich selbst Schuld mit daran?» Insofern war das Buch von Barbara Walti «Trosthandbuch» auch das mit der stärksten Betroffenheit. Ihr Sohn Julian war am 28. September 2014, wie sie in einem Gespräch erzählte, nach einer Waldparty, an der leider Drogen be-

teiligt waren, mit mehreren Freunden völlig alleine liegengelieben und nach Stunden einsam gestorben. Alle Freunde waren so fertig und «zu», dass niemand mehr daran gedacht habe oder dazu in der Lage gewesen wäre, einen Notruf vom Handy abzulassen. Sonst hätte er wohl noch gerettet werden können. Barbara Walti (\*1966) erzählte, dass sie schon im Alter von 23 Jahren ihren zwei Jahre jüngeren Bruder durch einen Unfall verloren habe und seit dem mehr oder weniger stark in der Angst gelebt habe: «Das Schlimmste, was mir je passieren könnte, wäre, mein Kind zu verlieren.»

## «Ich bin schuldig»

Lange habe sie mit dem Schuldgefühl gelebt, schuldig am Tod ihres Sohnes gewesen zu sein. Sie habe gewusst, dass er Cannabis nahm und begleitete ihn in die Behandlung. Das LSD aber war die erste und gleich tödliche Einnahme. Wie sie sich aus den Schuldgefühlen befreite, welche Wege sie dazu gegangen ist, erzählt sie ihm ihrem Buch «Das Schreiben hat mir viel Freude gemacht und mir sehr dabei geholfen, mit seinem Tod fertig zu werden.» Barbara Walti möchte damit auch anderen Menschen helfen, mit dem Tod eines geliebten Menschen fertig zu werden. Ein wichtiger Grundgedanke ist für sie: Man kann sein Schicksal annehmen oder es lassen.»

## Zu sich selbst reisen

Anderen Menschen helfen zu wollen, ist ebenfalls die Intention von Rolf Christinger, Marcel Tresch und Ralph Wiegandt. Sie setzen dabei sehr bewusst auf Selbstverantwortung. Immer ist es das Ich, so ihre These, das entscheidet, wohin oder wie ich gehen will. Bei Rolf Christinger war ein schwerer Skiunfall der Auslöser, ihn seine bis dahin unbekannte Fähigkeit durch Handauflegen «Hellfühligkeit» Menschen zu heilen. Sie sehen jetzt ihre Lebensaufgabe darin, Menschen auf ihrer Reise zu sich selbst zu begleiten. In dem Sinne ist auch das Buch geschrieben worden. Und diese «Reise zu sich selbst» heisst natürlich auch, die «eigene Sprache» zu sprechen oder es zu lernen. Sie wird sich ändern, wenn das Ich sich ändert. Um Gefühle empfinden und ausdrücken zu können, was den Autoren sehr wichtig ist, braucht es nicht nur, aber auch die Sprache.