

# ChrisCare

MAGAZIN FÜR SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

2/2023

A photograph of a woman and a man on a beach. The man is sitting in a wheelchair, and the woman is leaning over him, holding the string of a large, colorful kite that is flying in the air. They are both smiling and looking at each other. The background shows the ocean and a sandy beach.

## IST JEDER SEINES GLÜCKES SCHMIED?

### KOMPETENT

*Kurze Einführung in die  
Salutogenese*  
S. 16

### INSPIRIEREND

*Hilfen zu einem  
resilienten Leben*  
S. 12

### PRAXISNAH

*Präventiv mit Stress  
umgehen*  
S. 27

# INHALT

## EINLEITUNG

### 3 Editorial & Gedanken zum Titelbild

## ERFAHRUNG

### 4 Bei mir ist es so

In Ruhe frühstücken, rät Marta Halbach; Was mir gut tut, Martha Kring; Den Glauben einbeziehen, rät Daniel Thomas. Trotz allem gesund fühlt sich Cornelia Weber, die an MS erkrankt ist.

### 18 Kirche in Afrika

Welche Bedeutung kirchliche Arbeit in Afrika für das dortige Gesundheitswesen besitzt, hat Dr. Volker Brandes erfahren.

### 22 Wir begleiten zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil

Wie die Hausarztpraxis dabei helfen kann, schildert Reinhard Köller aus Hamburg

### 35 Ich vermag alles durch Christus

weiß Dr. Horst-Jürgen Schramm

## TITELTHEMA



### 7 Selbstbestimmt das Glück schmieden?

Vier Redaktionsmitglieder beleuchten Aspekte der Eigenverantwortung der Patienten.

*Das ausführliche Gespräch können Sie nach hören.*



### 10 Was können christliche Gemeinden zur Sucht-Prävention beitragen?

Darüber schreiben der Suchttherapeut Wolfgang Meyer und die Psychaterin Dr Dorothee Deucker.

*Diesen Beitrag können Sie auch hören*

### 12 Ganzheitlicher und versöhnter Lebensstil in Einbezug von Körper, Seele und Geist.

Der Leiter einer Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung, Rolf Nussbaumer, gibt seinen Leserinnen und Lesern 12 Tipps

### 15 Zehn Weisen, unglücklich zu bleiben.

Andreas Rieck verpackt seine Überlegungen in satirischer Form

### 16 Das Wunder der Gesundheit.

Hans-Arved Willberg gibt eine kurze Einführung in die Salutogene

### 27 Prävention. Leben

Clara Plochberger ermutigt zu Stressreduktion

## TITELTHEMA

### 29 Kinn zur Brust beim Schlucken

Ein oft gesprochener Satz in der Therapie von Schluckstörungen. Die Linguistin Verena Peiß gibt Einblick in ihre Praxis.

### 32 Prävention, Resilienz & Vorsorge

Was bedeutet das im Alltag einer Hebamme? Reinhild Bohlmann blickt auf jahrzehntelange Erfahrung zurück.

## HEILSAM – GESUNDHEIT FÖRDERN IN KIRCHENGEMEINDEN

### 23 Begleiten, Besuchen, Stärken.

Dr. Georg Schiffner, der Leiter der neuen Fachstelle, lädt ein die Kirchengemeinde als heilsamen Ort zu gestalten.



### 24 Schwarz- und Weißkittel:

Ein Einblick in die gesundheitsfördernde Arbeit der Braunschweiger Friedenskirche. *Das 30-minütige Interview, das diesem Beitrag zugrunde liegt, können Sie nachhören.*

### 25 Praxistipp: Der Segen des „Ihr habt mich besucht!“

erläutert Georg Schiffner anhand eines Bibelwortes.

### 25 Pastor Christoffer Sach verbindet das Evangelium mit dem Waldbaden.

### 26 Praxistipp: Vertraulichkeit ist eine der Grundvoraussetzungen eines Besuchsdienstes. Worauf es ankommt, schildert Pastor i.R. Frank Fornaçon.

### 26 Fachstelle für Sie

Eine Einladung zu entdecken

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

### 28 Spirituelle Akzentverschiebung

Dr. Hans-Arved Willberg berichtet über einen neuen Ansatz in der Psychotherapie einer Kirche.

## FÜR SIE GELESEN

### 30 Erika Schiffner ist vom Titel Die Gewandnadel begeistert.

### 31 Frank Fornaçon empfiehlt Debora Sommers Buch Halt finden und die Karten zum Bibelatmen

## PERSÖNLICH FÜR SIE

### 37 Beziehungen stärken die Gesundheit und wollen gepflegt werden, meint Frank Fornaçon

**Redaktionskreis:** Pastor i.R. Frank Fornaçon (Ahnatal), Redaktion ChrisCare; Nele Grasshoff (Berlin), Theologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Seelsorgerin in einem Berliner Seniorenheim; Prof. Dr. rer. cur. Annette Meussling-Sentpali (Regensburg), Professorin Pflegewissenschaft, OTH Regensburg; Andreas Rieck (Stuttgart), Referent im Bereich Weiterbildung und Spiritualität, Marienhospital Stuttgart; Dr. med. Georg Schiffner (Aumühle), Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Palliativmedizin Aumühle; Vorsitzender CiG; Pastoralreferent Bruno Schrage (Köln), Dipl. Theologe, Dipl. Caritas-Wissenschaftler, Referent für Caritaspastoral im Erzbistum Köln; Dr. phil. Hans-Arved Willberg (Karlsruhe) Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Theologe, Philosoph und Pastoraltherapeut, An dieser Ausgabe mitgewirkt haben außerdem Verena Peiß (Rosenheim), Klinische Linguistin; Dr. med. Dorothee Deucker (Mülheim an der Ruhr), Fachärztin für Psychiatrie; Sophia Martin, (Freiburg im Breisgau), Krankenpflegerin und Hebamme i. A.

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

„Wenn Sie dieses Mittel kaufen, können Sie Ihr Leben um 20 Jahre verlängern!“ Man wundert sich, diese ganzseitige Anzeige in der Wochenendbeilage einer Tageszeitung zu lesen. Da wird doch tatsächlich behauptet, das Mittel helfe gegen 40 lebensbedrohende Krankheiten. Die meisten Leser werden das Angebot nicht für bare Münze nehmen. Aber offenbar geben immer noch so viele Menschen ihr Geld für solch ein „Medikament“ aus, sodass sich das Geschäft lohnt. Mit dieser Ausgabe von ChrisCare ermutigen wir Sie, Verantwortung für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu übernehmen. Aber dieser besteht nicht im Schlucken von Wunderpillen. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, gute Beziehungen und ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Entspannung gehören ebenso dazu, wie der Rat von Fachleuten im Gesundheitswesen, eine verantwortliche Behandlung und das eine oder andere Medikament.

Wir sind auch dafür verantwortlich, wem wir vertrauen und auf wessen Urteil wir uns verlassen.

Zwei Extreme gilt es vor allem zu vermeiden: einen allzu sorglosen Umgang mit der eigenen Gesundheit wie auch einen Zwang zur Selbstoptimierung. Niemand muss einen perfekten Körper haben, um glücklich zu sein. Und keiner sollte sich unsinnigen Risiken aussetzen. Im Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und Übervorsorge wird das Leben lebenswerter. In dieser Ausgabe haben wir ein besonderes Angebot für Sie:

Die Beiträge von und über Michael Bendorf und das Redaktionsgespräch mit Annette Meussling-Sentpali, Andreas Rieck und Georg Schiffner können Sie im Original hören. Weitere Beiträge sind ebenfalls als Audiobeitrag gekennzeichnet.

zeichnet. Neu ist auch die Rubrik "Heilsam" (S. 22 - 25). Hier sprechen wir gezielt Mitarbeitende in Kirchengemeinden an, das heilsame Potential von Gemeinde zu nutzen. Wir freuen uns, wenn Sie diese Seiten kopieren und im Besuchsdienst Ihrer Pfarrei oder im Seelsorgeteam Ihrer Gemeinde weitergeben. ■



Ab dieser Ausgabe können Sie als Leser ChrisCare auch online lesen. Sie finden diese und auch frühere Ausgaben unter [www.chriscare.info](http://www.chriscare.info) im Internet.

*Thilo Andreas Rieck und  
Annette Meussling-Sentpali*



**Andreas Rieck,**  
*Theologe und Coach*



**Prof. Dr.  
Annette Meussling-Sentpali,**  
*Pflegewissenschaftlerin*

## GEDANKEN ZUM TITELBILD



### SPIELEN MIT DEM WIND – DRACHENSTEIGEN AM STRAND

Ein herrliches Vergnügen, wenn man .... Ja, wenn man laufen könnte. Aber der Junge auf dem Titelbild kann nicht laufen. Und doch wirkt er ausgelassen und fröhlich. Denn er hat eine Frau an seiner Seite, vermutlich die Mutter und die assistiert ihrem Jungen, so dass er trotz Handicap dem Drachen Leine geben kann. Wenn es in dieser Ausgabe um Resilienz geht, dann spielt die Beziehungsqualität eine wichtige Rolle. Wer mit einem anderen Menschen beschenkt ist, der gewinnt dadurch Spielräume, wird freier als der Einsame, der nur für sich selbst lebt. Wer mit sich und seinem Schicksal im Reinen ist, der gewinnt Freude am Spiel und Freude am Leben. Für Christen ist das Wort aus der hebräischen Bibel eine Ermutung: „Mit meinem Gott kann ich über die Mauer springen!“ (2. Samuel 22). Wer mit ihm in einer guten Beziehung lebt, der schafft gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben – auch wenn er mit Einschränkungen umgehen muss.

**Frank Fornaçon**

# BEI MIR IST ES SO

## GESUNDHEITSFÖRDERNDE PRAXIS



### IN RUHE FRÜHSTÜCKEN

Die Hälfte meines Berufslebens habe ich als Lehrerin für das Hebammenwesen verbracht. Die Begriffe wie Salutogenese, Kohärenz und Resilienz sind mir vertraut durch das Fach Gesundheitslehre. Die Arbeit mit jungen Frauen, die Hebammen werden wollten, hat mir viel Freude gemacht und mich auch geprägt. Ich bin mit ihnen jung geblieben, habe mir meinen Optimismus bewahrt und konnte akzeptieren, wenn auch einmal nicht alles „rund“ lief. Nebenher bin ich in meiner Kirchengemeinde aktiv gewesen und bin es noch jetzt. Ich bin Mitglied der Gemeindeleitung und kann den Gemeindealltag maßgeblich mitgestalten. Das verschafft mir Begegnungen mit Menschen jeden Alters, wovon ich viel an Freude und Freundschaft zurückbekomme. Spaziergänge alleine oder mit einer Freundin genieße ich sehr. Dabei freue ich mich an der Schönheit der Natur und danke Gott für alles, was er mir

schenkt. Ich habe im Gebet auch die Menschen im Blick, die leiden müssen, sei es an einer schweren Krankheit, an dem Verlust eines lieben Menschen oder weltweit an Hunger, Katastrophen und Krieg.

Seit ich mich im Ruhestand befinde (der eigentlich ein „Unruhestand“ ist), begleite ich schwerkranke Menschen und Sterbende hospizlich. Das beinhaltet auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod und damit meine Zukunftsplanung. Zuhause genehmige ich mir Zeiten der Stille, kann Gott im Gebet bringen, was mich belastet, aber auch, was mich freut. Für das eigene Wohlbefinden und auch für meine Gesundheit decke ich mir zu jeder Mahlzeit den Tisch, obwohl ich alleine lebe. Es ist mir wichtig, das Essen zu genießen und nicht nebenbei und auf die Schnelle etwas zu mir zu nehmen. Dafür bin ich auch während meines Arbeitslebens zeitig aufgestanden, damit ich in Ruhe frühstücken konnte. Was mir auch heute noch wichtig ist.

Zuletzt möchte ich noch erwähnen, dass ich auch im Ruhestand innerlich Hebamme geblieben bin. So macht es mir Freude, den jährlichen Hebammen-Workshop bei Christen im Gesundheitswesen mit einer lieben Kollegin gemeinsam zu leiten. Hier erlebe ich mit, was die Kolleginnen bewegt, die noch im Dienst sind. Eine Freude für mich ist es auch, wenn ich von ehemaligen Hebammenkursen zu einer Examens-Jubiläumsfeier eingeladen werde. Ich weiß, dass ich ohne meinen Glauben an Jesus Christus das alles nicht hätte schaffen und erleben können. Er hat mir Lebensmut und Zuversicht geschenkt. (Das, was die Wissenschaft das Kohärenzgefühl nennt.) Zur Selbstreflexion möchte ich bemerken, dass ich im Kern gesund bin. Aber ich spüre, dass die Kraft bei Weitem nicht mehr reicht, um so weiterzumachen. Ich möchte mich mit Gottes Hilfe von einigen Dingen verabschieden, hin zu mehr Entspannung und deutlich weniger Aufgaben. Möge es gelingen!

*Martha Halbach, Hebamme im Ruhestand, Leitung CiG-Fachgruppe der Hebammen, Wuppertal*



## WAS MIR GUT TUT?

Wenn es mir körperlich oder seelisch nicht gut geht, stelle ich mir oft die Frage: „Was hat mir geschadet?“ Aber wäre es nicht sinnvoller, mich vorher zu fragen, was mir gut tut!? Was dient meiner Gesundheit? Was hilft mir, dass ich mich körperlich gut und emotional ausgeglichen fühle? Wenn ich das weiß, dann hilft es mir, mehr Dinge zu tun, die mein Wohlbefinden unterstützen. Dann kann ich einen gesundheitsfördernden Lebensstil einüben.

Mir tut es gut, draußen zu sein und mich zu bewegen: mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, zu Fuß einkaufen gehen, Gottes schöne Natur bestaunen. Unabhängig vom Wetter, nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Sport tut nicht nur meinem Körper gut, sondern hebt auch meine Stimmung.

Mir tut es gut, Gemeinschaft zu haben: mit Freunden essen, mit meiner Familie am Strand spazieren, Hauskreis und Gemeinde. Auch wenn ich manchmal lieber meine Ruhe habe und gerade keine Lust auf Gesellschaft verspüre. Mir tut es gut, Routinen und feste Termine zu haben. Das hilft mir, gesundheitsfördernde Dinge wie Sport, regelmäßige und gesunde Mahlzeiten und Zeit mit Menschen in meinen Alltag einzubauen.

Manches davon lässt sich auch kombinieren: So ist Sport in Gemeinschaft schöner. Es fällt mir leichter, mich zu motivieren, wenn ich verabredet bin. Wenn ich mit anderen zusammen esse, vielleicht sogar die Mahlzeit gemeinsam zubereite, dann ernähre ich mich ausgewogener und gesünder als alleine. Der sonntägliche Gottesdienst und das persönliche Bibellesen sind feste Punkte in meinem Alltag, die mir helfen, seelisch gesund zu bleiben.

Auf der Arbeit sieht Gesundheitsförderung ähnlich aus: nach langem Sitzen in der Mittagspause einen Spaziergang im Park machen. Mit den Kollegen plaudern. Routinen einhalten und Pausen machen. Auch hier kann ich Wohltuendes kombinieren: zum gemeinsamen Mittagessen in der Pause verabreden oder mit anderen spazieren gehen.

Was tut mir gut? Ich will lernen, diese Dinge zu kennen und umzusetzen. Auch wenn es manchmal Überwindung kostet.

*Martha Kring, Klinische Linguistin, Bundesweiter Leitungskreis CiG, Rostock*

## DEN GLAUBEN EINBEZIEHEN

Ich betrachte Gesundheit mehrdimensional. 1. Zunächst ist da die Gesundheit meines Körpers in physischer wie psychischer Verfassung. Durch meinen geisteswissenschaftlichen Studienalltag, dessen Lücken ich oft noch überreichlich mit Gemeindeleben, Musik und sozialem Engagement fülle, sind Probleme wie Rückenschmerzen, chronische Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen vorgezeichnet. Ich versuche dem, neben regelmäßigem Sport, durch ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, mit einem achtsamen in mich hinein Hören zu begegnen. Häufig bedeutet das, den Kalender zu überarbeiten und konsequent Termine abzusagen, wo sie zu viel werden. Für mich sehr wichtig ist der möglichst durchgängige Verzicht auf Kaffee und andere aufputschende Lebensmittel, damit ich die Grenzen meines Körpers nicht dauerhaft überstrapaziere.

2. In meine Gesundheit beziehe ich auch meinen Glauben ein. Ich betrachte meinen Glauben als gesund, wenn er mich besonders in schweren Zeiten trägt und sich bei mir in Liebe – im Sinne des Doppelgebotes der Liebe – und Dienst am Nächsten zeigt. Dafür ist es für mich unerlässlich, den Draht zu Gott zu halten. Ich tue das im Sprechenden, ebenso wie im Hörenden Gebet, im Bibellesen und im Austausch über den Glauben. Ein lutherischer Merksatz, den ich häufig im Ohr habe, hilft mir: „Heute habe ich viel zu tun, deswegen muss ich viel beten.“

3. Die Gesundheit meines Glaubens ist eng mit der Gesundheit meines Arbeitslebens, also meinem Theologiestudium verknüpft. Gute Theologie und guter Glaube können sich gegenseitig befruchten, wenn sie in ein gutes Verhältnis zueinander gebracht werden. Damit meine Theologie nicht trocken und lebensfern bleibt, hilft mir der Abgleich von Gelerntem mit der Wirklichkeit. Erst in der Begegnung mit anderen Menschen spüre ich, ob meine Theologie zur gelingenden Gemeinschaft und zum Glaubenswachstum beiträgt, gegenstandslos bleibt oder sogar das Gegenteil bewirkt.

