

In dieser Ausgabe:

Ist Corona eine Chance für die Gesellschaft?

Sinn in der Krise?!

Dankbarkeit kann man lernen

**5 Fragen an Seelsorgerin
Renate Jetter**

Sinnfindung in schwierigen Zeiten

Und vieles mehr...



**Sinnsuche in
schwierigen Zeiten**

2	Buchempfehlung
3	Editorial
4	Ist Corona eine Chance für die Gesellschaft?
6	Sinn in der Krise?!
9	Abendrunde
10	Dankbarkeit kann man lernen
12	Klagemauer
14	Praktikumsbericht
16	LebensSINNgruppe
18	5 Fragen an Seelsorgerin Renate Jetter
20	Lyrik und Poesie
21	Krisenerfahrung
24	Zehn bunte Wochen auf Taunus 2
26	Sinnsuche in schwierigen Zeiten
29	Wir sagen Danke
30	Bewegungs-Impuls
32	Sinnfindung in schwierigen Zeiten
35	Eindrücke aus der Kreativabteilung
36	Rezept
37	Sprichwörterrätsel
37	Humorecke
38	News und Termine

Buchempfehlung

Charlotte

Charlotte Salomon wurde während des ersten Weltkriegs geboren, studierte an der Kunstakademie in Berlin und fuhr kurz vor dem zweiten Weltkrieg zu ihren Großeltern ins Exil nach Nizza. Dort schuf sie ein autobiografisches Singspiel „Leben oder Theater“ und wurde kurz danach – als 26-jährige, schwangere Frau – mit hunderten Juden in einem Viehwaggon nach Auschwitz zur Ermordung transportiert.

David Foerkinos beginnt alle seine Sätze mit einer neuen Zeile. Jeder Satz gleicht so einem Pinselstrich, einem kleinen Bild innerhalb einer großen Collage. Er weckt ein Nachdenken über die heutige politische Situation. Ausschwitzen hat plötzlich keinen Bezug mehr zu einem Saunagang und die Nazizeit ist nicht wie ein Vogelschiss wegzuwischen, sondern lähmt bis heute, wie der Biss einer Giftschlange. Die Tragik der Familie Salomon lag in der korrekten Analyse der politischen Situation und dem Ausbleiben einer Entscheidung: Es wird schon vorbeigehen, sagen die Salomons. Unter diesem Phlegma leiden wir auch heute.

Rudolf Wenz (Gesundheits- und Krankenpfleger)

IMPRESSUM

Klinik Hohe Mark
Friedländerstraße 2
61440 Oberursel
Telefon 06171/204-0
taunusmagazin@hohemark.de
www.hohemark.de

Redaktion:

Ayhan Can, Jonathan Gutmann, Lars Hoben,
Marcel John, Tanja Martinek, Viktor Maul
und Rudolf Wenz

Chefredakteur:

Jonathan Gutmann

Layout:

Lars Hoben

Erscheinungsweise:

Zweimal pro Jahr

Abbildungsverzeichnis:

Abbildungen wenn nicht anders angegeben von
Privat, der Klinik Hohe Mark und Adobe Stock
Titelbild: Adobe Stock

Die Zeitschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt von Mitarbeiter*innen und Patient*innen der vier akuten psychiatrischen Stationen der Klinik Hohe Mark. Sie dient zur Information über Aktuelles aus dem Stationsalltag, gibt Hintergründe über die Arbeit des Akutbereiches und soll ihren Beitrag zur Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen und der Psychiatrie leisten.

Editorial



**„Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“**
(Max Frisch)

Liebe Leserinnen und Leser,
vor allem in schwierigen Zeiten scheinen sich Menschen mehr denn je die Frage nach Sinn zu stellen. Was kann uns Sinn im Leben geben? Welchen Sinn des Lebens haben wir persönlich? Welchen Sinn kann eine Krise möglicherweise haben, was möchte sie uns vielleicht sagen und was können wir eventuell daraus lernen?

