ChrisCare

MAGAZIN FÜR SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

3/2022

LEBENSFREUDE *hilft heilen.*

KOMPETENT

Es läuft richtig gut! Glück und Segen der Flow-Erfahrung
S. 22

INSPIRIEREND

Die Segel richtig setzen. Wie man Gründe zur Freude finden kann
S. 16

PRAXISNAH

Schauen, was geht. Einblicke in die Beratungspraxis
S. 34

August 2022 // (D) € 5,80 // (A) € 6,00 // (CH) SFr. 10.30 // **www.chriscare.info** // ISSN 1869-9944 // ZKZ 18 381

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Prof. Dr. N. Weigert
Chefarzt

I. Medizinische Klinik

Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Endokrinologie, Rheumatologie und Infektiologie

- Sonographie und Endoskopie
- Sektion Akutgeriatrie
- Sektion Onkologie und Hämatologie
- Darmzentrum
- Diabeteszentrum

Prof. Dr. S. Maier
Chefarzt

II. Medizinische Klinik

Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin, Pneumologie, Nephrologie, Angiologie

- Sektion Pneumologie
- Sektion Nephrologie
- Hypertoniezentrum
- Herzinfarktnetzwerk
- Cardiac Arrest Center

Prof. Dr. R. Obermaier
Chefarzt

Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Minimalinvasive Chirurgie und Proktologie

- Sektion Gefäßchirurgie
- Darmzentrum
- Kompetenzzentrum Hernienchirurgie
- Zentrum für minimalinvasice Chirurgie
- Zentrum für Schilddrüsenchirurgie

PD Dr. S. Grote
Chefarzt

Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

- Sektion Neurochirurgie
- Department Handchirurgie
- Endoprothetikzentrum
- Überregionales Traumazentrum

Dr. C. Isenberg
Chefarzt

Klinik für Neurologie / Schlaganfalleinheit

- Logopädie
- Regionale Schlaganfalleinheit

PD Dr. C. Gilfrich
Chefarzt

Klinik für Urologie

- Spezialisiert in roboterassistierter Chirurgie
- Uroonkologisches Zentrum
- Prostata- und Nierenkrebszentrum

PD Dr. R. Keerl
Chefarzt

Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde

Kopf-, Hals- und plastische Gesichtschirurgie

- Sektion Phonaitrie
- Sektion Pädaudiologie
- Kopf-Hals-Tumorzentrum

Dr. C. Scholz
Chefarzt

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

- Brustkrebszentrum
- Gynäkologisches Krebszentrum

Dr. H. Häuser
Chefarzt

Klinik für diagnostische und interventionelle Radiologogie

- Neuroradiologie
- Röntgen, CT, MRT/Kernspintomographie
- Angiographie und Gefäßintervention
- Spezielle Mamma-, Herz- und Prostatadiagnostik und -therapie (PAE)

Prof. Dr. M. Jacob
Chefarzt

Klinik für Anästhesiologie, Operative Intensivmedizin und Schmerzmedizin

- Palliativmedizin
- Notfallmedizin

Bei uns wird HERZ groß geschrieben

Als eines von vier niederbayerischen Krankenhäusern mit der Versorgungsstufe II nehmen wir auch überörtliche Schwerpunktaufgaben in Diagnose und Therapie wahr. Die Patienten werden in zehn verschiedenen Fachrichtungen versorgt. Erweitert werden die Fachbereiche durch mehrere spezialisierte Bereiche/ Sektionen und Belegabteilungen, rund zwanzig Zentren und die Zusammenarbeit mit dem ambulanten Medizinischen Versorgungs-Zentrum (MVZ) mit über zehn Disziplinen.

www.klinikum-straubing.de

Klinikum Straubing - St. Elisabeth Straße 23, 94315 Straubing - Tel. 09421/710-7000

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

„Nimm dir Zeit, glücklich zu sein: heute!“ Phil Bosmans (1922-2012) hat mit Worten wie diesen unzählige Menschen ermutigt. Sein Bestseller in Deutschland „Vergiss die Freude nicht“ erscheint in immer neuen Auflagen, wie auch viele andere Titel des flämischen Priesters. Glück und Freude können genährt werden. „Nimm dir Zeit“ und „Vergiss nicht“ sind eine Anleitung zum glücklichen Leben. Das wissen die Menschen nicht erst seit Bosmans Impulsen.

„Lachen ist die beste Medizin“, sagt man. Es gehört offenbar zum allgemeinen Erfahrungsschatz, was heute in der Resilienzforschung bestätigt wird und sich als wichtige Ressource für ein gesundes Leben erweist. Was lag da näher, als einmal ein Themenheft zur Freude zusammenzustellen. Und siehe da: Fast alle angefragten Autorinnen und Autoren sagten spontan zu. Allen war die Bedeutung des Themas aus eigener Erfahrung bewusst.

Gerade Menschen in helfenden Berufen, die Patienten in schwierigen Lebensphasen begleiten, machen die Erfahrung, die in einigen der aktuellen Beiträge berichtet wird: Wenn es besonders schwer scheint, hilft ein befreiendes Lachen, macht ein freundliches Gesicht den Unterschied. Freude ist also nicht nur Folge, sondern auch Ursache von Glück. Wir haben es in der Hand, Trübsinn zu blasen oder dem Leben eine heitere Note zu geben, obwohl die Umstände bedrückend scheinen.

Vor über 50 Jahren erschien ein richtungsweisendes Buch. Harvey Cox schrieb „Das Fest der Narren“, mit dem bezeichnenden Untertitel „Das Gelächter ist der Hoffnung letzte Waffe“. Darin zeichnet der amerikanische Sozialethiker das Bild einer positiven Zukunft angesichts einer bedrohten Welt: „Wir können hoffen. Hoffnung im religiösen Sinn ruht teilweise auf nicht weiter erfahrbarem Grund. Christliche Hoffnung besagt, dass der Mensch für eine Stadt bestimmt ist. Es ist freilich nicht irgendeine Stadt. Beachten wir die Bilder der Evangelien und die Symbole des Buchs der Offenbarung, dann geht es dabei nicht nur um seine Stadt, in der die Ungerechtigkeit beseitigt ist und in der es kein Weinen mehr gibt. Es ist die Stadt, in der ein fröhliches Hochzeitsfest im Gange ist, wo Lachen aufklingt, der Tanz gerade eingesetzt hat und die besten Weine erst noch aufgetischt werden.“

Ihrle Günther Gundlach und Nele Grasshoff

Günther Gundlach
Aumühle, Geschäftsführer Christen im Gesundheitswesen

Nele Grasshoff
Theologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Seelsorgerin in einem Berliner Seniorenheim

GEDANKEN ZUM TITELBILD

„Ich werfe meine Freude an den Himmel“, heißt es in einem Gebet aus Westafrika. Die Frau auf unserem Titelblatt scheint genau das zu tun. Sie wirft mit ihren Armen die Freude hinaus in die Welt und hinauf zum Himmel. Die Sonnenblumen spiegeln das Licht des Tages wider. Aus dem Blumenmeer taucht die Frau auf, deren Freude ansteckt. Wenn diese Ausgabe von ChrisCare ihre Leser erreicht, wird der Sommer zur Neige gehen. Aber der Grund zur Freude bleibt.
Frank Fornaçon

INHALT

EINLEITUNG

3 **Editorial & Gedanken zum Titelbild**

ERFAHRUNG

5 **Bei mir ist es so**
Gleich sechs unserer Leser berichten, wie ihnen Humor und Lebensfreude im Beruf weiterhilft.

25 **Freude und Glück verändern Menschen**
Davon ist die langjährige Hebamme Reinhild Bohlmann überzeugt. Sie berichtet von Schmerz und Freude bei einer Geburt.

TITELTHEMA

8 **Human – Humor – Humus**
Die Ärztin und Psychotherapeutin Claudia Schark berichtet über Humor und Lebensfreude in der Therapie.

16 **Die Segel richtig setzen**
Wie man Gründe zur Freude finden kann, berichtet die Altmeisterin der Logotherapie Elisabeth Lukas. Die Fragen stellt Michael Ragg.

22 **Es läuft richtig gut!**
Hans-Arved Willberg untersucht Glück und Segen der Flow-Erfahrung.

28 **Heilsame Sprache**
Im Umgang mit Patienten hat der Arzt Georg Schiffner gelernt, was Sprache bewirken kann.

34 **Wenn die Lebensfreude auf der Strecke blieb…**
Einblicke in die Beratungspraxis bietet der Stuttgarter Andreas Rieck, der in einer großen Klinik für die Weiterbildung und Spiritualität verantwortlich ist.

INTERVIEW

12 **Auf ein Lächeln mit Elimar Brandt**
Elimar Brandt ist schon 75 Jahre alt. Aber er kann es nicht lassen, mit und für Menschen mit einem Handycap umzugehen.

26 **Im letzten Zuhause wird viel gelacht**
Davon ist die Pflegedienstleiterin eines Hospizes in Lübeck überzeugt.

SPIRITUALITÄT

32 **Jesu, meine Freude**
Eine Kirchenmusikerin geht auf die Erfahrungen mit dem alten Kirchenlied ein.

REPORTAGE

11 **Poem of Pearls**
Ein Ausstellungsprojekt anlässlich der documenta 15 in Kassel.

FÜR SIE GELESEN

37 **Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung**
Das Buch hilft, „einfacher zum Wesentlichen zu gelangen."

NACHRICHTEN

30 **Aktuelles aus der Forschung**
In Fortsetzung zur ChrisCare 2 geht es noch einmal um die Bedeutung der Dankbarkeitsforschung, über die Hans-Arved Willberg schreibt.

PERSÖNLICH FÜR SIE

37 **Humor ist eine Geistesgabe,** die in der Bibel nicht ausdrücklich vorkommt, meint Pastor i.R. Frank Fornaçon

Redaktionskreis: Pastor Frank Fornaçon (Ahnatal), Redaktion ChrisCare; Bettina Gundlach (Aumühle), Ärztin im Sozialpsychiatrischen Dienst, Günther Gundlach (Aumühle), Geschäftsführer CiG; 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), Chefarzt Geriatriezentrum Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand, Hamburg, 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; Nele Grasshoff (Berlin), Theologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Seelsorgerin in einem Berliner Seniorenheim

BEI MIR IST ES SO

WIE DIE FREUDE DEN ALLTAG PRÄGT

LACHEN INMITTEN VON LEID

In der Psychotherapie setzen wir uns meistens mit schwierigen Themen auseinander: Erfahrungen von Verlust, zerbrechende Beziehungen, das Wahrnehmen eigener Grenzen und innerer Konflikte sind nur einige davon. Die Bearbeitung dieser Themen löst vorwiegend unangenehme Gefühle aus, wie Trauer, Angst und Hilflosigkeit. Man fragt sich vielleicht, worüber man lachen kann, inmitten von Leid?

Ich erlebe, dass in der Auseinandersetzung mit den tiefsten inneren Ängsten auch häufig Lachen und Freude wieder „auferweckt“ werden. Denn wir Menschen können nicht nur einzelne Gefühle vermeiden, wenn, dann unterdrücken wir den gesamten «Gefühlsapparat».

Die Situationen, in denen ich mit PatientInnen oder auch mit dem Behandlungsteam lache – häufig inmitten von Leid – sind für mich wohltuende Momente. Sie bringen Frische, schaffen Verbundenheit und eröffnen manchmal sogar neue Perspektiven. Was es dazu braucht? Ich denke es ist hilfreich, sich selbst weniger ernst zu nehmen, sowie aufmerksam zu sein für diese kleinen „Gnadenmomente“ im Alltag.

Dipl.-Psych. Sara Voß, *Psychologische Psychotherapeutin, CIGstarter Leitungsteam, Wädenswill*

OHNE HUMOR GEHT ES IM ALLTAG NICHT

Lebensfreude ist ein großes Wort, das im Alltag durch viele klitzekleine Momente lebt. Allen voran ein Lächeln. Ein Lächeln... öffnet die Türen, lädt ein zu reden, verschönert den Moment. Ein Lächeln... macht den Augenblick ein bisschen heller und den Tag ein bisschen schöner.

Es ist für mich leichter, schwierige Situationen auch im Nachhinein mit Humor zu sehen, vor allem, wenn ich dabei so richtig übertreibe und damit wiederum andere zum Lachen bringen kann. Freude macht stark und mutig, weil ich allem Erlebten eine eigene Überschrift geben kann. Ich habe die Chance, Situationen anders zu deuten, das lenkt meinen Fokus auf die Zukunft. Dabei hilft es mir auch, besonders schöne Momente und meine eigenen Fettnäpfchen direkt danach als Memo in meinem Smartphone zu speichern, sodass diese Momente im Laufe der Zeit ein wundervolles, buntes Mosaik ergeben. Kurz und knapp: Ohne Humor geht es im Alltag nicht. Zumindest nicht für mich. Und wir können ihn wie einen Muskel trainieren!

Clara Plochberger, Gesundheitswissenschaftlerin, *arbeitet als Referentin beim Erzbistum Hamburg, CIGstarter Leitungsteam*

DARF MAN WITZE MACHEN?

Mir fällt ein Gespräch mit einer Person ein, die nach einem Unfall auf einen Rollstuhl angewiesen war. Wir unterhielten uns darüber, wer über seine Situation Witze machen dürfe. Für ihn war klar, dass dies nicht jede Person darf. Es sei „noch“ zu verletzend. Er selbst sah es aber als gewaltigen Fortschritt an, mittlerweile schon über Kleinigkeiten bezüglich der Situation lachen zu können.
Dieses Gespräch hat mir mitunter klar gemacht, dass das Recht zum Humor während der Therapie bezüglich der Erkrankung selbst auf Seiten des Patienten liegt. Somit dürfen in meiner Therapie die Patienten entscheiden, wie weit über die Situation gelacht werden darf. Ich als Therapeutin habe wohl schon sehr früh dieses Vorrecht, mit den Patienten lachen zu können und zu dürfen.

Derzeit arbeite ich sporadisch als Physiotherapeutin auf Intensivstationen, Stroke Unit und neurologischen Frührehastationen in einem Krankenhaus. Dies bedeutet, ich habe keine Zeit, die Patienten lange kennenzulernen, und die Aufgabe, unbekannte Menschen schnell zu motivieren. Da Freude, gute Laune und Motivation sich effektiver auf die Motorik auswirken, sollte es mir gelingen, mit einem gesunden Maß von alldem die Patienten zur Bewegung zu bringen, ohne sie zu überfordern oder womöglich nicht ernst zu nehmen.
Nach meiner Vorstellung erkundige ich mich, wie es der Person geht. Mit beispielweise einem Satz wie „Mensch, das ist ja wirklich gemein, was Ihnen passiert ist“ (z.B. Schlaganfall am Abend zuvor), demonstriere ich, dass ich die Situation als solche erkenne. Zu früh zu viel Humor kann auch schlecht für die Verarbeitung der Situation sein!
Nach dieser Anfangszeit sollen meinerseits jedoch fröhliche, optimistische, aber realistische(!) Bemerkungen überwiegen. Tatsächlich werden diese meistens dankbar angenommen und aufgegriffen. Sobald mir Patienten ihre Art von Humor zeigen, lasse ich sie damit den Ton angeben. Es sind wertvolle Ressourcen!
Sasha Busse, Physiotherapeutin B.Sc., *(vorwiegend Tätigkeiten mit neurologisch betroffener Klientel),*
aktuell: Medizinstudentin, CIGstarter Leitungsteam, Hamburg

VOM FLUGVERHALTEN DER JUNIKÄFER

Freude und Dankbarkeit gehören für mich grundsätzlich zusammen. In der Bibel heißt es: „Dank ist das Opfer, das ich von dir erwarte"(Psalm 50,14). Wenn ich dankbar bin, kann ich auch leichter Freude empfinden. Zunächst ist es auch eine Entscheidung, ob ich auf das Gute oder auf das Schlechte im Leben sehe. Ich werde durch meine Arbeit natürlich auch mit Schicksalsschlägen und Krankheit konfrontiert. Stelle ich diese Dinge in den Mittelpunkt meiner Begegnung mit den Patienten oder schenke ihnen ein Lächeln und suche nach kleinen Freudenimpulsen? Zum Beispiel wenn ein Frühgeborenes das erste Mal den Finger seiner Mutter mit seiner winzigen Hand umfasst. Von Kindern kann ich sowieso am besten unbeschwerte Freude und Lachen lernen. Leider verlieren wir scheinbar mit jedem Lebensjahr ein wenig davon. Jemanden, der Freude ausstrahlt, im Team zu haben, ist ein Segen und hilft sowohl Kranken als auch dem Personal ungemein.
Außerdem muss ich immer wieder danach suchen, was in mir selbst Freude und Lachen weckt und mir gut tut. Dann fällt es mir auch leichter zu lachen und das steckt andere wiederum an. Wir haben uns zum Beispiel letztes Jahr spontan aus diesem Grund ein gebrauchtes Tandem gekauft, was nicht nur bei den ersten Fahrversuchen Freude und Lachen hervorgerufen hat. Wenn ich diese Zeiten und Aktivitäten auslasse, merke ich oft, wie mein Freudenpegel und meine Mundwinkel sinken. Und das Wichtigste ist, mich an Jesus Christus, dem Erfinder der Freude, zu wenden. Aus seiner Liebe jeden Tag zu schöpfen und an andere weiterzugeben. In seiner Schöpfung kann ich so viel Schönes und Lustiges entdecken. Das Flugverhalten der Junikäfer wäre nur ein Beispiel der vergangenen Monate.
Tobias Lau, *Kinderarzt und Neonatologe, Chemnitz*

LEBENSFREUDE

In welchen Momenten ist mein Leben voller Freude? Was ist das, was Freude zaubert, ganz unabhängig, wie das Leben gerade so spielt? Meiner Erfahrung nach ist es, wenn Wertschätzung ausgedrückt wird. Das zaubert immer ein Lächeln ins Gesicht, auf die Seele. Das schenkt Freude, gegen die man sich nicht wehren mag. Eine verständnisvolle Anerkennung des Ärgers, der Aussage, der Stimmung, des Gefühls des anderen…. Da weiß sich der/die andere gesehen, gewertschätzt und Freude folgt unweigerlich, Entspannung, Erleichterung. Die Situation ist nicht nur entschärft, mein Gegenüber und auch ich selbst wurden beschenkt.

Susanna Ehren-Meyjohann, *Theologin und Sozialpädagogin, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, seit 2 Jahren Praxismanagerin in der neurologisch-geriatrischen Praxis des Ehemanns in Lindau.*

SOLCHE MOMENTE SUCHE ICH...