*Daniel Thomas, Theologiestudent, CiGstarter, Jena*





## TROTZ ALLEM GESUND

Auch wenn ich durch meine langjährige Erkrankung an Multiple Sklerose als chronisch krank gelte, so fühle ich mich dennoch in vielen Bereichen gesund, denn die Funktionen meines Körpers sind nicht alles, was mich ausmacht. Aber gerade mit einer chronischen Erkrankung und einem dadurch eingeschränkten Kräftelevel ist es für mich wichtig, auf einen gesunden bzw. gesundheitsfördernden Lebensstil zu achten.

Ich versuche, nicht nur defizitorientiert, sondern ressourcenorientiert zu sein, d.h. für mich: dankbar zu sein für alles, was möglich ist. Und da, wo Dinge nicht mehr so möglich sind wie früher, versuche ich, neue Wege zu finden. Manches geht heute einfach anders als vorher. Manches geht auch nicht. Und manchmal ist es nötig, Hilfe anzunehmen.

Wichtig ist mir eine gute und aktive Selbstfürsorge:

- ein gutes Haushalten mit meinen Kräften und eine gute Ausgewogenheit von Aktivität und Pausen
- angepasste und moderate Bewegung
- bewusste und ausgewogene Ernährung
- ein Entlarven und Entsorgen meiner eigenen Krafträuber; bei mir sind das z.B. ungelöste Konflikte (d.h. als Konsequenz: Konflikte möglichst zeitnah klären) oder aufgeschobene Sachen
- generell eine Reduzierung von Stress
- Pflege von Kontakten
- über den eigenen „Tellerrand schauen“, offen durchs Leben gehen und auch die Freuden, Sorgen und Nöte anderer mittragen
- im Hier und Jetzt leben.

Vor allen Dingen aber ist mir mein Glaube wichtig, der mir die Gewissheit gibt, dass Gott an meiner Seite ist und für mich sorgt, egal, was im Leben kommt – auch wenn die Umstände manchmal dagegen zu sprechen scheinen.

*Cornelia Weber, Gesundheits- und Krankenpflegerin i.R., CiG-Regionalleitung, Wiesbaden*

Anzeige

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht:

### Ein sozialer Einsatz – für beide Seiten wertvoll und ein Gewinn!

Wie wäre es, sich für ein oder zwei Wochen, vier Monate oder gar mehrere Jahre in Albanien zu engagieren? Ein Sozialeinsatz ist ein beidseitiger Gewinn und sicherlich ein wertvoller Blick über den eigenen Tellerrand.

- **Sie sind im Ruhestand** und wollen Ihre beruflichen Erfahrungen weitergeben?
- **Sie haben gerade die Schule, die Ausbildung oder ein Studium beendet** und wollen einen Beitrag für eine bessere Welt leisten?
- **Sie möchten Ihren Urlaub einsetzen**, um Menschen in Not zu begegnen und dabei sinnvoll helfen?

**Dann sind Sie bei uns genau an der richtigen Stelle!**

**Wir suchen engagierte Menschen, die mit Herz, Verstand und Freude im Einsatz sind.**

Die Möglichkeiten, sich in unserem Reha-Zentrum in Pogradec / Südost-Albanien am Ohridsee einzubringen, sind vielseitig. In den Bereichen Orthopädie-Werkstatt, Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie, Frühförderung und Heilpädagogik gibt es jeden Tag viel zu tun.

Fachkräfte sind genauso willkommen wie Helfer, denen es am Herzen liegt, einen Beitrag zu leisten. Fachwissen ist nicht für alle Tätigkeiten notwendig. Erforderlich ist jedoch die Bereitschaft, sich in unser Team einzufügen und die Werte unserer Hilfsorganisation mitzutragen. Teamgeist, Annahme des Nächsten und Freude, seinem Mitmenschen in Liebe und Achtung helfend zu begegnen, sind uns wichtig.

Sie sprechen weder Albanisch noch Englisch? Kein Problem, denn in unserem Zentrum sprechen viele Mitarbeiter auch Deutsch. Wenn jetzt Ihr Herz kräftig dafür schlägt und Sie sich angesprochen fühlen – dann nehmen Sie völlig unverbindlich Kontakt mit unserem Geschäftsstellenleiter Johannes Goldammer auf oder informieren Sie sich auf unserer Homepage.

Wir freuen uns über jede Form Ihrer Unterstützung.



Medizinische Nothilfe Albanien e.V.  
Geschäftsstelle Deutschland  
Kamenzer Str. 10 · 02826 Görlitz

Fon: 03581-73 85 50  
Geschäftsstelle@mna-ev.de  
www.mna-ev.de

Evangelische Bank eG  
IBAN: DE16 5206 0410 0006 4237 36  
BIC: GENODEF1EK1



# SELBSTBESTIMMT DAS GLÜCK SCHMIEDEN?

In Regensburg sitzt die Pflegewissenschaftlerin Annette Meussling-Sentpali vor ihrem Computer, in Stuttgart der Theologe und Therapeut Andreas Rieck, in Aumühle hat Georg Schiffner den Rechner angeschaltet, der bis vor kurzem als Chefarzt eine geriatrische Abteilung leitete, und in Ahnatal bei Kassel moderiert der Redaktionsleiter von ChrisCare das Gespräch. Frank Fornaçon war bis zu seinem Ruhestand Gemeindepastor. Zwei Katholiken, ein Lutheraner und ein Freikirchler tauschen ihre Ansichten aus. Ihr Thema: **Wieviel Selbstbestimmung ist in Gesundheitsfragen möglich, sinnvoll, notwendig?**

Das Gespräch eröffnet Georg Schiffner, der das Spannungsfeld beschreibt, welches er bei seinen Patienten genauso wie bei sich selber erlebt. Da ist die große Bedeutung der persönlichen Selbstbestimmung. „Ich möchte Herr im eigenen Haus sein“ und gleichzeitig ist da die tiefgehende Erfahrung: „Ich lebe von dem, was mir geschenkt wird, in meinem Alltag in meinem Leben, was an Beziehungen mein Leben reich macht und das heißt eben auch freiwillig abhängig sein.“ Der Altersmediziner weiß aber auch, dass es mit zunehmendem Alter wichtiger wird, sich auf andere verlassen zu können.

Der Bildungsreferent Andreas Rieck schließt sich an und betont: „Mir ist es wichtig, dass ich innerlich Ja sagen kann zu dem, was geschieht.“ Er möchte darauf achten, der inneren Stimme, seiner Bestimmung gerecht zu werden. In der Übereinstimmung mit dieser Bestimmung liegt für ihn Freiheit.



MIR IST ES WICHTIG,  
DASS ICH INNERLICH „JA“  
SAGEN KANN ZU DEM,  
WAS GESCHIEHT.



Dass Selbstbestimmung nicht selbstverständlich ist, weiß Annette Meussling-Sentpali. Wenn sie an die berufliche Erfahrung in der Pflege denkt, dann erinnert sie sich an viel Fremdbestimmung. Die Wirklichkeit bringt so viele Zwänge mit sich, dass es eher anmaßend sei, von Selbstbestimmung zu reden. „Mann kann das Leben - und Sterben - nicht durchplanen.“

## CORONA ALS NAGELPROBE

Während der Corona-Pandemie stand in den Gesundheitsberufen mit der Impfpflicht die Selbstbestimmung in Frage. „Der Gesetzgeber hatte abzuwägen zwischen dem Recht auf Selbstbestimmung und dem als hoch eingeschätzten Risiko der Fremdgefährdung.“ Wenn man durch das eigene Handeln andere gefährdet, kommt man an die Grenze. „Das Ganze wurde“ – so der Geriater – „auch noch verschärft, weil für eine sichere Klärung notwendiger Schutzmaßnahmen nicht genügend wissenschaftliche Erkenntnisse vorlagen.“ Im Nachhinein seien manche Maßnahmen überzogen gewesen und Schiffner ist froh, dass es in Deutschland nicht zu einer allgemeinen Impfpflicht gekommen sei.

Die Coronadebatte offenbarte ein merkwürdiges Bild vom alten Menschen. Annette Meussling-Sentpali nennt drei Zuschreibungen: Alte Menschen seien eher gefährdet, krank zu werden, sie könnten nicht entscheiden, ob ihnen Sozialkontakte wichtiger sind als ein Ansteckungsrisiko und die Bedeutung von Patientenverfügungen wurde nicht ernst genommen. Es gab einen Zwang zu leben. „Auf allen drei Feldern wurde die Selbstbestimmung ausgeblendet!“

Andreas Rieck fragt, welches Bild vom Menschen der Debatte während der Pandemie zugrunde lag. „Der ganze seelische Aspekt wurde ausgeblendet. Dabei spielt“, so erwähnt der Theologe und Coach, „die psychosoziale Situation eine ganz wesentliche Rolle für die Resilienz, die Widerstandsfähigkeit, mit Erkrankungen umzugehen.“



## MEIN LEBEN IST IN GOTTES HAND

Frank Fornaçon hatte in seiner Seelsorgepraxis immer wieder mit Menschen zu tun, die bestimmte Therapien oder andere Hilfe ablehnten, weil sie lieber mit Einschränkungen leben wollten, als von anderen fremdbestimmt zu werden. Religiöse Menschen argumentierten dann immer wieder mit dem Willen Gottes.

Georg Schiffner warnt davor, den Patienten zu überfordern: „Wir gehen in der Regel vom autonomen und entscheidungsfähigen Patienten aus. Aber Entscheidungsfähigkeit hängt auch davon ab, wie informiert man im Rahmen der Vertrauensbeziehung ist.“ Als eine Aufgabe für den Arzt sieht Schiffner die Bereitschaft, einen längeren Weg mitzugehen und fördernde Angebote zu machen. „Man muss dem Patienten helfen, eine eigene Entscheidung treffen zu können.“ Trotzdem gäbe es auch ein Recht auf Nichtwissen. „Vertrauen zwischen Medizinern und Patienten spielt eine entscheidende Rolle. Und dieses Vertrauen braucht Zeit, um zu wachsen, gerade in der Altersmedizin“, so der Geriater. Wenn eine Patientin ihrer Ärztin vertraut, dass sie es gut meint, dann kann es gelingen, der Erkrankten neuen Mut zu geben.

Andreas Rieck, der im Marienkrankenhaus Stuttgart Mitarbeitende schult, kennt die Gefahr des Paternalismus: „Wer schon genau weiß, was für den anderen gut ist, der neigt dazu, für ihn zu entscheiden. Dann geht es vor allem darum, dass der Therapeut seinen Willen bekommt.“ Nicht die Eigenverantwortung der Patienten steht dann im Vorder-

grund, sondern die Vorstellung der Helfer. Im Gegensatz zu dieser Haltung fragt Jesus einmal einen Kranken „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ Wer diesem Beispiel folgt, der wird nicht so schnell übergriffig.

## GRENZEN DER SELBSTBESTIMMUNG

Annette Meussling-Sentpali verweist auf die Grenzen von Patientenverfügungen. Wer sie ausfüllt, der versucht sich in alle möglichen kommenden Situationen hineinzusetzen und die künftige Entscheidung vorwegzunehmen. „Aber das geht nicht. Denn ich weiß nicht, wie ich mich dann fühle, was mir dann wichtig ist“, weiß die Pflegewissenschaftlerin. Viel wichtiger wäre es, miteinander zu reden, wem ich in solchen Situationen die Entscheidung überlassen will.

Mitarbeiter kommen in Situationen, in denen ihre Vorstellung vom guten Leben anders aussehen als die Überzeugungen ihrer Patienten. Andreas Rieck beschreibt eine Situation in der ambulanten Pflege: Der Patient wirkt verwahrlost. Der Gesundheitspfleger hat den Auftrag, ihn zu duschen. Er würde sich in der Lage des Patienten über eine Dusche freuen. Aber der Patient weigert sich. Dann muss der Pfleger zwischen den verschiedenen Gütern abwägen. Eine immer gültige Antwort kann es dabei nicht geben. Aber der Mitarbeiter sollte um den Grundkonflikt wissen und dem Patienten das Recht zugestehen, seinen eigenen Idealen zu folgen.

„Es kann aber doch wichtig sein, einen Patienten für eine medizinisch notwendige Maßnahme beherzt gewinnen zu wollen,“ meint Georg Schiffner. Er nennt ein Beispiel: Ein kleiner chirurgischer Eingriff, wie zum Beispiel eine Abszessspaltung, vor dem sich der Patient fürchtet, könnte ihm langanhaltenden Schmerzen und Komplikationen ersparen, möglicherweise sogar das Leben verlängern. Dann sei ein nachdrücklicher Rat zur Operation im Sinne des Patienten, der ja vor allem Schmerzen und Komplikationen fürchte. „Hier hilft eine Beratung im therapeutischen Team“, meint der ehemalige Klinikchef. „Da kann man klären, wer im Team den besten Zugang zum Patienten hat und ihn für die Behandlung gewinnen könnte.“

## OHNE HILFE ALLEIN GELASSEN

Die Pflegeprofessorin Meussling-Sentpali meint, dass in der Wirklichkeit vielfach das Aufklärungsgespräch vor einer Operation damit endet, dass die Mediziner sagen: „Sie müssen selber wissen, ob sie wollen oder nicht“. Das sei zwar richtig, lässt den Patienten aber doch hilflos und allein zurück.

Selbstbestimmung könne eigentlich nur in einem vertrauensvollen Klima gelebt werden. Andreas Rieck, der verschiedene Kliniken kennt, weiß auch um einen Aspekt, der die Patienten misstrauisch werden lässt: Der Zwang zum wirtschaftlichen Handeln. Wenn eine Behandlung vor allem als Möglichkeit gesehen wird, Geld zu verdienen. Dann käme zu den zwei Standpunkten (des Patienten und des Mitarbeiters) noch ein dritter (die der Betriebswirtschaft) ins Spiel.

### IST JEDER SEINES GLÜCKES SCHMIED?

In einem weiteren Teil des Gesprächs geht es um die Prävention. Das Wissen um krankmachende und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen führt zu moralischem Druck: „Du bist ja selber schuld, wenn du rauchst, dich zu wenig bewegst. Und nun belastest du das Gesundheitswesen!“ Dabei – daran erinnert Annette Meussling-Sentpali – sei es gar nicht so einfach, gesundheitsbewusst zu leben. Der Alltagsstress, die beruflichen Zwänge und andere Lebensumstände verhindern, das Richtige zu tun. Der Theologe widerspricht: „Wir wissen seit langem, dass Druck kaum zu einer Veränderung führt, aber wenn wir den Spaßfaktor einsetzen, dann motivieren wir zu gesundheitsförderndem Verhalten.“

Meussling-Sentpali bringt noch einen weiteren Gedanken ein: „Wenn das ganze Leben unter ökonomischen Gesichtspunkten gesehen wird, dann geht es darum, der Gesellschaft Geld zu sparen und Risiken in die Verantwortung des Einzelnen zu schieben.“ Sie kritisiert zum Beispiel Bonusprogramme von Krankenkassen, die gesundheitsförderndes Verhalten mit Geld belohnt. Der Gesundheitszustand von Menschen hängt stark von ihren Voraussetzungen ab. Wer gebildet ist und wirtschaftlich abgesichert lebt, hat eine viel größere Chance, gesund zu sein und am Ende länger zu leben, als arme und vernachlässigte Bevölkerungsgruppen. Georg Schiffner beleuchtet eine andere Seite: „Leider gibt es viel Werbung auch für ungesunde Verhaltensweisen und gesundheitsschädlichen Konsum. Ich finde es gut, dass es eine starke Gegenströmung gibt, die in ein gesundheitsförderndes Verhalten lockt. Dadurch lassen sich Lebensqualität und Lebensfreude deutlich verbessern.“

### UNHEILVOLLER PERFEKTIONISMUS

Frank Fornaçon bringt schließlich noch einen theologischen Aspekt mit ein, dass wir vielleicht einen Primat der Gnade sehen müssten. Ein Christ glaube doch, dass er ein von Gott angenommener und geliebter Mensch sei: „Unter dieser Überschrift kann ich dann Fehler machen, kann ich Dinge richtig

machen, kann ich heute Dinge tun, von denen ich denke, es ist gut und morgen stellt sich heraus, dass sie falsch waren. Ich kann nicht perfekt leben. Das entbindet mich nicht vom vernünftigen Nachdenken und dem Nutzen von Ressourcen, aber es warnt mich vor unheilvollem Perfektionismus. Ich muss nicht meines Glückes Schmied sein!“ ■

Im Gespräch mit unterschiedlichen Berufsgruppen im Redaktionskreis werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder überrascht. Mal sind es die gemeinsamen Erfahrungen, die die unterschiedlichen Professionen verbinden, mal zeigen sich ganz neue Sichtweisen, weil der Beruf die Perspektive bestimmt. Am Ende können die Leserinnen und Leser die Früchte dieses Austausches ernten. Und in dieser Ausgabe können Sie auch zuhören. Das Gespräch haben wir für Sie aufgezeichnet. Hier finden Sie den Zugang:



Anzeige

#### Angebot Praxisabgabe im Herbst 2023 : ZAHNARTZ-PRAXIS IN HAMBURG

2 BHZ, 58qm im Stadtteil Eilbek, etablierte Praxis mit sehr gutem Patientenstamm, gut geschnittene Räume, effizient genutzt auf kleinstem Raum, günstiger Mietvertrag, gewartete Geräte, sehr gute wirtschaftliche Kennziffern, qualifiziertes Team. Fairer Kaufpreis - hohe Chance! Per sofort aus Altersgründen abzugeben.