Psychische Krisen nehmen sich auch während einer Pandemie keine Auszeit. Im Gegenteil: Geschlossene Geschäfte und Firmen, lange Schlangen vor den Supermärkten, leere Regale durch Hamsterkäufe, Maskenpflicht, Ausgangsbeschränkungen, Isolation und fehlende (reale) soziale Kontakte, Kurzarbeit sowie auftauchende Verschwörungstheorien lassen Ängste entstehen oder verstärken diese.

Es wird in dieser Krisenzeit aktuell besonders deutlich, wie wichtig Beziehungen, eine stabile Tagesstruktur und Hoffnung sind – vor allem bei Menschen mit einer chronischen psychischen Erkrankung, die beispielweise auf die Öffnung ihrer Tagesstätte oder die Lebensmittelversorgung durch die Tafel angewiesen sind.

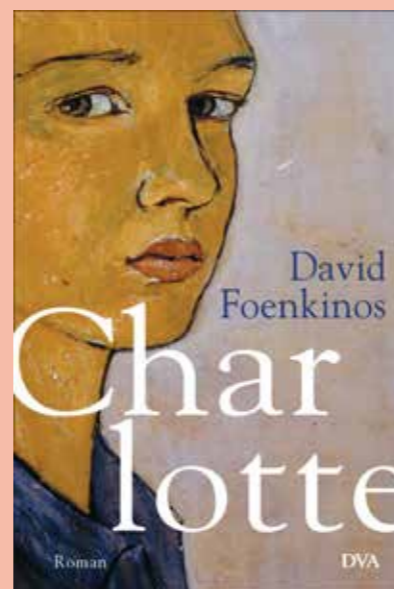
In schwierigen Zeiten sollten wir daher besonders achtsam mit uns selbst und unseren Mitmenschen umgehen, solidarisch und besonnen sein, auf die Schwächsten achten aber auch unseren Humor trotz des Ernstes der Lage nicht verlieren. Krisen können nämlich immer auch Chancen sein. So dürfen wir gespannt sein, wie die Corona-Krise sich auf unsere Zukunft auswirken wird.

Wir möchten uns an dieser Stelle nicht nur bei allen Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe ganz herzlich für ihre Beiträge bedanken, sondern auch bei allen Beteiligten, die in der Klinik Hohe Mark versuchen, flexibel und kreativ daran zu arbeiten, eine bestmögliche Patientenversorgung aufrechtzuerhalten und neue Angebote ins Leben zu rufen.

In der Hoffnung, dass die Gesellschaft gestärkt aus dieser schwierigen Zeit hervorgeht und die Mitmenschlichkeit wächst. Lassen Sie uns daher die Hoffnung bewahren und auch an unsere Mitmenschen weitergeben.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen eine spannende Lektüre und viel Freude mit dieser Ausgabe.

Für die Redaktion,
Jonathan Gutmann
Chefredakteur TAUNUS MAGAZIN



Verlag: DVA-Verlag
Broschürt – 256 Seiten
ISBN-13: 978-3328100225
10,- Euro

Ist Corona eine Chance für die Gesellschaft?



Schlagartig hat sich das gesellschaftliche Leben für uns alle zu Beginn des Jahres verändert. Was zunächst noch weit entfernt wirkte, kam schleichend aber unaufhaltsam immer näher in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit. Ein neuartiges Virus mit der Bezeichnung „Sars-CoV-2“ hatte die Millionenmetropole Wuhan erfasst und mit China eine der größten Nationen der Welt innerhalb kürzester Zeit in einen Ausnahmezustand versetzt und paralysiert.

Die Entwicklung in Deutschland

Hierzulande herrschte zunächst noch vorsichtiger Optimismus, dass sich dieses im Volksmund als Corona bezeichnete Virus nicht zu uns ausbreiten würde. Ende Januar gab es dann die beunruhigende Gewissheit anhand des ersten bestätigten Corona-Falls in Deutschland.

