

— HEILSAM —

GESUNDHEIT FÖRDERN IN KIRCHENGEMEINDEN



MEHR AUFMERKSAMKEIT UND ANERKENNUNG

LIEBER LESER, LIEBE LESERIN,

vielen Dank für das positive Echo auf die erste Ausgabe von „Heilsam – Gesundheit fördern in Kirchengemeinden“! Seit ChrisCare 2/2023 bieten wir diese Seiten an als Handreichung für Menschen, die im Umfeld ihrer Gemeinden Notleidende und Kranke besuchen, begleiten, stärken.

In unseren Gemeinden geschieht viel Gutes. Leider sind in der letzten Zeit in den Medien oftmals Negativmeldungen in den Vordergrund gerückt, wie zu den Themen Missbrauch und Kirchenaustritte. Ungezählte Gemeindemitglieder, die sich über viele Jahre heilsam und gesundheitsfördernd einbringen, verdienen mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung. Hierzu sollen die Impulse von „Heilsam – Gesundheit fördern in Kirchengemeinden“ dienen und Sie im Besuchen, Begleiten und Stärken von anderen Menschen im Umfeld Ihrer Gemeinde unterstützen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns der Begleitung von Menschen mit Depressionen. Es ist gut, wenn Menschen in Krankheit und Not Hilfe im Gesundheitswesen suchen und gleichzeitig die Fürsorge-Gemeinschaft (Caring Community) und stützende Spiritualität (Spiritual Care) einer Kirchengemeinde wahrnehmen. Was ist hilfreich, um Menschen mit Depressionen im Gemeindeumfeld zu begleiten? Die Psychiaterin Dr. Eva Sperber und der Pastor Thies Hagge geben fachliche und seelsorgerliche Einblicke.

Um das heilsame Potential in der eigenen Kirchengemeinde weiter zu entwickeln, können auch Impulse aus anderen Gemeinden und Konfessionen hilfreich sein. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe die katholische Gemeinde Böblingen vor. Hier berichtet der KH-Seelsorger und Gemeinde-Diakon Frank Kühn, welche Angebote für Menschen in Krankheit sich bei ihnen bewährt haben.

Mit einem Impuls aus der Fachstelle laden wir Sie ein, die Vielfalt der Angebote in Ihrer Gemeinde aus einem besonderen Blickwinkel anzuschauen. Lassen Sie sich inspirieren! ■

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



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



Manchmal flossen

Tränen

Einmal im Monat wird die Kirche St. Bonifatius in Böblingen zu einem Heilungsraum. Ein zentrales Angebot im Dekanat für Menschen, die sich nach körperlicher oder seelischer Heilung sehnen. Verantwortlich ist Frank Kühn, Pastoralreferent und Klinikseelsorger. Er berichtet von mehreren Impulsen, die in der katholischen Erwachsenenbildung zusammenflossen. Anregungen gab es schon in den 80er Jahren durch Walter Hollenweger, dann von seinem Wiener Kollegen Paul Zulehner, der eine in der Pfingstkirche zu Hause, der andere katholischer Priester. Sie ermutigten die Kirchen, den Heilungsauftrag Jesu wieder ernster zu nehmen.

Bald kamen 80 bis 120 Leute, den zweimal im Jahr stattfindenden Heilungsfeiern im Dekanat, heute sind es bis zu 60. „Manchmal gab es Situationen, wo Tränen geflossen sind oder die Leute angefangen haben, zu erzählen, um im seelsorgerlichen Gespräch eine Last los zu werden,“ berichtet Frank Kühn. Daraus erwuchsen dann die monatlichen Heilungsräume in St. Bonifatius, um mehr Zeit für die Besucher zu haben. Er erzählt gerne von den guten Erfahrungen mit einem ökumenischen Team, denn der Heilungsraum lebt davon, dass Menschen einander persönlich begegnen.