Seit knapp einem Jahr arbeite ich als Logopädin in einem interdisziplinären Institut in Stuttgart. Der Berufsalltag steckt voller Herausforderungen. Beginnend damit, sich alle 45 Minuten auf einen neuen Menschen einzulassen. Aus einer Achterbahn-Stunde mit einem schreienden Kind in eine ruhige Entspannungsstunde mit einem Stimmpatienten zu springen. Sich nicht von all den Gefühlen, Emotionen und Augenblicken beeinflussen zu lassen, ist häufig nicht leicht. Trotzdem will ich jedem Menschen, der kommt, begegnen, in dem was er braucht. Aber was tue ich, wenn ein Elternteil verzweifelt ist? Ein Patient voller Stress seines Alltags? Es ist nicht leicht, diesen Emotionen zu begegnen, ohne sich von ihnen einnehmen zu lassen. Was ich jedoch immer merke: Geliebte Menschen lieben. Freundliche Menschen bringen Freude. Authentische Menschen prägen Authentizität. Hoffnungsvolle Menschen entfachen Hoffnung. Ich beherrsche meinen Berufsalltag nicht mit reinem Optimismus. Aber ich präge ihn durch das, wie ich meinen persönlichen Alltag gestalte. Dadurch, dass ich meinen Freudenstank im Alltag füllen lasse. Nebenberuflich die Momente erlebbar mache, die mir persönlich Lebensfreude bringen. Die Kleinigkeiten liebend. Dadurch, dass ich Gott aufsuche, um die Einheiten herum und in der Therapie selbst, und seinen Blick auf PatientInnen erbitte. Vertraue, dass er die perfekte Kombination aus meinem Wissen und seiner Weisheit in mir schafft. Dem eine Chance zu geben und das zu erleben.

Solche Momente im Alltag suche ich, weil sie meine Lebensfreude prägen: Momente, in denen ich merke, dass Gott die Atmosphäre verändert, die Emotionen im Raum sich wandeln und Licht kommt.

Es startet in mir, erfüllt mich und prägt mein Gegenüber.

Amélie Weise, *examinierte Logopädin, Stimmtrainerin und angehende Theaterpädagogin in Stuttgart, CIGstarter Leitungsteam*

HUMOR UND LEBENSFREUDE IN DER THERAPIE

HUMAN HUMOR HUMUS

WAS HABEN DIESE WORTE GEMEINSAM? DAS "HUM" – NICHT MEHR UND NICHT WENIGER.

In der Wissenschaft hat man sowohl im Hirn als auch bei bestimmten Botenstoffen, sogenannte Glückshormone, die positive Wirkung von Humor gemessen. Das Messen hilft mir jedoch nicht, da es nicht erklärt, wie wir im Leben oder wie ich in meiner Praxis zu Humor und Lebensfreude gelange.
Ich stelle mir also folgende Fragen:

A. **Was ist Humor?**
B. **Wie kommt es zum Lachen – bzw. worüber lachen wir?**
C. **Was passiert zwischenmenschlich?**
D. **Wie hängt all das mit Lebensfreude zusammen?**

A: Die einfachste Definition lautet: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht." Aber auch das ist – Sie ahnen es schon – zu kurz gegriffen. Denn ehrlich gesagt gibt es viele Definitionsversuche, die mich alle nur eingeschränkt überzeugen.
Ich lasse deshalb das Leben sprechen:
Eine meiner Patientinnen hat immer viel zu tun. Sie nimmt sich immer mehr vor, als sie schaffen kann. Aber jeden Tag versucht sie es neu. Sie plant und organisiert – aber sie kommt oft zu spät und ist dann immer gestresst. An diesem Morgen waren auch alle anderen der Gruppe gestresst. Das Thema, das ich entdeckte, schrieb ich auf die Flipchart:
Anspruch trifft auf Wirklichkeit
Alle stutzten und dann musste jeder schmunzeln. Alle fühlten sich gleichermaßen ertappt. Gleichzeitig lag Betroffenheit im Raum. Ich machte den Vorschlag, dass wir alle der Patientin helfen, den Tag mit allen Aufgaben durchzuplanen. Die Betroffene schüttelte empört den Kopf und alle fingen an zu lachen.

Die gestresste, gedrückte Stimmung, in der sich so schwer etwas erarbeiten lässt, war einer gewissen Heiterkeit gewichen.

WAS WAR PASSIERT?

An dieser Stelle unternehme ich einen kleinen Ausflug zur Kunstfigur des Clowns. Der Clown oder die Clownin lebt in der Gegenwart. Die Figur macht sich keine Gedanken über etwas – sobald ein Clown anfängt nachzudenken, geht etwas schief. Die Clownin handelt nach einer ganz eigenen Logik. Diese Logik ist so einfach gestrickt, dass wir sie durchschauen und sofort verstehen: Das kann nicht funktionieren! Sie muss damit scheitern. Im Idealfall sind wir gefesselt von der Beobachtung, wie die Figur mit ihrem skurrilen Problemlöseweg weiterkommt und schließlich, wo sie landet. Alle Emotionen – Freude, Wut, Frust – alles ist erkennbar. Kinder verspüren an dieser Stelle manchmal den Wunsch zu helfen und fangen an, das hilfreichere Verhalten zuzurufen. Aber eine Clownsfigur wird die Hilfestellungen erst einmal falsch verstehen. Am Ende ist alles gut, meistens mit einer ungewöhnlichen Auflösung, die oft genug so skurril wie das Problem selbst erscheint.

Es kann sein, dass ein auf der Leiter beim Apfelpflücken plötzlich überfallender Hunger die Figur zum Essen verführt; denn ein Clown lässt sich gerne ablenken und verführen. Die zweite Figur, die die Leiter stabil hält, hat nun viel zu tun und ist unbeabsichtigt vom Essen ausgeschlossen. Wir bibbern beim Wanken der Leiter mit. Wir finden es cool, dass die eine Figur einfach macht, wonach ihr ist – sie lebt und handelt ganz gegenwärtig und nicht vorausschauend. Gleichzeitig finden wir es ungerecht, dass die andere Figur in derselben Zeit Stress hat. Wir warten auf das Scheitern und sind gespannt, wie die Clownsfiguren die Situation wieder auflösen. Denn wir wissen: Sie stehen wieder auf und fangen nach Blessuren von vorne an. Vor allem das letzte lieben wir an der Clownsfigur. Aufstehen und wieder losgehen. Wenn wir mit den Figuren innerlich mitgehen, sind wir beruhigt, wenn nach dem Scheitern alles wieder in Ordnung ist und ein Neuanfang möglich wird.

Zurück in die Praxis: Sich täglich ein Mehrfaches vorzunehmen als zu schaffen ist, hat schon etwas Clowneskes. Sie oder er muss damit jeden Tag erneut scheitern. Aber das kann nur die betroffene Person selber entdecken. Wenn ich sage: „Das ist zu viel" wird das die betreffende Person bestätigen – das weiß sie alles längst schon. Bei „Das ist doch Irrsinn", ernte ich bestenfalls ein betretenes Kopfnicken. Um eine Veränderung im Leben herbeizuführen, braucht es also mehr. Ich habe die Situation verschärft, indem ich Unterstützung für einen optimierten Plan angeboten habe. Das provoziert Widerstand. Jetzt ist Kraft da, die die betreffende Person benötigt. Sie kann sie nun für eine Änderung einsetzen. Folgendes unterstützt den Änderungsprozess:

1. Wir verstehen gemeinsam den Irrsinn, sich immer mehr vorzunehmen, als zu bewältigen ist.
2. Wir stehen zum eigenen Scheitern und täglichen neuen Versuch.
3. Wir befinden uns damit in einer tragenden und unterstützenden Schicksalsgemeinschaft.
4. Das Lachen über sich ist immer gegenwärtig, nie im Kopf , in der Zukunft oder Vergangenheit.

Aber nun etwas ausführlicher der Reihe nach:

ZU 1 – Fast jeder kennt einen Tag, der durchgetaktet ist. Was aber passiert mit uns, wenn wir nie das bewältigen, was wir unserer Ansicht nach bewältigen müssten? Es können sich Sätze des Selbstzweifels und der Selbstabwertung festsetzen.

ZU 2 – In der Gruppentherapie versuche ich zu provozieren, was der Clown macht – Er macht eine einzige Sache hundertprozentig. Dabei ist er nicht „albern", sondern ernst, authentisch und scheitert – und steht wieder auf. Wir lieben diesen Clown, weil er sich nicht unterkriegen lässt. Er steht wieder auf und geht weiter. Der Clown macht in der Gegenwart alles nur ein klein bisschen mehr als wir – darum verstehen wir ihn und sein Missgeschick. Auch wir wollen uns nicht unterkriegen lassen. Idealerweise stehen auch wir auf und machen weiter. Ich habe in der Stunde versucht, ihr hundertprozentigen Erfolg durch die Planung anzubieten.

ZU 3 – Es ist hilfreich, wenn alle sich ertappt wissen und lachen können. Wir scheitern an derselben Herausforderung. Das Problem der betroffenen Person ist ein Geschenk für jeden in der Gruppe. Das befreite Lachen zeigt in dieser Situation empathisches Verständnis. Wichtig ist: Die Person, die diesen Konflikt in sich trägt und benannt hat, wird nicht ausgelacht!

ZU 4 – Wenn wir lachen, hat das Grübeln über Vergangenheit und Zukunft keinen Raum. Wir spüren intuitiv das Paradoxe der Situation. Lachen wirkt dann wie eine Art reset. Wie der Clown können wir nun neu beginnen. Das Lachen über sich beendet das Abwerten der eigenen Person und erkennt eigene Grenzen an.

Ich halte diese Form von Humor für eine Form der Erlösung. Wir können am Scheitern unsere Werte überprüfen. Wofür oder für wen leben wir? Die meisten von uns haben viele Aufgaben zu bewältigen. Ist es jedoch das, was uns nährt? In welchen Tätigkeiten begegnen wir Gott? Ich glaube an einen Gott, der mich liebt, wenn ich erfolgreich bin, und der

mich gleichermaßen liebt, wenn ich scheitere. Wenn ich aber scheitere, kann ich mir überlegen, wie sich Gott das wohl gedacht hat, wenn ich mich überfordere. Und plötzlich kann ich mir mit Abstand ganz andere Prioritäten überlegen und sie vielleicht auch leben. Und über meinen Wunsch, alles richtig machen zu wollen, kann ich schmunzeln. Ich begebe mich aus der Kategorie "richtig" im Gegensatz zu "falsch" hinaus. Deswegen finde ich folgende Definition gelungen, die ich bei Wikipedia gefunden habe:
„Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen."
Bleiben noch B, C und D vom Anfang – hmm meine Zeichenzahl ist jetzt voll.

Aber ganz kurz doch das wichtigste:

B: Lachen kann sehr verletzen, wenn jemand noch ernsthaft in dem Umsetzungsversuch eines überfordernden Projektes steckt. Die Voraussetzung für befreiendes Lachen ist eine empathische und wohlwollende Haltung und, dass diese Haltung die entsprechende Person erreicht. Andernfalls kann das Lachen zur Verstärkung des Konfliktes und zur Einsamkeit der betreffenden Person führen.

C: Wenn wir über uns lachen können und niemand verletzt wird, erleben wir Nähe, Empathie und Unterstützung. Manchmal ist es eine Gratwanderung zwischen ernster Konfliktlösung und humorvollem Umgang damit.

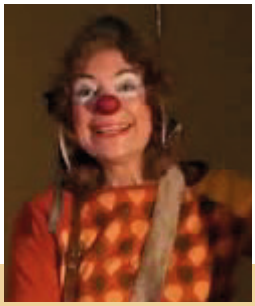
D: Lebensfreude entsteht immer in der Gegenwart. Weder können wir sie in der Vergangenheit nachholen (höchstens entdecken, wo sie war), noch können wir sie planen. Das schließt nicht aus, Zielen und Plänen zu folgen. Sie müssen aber dem „Hier und Jetzt" dienen. Denn: Je mehr wir gegenwärtig unser eigenes Leben entfalten ohne einem äußeren Anspruch entsprechen oder einer eigenen Illusion folgen zu müssen, desto höher ist die Lebensfreude.

Zum Schluss noch zwei kleine Empfehlungen:

1. Patch Adams ist Arzt und ClinicClown und vieles mehr. Sein Leben wurde mit Robin Williams verfilmt. Der Film zeigt Lebensfreude, Abgründe und Humor, wie wir auch selbst damit leben können. https://de.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams und https://www.patchadams.org/

2. David Gilmore ist Clown, Regisseur, Theaterpädagoge und Theatertherapeut; unterwegs für alle, die selber humorvoll in Aktion treten wollen; https://davidgilmore.com/

Anzeige



Dr. med. Claudia Schark, *Kassel,*
Internistin, Verhaltenstherapeutin, Kunst- und Kreativtherapeutin, staatlich geprüfte Darstellerin für Clowntheater & Komik; tätig als Psychotherapeutin in eigener Praxis.

documenta 15

POEM OF PEARLS

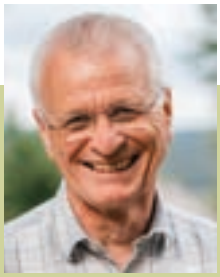
Aus der ganzen Welt kommen Menschen nach Kassel, um auf der documenta einen Blick auf das aktuelle Kunstgeschehen im weltweiten Kontext zu sehen. Alle fünf Jahre ein großes Ereignis. In diesem Jahr überschattet vom unglücklichen Umgang mit antisemitischen Akzenten, die jedoch nur einen Bruchteil der eigentlichen Ausstellung ausmachen. Abseits des offiziellen Programms, aber mitten in der Stadt ist die katholische Elisabethkirche ein besonderer Ort. Dort findet regelmäßig zur documenta eine eigene Kunstschau statt. In diesem Jahr mit einer Rauminstallation von Birthe Blauth. Im Gespräch erläuterte sie, wie sie sich dem Raum genähert hat, den sie gestalten sollte. Die Elisabethkirche ist ein Stahlbetonbau von 1959, ein langgezogenes Kirchenschiff, dessen beiden Längsseiten verglast sind und den Blick in zwei begrünte Innenhöfe freigeben. Es entsteht der Eindruck einer dreischiffigen Basilika.

Die Künstlerin nutzte diese offenen Seitenwände und bezog den Raum außerhalb des Kirchensaals mit ein. Sie legte Kirche und Innenhöfe mit Kunstrasen aus. Alle Stühle wurden entfernt, nur der Altar und die Kanzel blieben an ihrem Ort. Die Kirche bleibt Kirche und wird nicht zu einer Kunsthalle. Die Besucher werden gebeten, die Schuhe auszuziehen und sich auf den Boden zu setzen oder zu legen. In der Mitte der Kirche steht eine große Schale, gefüllt mit 100 000 Perlen, die das Licht von vier Scheinwerfern reflektieren. Perlen als Botschafter des Lichts. Mir kam der Satz aus dem 2. Korintherbrief (3,18) in den Sinn: „Wir spiegeln etwas wider von seiner Herrlichkeit.“ Und natürlich erinnerte ich mich an das Gleichnis Jesu von der kostenbaren Perle, für die der Liebhaber alles hergab, um sie zu besitzen.

Im Gottesdienst versammelt sich die Gemeinde um diese Schale des Lichts. Die einen näher am Zentrum, die anderen mit etwas Abstand, aber auch mit einem größeren Überblick. Einige sitzen mit anderen in Gruppen, andere allein für sich. Der Bistumsbeauftragte für das Projekt berichtete vom ersten Gottesdienst in der so gestalteten Kirche. Bischof Gerber setzte sich während der Liturgie in den Raum, in einem gewissen Abstand zur Mitte, wie alle anderen auch. Von dort zelebrierte er die Messe. Zum Entsetzen traditioneller Katholiken. Die konnten sich nicht vorstellen, dass die Messe nicht am Altar gefeiert, die Predigt nicht von der Kanzel aus gehalten wird. Der Bischof setzte ein Zeichen gegen den Klerikalismus, der dem Gemeindeleiter, dem Pfarrer, dem Priester einen besonderen Ort zuweist.

Am Ende des Gottesdienstes oder des Besuchs in der Kirche darf sich jeder Besucher eine Perle aus der Schale mit nach Hause nehmen, als bleibende Erinnerung an das Licht des Lebens. Die Künstlerin hat intensiv nach der Bedeutung der Perle in der christlichen Kunst geforscht. Alle Mythen haben damit zu tun, dass die Perle das Licht des Himmels wiedergibt. Die Perlen wecken die Erinnerung an das himmlische Paradies, das wir verloren haben, aber wiederfinden werden.

Mehr unter: www.kunstraumkirche.de



Frank Fornaçon, Pastor i.R.,
Pastor in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Schmiedeberg/Osterzgebirge

AUF EIN LÄCHELN MIT Elimar Brandt

Die Borghardt Stiftung zu Stendal ist ein Diakoniewerk, das sich seit 1875 der Begleitung von Menschen mit besonderen Förderbedarfen widmet. Heute werden Menschen mit mehrfachen schweren Behinderungen und Kinder umsorgt. 200 Mitarbeitende sind für über 400 Menschen da. Pastor Elimar Brandt (75) ist Vorstand der Stiftung. Mehr unter: www.borghardtstiftung.de

Lieber Herr Brandt, auf dem Titel der „KUNTERBUNT" steht: „Wo das Lächeln zu Hause ist" Das klingt gut. Ist das eher Wunsch oder Wirklichkeit?

Elimar Brandt: Für mich ist das Wirklichkeit. Es ist immer wieder bewundernswert, wenn ich auf das Gelände der Borghardtstiftung komme oder in eine unserer Kitas gehe, begegnen mir Menschen, die mich anlächeln. Das Besondere ist, wie gerade Menschen mit Behinderung und auch Kinder reagieren, wenn sie jemanden einmal bewusst wahrgenommen haben und freundlich angesprochen wurden: Das Wiedererkennen wird immer durch ein Lächeln begleitet. Lächeln der Bewohnenden oder der Kinder ist für mich die Antwort: „Wir kennen uns, wir mögen uns, wir gehören zueinander." Und so erlebe ich es durch die Bewohnenden, durch die Kinder: „Hier ist tatsächlich das Lächeln zu Hause!" Was ich mir wünsche, ist, dass dieses Lächeln noch viel stärker und intensiver auch seinen Ausdruck findet in strahlenden Gesichtern von Mitarbeitenden. Ich jedenfalls, ich kann nur immer wieder mit Lächeln auf das Gelände fahren und dieses Lächeln begleitet mich durch den Tag, auch, wenn mir manchmal nicht nach Lachen zumute ist.

Den Kindern wie auch den behinderten Bewohnenden Ihrer Einrichtung spüren Besucher eine große Lebensfreude ab, die oft intensiver scheint als bei anderen Leuten. Haben sie einen einfacheren Weg, Freude zu empfinden?