Bei Interesse – Kontakt aufnehmen über:  
zahnarztteilbek@gmail.com



# WAS KÖNNEN CHRISTLICHE GEMEINDEN ZUR SUCHT-PRÄVENTION BEITRAGEN?

**Die Fakten:** In Deutschland gab es 2018 1,6 Millionen Alkoholabhängige, 2,9 Millionen Menschen mit problematischem Gebrauch von Medikamenten und 4,4 Millionen Tabakabhängige.<sup>1</sup> Knapp 10% der Menschen haben in den letzten 12 Monaten illegale Drogen konsumiert. Sucht hat viele Gesichter: Ob jemand Alkohol trinkt, Zigaretten raucht, illegale Drogen nimmt oder von Medikamenten abhängig ist: Körper und Psyche nehmen dadurch Schaden. Auch Essstörungen oder pathologisches Glücksspiel können, wie eine Abhängigkeit von Suchtstoffen, das Leben beschneiden oder sogar gefährden. Die Folgen für die Betroffenen und ihr Umfeld sind oft weitreichend: Neben gesundheitlichen Risiken drohen familiäre Konflikte, der Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Schwierigkeiten und juristische Probleme.

(dhs.de/Lebenswelten)

## WIE ENTSTEHT SUCHT (ABHÄNGIGKEIT)?

Die Entstehung von Abhängigkeiten hat viele Faktoren. Wie bei den meisten psychischen Erkrankungen spielen körperliche, (biologische, genetische), psychische und soziale Gegebenheiten eine Rolle. Alle stoffgebundenen Suchterkrankungen rufen eine psychische und eine körperliche Abhängigkeit hervor, die sich im Zusammenspiel gegenseitig verstärken. Um einem späteren Suchtverhalten vorzubeugen, muss Prävention frühzeitig und umfassend ansetzen – lange bevor junge Menschen überhaupt in Kontakt mit Suchtmitteln wie Tabak oder Alkohol kommen. Hierfür ist es notwendig, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Heranwachsenden zu stärken und ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern.<sup>2</sup> (Suchterkrankungen (stoffgebunden) - Ursachen - neurologen-und-psychater-im-netz.org)

Die Kinder- und Jugendarbeit in den christlichen Gemeinden kann hierzu einen wichtigen Beitrag leisten. Auch ist es wichtig, in der Gemeinde einen suchtmittelfreien Raum zu schaffen, z.B. durch Verzicht auf Alkohol in den Gemeinderäumen. Darüber hinaus kann der christliche Glaube an sich eine unvergleichliche Quelle sein, wenn es darum geht, dass Menschen sich angenommen fühlen und Kraft zum Leben finden. Aber auch das Gegenteil ist möglich, dass Menschen beispielsweise durch eine zu enge Auslegung der Bibel und eine Beschneidung ihrer Freiheit sich nicht entfalten können

und Zuflucht im Suchtmittel suchen.

Richtig verstanden bietet der christliche Glaube ein ganzheitliches Lebensmodell an, welches zu einer reifen und gesunden Persönlichkeit, im Sinne einer Einheit von Körper, Seele und Geist führen kann, integriert in eine Gemeinschaft in verantwortlicher Teilhabe, verantwortlich eingebettet in Umwelt und Natur als Verwaltende, geleitet in Verbundenheit durch die Kreativität und Kraft, aus der alles entstanden ist.

## DAZU NOCH EINIGE ERLÄUTERUNGEN:

Eine Suchterkrankung wird auch als eine Beziehungserkrankung beschrieben, da Suchtmittel eine emotionale Balance des Menschen herstellen können, die er aufgrund von Lebensbedingungen und/oder biographischen Prägungen nicht über eine gesunde Gestaltung von Beziehungen herstellen kann. Das Suchtmittel befriedigt die emotionale Bedürftigkeit des Menschen, die er zur Erhaltung seiner psychischen Kraft und Struktur benötigt, um die Lebensanforderungen, die an ihn gerichtet werden, erfüllen zu können. Die körperliche Abhängigkeit ist hingegen recht schnell durch eine Entgiftungsbehandlung in der Regel innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen behandelbar.

Um die erste Aussage in ihrer Tiefe besser verstehen zu können, ist es sinnvoll, sich die Frage zu stellen: Was macht das Leben, das Lebendige aus und welche Kraft/Energie bringt die Materie ins Leben. Bei genauerem Hinschauen sehen wir, dass Leben eindeutig mehr ist als Materie und messbare energetischen Ströme. In der Psychotherapie sagt Grave<sup>4</sup> (Neuropsychotherapie, 2004), dass die heilende Kraft in der Therapie mindestens 50% die gelingende Beziehung zwischen dem Therapeuten/-in und Patient/-in ist. Wir dürfen uns die Frage stellen, was ist dies für eine Kraft? Diese Kraft wirkt, wenn sich der/die Patient/-in die Patientin gesehen, respektiert, angenommen, gehalten, getragen, verstanden und wertgeschätzt fühlen kann. Wir könnten auch sagen, wenn in der Therapie eine **liebende** Kraft in der Begegnung zum/zur Patienten/-in wirksam werden kann.

JETZT SCANNEN UND DIESEN  
BEITRAG ANHÖREN!



3 Wenn wir uns im nächsten Schritt anschauen, was die menschliche Beziehung zu Gott ausmacht, werden wir eine liebende Kraft Gottes sehen, die in ihrer endlosen Kreativität das Lebendige ins Sein sprach. (Die Bibel, Johannes 3,16)

4 Wenn wir in Gott den Ursprung sehen können, dann sind wir alle von unserem Wesen her auf Gott ausgerichtet. Somit gibt uns das göttliche Wort die Möglichkeit, uns mit dem Ursprung unseres Seins zu verbinden und aus dieser Kraft gestärkt zu werden. Vergleichbar mit dem therapeutischen Prozess zwischen Therapeut und Patient heilt diese erlebte Verbundenheit und gibt dem Menschen Richtung und Identität. Es löst die im Menschen innewohnende Spannung der Suche nach Identität auf, da wir in der liebenden Verbundenheit mit Gott unsere Identität finden. Wenn der Mensch diese Erfahrung machen kann, wird er im Wort Gottes alle Wegweisungen finden, die er zu einem gelingenden Leben benötigt und seine Einsamkeit ist aufgelöst. Dann kann die kreative Kraft Gottes durch den Menschen in diese Welt hineinwirken. Wichtig ist an diesem Punkt, den Unterschied zwischen Religiosität und Gotteserfahrung zu machen.

Religiosität entsteht, wenn der Mensch mit seiner Kraft der Regelungen versucht, Reifung und Wachstum in seinem Mitmenschen zu erzeugen. Dann vertraut er nicht auf die liebende Kraft des Geistes, die durch ihn hindurchfließen kann und von Gott kommt. Er blockt sogar die heilende Kraft des Geistes. Wenn er dies macht, entsteht ein Schaden, der so viele Menschen krank machte und von Gott und seiner liebenden Kraft entfernte.

5 Aus dem Gesagten wird es jetzt leichter verständlich, welche Bedeutung das Suchtmittel für den Menschen hat und weswegen er abhängig wird: weil das Suchtmittel scheinbar die Bedürftigkeit des Menschen nach Liebe, Anerkennung, Geborgenheit, Sicherheit und Kraft erfüllt und gleichzeitig den Schmerz und das Verlorensein bei einer mangelnden Identität betäubt. Hier ist das Suchtmittel ein Betrüger, da es nie den Menschen zu seiner Identität und zu seinem Ursprung seiner Schöpfung führen kann. Deswegen entsteht keine Freiheit, die Gott uns Menschen gegeben hat, sondern eine Abhängigkeit von einer externen zugefügten Substanz, die nur scheinbar zunächst die Grundbedürftigkeit des Menschen befriedigt.

**Wirkliche Freiheit besteht nur dann, wenn wir uns in unserer Identität finden und wachsen können.** Dieser Prozess bedarf der liebenden Fürsorge, von der wir abhängig sind. Diese liebende Fürsorge ist die Kraftquelle des Lebens im

Menschen und wenn wir nicht mit dieser Kraftquelle verbunden sind, erlischt die Kraft des Lebens zunehmend. Spürt dies der Mensch, wird er versuchen, diese Kraft im Materiellen zu finden, unter anderem im Suchtmittel. Schauen wir uns das Leid dieser Welt an, werden wir schnell erkennen können, dass die Suche nach der materiellen Kraftquelle immer zu mehr Leid führt und letzten Endes das Lebendige zerstört. Wissenschaftler, die nach dem Ursprung suchen, oder die Kraft des Lebendigen und den Zusammenhalt des Universums verstehen wollen, erkennen, dass wir auf der 4-dimensionalen Ebene, auf die alles Menschsein begrenzt ist, nur die Mechanik einer größeren Dimension sehen, die letzten Endes die Kraft des Lebendigen nicht erklären kann. Dies kann als Beweis einer Dimension verstanden werden, der wir uns nur mit der Spiritualität, die zu einem gesunden Menschen gehört, nähern können. Hier bietet der christliche Glaube ein wunderbares Lebensmodell.

6 Das Lebendige in uns Menschen ist von Anbeginn an auf Gott ausgerichtet und somit von der endlosen liebenden Kraft abhängig und wird mit ihr über die materielle Existenz hinausgehend verbunden bleiben. Somit bietet der christliche Glaube ein ganzheitliches Lebenskonzept an, welches in seiner Gottbezogenheit unendlich ist.

7 Der biblische Text bietet eine Unzahl an Interventionen, die zur Förderung eines reifen Individuums führen und somit eine starke und reife Identität in ihren Begrenzungen fördert. Diese Persönlichkeit wird fähig sein, in den Abhängigkeiten von der nährenden Lebensenergie (Wort Gottes), in Demut und Glücklichkeit, alles Lob und Ehre der ihn nährenden Kraft, die Gott ist, zu geben. ■



**Dr. med. Dorothee Deucker, Fachärztin für Psychiatrie,  
Mülheim an der Ruhr in Verbindung mit Wolfgang Meyer,  
Dipl. Sozialarbeiter, Suchttherapeut, Castrop Rauxel**

## Hilfen zu einem resilienten Leben

# GANZHEITLICHER UND VERSÖHNTER LEBENSSTIL IN EINBEZUG VON KÖRPER, SEELE UND GEIST



### 1. Pflege die Intimität an Gottes Vaterherzen, orientiere dich am Wort Gottes

Gott ist ein Gott der Beziehung. Er liebt es, wenn wir mit ihm regelmäßig Gemeinschaft pflegen. Durch Jesus können wir am Vaterherzen Gottes nachhaltig zur Ruhe kommen. Die Bibel ist unsere Kraft- und Lebensquelle; durch sie dürfen wir erkennen, dass wir von Gott bedingungslos geliebt und angenommen sind. «Durch Umkehr und durch Ruhe werdet ihr gerettet. In Stillsein und in Vertrauen ist eure Stärke.» (Die Bibel, Jesaja 40,31)

### 2. Pflege einen ständigen Dialog mit Jesus: Beziehe ihn in alle Prozesse, Entscheidungen, Lebensbereiche und -fragen mit ein; Er ist und schafft Leben.

Jesus lädt uns ein, ihm in allen Situationen und Lebensbereichen zu vertrauen, damit er vermehrt Einfluss und Raum in unserem Leben gewinnen kann. Er ist es, der Leben schafft und wirkliche Orientierung und Perspektive ermöglicht.

### 3. Übe Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit als Lebensstil

Dankbarkeit, Zufriedenheit und Genügsamkeit sind wesentliche Schlüssel zum Leben, aus denen sich enorme Lebensquellen und Ressourcen für die Gesundheit erschließen. Gott lädt uns ein, Dankbarkeit und Anbetung als Lebensstil zu kultivieren. Dabei geht es nicht um Leistung oder die Erfüllung irgendwelcher religiöser Pflichten. Die Erkenntnis, dass der Versorgungsplan Gottes ganzheitlich und vollkommen ist und alle unsere Lebensbereiche mit einschließt, hilft uns, unser Leben mehr und mehr aus der Rolle des Empfangenden und Beschenkten zu gestalten.

#### 4. Sei barmherzig und geduldig mit dir selbst; und behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest.

Bin ich mir manchmal selber Feind, indem ich mich innerlich verachte, anklage, geringschätze? Eigenannahme und Versöhnung mit mir sind Voraussetzungen, um auch andere in ihrer Andersartigkeit annehmen zu können. Dabei kann uns beispielsweise Psalm 23 sehr helfen. Sich an Gottes Gnade genügen lassen, im Wissen, dass er uns vollumfänglich und in jeder Lebenslage versorgt.

#### 5. Pflege Beziehungen und Freundschaften; lebe versöhnt mit Gott, mit deinen Mitmenschen und mit dir selbst, einschließlich deiner Schwächen und Grenzen, deiner Geschichte, Prägung und Herkunftsfamilie(n). Sei authentisch.

Gott ist ein Gott der Versöhnung. Durch Versöhnung mit und durch Jesus Christus wurde das Fundament für lebendige und authentische Beziehungen gelegt. Dies ist die Grundlage dafür, dass wir uns selber, inklusiv unserer Lebensgeschichte und unserer Prägungen annehmen und bejahen können.

#### 6. Entdecke und nutze das großartige Potenzial von Gottes Schöpfung

Gott ist ein unermesslich kreativer und genialer Schöpfergott, der das Meisterwerk Mensch zu seinem Bilde und zu seiner Ehre geschaffen hat. Sich staunend und fortwährend auf Entdeckungsreise zu begeben, um zu erkennen, wie er beispielsweise das menschliche Gehirn oder die dem Immunsystem innewohnenden Selbstheilungskräfte angelegt hat, gehören ebenso dazu, wie das Erkunden der einzigartigen Heilkräfte der Natur.

#### 7. Ernähre dich ausgewogen, verantwortungsbewusst und deiner Lebenssituation entsprechend, nehme dir Zeit für Essenszubereitung und das Essen. Genieße dankbar.

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Ganzheitliche Ernährung ist viel mehr als Kalorienzufuhr und Lustgewinn. Ernährung im umfassenden Sinn bedeutet ein ausgewogenes und individuell abgestimmtes Kombinieren verschiedener Bereiche und das Ineinandergreifen geistiger, seelischer und körperlicher Aspekte. Dabei kommt auch der Kultivierung unserer Gedanken und unserer Worte ein bedeutsamer Stellenwert zu. Körperliche Ernährung darf als Geschenk betrachtet werden; sie ist gleichsam auch eine wichtige Gesundheitsanlage. Sich am Essen zu freuen und es zu genießen sind ebenso bedeutsam, wie sich genügend Zeit zu lassen zum Essen.

#### 8. Bewege dich regelmäßig, angepasst und angemessen, achte auf Unter- sowie auf Überforderung, genieße und gönne dir die notwendigen Entspannungs- und Erholungszeiten

Körperliche Bewegung, vor allem in der freien Natur, sind kostbar und erfrischend für Körper, Seele und Geist. Möglichst regelmäßige und moderate Bewegungseinheiten und -Abläufe sind ein willkommener Ausgleich zu unserer Arbeit und unserem stressigen Alltag. Bewegung hilft uns auch zu entschleunigen. Dabei soll es nicht in erster Linie um Leistung gehen, sondern um die Freude, die dazu beiträgt, unsere Körperwahrnehmung und unser Körpergefühl zu verbessern und zu intensivieren. Unser aktueller Fitnesszustand soll dabei ebenso mitberücksichtigt werden, wie das Einlegen von regelmäßigen Pausen und Ruhephasen, die der notwendigen Regeneration unseres Körpers und unserer Seele dienen.

#### 9. Sei offen für Neues, sei interessiert, fokussiere dich auf Wesentliches, bleibe vielseitig und flexibel

Schöpferisches und kreatives Tätigsein haben eine hohe Gesundheitsrelevanz. Auch hier geht es nicht primär um Leistung, sondern darum, individuelle Herausforderungen abzuwägen und situationsgerecht ein- und umzusetzen. Lernprozesse sind Lebensprozesse, die dazu beitragen sollen, möglichst bis ins hohe Alter agil, vital und flexibel zu sein.



10. Setze Ziele, von denen du überzeugt bist und die du erreichen kannst. Schaffe dir individuelle Freiräume.

Das Festlegen und Verfolgen von Zielen sind wichtig. In was investiere ich? Welches ist die Motivation und die Triebfeder meiner gesetzten Ziele? Durch was lasse ich mich fühlen und durch was ablenken? Wie groß ist der verbundene Aufwand, den ich mit der Realisierung des Ziels bereit bin auf mich zu nehmen? Die Beantwortung solcher oder ähnlicher Fragen kann helfen, Zielsetzungen kritisch zu überprüfen und Orientierung im Leben zu schaffen.

11. Entdecke und lebe deine Berufung, bringe dich damit unter der Leitung des Heiligen Geistes fürs Gemeinwohl ein. Fördere, stärke und ermutige andere.

Peter Höhn, Buchautor, Berater und Redaktor, hat die primäre Berufung für Christen folgendermaßen auf den Punkt gebracht: Die erste Berufung ist die Einladung, meinem Schöpfer-Gott nahezukommen, eine angstfreie, vertraute

Beziehung zu ihm aufzubauen, zu erfahren, dass ich Vater-Gott erkannt und geliebt bin, ganz (zu) ihm gehöre und berufen bin, als sein Kind ein Leben lang ihn immer besser kennen- und lieben zu lernen.



**Rolf Nussbaumer**, Leiter der Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung Herisau, Appenzell-Ausserrhoden

Die zweite Berufungsdimension besteht darin, ein «erlöster» – ein ganzer und freier – Mensch zu sein. Dies bedeutet, mein Leben vom Erlöser Jesus so umwandeln zu lassen, dass ich immer mehr in Liebe, Freiheit, Gerechtigkeit, Frieden und Freude «erlöste» Beziehungen leben kann: zu Gott, zu den Menschen, zur Schöpfung, zu mir selbst.

12. Bleibe dran; lass dich nicht entmutigen; auch nach Rückschritten und Fehlern stehe wieder auf und schaue auf Jesus. Alles, was du bist, besitzt und tust, ist Geschenk und Gnade. Bedenke: Gott kann auch aus völlig ausweglosen Situationen Neues schaffen.