Wer die Kirche betritt, findet dort zunächst Musik, die dem Raum einen eigenen Klang gibt. Die Kirche selbst wird von einem großen Mosaik geprägt, das einen segnenden und einladenden Jesus zeigt. Nach Impulsen zu biblischen Texten, die mit Krankheit und Heilung zu tun haben, können die Besucher sich in eine Nische der Kirche zurückziehen, wo jeweils zwei Personen bereit sind, hinzuhören, zu beten und zu segnen. Dabei ist das Zuhören mindestens so wichtig, wie die Handauflegung. Jeweils bis zu 12 sind im Einsatz. Frank Kühn meint: „Damit wir voneinander lernen, wechseln wir nach einigen Gottesdiensten die Zusammensetzung der Zweierteams, die zusammenarbeiten.“

„Wir laden öffentlich zu diesen Gottesdiensten ein, in denen man Raum findet, um Sorgen loszulassen und Lasten abzuliegen, um Heilung zu bitten und auch zu erfahren.“ Frank Kühn ist überzeugt, dass die Menschen hier finden, was sie suchen, ganz egal, ob sie mit einer Krebserkrankung oder chronischen

Schmerzen, einer Lebenskrise oder Beziehungsproblemen kämen. „Die Menschen suchen ganz allgemein offene Herzen, offene Ohren, einen offenen Raum, in dem man sich ihnen liebevoll zuwendet.“

Als Klinikseelsorger weiß Frank Kühn sehr genau, zwischen ärztlichem und seelsorgerlichem Handeln zu unterscheiden. Seine Rolle im Krankenhaus ist eine andere als im Heilungsraum. Während dort die Einzelbegegnung im Vordergrund steht, unterstützt im Heilungsraum die ganze Atmosphäre das Geschehen: Es sind der Raum, den Kühn eine „Perle im süddeutschen Raum“ nennt. Daneben ist es das Team, das der Seelsorger so sehr schätzt. Schließlich gehört Musik zum Heilungsraum dazu. Ein Lieblingslied: „Jesus berühre mich“ von Albert Frey.

Wer Heilungsraum in eine Internetsuchmaschine eingibt, stößt auf christliche und esoterische Angebote. Esoterische Heilungsangebote, so Frank Kühn, nähmen oft für sich in Anspruch, über Geheimwissen zu verfügen. Da werden Methoden angeboten, die eine bestimmte magische Wirkung haben sollen. Das könne man auch in katholischen oder frei-



kirchlichen Kreisen beobachten. „Aber davon grenzen wir uns ab, in dem wir keine Methode haben. Wir können Gott nicht manipulieren. Es ist einfach die Schönheit der Gnade Gottes, die wir erfahren und weitergeben dürfen.“

Wenn Frank Kühn über die Wirkung des Heilungsraums auf die Besucher spricht, freut er sich: „Wenn ich mir angucke, wie Leute hineingehen in den Heilungsraum, wie sie durch die große Tür hereinkommen und wie sie dann wieder gehen, dann merke ich die Veränderung. Oft kommen sie beladen und bedrückt und gehen aufgerichtet, gelöst und entspannt wieder hinaus.“ Er berichtet dazu von einer krebserkrankten Frau, die zugleich in einer Beziehungskrise steckte. Zwei Jahre wurde sie begleitet. Schließlich meinte sie: „Wenn ich die Heilungsräume nicht gehabt hätte, hätte ich meinen Weg nicht geschafft. Natürlich hat mir auch die Chemotherapie und die vorherige OP geholfen. Aber da war für mich die aufrichtende und durchhaltende Kraft im Glauben, die mir geholfen hat, meinen Weg zu gehen mit Christus.“ Heute ist die Frau selbst Mitglied im Team des Heilungsraums.

Im weiteren Gespräch berichtet der Pastoralreferent von Lernschritten und den Entwicklungen einer eigenen Liturgie, von den Versuchen, die Idee von Paul Zulehner von der „Gemeinde als Heil-Land“ umzusetzen. ■

Das Gespräch führte Frank Fornaçon



DAS ORIGINALINTERVIEW
KÖNNEN SIE AUCH HÖREN



Frank Kühn, Pastoralreferent und
Klinikseelsorger, Böblingen

IMPRESSUM:

Heilsam ist Teil des Magazins ChrisCare. Er erscheint im Verlag Frank Fornaçon und wird inhaltlich verantwortet von der Fachstelle für Gesundheitsfragen in Kirchengemeinden (FaGeK). Redaktion Frank Fornaçon (ViSdP). Copyright: Christen im Gesundheitswesen e.V., Reinbek, Gestaltung: Hallo!Rot, Singen, Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz Kassel, Redaktionsanschrift: Verlag FF, Am Gewende 11, 34292 Ahnatal, Bildrechte: Freepik: S.22, Pexels: S.23

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

Anzeige

Fachtag 5. April 2024, 8³⁰-16⁰⁰ Uhr
„Berufsstolz in der Pflege“
 Stadthalle Reutlingen





Jetzt anmelden
info@akademie-gs.de

mit
Prof. Dr. Angelika Zegelin

und
Dr. German Quernheim




www.akademie-gs.de  Akademie
für Gesundheit
und Soziales

PRAXISTIPPS

JETZT SCANNEN UND DIESEN
BEITRAG ANHÖREN!



MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN BEGLEITEN

1. Besuchen

Stimmungstiefs, schlechte Laune, Tage, an denen alles schief zu gehen scheint, kennen wir alle. In der Regel wissen wir auch, was uns dann hilft: Wir reißen uns zusammen, wir lenken die Aufmerksamkeit auf etwas Schönes, wir steigen aus, suchen Entspannung... Eine Depression ist jedoch etwas ganz anderes: Eine Depression ist eine Krankheit. Im Diagnosenkatalog gehört sie zu den „affektiven Erkrankungen“, also zu den Erkrankungen der Gefühle.

Was heißt das? Patienten leiden unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind oft vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit kommen hinzu. Die gedrückte Stimmung reagiert nicht auf Lebensumstände und verändert sich von Tag zu Tag wenig. Halten einige dieser Symptome mindestens 14 Tage ununterbrochen an, spricht man abhängig von der Ausprägung von leichten, mittleren oder schweren depressiven Episoden.

Es ist also nicht hilfreich, aus dem eigenen Erleben eines schlechten Tages auf das Krankheitserleben eines depressiven Menschen zu schließen.

Er mag traurig wirken, fühlt aber möglicherweise überhaupt nichts. Das Leben hat seine Farbe verloren. Es ist nicht mehr bunt. So wie ein Farbenblinder auch bei größtmöglicher Anstrengung keine Farben sehen wird, kommen die Gefühle eines depressiv Erkrankten weder durch Anstrengung noch durch Argumente zurück. Durch den Antriebsverlust können die gewohnten Anforderungen des täglichen Lebens schon eine Überforderung sein. Vieles, was im gesunden Leben Freude gemacht hat, wird nun als farblos, grau oder schwierig erlebt.

Was kann beim Besuch helfen? Depressive Menschen brauchen Aufmerksamkeit, Annahme und einen stützenden Arm - Kernkompetenzen einer „Caring Community“ wie Familie, Freundeskreis oder Kirchengemeinde. Nicht zuletzt gilt es, sorgfältig auf sich selbst zu achten.

Aufmerksamkeit

Wie bei einer körperlichen Erkrankung will ich wissen, wie es meiner Freundin geht. Ich versuche, mich in die Symptomatik einzufühlen. Durch einfühlsames Zuhören kann ich ihre Krankheit mittragen.

Annahme

Mein Freund ist krank. Auch wenn ich seine Gefühle und Gedanken möglicherweise nicht verstehen kann, bleibt er doch mein Freund. Wenn ich das zum Ausdruck bringe, kann ich sein krankes Selbstwertgefühl stärken. Ich argumentiere nicht gegen kranke Gedanken, sondern verstehe sie als depressive Symptome. Dadurch helfe ich ihm, die Krankheit zu akzeptieren. Auch wenn er denkt, von Gott nicht mehr angenommen zu sein, helfen Argumente wenig. Ich könnte mit ihm Psalmen lesen und mit ihm oder für ihn beten. Die Liebe Gottes wird in seinen Gefühlen nicht ankommen. Aber vielleicht lässt er sich trösten, weil er mir glaubt.

Am Arm nehmen

Wer krank ist, sollte professionell behandelt werden, d.h. vom Hausarzt, Psychiater oder Psychologen. Durch vorsichtiges Nachfragen kann ich helfen, Weichen zu stellen. Ein Spaziergang „Arm in Arm“, kann hier sehr motivierend wirken.

Welche praktischen Hindernisse sind für die Patientin unüberwindbar? Kommt sie mit ihrem Alltag zurecht? Hat sie zu essen? Ist die Wäsche gewaschen, ist sie krank geschrieben? Wer unterstützt sie? Welche Hilfe wünscht sie sich selbst?

Habe ich den Eindruck, dass sie das realistisch beurteilt?

Hier ist es wichtig, die richtige „Dosierung“ zu finden: Alles, was depressiv Erkrankte selbst tun können, sollten sie auch tun. Das stärkt Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Wenn weitere Unterstützung erforderlich ist: Was kann ich selbst übernehmen, wo sollte ich andere aus der Familie oder dem Gemeindeumfeld hinzuziehen?