Elimar Brandt: Ja, so erlebe ich das. Das hängt einfach damit zusammen, dass Kinder und Menschen mit Behinderung viel selbstverständlicher, viel selbstbewusster und oft genug auch, Gott sei Dank, unvermittelter, vielleicht auch unbeschwerter ihr Leben wahrnehmen und in den Tag hineinleben. Ihr Leben ist nicht geprägt von alltäglichen Sorgen, Unzufriedenheit und mangelnder Bereitschaft, sich bietende Chancen zu nutzen. Sie nehmen einfach viel bewusster wahr: Jetzt ist die Stunde, jetzt ist der Tag, jetzt habe ich die Gelegenheit etwas zu machen, jetzt kann ich spielen, jetzt bin ich mit anderen zusammen, jetzt werde ich wahrgenommen, jetzt kann ich in den Förderbereich gehen. Diese Unmittelbarkeit, dieser Lebensmut, diese Lebenszufriedenheit löst Freude aus und zaubert das Lächeln ins Gesicht.

Besonders im Bereich der Begleitung von mehrfach Behinderten gibt es sehr belastende Erfahrungen für die Mitarbeitenden. Wie lernt man, den Humor nicht zu verlieren?

Elimar Brandt: Mich fasziniert es und anerkennend nehme ich wahr, wie unermüdlich und zugewandt „unsere" Mitarbeitenden, oft über Jahrzehnte, engagiert in der Begleitung der Bewohnenden sind. Natürlich gibt es oft auch niederdrückende Erfahrungen. Es ist schon herausfordernd, Tag für Tag geistig und körperlich eingeschränkte Persönlichkeiten immer wieder mit neuem Mut zu motivieren, Handlungs- und Verhaltensweisen täglich neu einzuüben. Die physische, psychische und emotionale Herausforderung geht „ans Eingemachte"! Und trotzdem bleibt bei den meisten die Stimmung gut. Es gibt so viel Situationskomik in den alltäglichen Begegnungen mit den Bewohnenden, dass einem das Lachen nicht vergehen muss. Und es ist die Dankbarkeit der Bewohnenden, die über die Schwierigkeiten hinweghelfen, und wenn ein Bewohner einfach auf einen zukommt und drückt, dann kann man gar nicht anders, als sich zu freuen. Wenn wir in der Mitarbei-

„Wo das Lächeln zu Hause ist"

terschaft zusammen sind, frage ich oft: „An was für ein besonderes, erfreuliches Ereignis erinnerst du dich?" Und dann kommen viele humorvolle Geschichten und Lächeln überwindet manchen sorgenvollen Blick. Als Dienstgeber versuchen wir, den Mitarbeitenden Entlastungsangebote anzubieten.

Wie fördern Bewohnende und Mitarbeitende eine solche positive Grundstimmung?

Elimar Brandt: Zum Glück gibt es in allen Wohnbereichen Mitarbeitende, die, ein nicht nur sonniges Gemüt haben, sondern die die Begleitung und Förderung von „Behinderten" als ihre Berufung, Lebensaufgabe sehen. Wenn ein, zwei, drei Leute aus dem Team mit einer guten, positiven Grundstimmung unterwegs sind, dann hat das eine gute Auswirkung auf das ganze Team. Und genauso ist es bei den Bewohnenden. Ein gut gelaunter Bewohner kann jede schlechte Stimmung zum Positiven wenden. Es bleibt mir bedeutungsvoll, den Mitarbeitenden immer wieder zu kommunizieren, welches Vorrecht wir haben, mit Menschen, die unserer Begleitung und Hilfe bedürftig sind, unterwegs sein zu können und die uns bedingungslos vertrauen. Auch mache ich gern darauf aufmerksam, welche Begabung, welche Besonderheit in jedem der uns anvertrauten Menschen zu finden ist. Wir alle sind wertvolle Geschöpfe Gottes. Das eröffnet eine andere Einstellung, bewirkt positive Grundstimmung und ermöglicht den Perspektivwechsel.

Sie selbst gelten als ausgesprochen fröhlicher Mensch. Sie lachen selbst gern. Was hat Sie das Lachen gelehrt?

Elimar Brandt: Das Leben, auch Schwierigkeiten, Herausforderungen, auch manches Trübsinnige, verändert sich durch das Lachen. Lachen ist ja nicht nur das akustische, nach außen gewandte. Das Lachen im Herzen, im Inneren, sich am Leben zu freuen und dankbar im Leben die Möglichkeiten wertzuschätzen, etwas gestalten zu dürfen, kreativ sein zu können. Ich kann das schon sagen, dass ich jeden Tag gern zum Dienst komme. Und wenn ich die Treppen hoch gehe in die Verwaltung, werde ich fröhlich, fange an zu pfeifen oder ein Lied vor mich her zu summen und mich auf die Begegnungen und Aufgaben einzustimmen. Jeder Tag erinnert mich daran, wie schön und bereichernd es ist, Wegbegleiter und Mitgestalter des Lebens von/mit anderen sein zu können.
Sicherlich spielt die fröhliche, positive Grundstimmung meines Elternhauses und der Familie eine wesentliche Rolle.

Und wie ist es, wenn Ihnen nicht nach Lachen zumute ist? Wie gewinnen Sie neue Zuversicht?

Elimar Brandt: Ich fange an zu singen. Oft singe ich auch so meinen Schmerz, meine innere Zerrissenheit heraus. Es sind die mir aus der Gemeinde, aus der Kirche, aus der Jugend bekannten Lieder, die ich anstimme, in die ich meine Stimmungslage hineinbringe und die mein Gemüt wieder aufhellen und Lächeln ins Gesicht bringen. Dabei ist das Lied „Der Herr denkt an uns und segnet uns" eines, das mich in mancher Situation von Erfolg, aber auch von Niederlage ermutigt, dranzubleiben, nicht aufzugeben und vor allem nicht missmutig zu werden. Ich bin doch nicht von Gott vergessen.

Haben Sie einen Rat, ein Lebensmotto, das zur Lebensfreude beitragen kann?

Elimar Brandt: Da fällt mir spontan das Bibelwort ein: „Habe deine Lust an dem Herrn, der wird dir geben, was dein Herz wünscht." Ich finde das einfach klasse, so in der Geborgenheit leben zu können, dass Gott für uns sorgt und ER als Liebhaber des Lebens uns ermutigt und ermöglicht, engagiert und fröhlich, den Menschen zugewandt durch das Leben zu gehen.

PSYCHOSOMATISCH ARBEITEN UND DENKEN – *Herausforderung und Chance von Christen im Gesundheitswesen*

Seit knapp 1,5 Jahren trifft sich in Chemnitz eine Psychosomatische Intervisionsgruppe, deren Stärke die Interdisziplinarität ist. Die verschiedenen Disziplinen sind: Klassische Psychotherapie, Psychiatrie, Körpertherapie, Musiktherapie, Sozialpsychiatrische Begleitung u. Beratung, Palliativmedizin.

INTERVISION – WAS IST DAMIT GEMEINT?

Intervision ist eine Form der kollegialen Beratung und Reflexion von therapeutischen Prozessen, Abläufen und Interventionen, die in der Regel selbstorganisiert sind, das heißt ohne Supervisor. Wissen und Erfahrung aller können genutzt werden, und so wird die Handlungskompetenz und Fachlichkeit der Akteure erweitert.

Dafür ist es wichtig, dass sich so eine Gruppe eine gute Struktur oder Regeln für den Ablauf gibt. Die Gruppe sollte nicht größer als 8 Personen sein, um intensives Arbeiten zu ermöglichen. So eine Intervisionsgruppe ist Teil der Qualitätssicherung im Gesundheitswesen.

Dabei werden Fälle mit Anamnesen, Diagnostik und Verlauf vorgestellt und diskutiert, aber auch das Rollenverständnis, Systemische Aspekte, Chancen und Grenzen des Settings und viele andere mehr.

Kollegiale Beratung und Intervision entwickelte sich aus der Sozialarbeit heraus und ermöglicht fachkundige Begleitung bei Niederschwelligkeit im Arbeiten.

WARUM HABEN WIR EINE INTERVISIONSGRUPPE AUSGERECHNET BEI CIG?

Das Besondere in dieser Gruppe ist das gemeinsame Gebet der Teilnehmenden. Das stärkt und vertieft!

Wie ist der Ablauf unserer Gruppe?

Als günstig hat sich für uns folgende Struktur bewährt:

Am Anfang ein Blitzlicht, in dem jeder kurz, blitzlichtartig erzählt, wie es ihm oder ihr gerade geht. Das kann beruflich oder privat oder beides sein! Dann sammeln wir die Anliegen, in der Regel gibt es mehrere Anliegen, fachliche Fälle vorzustellen.

Die Struktur für die Fallvorstellung ist einfach, aber dennoch hilfreich. Der Behandler stellt seinen Fall vor mit Anamnesen und einem kurzen Bericht, wie bisher gearbeitet wurde. Oft gibt es eine konkrete Frage dazu, zun Beispiel: „Wie würdet ihr damit umgehen, dass der Klient mir soviele Emails schreibt?", oder: „Denkt ihr, dass ich die richtigen Schwerpunkte setze oder übersehe ich etwas?“. Manchmal gibt es auch spezielle medizinische Fragen von uns Nicht-Medizinern an die Ärzte oder umgekehrt zur Kommunikation mit Klienten.

Die Gruppe hört zu und stellt erst einmal nur Sachfragen und Verständnisfragen. Erst im zweiten Schritt werden Ideen zur Dynamik, Rollen, evt. Wahrnehmungen und Gefühle mitgeteilt. Das kann sein, dass jemand sagt: „Als Therapeut würde ich mich da ganz schön unter Druck fühlen", oder: „Ärgerlich!", oder, oder... Es mag auch sein, dass ganz unterschiedliche Wahrnehmungen zunächst nebeneinander stehen und sich dadurch ein tieferes Bild der Problematik ergeben. Wir gehen dabei davon aus, dass diese Gefühle und Wahrnehmungen durch die Dynamik des Patienten ausgelöst und mit ihr zusammenhängend sind.

Lösungsvorschläge oder Ratschläge werden nicht gegeben. Während dieser Phase hört derjenige diejenige, der die den Fall vorstellt, nur zu. Anschließend wird gefragt: „Hat dir das weitergeholfen?“ und es wird noch einmal zusammengefasst.

> Ich erlebe es als Geschenk, dass sich die Gruppe in meiner Praxis trifft und dadurch eine Gebetsatmosphäre dort entsteht.

Dipl. Psych. Maren Gräfin zu Castell
Dipl.-Psychologin und Psych. Psychotherapeutin und Musiktherapeutin (M.S.), Chemnitz

Wir erleben dabei eigentlich immer, dass eine neue Erkenntnis oder Idee oder auch Entlastung entsteht.

Im Anschluss beten wir noch gemeinsam – für den Patienten, für den Kollegen oder die Kollegin und was sonst noch so ansteht im Gesundheitswesen! Da kann manches, das doch schwer auf der Seele lastet, Gott anvertraut und somit Entlastung erfahren werden. Manchmal entsteht auch gerade in dieser Zeit eine neue Idee oder ein Impuls, wie weiter gearbeitet werden kann oder auch „nur" Hoffnung, dass eine Entwicklung entstehen kann, die gerade nicht sichtbar ist.
Ich erlebe es als Geschenk, dass sich die Gruppe in meiner Praxis trifft und dadurch eine Gebetsatmosphäre dort entsteht. Ich bekomme immer wieder von Patienten die Rückmeldung, es sei eine besonders angenehme Stimmung bei mir und ich führe das auch auf das Gebet zurück.

Ich erlebe es als besonders bereichernd, dass wir aus so verschiedenen Arbeitsgebieten kommen.
Die Mischung aus Medizinern, Psychologen und Sozialarbeitern hat sich als besonders wertvoll herausgestellt, da sich die Disziplinen gut ergänzen und der unterschiedliche Blick auf die Symptomatik spannend und bereichernd ist. Mir fällt auf, dass wir das Bio-psycho-soziale Modell durch unsere Spiritualität ergänzen – für mich ideal!

ChrisCare
verschenken

WIR HABEN DIE PERFEKTE GESCHENK–IDEE 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
(* EUR 22,00 (inkl. Versandkosten, nur in Deutschland)

DIE SEGEL RICHTIG SETZEN

GRÜNDE ZUR FREUDE ENTDECKEN

Elisabeth Lukas (EL) und Michael Ragg (MR) haben darüber gesprochen, wie Leben gelingen kann. Der Publizist sprach mit der bedeutenden Therapeutin, die die Logotherapie in den letzten Jahrzehnten wesentlich geprägt hat. Hier ein Auszug des Kapitels „Gründe zur Freude entdecken" aus dem Buch „Wie Leben gelingen kann."

MR: Ist Freude überhaupt wichtig? Reicht es nicht, wenn man im Allgemeinen mit sich und seinem Leben zufrieden ist?

EL: Leider ist der Mensch von seinem Naturell her kein zufriedenes Wesen. Das hängt mit seiner geistigen Beweglichkeit zusammen. Ein Tier ist vollauf zufrieden, wenn seine Bedürfnisse gestillt sind. Ein gesunder, mündiger Mensch aber steht auch dann, wenn seine Grundbedürfnisse gestillt sind, in einer Spannung zwischen Sein und Sollen, das heißt zwischen einem registrierten Ist-Zustand und einem innerlich vorweg genommenen Sollzustand. Immer ist ein Streben da, ein Ist in ein Soll umzuwandeln. Selbst bei einem Kleinkind ist solch ein Spannungsbogen schon früh beobachtbar. Legt man ihm zum Beispiel Würfel in verschiedener Größe hin, so beginnt es bald, sie zu einem Turm aufzuschichten. Das „Sein" sind die umherliegenden Würfel, das „Sollen" ist der stabile Turm, und dazwischen sprießt die kindliche Intention als erstes Anzeichen geistiger Beweglichkeit.

MR: Wir sind also nicht auf Zufriedenheit „programmiert"?

EL: Eine völlige Zufriedenheit mit dem Sein käme einem geistigen Stillstand gleich. Geistiges aber will „schwingen", will sich, wie gesagt, zwischen Sein und Sollen bewegen. Doch da uns Menschen jede Art von Balance schwerfällt, überdehnen wir häufig den uns gemäßen Spannungsbogen und manövrieren uns in Hektik und chronische Unzufriedenheit hinein, weil wir nur noch diversen Formen des Sollens hinterher stürmen und viel zu viel auf einmal anstreben.

Dieser „Unsitte" wehrt die Freude. Die Freude vergoldet ein Sein und lädt uns mitten im Vorpreschen zum Innehalten ein. Denken wir etwa an das Erklingen einer herrlichen Musik. Sie vermittelt den Eindruck, man könnte ihr ewig lauschen. Denken wir an eine gesellige Runde unter Freunden. Sie spendet Momente, von denen man wünschte, sie würden nie vergehen. Die Freude hält unsere innere Uhr ein wenig an und besänftigt unsere Rastlosigkeit mit dem Erlebnis puren Daseinsgenusses.

MR: Viele Leute ringsum beklagen sich über ein freudloses Dasein. Und warum lehren uns die Umfragen, dass Menschen in wirtschaftlich ärmeren Ländern fröhlicher sind?

EL: Der glücklichste Mensch ist derjenige, der sich an Kleinigkeiten erfreuen kann. Kinder und auch mental behinderte Personen können das noch unverbildet. Sie freuen sich über einen tanzenden Kreisel, über ein buntes Tuch... Wenig betuchte Personen freuen sich über einen lauen Sommertag, über eine bescheidene Jause auf einer Bank im Freien ...

Leider stumpfen wir mit der fortschreitenden Ansammlung von Wissen und Eigentum ab. Wir übersehen Gründe zur Freude und glauben irrtümlich, dass alles, was wir besitzen, selbstverständlich sei und uns geradezu zustehe. Das ist ein verheerender Irrtum. Nichts, absolut nichts steht uns zu! Es gibt kein Anrecht auf ein langes, gesundes, bequemes Leben; nicht einmal auf eine einzige Sekunde Lebenszeit! Wenn wir des Morgens die Beine aus dem Bett strecken und aufstehen, ist es ein Geschenk, wenn wir uns aus eigener Energie erheben können und nicht auf Apparate oder Pflegekräfte angewiesen sind, die uns in einen Rollstuhl hineinhieven. Hunderterlei Geschenke des Lebens nehmen wir gleichgültig und ignorant hin und schätzen sie oft erst rückwirkend im Verlust. Dann freilich verstehen wir, was wir an ihnen gehabt haben – zu spät!

WER DIE ENTBEHRUNG NICHT KENNT, KENNT DIE FREUDE NICHT.

Dazu fällt mir eine kleine Weisheitsstory ein: Ein Mann hat sein ganzes bisheriges Leben auf einer Insel in der Südsee verbracht. Als er erkrankt ist und im Sterben liegt, wird er auf das Festland in ein Hospiz gebracht. Dort betreut ihn eine junge Krankenschwester. Sowie sie von seiner Herkunft erfährt, sagt sie zu dem alten Mann: „Oh, Sie Glückspilz! Sie haben auf einer der allerschönsten Inseln der Welt gelebt!" „Ja“, seufzt der Greis, „wenn ich das gewusst hätte, hätte ich mir die Insel näher angeschaut."

MR: Es ist wirklich erschütternd, dass es oft erst eines Verlustes, einer Versagung bedarf, damit wir erkennen, welchen Wert wir besessen haben!

EL: Es ist strohdumm! Doch scheint es ein generelles Gesetz zu sein, dass die Freude ursprünglich aus einer Entbehrung stammt. Hat jemand zum Beispiel zwei Paar Schuhe, eines für die kalte und eines für die warme Jahreszeit, und wird ihm dann ermöglicht, ein weiteres Paar für feierliche Anlässe zu erwerben, so freut er sich riesig darüber. Hat hingegen jemand bereits fünfzig Paar Schuhe in seinem Schrank und besorgt er sich ein einundfünfzigstes Paar, das ihm aus einer Auslage ins Auge sticht, wird sein Zuwachs an Freude minimal sein.

In der Bibel gibt es die Erzählung von den sieben fetten und den sieben mageren Jahren, die im Wechselspiel des Lebens einander ablösen. Geht man der Überlegung nach, was für den Menschen günstiger wäre – zuerst die fetten und danach die mageren Jahre oder umgekehrt, so würde man zu der Meinung tendieren, dass die fetten Jahre zuerst kommen mögen. Dank ihnen könnten Vorräte für die mageren Jahre angelegt werden. Das ist richtig. Doch vom psychologischen Standpunkt aus betrachtet, wäre es wesentlich günstiger, es kämen die mageren Jahre zuerst. Stehen nämlich die fetten Jahre am Beginn, gewöhnen sich die Menschen an ihren Wohlstand und erachten ihn als selbstverständlich. Kippt die Ökonomie dann in die mageren Jahre um, brechen Heulen, Füße stampfen und Zähneknirschen aus.
In Quintessenz: Wer die Entbehrung nicht kennt, kennt die Freude nicht.