Einen Monat später spitzte sich während der Faschingszeit die Lage weiter zu. Während einer großen Karnevalssitzung in Heinsberg hatten viele Teilnehmer*innen Kontakt zu einer positiv getesteten Person. Immer mehr Bundesländer beklagten eine deutliche Zunahme an Neuerkrankungen. Anfang März wurden die ersten beiden Todesfälle durch Covid-19 bekanntgegeben. Gesundheitsminister Jens Spahn verkündete nun offiziell, dass Deutschland sich am Beginn einer Epidemie befindet.

Die Ereignisse überschlugen sich täglich – erste Großveranstaltungen wurden abgesagt und weitere in Frage gestellt. Selbst die Bundesliga stellte ihren Betrieb nach anfänglichen Geisterspielen komplett ein.

Mitte März folgten erste Maßnahmen durch die einzelnen Bundesländer, wie beispielsweise das Besuchsverbot in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern, bis hin zur Schließung der Grenzen zum Ausland. Letztlich kam es zur Einstellung des Betriebes in den Kindertagesstätten und Schulen, der Gastronomie, der nicht zwingend benötigten Geschäfte sowie einer Kontaktsperre innerhalb der Bevölkerung.

Verheerende Folgen

Die Folgen innerhalb der Gesellschaft zeigten sich ab hier immer deutlicher. Allmählich nahm die Verunsicherung der Menschen weiter zu, verstärkt durch die immer weiter in den Vordergrund rückende Berichterstattung durch die Medien. Stetig bedrückender wurden die Prognosen zur weiteren Entwicklung in der Wirtschaft. Es wurden zwar umfassende wirtschaftliche Hilfen, wie Kredite durch den Staat angekündigt, aber für viele große und insbesondere Kleinunternehmen sind die langfristigen Folgen derzeit nicht absehbar. Zahlreiche Menschen sollten von einem Tag auf den anderen die Arbeit einstellen, Einzelne erhielten in der Folge Kurzarbeitsverträge mit deutlichen Gehaltseinbußen. Es gab regelmäßige Pressekonferenzen des Robert Koch-Instituts mit zunehmenden Infektionszahlen. Viele Menschen fragten sich, wie sicher sie sich im öffentlichen Leben noch fühlen können.

Auf den Straßen und in den öffentlichen Verkehrsmitteln traf man viele Teilnehmer mit handelsüblichen OP-Masken oder selbstgebastelten Provvisoren. Es zeigten sich unterschiedlichste Szenen von Personen, die penibel darauf achteten, einen Mindestabstand von 1,5 Meter zu ihren Mitmenschen einzuhalten, um sich sowie ihr Umfeld vor einer Ansteckung zu schützen. Andere hinterfragten achtlos den Sinn dieser Maßnahmen und waren wenig bemüht, sich an die Regelungen zu halten. Vereinzelt musste sogar die Polizei eingreifen um größere Menschenansammlungen aufzulösen.

Beim Supermarkt von nebenan zeigten sich Bilder, wie wir sie hierzulande noch nicht gesehen hatten: Vor dem Supermarkt standen die Kunden in einer Schlange an und durften den Markt erst betreten, sobald ein anderer Kunde den Markt verließ. Die Regale mit Artikeln des täglichen Bedarfs wie Mehl, Nudeln, Fertiggerichte, Konserven, Tiefkühlkost und vor allem Toilettenpapier hatten beträchtlich abgenommen oder waren gänzlich ausverkauft.

