

Mein Lebensglück hängt wesentlich davon ab, wie ich von mir denke

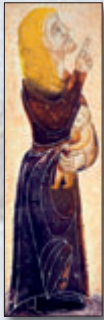
Die vorhandenen Möglichkeiten nutzen und das bereits bestehende Lebenspuzzle vervollständigen. **Seite 8**

Selig, die barmherzig sind

Du wendest dich zu, schenkst Ansehen, bietest Schutz. **Seite 38**

Tötet es nicht!

Die wahre Heldin der Geschichte ist die wirkliche Mutter des Kindes. **Seite 17**



Stauendes Dasein

Hallo, jetzt lebe ich ruhend in mir selber, offen für Begegnungen. **Seite 58**

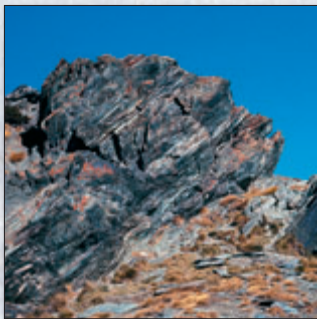
Immer der nächste Griff

Die Herausforderung reizt mich. Mit der Höhe wächst die Gewissheit, dass ich sie bewältigen kann. **Seite 48**



Innen und aussen miteinander verbinden

Wer den richtigen Augenblick für eine Lebensveränderung erfasst und ihn nutzt, versteht etwas von Lebenskunst. **Seite 74**



ferment-Bildband Machs gut!

2 Vorwort Pater Adrian Willi

3 Von der Kraft der Ermutigung

Sich verändern, um sich weiterzuentwickeln und das persönliche Potenzial auszuschöpfen.

15 Mutmacherinnen Couragiert auftreten und wo nötig Klartext reden, aber auch einstecken können und die eigenen Konsequenzen ziehen.

29 Wo sich Erde und Himmel näher kommen

Den Blick auf den Horizont unserer Existenz richten und im Einklang mit sich selbst, mit unseren Mitmenschen und mit Gott leben.

43 Trau deiner Kraft! Im Leben etwas Neues wagen und dabei die ganze Kraft und Geschicklichkeit einsetzen.

57 Die Kunst zu scheitern Zu einem Menschsein ja sagen, in dem auch das Unvollkommene, Widersprüchliche und Bruchstückhafte seinen Platz hat.

71 Augen auf! Das Märchen «Vom tapferen Schneiderlein» ermutigt, in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren und im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten diese zu meistern.

84 ferment-Themen 2010, Impressum, Fotos, Hinweise, Quellenangaben

85 ferment-Themenhefte 2008 und 2009, lieferbare Bildbände

liebe kesseni, lieber kesser,

Ganz unterschiedliche Saiten bringt der neue *ferment*-Bildband «Machs gut!» in uns zum Schwingen: Hohe und tiefe, helle und dumpfe, laute und leise Töne widerhallen in uns und möchten unser Selbstvertrauen wecken und uns stärken. Fremd- und Selbsteinschätzung fordern uns heraus, Fremd- und Selbstermutigung wecken in uns die Lust, diese Herausforderungen anzunehmen.

«Machs gut!» ist eine Kurzformel für etwas ganz Grosses: Wir dürfen die sein, welche wir sind: Menschen mit Licht- und Schattenseiten, Menschen, die ja sagen zu ihren Grenzen, Menschen, die sich äussern dürfen, entscheiden und handeln können, ohne einem Standard genügen zu müssen. Der Mutforscher Jürg Frick berichtet über seine Erfahrungen als Pädagoge mit der Kraft der Ermutigung: Unsere Stärken und Schwächen sind wie Treppen und Geländer, die Brücken bauen zu uns selbst und zu anderen führen können.

Vreni Merz tritt in Dialog mit couragierten und klugen Frauen aus der Bibel. Wie die Bilder von Els Grieder wecken ihre Texte Mut zur Kunst der Machbarkeit und zur Kunst der Beherrztheit, zu einem Weg zwischen Anpassung und Rebellion.

Das Herzstück des Evangeliums ist die Bergpredigt, die mit den Seligpreisungen beginnen. Auch Jesus rät uns: «Machs gut!» – und es ist Almut Haneberg wieder gelungen, die Worte der Bibel ganz lebendig werden zu lassen, sodass ein Stück Himmel unsere Welt berührt. Ausdruck für dieses Geschenk sind die balinesischen Fahnen mit den Regenbogenmotiven in der Emmentaler Landschaft. Eine Idee von Thomas Bertschi.

Michael Meiers Bilder erzählen vom Abenteuer an einer Kletterwand. Sie haben Almut Haneberg inspiriert, über den Wert nachzudenken, etwas Neues auszuprobieren. Pierre Stutz betrachtet die Clownfotos von Ursula Markus und entdeckt auf ihnen, dass auch im Scheitern eine neue Sicht und ein feineres Hinhören auf sich selber möglich werden. Gelassenheit, Humor und Menschlichkeit demaskieren jede vorgespülte Perfektion.

Schliesslich führt uns Alice Dassel mit dem «Tapferen Schneiderlein» von der Oberfläche zur Tiefe der menschlichen Seele. Das Märchen der Gebrüder Grimm kann zu unserer persönlichen Geschichte werden und uns zum kreativen Umgang mit dem eigenen Potenzial ermutigen, das zwar nicht unbegrenzt ist, aber uns dennoch ermöglichen kann, unser persönliches Königtum zu gewinnen. Von der Oberfläche zur Tiefe führen auch die Flechtenbilder von Jakob Thür: Die Berglandschaft mündet nach und nach ein in die Mikrolandschaft alpiner Flechten mit ihren faszinierenden Formen und Farben.



«Machs gut!» lautet das Motto unseres neuen Bildbandes. Lassen Sie sich ermuntern, in unseren Bildband hineinzublättern, und vielleicht öffnen Ihnen unsere Texte und Bilder einen neuen Weg zu sich selbst und zu Ihrem Nächsten. Das wünsche ich Ihnen von Herzen: Machen Sie es gut!

P. Adrian Willi
Pater Adrian Willi
Provinzial der Schweizer Pallottiner