

— HEILSAM —

GESUNDHEIT FÖRDERN IN KIRCHENGEMEINDEN



FÜRSORGE UND STÜTZENDE SPIRITUALITÄT

LIEBER LESER, LIEBE LESERIN,

auf diesen Seiten möchten wir wieder Menschen ermutigen, die im Umfeld ihrer Gemeinden Notleidende und Kranke besuchen, begleiten, stärken. In unseren Gemeinden geschieht viel Gutes, Heilsames und Gesundheitsförderndes. Die Hochleistungsmedizin unseres Gesundheitswesens ist ohne Zweifel von großer Bedeutung. Aber auch Fürsorge und stützende Spiritualität sind bedeutsam für Gesundheitsförderung und Wohlergehen. Dies sollen die Impulse von „Heilsam – Gesundheit fördern in Kirchengemeinden“ verdeutlichen 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 Tumorerkrankungen. Ungefähr jeder zweite Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs. Diese Diagnose bringt neben den körperlichen Belastungen in aller Regel starke seelische Erschütterungen mit sich. Hier ist es gut, wenn neben der Hilfe im Gesundheitswesen gleichzeitig die Fürsorge-Gemeinschaft (Caring Community) und stützende Spiritualität (Spiritual Care) einer Kirchengemeinde erfahrbar werden. Was ist hilfreich, um Menschen mit Tumorerkrankungen im Gemeindeumfeld zu begleiten? Der Tumorspezialist PD Dr. Bernd Metzner gibt in seinem Beitrag 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 evangelisch-lutherische Gemeinde Hamburg-Poppenbüttel vor. Hier berichtet Pastor Peer Lichtenberg, welche Angebote für Menschen in seelischer Not oder Krankheit sich bei ihnen bewährt haben.

Mit einem Impuls aus der Fachstelle laden wir Sie ein, in unseren Gemeinden gute Formen zu finden, wie wir von Menschen mit Krankheitserfahrung lernen können. Eine Chance, die stark zur heilsamen Atmosphäre in Kirchengemeinden beitragen kann. ■

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



AUF BEZIEHUNGEN ANGELEGT

„Wir sind eine ganz normale Gemeinde“, meint Pastor Peer Lichtenberg im Gespräch über das Seelsorgeangebot seiner Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde in Hamburg-Poppenbüttel. Ganz normal ist das Angebot in der Marktkirche aber nicht. Im Internetauftritt der Gemeinde findet man ein Gebet für Kranke, einen Diakonieverein, eine Sprechstunde, Seelsorgegespräche nach dem Gottesdienst, eine Ansprechperson bei Depressionen, Seelsorge für Ehepaare und für Frauen.