Auch die größte Passion der Deutschen sollte nicht unbetroffen bleiben – sämtliche Reisen inlands sowie ins Ausland können derzeit nicht stattfinden. Urlaube mussten storniert, die anstehenden Osterferien auf heimische Aktivitäten umgestellt werden. Im häuslichen Bereich verbringen die Familien inzwischen mehr gemeinsame Zeit zusammen, als sonst während des gesamten Jahres. Was sich zunächst wie ein Gewinn darstellt, mündet häufiger in Anspannung und Streit, nicht zuletzt auch aufgrund eingeschränkter Optionen für Aktivitäten. Es fehlt die Möglichkeit eines spontanen Einkaufsbummels, des Kinobesuches, selbst die Kinderspielplätze sind gesperrt. Menschen, die Trost in der Begegnung mit Gott finden möchten, sind in dieser Zeit auch auf das individuelle Gebet außerhalb ihrer Gemeinde angewiesen, da selbst die Gottesdienste nicht mehr stattfinden können.

Alles nur negativ?

Insgesamt betrachtet könnte nun der Schluss naheliegen, dass diese Krise ausschließlich negative Auswirkungen hat, doch es gibt auch eine andere Seite.

Erstaunlicherweise gibt es in diesen Tagen auch überaus positive Beobachtungen. Viele Menschen gehen deutlich achtsamer mit sich und ihrer Umwelt um. Bei aller sozial gebotenen Distanzierung ist eine Besinnung zur Natur zu beobachten. Zusätzlich motiviert durch die Sonne und Wärme zieht es viele Menschen in Natur und die Wälder. Einige erfreuen sich am Erwachen des Frühlings, jetzt wo sie erstmals dem Alltag entrissen und zur Entschleunigung gezwungen worden sind. Sie nehmen sich Zeit und finden den Antrieb, ihre zu Beginn des Jahres gefassten sportlichen Vorsätze in die Tat umzusetzen, beginnen zu Wandern, zu

Joggen und mit dem Radfahren.

Menschen begegnen sich mit gebührendem Abstand auf der Straße und grüßen einander freundlich, obwohl sie sich nicht kennen. Es entstehen sogar kurze Kontakte und Gespräche zwischen Unbekannten, jetzt wo erstmals soziale Distanzierung geboten ist.

Im Internet sind Videos zu sehen, bei denen isolierte Familien in Italien von ihren Balkons aus zusammen singen, dass es laut durch lange Straßen und Plätze klingt. Überhaupt wird das Internet vielseitig genutzt, beispielsweise um Gottesdienste in das Wohnzimmer per Video zu schalten und so gemeinsam zum Gebet zu finden. Selbsthilfegruppen, wie die Anonymen Alkoholiker, finden häufig in einer Videokonferenz statt. Menschen geben sich unterschiedlichste Hilfestellungen in Videoform zum Eigenbau von Schutzmasken oder Anleitung, um sich selbst die Haare schneiden zu können.

In der Nachbarschaft hängen Zettel in den Hausfluren aus, mit gegenseitigen Hilfsangeboten für Einkaufsdienste, Apothekengänge oder Ausgang mit dem Hund und Vieles mehr. Großeltern, Verwandte und Freunde erfreuen sich häufigerer Anrufe durch ihre Angehörigen und Mitmenschen, in welchen man sich auch einfach mal so nach dem Befinden erkundigt.

Allem Leid zum Trotz hat sich hier eine große hoffnungsvolle Chance entwickelt. Wenn es uns gelingt die positiven Errungenschaften dieser Zeit zu übernehmen, sie weiter zu pflegen und in die Zukunft nach Corona zu übernehmen, dann haben wir als Gesellschaft einen bedeutenden Schritt nach vorn gemacht.

Oft entsteht die Frage, wo in all diesem Leid denn Gott zu finden ist – vielleicht finden wir in eben dieser Entwicklung die Antwort.

Marcel John
Gesundheits- und Krankenpfleger





Friedhelm Grund ist Seelsorger in der Klinik Hohe Mark und Autor verschiedener Bücher.