MR: Sie führten aus, dass uns die Freude in einem „vergoldeten Sein" ruhen lässt. Kann sie aber nicht auch zu größeren Leistungen anstacheln?

Das kann sie, und zwar ohne jeglichen Druck und Stress. Die Freude verleiht uns „Flügel", mit denen wir uns in geistige Höhen emporschwingen können, die für uns ohne sie zu steil zum Erklimmen wären. Das bestätigen uns neuerdings Spitzenwissenschaftler, allen voran Gerald Hüther. An mehreren Stellen seines literarischen Werkes betont er, dass die Begeisterung für etwas Bedeutsames (Synonym für etwas „Sinnvolles") der beste Lernantrieb ist, den es gibt. Und was ist Begeisterung anderes, als mit Freude bei einer Sache zu sein? Hüther schreibt: Unser Gehirn vernetzt sich, denkt und arbeitet so, wie wir es benutzen, und neue Vernetzungen bilden sich vor allem dann besonders rasch heraus und werden immer dann besonders fest verknüpft, wenn das, womit wir uns intensiv beschäftigen, für uns von ganz besonderer Bedeutung ist – wenn es unter die Haut geht, wenn es uns begeistert, aufregt oder auf andere Weise mit einer Aktivierung der emotionalen Zentren in den tiefer liegenden Bereichen unseres Gehirns einhergeht. Auf diese Weise werden aus den anfänglich noch sehr fragilen Nervenbahnen, die im Hirn aktiviert werden, wenn man etwas mit Begeisterung macht, lernt oder erlebt, allmählich immer leichter aktivierbare und damit benutzbare Straßen im Hirn. Wenn das über längere Zeiträume immer wieder geschieht, wird daraus sogar so etwas Ähnliches wie Autobahnen. Und dann hat man eben ein anderes Gehirn als vorher. Aber verantwortlich dafür ist nicht die Umwelt, sondern die eigene Begeisterung, mit der [... man...] bestimmte Aspekte seiner Umwelt aufgreift, wahrnimmt, verarbeitet und gestaltet."

MR: Kann man sich die Freude zu jeder Zeit erhalten?

EL: Das sicherlich nicht. Es gibt, wie im Buch Kohelet im Alten Testament geschrieben steht, „Zeiten zum Lachen“ und „Zeiten zum Weinen". Vermutlich sind die „Zeiten zum Lachen“ im Längsschnitt des Lebens sogar in der Minderheit – was nur umso mehr Anlass ist, sie bewusst wahrzunehmen.

Was jedoch in den „Zeiten zum Weinen" trotz ihrer Kläglichkeit mitunter machbar ist, das ist, sich winzige Nischen der Freude einzurichten. Zum Beispiel kann sich jemand, der nach einer schweren Operation bettlägerig ist, mithilfe von Kopfhörern mit Hörbüchern beschäftigen, die ihn interessieren. Das entbindet ihn nicht von seinen Beschwerden, doch hellt es seine Befindlichkeit zwischendurch auf. Auch ist verzweifelten Menschen zu empfehlen, regelmäßig in die Natur hinaus zu wandern. Der stille Anblick von Pflanzen ist wohltuend lindernd. Längeres Wandern löst seelische Verknotungen auf. Wallfahrten erzeugen zwar blutende Fersen, aber sie bringen blutende Wunden der Seele zur Vernarbung.

Jede Begegnung mit Werten, egal, wie und wann sie stattfindet, enthält die Option zur Freude. An uns liegt es, solche Begegnungen herbeizuführen, notfalls trotz Schmerz.

MR: Wenn jemand, warum auch immer, im Augenblick keine Freude empfinden kann und diese schmerzlich vermisst, was würden Sie als Sofortmaßnahme empfehlen?

EL: Freude lässt sich nicht absichtlich erzeugen. Aber jemand, der an einem freudlosen Leben krankt, kann trotzdem anderen Menschen Freude bereiten. Indem er sich dazu entschließt, wird sich etwas in ihm selbst regen und erholen.

Ich möchte Ihnen dazu eine angeblich wahre Geschichte erzählen, die sich im Mittelalter zutrug. Eine junge Frau suchte ihren Beichtvater auf und gestand ihm, dass sie plane, sich umzubringen. Sie habe keine Freude mehr am Leben. Aber sie bitte ihn vorher um die Absolution von ihren Sünden. Damals herrschte die Meinung vor, Selbstmörder kämen grundsätzlich nicht in den Himmel. Da die junge Frau aber gern im Himmel landen wollte, sollte der Pater ihr quasi im Voraus vergeben. Der Beichtvater versuchte nicht, der jungen Frau ihr Vorhaben auszureden, weil er wusste, dass er doch nur auf Widerstand stoßen würde. Deshalb wählte er eine andere Taktik. Er antwortete: „Ich verstehe dich, meine Tochter. Da du aber in den Himmel kommen möchtest, schlage ich vor, dass du, bevor du dich umbringst, noch eine gute Tat vollbringst. Und ich wüsste auch etwas Passendes für dich. Ganz in unserer Nähe gibt es ein Dorf, in dem die Cholera ausgebrochen ist. Dort leben und darben viele Menschen, die Hilfe und Unterstützung brauchen. Niemand will zu ihnen hingehen und sie versorgen, weil jeder Angst hat, sich anzustecken. Du aber hast bestimmt diese Angst nicht, da du ja sowieso sterben willst. Also könntest du in dieses Dorf gehen und den Bewohnern helfen. Du könntest die Gesunden trösten, die Kranken waschen und pflegen, die Toten bestatten... und es dem 'lieben Gott' überlassen, ob er dich holt oder nicht. Wenn nicht, kannst du immer noch deinen Vorsatz ausführen." Die junge Frau befolgte den Rat, begab sich in dieses Dorf und war entsetzt über das furchtbare Elend, das sie dort vorfand.

Sie krempelte ihre Ärmel auf, kümmerte sich liebevoll um die Leute, arbeitete fast Tag und Nacht und wurde zum „Engel" der Region. Nach bangen Monaten war die Seuche endlich besiegt. Und was ist aus der jungen Frau geworden? Sie ist durch all dies zu einer glücklichen Frau herangewachsen, hat ihren früheren Sterbewunsch abgelegt, eine Ausbildung zur Krankenschwester absolviert und ihre Samaritertätigkeit in einem großen Krankenhaus fortgesetzt, bis der „liebe Gott" sie im hohen Alter zu sich holte.

Aus: Elisabeth Lukas / Michael Ragg, Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag, Überarbeitete Neuausgabe© 2020 Butzon & Bercker GmbH, Kevelaer, www.bube.de

Mit dieser Geschichte möchte ich illustrieren, dass man auch aus einem Wertevakuum heraus eine Initiative setzen kann, die irgendwo in der Welt etwas Gutes bewirkt. Damit löst sich das Wertevakuum auf, und als Nebeneffekt zieht die Freude ein. Die Freude darüber, für etwas oder jemanden gut zu sein. Die Freude darüber, am richtigen Platz zu stehen.

MR: Jetzt könnte jemand einwenden, dass es zwar okay ist, eine sinnvolle Aufgabe zu haben, dass er selber aber unter enormen Zwängen arbeiten muss, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, wodurch es aus seinem freudlosen Dasein einfach kein Entrinnen gibt.

EL: Na ja, Zwänge gibt es sicher – und neben den Zwängen gibt es auch irgendwelche restlichen Freiräume. Es kommt darauf an, wofür man diese Freiräume verwendet. In Drucksituationen und Zwangslagen schrumpft die Wahrnehmung des Menschen oft zu einem „Tunnelblick" zusammen. Der besagt: „Nur diese schmale Röhre ist noch gangbar, und sonst nichts mehr." Aber es gibt mehr Möglichkeiten, als man denkt. Es sind mehr seelische Vorräte vorhanden, als man glaubt. Die Wirklichkeit ist bunter, als sie sich dem Freudlosen darbietet.

Da sind zum Beispiel die Zeitressourcen. Man muss nicht all seine freie Zeit verschleudern. In Weiterbildung oder Umschulung investiert, könnte sie neue Jobperspektiven kreieren. Dann sind da Geldressourcen. Bei sparsamem Haushalten ist vielleicht ab und zu ein verlängertes Erholungswochenende finanzierbar. Ferner gibt es Freunde oder Verwandte, die man schon lange nicht kontaktiert hat. Der wieder aufgenommene Gedankenaustausch mit ihnen könnte auf neue Gedanken bringen. Ich leugne nicht, dass einschnürende Sachzwänge die Lebensfreude dämpfen, aber völlig an sie ausliefern muss sich niemand. Schon vor über zweitausend Jahren hat der griechische Gelehrte Aristoteles gesagt: „Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen."

Literaturempfehlung: Elisabeth Lukas/Michael Raab, Wie Leben gelingen kann, Sinn und Freude für jeden Tag, Kevelar, 2017, und Elisabeth Lukas, Der Freude auf der Spur. Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten, München, Neue Stadt, 2013

«… Denn ich glaube, du hast von den Leuten genug. Die ständig davon reden, dir zu dienen – mit der Miene von Feldwebeln dich zu kennen – mit dem Gehabe von Professoren. Zu dir zu gelangen nach den Regeln des Sports. Und dich zu lieben, wie man sich in einem alten Haushalt liebt. Eines Tages, als du ein wenig Lust auf etwas anderes hattest. Hast du den Heiligen Franz erfunden. Und aus ihm deinen Gaukler gemacht. An uns ist es, uns von dir erfinden zu lassen. Um fröhliche Leute zu sein, die ihr Leben mit dir tanzen.»*

Aus: Der Ball des Gehorsams von Madeleine Delbrêl, französische Sozialarbeiterin und Mystikerin (1904-1964)

**** Franz von Assisi***

Anzeige

30 Minuten plus+

Praxisfragen im Fokus

- berufs- und generationsverbindend

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

DIGITALE KURZSEMINARE

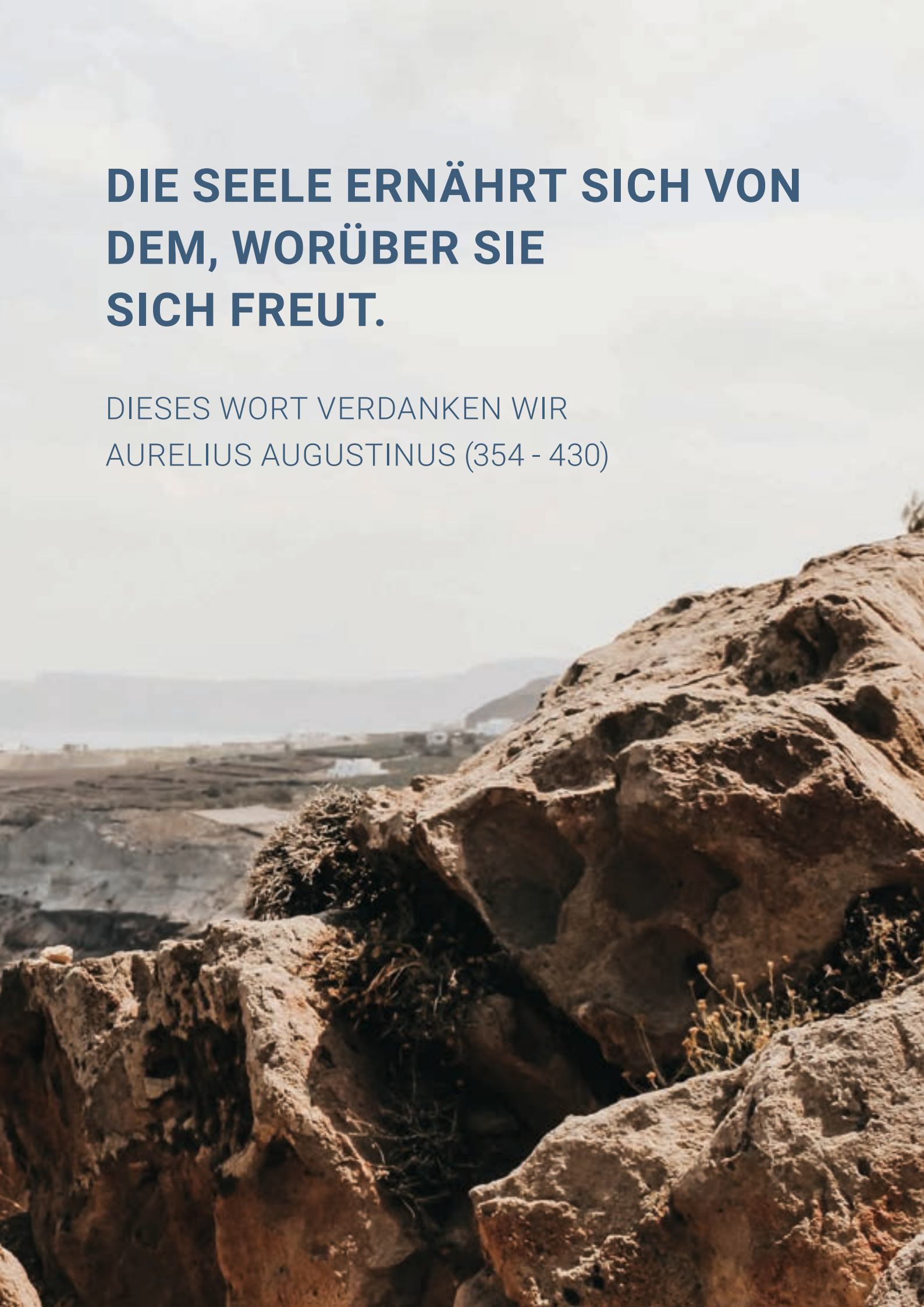
✓ Aktuelle Themen

✓ 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



DIE SEELE ERNÄHRT SICH VON DEM, WORÜBER SIE SICH FREUT.

DIESES WORT VERDANKEN WIR
AURELIUS AUGUSTINUS (354 - 430)

ES LÄUFT RICHTIG GUT!

GLÜCK UND SEGEN DER FLOW-ERFAHRUNG

Flow als „Fluss-Erleben" lässt sich nach Ansicht des Motivationsforschers Heinz Heckhausen „auch in kleinen und unbedeutenden Alltagsepisoden" erleben. Dort trete er „als Mikrofluß" auf. Je nach dem Maß der Stimmigkeit des Verhältnisses von interessanter Herausforderung und Bewältigungskompetenz bei entsprechend förderlichem Ambiente und guter psychophysischer Verfassung kann dieses Bächlein anschwellen und aus der eher schlichten, aber gleichwohl angenehmen flowartigen Erfahrung wird ein richtiger Fluss mit dynamischer Strömung. Dann „läuft es gerade richtig gut", wie wir zu sagen pflegen, dann überwiegt das Spielerische die Mühe.

„Irrelevante Gedanken, Sorgen und Ablenkungen haben keine Chance mehr, im Bewußtsein aufzutauchen", wenn man im Flow ist, schreibt Mihalyi Csikszentmihalyi, der das Phänomen „Flow" sehr gründlich untersucht und ihm seinen Namen gegeben hat. „Sie haben einfach keinen Platz. In solchen Momenten denken wir auch nicht mehr über uns selbst nach, oder darüber, wie uns wohl die anderen sehen." Das wird sehr erleichtert durch die erlebte Geborgenheit in einem förderlichen sozialen Umfeld und ebenso sehr erschwert, wenn man es als Bedrohung empfindet.

FLOW IST NICHT OHNE SELBSTDISZIPLIN UND ANSTRENGUNG ZU HABEN

Flow-Forscher haben zeigen können, dass Flowerfahrungen auf ein Gleichgewicht zwischen dem Grad des jeweils Geforderten und den persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Personen, die damit konfrontiert sind, zurückzuführen sind. Flow ist somit eine Frage der Verhältnisbestimmung von Forderung und Fähigkeit.

Prinzipiell ist Flow ein sehr normales Phänomen der Alltagswirklichkeit, das zu seinem Entstehen nur diese passende Verhältnisbestimmung braucht. Wenn das der Fall ist, werden Flow-Erlebnisse nicht ausbleiben und sie werden durchaus nicht selten bleiben. Aber damit beides zusammenkommt, sind die immer wieder neue planende und erinnernde Ausrichtung auf die entsprechenden Ziele sowie der Mut und die Selbstdisziplin erforderlich, auch wirklich die ganze Aufmerksamkeit darauf zu zentrieren.

Flow entsteht also nicht von selbst, und auch weniger durch Lust als durch eine gewisse Überwindung von Unlust. Flow ist Lohn einer Mühe, wenn diese auch gar nicht unbedingt sehr groß sein muss.

FLOW IST SEHR NAH MIT DER INTRINSISCHEN MOTIVATION VERWANDT

Eine freudig selbstbestimmte Person wird nicht von außen motiviert, sondern aus sich selbst heraus, oder mit den Fremdworten: nicht extrinsisch, sondern intrinsisch. Jener „Einklang von persönlichen Fähigkeiten und den Anforderungen in einer Situation", durch den der Flow stresspsychologisch definiert wird, ist zugleich eine „wichtige Basis von intrinsischer Motivation", heißt es in einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Standardwerk. Die Autoren verweisen in diesem Zusammenhang von Csikszentmihalyi ausgehend auf den Sozial- und Verhaltenswissenschaftler Edward L. Deci, der sich maßgeblich mit dem Phänomen der „intrinsischen Motivation" beschäftigt hat. Auch Csikszentmihalyi betont die enge Verbindung zwischen dem psychologischen Konzept der intrinsischen Motivation und seiner Flow-Theorie.

Für Deci wurde die Erkenntnis grundlegend, dass vor allem die Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Kompetenz und zwischenmenschlicher Beziehung das Verhalten des Menschen bestimmen. Er konnte die Richtigkeit seiner folgenden These nachweisen: „Das Bedürfnis nach Kompetenz führt die Menschen dazu, Herausforderungen zu suchen und zu bewältigen, die optimal ihren Kapazitäten entsprechen, und der Erwerb von Kompetenz resultiert aus dem Umgang mit Reizen, die als herausfordernd erlebt werden". Derartiges zu erleben, macht den Menschen Freude. Das Wichtigste dabei ist „optimal challenge", also das bestmögliche Maß der Herausforderung, fand Deci heraus. Von einer Herausforderung kann man nach seiner Definition sprechen, wenn sich ein Mensch dazu veranlasst sieht, Neues anzugehen und dabei seine Fähigkeiten auszuweiten. Zuwenig Herausforderung bewirkt Langeweile, zuviel bewirkt Angst. Wenn das Maß stimmig ist, wächst das Interesse und Begeisterung kann aufkommen. Intrinsisch motivierte Personen spüren das und finden darum Sinn in Tätigkeiten, „die weder zu leicht noch zu schwer sind."

