

HEILSAM

GESUNDHEIT FÖRDERN IN KIRCHENGEMEINDEN

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



BESUCHEN, BEGLEITEN, STÄRKEN

LIEBER LESER, LIEBE LESERIN,

mit dieser Ausgabe von „Heilsam – Gesundheit fördern in Kirchengemeinden“ endet zwar die gewohnte Erscheinung innerhalb des Magazins ChrisCare, aber nicht der Dienst für eine christliche Gesundheitskompetenz in unseren Gemeinden. Zukünftig werden wir in der erweiterten Gestaltung der CiGnews auch Beiträge der Rubrik „Heilsam – Gesundheit fördern in Kirchengemeinden“ veröffentlichen. Bleiben Sie also gern mit uns verbunden – digital oder auf Anfrage auch in begrenztem Umfang als kompakte Printausgabe. Sie können über Christen im Gesundheitswesen die CiGnews beziehen und über die Entwicklung informiert bleiben unter <https://cig-online.de/newsletter/>.

Auch in dieser Ausgabe stellen wir wieder eine Kirchengemeinde vor mit einem besonderen Angebot für Menschen in Krankheit. Die Lutherkirchengemeinde Chemnitz hat eine lange Tradition im Gebetsdienst. Im Interview berichtet Claudia Goldhahn, die zusammen mit ihrem Ehemann das Gebet für Heilung seit einigen Jahren leitet, von ihren Erfahrungen. Sie ist auch in der Arbeit von Christen im Gesundheitswesen engagiert und als Kinderkrankenschwester und Praxisanleiterin in der Chemnitzer Kinderklinik tätig. Dieser Beitrag ermutigt, in Kirchengemeinden an gesunden Strukturen zu bauen für die Gebetsbegleitung kranker Menschen und dabei Gesundheitsfachleute mit einzubeziehen.

Die Zahl alter und hochbetagter Menschen wird im Umfeld unserer Gemeinden weiter zunehmen. Wie können wir uns

in unseren Gemeinden miteinander vorbereiten auf eine gute Lebensphase der Hochaltrigkeit? Der erfahrene Seelsorger und Autor Markus Müller beschreibt in seinem Artikel HOHES ALTER – CHRISTLICHE GEMEINDE – VIELE FRAGEN acht Übungsfelder, die in einer zukunftsträchtigen Gemeinde unverzichtbar erscheinen. Auch die hier genannte weiterführende Literatur ist nicht nur lesenswert für Gemeindemitarbeitende in Seniorenkreisen, Seelsorge und Besuchsdiensten. Für eine christliche Gesundheitskompetenz sind hier besondere Schätze zu finden!

Nach der Veröffentlichung der Umfrageergebnisse zu einem „Fragebogen zu Segnung und Sendung von Gesundheitsfachleuten in der Gemeinde“ haben wir daraus einen konkreten Vorschlag als Handreichung für Gemeindeleitungen und Pastoren und Pastorinnen entwickelt. Diesen stellen wir Ihnen vor. Wir sind überzeugt, dass Gemeinden profitieren, wenn sie Gesundheitsfachleute sowie ehrenamtlich und in der Familie Pflegenden und Betreuenden segnen und senden. Wie das aussehen kann? Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es aus! ■

Dr. med. Georg Schiffner
Leitung Fachstelle für Gesundheitsfragen in Kirchengemeinden



GOTT WIRKT IN CHEMNITZ

Wer die Lutherkirche in Chemnitz betritt, blickt auf ein großformatiges Altarbild: Es zeigt Christus inmitten gewöhnlicher Menschen, wie sie heute die Kirche besuchen. Eine Familie mit Kind; Eltern, die ihre kranken Kinder im Arm halten; ein alter Mann; Menschen, die erwartungsvoll auf Jesus sehen, der einmal sagt: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken.“ Die heutige Gemeinde versucht mit einem vielfältigen Angebot, diese Botschaft mit Leben zu füllen.