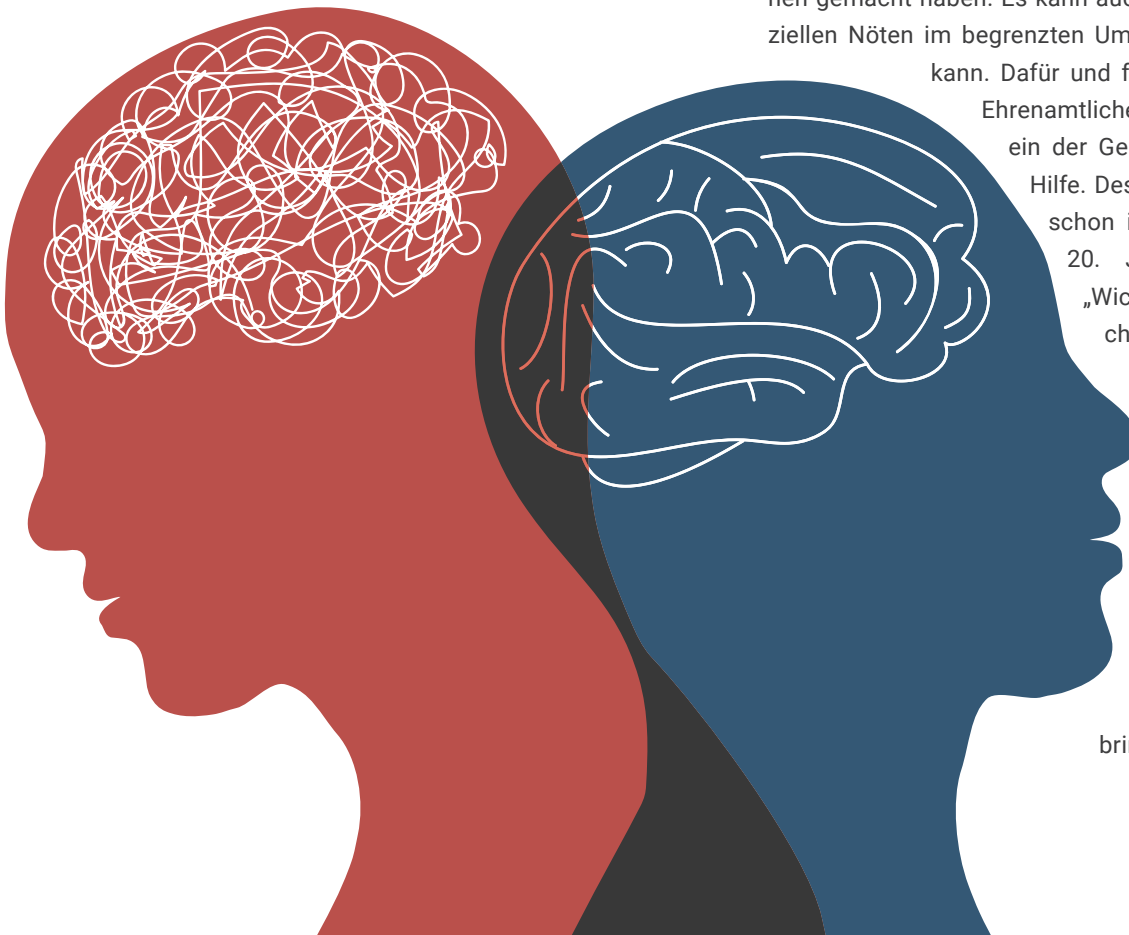
Unsere vielen Ehrenamtlichen haben ein offenes Ohr für Nöte und Sorgen. Sie wissen, wie man Menschen Hilfen vermittelt und sind bereit zu beten. „Das Gebet stiftet Beziehungen“, ist Pastor Lichtenberg überzeugt. Beziehungen zwischen dem Beter und demjenigen, der ein Anliegen hat, und auch

zwischen den Menschen und Gott. Da in der Gemeinde ein ganzheitliches Verständnis vom Menschen gepflegt wird, kommt oft auch Krankheit als Gebetsanliegen zur Sprache.

Gottesdienstbesucher werden immer wieder darauf hingewiesen, dass es Ehrenamtliche gibt, die im Anschluss an den Gottesdienst in einer der vorderen Bankreihen bereit stehen zu einem kurzen Gespräch, zum Gebet und einer Segenszusage. Meist sind es zwei oder drei Personen, die zurückbleiben. Das Team besteht aus Freiwilligen, die regelmäßig einen fachlichen Austausch pflegen. Wenn im Gespräch ein komplexeres Problem auftaucht, empfehlen sie weiterführende Hilfen, zum Beispiel einen Hauskreis für Personen, die Erfahrungen mit Depressionen gemacht haben. Es kann auch sein, dass bei finanziellen Nöten im begrenzten Umfang geholfen werden

kann. Dafür und für die Gewinnung von Ehrenamtlichen ist der Diakonieverein der Gemeinde eine wertvolle Hilfe. Dessen Entstehung reicht schon in die 60er Jahre des 20. Jahrhunderts zurück.

„Wichtig ist, dass ein solcher Verein sehr gut in die Strukturen der Gemeinde eingebunden ist“, betont Peer Lichtenberg. In Poppenbüttel sorgen dafür die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in die Gemeindegemeinschaft einbringen.



Einmal im Monat wird in einer Seitenkapelle der Marktkirche nach dem Gottesdienst ein spezielles Gebet für kranke Menschen angeboten. Im Mittelpunkt steht ein kurzes Gespräch, in dem sich zeigt, welche Bitte an Gott sich anschließen soll. „Gemeinsam bringen wir das vor Gott und sagen: `Guter Gott, hier ist ein Mensch, der ist in Not und du hast Erbarmen, zeig ihm das und hilf ihm.‘“ In jedem dieser Gottesdienste nehmen Teilnehmer diese Chance wahr. Bestimmte Voraussetzungen gibt es nicht. „Uns ist wichtig, dass die Schwelle niedrig ist,“ betont Peer Lichtenberg. Auch dieses Angebot lebt davon, dass sich Ehrenamtliche einbringen. Die Rolle der professionellen Seelsorger tritt dabei in den Hintergrund, zumal unter den Ehrenamtlichen auch Fachleute aus verschiedenen Gesundheitsberufen sind.

