Mit dem Schildern von verschiedenen Ereignissen aus dem Alltag als Notfallseelsorger hat uns Peter Schulthess gleich in seinen Bann gezogen. Dies passend zum Thema des Referats **„wenn Unerwartetes unser Leben durcheinander bringt“**. Er vergleicht das Leben mit einer gut bestückten Pralinenschachtel. Man genießt anfänglich die delikaten Lieblingspralinen dann die „Alltagspralinie“ und am Schluss bleiben oft die am wenigsten Bekömmlichen, solche welche man sich selber nie kaufen würde, in der Schachtel zurück. Und trotzdem verspeist man diese dann trotzdem. Das Leben bietet uns diese Pralinen an. Solche welche man gar nicht wählen, nicht kaufen würde, solche die nicht schmecken. Trotzdem kommen sie als Ereignisse auf uns zu, solche die das Leben auf den Kopf stellen. Ein schicksalhaftes Ereignis nimmt keine Rücksicht auf Alter oder Geschlecht einer Person. Jedes Leben ist von der Ungewissheit geprägt wie es sich entwickelt. Der Mensch ist diesem Ereignis ausgeliefert. Oftmals macht sich Ohnmacht breit. Das Leben, die Unbeschwertheit werden nie mehr so sein wie vorher. Mit weiteren Beispielen bestehend aus unerwarteten Ereignissen stellt der Referent den Vergleich mit Hiob aus dem Alten Testament her. Von da stammt auch der heute noch angewendete Ausdruck Hiobsbotschaften. Es sind alles Geschichten welche wir nicht mehr im Griff haben. Und die Menschen haben gerne alles im Griff. Hilflosigkeit, Ohnmacht, ausgeliefert sein, es überrollt einem. Die Ungewissheit ist belastend. Diese Gefühle haben wir gar nicht gern. Lebensprüfungen, die wie ein Blitz aus heiterem Himmel einfahren gilt es zu überstehen. Was einmal so war wird nie mehr so sein. Das Leben verläuft so, dass wir uns immer wieder neu anpassen müssen. Schwerwiegende Ereignisse sind Räuber. Sie rauben den geliebten Menschen, die Gesundheit, die finanzielle Situation, den Schlaf, Lebensträume. Der Vergleich mit der Geburt eines Kindes kommt dem Schockerlebnis sehr nahe. So habe das Baby 9 Monate lang im schützenden Bauch der Mama wie im Paradis wohlig gelegen und wurde mit allem Notwendigen versorgt. Peter Schulthess hinterfragt den Schrei des Babys nach der Geburt. Ist dieser tatsächlich dazu da, die Lungenfunktion zu starten, oder stellt er ein erstmaliges Schockereignis dar? Es heißt bereits ein erstes Mal Abschied nehmen. Unser ganzes Leben ist davon geprägt. Wie reagiert unser biologisches System, wenn uns ein Schockerreignis einholt? Hier bekommen wir einige Einblicke in die Funktion unseres Körpersystems. Welche Botenstoffe (Adrenalin, Cortisol) werden ausgeschüttet? Seit Urzeit ist unserem System ausgelegt auf Angriff-Flucht-oder Erstarren. Schock kann auch als Sicherung verstanden werden, damit wir überhaupt weiterleben können. Wie können wir helfen, wenn wir jemandem begegnen der ein schweres Schicksal erlebt? In sich ruhen ist die beste Voraussetzung um tätig zu sein. Weitere Empfehlungen: vermitteln von aufgehoben sein, sich nicht aus der Situation zurückziehen, da sein, Aufmerksamkeit schenken, zuhören, konkret nachfragen, kein Ausweichen, animieren, motivieren. Der Alltag hat eine therapeutische Wirkung. Unbedingt die Individualität der Trauer beachten (Frau, Mann, Teenager). Zurückhaltend sein und auf die Bedürfnisse der Person eingehen. Die Betroffenen nicht entmündigen, sondern bestärken. Unsere Gedanken sind sehr entscheidend wie etwas wird. In Notsituationen geht es auch darum in das Gedankenkarusssell gute Worte zu legen, damit Schmerz und Angst nicht überhandnehmen. Immer bedenken, die Trauer kommt in Wellen und sie kommt unangemeldet. Man kann sein Schicksal nicht voraussehen weder ihm entgehen noch es verändern, doch man kann lernen anzunehmen. Die Zeit die man dafür Benötigt ist sehr individuell. Was hilft mir der Glaube? Auch wenn wir im Moment keinen Zuspruch von Gott erleben. Sein Geist ist allzeit unter uns. Es gilt den Blick nach oben nicht aus den Augen zu verlieren. Der Nachthimmel zeigt uns Dunkelheit, jedoch leuchten gleichzeitig auch viele große und kleine Sterne.