Eine der Möglichkeiten, Hilfe zu finden, ist das Gebet für Heilung, das seit vielen Jahren regelmäßig angeboten wird. zunächst als separate Veranstaltung am Samstag Nachmittag im Gemeindezentrum, nun im Anschluss an den Gottesdienst. Eine Gruppe von etwa 12 Personen ist dann für Menschen da, die sich segnen lassen wollen, weil sie unter Schmerzen leiden, krank sind oder um ihre Gesundheit fürchten.

Geleitet wird die Gruppe von einem Ehepaar, Claudia und Leif Goldhahn. Er ist Professor für Maschinenbau, sie Kinderkrankenschwester, die als Praxisanleiterin in einem großen städtischen Krankenhaus tätig ist. Vor Jahren wurden sie auf das Angebot von Christen im Gesundheitswesen aufmerksam und nahmen unter anderem an Seelsorgesprechungen teil. Das Anliegen, kranke Personen auch spirituell zu unterstützen, lag ihnen am Herzen. Und als sie dann in die Lutherkirchengemeinde wechselten, lag die Mitarbeit im Gebet für Kranke nahe.

In Chemnitz fanden schon seit längerem Patientengottesdienste in wechselnden Kirchen statt und die Lutherkirchengemeinde bot schon seit längerem jährliche mehrteilige Seelsorgesprechungen an. Gottesdienstbesucher kennen die Gemeinde als Ort, an dem gerne gebetet wird, manchmal auch spontan mit dem Sitznachbarn. Man sieht auch nach gewöhnlichen Gottesdiensten Menschen, die irgendwo in der Kirche miteinander beten. Im Anschluss an die vierzehntägig stattfindenden Abendmahlsgottesdienste wird ausdrücklich dazu eingeladen. „Gebet ist bei uns einfach gelebte Kultur,“

erzählt Claudia Goldhahn. „Und man kann sagen, dass jedes Mal nach dem Beten in irgendeiner Form Besserung aufgetreten ist.“

Wenn im kurzen Gespräch vor dem Segnungsgebet klar wird, dass die Person medizinische Hilfe benötigt und noch nicht nutzt, dann ermutigen die Mitarbeitenden dazu.

Gebet wird immer zu zweit, wenn die vier kleinen Teams am 2. Sonntag in einem Seitenschiff der Kirche für Gebete zur Verfügung stehen. Alle Teilnehmer haben eine Seelsorgesprechschulung absolviert oder planen diese und am Mittwoch nach dem Segnungssonntag trifft sich das ganze Team zum Austausch. Dann können Erfahrungen miteinander geteilt werden, natürlich unter Wahrung der Vertraulichkeit, es können eigene Gebetsanliegen geteilt werden und es bietet sich die Gelegenheit, Formen geistlichen Lebens, wie Sprachengebet, zu üben, die im öffentlichen Gottesdienst nicht so oft vorkommen.

Wenn Claudia Goldhahn anderen Gemeinden einen Rat geben sollte, wie man ein ähnliches Angebot starten könnte, dann, so meint sie, „ist es am wichtigsten, Gottes Wirken Raum zu geben.“ Es komme darauf an, „dass man spürt, dass Gott also auch heute noch wirkt und lebendig ist.“ Die jeweilige Form des Segnens würde dann in jeder Gemeinde anders aussehen. Wichtig ist ihr aber auch, dass die Verantwortlichen in der Gemeinde das Projekt unterstützen. Als sie als Ehepaar die Leitung des Teams übernommen hatten, wurde das im Kirchengemeinderat beschlossen und im Gottesdienst sichtbar: Die beiden wurden – gemeinsam mit ihrem ganzen Team – für den Dienst eingeseget.

Mehr über die Lutherkirchengemeinde:
www.luther-chemnitz.de

Frank Fornaçon



HOHES ALTER – CHRISTLICHE GEMEINDE – VIELE FRAGEN



Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass wir in Kirche und Gesellschaft ziemlich viel Bücher und Beiträge in Zeitschriften zur Frage finden, wie man sich gut auf die Rente vorbereitet, wie man die laut Statistik „glücklichsten Jahre“ zwischen 65 und 75 optimiert, und wie sich eine von Verletzlichkeiten, Begrenzung und Krankheiten gekennzeichnete „letzte“ Lebensphase möglichst weit nach hinten schieben lässt? Demgegenüber findet man nur selten Stichhaltiges und Hilfreiches zum Thema, wie man sich gut auf die Lebensphase vorbereitet, die üblicherweise „Hochaltrigkeit“ genannt wird (grob: das Alter ab 80/85).