Dass in der Kirchengemeinde Fragen rund um Gesundheit eine wichtige Rolle spielen, hat seine Ursprünge in den 1980er Jahren. Damals gab die Geistliche Gemeindeerneuerung in der Evangelischen Kirche wichtige Impulse. Die Erwartung, dass Menschen spontan geheilt würden, war hoch, manchmal zu hoch, so dass auch Menschen enttäuscht wurden. Die Gemeinde reagierte darauf aber nicht mit Resignation oder einem Ende des Gebets für Kranke. Vielmehr wurde theologisch gearbeitet, die Zusagen des Neuen Testaments an kranke Menschen wurden in ein umfassendes Verständnis von Heil und Heilung gefasst. Der Pastor: „Wir sind Menschen, die das Leben kennen und die offen sind, andere, die mit Krankheit kämpfen, in die Gemeinschaft mit hinein zu nehmen. Das geschieht nicht zuletzt dadurch, dass wir Gott bitten, zu helfen und einen Unterschied zu machen im Leben. Wie das dann aussieht, das kann tausend Gesichter haben.“ An die Gesichter einiger Ratsuchenden erinnert sich Pastor Lichtenberg besonders gut. Im Leben eines Mannes war alles durcheinandergeraten. Beziehungs-, Gesundheits- und Suchtprobleme machten ihm zu schaffen. Für ihn war die Gemeinde als heilsames Beziehungsgeflecht goldrichtig, um nach und nach wieder sicheren Boden unter den Füßen zu gewinnen. Eine Frau, die in einem christlichen Kontext Missbrauchserfahrungen gemacht hatte, wird auf ihrem Weg freundschaftlich und ohne Erwartungsdruck seelsorgerlich begleitet. Ergänzend zu professioneller Therapie konnte sie ganz langsam wieder Vertrauen zu Menschen fassen und eine heilsame Gottesbeziehung finden.

**Mehr unter: www.kirche-poppenbuettel.de
Das Gespräch führte Frank Fornaçon.**

**Jetzt das ganze Gespräch
als Podcast anhören**



MENSCHEN MIT TUMOR- ERKRANKUNGEN BEGLEITEN

I. BESUCHEN UND BEGLEITEN

Das Thema Tumorthherapie betrifft fast jeden, entweder persönlich oder in der Familie oder im Freundeskreis. Die Diagnose Krebs löst bei vielen eine Schockreaktion aus. Sie klingt wie ein Todesurteil. Dabei gibt es viel Hoffnung für Krebspatienten, weil sich die Möglichkeiten der Medizin in den letzten Jahren wesentlich verbessert haben. Ca. 43% der Frauen und 51% der Männer werden im Laufe ihres Lebens persönlich von Krebs betroffen. Dabei beträgt die Heilungsrate etwa zwei Drittel, also die Mehrzahl. Allein diese Zahlen machen die Wichtigkeit des Themas deutlich. Fortgeschrittene Tumorerkrankungen verlaufen z. T. ähnlich wie andere chronische Krankheiten wie Diabetes, Rheumatische Erkrankungen, Herzinsuffizienz o.ä. Sie können häufig eine Zeit lang relativ gut behandelt werden, haben aber eine begrenzte Lebenserwartung.

Bei der Begleitung von Tumorpatienten ist es wichtig, die möglichen Probleme dieser Patienten zu kennen. Ich habe die körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Probleme der aktuellen psychoonkologischen Leitlinie der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) entnommen und in folgender Tabelle notiert. (Hier eine Auswahl.)