Die Gewissheit, dass Gott das in mir angefangene gute Werk auch vollenden wird, ist eine gewaltige Lebensresource, ebenso wie der Glaube, dass es für ihn keine ausweglosen und hoffnungslosen Situationen gibt. Mehr als alles andere, achte auf dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus (Sprüche 4,23). ■

**Eine ausführliche Beschreibung dazu findet der Leser im Gesundheitsbuch «Im Kern gesund» von Rolf Nussbaumer, Band 1, Mosaicstones-Verlag 2023**



**VORSICHT SATIRE!**

## ZEHN WEISEN, UNGLÜCKLICH ZU BLEIBEN

Wissen Sie, was der häufigste Wunsch ist, den man an Geburtstagen hört? „Vor allem wünsche ich dir Gesundheit!“ Gleichzeitig wird über nichts so viel geredet wie Krankheiten... Stellen Sie sich vor, sie wären glücklich und gesund. Worüber würden Sie denn dann reden? Angenommen, jemand fragt Sie: „Wie geht es dir?“ Und Sie sagen: „Prima! Ich bin gesund.“ Damit wäre das Gespräch im Ansatz beendet. Da ist es doch viel unterhaltsamer, über die kleinen und großen gesundheitlichen Probleme zu reden. Gleichzeitig schweißt es zusammen und schenkt ein „Wir-Gefühl“, wenn man sich gemeinsam über etwas aufregen und beklagen kann. Wenn Sie also in Zukunft immer Gesprächsstoff haben möchten, sollten Sie die folgenden Punkte beachten. Damit werden Sie garantiert genüsslich unglücklich und haben immer etwas zu beklagen:

1. Warten Sie immer auf den perfekten Moment irgendwann in der Zukunft. Dann müssen Sie nämlich im Hier und Jetzt nichts unternehmen. Das ist viel bequemer.
2. Richten Sie sich immer nach den Erwartungen, die andere an Sie haben. Was Sie selbst wollen, ist unwichtig. Wichtig ist nur, niemanden – wirklich niemanden! – zu enttäuschen.
3. Fühlen Sie sich permanent schuldig! Und denken Sie möglichst gering von sich: „Ich kann nichts. Ich weiß nichts.“ Am besten werten Sie sich in Ihren Gedanken und Worten ab und machen sich schlecht. Sie wissen ja: „Wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“
4. Helfen Sie anderen (auch ungefragt), aber lassen Sie sich von niemandem helfen. Geben Sie sich um Himmels Willen nicht die Blöße, andere um etwas zu bitten. Diese könnten denken, Sie seien schwach. Sie schaffen das schon alleine.
5. Erwarten Sie jedoch im Stillen immer, dass andere Sie glücklich machen. Ihre Eltern, Partner/in, Kinder, Ärzte, Gott... Alle anderen sollen Sie glücklich machen. Und wenn die anderen Sie nicht glücklich machen, sollen sie zumindest sehen, was sie Ihnen angetan haben und ein schlechtes Gewissen bekommen.
6. Fokussieren Sie sich auf das Negative. Schauen Sie immer, worüber Sie sich aufregen können und was Sie wütend oder ängstlich macht. Das gibt ein Gefühl von Lebendigkeit. Und gleichzeitig Gesprächsstoff...
7. Nehmen Sie Kritik immer persönlich und suchen Sie den Fehler bei sich. Andere sind generell unfehlbar – ganz im Gegensatz zu Ihnen.
8. Betrachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse als egoistisch und unwichtig. Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie kein Recht darauf haben, für sich selbst und Ihre Bedürfnisse einzutreten. Das Recht haben stets nur die anderen in Ihrem Umfeld.
9. Machen Sie aus allem eine Geschichte und grübeln Sie über die Zukunft oder die Vergangenheit. Das Leben im Hier und Jetzt ist langweilig. Vergessen Sie nicht: Früher war alles besser und in Zukunft wird alles schlechter!
10. Vertrauen Sie nicht auf Gott, das Leben oder andere Menschen. Kontrollieren Sie am besten alles und seien Sie stets misstrauisch. Nur auf sich selbst können Sie sich verlassen! Es gilt: Selbst ist der Mann oder die Frau! Sie wissen ja: Wer nichts erwartet, kann auch nicht enttäuscht werden.

**Andreas Rieck,**

Referent im Bereich Weiterbildung und  
Spiritualität im Marienhospital Stuttgart



# DAS WUNDER DER GESUNDHEIT

Kurze Einführung in die Salutogenese

## DAS GESUNDHEITS-KRANKHEITS-KONTINUUM

Gesundheit betrachtet man der offiziellen WHO-Definition von 1946 gemäß als „einen Zustand vollständigen [complete] physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens“. Es hat sich ein gesundheitswissenschaftlicher Konsens herausgebildet, dass diese Definition eigentlich utopisch und unvollständig ist. Vorzug gebührt Modellen, die den Gesundheitsbegriff in das „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ einbetten. Abbildung 1 zeigt die Stationen des Kontinuums. Das Ideal der WHO-Definition beschränkt sich auf die beiden Zustände im grünen Bereich. Der Zustand „gesund sein“ ähnelt dem Innehalten auf dem höchsten Punkt einer Achterbahn. Wir streben nach diesem Zustand und wir können alles erdenklich Vernünftige dafür tun, um ihn zu stabilisieren und auszudehnen, aber festhalten können wir ihn nicht. Wir werden krank, sind krank und erholen uns wieder, aber irgendwann kehren wir nicht mehr in das beschwerdefreie Wohlbefinden zurück. Bei all dem spielt sich unser Leben in einem unaufhaltsamen Gefälle hin zum Sterben ab.

## GESUNDE KRANKE UND KRANKE KRANKE

Abbildung 2 zeigt ein Gesundheitsmodell, das sich auf alle Phasen des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums erstreckt, indem es die Fähigkeit, widrigen Umständen zu trotzen, einbezieht. Es handelt sich darum, gesund umzugehen mit dem Krankwerden, dem Kranksein, dem Krank-

bleiben – und auch mit dem Sterben. Aus dieser Perspektive lässt sich sagen, dass es gesunde Kranke und kranke Kranke gibt, aber genauso auch kranke Gesunde, wie zum Beispiel Gesundheitssüchtige, die den Status des Wohlbefindens als Wohlgefühl interpretieren und den Anspruch an das Leben stellen, dass sich das auf keinen Fall ändern darf, und die darum nicht damit umgehen können, wenn sie aus dem grünen Bereich in den grauen wechseln müssen.

Eine starke wissenschaftliche Bekräftigung hat dieses erweiterte Gesundheitsmodell durch den israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) erfahren. Aus seiner Theorie ging das hervor, was sich seit den 80er Jahren mit dem Begriff „Salutogenese“ als basaler Bestandteil der Gesundheitspsychologie etabliert hat.

Bemerkenswert ist, dass Antonovsky als Jude auf die Idee zur Theorie der Salutogenese kam, als er sich mit dem Gesundheitszustand von KZ-Überlebenden beschäftigte.

## DIE SALUTOGENESE

Meist wird die Theorie der Salutogenese, vor allem in Verbindung mit der Positiven Psychologie, als die früher viel zu wenig beachtete Ergänzung zur Fokussierung der Medizin auf die Pathogenese verstanden. Das ist nicht ganz falsch, aber Antonovsky ging es um noch mehr. Er stellte

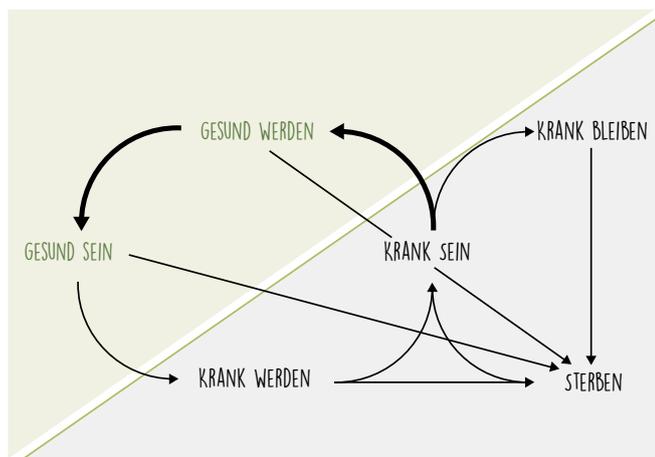


Abb. 1

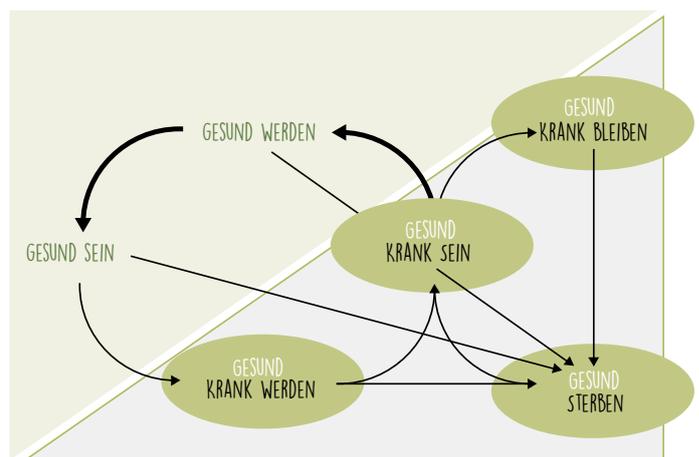


Abb. 2

nämlich fest, dass die Pathogenese, das heißt die Beschäftigung mit der Entstehung von Krankheiten, bislang ihren Ausgangspunkt bei einer irrigen Grundannahme nahm. Das pathogene System gehe von dem Glauben aus, schreibt Antonovsky, „dass, wenn nicht eine bestimmte Kombination bestimmter Umstände auftritt, Menschen nicht krank werden.“ Das sei aber nicht wahr. Man müsse stattdessen davon ausgehen, dass „Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod.“ Mit anderen Worten: Normal ist mehr der graue Bereich im Kontinuum, nicht der grüne. „Wir alle“, fährt Antonovsky fort, „sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, in diesem Fluss.“

### DAS WUNDER

Das liest sich gar nicht so positiv, wie man denken möchte, dafür aber um so realistischer. Es lässt sich nicht leugnen. „Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich“, grenzt Antonovsky nüchtern ein, und dennoch: Die Salutogenese ist etwas Wunderbares, denn es geht dabei um das Rätsel, wie er es nennt, warum Menschen sich überhaupt „auf dem Kontinuum in Richtung des Pols ‚Gesundheit‘ bewegen“, also in Gegenrichtung zur Strömung auf den Wasserfall zu.

### DAS DASEIN BEJAHEN

In der menschlichen Psyche findet sich das Wunder des Lebens in der Ausdrucksform der immer neuen, bewussten, freiwilligen Lebensbejahung. Dieses Wunder ist das Geheimnis gesunder Spiritualität und der eigentliche Beweggrund für Spiritual Care. Geschichtlich wie inhaltlich nähert sich die Spiritual Care gewissermaßen von der rechten unteren Ecke im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum dem Phänomen des Krankseins und Sterbens, indem „Care“ als Vorentscheidung zu einem gesunden helfenden Umgang damit verstanden wird, – mit dem Ziel, Betroffene möglichst dabei zu unterstützen, dass ihnen dieser Umgang auch selbst gelingt, so dass sie gesunde Gesunde, gesunde Kranke und – nicht erst zuletzt, auch gesunde Sterbende sein können.

Die Kraft der Salutogenese liegt in einer vertrauensbestimmten Erwartung dem Dasein gegenüber, die Dynamik der Pathogenese dagegen ist von Angst beherrscht. Antonovsky fand heraus, dass ein von Angst und Sorge dominierendes Leben negativ mit dem Grundprinzip der Salutogenese korreliert. Das heißt: Je umfassender die Angst einen Menschen im Griff hat, desto weniger reift die Kraft und Fähig-

keit in ihm heran, mit dem Krankwerden, Kranksein, Krankleiden und Sterben gesund zurechtzukommen.

### DAS KOHÄRENZGEFÜHL

Jenes Grundprinzip nannte Antonovsky den „Sense of Coherence“ (SOC). In der Literatur wird das gern mit „Kohärenz-Gefühl“ übersetzt. Der SOC besteht aus drei Komponenten: Comprehensibility, Manageability und Meaningfulness, zu Deutsch: Verständlichkeit, Machbarkeit und Bedeutsamkeit; Letzteres ist der Faktor, auf den es vor allem ankommt. Antonovsky erklärt die Komponenten so:

- **VERSTÄNDLICHKEIT:** Ich kann meine Lebenssituation auf sinnvolle Weise interpretieren.
- **MACHBARKEIT:** Man glaubt dem Gedanken nicht, „dass die Karten des Lebens gegen einen gemischt werden“, das heißt: Man glaubt daran, auch sehr schwierige Herausforderungen bewältigen zu können.
- **BEDEUTSAMKEIT:** Ich halte die Bewältigung der Herausforderung auch der Mühe wert, das heißt: Ich bin wirklich motiviert dazu.

Das Verstehen und der Glaube an die Möglichkeit des Bewältigens bleiben kraftlos ohne den Wert, den ich der Bewältigung zumesse, sagt Antonovsky. Anders gesagt: Ob ich alle nötigen Kräfte mobilisiere, um die Lage zu meistern, hängt davon ab, welchen Sinn ich darin finde.

Die wohl günstigste Voraussetzung dafür, dass die drei Komponenten des SOC in einem Menschen reifen und stark werden können, sind vertrauensstärkende Beziehungserfahrungen. Aber entscheidend ist unter allen Umständen die Beziehung der Person zu sich selbst: Bin ich selbst es mir wert, dem Sog der Verzweiflung zu widerstehen und weiter zu vertrauen, zu hoffen und zu lieben? Bin ich es mir wert, weil ich mich selbst für wertvoll halte? Glaube ich, dass es Sinn hat, wenn ich mein Dasein in dieser Welt dennoch bejahe? Dann werde ich mich auch nicht aufgeben. ■



*Dr. phil. Hans-Arved Willberg, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe, Ettlingen*

# KIRCHE IN AFRIKA

**Im Februar dieses Jahres habe ich erneut mit dem Verein „Die Ärzte für Afrika“ an einem Hilfseinsatz teilgenommen. Unser Weg führte uns diesmal nach Jirapa, ganz in den besonders von Armut betroffenen Norden Ghanas.**

Der Verein Die Ärzte für Afrika e.V. wurde 2007 gegründet, um die medizinische Versorgung im westafrikanischen Ghana zu unterstützen. Der Schwerpunkt der ehrenamtlichen Arbeit liegt vor allem in der Verbesserung der so dringend notwendigen urologischen Versorgung der Bevölkerung. Urologisch-operative Einsätze werden seither in 6 Diözesankrankenhäusern des Landes regelmäßig durchgeführt.

Neben Prostataoperationen konnten wir durch die Expertise meines holländischen Kollegen auch kinderurologische Eingriffe und Operationen von Blasen-Scheiden-Fisteln durchführen. Die häufig durch Geburtstraumen oder gynäkologische Eingriffe hervorgerufenen Blasen-Scheiden-Fisteln sind ein äußerst belastendes Schicksal der betroffenen Frauen, die

durch diese Fistel total inkontinent sind und in der Regel keine Pampers zur Verfügung haben.

Wie Kirche eine große gesellschaftliche Relevanz haben kann, konnte ich in vielen Bereichen der kleinen Stadt Jirapa feststellen. Mit Erstaunen war der englischsprachige Gottesdienst der großen katholischen Kirche vor Ort am Sonntagmorgen mit jungen Leuten gefüllt. Wir besuchten einen der drei Sonntagsvormittagsgottesdienste in dieser Kirche. Ströme von Menschen sah man am Sonntag zur und von der Kirche fließen. Der Gottesdienst ist der Höhepunkt des Sonntags im christlichen Afrika!

Am Weg vom Krankenhaus zu unserer Unterkunft im Konvent der Gemeinde lag ein Waisenhaus, geleitet von einer Nonne mit ihren Helferinnen. Sie lud mich noch am gleichen Abend unseres zufälligen Zusammentreffens ein, hinter die hohen Mauern des Waisenhauses zu kommen und den kleinen Vorschulkindern, die hier betreut wurden, einen Besuch abzustatten. Als ich den Vorhof betrat, bemerkte ich die vielen Kinderaugen, die mich aus den dunklen Schlafzimmern neugierig anschauten.

Meine Luftballons, die ich immer dabei habe, erfreuten sich großer Beliebtheit. Die Ausstattung des Heimes war extrem karg, Spielsachen, besonders Malzeug, waren Mangelware und doch dachte ich bei mir: Es ist hier wiederum die katholische Kirche, die sich der Versorgung dieser kleinen Menschen annimmt. Erwartungsgemäß ist die katholische Schule die führende Schule vor Ort.

Das St. Josef-Hospital ist nicht nur der größte Arbeitgeber in der Stadt, sondern bietet mit seiner Krankenpflegeschule auch jungen Leuten eine Berufs-





perspektive. Toll, die vielen Auszubildenden in ihren Schulklassen hochmotiviert zuhören zu sehen. Bei der Visite begleitete uns regelmäßig eine große Schar sehr interessierter, adrett in Uniform gekleideter Auszubildender.

Die leitende Pflegedienstdirektorin, Rev. Sister Mathilda, ebenfalls Leiterin des Konvents der Nonnen, war das empathische Epizentrum des Krankenhauses. Eine natürliche Autorität, charakterisiert durch tiefen Glauben und wohlthuende Freundlichkeit, verband sich mit ihrer Person. Selbstverständlich kümmerte sie sich auch um das Wohl unseres kleinen europäischen Teams, wenn wir gastrointestinal etwas aus dem Gleichgewicht gerieten.

Als sie mich einlud, den Nonnen im Konvent an einem Abend die Grüße unseres ökumenischen Netzwerkes „Christen im Gesundheitswesen“ weiter zu geben und von dem Wirken

Gottes an unseren Patienten in den Patientengottesdiensten zu berichten, wurde mir klar, dass hier vor Ort viel gebetet wird. Ich freue mich sehr darüber, dass offensichtlich von dieser Basis die gesellschaftlich relevante Wirkung der katholischen Kirche hier im ärmsten Teil Ghanas an der Grenze zu Burkina Faso ausgeht.