Flow braucht Vertrauen und Ermutigung

Flow entsteht durch die gelingende Bewältigung anspruchsvoller Herausforderungen. Hierbei spielt zwar auch die Angst grundsätzlich eine wichtige Rolle, weil sie vor Leichtsinn bewahrt, aber der Flow wird verhindert, wenn sie herrscht, und wenn der Flow in Gang gekommen ist, verschwindet sie. Wenn aber nun weder Angst noch Übermut das Zugehen auf die Herausforderung dominiert, ist der Raum für das motivierende Gefühl des Vertrauens frei.

Die intrinsische Motivation braucht jedoch nicht nur die Rahmenbedingung von Vertrauen und Geborgenheit, sondern auch motivierenden Ansporn von dorther. Besonders wichtig ist nach Deci das ermutigende positive Feedback.

Im Flow wandelt sich die Arbeit zum Spiel

Eine Basiserkenntnis Csikszentmihalyis lag darin, das Wirkungsfeld der intrinsischen Motivation nicht primär in der Arbeit, sondern vor allem im Spiel zu verorten. Spielen und extrinsische Motivation beißen sich. Man spielt, „weil das Spielen Freude macht“, genau dasselbe gilt aber auch für intrinsisch motivierte Arbeit. Wenn wir arbeiten, weil es uns Freude macht, erübrigt sich der Unterschied zwischen Spiel und Arbeit weitgehend; die Arbeit wird selbst zu einem (ernsten) Spiel. Tatsächlich fand Csikszentmihalyi heraus, dass viele Menschen in der Arbeit sogar „mehr Befriedigung und Glück“ erleben „als in Freizeitaktivitäten“.

Flow ist ein Zustand kontrollierter Selbstvergessenheit

Wer sich im Flow befindet, dem entgleitet die Kontrolle nicht. Er oder sie kann die Leistung bis zum Höchstmaß intensivieren, auch was die Dauer betrifft, wird dabei aber nicht das Maß verlieren.

Eine Untersuchung mit berufstätigen Frauen, von der in einem Sammelband des Ehepaars Csikszentmihalyi berichetet wird, hat ergeben, dass Flow in deren Arbeitsalltag als das Gegenteil zum „Antiflow“ wahrgenommen wurde, den die Autorinnen als „eine sinnlose, mühselige Tätigkeit“ charakterisierten, „die wenig Herausforderung bietet, nicht intrin-sisch motiviert ist und das Gefühl mangelnder Kontrolle aufkommen läßt.“ Dementsprechend erlebten jene Frauen auch ihr Zeitgefühl: Im Flow vergaßen sie die Zeit, im Antiflow schienen die Minuten zu Stunden zu werden. Schlicht gesagt: Flow ist sehr kurzweilig, Antiflow ist langweilig, oder, wenn von Angst bestimmt, jedenfalls gefühlt von langer Dauer.

Flow ist ein Zustand optimaler Energieeffizienz

Daniel Goleman, der den Begriff „Emotionale Intelligenz“ geprägt hat, sieht in der Fähigkeit, sich „auf das Fließen einlassen zu können“, deren höchste Form. „Im Zustand des Fließens ist die Aufmerksamkeit entspannt und dennoch hochkonzentriert“, und daraus folgt, dass sogar große Herausforderungen „mit minimaler geistiger Energie erledigt“ werden können. „Selbst harte Arbeit kann einem in diesem Zustand erfrischend statt ermüdend vorkommen.“ Darin spiegelt sich in der Tat ein intelligenter Umgang mit den Aufgaben, die das Leben an uns stellt, und den Möglichkeiten, die uns gegeben sind, um ihnen gerecht zu werden.

Ohne Flow ist Arbeit ungesund

Prinzipiell zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden, geht auf die sklavischen Arbeitsbedingungen im Zeitalter der Industrialisierung zurück. Auch heute erleiden viele Menschen sklavische Arbeitsbedingungen, leider nicht zuletzt im Gesundheitswesen. Viele von ihnen sind so überlastet, dass sie tatsächlich nicht einmal mehr die Minimalenergie für Tätigkeiten aufbringen können, die Flow herbeiführen. Aber solche Zustände sind nicht normal, sondern pathologisch.

Unter normalen gesunden Arbeitsverhältnissen erleben die Berufstätigen eher mehr Flow am Arbeitsplatz als in der Freizeit. Unter „gesunden Verhältnissen“ ist zu verstehen,

- dass die Zielvorgaben der Arbeit klar genug sind,
- dass die Person finanziell und auch sonst einigermaßen angemessen Wertschätzung erhält,
- dass sie genügend Kontrolle über ihre Tätigkeit hat,
- dass sie gefordert, nicht aber überfordert ist und
- dass es ihr ermöglicht wird, sich konzentrieren zu können.

Wenn bei solchen Voraussetzungen am Arbeitsplatz Flow erlebt wird, ist das wiederum die beste Prävention gegen Burnout, aber auch gegen den Überdruss aus Langeweile.

Neue Inseln wachsen lassen!

Der Polynesier Paul Ka’ikena Pearsall, Psychologieprofessor in Honolulu, stellt mit kritischem Blick auf die westliche Gesellschaft fest, dass viele Menschen „nur zwei Zustände“ kennen: „Sie sind entweder müde und gelangweilt oder gestresst und kaputt.“ Tatsächlich zeigten zu Beginn des Milleniums statistische Ergebnisse, dass ein Großteil der Berufsarbeit ohne inneres Engagement verrichtetet wurde. Die Mehrheit der Berufstätigen hatte keine Freude an der Arbeit.

Pearsall konstatiert mitten im Wohlstand „einen tiefgreifenden Verlust an Lebensfreude.“ Das „toxische“ Erfolgsstreben der Leistungsgesellschaft gehe einher mit fehlender Freude im Alltag und mit „Krankheiten, die mit zuviel Arbeit

und zuwenig Spiel“ zu tun haben. Dem polynesischen Denken nach seien wir aber „von Natur aus dazu bestimmt, uns gemeinsam zu freuen“, und Glück betrachte man dort als „eine Form von harmonischer spiritueller Stärke, die uns befähigt, aus jedem Aspekt unseres täglichen Lebens Freude zu schöpfen.“ In einem Lebensstil, der das tatsächlich verwirklicht, erkennt Pearsall die optimale Verwirklichung von Csikszentmihalyis Flow-Prinzip.

Weil das Eis der Pole als Folge des irrsinnigen Leistungsdrucks dahinschmilzt, gehen die polynesischen Inseln langsam unter. Weil der eisige Wind des erbarmungslosen Leistungsdrucks im Gesundheitswesen nicht nachlassen will, gehen mehr und mehr Mitarbeitende in der Freudlosigkeit unter. Wir müssen uns als Christen nicht auf die Inseln der Seligkeit zurückziehen, wenn wir intrinsisch motiviert Sinn in unserer Aufgabe finden. Flow ist beeinflusst von den äußeren Umständen, aber nicht abhängig davon. So können neue Inseln im Gesundheitswesen entstehen, Oasen der Lebendigkeit, weil dort Vertrauen, Sinn und Freude herrschen.

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

Quellenangaben

Csikzentmihalyi, Mihalyi, Csikzentmihalyi, Isabella (Hg.), Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: Die Psychologie des flow-Erlebnisses, in deutsch. Spr. hg. v. H. Aebli, Vorw. v. F.E. Weinert, Übers. U. Stopfel, U. Aeschbacher, 2., in der Ausst. veränd. Aufl. (Klett-Cotta: Sutt-gart, 1995)

Deci, Edward L., Ryan, Richard M., Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (Plenum Press: New York, London, 1985)

Heckhausen, Heinz, Motivation und Handeln: Lehrbuch der Motivationspsychologie (Springer: Berlin u.a., 1980)

Kanfer, Frederick H., Reinecker, Hans, Schmelzer, Dieter, Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis, 2., überarb. Aufl. (Springer: Berlin, Heidelberg, New York, 1996)

Krumpholz-Reichel, Anja, Die große Müdigkeit, in: Psychologie heute (2002) 10, 22ff

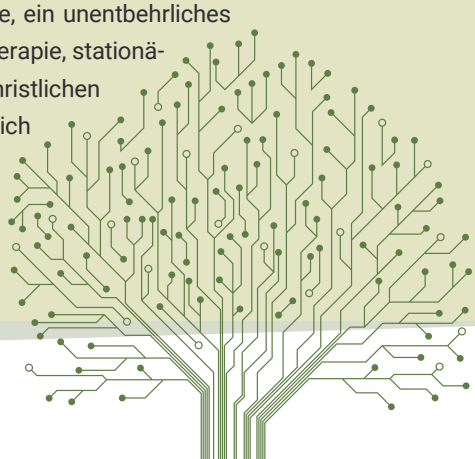
Nuber, Ursula, Die gesunde Leichtigkeit des Seins, in: Psychologie heute (2002) 12, 20ff

Pearsall, Paul Ka’ikena, Aloha die Lust am Leben: Lebenskunst auf polynesisch (Hermann Bauer: Freiburg i.B., 2000)

Empfehlung

Beratungsführer im Internet

Seit 1994 ist der Beratungsführer, zunächst als Buch, später online, ein unentbehrliches Nachschlagewerk auf der Suche nach ambulanter Beratung und Therapie, stationären Behandlungsmöglichkeiten, Supervision und Coaching in der christlichen Beratungs- und Therapeutenszene vor allem im evangelischen Bereich im deutschsprachigen Raum. Der von Rolf Gersdorf verantwortete Beratungsführer hat viele praktische Hinweise und lohnt einen Blick in die Seiten: *www.derberatungsfuehrer.de*



LEBENSFREUDE

Es gibt viele Anlässe zur Freude im Leben, aber in meinem Beruf als Hebamme wurde es für mich am deutlichsten, was Freude und Glück mit uns Menschen macht.

Eine Frau hat Wehen, kämpft stundenlang und es kommt der Zeitpunkt, wo sie nicht mehr kann und auch nicht mehr will.
Vor mir eine abgeschaffte Gebärende, fix und fertig.
Ich kann sie motivieren weiter mitzumachen, sich nochmal und nochmal anzustrengen und dann kommt das Kind.
Sie hält es in ihren Armen. Jetzt ist ein Schalter umgelegt: Sie leuchtet vor Glück. Alles, was so mühsam war, ist vergessen. Ihr Gesicht sieht ganz anders aus, als Minuten vorher, sie ist nicht wiederzuerkennen.

Die Freude, das Glück hat sie völlig verändert. Alle Müdigkeit ist weg, ihr Gesicht strahlt und ich sehe eine ganz andere Frau vor mir. Was ist passiert?
Die langedauernden Mühen haben sie fertig gemacht.
Die Freude und damit die vielen Glückshormone haben sie verändert, ganz verändert, kaum wieder zu erkennen.

Und ich selbst spüre es auch, wie das Glücksgefühl meine Müdigkeit vertreibt, ich wieder Kraft habe weiter zu arbeiten.
Zwar bedeuten Freude und Glück für jeden etwas anderes: das Umarmen der Enkelkinder, ein gutes Konzert, eine Paddeltour, eine Kunstausstellung, eine Rückenmassage, ein Sonnenblumenstrauß. Was jedoch jeder zum Glücklichsein braucht, ist die Fähigkeit, das eigene Glück zu finden. Aus den vielen Glücksmomenten herauszufinden, was mir gut tut. Und die Aufmerksamkeit, dass das, was mir nicht gut tut, nicht Überhand gewinnt. Zur Freude im Leben finden wir viele Stellen in der Bibel, in den Sprüchen Salomons, 16. Kapitel, Vers 4: „Freundliche Reden sind Honigseim, süß für die Seele und heilsam für die Glieder.“ Schon damals wussten die Menschen um die Kraft der Freundlichkeit, auch für die Gesundheit.

Im Kolosserbrief, im 3. Kapitel im Vers 12 steht: „So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, (u.a.) Freundlichkeit.“
Freundlichkeit kommt für mich aus der Freude, aus der Freude von Gott auserwählt zu sein. Aber die Freundlichkeit ist nicht automatisch da. Paulus fordert uns auf, sie anzuziehen. Die Freundlichkeit ist ein Geschenk, worum wir immer wieder bitten müssen.

Freundliche Menschen haben etwas Liebenswertes an sich. Sie bringen Heiterkeit in unser Leben. Sie sind vielleicht weniger streitbar, aber deshalb noch lange keine Weichlinge.
Freundlichkeit heißt: Ich schaue den anderen an und sehe ihn, nicht an ihm vorbei oder durch ihn durch.
Wie oft sitzt in der Straßenbahn eine Frau mir gegenüber und ich schaue sie an, bis sie es merkt und lächle ihr zu. Und sie merkt es, trotz Mundschutz, denn bei einem echten Lächeln sind die Augen beteiligt.
Freundlichkeit kostet nichts!
Freundlichkeit ist nicht berechnend, eher ansteckend.
Freundlichkeit kann unser ganzes Umfeld verwandeln.

Wie kommt es, dass wir Menschen so unterschiedlich sind? Der eine muss ermuntert werden, nicht alles so negativ zu sehen, der andere strahlt Freude aus.

Meine Mutter hatte es sicher nicht leicht, besonders nach dem Krieg. Von ihr habe ich gelernt, optimistisch und positiv zu sein, Freude zu vermitteln. Meine konstante heitere Stimmung will ich mir nicht nehmen lassen, so sag ich oft zu den Freunden neben mir: Du musst trotz allem einen positiven Blick behalten. Freu dich an den kleinen Dingen und öffne deine Augen für das Gute, das du geschenkt bekommen hast.
In den Sprüchen Salomos heißt es auch: „Gram im Herzen eines Mannes beugt ihn nieder, ein freundliches Wort macht ihn wieder froh“. Damals ahnten sie schon von der Heilkraft der Freude. Als Hebamme erlebe ich Mütter im Wochenbett, die gar keine Freude mehr empfinden. Dann hilft es nicht zu sagen: „Schau doch mal, wie gut es dir geht. Stell dich nicht so an, du hast doch dein Baby und musst glücklich sein!“
Druck hilft nicht, dann wird es noch schlimmer. Damit dieser Kreislauf durchbrochen wird, muss ich fachärztliche Hilfe hinzuziehen.

In unserer Zeit reden wir viel von Ansteckung.
Wenn Paulus uns auffordert, „Freundlichkeit“ anzuziehen, dann ist die ansteckende Freude gemeint, die wir durch unser Auserwähltsein von Gott geschenkt bekommen.

Jetzt, wo ich alt werde und ich die nachlassenden Kräfte spüre, ist einer meiner wichtigsten Wünsche für mich: Herr lass mich nicht so eine verbitterte Alte werden, die immer nur meckert und unzufrieden ist.
Ich möchte mich bewusst an Paulus halten und das anziehen, was er im Kolosserbrief beschreibt:
„So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld.“

Reinhild Bohlmann, *Hebamme, Kassel, Leiterin der Fortbildungsakademie des Bundes freiberuflicher Hebammen*

IM LETZTEN ZUHAUSE *wird viel gelacht*

AUF DER INTERNETSEITE DER VORWERKER DIAKONIE HEIßT ES: „FÜR LEBENSFREUDE IST MAN NIE ZU ALT!" WIE FÖRDERT DAS HOSPIZ DIE LEBENSFREUDE SEINER GÄSTE?

Im Hospiz sind die Gäste, so nennen wir unsere Patienten, innerlich mit Zweierlei beschäftigt. Einerseits muss der Abschied vom Leben, mit allem, was einem Freude bereitet hat, wahrgenommen und betrauert werden. Andererseits gelingt das besonders gut, wenn die Dinge, die Freude bereitet haben, wertgeschätzt werden. Von daher auch das Motto der Hospizarbeit: „Wir wollen nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben." Das sagte Cicely Saunders (1918-2005), Gründerin der modernen Hospizbewegung. Die gläubige Christin entdeckte, dass Menschen am Lebensende häufig einen ganzheitlichen Schmerz zu bewältigen haben und es deshalb gilt, sie auf allen Ebenen zu unterstützen: physisch, psychisch, sozial und spirituell. Das bedeutet zum Beispiel, ihre körperlichen Schmerzen zu behandeln, ihre Ängste ernst zu nehmen, sie in ihren Beziehungen zu stärken und auch ihre geistlichen Nöte zu begleiten. Und all das tun wir aus der Überzeugung, dass jeder Mensch, so wie er ist, wertvoll und geliebt ist.

WAS SIND DIE GANZ PRAKTISCHEN FOLGEN?

Es beginnt damit, dass jeder Gast, ob jung oder schon älter, sein Zimmer, in einem gewissen Rahmen, individuell gestalten darf. Fast alle Zimmer haben einen Balkon oder eine kleine Terrasse. Für manche Menschen ist das schon ein Fest! Haustiere dürfen zu Besuch kommen und unter bestimmten Voraussetzungen sogar mit einziehen. Die Pflege wird möglichst individuell gestaltet. Essen und Trinken spielen am Lebensende immer eine wichtige Rolle. Dann bedeutet es manchmal großes Glück, wenn der Duft von selbstgebackenem Kuchen durchs Haus zieht, die kleine Mahlzeit liebevoll angerichtet ist, das Frühstücksei so ist, wie man es mag oder das Lieblingseis vorhanden ist.

Und auch der Seele wollen wir im Hospiz Gutes tun. Der regelmäßige Besuch der Seelsorgerin und das Feiern der christlichen Feste ist dabei nur eines der Angebote. Regelmäßig gibt es kleine Konzerte im Hospiz, eine Harfenistin kommt und verzaubert mit ihrer sanften Musik. Gerade planen wir eine kleine Kunstausstellung im Hospiz. Die einfühlsame Begleitung durch das multiprofessionelle Team aus haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden ermöglicht es den Menschen, sich zu öffnen. Mit Achtsamkeit und Humor, manchmal aber auch mithilfe von klaren Absprachen, schaffen die Mitarbeitenden eine Atmosphäre der Verlässlichkeit und ermöglichen so Offenheit und Lebensfreude auf ganz verschiedenen Ebenen. Ich beobachte, dass Menschen sich besonders dann noch „ganz lebendig" fühlen und ihre Augen strahlen, wenn z.B. Partner, die Familie oder gute Freunde zu Besuch kommen. Aber auch, wenn das, woraus sie früher Kraft geschöpft haben, wie der Beruf, ein Hobby oder Reisen im Hospiz präsent sein darf. Oder, wenn bevorstehende Ereignisse, wie Geburtstage oder die Geburt des Enkelkindes noch erlebt werden können. Sogar eine Hochzeit haben wir im Hospiz schon mal gefeiert.

WAS HAT SIE MOTIVIERT, IM HOSPIZ ZU ARBEITEN?

Seit meiner Ausbildung hat mich diese besondere Arbeit interessiert. Menschen am Lebensende begleiten zu dürfen und von ihnen zu lernen, empfinde ich als Privileg. Ich musste allerdings auch erst einmal ausprobieren, ob ich dem überhaupt gewachsen bin.

WENN SIE ANDEREN VON IHREM ARBEITSPLATZ ERZÄHLEN, WELCHEN TYPISCHEN VORURTEILEN BEGEGNEN SIE DANN?