**Leitlinie Psychoonkologie der DKG 05/23 (Auswahl)
Körperliche Probleme bei Tumorpatienten:**

- körperliche Schwäche
- Schmerzen
- Schlafprobleme
- Appetitmangel, Unwohlsein

Psychische Probleme bei Tumorpatienten:

- Ängste
- Depressivität, Verzweiflung, Trauer, Schuldgefühle
- Selbstwertprobleme, Wut und Ärger, Aggression
- Unzufriedenheit mit der Behandlung
- Belastungen der Angehörigen

Soziale Probleme bei Tumorpatienten:

- Einsamkeit
- Kommunikationseinschränkungen und Konflikte mit der Familie, Angehörigen und Freunden
- fehlende Unterstützung bei Hilfsbedürftigkeit
- finanzielle Belastungen

Spirituelle / religiöse Probleme bei Tumorpatienten:

- der Verlust des Glaubens, Zweifel, Hoffnungslosigkeit und Sinnverlust
- ausgeprägte Schuldgefühle, Ängste vor Verurteilung o. Bestrafung aufgrund religiöser Werte
- Religiosität und Spiritualität können im Kontext einer Krebserkrankung sowohl protektiven wie auch belastenden Charakter haben.

Um Vertrauen aufzubauen, ist die Kommunikation mit Tumorpatienten entscheidend. Auch hier habe ich Formulierungen der oben genannten Leitlinie verwendet, die in folgender Tabelle aufgeführt sind (Auswahl).

Eine patientenzentrierte Kommunikation soll sich an den nachfolgenden Grundprinzipien orientieren:

- Herstellen einer angemessenen, ungestörten Gesprächsatmosphäre
- Ausreichend Zeit
- Aufbau einer tragfähigen, förderlichen Beziehung zu dem*der Patient*in und den Angehörigen
- Gesprächsführung auf der Basis des aktiven Zuhörens
- Direktes und einfühlsames Ansprechen emotional belastender Themen
- Ermutigung, Gefühle auszudrücken, Ausdruck emotionaler Unterstützung
- Einbeziehen von Angehörigen oder Bezugspersonen in Abhängigkeit vom Wunsch des*der Patient*in
- Anbieten weiterführender psychologischer und sozialer Angebote

2. STÄRKEN

Als Ziel der Bewusstmachung kann gelten, dass trotz der Probleme, Belastungen und Risiken das Leben bewusster und wertvoller erlebt wird. Dies habe ich häufiger von Patienten als Gewinn einer Tumortherapie genannt bekommen. Auch die notwendige Hoffnung im Kampf gegen die Erkrankung wurde von Patienten thematisiert.

Folgende Angebote in der Gemeinde können hilfreich sein:

- Gespräche mit einer Vertrauensperson, eventuell mit einem anschließenden Gebet.
- Der Glaube als Kraftquelle kann durch das Lesen von Trosttexten (wie Psalm 23...) gestärkt werden oder durch das Hören und Singen von Trostliedern.
- Das Gebet der Gemeindeältesten (nach Jakobus Kapitel 5) kann viel Kraft und eine Besserung der Beschwerden vermitteln.
- Wichtig ist die Vermeidung der oben genannten spirituellen Probleme durch die Korrektur eines falschen Gottesbildes, das Krebs als Gottes Strafe darstellt. Erfreulicherweise gibt es in der Bibel zahlreiche Stellen, die deutlich machen, dass Gott keine Menschen mit Krankheiten bestraft.
- Notwendig ist zum Teil eine Förderung der christlichen Hilfsmöglichkeiten bei Schuldgefühlen infolge subjektiv selbst verschuldeter Krebserkrankung. Es ist ja eine Tatsache, dass viele Krebserkrankungen durch einen negativen Lebensstil verursacht wurden und hätten vermieden werden können. Auch bei solchen Problemen sollte die göttliche Vergebung in den Vordergrund gestellt werden. Zum Glück wird die Güte und Vergebung Gottes in der Bibel an vielen Stellen dargestellt!
- Hilfreich kann hier das Gelassenheitsgebet sein, das ich vor vielen Jahren in meinem onkologischen Sprechzimmer gut sichtbar aufgestellt habe und das von nicht wenigen Patienten positiv kommentiert worden ist:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“, das von Reinhold Niebuhr und von anderen ähnlich formuliert wurde. Diese Worte können auch gut bei Tumorpatienten und ihrer Therapie angewendet werden. Dabei ist mir wichtig, dass die Patienten nicht zwanghaft mit dem christlichen Glauben zugeschüttet werden, sondern einen deutlichen Respekt vor ihrer Person und ihrem Leben bemerken.

Was kann die Gemeinde also tun?