Auch wenn es immer wieder Anlass zu berechtigter Kritik in unseren Kirchen gibt – hier erlebe ich eine Schönheit des kirchlichen Dienstes, die es weiterhin vielerorts gibt. ■

**Dr. med. Volker Brandes,**  
*Facharzt für Urologie, stellv.  
 Vorsitzender Christen im Gesundheitswesen, Hamburg*



ICH BIN GEKOMMEN,  
DAMIT SIE DAS LEBEN HABEN  
UND VOLLE GENÜGE.

JESUS CHRISTUS (JOHANNES 10,10)





# BEGLEITUNG UNSERER PATIENTEN ZU EINEM GESUNDHEITSFÖRDERNDEN LEBENSSTIL

Krankheit lindern oder sogar heilen und Gesundheit fördern sind allemal in einer ganzheitlich und naturheilkundlich ausgerichteten Praxis untrennbare Prozesse. Wir arbeiten in der Hamburger Innenstadt als Praxismgemeinschaft zusammen mit psychotherapeutisch arbeitenden Kollegen. Die Theorie (Lt BZgA 118 Leitbegriffe der Salutogenese wie Kohärenz, Compliance, Changeprozesse, Gesundheitskompetenz, Resilienzförderung usw.) will in die tägliche Praxis umgesetzt werden.

## HILFLOSE HELFER

In unserer Praxis bewegen uns nachfolgende Aspekte zum Thema: Hilflose Helfer? Zuerst haben wir unsere eigene Gesundheit im Blick. Sie zu stärken hält uns fit, uns für die uns anvertrauten Patienten einsetzen zu können. Wir pflegen ein wertschätzendes Miteinander mit offener Kommunikation und vielen kurzen Begegnungen während der Arbeit. Eine offene Kultur des Fehlermanagements. Wir treffen uns 1x proWoche zu einem ausführlicheren Teamgespräch, in dem wir Fragen aus dem Praxisalltag klären, Spannungen offen ansprechen und bewusst auch persönliche Themen einbeziehen. Wir unterstützen uns in gesundheitlichen Fragen mit den Ressourcen med.-naturheilkundlicher Therapien, die als Reiz- und Regulationsverfahren immer auch einen salutogenetischen Ansatz haben. Als Therapeuten beten wir regelmäßig sowohl füreinander als auch für einzelne Patienten. Wir hören genau hin und fragen gezielt nach, „wo der Schuh drückt“. Oder nach den „Bremsen und Hindernissen“, die uns Veränderungen so schwer erscheinen lassen. Wir nehmen immer wieder wahr, dass unsere Patienten im Verlauf der Begleitung ganz unterschiedliche Facetten ihres Lebens (mit der Krankheit) spontan oder auf Nachfrage kommunizieren. Mit der Zeit entwickelt sich aus den einzelnen Puzzlesteinen ein Bild.

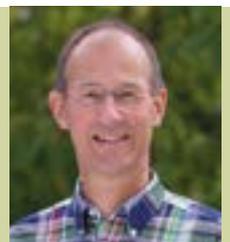
## PATIENTEN ERMUTIGEN

Gespräche am Telefon, während der Blutentnahme, beim Anlegen einer Infusion oder bei anderweitigen Therapien nehmen wir als Gelegenheit, zu trösten, Hoffnung zu vermitteln, praktische Hilfen zu geben und zu (kleinen) Schritten der Veränderung zu ermutigen. „Die Dosis macht die Wirkung“ – wir üben uns in der Kunst, ein individuelles Gespür zum Hören und Reden, zu Form und Inhalt, zu Zeit und Unzeit von stärkenden und verändernden Impulsen zu entwickeln.

In den Teamgesprächen tauschen wir uns auch über einzelne Patienten aus. Dank der je eigenen Kontaktflächen mit unseren Patienten, unseren unterschiedlichen Gaben und Wahrnehmungen ergänzen sich die Zugänge zur Komplexität und Ganzheitlichkeit gesundheitlicher Störungen. Die Pädagogik der Gesundheitsförderung hat ihre Regeln, die wir uns immer wieder vor Augen führen: Die kleinen Erfolge durch Lob verstärken, ... in einer wertschätzenden Atmosphäre nachfragen, was sich aus dem letzten Impuls entwickelt hat. Ermutigen, den Wechsel anzupacken. Das Angebot eines Gebetes, wenn beispielsweise eine Situation verfahren zu sein scheint: sei es mit dem Patienten oder für den Patienten. Beides ist unserer Erfahrung nach wirksam und verändert!

Patienten freuen sich über hilfreiche Links in ihrem Emailfach, über einen hilfreichen Satz auf einem Rezept, eine Empfehlung ..., aber vor allem über eine empathische Begleitung. Empathie für unsere Patienten gewinnen wir auch durch einen intrinsisch gelebten Glauben an einen empathischen Gott. ■

**Reinhard Köller**  
Arzt für Allgemeinmedizin und  
Naturheilverfahren, Bundesweiter  
Leitungskreis CiG, Hamburg



# — HEILSAM —

## GESUNDHEIT FÖRDERN IN KIRCHENGEMEINDEN



## BEGLEITEN, BESUCHEN, STÄRKEN

LIEBER LESER, LIEBE LESERIN,

könnte es sein, dass Sie als engagiertes Mitglied einer christlichen Gemeinde Gesundheit fördern? Nicht, weil Sie eine Pflege- oder Therapieausbildung gemacht haben oder Medizin studiert hätten, sondern weil Sie Menschen in Ihrer Gemeinde und im Umfeld Ihrer Gemeinde begleiten, besuchen, stärken. Dies geschieht in unseren Kirchengemeinden in so vielfältiger und oft wunderbarer Weise! Und genau dies möchten wir mit den Impulsen von „Heilsam – Gesundheit fördern in Kirchengemeinden: begleiten, besuchen, stärken“ unterstützen.

Ob Sie sich in einem Besuchsdienst engagieren oder im Kirchenchor, ob in einem Hauskreis oder in seelsorgerlicher Zuwendung zu anderen, ob in Kinder- und Jugendarbeit oder bei Seniorentreffen, in Gestaltung des wöchentlichen Gemeindelebens oder besonderen Gemeindeprojekten... Die Vielfalt in unseren Gemeinden hilft ungezählten Menschen, einander im Blick zu haben und im Geist Jesu Christi zu begleiten und zu unterstützen. Angesichts von Vereinsamung vieler Menschen und verbreitetem Sinnverlust wird das heilsame Potential unserer Gemeinden und christlichen Gemeinschaften gebraucht. Denn Fürsorge-Gemeinschaft (Caring Community) und stützende Spiritualität (Spiritual Care) sind auch aus Sicht vieler Gesundheitsfachleute eine notwendige Ergänzung zu den oftmals hochspezialisierten Behandlungen im Gesundheitswesen.

An Pfingsten hat der Heilige Geist die junge Kirche vor rund 2000 Jahren mit besonderer Gottesgegenwart beschenkt. Er wird auch Tröster genannt, Beistand, Helfer in der Not. Wie inspiriert dieser Geist Jesu Christi heute Kirchengemeinden und christliche Gemeinschaften Gesundheit zu fördern, einander zu begleiten, zu besuchen und zu stärken? Dazu wollen wir Impulse weitergeben, Praxiserfahrungen und Ideen. Und wir nehmen gern auch Ihre Erfahrungen auf!

Sie werden diese Handreichung zukünftig innerhalb von „ChrisCare“ finden. Sie können diese kopieren und in Ihrer Gemeinde weitergeben. Anhand des QR-Codes lässt sich auch ein digitaler Ausdruck dieser vier Seiten erstellen und weiterleiten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Mitmenschen in Gemeinde und kirchlichem Umfeld manche interessante Anregungen für Ihren Einsatz im Begleiten, Besuchen und Stärken! ■

*Dr. med. Georg Schiffner*  
Projektleitung Fachstelle für Gesundheits-  
fragen in Kirchengemeinden





# SCHWARZ- & WEIßKITTEL



Wer die Friedenskirche im Braunschweig besucht, der findet nicht nur mehrere Gottesdienste mit unterschiedlicher Musik und eine lebensnahe Predigt. Er kann am Mittagessen teilnehmen und in einem besonderen Raum für sich beten lassen. Mehr als 1000 Personen nutzen jede Woche die unterschiedlichen Angebote in der Kirche und dem dazugehörigen Sozialwerk Netzwerk Nächstenliebe. Die Gemeinde hat den ganzen Menschen im Blick, besonders wenn er in schwierigen Lagen ist, wie sie zum Beispiel eine Krankheit darstellt. ChrisCare traf einen der Pastoren der Gemeinde, Dr. Michael Bendorf, zum Gespräch.

Der Theologe, der mit einer Ärztin verheiratet ist, ist begeistert von seiner Gemeinde. „Es hat mich von Anfang an berührt, wie die Gemeinde dazu beitragen will, dass Menschen ganzheitlich heil werden und zur Nachfolge Jesu ermutigt werden.“ Dazu tragen unterschiedliche Angebote bei, wie das „Heilende Gebet“. „Das bieten wir wöchentlich an, nach Terminvergabe. Wer also ein Gebetsanliegen hat, körperliche oder seelische Heilung benötigt, der kann bei uns einen Termin verabreden und dann werden da zwei oder drei Beter da sein, die für ihn beten.“

Neben diesem individuellen Angebot gibt es vier mal im Jahr spezielle Heilungsgottesdienste, wir bieten das klassische Ältestengebet an, bei dem wir uns am Vorbild des Jakobusbriefes der Bibel orientieren. Schließlich gibt es ein umfassendes Seelsorgeangebot, an dem 20 bis 30 Frauen und Männer, gut geschult, Menschen in Seelsorgefragen begleiten.

Um der Einsamkeit von Menschen zu begegnen, hat die Gemeinde das Angebot der Besucher-Freunde entwickelt. „Sie sind da, um sehr niedrigschwellig Menschen einfach regelmäßig zu besuchen. Sie besuchen sie in ihrem Einsamsein und in Krankheiten unterschiedlichster Art. Dass sie diesen guten Sozialkontakt haben, ist uns im Hinblick auf soziale Heilung sehr wichtig.“

In der Friedenskirche wird von einem Dreiklang von Begleiten, Trösten und Heilen gesprochen. Während Begleiten und Trösten klassischerweise von einer Kirchengemeinde erwartet werden, scheint heilendes Handeln ja eigentlich eher Ärzten vorbehalten zu sein. Der Pastor meint dazu: „Heilen ist einerseits ein ärztliches Angebot – ganz klar – ich sage das aus Überzeugung, weil meine Frau Allgemeinmedizinerin ist,“ aber gleichzeitig, so betont Michael Bendorf, sei es auch Auftrag der Kirche um Heilung zu beten. „Menschen können so innerlich gesunden, können gestärkt werden.“

Wichtig sei auch, dass es neben der körperlichen und seelischen Heilung auch eine spirituelle Heilung und die soziale Heilung gibt: „Spirituelle Heilung gehört zur Kernkompetenz von Kirche schlechthin, dass Menschen in einer heilvollen und heilsamen Beziehung zu Jesus, zu Gott selbst kommen.“ Und der Pastor ist überzeugt: „Weißkittel und Schwarzkittel können sich wunderbar ergänzen.“

Wenn vom Heilungsdienst die Rede ist, dann darf – so Michael Bendorf – die prozesshafte Heilung nicht gegen eine Spontanheilung ausgespielt werden. Spontane Heilung wird oft mit der Erfahrung von Übernatürlichem verbunden, obwohl Gott auf viele Weisen heilt.

Mitarbeitende in den verschiedenen Bereichen werden auch spezifisch geschult. Wer in der Seelsorge engagiert ist, durchläuft ein umfangreiches Schulungsprogramm, wer als Besucher-Freund unterwegs ist, hat als einzige Voraussetzung, dass er einfach Liebe für Menschen hat. „Und wir gucken natürlich auch darauf, dass die persönlichen charakterlichen Fähigkeiten vorhanden sind und die Menschen eine ausreichende soziale Kompetenz mitbringen.“

„Wir wollen eine Gemeinde sein, in der Menschen, wenn sie schon das Gemeindezentrum betreten, etwas heilsames erleben, eine Atmosphäre des Willkommenseins, und dass sie die unbedingte Erfahrung machen, wenn sie die Friedenskirche verlassen, zu merken: Das hat mir heute gut getan.“ ■

**Das Interview führte Frank Fornaçon**

Der Wortlaut des vollständigen Interviews kann hier nachgehört werden:



# PRAXISTIPPS

## 1. Besuchen

### DER SEGEN DES „IHR HABT MICH BESUCHT“

Für umfassende Gesundheit sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen körperliches, psychisches, soziales und spirituelles Wohlbefinden bedeutsam (WHO Executive Board 1997). Demnach ist es gesundheitsfördernd, wenn wir in Gottesdienst und Gemeindeleben darauf achten, wie die besonderen Stärken christlicher Gemeinschaft im Bereich von sozialem und spirituellem Wohlbefinden erfahrbar werden. Und wie dies auch alte und kranke Menschen erleben können.

Wir können Mitarbeitende in Besuchsdiensten ermutigen und uns bei ihnen bedanken. Wir können auch selber einen alten oder erkrankten Menschen besuchen und ermutigen. Wie wäre es, wenn ich dies konkret plane für die nächsten vier Wochen? Es wird sicherlich auch für mich eine Segenserfahrung! Jesus hat dies ausdrücklich benannt: „Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht“ (Mt. 25, 36) und mit der Zusage verbunden: „Ihr Gesegneten meines Vaters“ (Mt. 25,34).

Und wenn die Gemeindemitglieder bereits stärkere körperliche oder mentale Einschränkungen haben, wie z.B. bei einer fortgeschrittenen Demenz? Aus altersmedizinischer Erfahrung wissen wir, dass eine emotionale Sensibilität und eine Spiritualität der Dankbarkeit oft außerordentlich lange präsent sind. Auch hier sind erfüllende Begegnungen möglich. Wichtig ist, dass wir selber auf unsere Kräfte achten und weise die Zeitdauer unserer Besuche einteilen. Meistens gilt: lieber kürzer, dafür häufiger und zuverlässig. Im Umfeld vieler kirchlicher Gemeinden gibt es spezifische Angebote und Beratung für Menschen, die an Demenz Erkrankte begleiten. Fragen Sie einmal nach!

**Dr. med. Georg Schiffner**, Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Geriatrie und Palliativmedizin, Aumühle

## 2. Stärken

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG – EVANGELIUM UND WALDBADEN KREATIV ZUSAMMENGEFÜHRT

In Aumühle ist der Sachsenwald vor der Tür. Nach einem gesundheitlichen Schlag hat mir der Wald geholfen, wieder in meine Kraft zu kommen. Wobei, sicher nicht nur der Wald. Ich begegne Gott auch im Wald. Das ist wohl das Wichtigste für diesen Praxistipp: Du brauchst einen eigenen Bezug. Und dann lass dich einfach ein, auf den Wald und das, was er dir sagen will: Dass die Bäume vor dir waren. Dass du dich hier zurückverwurzeln kannst. Dass du dich selbst neu als Teil der Schöpfung entdeckst. Dass du hier gesund werden kannst.

So ist aus meinem persönlichen Bezug der „Spirituelle Waldspaziergang“ erwachsen. Gemeinsam mit einer Wald-versierten Physiotherapeutin biete ich ihn nun an. Mit Informationen, z.B. über die Bedeutung des Waldes, in Religionen und in der Bibel. Mit praktischen Übungen, wie z.B. bewusstem Atmen, Schmecken (je nach Jahreszeit), Fühlen uvm. Zum Schluss gibt es Wald-Tee mit Honig. Und einen Segenskreis.

Ich setze jedes Mal einen neuen Akzent. „Zurück“, das war das erste Thema. Biblisch gesehen ist es die Buße, wörtlich „Sinnesänderung“, aktuell „Achtsamkeit“. Mit dem Waldfriedhof vor der Tür, lag es nahe, auch das Thema von „Sein, Werden und Vergehen“ anzusprechen.

Schau selbst, was du machen willst, wie du es machst, was zu dir passt. Welchen Namen du dem Ganzen gibst. Und dann fang einfach an.

**Pastor Christoffer Sach**,  
Evangelisch-lutherische Kirche, Aumühle



Zugang zur Heilsam - PDF-Datei  
zum Ausdrucken oder weitergeben:

## 3. Begleiten

### VERTRAULICHKEIT

Vertraulichkeit ist für Mitarbeitende im Besuchsdienst ein hohes Gut. Nur wer Vertrauliches auch für sich behalten kann, gewinnt und behält das Vertrauen des Besuchten. Das gilt insbesondere für Diagnosen, Therapien, weitere Lebensplanung, wie sie in Folge von Krankheit notwendig werden kann. Wird das Vertrauen missbraucht, dann schadet der Kontakt dem Patienten. Ein Dilemma entsteht, wenn es sinnvoll sein könnte, andere zu informieren, um zum Beispiel ein Helfernetzwerk zu aktivieren. In freikirchlichen Gemeinden ist es oft üblich, von Kranken zu grüßen und über ihre Befindlichkeit öffentlich im Gottesdienst zu berichten. Die Gemeinde kann dann in der gottesdienstlichen und persönlichen Fürbitte an die Kranken denken. Voraussetzung ist aber das Einverständnis des Besuchten. So gehört die Frage immer zum Besuch dazu: „Mit wem darf ich darüber sprechen?“ oder „Soll ich das in der Gemeinde weitergeben?“ – und wenn Ja: „Soll ich es öffentlich sagen oder nur der Pastorin?“ Entscheidend ist der Wunsch des Kranken, der ein Recht darauf hat, sein Befinden für sich zu behalten. Die Gemeinde als Gemeinschaft der Christinnen und Christen, die füreinander da sind und füreinander beten, braucht keine Detailkenntnis. Gott weiß, wie es einem Menschen geht und die Neugierde der anderen hat in der Kirche kein Recht.