Achten auf sich selbst

Depressionen sind „ansteckend“, Stimmungstiefs und Antriebsmangel teilen sich mit. Beim Kontakt mit Depressiven muss ich Lebenskraft für zwei aufbringen. Deshalb muss ich gut auf mich selbst achten. Wenn ich mich überfordere, kann ich nicht mehr helfen. Dadurch gebe ich auch ein Beispiel, wie man mit seinen Kräften gut haushalten kann.

Dr. med. Eva Sperber,

2. Begleiten

Wenn der einmalige Besuch eines depressiv erkrankten Menschen ein Sprint ist, ist die langfristige Begleitung oder gar Partnerschaft der Marathon.

Eine Depression verändert die Kommunikation. Bei wiederholten Kontakten wird die „depressive Beziehungsbremse“ deutlicher spürbar. Klagen und Hoffnungslosigkeit, aber auch innere Spannungen, Gereiztheit oder Rückzug belasten Beziehungen. Der gewohnte nonverbale Austausch (Körpersprache, Gestik, Mimik, Augenkontakt) ist verlangsamt oder bleibt aus. Gesunde Menschen irritiert das. Sie fühlen sich alleine gelassen und fahren ihr Aktionsmuster möglicherweise auch herunter.

Was kann beim Begleiten helfen? Meine Beziehung zum depressiv erkrankten Menschen wird stärker als beim einmaligen Besuch in den Vordergrund treten. Er wird spüren, ob ich ihn mag oder ob die Begleitung eine Pflichtaufgabe für mich ist. Um seinem Selbstwert nicht zu schaden, sollte ich hier ehrlich mit mir sein.

Vielleicht ist er es nicht gewohnt, über seinen Seelenzustand zu sprechen. Deshalb kann ein behutsames Gesprächsangebot ein wertvolles Geschenk sein. Es signalisiert, dass ich wirklich Anteil nehme. Meine Rolle wird dabei sein, gut zuzuhören. Ich gebe keine Ratschläge, ich bin einfach nur da. Dadurch gebe ich dem Patienten Würde, stärke seinen Selbstwert.

Die einzige Ausnahme für diese Haltung sind lebensmüde Äußerungen bis hin zu Suizidgedanken oder gar -plänen. Etwa: „Wie schön wäre es, nicht mehr da zu sein.“ Solche Sätze sind immer ernst zu nehmen. Hier kann ich nicht mehr empathisch zuhören, ich muss gegenhalten und ggf. auch professionelle Hilfe einschalten.

Dies alles ist auf Dauer sehr anstrengend. Deshalb muss ich achtsam mit mir selbst umgehen. In welcher Häufigkeit und Intensität kann ich diesen Kontakt aushalten?

Ich kann die depressive Freundin nicht im Alleingang retten. Nur das, worauf sie selbst bereit ist, sich einzulassen, wird ihr helfen. Niemand kann gegen seinen Willen gerettet werden.

Und wenn ich viele gute Ideen habe, was ihr helfen könnte? Manchmal ist es das schwerste Stück Arbeit, sich an dieser Stelle zurück zu nehmen.

Wir könnten uns aber gemeinsam mit der Patientin oder dem Patient informieren: Was ist eigentlich eine Depression? Das bringt uns auf Augenhöhe und hilft gegen die Ohnmachtsgefühle. Unter anderem werden wir dabei herausfinden: Depressionen sind heilbar. Es geht vorbei. Welch eine schöne Hoffnung!

Vielleicht werden wir auch auf Fragen nach dem Sinn des Lebens stoßen. Sobald sie nicht mehr nur ein Ausdruck von Krankheit sind, sondern wieder im gesunden Zustand gestellt werden können, können wir uns gemeinsam auf die Suche machen. Hier wartet noch eine viel größere Hoffnung.

Nicht wenige Menschen fragen nach der Erfahrung einer Depression nach ihrer Bestimmung. Manchmal ändern sie grundlegende Dinge und können ihr Leben danach authentischer gestalten. Dadurch können sie zum Vorbild für Gesunde werden, die bisher noch wenig nach dem Wesentlichen gesucht haben. Auch für den Begleiter, der diese Zeit mit ihnen durchgestanden hat, kann dies zu einem besonderen Geschenk werden.