Mir persönlich fielen im Laufe der vergangenen rund 15 Jahre, in denen ich in einem Alters- und Pflegezentrum arbeiten und leben durfte, einige Dinge auf. Drei dieser Beobachtungen nenne ich:

1. Es gibt Menschen, die mir in ihrem Älterwerden zum Vorbild geworden sind, und andere eher weniger. Das Entscheidende dabei sind allerdings nicht die Anzahl der Schmerzen oder die Schwere von Krankheiten, Gebrechen und dergleichen, sondern die Art, wie einzelne Menschen damit umgehen.

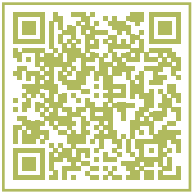
2. Die spannende Frage dabei: Wann haben die Menschen Weichen gestellt, damit sie so, eben vorbildhaft, älter werden? Klar war dabei immer: Ein 90-Jähriger stellt die Weichen, ob er dankbar oder undankbar, versöhnt oder unversöhnt,

mürrisch oder im Frieden lebt, nicht erst als 88-Jähriger. Die Weichen, wie ich alt werde, werden sehr viel früher gestellt, spätestens ab Beginn der 2. Lebenshälfte, beginnend im Durchschnitt zwischen 40 und 44.

3. Wir haben, wenn wir über das Alter und Älterwerden reden, einen recht guten Wortschatz bzw. viel Routine darin, Probleme zu benennen, uns über Probleme auszutauschen und sie – wenn möglich – schnell zu bewältigen. Wir haben aber sehr viel weniger Übung darin, uns über das Gute, die Chancen, den Gewinn und den Schatz des Älterwerdens, inkl. Hochaltrigkeit, Gedanken und Worte zu machen.

Die Frage liegt auf der Hand, wie wir uns gut auf die Lebensphase vorbereiten, die anfällig für das ist, was oft mit den Begriffen Multimorbidität, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Altersdepression, aber auch „Sinnfinsternis“, Identitätsverlust, Einsamkeit, Sterbewunsch und viel anderem beschrieben wird.

Im Folgenden beschreibe ich acht Übungsfelder, die mir in einer zukunftssträchtigen Gemeinde (konkret: Hauskreise, Initiativen im Altersbereich 45-65, Seniorengruppen, Besuchsdienste, Ausländerprojekte, auch Seelsorge, Gebetsgruppen, Gemeindeführungen) unverzichtbar erscheinen – nicht zuletzt aus demographischen Gründen (immer mehr Alte, immer weniger Junge).



DIESEN BEITRAG
KÖNNEN SIE AUCH ANHÖREN

ÜBUNGSFELD 1:

Alter generell, aber speziell auch Hochaltrigkeit, ist zunächst nicht Problem, sondern Normalität und Selbstverständlichkeit. Wir üben einen angstfreien Umgang mit dem Alter und helfen uns gegenseitig, Alter, auch Hochaltrigkeit, von der Chance und nicht vom Problem her zu sehen.

KONKRET:

Achte darauf, wie oft Du oder Deine Nächsten bloss vom Problem statt der Chance des Alters reden. Versuche selber, in jedem Gespräch, in dem Alter das Thema ist, das Verhältnis Problem: Chance in ein Verhältnis von 1:2 zugunsten der Chancen zu bringen.

ÜBUNGSFELD 2:

Wir lernen, auch hohes Alter von der Verheißung von Gott her zu denken. Wir haben zuerst die Verheißungen vor Augen und nicht die Bedrohungen. Beispiele: Psalm 92,15 / Jes. 46,3-4 / 2. Kor. 4,16 / Off. 21,4 und viele andere.

