

Welche konkreten  
Übungen helfen mir  
im Alltag?



# 10. Schwyzer Pastoral- forum

Samstag,  
20. November  
2021

Im Schweizerischen Jugend und  
Bildungszentrum, Einsiedeln



**Seelsorgerat**  
**Kanton Schwyz**  
info@seelsorgerat-schwyz.ch  
seelsorgerat-schwyz.ch

Antonia Fässler  
Co-Präsidentin  
Schulstrasse 2  
6438 Ibach

Annemarie Brunner  
Co-Präsidentin  
Dorfstrasse 14  
6417 Sattel



## Geleitwort

Wir alle wissen, dass Schicksalsschläge und Krisenzeiten zum Leben gehören. Darauf vorbereitet sind wir jedoch selten, denn wir leben nicht mit einem Plan B in der Tasche. Manche Menschen verlieren dann schnell die Balance und brauchen lange, um ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Andere arrangieren sich rasch mit einer veränderten Lebenssituation und versuchen, aufkommende negative Gefühle zu verdrängen. Und dann gibt es jene, die auf erstaunliche Weise immun gegen die Angriffe des Schicksals scheinen und seelisch und körperlich gesund bleiben, obwohl sie ihre Arbeit verlieren, eine Trennung bewältigen müssen oder bei ihnen eine schwere Krankheit diagnostiziert wird. Das sind die Stehaufmenschen.

Das Pastoralform beschäftigt sich auch mit folgenden Fragen: Wie kann ich mit all den Herausforderungen des Lebens einen guten Umgang finden? Wie kann ich die Dinge meines Lebens selbst in die Hand nehmen ohne auf Glück und Zufall zu vertrauen? Welche konkreten Übungen helfen mir im Alltag?

# Was macht meine Seele stark?

Das Coronavirus hat uns alle im letzten Jahr stark herausgefordert und tut es auch weiterhin. Impulse und Übungen können Sie stärken und motivieren, einen guten Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens zu finden. Zum 10. Pastoralforum sind alle ganz herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!

SKS Seelsorgerat des Kantons Schwyz

## Programm

08.30	Eintreffen mit Kaffee und Gipfeli
09.00	Begrüssung, kurzer und besinnlicher Einstieg ins Thema
09.20	Wir befassen uns mit der Frage «Wie finde ich einen guten Umgang mit den Herausforderungen meines Lebens?» (mit praktischen Übungen)
10.15	Pause
10.45	Referat: Alois Metz (Seelsorger in der Klinik Zugersee)
12.15	Mittagessen
14.00	Christian Betschart erzählt von seiner Arbeit in der «Zwitscherbar», Luzern
14.30	Referat von Marie-Claude Lottenbach, Spitalseelsorgerin und Mitorganisatorin Trauercafé, Schwyz
15.00	Abschluss mit Klangschalen
15.30 - 16.00	im Anschluss sind alle zur Jahresversammlung des Seelsorgerats eingeladen

## Organisation

**10. Pastoralforum, 20. November 2021**

### Kosten:

Teilnahme Pastoralforum frei, Mittagessen (inkl. Kaffee und Getränke) gehen auf Kosten der Teilnehmer CHF 30.—

### Anmeldung bis Mittwoch, 10. November 2021 an:

Seelsorgerat Kanton Schwyz SKS  
Heidy Gwerder, Chneustrasse 16, 6410 Goldau  
oder [www.seelsorgerat-schwyz.ch](http://www.seelsorgerat-schwyz.ch)

Bei Anmeldung von mehreren Personen bitte alle Namen aufführen!  
Corona-Schutzkonzept des BAG wird eingehalten.

Name: .....

Adresse: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Mittagessen:  ja  nein  vegetarisch