Die Frage nach dem Sinn erscheint auf den ersten Blick belanglos. Warum soll ich mir die Sinnfrage stellen, wenn es mir gutgeht und ich mein Leben genießen kann? Viele Menschen leben im Hier und Jetzt. Und wenn das Hier und Jetzt okay ist, dann ist das für die meisten von uns Sinn genug. Aber es gibt ein Problem: Das Leben tut uns nicht den Gefallen, immer okay zu sein. Unsere Patienten wissen das. Irgendwann kommen Krisen: Berufliche Krisen, Beziehungskrisen, gesundheitliche Krisen.

Verletzbarkeit menschlichen Lebens

Da fährst du zum Skifahren in die Alpen, feierst Après-Ski mit anderen Urlaubern. Dir geht es gut, bis du am anderen Tag erfährst, dass einige der Menschen, mit denen du gefeiert hast, sich mit dem Coronavirus angesteckt haben. Auf einmal stellt sich die Sinnfrage ganz neu. War es sinnvoll, Urlaub in den Alpen zu verbringen? War es eine gute Idee, mit Skitouristen zu feiern? Auf was muss ich mich jetzt einstellen? Muss ich in Quarantäne? Habe ich mich bereits angesteckt? Werde ich zu einer Gefahr für meine kranke Oma?

Hätte man vor vier Monaten behauptet, in Deutschland seien demnächst alle Restaurants und Bars geschlossen, die Stadien leer, die Grenzen dicht und Toilettenpapier Mangelware, man hätte das wohl für ein ziemlich übertriebenes Science-Fiction-Szenario gehalten. Aber es ist kein Film. Es ist die Wirklichkeit. Keiner kann mehr darüber hinwegsehen, wie verletzlich menschliches Leben ist, wie nah der gesellschaftliche Kollaps an uns heranrücken kann. Auf einmal wird klar, was wirklich wichtig ist im Leben.

Das Markt- und Sozialforschungsinstitut INSA-Consulere überraschte mit einem aktuell veröffentlichten Umfrageergebnis: 41% der Deutschen denken wegen der Corona-Pandemie mehr über den Sinn des Lebens nach als sonst (Idea Spektrum 13, S. 6).

Das ist kein Zufall. Wie sinnvoll wir Leben finden, hängt von den gewählten Kontexten, der Größe unserer Blickwinkel ab. Je größer das Blickfeld ist, das wir überschauen, desto mehr verstehen wir, was sinnvoll ist und was nicht. Hätte ich mich vor Monaten mit einem Blumenladen selbstständig gemacht, wenn ich gewusst hätte, dass ich wenig später für Wochen keine Blumen mehr verkaufen

kann? Hätte ich mir das Champions League-Spiel Atalanta Bergamo gegen FC Valencia live im Mailänder Stadion angeschaut, wenn ich gewusst hätte, dass Norditalien bereits ein Hotspot des neuen Virus ist?

Krisen werden unvermittelt zu Sinnkrisen. Wir stellen die Sinnfrage neu. Wir fragen: Was behält angesichts der neuen Wirklichkeiten seinen Wert?

Unser deutsches Wort Sinn ist abgeleitet von dem mittelhochdeutschen Wort „sinnan“, was so viel heißt wie „Reise“. Sinn fragt nicht nach dem glücklichen Moment, sondern danach, wohin die Reise unseres Lebens geht, was trägt im Leben und was trägt, wenn das Leben dabei ist, sich zu verabschieden. Es sind nach meiner Einschätzung vor allem drei Auslöseszenarien, die Sinnkrisen entstehen lassen.

1. Die Unvorhersehbarkeit des Lebens

Der Atomphysiker Heisenberg verglich unsere Welt einmal mit einem riesigen Ozeandampfer. Modernste Technik, top ausgebildete Mannschaft. Alles an Bord vom Feinsten. Es gibt nur ein kleines Problem. Der Kompass ist defekt. Und weil der Kompass defekt ist, weiß keiner so richtig, wohin die Reise geht.