- Wichtig sind hier Kontaktangebote, z. B. im Internet, um ihre Angebote Betroffenen mitzuteilen. Das kann eine Gemeinde-Website mit Hilfsangeboten wie z. B. Krebsberatung sein. Es ist eine Möglichkeit für onkologisch erfahrene Gemeindemitglieder, die im Gesundheitswesen tätig sind oder waren, Betroffene zu informieren und z.B. Arztbriefe zu erklären, wenn dies gewünscht wird. Diese Aufgabe habe ich in unserer Gemeinde übernommen, wodurch ich schon einigen Patienten gut helfen konnte.
- Hilfreich sind häufig Gottesdienste mit Gebetsangeboten und Predigten mit Seelsorge-Thematik und Trostmusik...
- Das schon weiter oben erwähnte Ältestengebet, eventuell verbunden mit der Möglichkeit der Krankensalbung, ist hier zu nennen.
- Ein Seelsorge- oder Besuchskreis kann sehr nützlich sein, eventuell kombiniert mit Themenabenden für die Gemeinde und Betroffene.
- Andere Gemeindegruppen (z.B. Seniorenkreis, Kirchen-Café, Hauskreise, Sportgruppe, Kochgruppe...) können dazu beitragen, dass Belastungen durch die Krankheit vermindert werden.
- Im Falle einer zum Tod führenden Erkrankung kann die Gemeinde viel Kraft geben, indem der Glaube an ein Leben nach dem Tod gestärkt werden kann. Auch eine Gemeindegruppe zur Trauerbegleitung, Gedenk- und Nachruhkultur kann nach dem Tod für die Angehörigen sehr hilfreich sein.

Insgesamt gibt es zum Glück viele Hilfsmöglichkeiten bei der Begleitung und Ermutigung von Tumorpatienten, besonders auch im Rahmen der Gemeinde, die Gottes starke Angebote in schwierigen Zeiten vermitteln kann. Wenn man diese verschiedenen Möglichkeiten nutzt, bedeutet das eine ausgeprägte Erleichterung für die betroffenen Patienten. Das kann dazu beitragen, dass die Schockdiagnose Krebs an Schrecken verliert und die relativ guten Heilungschancen und die Menschenfreundlichkeit unseres Gottes in den Vordergrund gestellt werden können.

PD Dr. Bernd Metzner,
ehemaliger Leitender Arzt der Universitätsklinik
für Onkologie und Hämatologie, Klinikum Oldenburg
(leicht gekürzte Fassung)

Jetzt scannen und
diesen Beitrag anhören



HEILSAME ERFAHRUNGEN WEITERSAGEN

Jetzt scannen und
diesen Beitrag anhören



„Jeder Kranke kann durch sein Dasein zeigen, wovon wir alle leben: nicht von der Anerkennung, sondern allein von dem Mut, uns so arm zu geben, wie wir sind.“

Alle leben von der unverdienten Gnade; die Kranken merken dies früher als die Gesunden. Und deshalb sind die Gesunden auf die Kranken angewiesen.“

Jörg Müller



Im zeitlich eng getakteten Berufsalltag des Gesundheitswesens kommen Patienten mit ihrem subjektiven Krankheitserleben vielerorts nur begrenzt zu Wort. Auch in unseren christlichen Gemeinden und Gemeinschaften scheinen oftmals Krankheitserfahrungen etwas zu sein, was vor allem einen Bedarf an Anteilnahme, seelsorgerlicher Begleitung oder Gebet hervorruft. Es könnte sein, dass hierbei eine Kostbarkeit übersehen wird – nämlich das, was wir von Menschen mit Krankheitserfahrung lernen können.

Der katholische Theologe, Priester und Psychotherapeut Dr. Jörg Müller formuliert hierzu einen bemerkenswerten Gedanken: „Jeder Kranke kann durch sein Dasein zeigen, wovon wir alle leben: nicht von der Anerkennung, sondern allein von dem Mut, uns so arm zu geben, wie wir sind. Alle leben von der unverdienten Gnade; die Kranken merken dies früher als die Gesunden. Und deshalb sind die Gesunden auf die Kranken angewiesen.“ (Jörg Müller, Und heilt alle deine Gebrechen, Steinkopf Verlag 1996) Wenn dies so ist, wo könnten Räume in unseren Gemeinden sein, wo Kranke ermutigt sind, von ihren Erfahrungen weiter zu berichten?