KONKRET:

Lerne die Verheissungen und Zusagen Gottes im Zusammenhang mit dem Alter auswendig! Es hilft Dir und den Menschen, die Du begleiten darfst.

ÜBUNGSFELD 3:

Wir üben, nicht verkürzten Denkweisen aufzusitzen, etwa: Alter ist Schicksal oder Privatsache, oder Sache des Arztes. Wir halten uns vor Augen, dass rund 70% unseres Älterwerdens von bewussten Entscheidungen abhängig sind. Gemeinde ist der Ort, an dem das Fällen existenzieller Entscheidungen geübt wird (etwa, wie ich gerne sterben möchte).

KONKRET:

Wage es, Menschen darauf anzusprechen, wie sie gerne älter werden möchten – wenn Du besonders mutig bist: ... wie sie denn eigentlich sterben möchten und was sie im Hinblick auf ein gutes Sterben heute tun könnten / sollten.

ÜBUNGSFELD 4:

Wir reden, wenn wir an das Alter und hohe Alter denken, über Schlüsselfaktoren eines innerlich gesunden, mündigen Älterwerdens. Dazu gehören mit Sicherheit u.a. Dankbarkeit, Versöhnung (mit sich und seiner Geschichte, mit Gott, mit dem Umfeld), Reflexion der eigenen Biographie (beispielsweise

im Umgang mit Verletzlichkeit, Schwäche, Begrenzung) oder der Zukunft mehr Gewicht geben als der Vergangenheit und der Gegenwart.

KONKRET:

Schliesse Dich mit Menschen Deines Umfeldes zusammen und rede darüber, wie Ihr oben genannte Lebensdimensionen eintrainieren könnt (von Dankbarkeit über Versöhnung bis zur Zukunftszuversicht).

ÜBUNGSFELD 5:

Wir trainieren das JA-Sagen. Jemand nannte dieses Übungsfeld schlicht „Einverstanden leben“. Eine Grundhaltung der Kritik, der Rebellion, der Ablehnung, der Haltung des „Anti(Agings)“ erfordert wesentlich mehr Kraft, als JA zu dem zu sagen, was sich nicht verändern lässt.

KONKRET:

Sprich mit einem Freund / einer Freundin darüber, wo es Dir in Deinem Leben am schwersten fällt, JA-Mensch zu sein. Wagt die Frage, wie Ihr vom NEIN zum JA finden könntet!

ÜBUNGSFELD 6:

Wir verlieren nie den Humor, im Gegenteil: Wir sind besonders aufmerksam für Lustiges auch im Hohen Alter. So sagte beispielsweise eine 95-Jährige auf die Frage, wie alt sie werden möchte, dass sie bestimmt über 100 werde, da sie die „Handbremse nicht mehr anziehen könne“, oder eine rund 90-jährige Frau, dass sie ganz stolz sei, Urgrossmutter zu sein, aber einfach nicht verstehen könne, dass ihr Sohn schon Grossvater sei.

KONKRET:

Samle für Dich Aussagen alter Menschen, über die Du und Deine Freunde schmunzeln.

ÜBUNGSFELD 7:

Wir trainieren sehr früh den Austausch darüber, nicht nur wie wir glauben, sondern wie wir leben. Wir lernen, einander zu erlauben, uns auf die eigene Lebensweise anzusprechen. Beispiele: Wie wir über eigene Schwächen und Schwächen des Ehepartners / der Ehepartnerin reden. Oder: Wie wir uns über das Gesundheitswesen inkl. Heimwesen, über demenzielle Entwicklungen, über Krisen, über Hör-, Seh- und Gehbeeinträchtigungen ... äussern.

KONKRET:

Prüfe, ob Du nicht jemandem (oder zwei oder drei Personen) erlauben solltest, Dich auf Deine Art zu leben anzusprechen, beispielsweise Deinen Umgang mit Konflikten oder Schwächen oder Scheitern.

ÜBUNGSFELD 8:

Wir üben den Austausch unter Generationen und legen den Schwerpunkt auf die Stärken und die Schätze einer jeden Generation. Wir fragen und verzichten auf Behauptungen.