Das Leben vieler Menschen gleicht dem Leben von Passagieren auf einem Ozeandampfer ohne Kompass. Es gibt ja nicht nur die Coronakrise, es gibt die Ökokrise, die Eurokrise, die Rentenkrise und die vielen Krisen, die wir mit uns selbst und Anderen haben. Das Leben gleicht einem Minenfeld. Menschen sind verunsichert und fragen: Was kommt da eigentlich noch alles auf uns zu? Das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit schwindet.

Ein Patient sagte neulich: „Ich fühle mich wie ein Mikadostab, achtlos in die Welt hineingeworfen. Ich war erfolgreich in meinem Job, jetzt werde ich nicht mehr gebraucht. Ich war glücklich in einer Beziehung, jetzt lebe ich allein. Ich war immer gut drauf. Jetzt quälen mich nicht enden wollende Grübelattacken. Mein Leben kommt mir vor wie ein einziges Missverständnis. Mein Leben ist so sinnlos geworden.“

Sinnlosigkeit fühlt sich an wie ein verlorenes Mikadospiegel. Das Leben gleitet mir aus der Hand. Ich habe keine Kontrolle mehr. Alles um mich herum „wackelt“.

2. Die Endlichkeit des Lebens

Ich will ehrlich sein. Die Endlichkeit des Lebens ist nichts, womit Menschen sich gern auseinandersetzen, aber es nützt nichts: Irgendwann wird es für jeden von uns ein Thema. Und das ist gut so. Denn die Endlichkeit des Lebens zwingt uns, die Prioritäten des Lebens noch einmal zu überdenken. Sie rückt sie in eine andere Reihenfolge. Auf einmal ist gar nicht mehr so wichtig, ob ich im Besitz der neusten Handtasche von Gucci bin oder ob ich mir, anders als die Meiers, den Urlaub auf den Malediven leisten kann.

Ich erinnere mich an eine Patientin, die mir ihre Geschichte erzählte. Ihr Mann war im Vorstand einer großen Bank. Er war beruflich sehr gefordert, selten zu Hause. Die Frau litt unter dem vielen Alleinsein. Der Mann hatte ein schlechtes Gewissen und wollte etwas wiedergutmachen. Er sagte: „Schatz, in zwei Jahren geh ich in Vorruhestand und dann lassen wir es uns noch mal so richtig gutgehen und holen all das nach, was wir versäumt haben.“ Er ließ im Vordertaunus eine Villa bauen, altersgerecht mit Swimmingpool und Relaxzonen. Die Villa war fertig, der Mann ging in den Ruhestand. Drei Wochen nach dem Einzug lag er morgens tot im Bett: Herzinfarkt. Die Frau stürzte in eine tiefe Sinnkrise, wurde depressiv und kam in unsere Klinik. Ich habe noch ihre Worte im Ohr: „Ich dachte, jetzt beginnt das Leben und dann das!“

Die Endlichkeit des Lebens ist immer wieder Thema in unseren Gesprächsgruppen auf den Stationen. Manchmal fordere ich die Teilnehmer heraus und sage: „Stellen Sie sich vor, Sie wären anwesend bei Ihrer eigenen Beerdigung, Sie könnten hören, was der Pfarrer am offenen Grab über Sie sagt. Was müsste er sagen, dass Sie sagen könnten: Es war ein sinnerfülltes Leben!“ Manchmal fangen dann Teilnehmer an zu weinen und sagen: „Ich wüsste nichts, was man über mich sagen könnte, was ich hören wollte.“ Wenn ich dann frage: „Was wüschten Sie sich denn, dass man über Sie sagen würde, wenn Ihr Leben besser gelaufen wäre?“, sprechen dann erstaunlicherweise viele nicht über das „bessere Leben“ im Sinne von weniger Krankheit, weniger materielle Sorgen, mehr Status oder sonstige Annehmlichkeiten des Lebens.