Sicher gilt es, hier weise und sensibel zu sein. Vieles an intimer Krankheitserfahrung ist nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Und doch kann ein Erfahrungsbericht von Menschen in Krankheit oder Krise sehr bewegend, tröstend und ermutigend sein, gerade auch, wenn der Rahmen nicht von ihnen gewählt, sondern sie hierzu eingeladen werden. Gute Erfahrungen werden hier z.B. bei den ökumenischen Patientengottesdiensten gemacht, die seit vielen Jahren in verschiedenen Städten von Gesundheitsfachleuten und Gemeindefachleuten angeboten werden. Wichtiger Bestandteil sind hierbei vorbereitete Erfahrungsberichte von kranken Menschen, wie sie ihre Krankheit erleben und wie ihr christlicher Glaube ihnen darin Hilfe ist. Das berührt oftmals stark – Kranke wie (noch) Gesunde.



Damit ein Erfahrungsbericht kranker Menschen für andere möglichst hilfreich ist, seien hier sieben Aspekte benannt:

1. Der Zeitrahmen sollte gut abgesprochen und eingehalten werden. Es ist meistens möglich, in wenigen Minuten zentrale Erfahrungen weitergeben zu können.

2. Ausführliche Schilderungen von Diagnostik, Therapie und Krankheitsverlauf sind in der Regel wenig hilfreich. Hier reichen wenige Informationen.

3. Die authentische Schilderung der persönlichen Herausforderungen, Schmerzen und Ängste, Verluste und Hoffnungen ist wichtig – genauso wie Fragen oder Krisen des Glaubens, die erlebt wurden. Auch hier ist eine kurze Schilderung hilfreicher als Langatmigkeit.

4. Ein Ausblick von Hoffnung und Vertrauen mitten in noch unsicherer Krankheitsentwicklung kann mehr ermutigen als ein Bericht über eine viele Jahre zurückliegende Erkrankung. Wenn Hoffnung und Vertrauen aktuell nicht benennbar sind – was in Krise und Not sein darf! – scheint ein solcher Erfahrungsbericht eher nicht in die Öffentlichkeit zu gehören, sondern mehr in einen geschützten Raum wie z.B. von Zweiergespräch, Selbsthilfegruppe, Hauskreis oder Gebetsgruppe.

5. Dank ist ein wichtiger Teil in einem ermutigenden und authentischen Erfahrungsbericht. Dank an die Gesundheitsfachleute, die geholfen haben, Dank an Familie und andere Mitmenschen, die begleitet haben, Dank an Gott, der Glaube geschenkt hat und dessen Hilfe erfahrbar wurde. Bei außergewöhnlich positiven Heilungsverläufen (wenn ärztlicherseits so benannt) sollten wir anstelle der Titulierung als „Wunder“ – mit dem scheinbaren Anspruch, das sei auch für andere erkennbar – eher von unserem eigenen „wunder-baren“ Erleben sprechen, z.B. „Das ist für mich wie ein Wunder!“

6. Was ist die Kernaussage, die ich weitergeben möchte? Und kann diese andere Menschen aufbauen? Diese Fragen lohnen sich im Vorfeld zu klären. Dabei sind Übertreibungen genauso zu vermeiden wie Lehrsätze für andere. Ein Erfahrungsbericht ist keine Predigt und auch keine Lebensberatung. Wenn er gelingt, ist er schlicht ein Mut-machendes Zeugnis von der erfahrenen Hilfe durch Gott und Menschen. Und das kann für viele Zuhörer sehr berührend sein.

7. Für manche ist die Interview-Form eine Hilfe. Hier können z.B. Gesundheitsfachleute mit wenigen Fragen den Erfahrungsbericht strukturieren helfen und darin unterstützen, dass die Mut-machende Botschaft des Zeugnisses deutlich wird.

Die Fachstelle für Sie

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

Insbesondere in den von CiG mit gestalteten ökumenischen Patientengottesdiensten hat sich über viele Jahre ein Erfahrungsschatz entwickelt, wie in guter Weise von heilsamen Erfahrungen in Krankheitssituationen weitergesagt werden kann. Hier heraus möchten wir die nebenstehenden Impulse weitergeben.

Die Handreichung „Heilsame Erfahrungen weitersagen“ kann als PDF heruntergeladen werden unter <https://cig-online.de/projekte>.

Dr. med. Georg Schiffner

IMPRESSUM:

Heilsam ist Teil des Magazins ChrisCare. Er erscheint im Verlag FF 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.