*Frank Fornaçon,  
Pastor i.R., Ahnatal*

Die Fachstelle ermutigt zu Themenabenden „Heilsames Potential in Kirchengemeinden“ zum Beispiel zu folgenden Themen:

- **Wie würde ich das heilsame Potential meiner Gemeinde beschreiben? Was gehört alles dazu? Und was würde es brauchen, damit dieses sich weiter entfalten kann?**
- **Wie erkennen wir als Gemeinde gesundheitliche Notlagen bei Gemeindemitgliedern? Wie reagieren wir darauf?**
- **Gibt es Ansprechpartner bei Gesundheitsfragen in unserer Gemeinde – informell oder formell? Wie werden sie einbezogen?**
- **Wie sieht die Vernetzung mit Gesundheits- und Sozialstrukturen im Umfeld aus?**
- **Menschen mit Krankheiten in der Gemeinde – wie erfahren sie Segnung und Segen? Welchen Raum haben sie, für andere ein Segen zu sein, wie erhalten sie hierfür Ermutigung?**

Das Erstaunen ist oft groß, wieviel heilsames Potential in der eigenen Gemeinde lebt und wie dieses mit einfachen Schritten gefördert werden kann. Bei Interesse nehmen Sie gern Kontakt auf unter: [g-schiffner@cig-online.de](mailto:g-schiffner@cig-online.de).

Eine Handreichung für die Gestaltung eines Themenabends kann als PDF heruntergeladen werden unter <https://cig-online.de/arbeitszweige> oder [cig-online.de/projekte](https://cig-online.de/projekte). Die Fachstelle ist auf Ihre Spenden angewiesen. ■

## Die Fachstelle FÜR SIE:

Die Fachstelle für Gesundheitsfragen in Kirchengemeinden (FaGeK) befindet sich seit 2023 im Aufbau in Kooperation mit dem ökumenischen Netzwerk Christen im Gesundheitswesen e.V. (CiG). Sie wird ehrenamtlich gestaltet von Gesundheitsfachleuten und Theologen aus verschiedenen Kirchen und Gemeindeformen. Die Projektleitung liegt bei Dr. med. Georg Schiffner, Aumühle.

### IMPRESSUM:

*Heilsam ist eine Beilage zu ChrisCare. Sie erscheint im Verlag Frank Fornaçon und wird inhaltlich verantwortet von der Fachstelle für Gesundheitsfragen in Kirchengemeinden (FaGeK). Redaktion Dr. Georg Schiffner und Frank Fornaçon (ViSdP). Copyright: Christen im Gesundheitswesen e.V., Reinbek, Gestaltung: Hallo!Rot, Singen, Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz Kassel, Redaktion: Verlag FF, Am Gewende 11, 34292 Ahnatal, Spenden: Spendenkonto Christen im Gesundheitswesen, Evangelische Bank, IBAN DE64 5206 0410 0006 4161 79, Stichwort FaGeK.*

# PRÄVENTION. LEBEN.

Eine Ermutigung zu alltagstauglicher Stressprävention.

**Auf einer Skala von 1-10: Wie stressig war Ihr Arbeitstag heute? Wir alle erleben stressige Situationen bzw. machen uns selbst Stress... manchmal scheint Stress schon fast ein Gütesiegel für ein erfolgreiches Leben zu sein. – Da Stressauslöser sehr individuell sind, hier ein paar Ideen insbesondere für mentale Stressprävention im (Berufs-) Alltag, um öfter die förderlichen Effekte von Stress zu erfahren und handlungsfähig zu bleiben, anstatt sich blockiert zu fühlen:**

**P**ersönliche Einstellung: Selten geht es um ein radikales Entweder – Oder, sondern meist eher um die Frage „Wie kann ich persönlich möglichst gut mit den Situationen umgehen, die mich in meinem Job besonders stressen?“ Je genauer Sie die Situationen analysieren und auf den Punkt bringen, desto einfacher können Sie sich im Anschluss eine Palette an Bewältigungsstrategien bereit legen.

**R**eflektieren bringt voran: Es ist eine Form von Respekt sich selbst gegenüber, regelmäßig ehrlich zu reflektieren, wo man gerade steht. Sagen Sie auch Ihren Mitmenschen, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie überlastet sind und suchen Sie gemeinsam Lösungen, wie Ihnen ein Teil der Last abgenommen werden kann.

**Ä**ndern Sie Ihre Fehlertoleranz sich selbst gegenüber: Beim nächsten Missgeschick versuchen Sie, Ihre Ärgernis-Gedankenspirale mit einem gedanklichen „Stopp“ zu unterbrechen. Sagen Sie sich: „Ich lerne dazu und jeder Fehler bringt mich voran.“ Selbst wenn Sie es (noch) nicht glauben können, wird es auf lange Sicht einen Unterschied machen.

**V**erstehen Sie Ihre typischen Denkmuster: Lernen Sie Ihre stressauslösenden Gedanken kennen und finden Sie heraus, wann Sie präventiv eine Denkpause brauchen. Vielleicht verwandeln Sie die nächste Mittagspause in einen Spaziergang und das folgende Arbeitsgespräch ebenso?

**E**chtheit übertrifft einen scheinbar „perfekten“ Berufsalltag: Was ändert sich, wenn Sie Ihren Kollegen einmal sagen, welche Tätigkeiten im Berufsalltag Sie unnötig viel Zeit kosten?

**N**EIN ist ein wichtiges und befreiendes Wort: Lernen Sie es freundlich, klar, mit einer kurzen Begründung und ohne Schuldgefühle in Ihren Alltag zu integrieren.

**T**äglich Prioritäten zu setzen, macht den Unterschied: Das ist nichts Neues, neu ist nur, wenn man sie auch wirklich umsetzt und seine Zeit mit dem füllt, was für einen wichtig ist und nicht nur dringend.

**I**ronie und besser noch Humor sind echte Helfer: Welches Potential hätte Ihre aktuelle Stresssituation in einer Comedy-Show? Machen Sie sich über sich selbst lustig, bringen Sie andere dadurch zum Lachen.

**O**rte der Entspannung finden: Wenn Sie in einer besonders schönen Umgebung sind, „fotografieren“ Sie innerlich den Moment und holen Sie sich die Bilder in einer akuten Stresssituation zurück. Umso öfter Sie sich gedanklich an den Ort begeben, desto schneller stellt sich ein Gefühl der Entspannung ein.

**N**eu fokussieren: Vielleicht reicht es schon, beim nächsten inneren Seufzen und dem Gedanken „Das war so stressig“ kurz selbst aufzuhorchen und sich danach die Frage zu stellen: „Was habe ich heute besonders gut gelöst?“ oder „Wo bin ich heute einen Mini-Schritt weitergekommen?“

Geben Sie sich die Chance, stressige Situationen anders zu bewerten und dadurch auch anders zu erleben, bleiben Sie neugierig auf sich selbst und gönnen Sie Ihrem Alltag ein paar Stressmomente weniger! ■

JETZT SCANNEN UND DIESEN  
BEITRAG ANHÖREN!



**Clara Plochberger, M.A.**  
Prävention und Gesundheitsförderung,  
Referentin beim Erzbistum Hamburg



# SPIRITUELLE AKZENTVERSCHIEBUNGEN IM PSYCHOTHERAPIEVERLAUF

## RENÉ HEFTI STELLT NEUE FORSCHUNGSERGEBNISSE VOR:



Dr. med. René Hefti, Leiter des Schweizer Forschungsinstituts für Spiritualität und Gesundheit (FISG), hat das bisherige Ergebnis seiner Untersuchungen zu Akzentverschiebungen in Verläufen von Psychotherapie von psychologischen zu spirituellen und religiösen Themen vorgestellt. Nicht nur in Fragen existenzieller Betroffenheit, sondern auch aus dem Bedürfnis der Patientinnen und Patienten nach einem sicheren Vertrauensrahmen heraus kann sich der therapeutische Dialog deutlich dorthin verschieben, was nach einer entsprechenden Offenheit und Fähigkeit der Helferpersonen verlangt, das als Heilungsressource aufzunehmen. Dabei muss es sich nicht nur um das Eingehen auf die Denk- und Sprechweise des Gegenübers handeln, sondern es kann auch ein tatsächlicher Übergang in die spirituelle Tiefe stattfinden.

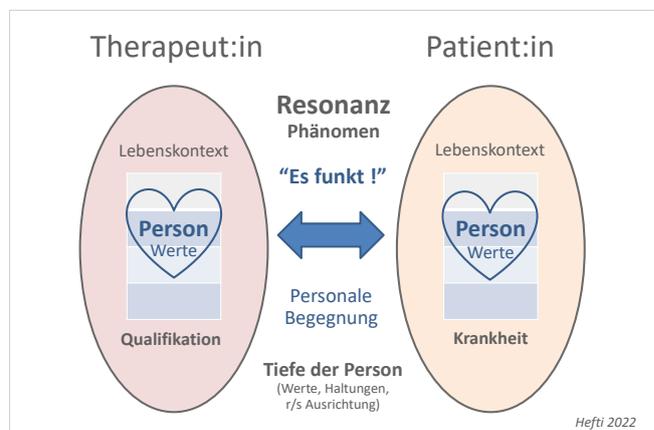
Hefti zufolge kann Spiritualität als „Tiefendimension“ in der Psychotherapie verstanden werden, welche den Menschen in seiner Ganzheit und seinen existenziellen Bezügen erfasst.“ Wenn mit der Akzentverschiebung zur Sprache kommt, was die Person augenblicklich subjektiv braucht, kann sich das, wie aus einer Metauntersuchung der Forscherin Laura Captari 2018 hervorging, auch in einer erhöhten Effektivität der Therapie niederschlagen.

Eigene Untersuchungsbefunde bestätigten die subjektive Bedeutung, welche PatientInnen den spirituellen und religiösen Faktoren für den Heilungserfolg beimessen, während behandelnde Personen das oft nicht so interpretieren.

Quelle: Hefti, R. (2022). *Religiosität und Spiritualität in der Therapie – vom existenziellen zum spirituell-religiösen Moment in der therapeutischen Beziehung*. *Existenzanalyse* 39/2, 40-44

Wenn allerdings das spirituelle Bedürfnis ihrer Klientel auch von diesen gleichermaßen ernstgenommen und wahrgenommen wird, kann sich auch ihre Rolle ein Stück weit in den Bereich der Seelsorge respektive spirituellen Begleitung hinein verlagern.

Zentraler Gesichtspunkt bei diesen Vorgängen ist die bereits von Carl Rogers in die Mitte der therapeutischen Wirksamkeit gerückte Resonanz zwischen den Gesprächspartnern, gewissermaßen also die Begegnung von Herz zu Herz. ■



**Abb.: Ein Resonanzmodell der therapeutischen Beziehung auf Basis der existenzanalytischen Anthropologie, r/s Ausrichtung = religiöse/spirituelle Ausrichtung als Tiefendimension der Person.**

**Dr. phil. Hans-Arved Willberg,**  
Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe,  
Ettlingen



# KINN ZUR BRUST BEIM SCHLUCKEN!

**Das ist der Satz, den ich während der Arbeit vermutlich am häufigsten sage. Ich arbeite in einer neurologischen Rehaklinik – unter anderem mit Patienten mit Schluckstörungen. Mit diesem Satz möchte ich niemanden trizen oder zu einer besseren Körperhaltung ermahnen, sondern ich möchte damit verhindern, dass meine Patienten sich verschlucken.**

Das Schlucken ist faszinierender, komplexer und störungsanfälliger, als allgemein bekannt ist. Bei jedem Schlucken wird Speichel, Flüssigkeit oder Nahrung vom Mund in den Magen befördert. Dabei kreuzen sich der Speiseweg und der Luftweg am Kehlkopf. Damit der Speisebrei in die „richtige Röhre“ gelangt, müssen die Stimmlippen und der Kehlkopf vollständig und zur richtigen Zeit die Luftröhre verschließen, gleichzeitig muss sich die Speiseröhre öffnen. Zwischen Mund und Magen kann es jedoch auch zu verschiedenen Fehlfunktionen kommen, die den Schluckakt erschweren und die dazu führen, dass man sich verschluckt. Die meisten Menschen verschlucken sich gelegentlich beim Essen oder Trinken. Verschlucken bedeutet, dass Speisen oder Flüssigkeiten in den Kehlkopf oder sogar bis in die Luftröhre gelangen. Gesunde Menschen verspüren einen Hustenreiz und können den Hals effizient reinigen. Kräftiges Husten entfernt den Eindringling meist vollständig aus der Luftröhre und dem Kehlkopf. (Notiz am Rande: Das allseits bekannte Klopfen auf den Rücken ist dabei nicht hilfreich, da es das Verschluckte nach unten in die Lunge rutschen lässt, während der Husten es hinausbefördern möchte).

Aber wie sieht es bei geschwächten, alten oder kranken Menschen aus? Verletzungen, Operationen, Muskelschwund und Lähmungen können die Wahrnehmung einschränken und Reinigungsmechanismen wie Räuspern oder Husten sind nicht mehr kräftig und effizient genug. Wenn dann ein kleiner Schluck in den Kehlkopf oder die Luftröhre gelangt, nicht wahrgenommen oder entfernt werden kann und schließlich in die Lunge rutscht, kann er dort zu einer Lungenentzündung führen. Und diese gilt es unbedingt zu verhindern.

Als Therapeuten kennen wir mehrere Kompensationsstrategien und Übungen, mit denen wir unseren Patienten helfen wollen. Das übergeordnete Ziel ist es, eine Lungenentzündung zu vermeiden. Längerfristig wollen wir die Schluckmuskulatur stärken, einen kräftigen Hustenstoß und eine verbesserte Wahrnehmung erreichen. Aber dafür braucht es Zeit.

Für eine schnelle und sichere Zwischenlösung erarbeiten wir mit unseren Patienten verschiedene Kompensationsstrategien. Es gibt weiche oder pürierte Kost, damit das Kauen erleichtert ist und ein homogener Speisebrei entsteht. Flüssigkeiten werden angedickt, damit die Fließgeschwindigkeit reduziert ist und die Flüssigkeiten kontrollierter geschluckt werden können. Oder die Patienten werden angeleitet, das Kinn beim Schlucken zur Brust zu nehmen. Denn diese kleine Kopfneigung zeigt eine große Wirkung: Anatomisch wird dabei – vereinfacht erklärt – die Luftröhre enger und die Speiseröhre aufgedehnt. Die Wahrscheinlichkeit, dass beim Essen oder Trinken etwas in den Kehlkopf oder die Luftröhre gelangt, ist somit geringer.

Dabei denke ich gerne an die Geschichte von Josef



und die Träume des Pharaos (1. Mose 41). Gott gibt Josef die Weisheit, die Träume richtig zu deuten und den Pharaos zu beraten. In den ersten sieben Jahren herrschte ein großer Überfluss und es dachte noch niemand an die heranahende Hungersnot – außer Josef. Er wusste es und hat vorgesorgt, damit das Volk die Hungersnot gut übersteht. Gott weiß, was wir brauchen und was uns guttut – lange bevor wir es wissen.

Wenige werden bei einem Schlaganfall zuerst an die Gefahr einer Lungenentzündung denken. Deswegen ist es umso wichtiger, dass es jemanden gibt, der daran denkt. Zugegeben: Oft wird unser gut gemeinter Rat und die stetige Erinnerung an Schluckregeln nicht mit Freude angenommen. Das Schlucken hat bereits Jahrzehnte lang funktioniert, ohne dass man darüber nachdenken musste. Und jetzt bei jedem Schluck das Kinn zur Brust?! Aber: Auch wenn die Gefahr nicht sichtbar ist, ist sie nur allzu gegenwärtig. Denn in jeder Präventionsmaßnahme steckt auch eine Warnung. Als Therapeutin darf ich meine Patienten auch in schwierigen Situationen begleiten und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen – und zwar mit Gottes Hilfe.

„Ich will den HERRN loben, der mich beraten hat. Sogar in der Nacht werde ich an seinen Rat erinnert. Ich weiß, dass der HERR immer bei mir ist. Ich will nicht mutlos werden, denn er ist an meiner Seite.“ (Psalm 16:8) ■



**Verena Peiß,**  
Klinische Linguistin, Rosenheim

## FÜR SIE GELESEN



### IN DER DEMENZ DIE LEBENS- GESCHICHTE ENTDECKEN

„Die ehemalige Rotkreuzschwester Josefine lebt in einem Pflegeheim. Sie gilt als verwirrt und aggressiv. Nur der Pfleger Jakob kann sie beruhigen. Als der junge Mann mit lybischen Wurzeln entdeckt, dass sie kein wirres Zeug redet, sondern einen arabischen Dialekt spricht, wird er neugierig.

Warum nennt sie ihn Harun und was hat es mit dieser alten Gewandnadel auf sich? Was hat Josefine als junge Rotkreuzschwester an der Afrikafront erlebt?“ So beginnt die Beschreibung des im vergangenen Jahr erschienenen Romans der gelernten Ergotherapeutin, Künstlerin und Autorin Susanne Ospelkaus.

Dieser Roman ist so packend geschrieben, dass ich ihn innerhalb von zwei Tagen durchgelesen habe. Als ebenfalls tätige Ergotherapeutin hat mich nicht nur die wunderbare Erzählkunst begeistert. Berührt haben mich auch die hier zum Ausdruck kommende großartige Wertschätzung für Pflegende, trotz aller realistisch geschilderter Not in den Alltagssituationen eines Pflegeheimes; die hohe Anerkennung der Lebensleistung und des Zusammenhaltes innerhalb einer Schwesternschaft; die Ermutigung, die eigene Herkunft und Kultur als kostbar zu entdecken und auch bei fortgeschrittener Demenz einen Zugang zur Lebensgeschichte zu suchen. Fachleute und Laien wird die hier erzählte Geschichte begeistern, die verdeutlicht, wie wichtig Biographiearbeit ist und alles, was wir hier an Puzzlesteinen zusammentragen, große Bedeutung haben kann. Ein Buch zum selber Lesen und weiter Verschenken!