Dr. med. Eva Sperber,
 Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ludwigshafen am Rhein,
 CiG-Region ludwigshafen@cig-online.de

3. Stärken

Der Hamburger Osten gilt als Brennpunkt. Wer hier lebt, der hat es schwer im Leben, ist öfter krank, hat weite Wege bis zur nächsten Facharztpraxis, hat eine geringere Lebenserwartung. Hier in Jenfeld, arbeitet Pastor Thies Hagge, den die Hamburger schon einmal zum Hamburger des Jahres gewählt haben. Sein Engagement für die Armen wurde stadtweit bekannt. Weniger bekannt ist, dass in seiner Gemeinde, der Evangelisch-lutherischen Friedenskirche in Hamburg-Jenfeld, kranke Menschen besonders unterstützt werden. Im Anschluss an den Gottesdienst wird für sie gebetet. Auch Pastor Hagge hat erlebt, wie ihn die Fürbitte seiner Gemeinde getragen hat. Als er selbst an einer Depression erkrankte, empfand er das Gebet seiner Gemeinde als große Ermutigung. ChrisCare sprach mit ihm über seine Erfahrungen und seine Gemeinde, die sich die Fürsorge für Arme und Kranke zur Aufgabe gemacht hat. – Diesen Beitrag können Sie auch hören. ■

**Thies Hagge im Gespräch
 mit Frank Fornaçon**

Buchtipps:

- **Mein schwarzer Hund; Wie ich meine Depression an die Leine legte;** Matthew Johnstone; Kunstmann Verlag; 2008, ISBN 978-3-88897-537-0
- **Depression; Wissen, was stimmt;** Daniel Hell; Kreuz Verlag; 2015, ISBN 978-3-451-61365-4

Webseiten:

www.buendnis-depression.de
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN KIRCHENGEMEINDEN:

körperlich – psychisch – sozial – spirituell

ANGEBOTE UND MÖGLICHE POSITIVE WIRKUNGEN	KÖR	PSY	SOZ	SPIR
GOTTESDIENSTE – KLASSISCH–TRADITIONELL BIS LOCKER–MODERN		++	++	+++
KIRCHEN CAFÉ		++	+++	
CHÖRE FÜR VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN	+	+++	+++	++
BIBELSTUNDEN – GESPRÄCHSKREIS FÜR GLAUBENSFRAGEN		++	++	++
SENIÖRENKREIS	(+)	++	+++	+
KINDER– UND JUGENDGRUPPEN	(+)	++	+++	+
GEMEINDE–PFADFINDER, ROYAL RANGERS	++	++	+++	+
HAUSKREISE		++	+++	++
BESUCHSDIENST		++	+++	+
GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENZERKRANKTEN		++	+++	+
SEELSORGE–ANGEBOTE		+++	+	+++
TRAUERBEGLEITUNG UND GEDENK–/ NACHRUH–KULTUR		+++	+++	+++
(SEGNUNGS–)GEBET FÜR KRANKE		++	++	+++
SPORTGRUPPE	+++	++	++	
NORDIC–WALKING–GRUPPE	+++	++	++	
KOCHGRUPPE		++	+++	
GEMEINDEAUSFLÜGE / –REISEN		++	+++	(+)
SPIRITUELLER WALDSPAZIERGANG	+	+++	+++	++
PILGERN	++	++	+++	++
...				

Die Fachstelle für Gesundheitsfragen in Kirchengemeinden (FaGeK) ermutigt, die Vielfalt der Gemeinde-Angebote aus einem besonderen Blickwinkel anzuschauen: dem der Gesundheits-Förderung. Zu diesem gesellschaftlichen Mega-Trend haben nicht nur Angebote im Gesundheits- und Sozialwesen etwas beizutragen. Christliche Gemeinden stehen zu ihnen nicht in Konkurrenz, sondern ergänzen diese spezifisch: insbesondere im Bereich der stützenden Spiritualität (Spiritual Care) und der Fürsorge-Gemeinschaft (Caring Community). Die vorliegende Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder einzig mögliche Interpretationen. Vielmehr lädt sie dazu ein, das heilsame Potential der eigenen Gemeinde zu diskutieren (Widerspruch ist erlaubt!) und weiter zu entwickeln.

Eine Handreichung für die Gestaltung eines Themenabends „Heilsames Potential in Kirchengemeinden“ kann als PDF heruntergeladen werden unter <https://cig-online.de/projekte>.