KONKRET:

Versuche, jede Woche einen Menschen, zu dem ein Altersunterschied von mindestens 50 Jahren vorliegt, zu fragen, wie er die Zukunft sieht, was ihm Hoffnung macht, worunter er besonders leidet, was er von anderen Generationen erwarten würde, ...

DIE ERFAHRUNG:

Je mehr wir uns solchen und vergleichbaren Herausforderungen stellen, desto leichter fällt uns der Umgang mit Menschen unserer Umfeld. Seien Sie mutig. Leben ist nicht Schicksal. Es will gestaltet sein.

In allem weiß ich, dass jemand, wenn er in diesen Übungsfeldern Erfahrung hat, sich selber gerade in der Hochaltrigkeit sehr viel leichter tut. Für mich war der Umgang mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen so etwas wie die Hochschule des Lebens. Nicht ich war und bin primär der Gebende und Lehrende. Vielmehr war ich der Empfangende und Lernende. Ich wünsche vielen Menschen in unseren Gemeinden, dass sie solche „Hochschulluft“ zumindest andeutungsweise schnuppern. Möglicherweise verstehen wir uns dann nicht nur als Beratende, Seelsorgende, „Wissende“, sondern als Schatzsucher im Umgang mit Menschen, die sich vor oder in der Lebensphase der Hochaltrigkeit befinden. Älterwerden ist nicht Abstieg, Verlust, ein „Nicht-mehr“, sondern – ob wir es denken können? – ein Aufstieg, ein Gewinn, ein „Noch-Nicht“. Lernen in Seelsorge, Gebet, Besuchsdienst, Haus-

kreis, Gemeindeleitung und vielem anderem ist nicht Pflicht, sondern Geschenk, Chance und eine einzigartige Möglichkeit, das eigene Älterwerden bis zum letzten Atemzug innerlich gesund, mündig und hoffentlich glaubensstark vorzubereiten und zu gestalten. Ich wünsche Ihnen in alledem viel Neugier, Mut und Zuversicht – Ihnen selber, aber auch Ihrer Kirche, unserer Gesellschaft und der kommenden Generation zuliebe!

HINWEISE ZUR VERTIEFUNG:

- **Initiative PRO AGING**
Hier finden sich eine Reihe von Zeitschriftartikel, u.a. auch zu den besonders herausfordernden Themen wie Demenz und Sterbehilfe.
- **„Wenn der Glaube älter wird“**. Dreiteilige Artikelserie in Lebenslauf 6/2023 und 1+2/2024.
- **Markus Müller: „Ein JA-Mensch werden. Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt“**. Verlag mosaicstones. 2. Auflage 2025. 348 S.
- **Markus Müller: „Alter neu denken – wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt“**. Ein Hoffnungsmacherbuch“. Verlag mosaicstones. 2026. 271 S.

*Dr. Markus Müller,
promovierter Heilpädagoge,
bis zu seiner Pensionierung Heimpfarrer
in einem Alterszentrum, Winterthur,
www.initiative-pro-aging.ch*



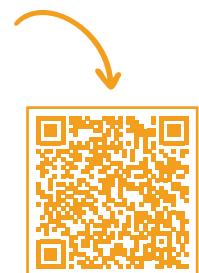
Anzeige

Glaube und Psychotherapie. Transgenerationaler Austausch. Erfahren mit Genies.

SOMMERCAMP

FÜR JUNGE PSYCHOTHERAPEUT:INNEN

21.07. - 24.07.2024 am Kaiser-Brunnen in Basel
Für ärztliche & psychologische Psychotherapeut:innen bis vor 15 Jahren, die sich weiterbilden wollen (ab Masterstudium)



WEITERE
INFOS

WER KRANKE BEGLEITET, *wird gesegnet*

ANREGUNG FÜR DIE GEMEINDEPRAXIS

PRAXIS:

Einmal im Jahr lädt die Gemeinde ihre Mitglieder in Gesundheitsberufen und ehrenamtlichen Krankendiensten ein, sich im Gottesdienst für ihren Dienst segnen und senden zu lassen. Da die meisten von ihnen in säkularen Strukturen und nicht im kirchlichen Bereich (z.B. als Angestellte von Diakonie oder Caritas) arbeiten dürften, hat ein solcher Ausdruck gemeindlicher Segnung und Sendung besondere Bedeutung – sowohl für die Gemeinde wie für die Gesundheitsfachleute.