„DAS könnte ich nicht, immer nur Tod und Sterben, diese Traurigkeit, das wäre nichts für mich." Dabei wird im Hos-

piz manchmal richtig viel gelacht! Aber auch die Vorstellung, dass Pflegende immer nur mit unendlich viel Zeit am Bett von Sterbenden sitzen und deren Hand halten, gibt es. Es gibt im Hospiz immer und jede Menge zu tun. Aber, die Arbeit ist natürlich anders.

WIE UNTERSCHEIDET SICH IHR ARBEITSPLATZ VON ANDEREN IN DER KRANKEN- ODER ALTENPFLEGE?

Die Gäste haben aufgrund ihrer Erkrankung einen speziellen Bedarf an Pflege sowie aufwändiger, medizinischer Symptomkontrolle. Deshalb sind auch spezielle und ständige Weiterbildungen erforderlich. Die Arbeit im Hospiz ist belastend durch andauernde Sterbebegleitungen, Abschiednehmen, Loslassen, Leiden aushalten. Nicht immer lassen sich ja die Symptome, z.B. Schmerzen, Übelkeit, Luftnot vollständig und ausreichend gut kontrollieren. Aufwändige Verbandswechsel oder die Begleitung psychischer Ausnahmezustände gehören genauso dazu. Außerdem sind An- und Zugehörige immer mit im Blick und brauchen unsere Aufmerksamkeit. Supervision, regelmäßige Fallbesprechungen, Austausch im multiprofessionellen Team usw. sind deshalb sehr wichtig.

VERLANGT DIE BEGLEITUNG VON MENSCHEN IN DER LETZTEN LEBENSPHASE BESONDERE FÄHIGKEITEN?

Empathiefähigkeit und die oben beschriebene Haltung zu den Sterbenden, genauso wie zu den Kollegen, sind sicher unerlässlich. Aber ebenso die Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen, zu reflektieren und sich abgrenzen zu können. Jeder Mitarbeitende sollte sich mit dem Thema Sterben auseinandergesetzt haben. Die Weiterbildung „Palliative Care“ ist dazu enorm hilfreich und notwendig.

DIE MENSCHEN KOMMEN MIT GANZ UNTERSCHIEDLICHEN SPIRITUELLEN ERWARTUNGEN IN DAS HOSPIZ. MACHEN IHRE GÄSTE MANCHMAL AUCH GEISTLICHE ERFAHRUNGEN?

Zur Spiritualität eines Menschen gehört ja ganz viel. Die schönen Erinnerungen, beispielsweise an gemeinsame Weihnachtsfeste, werden dabei im Angesicht des Todes umso kostbarer. Wenn wir im Hospiz zusammen Ostern feiern, kann das sicherlich den eigenen Glauben an ein Leben nach dem Tod stärken. Aber auch etwas anderes ist meiner Meinung nach eine wichtige soziale und spirituelle Erfahrung. Gott hat uns nicht alleine auf die Welt gestellt. Wir brauchen einander. Am Anfang und am Ende des Lebens besonders. Gott zeigt sich uns im Nächsten. Manchmal dürfen wir auch miterleben, dass Menschen sich am Ende ihres Lebens noch mit wichtigen Bezugspersonen versöhnen. Das sind Glücksmomente für alle Beteiligten. Interessant finde ich, dass Menschen, die mit dem Glauben ins Hospiz kommen, es sei alles geklärt und sie seien bereit für den „großen Umzug“ ins Danach, nicht selten spirituell noch einmal ordentlich durchgeschüttelt werden. Spätestens dann, wenn der Tod nicht im erwarteten Zeitraum eintritt und sich der Weg doch noch schwerer und länger gestaltet. Menschen, die es gelernt haben, schlicht jeden Tag so anzunehmen, wie er ist und sich über die „kleinen Dinge“ zu freuen, haben es da manchmal leichter.

WANN WAR EIN TAG FÜR SIE EIN GELUNGENER ARBEITSTAG?

Als Mitarbeiterin in Personalverantwortung habe ich vor allem das Ziel, dass die mir anvertrauten Kolleginnen und Kollegen ihren Job zur Versorgung der Gäste gut machen können. Wenn das gelingt, freue ich mich. Ich setze mich für eine möglichst angenehme Atmosphäre im Haus ein. Aber auch die feierliche Atmosphäre nach einer gelungenen Sterbebegleitung ist für uns als Team ein guter Tag.

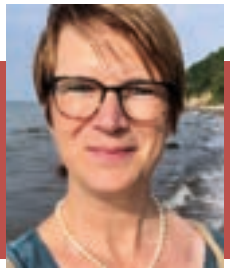
UND WIE FÖRDERN SIE SELBST IHREN ZUGANG ZUR LEBENSFREUDE?

Tragfähige Beziehungen sind mir wichtig. Zu meinem Mann, der Familie und Freunden. Auch Zeit mit lieben Menschen unserer Kirchengemeinde mit lebendiger Musik und Gott zu verbringen, stärkt meine Lebensfreude. Besonders tanke ich in der Natur auf. Dabei hilft mir unsere schöne, norddeutsche Landschaft in Ostseenähe und Urlaube mit Bewegung. Außerdem versuche ich, eine Haltung der Dankbarkeit einzuüben, das lohnt sich.

Diakonie in Lübeck: **Bei der Vorwerker Diakonie arbeiten mehr als 2500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich vor allem für eins engagieren: Menschen. In mehr als 70 Einrichtungen sind wir in den Bereichen Seniorenpflege, Hilfen für Menschen mit Behinderungen und Menschen in sozialen Notlagen oder für Kinder und Jugendliche da.**

Hospiz: **Das Rickers-Kock-Haus bietet sterbenden Menschen ein letztes Zuhause. Im Mittelpunkt der Pflege, Betreuung und Begleitung steht der erkrankte Gast mit seinen individuellen Bedürfnissen – körperlich, seelisch, sozial und spirituell. Ihm wollen die Mitarbeiteneden bis zuletzt ein humanes und würdevolles Leben ermöglichen.**
Mehr unter: www.vorwerker-diakonie.de/hilfen/senioren-und-pflege/hospiz

Stephanie Murzin, *Lübeck, Krankenschwester und Pflegefachkraft Palliativ Care, Pflegedienstleitung*



HEILSAME SPRACHE
in der Begleitung kranker Menschen

„Frau Müller, der Krebsverdacht in Ihrer Gewebeprobe hat sich nicht bestätigt“, so die Stationsärztin in der Visite. Ist dies nun eine gute Nachricht? Ja und nein. Die medizinisch korrekte Aussage könnte Frau Müller aufatmen lassen. Die Wahl der Sprache lässt in ihrem Wortgedächtnis allerdings „Krebsverdacht“ und eine „Verneinung“ nachklingen.
Eine „gute Nachricht“ beachtet Inhalt und Sprachgebrauch. Wie würde sich Frau Müller fühlen, wenn die Stationsärztin gesagt hätte: „Frau Müller, ich habe eine gute Nachricht für Sie: Es wurden nur gutartige Zellen in Ihrer Gewebeprobe gefunden.“ „Gut“ und „gutartig“ klingen nach. Gerade in Situationen besonderer Sensibilität, wo manche Patienten dazu neigen, jedes Wort „auf die Goldwaage zu legen“, sind Wortwahl und Sprache entscheidend für das, was nach einer Begegnung mit professionell oder ehrenamtlich Begleitenden „hängen bleibt“.

Bereits in der Bibel gibt es ein breites Zeugnis für die heilsame (oder zerstörerische) Macht unserer Sprache. „Ein freundliches Wort ist wie Honig: angenehm im Geschmack und gesund für den Körper“ (Sprüche 16,24). „Herr, behüte meinen Mund und bewahre meine Lippen!“ (Psalm. 141,3). „Kein hässliches Wort komme über eure Lippen, sondern wenn ein Wort, dann ein gutes, das der Erbauung dient, wo es nottut, und denen, die es hören, Freude bereitet“ (Epheser 4,29). In der Bibel finden sich viele weitere Anregungen für einen heilsamen Umgang mit Sprache. So wird beispielhaft in den Psalmengebeten der Leser bei seinen Gedanken und Gefühlen von Bedrohung, Angst, Wut oder Zweifel abgeholt und in eine Sprache des Vertrauens, der Dankbarkeit, der Zuversicht und des Gotteslobes geführt.

Das Sprach- und Kommunikationskonzept „LINGVA ETERNA“ – aus dem hier Anregungen weitergegeben werden – kann eine große Hilfe sein, unsere eigene Wortwahl und Sprache im (Berufs-) Alltag zu reflektieren und heilsam zu verändern. Wir alle haben unseren individuellen Sprachgebrauch, der sich biographisch bedingt entwickelt hat und uns bis in unsere Emotionen hinein prägt. Dieser verfestigt sich durch häufige Verwendung und wird gleichzeitig vom umgebenden Sprachgebrauch, wie z.B. einem Berufsjargon, beeinflusst.

Wie oft verwende ich Verneinungen und bedenke jemand anderes dabei mit einer Negation? Sage ich: „Mach den Kompressionsverband nicht zu fest!", oder: „Bitte achte auf einen ausreichend entspannten Kompressionsverband?“ Je häufiger ich Negationen auszusprechen, umso mehr können daraus Festlegungen werden, die mich und mein Umfeld prägen. Dagegen häufig Gutes aussprechen machen mein eigenes Erleben und das meiner Mitmenschen wohltuend und heilsam. Im christlichen Kontext meint „Gutes aussprechen über jemanden“, „Gutes zusprechen“ das Gleiche wie „Segnen“, lat. benedicere (WikiWörterbuch: gut reden, wohl reden, richtig reden; segnen, weihen; lobpreisen, preisen).
„Ich muss noch schnell die Visite bei den Privatpatienten machen“, war eine häufige Antwort, die ich bei mir fand, als ich meinen Sprachgebrauch analysierte. Ich wollte meinen Kollegen, die meine Unterstützung anfragten, signalisieren, dass ich sobald wie möglich zu ihnen komme. Die Kombination von „muss“ und „schnell“ entdeckte ich als typisch für mein Empfinden, unter Zeitdruck und Zwängen zu stehen. Als viel hilfreicher versuche ich seitdem zu formulieren: „Ich werde die Visite bei den Privatpatienten machen und Sie anschließend anrufen.“ Anstelle eines häufigen Gebrauches von „ich muss“ (fremdbestimmt) das zeitlich ordnende Futur „ich werde“(selbstbestimmt) zu verwenden und dabei auf Worte wie „schnell“, „rasch“, „eben noch Mal“ zu verzichten, erlebe ich als heilsam und befreiend.

Das Sprach- und Kommunikationskonzept LINGVA ETERNA benennt 3 Säulen: 1. Präsenz des Sprechers, 2. Klarheit der Botschaft, 3. Wertschätzung des Gesprächspartners

Sie können die Aufzeichnung eines Seminares des 8. Christlichen Gesundheitskongresses 2022 zum Thema „Mit bewusster Sprache leben" mit Gisela Bullermann über info@cig-online.de anfordern.

1. Eine hohe Präsenz des Sprechers ist wichtig, um meinen Zuhörer zu erreichen. Hierzu benenne ich mich selber und verzichte auf Stummelsätze. Also nicht: „Komme in 5 Minuten wieder“, sondern: „Ich werde in 5 Minuten wieder zu Ihnen kommen.“ Sich selber mit „ich“ zu benennen anstelle von „man“, führt ebenfalls zu mehr Präsenz und Authentizität im Gespräch.

2. Eine Klarheit der Botschaft ist insbesondere in der Begleitung von kranken Menschen wichtig, wenn Aufregung und Angespanntheit beteiligt sind. „Darüber hat bisher niemand mit mir gesprochen“, hören wir von Patienten immer wieder in Bezug auf gravierende Diagnosen. Es ist davon auszugehen, dass nur ca. 20% der Gesprächsinhalte in emotional belastenden Situationen aufgenommen und verarbeitet werden. Neben Empathie, Verzicht auf Fachjargon, passenden Rahmenbedingungen und Verständnis-Rückfragen ist eine Klarheit der Botschaft hier um so wichtiger. Dazu helfen: kurze Hauptsätze mit höchstens einem Nebensatz (keine „verschachtelte Sprache“); langsame Sprache mit Pausen, wo ein Punkt zwei Sätze trennt, die Sprachmelodie entsprechend senken („Bogensätze“ „auf den Punkt kommen“); Verzicht auf Füllwörter wie „eigentlich“, „genau“, „vielleicht“, eventuell“ (Füllwörter sind „Energieräuber“).

3. Die Wertschätzung des Gesprächspartners wird unterstützt durch eine friedfertige Sprache. Leider ist das Aggressionspotential in der deutschen Sprache und insbesondere auch im Medizinjargon hoch. „Ich habe ein Attentat auf Dich vor.“ „Dann schieß mal los.“ „Spann mich nicht auf die Folter.“ „Das wird geübt bis zur Vergasung.“ „Wir hatten eine Bombenstimmung.“ – manche alltäglichen Redewendungen stammen aus dem Sprachgebrauch von Nationalsozialismus und Krieg. „Wir hoffen Ihre Erkrankung erfolgreich zu bekämpfen.“ „Der Patient muss umgelegt werden.“ „Eine fachärztliche Anbindung sollte erfolgen.“… Es hat bis heute hinein sprachlich Auswirkungen, dass viele medizinische Entwicklungen historisch gesehen im Zusammenhang mit Kriegsmedizin erfolgt sind. Wie sehr ist mein eigener Sprachgebrauch hiervon geprägt? Eine bewusste Reflexion kann zu heilsamer Veränderung führen. Insbesondere der Gebrauch von wertschätzenden und dankbaren Sätzen gibt hier ein Gegengewicht. Dabei hilft es, auf ganze Sätze mit Gebrauch der Personalpronomen „ich, du, wir, sie“ zu achten: Nicht nur „Danke“ oder „Gut gemacht“, sondern: „Ich danke Ihnen", oder: „Ich finde, das hast Du gut gemacht.“ Auch bewusst Mut-machende Zusagen sind heilsam: „Ich glaube, Sie werden Fortschritte machen.“ „Ich möchte Ihnen Mut machen. Es wird sich zum Guten fügen.“ Oder – falls eine belastende Gesundheitssituation unabwendbar erscheint – : „Wir werden Sie begleiten und dafür sorgen, dass Sie gute Hilfe bekommen“.

HEILSAME SPRACHE

Typische Verneinungssätze im (Berufs-)Alltag identifizieren und bewusst in bejahenden Sprachgebrauch umwandeln: statt „Kein Problem für uns“ -> „Wir finden eine gute Lösung“; statt „Keine schlechte Idee“ -> „Ein guter Vorschlag“; statt „Ich habe keine Zeit mehr“ -> „Es war wichtig mit Ihnen zu reden. Ich werde mich jetzt dem nächsten Patienten zuwenden.“
Bedrängende oder fremdbestimmt wirkende Worte meiden, wie: „Ich muss“, „Ich soll“, dafür mehr zeitlich ordnende und selbstbestimmende Worte wie: „Ich werde“, „Ich will“. Präsenz und Authentizität im Sprachgebrauch fördern: „Ich“ statt „man“ verwenden.
Klarheit der Sprache fördern: positive Ziele benennen, kurze Hauptsätze, Sprachpausen einhalten, Füllwörter meiden. Wertschätzende Worte und Botschaften verwenden: friedfertige Sprache, Gutes zusprechen („segnen“).

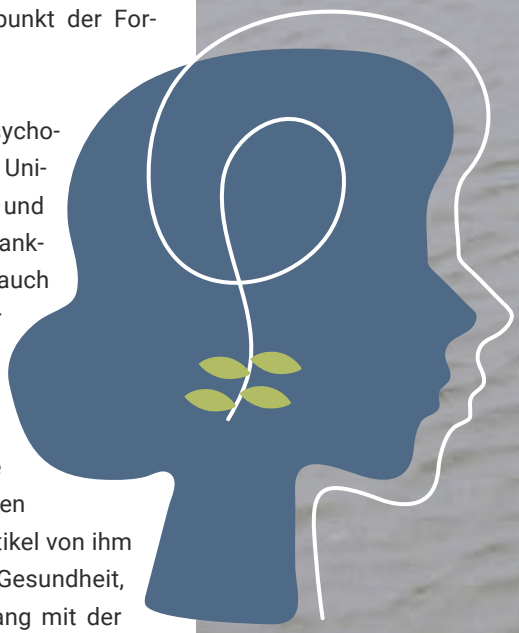
Dr. med Georg Schiffner, *Aumühle, Chefarzt Geriatriezentrum & Palliativbereich Wilhelmsburger Krankenhaus Groß Sand, Hamburg*

Amazing Graze

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG ZU SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

NEU IM TREND: DIE PSYCHOLOGIE DER GNADE

Wahrscheinlich hat sich bis heute noch niemand so eingehend und wohl überlegt über die Psychologie der Gnade ausgelassen wie der römische Philosoph Seneca im 1. Jahrhundert. Das könnte sich jetzt ändern, denn die Gnade ist in den Blickpunkt der Forschung gekommen.

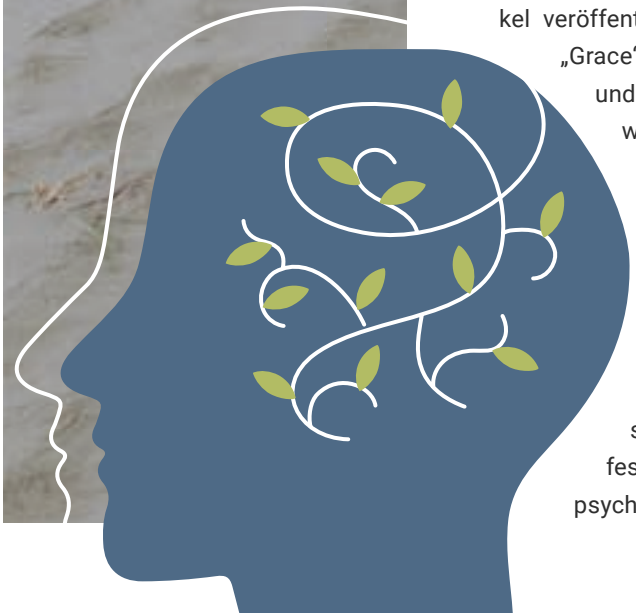


Robert Emmons, Psychologieprofessor an der University of California und weltweit führender Dankbarkeitsforscher, ist auch eine treibende Kraft für die wissenschaftliche Durchdringung des Phänomens der Gnade. In der letzten Ausgabe von ChrisCare brachten wir einen Einführungsartikel von ihm über Dankbarkeit und Gesundheit, den er im Zusammenhang mit der 8. Europäischen Konferenz zu Religion, Spiritualität und Gesundheit im Juni dieses Jahres in Amsterdam für den Newsletter des Forschungsinstituts für Spiritualität und Gesundheit verfasst hatte.