LITERATUR

**Erika Schiffner**

**Susanne Ospelkaus, Die Gewandnadel**, Brunnen-Verlag  
2022, ISBN 978-3-7655-3664-9, 265 Seiten, 14,99 Euro,  
26.90 Sfr



## FÜR SEELEGRIPPENZEITEN

Hier lässt eine Theologin, die als Dozentin viele Studierende auf die Mitarbeit in Kirchengemeinden vorbereitet, in ihr Herz blicken. Diese Offenheit macht Debora Sommer auch zu einer gefragten Referentin und Lebensberaterin. Ein folgenschwerer Unfall ließ sie zur Schmerzpatientin werden. Das wirft Fragen des Glaubens

auf (Wie konnte Gott das zulassen?) und sehr viele alltagsrelevante Fragen (Wie soll ich all das schaffen, wofür ich keine Kraft habe?). In ihrem Buch beschreibt die Autorin, welche Probleme sich ergeben, wenn man dauerhaft unter Schmerzen leidet und trotzdem ein erfülltes Leben führt.

In kurzen Abschnitten mit Überschriften wie „Seelengrippezeit“ oder „Füreinander in die Bresche springen“ zeigt sie nicht nur die Problemseite auf, sondern gibt auch Hinweise aus der Psychotherapie und der Bibel. So schreibt sie zum Beispiel: „Je liebevoller ich in solchen Zeiten mit mir selbst umgehe, desto konkreter kann ich den Heilungsprozess unterstützen.“

Ein Arzt, bei dem die Autorin in Behandlung, Ulrich Kallenbach kommentiert in seinem Vorwort "Die religiösen Einordnungen sind selbst für einen Agnostiker wie mich durchaus inspirierend."

Schließlich beschreibt Debora Sommer ihr Ziel: "In allem Dunklen und Schweren soll immer wieder Hoffnung durchschimmern." und so endet jedes Kapitel mit einem Gebet, das die Leserin oder der Leser mitbeten kann.

**Frank Fornaçon**

**Debora Sommer, Halt finden, Wenn der Körper schmerzt und die Seele weint, Marburg, 2003, 214 Seiten, ISBN 978 3 96362 327 1, 16,00 Euro, 25.90 Sfr**

## BIBELATMEN?

Experimentelle Zugänge zum Glauben ermöglicht [www.ruach.jetzt](http://www.ruach.jetzt), eine Plattform mit anregenden Produkten aus dem Bereich „Glaubenskommunikation“. Alexandra Haustein, katholische Theologin und Pastoralreferentin beim Bistum Mainz hat mit bibelatmen ein Kartenset gestaltet.



Postkarten mit Bibelversen, die in einem Holzrahmen für den Schreibtisch aufgestellt werden. In der Anleitung schreibt Alexander Haustein: „Wähle eine Karte intuitiv oder lass dich von der Optik ansprechen. Manifestiere den Bibelvers, in dem du der Atmung folgend die Worte wiederholst und spüre nach.“

Die Karten werden so zu einer Meditationshilfe, die dazu beiträgt, die Bibel als Ermutigungsbuch zu erleben.

**Frank Fornaçon**

**Karten-Set inklusive 30 Karten, Holz-Aufsteller und Baumwolltasche, 20,00 Euro: Bestelladresse: <https://store.ruach.jetzt/>**

Anzeige

GEMEINSCHAFTSPRAXIS PÄDIATRIE IN BREMEN  
SUCHT CHRISTLICHE KOLLEGINNEN,

die (fast) fertig sind mit der Facharztausbildung in Pädiatrie, Allgemeinmedizin, Psychiatrie, KJP etc., für innovatives Projekt in Zusammenarbeit mit einem christlichen Sozialwerk.

Weitere Infos unter [www.kinder-neuro-bremen.de](http://www.kinder-neuro-bremen.de)  
oder [eckhard.piegsa@posteo.de](mailto:eckhard.piegsa@posteo.de)



# PRÄVENTION, RESILIENZ & VORSORGE

## AUS SICHT EINER HAUSGEBURTSHEBAMME

Über Jahrhunderte gewachsenes Handwerk und Erfahrungswissen sind meine Wurzeln als Hebamme. Sie bilden die Grundlage meiner Arbeit. Die Hebamme, die als Frau anderen Frauen „in weiblichen Nöten“ beisteht, gibt es seit Anbeginn der Zeit. Sie unterstützt nach Kräften die Gesundheit der Frauen, die sich ihr anvertrauen. Das ist die Basis dafür, dass der Lebensprozess „Geburt“ aus sich selbst heraus gelingt.

1. FÜR OPTIMALE MÖGLICHKEITEN IN BEZUG AUF DIE GESUNDHEIT VON MUTTER UND KIND IN SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT ZU SORGEN.

Der enge Kontakt ermöglicht mir, frühzeitig auf die Gesundheit von Mutter und Kind hinzuwirken. Ein positives Geburtserlebnis wird durch die kontinuierliche vertrauensvolle Hebammenbetreuung gefördert. Die Begleitung durch ein bekanntes und vertrautes Hebammenteam stärken die Eigenkompetenz und das Selbstvertrauen.

2. GRÖßTMÖGLICHE ZUFRIEDENHEIT DER ELTERN IN DER SCHWANGERSCHAFT, WÄHREND DER GEBURT UND IM WOCHENBETT ZU ERREICHEN.

Wir möchten Frauen so helfen, wie wir es uns selbst wünschen würden: gleichberechtigt, ehrlich und immer gerade heraus, mit hohem Maß an Selbstständigkeit, bei höchster medizinischer Kompetenz und in absolut vertrauensvoller Atmosphäre.

Jede werdende Mutter empfindet anders, geht mit unterschiedlichen Voraussetzungen, Wünschen oder auch Sorgen durch die Schwangerschaft und verdient daher eine individuelle und einfühlsame Begleitung in dieser aufregenden Zeit.

„WIR MÖCHTEN FRAUEN SO HELFEN, WIE WIR ES UNS SELBST WÜNSCHEN WÜRDEN.“

### 3. INDIVIDUELLE ANGENEHME UND HARMONISCHE UMGEBUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT, WÄHREND DER GEBURT UND IM WOCHENBETT.

Wir möchten, dass sich bei uns alle sicher und willkommen fühlen. Wir sind sensibilisiert für Themen wie Rassismus, Ableismus, Queer- und Transfeindlichkeit, Religionsfeindlichkeit und viele mehr.

Dementsprechend ist der Anspruch, keine Person auszuschließen oder zu verletzen, wobei ich natürlich da auch meine Grenzen sehe, besonders wenn sich offensichtlich rechtsradikale Paare anmelden wollen. Dann lehne ich ab. Durch die Schwangerenvorsorge und die enge Betreuung in der Schwangerschaft kann ich gezielt Maßnahmen ergreifen um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Diese Maßnahmen führen wir zusätzlich zur ärztlichen Risiko-Sprechstunde aus. So ist die „Begleitung der Risikoschwangeren durch Hausbesuche“ als Präventivmaßnahme, nicht nur aus psychosomatischen Gründen erforderlich, sondern durchaus als Beitrag zur Kostendämpfung zu sehen. Beschwerden frühzeitig sehen, behandeln und einem Risiko entgegen zu wirken, das sehe ich in der Schwangerschaft als meine Hauptaufgabe. Wenn Resilienz die seelische Widerstandsfähigkeit – also die mentale Stärke des Geistes und der Seele beschreibt, dann ist es genau das, was werdende Eltern dringend brauchen. Bei den vielen Angeboten, vorsorgend oder sinnlos, müssen sie sehr gut informiert hinschauen: „Was brauche ich wirklich? Muss ich in der Schwangerschaft alles mitnehmen und später für unser Kind alles ermöglichen?“

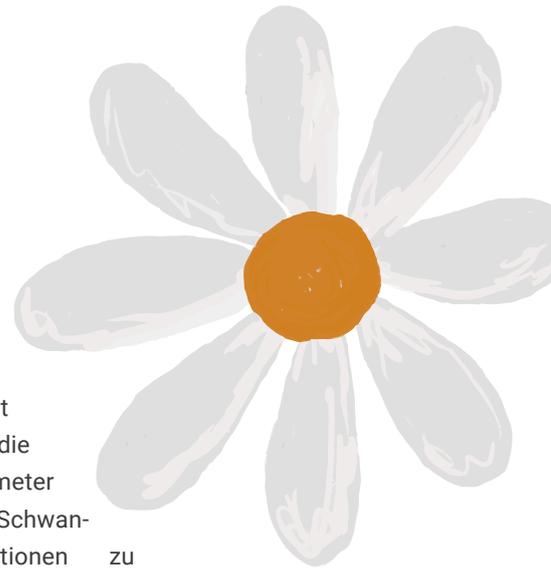
Wir Hebammen sind dankbar für die Möglichkeiten der Ultraschalluntersuchungen, ja aber wir sind sehr dagegen, gleich von Anfang an ein Paket Ultraschalluntersuchungen zu kaufen, um dauernd Ultraschallbilder zu bekommen und es in Babywatching ausartet.

In der Schwangerenvorsorge ist unsere Aufgabe, die normalen Parameter abzurufen, um Schwangerschaftskomplikationen zu erkennen, behandeln und/oder hinauszuzögern. Dabei haben wir sehr viele Möglichkeiten, die Schulmedizin einzusetzen, aber viele Hebammen haben ein enormes Wissen in der Naturheilkunde und Alternativmedizin und wissen dies einzusetzen.

Als besonders wohltuend und klärend hat sich diese Arbeit bei einer problematischen Schwangerschaft (Stress, Blutungen, Frühgeburtsbestrebungen, hoher Blutdruck, Ängste...) erwiesen. Stabilität und Ausgeglichenheit sind diesbezüglich wichtige Faktoren, die dazu beitragen, auf schwierige Lebensumstände, Krisen oder berufliche Rückschläge flexibel, bedacht und zum Teil auch kreativ zu reagieren und somit negative Gefühle wie Hilflosigkeit und Verzweiflung abzuwenden. Anhand von Methoden und Techniken lässt sich eine stabile psychische Widerstandskraft erlernen und trainieren, um somit die persönliche Resilienzfähigkeit auszubauen. Ruhe bewahren, Abstand gewinnen und Prioritäten setzen sind nur einige der mentalen Tools, die den werdenden Eltern dabei helfen können, eine positive Grundeinstellung zu entwickeln und Probleme oder Herausforderungen optimistisch und motiviert anzugehen. Und so sollten sie dann das Wochenbett erleben, optimistisch und gut organisiert.

### 4. DIE SELBSTÄNDIGKEIT DER FAMILIENMITGLIEDER IN IHRER NEUEN ROLLE ZU ERWIRKEN UND ZU UNTERSTÜTZEN.

Dazu braucht es eine gute Betreuung im Wochenbett, Hilfestellung besonders in schwierigen Situationen und das Verstehen der jungen Familie, dass das Wochenbett nicht mit einer Woche zu Ende ist, sondern 6 Wochen dauert und auch danach noch eine besondere Zeit bleibt.





5. DEN ELTERN AUFGRUND FLEXIBLER HILFESTELLUNGEN DEN UMGANG UND DAS LEBEN MIT DEM KIND ENTSPANNT UND ANGENEHM ZU GESTALTEN.

Wir haben das Glück, dass wir ganz nahe dran sind an der Familie und dass unsere Hilfe gefragt ist. Wir haben auch das Glück, dass wir durch diese Nähe nicht viel fragen müssen, sondern spüren können, wie es geht, wie die ganze Familie mit der neuen Situation zurechtkommt. Und wir haben das Glück, dass wir nicht sagen müssen: Jetzt ist es genug. Sondern wir können die Hausbesuche bis zur 12. Woche machen und dann noch weiter bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsstörungen im ersten Lebensjahr.

Anzeige

30

Minuten

plus+

### Praxisfragen im Fokus

- berufs- und generationsverbindend

... denn in **30 Minuten** gibt es viel zu entdecken

#### DIGITALE KURZSEMINARE

- ✓ Aktuelle Themen
- ✓ Kompaktes Referat aus dem beruflichen Umfeld
- ✓ Austauschen und diskutieren mit Berufserfahrenen und Berufseinsteigern

**plus+** Zeit für einen anschließenden lockeren Austausch

Weitere Informationen unter:  
[www.cig-online.de](http://www.cig-online.de)



6. EINEN WIRTSCHAFTLICHEN RAHMEN FÜR HEBAMME ZU FINDEN, UM DIE EIGENE ZUFRIEDENHEIT UND DIE DER KOLLEGINEN ZU ERMÖGLICHEN UND ZU ERHALTEN.

Das war in meinem ganzen Hebammenleben die schwierigste Aufgabe: den wirtschaftlichen Rahmen mit den Krankenkassen auszuhandeln. Um jeden Cent kämpfen zu müssen!

Zur Zufriedenheit der einzelnen freiberuflichen Hebammen zählt aber auch die eigene Vorsorge und Fürsorge. Freie Tage und Urlaub zu planen, genügend Erholung sich einzuräumen, ist oft schwierig, wenn sie als Einzelkämpferin arbeitet und keine Vertretung hat

Und dann ist da noch ein ganz schwieriges Hebammenkapitel. Von den älteren (aber auch von den jüngeren) Hebammen haben viele nicht gut für ihr Alter vorgesorgt und jetzt haben sie Probleme. Bei den Fortbildungen, die ich gebe, weise ich alle immer darauf hin, wie wichtig diese Altersvorsorge ist und nicht nur die Vorsorge der Familien im Blick zu haben, sondern auch die eigene. ■



Reinhild Bohlmann,  
Hebamme, Kassel



## „ICH VERMAG ALLES DURCH DEN, DER MICH MÄCHTIG MACHT, CHRISTUS.“

Philipper 4 Vers 13

**N**ach über 30 Jahren Dienst in unserer Hausarztpraxis stand die Suche nach einer Nachfolgerin und die Übergabe meiner Kassenzulassung an.

Der Gedanke, mein geliebtes Praxisteam und viele liebevoll gewonnene Patient:innen zu verlassen, machte mich traurig.

Zudem konnte ich mir gar nicht vorstellen, nicht mehr als Arzt zu arbeiten. In der Zeit hatte ich einen humorvollen Traum: Ich sah mich auf Rollschuhen, mit einem Oberarztkittel bekleidet, in einem langen Flur der Medizinischen Hochschule Hannover stehen, wobei mich, der Reihe nach, viele junge Leute respektvoll begrüßten.

Wenig später las ich eine Annonce der MHH: „Erfahrener Allgemeinmediziner für die Zentrale Notaufnahme gesucht. 20 Stunden Stelle.“ Ich bewarb mich und bekam die ausgeschriebene Stelle umgehend. Ich war glücklich und dankbar: Hochschulmedizin mit all den diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten – drei neue große internationale Teams: die geschätzten Kolleg:innen aus der Pflege und der Medizin sowie aus dem Institut für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin an der MHH.

Dazu Studentenseminare, Fortbildungsveranstaltungen und das gute Essen in der Mensa – ein neuer beruflicher Werdegang, in dem ich all mein medizinisches Wissen und meine Erfahrung einbringen und weiter studieren kann. Im Vorfeld hatte ich manchmal die Frage, ob ich den neuen

Anforderungen gewachsen bin und ihnen genüge – dann vernahm ich immer wieder das oben genannte Wort Gottes, dass ER es ist, der mich zu diesem Dienst ermächtigt, der mich tüchtig macht zu jedem guten Werk und Wort. Mit Freude konnte ich eine für mich selber überraschende Leistungsfähigkeit und Ausdauer im Dienst feststellen – und die Wertschätzung und Anerkennung meiner viel jüngeren Kolleg:innen und Student:innen macht mich froh.

Viele Patienten haben sich bei mir bedankt – manche sagten: „Na, Sie haben ja eine Ruhe!“ und ich sage: „Die braucht man auch hier in der Notaufnahme!“ Und leise danke ich Gott für seinen Frieden und segne die Patienten. ■



*Dr. Horst-Jürgen Schramm  
Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Hannover*

## TAGUNGEN, SEMINARE &amp; KONFERENZEN

## TERMINE:

JUNI

23.-25.06, Duderstadt

Jahrestagung 2023

www.cig-online.de

30.06.-02.07., Selbitz

Wochendende für Kranke und Angehörige

www.cig-online.de

JULI

05.07, Online

Therapeuten-Café

www.cig-online.de

06.07, Ludwigshafen

Ökum. Patientengottesdienst

www.cig-online.de

07.-09.07, Riedlingen

„Ich bin es mir wert!“ Ein Seminar zur Erfahrung und  
Verbesserung meines Selbstwertes

www.andreas-rieck.de

12.07, Online

30 Minuten Plus: „Gemeinde – Ort des Heilwerdens“

www.cig-online.de

20.07, Online

CiGstarter Themen- und Gebetsabend

www.cig-online.de

SEPT.