KURZE ERLÄUTERUNG IM GOTTESDIENST:

Christen stehen in der Beauftragung Jesu, das Evangelium weiterzutragen und sich heilend in die Welt einzubringen – wie es beispielhaft in Luk. 10,9 an die Jünger gerichtet ist: „Heilt die Kranken, die dort sind und sagt den Menschen: Das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen.“ Im griechischen Text steht wörtlich „therapiert (θεραπεύετε)“ die Kranken, was so viel meint wie „dient, pflegt, behandelt, heilt“. Die Gemeinde als Versammlung der Christen ist eingeladen, sich dieses Auftrages immer wieder bewusst zu machen. Diejenigen unter ihnen, die beruflich, ehrenamtlich oder in der Familie kranken Menschen helfen, tun dies im Auftrag des Evangeliums und damit auch der christlichen Gemeinde. Im Gebet erbittet die Gemeinde Gottes Segen für ihren Dienst und drückt ihre Wertschätzung und Sendung aus.

SEGNUMG UND SENDUNG:

Alle Gesundheitsfachleute (Medizin, Pflege, Therapie u.a.), ehrenamtlich Begleitende und betreuende Angehörige sind im Gottesdienst eingeladen, gemeinsam oder nacheinander in zwei oder drei Gruppen in den Altarraum zu treten. Dort können stellvertretend von einzelnen aus der Gruppe allgemeine Anliegen genannt werden, für die besonders der Segen Gottes erbeten wird. Die Gemeinde bekommt dabei Einblick in die aktuellen Herausforderungen der professionellen oder ehrenamtlichen Gesundheitsdienste.

Anschließend leiten der Pastor/die Pastorin oder die Gemeindeglieder eine Fürbitte-Zeit mit vorbereiteten oder freien Gebeten, die er mit der Segenszusage Gottes abschließt. Ein Wort der wertschätzenden Sendung stärkt die Gewissheit, dass die Gemeinde hinter ihren Mitgliedern in den Gesundheitsdiensten steht.

Eine Variante könnte die individuelle Segnung einzelner Mitarbeitenden sein, die in Kleingruppen, unter Umständen auch verteilt im Gottesdienstraum von zwei Betern gemeinsam durchgeführt wird. ■

IMPRESSUM:

Heilsam ist Teil des Magazins ChrisCare. Er erscheint im Verlag Frank Fornaçon und wird inhaltlich verantwortet von der Fachstelle für Gesundheitsfragen in Kirchengemeinden (FaGeK). Redaktion Frank Fornaçon (ViSDP). Copyright: Christen im Gesundheitswesen e.V., Reinbek, Gestaltung: Hallo!Rot, Singen, Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz Kassel, Redaktionsanschrift: Verlag FF, Am Gewende 11, 34292 Ahnatal

Fachrat (FaGeK): Dr. Volker Brandes, FA für Urologie (Hamburg); Heidrun Dahlhaus, Pastorin (Hamburg); Dr. Elisabeth Dissmann, FÄ für Allgemeinmedizin (Bielefeld); Frank Fornaçon, Pastor i.R. (Ahnatal); Bengt Grünhagen, Physiotherapeut (Berlin); Dr. Johannes Imdahl, FA für Allgemeinmedizin (Glinde); PD Dr. Bernd Metzner, FA für Innere Medizin / Hämato-Onkologie (Oldenburg); Dr. Horst Schramm, FA für Allgemeinmedizin, (Hannover); Dr. Georg Schiffner, FA für Innere Medizin / Geriatrie u. Palliativmedizin (Aumühle); Angelika Sextro, Ergptherapeutin (Lübeck); Dr. Eva Sperber, FÄ für Psychiatrie / Psychotherapie (Ludwigshafen)