Dass Emmons sich nun auch dem Thema „Gnade“ widmet, kommt nicht von ungefähr. Senecas Hauptgedanke in seinen Ausführungen über die Gnade ist die untrennbar enge Beziehung von Gnade und Dankbarkeit. Er zeigt auf, dass es sich um die beiden Seiten derselben Münze handelt. Die Münze heißt bei Seneca „Beneficium“, das ist die Wohltat. Kennzeichen echter, ehrlicher Wohltaten ist die wohlwollende Gesinnung.

Wenn wir von „Gnade“ sprechen, denken wir leider an eine Herablassung. Aber dem Wesen nach ist Gnade nichts anders als Wohlwollen mit dem Schwerpunkt auf dem Geben, so wie Dankbarkeit Wohlwollen mit dem Schwerpunkt auf dem Nehmen ist. Die Römer hatten für beides nur das eine Wort „Gratia“. Die authentische Motivation für das Beneficium ist die Gratia. Vielleicht sollten wir besser von Gunst als von Gnade sprechen. Aber die internationale Forschungssprache ist Englisch und das englische „Grace“ wird nun einmal üblicherweise mit „Gnade“ übersetzt. Andererseits ist es natürlich auch theologisch interessant, bei diesem biblischen Zentralbegriff zu bleiben.

Emmons hat schon vor fünf Jahren mit seinen psychologischen Professorenkollegen Peter C. Hill von der Biola University, Justin L. Barrett von der Fuller Graduate School of Psychology und dem Theologieprofessor Kellie M. Kapic vom Covenant College in Georgia in der Zeitschrift Psychology of Religion and Spirituality einen Artikel veröffentlicht, der das Thema „Grace“ aus psychologischem und theologischem Blickwinkel beleuchtete und eine Antwort auf die Frage suchte, welche Bedeutung die Gnade aus wissenschaftlicher Sicht und für die Lebenspraxis hat. Zuerst stellen die Autoren fest, dass die empirische psychologische Forschung



es bislang versäumt hat, sich dem Thema zu widmen. Dann definieren sie „Grace“ ganz wie einst schon Seneca als ein Geschenk, das bedingungslos und freiwillig einer Person gemacht wird, die es sich nicht verdient hat, von einem Geber, der nicht dazu verpflichtet ist. Sie untersuchen das Phänomen im Kontext verschiedener religiöser Traditionen und werten dann den vorläufigen Befund aus. Dieser zeigt, dass es sich um einen vielfältigen Themenbereich handelt, der danach verlangt, sich wissenschaftlich in zwei Richtungen zu orientieren: Es gelte einerseits nach den Wahrnehmungen göttlicher Gnade und andererseits nach den individuell erlebten Wirkungen von Gnade zu fragen. Sie stellen die Hypothese auf, dass die für sich persönlich wahrgenommene göttliche Gnade einen stark förderlichen Einfluss auf die gesunde Selbstentfaltung haben kann; hierzu verwenden sie den in der Positiven Psychologie üblich gewordenen Begriff „Flourishing“. Sie vermuten, dass die Gnade sehr gut in das Forschungsspektrum der Positiven Psychologie passt und dort eine interessante Verbindung zu Religion und Spiritualität herstellen kann.

Diese Bestandsaufnahme war ein Startschuss. 2020 veröffentlichte ein Forschungsteam der belgischen Universität Leuven das Ergebnis einer breit angelegten qualitativen Studie zu der Frage, wie erwachsene Menschen der säkular geprägten belgischen Durchnittsbevölkerung Gnade persönlich erleben. Fast 500 Personen lieferten dazu ihre Erfahrungsberichte. Es zeigte sich, dass die Gnadenerfahrung überwiegend als unverdientes freies und unberechenbares Geschenk der Güte und Schönheit beschrieben wird, das auf eigenes Versagen oder Gebrochensein antwortet und von anderen Menschen oder aus einer göttlichen Quelle stammt. Das Gnadenerlebnis wirkt sich positiv verändernd auf Beziehungen und das Selbstverhältnis aus – es fördert das „Flourishing“ der Beschenkten.

Aus einer ganz anderen Richtung hat sich Annette Haußmann, Professorin für Seelsorge der Ev. Fakultät an der Universität Heidelberg, neuerdings in einem Beitrag der Zeitschrift „Wege zum Menschen“ dem Gnadenthema genähert. Sie weist auf die seelsorgerliche Bedeutung der Tatsache hin, dass sich die achtsamkeitsbasierten Psychotherapieverfahren der so genannten „Dritten Welle“ in der Kognitiven Verhaltenstherapie durch ihr Kernelement der bedingungslosen Akzeptanz auszeichnen und findet darin in hohem Maß die Basisvariable „Wertschätzung“ wieder, die bereits in der Mitte des 20. Jahrhunderts von Carl Rogers wissenschaftlich als wesentliche Voraussetzung heilsamer therapeutischer Gesprächsführung begründet wurde und von der damaligen „Seelsorgebewegung“ aufgenommen wurde. Man wird wohl sagen dürfen, dass „bedingungslose Akzeptanz“ und „Gnade“ ungefähr dasselbe meinen.

Wir dürfen gespannt sein, welchen Ertrag weitere Untersuchungen des neu aktuell gewordenen Themas bringen werden. Nach Ansicht von René Hefti, Leiter des Forschungsinstituts für Spiritualität und Gesundheit, ist die Gnade im Begriff, in den nächsten Jahren eines der interessantesten wissenschaftlichen Themen im Bereich Spiritualität und Gesundheit zu werden. ■

QUELLEN

Emmons, R.A., Hills, P.C., Barrett, J.L., Kapic, K.M., Psychological and Theological Reflexions on Grace and its Relevance for Science and Practice, in: Journal of Religion and Spirituality (2017) 9/3, 276-284 (O) Material Gnade

Haußmann, Annette, Eine Frage der Haltung: Integrative Impulse für die Seelsorge aus neueren Ansätzen der Verhaltenstherapie, in: Wege zum Menschen (2022) 74/3, 201-214

Schellekens, Tine, Dillen, Annemie, Dezutter, Jessie, Experiencing Grace: A Thematic Network Analysis of Person-Level Narratives, in: Open Theology (2020) 6, 360-373 (O) Material Gnade

Dr. phil. Hans-Arved Willberg
Ettlingen, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Spiritualität und Gesundheit (FISG) www.rish.ch/de

VOM ALTEN DRACHEN UND DEM FREUDENMEISTER

In der Mitte des 17. Jahrhunderts wurde Mitteleuropa vom 30jährigen Krieg erschüttert. Alte Sicherheiten gingen verloren. Die Menschen suchten Halt, nicht zuletzt im christlichen Glauben. Eines der Lieder jener Zeit, das bis heute von vielen geschätzt und in Gottesdiensten gesungen wird, ist „Jesu, meine Freude", dessen Text Johann Franck (1618-1677) geschrieben hat und zu dem Johann Crüger (1598-1662) die Melodie beisteuerte. Die Aumühler Kirchenmusikerin Susanne Bornholdt hat zu diesem Lied einen Podcast aufgenommen, aus dem wir einige Ausschnitte dokumentieren.
Im Podcast verbindet sie jede Strophe des Liedes mit Variationen von Friedrich Wilhelm Zachow.

1. Jesu, meine Freude, / meines Herzens Weide, / Jesu, meine Zier: / Ach, wie lang, ach lange / ist dem Herzen bange / und verlangt nach dir! / Gottes Lamm, mein Bräutigam, / außer dir soll mir auf Erden / nichts sonst liebers werden.

Wir tauchen in die Mitte des 17. Jahrhunderts ein: Von unserem Lied existierten mehrere weltliche Versionen. Ein Lied von Simon Dach begann so: „Lesbia, mein Leben, hat sich mir ergeben in gewünschter Pflicht". Ein Organistenkollege aus Danzig macht folgende geistliche Umdichtung daraus: „Christo hat mein Leben, sich nun ganz ergeben in gewünschter Pflicht."
Auch Simon Dachs Freund und Domorganist in Königsberg Heinrich Albert übernahm das Versmaß und gab folgendes Gedicht heraus:
Flora, meine Freude, / meiner Seelen Weide, / meine ganze Ruh, / was mich so verzücket / und den Geist bestricket, / Flora, das bist du. / Deine Pracht glänzt Tag und Nacht / mir für Augen und im Herzen / zwischen Trost und Schmerzen.
Zu dieser Vorlage setzte sich der Gubener Bürgermeister Johann Franck mit seinem geistlichen Gedicht „Jesu, meine Freude" ein Denkmal. „Flora" gegen „Jesus". Johann Franck hatte Jura in Königsberg studiert. Aus dieser Zeit stammten seine Kontakte zu Dach, Albert und der Königsberger Künstlerszene sowie seine Bekanntschaft mit Paul Gerhardt. Mit dem Komponisten unserer Liedmelodie, Johann Crüger, verband ihn darüber hinaus seine Geburtsstadt: Johann Crüger wurde ebenfalls in Guben geboren.

2. Unter deinem Schirmen / bin ich vor den Stürmen / aller Feinde frei. / Lass den Satan wettern, / lass die Welt erzittern, / mir steht Jesus bei. / Ob es jetzt gleich kracht und blitzt, / ob gleich Sünd und Hölle schrecken, / Jesus will mich decken.

1618, als Johann Franck dort geboren wurde, war Guben ein beschauliches Landstädtchen. Allerdings begann im gleichen Jahr der 30jährige Krieg. Sein Vater starb früh. Nach dem Studium in Königsberg drängte seine Mutter auf die Rückkehr nach Guben: Schließlich lagerten mal schwedische, mal sächsische Söldnertruppen in der Stadt. So ließ sich Johann Franck 1645 endgültig in der Stadt nieder. Als junger Rechtsanwalt erwarb er sich schnell großes Ansehen. Im Dichten hat Franck wohl immer wieder neue Kräfte gefunden. Es ist sein Ausspruch überliefert: „Die Poesie ist eine Säugamme der Frömmigkeit, eine Mehrerin der Fröhlichkeit und eine Verstörerin der Traurigkeit."

1648, im letzten Kriegsjahr, wurde Johann Franck Ratsherr und 1651 Bürgermeister seiner Heimatstadt Guben. Etwas von diesen Kämpfen als Anwalt und Bürgermeister lässt sich in der 3. Strophe des Liedes finden:

3. Trotz dem alten Drachen, / Trotz dem Todesrachen, / Trotz der Furcht dazu! / Tobe, Welt, und springe; / ich steh hier und singe / in gar sichrer Ruh. / Gottes Macht hält mich in Acht, / Erd und Abgrund muss verstummen, / ob sie noch so brummen.

Eindrucksvoll hat Bach in seiner Motette das dreifache Dennoch auskomponiert: Trotz – dem alten Drachen, Trotz – dem Todesrachen, Trotz – der Furcht! Man sieht unweigerlich ob der ganzen Lautmalereien mittelalterliche Höllenhunde und Teufel aller Art an alten Kirchenwänden entstehen. Tobe, Welt; ich stehe hier und kann nicht anders. Ich singe in gar sichrer Ruh – einfach herrlich diese Zeilen; und so richtig schön lutherisch.

Durch all diesen Tumult klingen Verse des 73. Psalms. Es sind bekannte, vertraute Worte: „Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, / du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an."
Geld und Image bedeuteten scheinbar wenig für Johann Franck. Womöglich hat er in den ersten 30 Jahren seines Lebens erfahren, dass sie nicht bewahren vor Elend, Schmach und Tod. Er vertraut auf die Worte des Apostel Paulus, der in seinem Brief an die Gemeinde in Rom schrieb: „Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein? Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn." Weg mit allen Schätzen!

4. **Weg mit allen Schätzen; / du bist mein Ergötzen, / Jesu, meine Lust. / Weg, ihr eitlen Ehren, / ich mag euch nicht hören, / bleibt mir unbewusst! / Elend, Not, Kreuz, Schmach und Tod / soll mich, ob ich viel muss leiden, / nicht von Jesus scheiden.**

So ähnlich klingt auch der Psalm 73: „Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. / Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil."
So kann der Autor Johann Franck dieser Welt absagen, viermal erklingt sein „Gute Nacht" in der 5. Strophe.

5. **Gute Nacht, o Wesen, / das die Welt erlesen, / mir gefällst du nicht. / Gute Nacht, ihr Sünden, / bleibet weit dahinten, / kommt nicht mehr ans Licht! / Gute Nacht, du Stolz und Pracht; / dir sei ganz, du Lasterleben, / gute Nacht gegeben.**

Dieses Lied ist typisch für seine Zeit: Es geht um die Beziehung des Einzelnen zu Jesus, darum auch „Jesu, meine Freude". Wie immer, wenn es sich um Lieder aus vergangenen Jahrhunderten handelt, sind sie gespickt mit Sprachbildern, die uns fremd bleiben. So mag man vermutlich die 3. Strophe mit dem alten Drachen und dem Todesrachen nur gerne singen, wenn man sich in vielen Chorproben die Bach'sche Motette ins Herz gesungen hat. In einem Gottesdienst heute wirken solche Strophen vielleicht befremdlich, wenn da nicht die Melodie wäre, die sich zuerst ganz nach innen richtet: Der Komponist Johann Crüger beginnt auf der 5. Tonstufe und fällt zum Grundton ab, um sich bereits in der 2. Melodiezeile bis zur Oktave und in der dritten gar bis zur Dezime hinaufzuschwingen.
Das ist wohl eher eine Übung für einen Chorsänger als für eine landläufige Ortsgemeinde am Sonntagmorgen! Kein Wunder, dass es auch deswegen Murren und Mosern gab, als das Lied in den ersten Gesangbuchausgaben aufkam. Doch dieser überschwängliche Freudenausbruch in der Melodie gibt dem Text zusätzliche Ausdruckskraft. Jesu, meine Freude! Dieser Jesus ist mein Mittler, meine Mitte: die Melodieabschnitte (noch einmal von der ersten Strophe aus betrachtet) „Gottes Lamm, mein Bräutigam, / außer dir soll mir auf Erden" bewegen sich in dieser Mitte rund um die 5. Tonstufe, bevor sich der letzte Melodieteil demütig von der Mollterz in den Grundton beugt.
Diese Melodie ist eine gedämpfte, vorweggenommene Osterfreude. Sie erinnert an die lange Zeit, die Jesu Jünger nach seinem Tod bangen Herzens und im Verlangen nach ihm gewartet haben. Jesus aber begegnete am Ostermorgen zuerst den Frauen und dann den beiden Jüngern auf ihrem Weg. Später, als sie alle versammelt waren, tritt er herein, mitten unter sie mit seinem „Friede sei mit euch!"

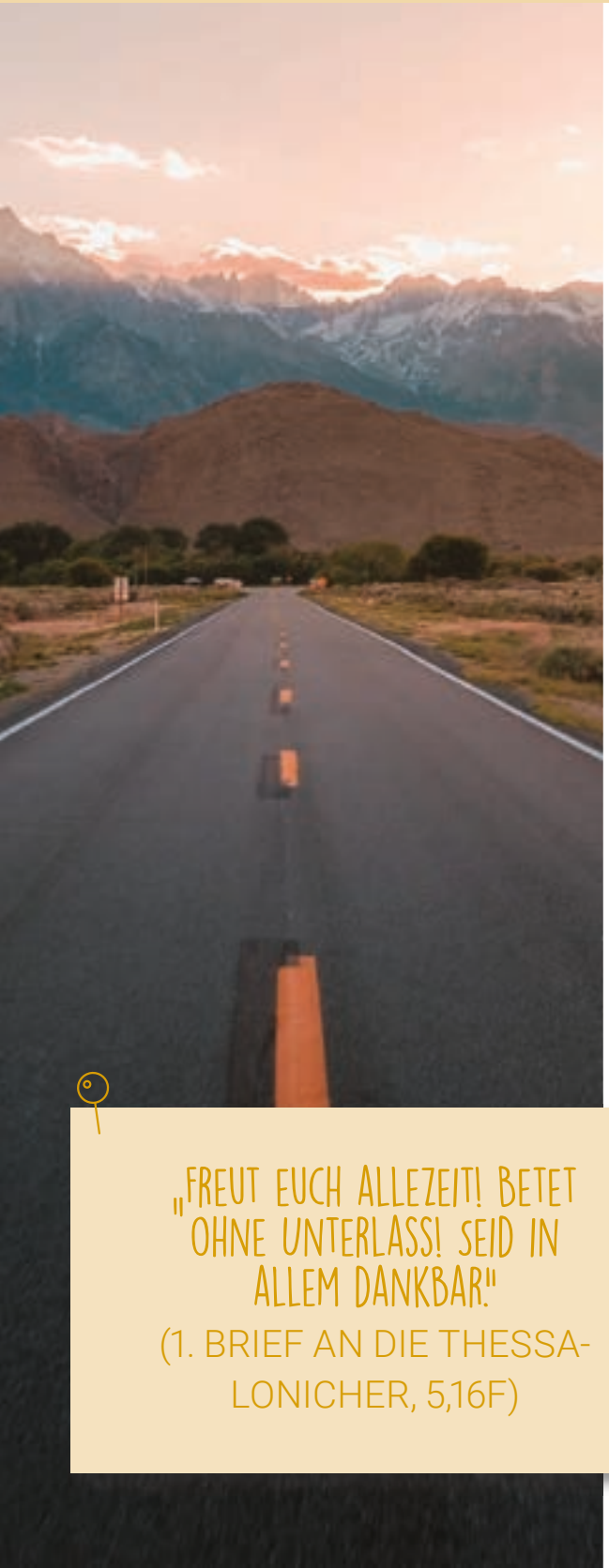
6. **Weicht, ihr Trauergeister, / denn mein Freudenmeister, / Jesus, tritt herein. / Denen, die Gott lieben, / muss auch ihr Betrüben / lauter Freude sein. / Duld ich schon hier Spott und Hohn, / dennoch bleibst du auch im Leide, / Jesu, meine Freude.**

ZUM PODCAST

Homepage der Evangelischen Kirchengemeinde Aumühle zu finden: https://soundcloud.com/kirche-aumuehle:
Das Lied ist im Evangelischen Gesangbuch unter der Nr. 396 zu finden.

***Susanne Bornholdt**, Aumühle*
Kirchenmusikerin in der evgl. luth. Kirchengemeinde

WENN DIE LEBENSFREUDE AUF DER STRECKE BLIEB...