13.09, Frankfurt

3x3 Christl. Heilkunde-Kurs „Beruf und Glaube“

17.09, Lübeck

Ökum. Patientengottesdienst

www.cig-online.de

20.09, Online

CiGstarter Themen- und Gebetsabend

www.cig-online.de

24.09, Hamburg

Ökum. Patientengottesdienst

www.cig-online.de

**Gesunder Umgang mit Krankheit –  
Schritte der Heilung gehen**

Wochenende für Kranke und Angehörige

30.06.-02.07.23 – Selbitz

20.-22.10.23 – Kloster Nütschau

www.cig-online.de

OKTOBER

11.10, Frankfurt

3x3 Christl. Heilkunde-Kurs „Beruf und Glaube“

15.-20.10, Cuxhaven

Bewegungsseminar „Gründe mich tief und führe mich weit.“

www.duenenhof.net

17.-21.10, Weitenhagen

Stille und Heilwerden

www.weitenhagen.de

20.-21.10., Butzbach, Hessen

Forschung in Psychotherapie, Beratung und Seelsorge  
zum Thema „Gnade und Vergebung“

www.akademieips.de

20.-22.10., Wernigerode

Fachtagung für Ärzte und Medizinstudierende Thema:

Ein sicheres Fundament in stürmischen Zeiten

www.acm.smd.org

20.-22.10, Travenbrück

Wochenende für Kranke und Angehörige im Kloster Nütschau

www.cig-online.de

27.-29.10, Bischofsheim

Hebammen-Workshop

www.cig-online.de

NOV.

08.11, Frankfurt

3x3 Christl. Heilkunde-Kurs „Beruf und Glaube“

IMMER AKTUELL

30 Minuten plus+, Online

Praxisfragen im Fokus

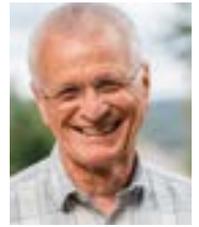
Aktuelle Termine siehe www.cig-online.de

Therapeuten-Café, Online

Erfahrungsaustausch über den Berufsalltag von Therapeuten

Aktuelle Termine siehe www.cig-online.de

# PERSÖNLICH für Sie



**Frank Fornaçon**, Interimpastor in  
Mülheim an der Ruhr, Ahnatal

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

religiöse Menschen leben länger. Das behaupten jedenfalls Statistiken, ohne dass auf den Inhalt der Religiosität eingegangen wird. Wer sich mit einer höheren Macht verbunden fühlt, scheint also gesünder zu sein, unabhängig, welcher Religion er oder sie angehört. Religiosität wird hier als ein Faktor unter vielen gesehen. Gesunde Ernährung, Bewegung, ein angemessener Umgang mit Stress gehören auch dazu. Soll man Religiosität empfehlen wie eine fettarme Ernährung?

Wir meinen: „Nein!“ Der Glaube, jedenfalls der christliche Glaube, darf nicht verzweckt werden. Ein möglichst langes Leben ist nicht das höchste Ziel eines Menschen. Gesundheit ist nicht das höchste Gut, wie immer wieder behauptet wird. Wer glaubt, um gesund, erfolgreich oder reich zu werden, der glaubt nicht. Denn Glaube ist für Christen vor allem eine persönliche Beziehung zu Jesus Christus. Dieses Verhältnis wird in der Bibel mit Liebe, Freundschaft, Vertrauen verglichen. Wer seine Beziehung zu anderen Menschen pflegt, um etwas zu erreichen, der würde diesen Menschen gerade nicht lieben, ihm nicht bedingungslos vertrauen. Freunde sind Freunde um ihrer selbst willen. Und so ist auch der Glaube an Jesus Christus eine lebendige, zweckfreie Beziehung.

Eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden oder die Lebensdauer ist allenfalls ein Nebeneffekt. Dabei kommt es auf stark darauf an, welches Bild wir von unserem Gegenüber haben. Ist das Gottesbild bestimmt von Angst vor Strafe, dann kann sogar das Gegenteil eintreten. Wer sich vor Gott fürchtet, dessen Körper und Seele werden eher kränker als gesünder. Darum sprechen Christen nicht einfach vom Glauben an Gott, egal wie dieser aussieht, sondern vom Glauben an Jesus Christus. Dessen Gott ist ein guter Vater, eine gute Mutter. Jesus als Freund und Bruder verdient unser Vertrauen.

Wer aus diesem Vertrauen lebt, wird frei vom Zwang, gesund zu sein, ohne Handicap zu leben und ein möglichst langes Leben zu führen. Die Nähe Gottes ist an jedem Tag eine Quelle des Glücks. Der berühmte Leitsatz von Cicely Saunders gilt auch hier: „Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben.“ ■

# ChrisCare verschenken



## WIR HABEN DIE PERFEKTE GESCHENKIDEE FÜR SIE:

Ideal, um Ermutigung für die Arbeit im Gesundheitswesen weiter zu geben. Schenken Sie ein Jahr lang ChrisCare zum Preis eines Blumenstraußes\*!

Zum Überreichen Ihres Geschenks erhalten Sie eine Gratisausgabe mit Ihrer Wunschbanderole – oder wir senden sie direkt zu der Person, die Sie überraschen möchten. Mehr Infos unter: [www.chriscare.info](http://www.chriscare.info)  
(\* EUR 22,00 (inkl. Versandkosten, nur in Deutschland))

# Impressum

**Herausgeber und Verlag:** ChrisCare erscheint im Verlag Frank Fornaçon, Ahnatal, und wird von Christen im Gesundheitswesen e.V. herausgegeben.

**Chefredaktion:** Frank Fornaçon (FF) (V.i.S.d.P.), Korrektorat Julia Eberwein. Die Beiträge wurden sorgfältig ausgewählt, dennoch übernimmt die Redaktion keine Haftung für die Inhalte. Verantwortlich ist der jeweilige Autor. Zur leichteren Lesbarkeit wird bei Begriffen, die männlich und weiblich gemeint sind, in der Regel eine gemeinsame Form verwendet, z.B. „Patienten“. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung.

**Copyright:** Christen im Gesundheitswesen e.V., ChrisCare wird in CareLit ausgewertet: [www.carelit.de](http://www.carelit.de)

**Redaktionsanschrift:** Verlag Frank Fornaçon, Am Gewende 11, 34292 Ahnatal, Deutschland, Tel.: (+49) (0) 56 09 806 26, [Fornacon-Medien@web.de](mailto:Fornacon-Medien@web.de), [www.verlagff.de](http://www.verlagff.de)

**Gestaltung:** hallo!rot, Werner-von-Siemens-Str. 25, 78224 Singen, Deutschland, [www.hallo-rot.de](http://www.hallo-rot.de)

**Druck:** Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Werner-Heisenberg-Straße 7, 34123 Kassel

**Anzeigenverwaltung Deutschland und Österreich:** Verantwortlich: Günther Gundlach, Christen im Gesundheitswesen e.V., Nelkenstr. 6 21465 Reinbek, Tel.: (+49) (0) 4104 91 709 30, Fax: (+49) (0) 4104 91 709 39, [info@cig-online.de](mailto:info@cig-online.de), [www.cig-online.de](http://www.cig-online.de).

**Anzeigenverwaltung Schweiz:** Verantwortlich: Niklaus Mosimann, SCM Bundes-Verlag (Schweiz), Rämismatte 11, Postfach 128, CH-3232 Ins, Tel.: (+41) (0) 43 288 80 15, [werben@bvmedia.ch](mailto:werben@bvmedia.ch), [www.bvmedia.ch](http://www.bvmedia.ch). Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2012. Trotz sorgfältiger Prüfung kann der Verlag keine Verantwortung für die veröffentlichten Anzeigen, Beilagen und Beihefter übernehmen. ChrisCare erscheint jeweils in der Mitte eines Quartals.

**Preise:** Einzelheft € (D) 5,80, € (A) 6,00, SFr. (CH) 10.30. Jahresabonnement (4 Ausgaben), € (D) 19,20, € (A) 19,80, SFr. (CH) 31.30, jeweils zuzüglich Versandkosten. Anschriftenänderungen sind rechtzeitig vor Erscheinen des nächsten Heftes dem ChrisCare-Aboservice in Deutschland oder dem SCM Bundes-Verlag (Schweiz) in der Schweiz mitzuteilen. Die Post liefert Zeitschriften nicht automatisch an die neue Anschrift.

**Bestellungen aus Deutschland und Österreich:** Nelkenstr. 6 21465 Reinbek, [info@cig-online.de](mailto:info@cig-online.de), Tel.: (+49) (0) 4104 917 09 30, Fax: (+49) (0) 4104 917 09 39, Vertrieb auch über die J.G.Oncken Versandbuchhandlung, Postfach 20 01 52, 34080 Kassel, Tel.: (+49) (0) 561 5 20 05-0, [Zeitschriften@oncken.de](mailto:Zeitschriften@oncken.de)

**Bestellungen aus der Schweiz:** SCM Bundes-Verlag (Schweiz), Rämismatte 11, Postfach 128, CH-3232 Ins, [abo@scm-bundes-verlag.ch](mailto:abo@scm-bundes-verlag.ch), [www.scm-bundes-verlag.ch](http://www.scm-bundes-verlag.ch), Tel.: (+41) (0) 43 288 80 10, Fax: (+41) (0) 43 288 80 11

**Konto Deutschland:** Christen im Gesundheitswesen, Evangelische Bank, IBAN: DE55 5206 0410 0206 4161 79, BIC: GENODEF1EK1

**Konto Schweiz:** Postkonto 85-622703-0, IBAN: CH90 0000 8562 2703 0, BIC: POFICHBEXXX

**Fotos:** AdobeStock: Titel, S. 23 Pexels: S. 8, 16, 32 Freepik: S. 7, 10, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 35 Unsplash: S. 12 alle anderen Bilddaten: privat und hallo!rot

**Illustrationen:** hallo!rot ([www.hallo-rot.de](http://www.hallo-rot.de)), Freepik: S. 11, 15, 18, 29, 32, 33 Hans-Arved Willberg: S. 16, Rene Hefti: S. 28

**Fachbeirat:** Dr. theol. Peter Bartmann (Berlin), Gesundheitsökonom, Diakonie Bundesverband; Reinhild Bohlmann (Kassel), Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands BfHD e.V., Leiterin der Fortbildungsakademie; Prof. Dr. med. Andreas Broocks (Schwerin), Ärtzl. Direktor Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, HELIOS-Kliniken; Ulrike Döring (Wiesbaden), Vorsitzende des Evangelischen Berufsverbandes Pflege; Paul Donders (Niederlande), Leitung xpad international; Prof. Dr. Ralf Dziewas (Bernau), Professor für Diakoniawissenschaft und Sozialtheologie; Heribert Elfgen (Aachen), Physiotherapeut, Dipl. Musiktherapeut; Claudia Elwert (Karlsruhe), Physiotherapeutin, Mitarbeiterin Zentrum für Gesundheit-Therapie-Heilung; Sr. Hildegard Faupel (Springe), Theologin, Pädagogin; Dr. theol. Astrid Giebel (Berlin), Diplom-Diakoniawissenschaftlerin, Pastorin, Krankenschwester, Theologin im Vorstandsbüro der Diakonie Deutschland-Evangelischer Bundesverband; Dr. med. Martin Grabe (Oberursel), Chefarzt Psychosomatik Klinik Hohe Mark, Akademie für Psychotherapie und Seelsorge e.V.; Dr. med. René Hefti (Langenthal), Ärztlicher Consultant und Leiter Forschungsinstitut Spiritualität & Gesundheit; Sr. M. Basina Kloos (Waldbreitbach), Franziskanerin, Generaloberin; Sr. Anna Luisa Kotz (Untermarchtal), Vorstand Genossenschaft der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul; Reinhard Köller (Aumühle), Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren; Dr. med. Gabriele Müller (Frankfurt a. M.), Anästhesistin am Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main; Rolf Nussbaumer (Herisau), Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung; Weihbischof Thomas Maria Renz (Rottenburg), Diözese Rottenburg-Stuttgart; Dr. theol. Heinrich-Christian Rust (Braunschweig); Dr. med. Claudia Scharck (Kassel); Oberin Andrea Trenner (Berlin), Oberin Johanner Schwesternschaft; Dr. phil. Michael Utsch (Berlin), Psychotherapeut, Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen

# Info



## CHRISTEN IM GESUNDHEITSWESEN (CiG)

CiG e.V. ist ein bundesweites konfessionsverbindendes Netzwerk von Mitarbeitenden unterschiedlicher Berufsgruppen im Gesundheitswesen: Pflegende, Ärzte, Therapeuten, Mitarbeitende aus Management und Verwaltung, Seelsorger, Sozialarbeiter und weitere Berufsgruppen des Gesundheitswesens.

Basis der Zusammenarbeit sind die Bibel, das apostolische Glaubensbekenntnis sowie die Achtung des Einzelnen in seiner jeweiligen Konfessionszugehörigkeit.

Die ökumenische Arbeit von CHRISTEN IM GESUNDHEITSWESEN verbindet seit über 30 Jahren Christen im Umfeld des Gesundheitswesens – in regionaler sowie in bundesweiter Vernetzung.

Wichtiges Element sind die CiG-Regionalgruppen, die von Mitarbeitenden vor Ort geleitet und verantwortet werden und die sich in unterschiedlichen, z.B. monatlichen Abständen treffen. Beruflicher Austausch, biblischer Impuls und Gebet sind wiederkehrende Bestandteile der Treffen. Einige Gruppen bieten Regionalveranstaltungen an, zu denen öffentlich eingeladen wird. Kontakt zu den Regionalgruppen vermittelt die Geschäftsstelle.

Seminare zu berufsspezifischen Themen aus christlicher Sicht, Fachgruppen wie auch Angebote für Kranke und Angehörige werden dezentral meist in Zusammenarbeit mit den CiG-Regionalgruppen angeboten. Jährlich findet eine Jahrestagung statt, alle zwei Jahre wird der Christliche Gesundheitskongress mitgestaltet.

Die bundesweit ausgerichtete Arbeit von Christen im Gesundheitswesen wird von rund 20 Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen im Bundesweiten Leitungskreis verantwortet und geleitet.

In der Geschäftsstelle in Reinbek bei Hamburg wird die Arbeit koordiniert. Hauptamtliche, geringfügig Beschäftigte und rund 150 Ehrenamtliche sorgen für die Umsetzung von Projekten und unterstützen die Arbeit des Bundesweiten Leitungskreises.

Die Arbeit von CiG finanziert sich wesentlich aus Spenden. Ein Kreis von rund 450 Fördernden bildet hierfür die Grundlage, indem sie den gemeinnützigen Verein jeweils mit einem Mindestbeitrag von 10 € im Monat finanziell unterstützen. Die Fördernden erhalten das ChrisCare-Abo kostenfrei. Wir laden Sie herzlich ein, dem Förderkreis beizutreten! ■

CHRISTEN IM GESUNDHEITSWESEN e.V.

Nelkenstr. 6 21465 Reinbek

Tel.: (+49) (0) 4104 917 09 30, Fax: (+49) (0) 4104 917 09 39

E-Mail: [info@cig-online.de](mailto:info@cig-online.de), Internet: [www.cig-online.de](http://www.cig-online.de)

# Lernwelten 2023

Wissenschaftlicher Kongress für Pädagogik der Pflege- & Gesundheitsberufe

28. & 29. September 2023, Frankfurt UAS  
„Let's grow: Vom Wirken und Sein der Lehrenden“



Jetzt Ticket  
sichern!  
[www.lernwelten.info](http://www.lernwelten.info)

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung folgender Sponsoren:



Medienpartner:



Als Bildungsveranstaltung  
anerkannt: RbP ID 20190314



# PROFIS MIT



ARBEITEN IM KLINIKUM ST. ELISABETH STRAUBING

## WIR SIND

... ein akademisches Lehrkrankenhaus der Technischen Universität München. Mit 475 Planbetten sind wir das größte katholische Krankenhaus in Niederbayern.

Elf Fachrichtungen, mehrere spezialisierte Bereiche, rund zwanzig medizinische Zentren und das ambulante MVZ machen uns zu einem interessanten und vielseitigen Arbeitgeber – dem größten unserer Stadt.

## WORLD'S BEST

Unser Klinikum ist als einziges Krankenhaus Niederbayerns unter den TOP 100 (FOCUS Gesundheit). Des Weiteren ist es aufgrund seiner erstklassigen Patientenversorgung auf der Weltbestenliste von Newsweek.

## PROFIS MIT HERZ

In unserem Klinikum warten anspruchsvolle Aufgaben und individuelle Entwicklungsperspektiven - ob im Ärztlichen Dienst, in der Pflege oder anderen Bereichen wie dem Medizinisch Techn. Dienst, dem Funktionsdienst oder in der Verwaltung.

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten und vielfältiger Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Jobs, die zukunftssicher, vielseitig und sinnstiftend sind - in einer bezahlbaren Stadt.

Neben der Förderung fachlicher Kompetenzen legen wir großen Wert auf Ihre Einarbeitung und unterstützen Sie z. B. bei der Suche nach einer Wohnung.

## VIELZAHL AN SOZIALLEISTUNGEN

Zusätzlich zu einer leistungsgerechten, tariflichen Vergütung (AVR Caritas) haben Sie als Mitarbeiter unserer Dienstgemeinschaft auch zahlreiche zusätzliche Sozialleistungen wie Weihnachts- und Urlaubsgeld, Betriebliche Altersvorsorge, Beihilfe für Zahnersatz und Heilpraktiker und Geburtsbeihilfe.

Darüber hinaus erhalten Sie Zugang zu vielen freiwilligen Sozialleistungen, wie z.B. Mitarbeiter-Boni und Mitarbeiter-Benefits (Fitnessstudios, Einkaufsvergünstigungen, E-Bike Leasing uvm.)



## Gemeinsam für Menschen. Und Sie mittendrin.

Unterstützen Sie uns zum nächstmöglichen Termin

## Gesundheits- und Krankenpfleger/in

Als Gesundheits- und Krankenpfleger/in übernehmen Sie eine patientenorientierte Pflege innerhalb einer Station. Zudem gewähren Sie die fachgerechte Durchführung der ärztlichen Anordnungen im diagnostischen und therapeutischen Bereich. Sie bringen eine interdisziplinäre Arbeitsweise, hohe Sozialkompetenz, Einsatzbereitschaft, Teamfähigkeit mit und Sie identifizieren sich mit den Zielsetzungen eines katholischen Krankenhauses. Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter:

[www.klinikum-straubing.de/karriere](http://www.klinikum-straubing.de/karriere)