„FREUT EUCH ALLEZEIT! BETET OHNE UNTERLASS! SEID IN ALLEM DANKBAR!"
(1. BRIEF AN DIE THESSALONICHER, 5,16F)

„Freut euch allezeit!" Wer möchte das nicht – sich freuen? Doch vielen Menschen fällt es schwer, diese Freude zu spüren. Es sind zu hohe Ansprüche, die die Lebensfreude erdrücken können: Wenn es mal wieder einfach zu viel ist, was es im Blick zu behalten gilt; wenn der Zeitdruck zunimmt, gepaart mit dem Erwartungsdruck, der vom Arbeitgeber, von der Schule dem Partner oder den Kindern kommt; wenn die Welt da draußen verrückt zu spielen scheint; wenn die eigenen inneren Ansprüche noch dazukommen… Oft haben wir abends nicht einfach nur eine Menge geschafft, sondern sind auch fix und alle – erledigt! Und dann sollen wir uns auch noch freuen? So kann aus dem Wort von Paulus: „Freut euch allezeit!" schnell eine Anspruchshaltung werden, die den Druck noch zusätzlich erhöht.

Mit Akzeptanz zu mehr Lebensfreude

Ein Weg christlicher Frömmigkeit besteht darin, Freude und Dankbarkeit zu finden. Wenn es jedoch in gewissen Lebensphasen oder Situationen nicht gelingt, sich zu freuen oder dankbar zu sein, ist es kontraproduktiv, sich dazu zu zwingen. Die folgenden drei Schritte können vielleicht hilfreich sein, um wieder mehr Lebensfreude zu erleben:

1. SCHRITT:

Erkenne und würdige deine persönliche Befindlichkeit

Es kann eine Befreiung sein, wenn ich offen ausspreche, wie es mir gerade im tiefsten Herzen geht. Entweder im Gebet, im Gespräch mit einer vertrauten Person, einem Seelsorger, Coach oder Therapeuten.

Im Coaching sitzt mir Johanna gegenüber. Sie erzählt: „Ich fühle mich stark unter Druck. Jeder will etwas von mir. Das Arbeitspensum nimmt immer mehr zu. Zuhause sind die Kinder, die mich brauchen und meine Eltern, die immer älter und kränklicher werden… Und wenn ich dann noch sehe, was in der Welt da draußen so alles geschieht: Corona, Krieg, Inflation, Energiekrise... Manchmal fühle ich mich wie erschlagen und sehe das Ende des Tunnels nicht mehr. Und doch soll ich der Fels in der Brandung sein und Zuversicht und Freude ausstrahlen." Ich frage zurück: „Wer fordert das denn von dir, dass du Zuversicht

und Freude ausstrahlen sollst?“ Sie denkt nach: „Wahrscheinlich ich selbst. Aber schon auch die Tatsache, dass ich Christin bin. Ich bin in einer charismatischen Gemeinde. Bei uns ist die Freude ein Zeichen für den Heiligen Geist. Wenn ich die Freude jedoch nicht spüre, habe ich Angst, etwas falsch zu machen. Glaube ich nicht genug? Ich bin dann innerlich in einem Rechtfertigungsdruck und manchmal hoffe ich, dass die anderen es nicht merken, dass ich mich innerlich leer fühle.“

Als ich Johanna frage, wie sich das in ihrem Verhalten auswirkt, antwortet sie nachdenklich. „Ich merke schon, dass ich insgesamt dünnhäutiger werde. Und in letzter Zeit schleicht sich eine Art bei mir ein, die ich an mir nicht so mag. Ich werde sarkastisch gegenüber anderen und manchmal sogar zynisch. Das hasse ich noch mehr an mir.“

2. SCHRITT:

Akzeptiere deine Realität – so, wie sie ist und vertraue auf die Gegenwart Gottes darin.

Veränderung ist nur dann möglich, wenn ich eine Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Realität vornehme. Dazu gehört, dass ich den Moment akzeptiere und bejahe. Das Gegenteil von Akzeptanz ist auf einer tieferen Ebene „Widerstand“. Der Widerstand gegen den Moment, wie er ist. Widerstand führt zu Gedanken wie: „Das will ich nicht! Es soll anders sein!“ Wir lehnen uns auf gegen die gegenwärtige Realität und hadern, klagen, fangen an, dagegen zu kämpfen. Der Weg zu mehr Freude besteht darin, die Gefühle so gut wie möglich zuzulassen und zu bejahen. Der Gedanke „Ich bin angespannt“ kann für Erleichterung sorgen, wenn ich ihn zulasse und bejahe. In diesem Moment geben wir den Kampf gegen die Wirklichkeit auf. Wir geben uns der Wirklichkeit hin.

Ich sage zu Johanna: „Stell dir einmal vor, wie es sich anfühlt, wenn du dir innerlich sagst: `Ja, das ist die Realität dieses Augenblicks. Ich erkenne an, dass dieser Moment Realität ist und damit stärker als meine persönlichen Erwartungen und Wünsche an diesen Moment. Ich kann den Moment nicht ändern, also nehme ich ihn so an, wie er ist.´"

Das Bejahen der Realität führt nicht nur zu Akzeptanz, sondern auch zu Demut, weil ich anerkenne, dass ich nicht alles in der Hand habe. Und sie kann mich ins Vertrauen führen, weil Gott sich dort zeigt, wo ich mich befinde: in meiner gegenwärtigen Realität – auch wenn ich mich noch so ungenügend fühle.

3. SCHRITT:

Veränderung kann möglich werden oder einfach durch Gnade geschehen

Zu diesem Schritt kam mir eine Erzählung des Weisheitslehrers Anthony de Mello in den Sinn.

Er erzählt folgende Geschichte (Titel: „Ändere dich!“):

„Jahrelang war ich neurotisch. Ich war ängstlich und depressiv und selbstsüchtig. Und jeder sagte mir immer wieder, ich sollte mich ändern. Und jeder sagte mir immer wieder, wie neurotisch ich sei.

Und sie waren mir zuwider, und ich pflichtete ihnen doch bei, und ich wollte mich ändern, aber ich brachte es nicht fertig, so sehr ich mich auch bemühte.

Was mich am meisten schmerzte, war, dass mein bester Freund mir auch immer wieder sagte, wie neurotisch ich sei. Auch er wiederholte immer wieder, ich sollte mich ändern.

Und auch ihm pflichtete ich bei, aber zuwider wurde er mir nicht, das brachte ich nicht fertig. Ich fühlte mich so machtlos und gefangen.

Dann sagte er mir eines Tages: „Ändere dich nicht. Bleib, wie du bist. Es ist wirklich nicht wichtig, ob du dich änderst oder nicht. Ich liebe dich so, wie du bist. So ist es nun einmal."

Diese Worte klangen wie Musik in meinen Ohren: „Ändere dich nicht, ändere dich nicht … ich liebe dich." Und ich entspannte mich, und ich wurde lebendig, und Wunder über Wunder, ich änderte mich!

Jetzt weiß ich, dass ich mich nicht wirklich ändern konnte, bis ich jemanden fand, der mich liebte, ob ich mich nun änderte oder nicht.“ Und er stellt abschließend die Frage: „Liebst du mich auf diese Weise, Gott?“

Ein vertrauensvolles „Ja!“ als Antwort auf diese Frage kann uns der tief in uns wohnenden Freude wieder einen Schritt näher bringen.

Am Ende unseres Gesprächs resümiert Johanna: „Ich werde mir eine Erinnerung schaffen. Vielleicht ein Post-it am Kühlschrank mit den drei Schritten, um sie mir immer wieder zu vergegenwärtigen:

1. **Wie geht es mir gerade?**
2. **Kann ich „Ja“ dazu sagen – vor allem zu meinem Gefühl der Überforderung?**
3. **Ich stelle Gott die Frage: „Liebst du mich auch so, wie ich gerade bin?“**

…und dann lasse ich mich überraschen, was geschehen wird.“

Andreas Rieck,
Referent im Bereich Weiterbildung und Spiritualität im Marienhospital Stuttgart

TAGUNGEN, SEMINARE & KONFERENZEN

TERMINE:

AUGUST

29.08.-01.09.22, Gnadenthal
Berufen zum Helfen – leidend am Gesundheitswesen
www.kloster-gnadenthal.de

JULI

03.09.22, Hamburg
Fachtagung „Seelsorge und Psychotherapie“
www.christliche-beratung-hamburg.de

06.09.22, Hannover
Umgang mit Sterbewünschen
www.zfg-hannover.de

14.09.22, Online
30 Minuten plus „Heilsame Sprache in der Begleitung kranker Menschen“
www.cig-online.de

25.09.22, Hamburg / Chemnitz
Ökumenischer Patientengottesdienst
www.cig-online.de

26.09.22, Online
Therapeuten Café
www.cig-online.de

29.- 30.09.22, CH-Luzern
Bildung braucht Begegnung. Lernwelten-Kongress
www.hpsmedia-verlag.de

OKTOBER

02.-05.10.22, Hann. Münden
Seelsorgetagung
www.gge-deutschland.de

06.10.22, Online
Horizonte „Sinnfindung im Leben“
www.cig-online.de

14.-16.10.22, Nütschau
Wochenende für Kranke und Angehörige
Gesunder Umgang mit Krankheit –
Schritte der Heilung gehen.
www.cig-online.de

CiG Christen im Gesundheitswesen

Gesunder Umgang mit Krankheit – Schritte der Heilung gehen
Wochenende für Kranke und Angehörige
14.-16.10.22 Kloster Nütschau

www.cig-online.de

17.-20.10.22, Weitenhagen
Stille und Heilwerden
www.weitenhagen.de

20.10.22, Online
Ethische Herausforderungen in Geriatrie, Altenpflege und Altenseelsorge
www.cig-online.de

28.-30.10.22, Bischofsheim
Hebammen-Workshop
www.cig-online.de

NOVEMBER

13.11.22, Kiel
In der heilenden Gegenwart Gottes (Gottesdienst)
www.praxis.polchau.de/category/seminare

27.11.22, Hamburg
Ökumenischer Patientengottesdienst
www.cig-online.de

DEZEMBER

09.-11.12.22, Bad Homburg
ACM – Studententagung für Human- und Zahnmedizin
www.acm.smd.org

ZUM VORMERKEN

05. - 09.02.23, Freiburg im Breisgau
Gleichgestellt in Führung gehen!
Kurs für angehende weibliche Führungskräfte,
12 Tage in drei Blöcken
www.caritas-akademie.de/W3944

IMMER AKTUELL

Loßburg
Freizeitangebote für Menschen mit Behinderung
info@dienet-einander.de

PERSÖNLICH für Sie

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Beim Planen dieser Ausgabe von ChrisCare ist mir immer wieder das Kirchenlied „Jesu meine Freude“ in den Sinn gekommen. Da werden die Trauergeister aufgefordert, zu weichen, weil der Freudenmeister Jesus den Raum betritt. Einen solchen Freudenmeister wünsche ich Ihnen auch. Jemand, der – ganz im Sinne Jesu – dem Leben eine gewisse Leichtigkeit verleiht. Es sind die Menschen im Heim, auf der Station oder in der ambulanten Pflege, die mit einer lustigen Bemerkung dem Alltag eine Priese Humor hinzufügen. Und wie das Salz die Suppe schmackhaft macht, so auch der Witz den Alltag. Humor ist eine Gabe Gottes, die oft übersehen wird. Das Christentum erscheint ernst und bedächtig. Stimmung, Lachen, Humor verbinden die Menschen selten mit der Kirche.
Mit Ausnahme der Karnevalszeit, in der schon mal Pfarrer und Diakone mit roter Pappnase auf die Kanzel oder in die Bütt steigen. Nach den tollen Tagen ist dann aber Fasten und Wehklagen angesagt. Die Freude scheint die Ausnahme, nicht die Regel. „Ich bin vergnügt, erlöst, befreit“, so schrieb der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch diese «Glücks-Beziehung» zu Gott aus. Sein Gedicht endet in einer Frage: „Was machts, dass ich so unbeschwert, und mich kein Trübsinn hält? Weil mich mein Gott das Lachen lehrt - wohl über alle Welt!“ Ich erinnere mich an eine Frau, die schon viele Jahre in einem Pflegeheim lebte. Die meiste Zeit verbrachte sie im Bett. Früher war sie in ihrer Kirchengemeinde sehr aktiv gewesen. „Jetzt ist meine Aufgabe, hier auf Station zur guten Laune beizutragen“, meinte sie, als ich sie bedauerte. Und in der Tat. Als ich später Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Patientin hin ansprach, huschte immer ein Lächeln über ihr Gesicht. „Ja, sie ist der Sonnenschein auf unserer Station.“ Im Miteinander von Menschen, die gepflegt werden oder pflegen, die behandeln oder behandelt werden, die sich in Therapie befinden oder therapieren, lässt der Humor die Welt in einem anderen Licht erscheinen.
Ich wünsche Ihnen, dass Sie lachen können, über komische Situationen, über sich selbst, über die Kuriositäten des Alltags. Denn – so hatten wir im Editorial geschrieben – Lachen ist die beste Medizin.

Frank Fornaçon, Pastor i.R.,
Pastor in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Schmiedeberg/Osterzgebirge

FÜR SIE GELESEN

SINN UND TIEFGANG

Ein Professor für Betriebswirtschaftslehre und eine Landärztin schreiben gemeinsam ein Buch. Sie verbindet eine Erfahrung. Die Suche nach dem Sinn – eine von Viktor Frankl in der Logotherapie entwickelte Methode, dem Leben eine Richtung zu geben, dadurch Resilienz zu fördern und heilende Prozesse in Gang zu setzen. Bezeichnend sind die letzten Sätze des Buches: „Das Tiefgangprinzip nutzt und kultiviert vier Fähigkeiten, mit denen jeder Mensch begabt ist, um auf einfache Weise schnell(er) zum Wesentlichen zu gelangen“, die individuelle Sinnorientierung. „Sie lässt das Leben eines Menschen vital, bunt und erfüllend werden – in allen schönen und in allen leidvollen Momenten. Sie weckt und fördert Potenziale, `holt das Beste aus uns heraus´. Dadurch wird unser Leben reich und wertvoll, für uns selbst und über uns hinaus.“ Die Anregungen sind nicht nur für Coaches und Berater wertvoll, sondern für alle, die einen wertegestützten und ganzheitlichen Zugang zu Menschen suchen.

Frank Fornaçon

LITERATUR

Bernd Ahrendt, Christa Keding, Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung, Einfacher zum Wesentlichen gelangen. Beltz Verlag, Weinheim, 2022, 349 Seiten, ISBN 978-3-407-36838-6, 36,00 Euro, 39.90 SFr

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
Redaktionsanschrift: Verlag Frank Fornaçon, Am Gewende 11, 34292 Ahnatal, Deutschland, Tel.: (+49) (0) 56 09 806 26, Fornacon-Medien@web.de, www.verlagff.de
Gestaltung: hallo!rot, Werner-von-Siemens-Str. 25, 78224 Singen, Deutschland, 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., Aumühle, Bergstraße 25, 21521 Aumühle, Tel.: (+49) (0) 4104 91 709 30, Fax: (+49) (0) 4104 91 709 39, info@cig-online.de, 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, 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: ChrisCare-Aboservice, Bergstraße 25, 21521 Aumühle, 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
Bestellungen aus der Schweiz: SCM Bundes-Verlag (Schweiz), Rämismatte 11, Postfach 128, CH-3232 Ins, abo@scm-bundes-verlag.ch, 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: Unsplash: S. 18, 30 Pexels: Titel, S. 8, 9, 20, 21, 22, 25, 26, Freepik: S. 14, 16, 28, 34 alle anderen Bilddaten: privat und hallo!rot
Illustrationen: hallo!rot (www.hallo-rot.de), Freepik: S. 28, 30, 32
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), Ärztl. Direktor Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, HELIOS-Kliniken; Ulrike Döring (Wiesbaden), Vorsitzende des Evangelischen Berufsverbandes Pflege; Paul Donders (Niederlande), Leitung xpand international; Prof. Dr. Ralf Dziewas (Bernau), Professor für Diakoniewissenschaft 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-Diakoniewissenschaftlerin, 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 Schark (Kassel); Oberin Andrea Trenner (Berlin), Oberin Johanniter 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 Aumühle bei Hamburg wird die Arbeit koordiniert. Hauptamtliche, geringfügig Beschäftigte und rund 120 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.
Bergstraße 25, D-21521 Aumühle
Tel.: (+49) (0) 4104 917 09 30, Fax: (+49) (0) 4104 917 09 39
E-Mail: info@cig-online.de, Internet: www.cig-online.de

DGD KLINIKEN

Klinik Hohe Mark

FACHLICH KOMPETENT
CHRISTLICH ENGAGIERT
HERZLICH ZUGEWANDT

„Gesundheit und Zukunft sind unsere Leidenschaft. Gemeinsam mit Ihnen, weil Sie einen Beruf haben, den Sie lieben!"

www.bewerben-bei-hohemark.de

Beste Arbeitgeber™ Deutschland Great Place To Work. 2021

Beste Arbeitgeber™ Hessen Great Place To Work. Deutschland 2021

Beste Arbeitgeber™ Kliniken Great Place To Work. Deutschland 2021

Psychiatrie – Psychotherapie
Psychosomatik – Suchtmedizin

Oberursel (Taunus) – Frankfurt am Main

www.bewerben-bei-hohemark.de

DGD-Kliniken
Mehr als Medizin

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

KLINIKUM ST. ELISABETH STRAUBING

2022 wieder unter den Top Kliniken

HOHE VERSORGUNGSQUALITÄT
Die Kliniklisten bescheinigen dem Klinikum eine hohe Versorgungsqualität. Die Qualitätsmessungen Initiative Qualitätsmedizin, Qualitätsindikatoren für Kirchliche Krankenhäuser sowie die Offenlegung der Qualitätsdaten sind die Basis.

PATIENTENSICHERHEIT
Als eines der 100 Top-Krankenhäuser steht die Sicherheit und Zufriedenheit der Patienten im Klinikum an erster Stelle. Effektive Sicherheitsmaßnahmen werden engagiert umgesetzt. Bestnoten gibt es auch für die hygienischen Standards.

EMPFEHLUNGEN
Überdurchschnittlich viele Empfehlungen zuweisender Fachärzte und überdurchschnittliche Leistung zeichnen das Klinikum aus. Die Experten befinden mit ihrem Fachwissen die medizinische Qualität der Behandlung in unserem Haus für sehr gut.

QUALITÄTSKRITERIEN
Bei den weiteren Faktoren der Klinikliste schneidet das Klinikum sehr gut ab: Fallzahlen, Behandlungserfolg bei Operationen, technische Ausstattung, Anzahl der betreuenden Ärzte sowie Qualifikation der Pfleger.

WORLD'S BEST
Als einziges Krankenhaus in Niederbayern unter den Top 100 steht das Klinikum wegen seiner erstklassigen Patientenversorgung auf der Weltbestenliste von Newsweek. Hohes Ansehen genießt unser Haus bei Patienten und in der Gesundheitsbranche.

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

www.klinikum-straubing.de

Klinikum St. Elisabeth Straubing
St.-Elisabeth-Straße 23 · 94315 Straubing · Tel.: 09421 710 - 0 · info@klinikum-straubing.de