Sie sprechen eher über ihre Sehnsucht nach gelingenden Beziehungen: „Ich wäre so gern meinen Kindern ein besserer Vater gewesen.“ – „Ich leide darunter, dass meine Beziehung zur Mutter so schlecht war.“ – „Ich wünschte, ich hätte mehr Freunde gehabt.“

Offensichtlich finden Menschen in tragfähigen Ich-Du-Beziehungen mehr Sinn als in flüchtigen Ich-Es-Beziehungen. Das ist kein Zufall. Menschsein heißt im Grunde genommen „in Beziehung sein“. In uns lebt die Sehnsucht nach Gehaltensein, nach Geborgenheit. Auch wenn wir spüren, wie vorläufig und krisenbehaftet menschliches Leben ist, können wir diese Sehnsucht nicht aufgeben. Denn wir spüren instinktiv: Nur in einer tragfähigen zukunftsfesten Ich-Du-Beziehung können wir dauerhaft Sinn finden. Aber wer lebt in solchen Beziehungen?

3. Die Unumkehrbarkeit des Lebens

Beziehungen sind zerbrechlich. In den Gesprächsgruppen reden Patienten immer wieder über peinliche Unzulänglichkeiten und die vielen Fehler, die sie im Leben begangen haben. In Vielen lebt die Sehnsucht, noch mal von vorn anfangen zu können. Aber die Vergangenheit tut uns nicht den Gefallen wegzuschauen. Sie lässt sich auch nicht umschreiben. Versäumnisse klagen immer wieder an. Hier kommt die klinische Therapie schnell an ihre Grenzen.

Wir haben in den Gesprächsgruppen die Möglichkeit, die Frage nach Gott und sein Angebot der Vergebung aufzugreifen. Vergebung kann den Menschen mit seiner Lebensgeschichte aussöhnen. Das Miteinbeziehen von Spiritualität erweitert den Lebensrahmen.

Wer an Gott glauben kann, für den wird die Unvorhersehbarkeit, die Endlichkeit und die Unumkehrbarkeit des Lebens kein Sinnkrisenauslöser. Wer glauben kann, dass Gott die Menschen liebt, dass er das Leben hat, das nicht sterben kann und dass er Schuld vergeben will, fühlt sich dem Leben nicht mehr sinnlos ausgeliefert. Ein solcher Glaube kann Leben Halt und Stabilität geben, Leben krisenfester machen. Ich sage es gern so: Der Glaube an Gott ersetzt nicht die therapeutische Arbeit, aber er ergänzt sie durch ein sinnstiftendes Angebot.

Wenn wir fragen: Was behält in der Sinnkrise seinen Wert? Und wenn wir als Zwischenergebnis festhalten: Nur in guten tragfähigen Beziehungen können Menschen Sinn für das Leben finden. Dann kommen wir unweigerlich auch auf die Frage nach einer unverlierbaren Beziehung. Und das heißt die Frage nach Gott zu stellen.

Natürlich ist nicht jeder Glaube gut für die Menschen. Viele Patient*innen bringen krankmachende Gottesbilder mit in die Klinik. Ein Gott, der straft und kontrolliert – oder ein Gott, der nichts gönnt, nur fordert. Wir reden anders über Gott. Wir reden über Gott als einen liebenden Vater, der Menschen in ihrer Schwachheit trägt, der neu mit ihnen anfangen will, wenn sie Fehler begangen haben, der ihnen eine Zukunft geben will, auf die sie sich verlassen können. Der Glaube an einen menschenfreundlichen Gott kann eine belebende Ressource für Menschen in Sinnkrisen sein. Er kann es deshalb, weil er vor der Unvorhersehbarkeit, der Endlichkeit und der Unumkehrbarkeit des Lebens nicht kapitulieren muss. Dieses Wissen wollen wir in der Klinikseelsorge Menschen zugänglich machen, soweit sie offen dafür sind.

Friedhelm Grund
Klinikseelsorger

Im letzten Jahr erschien das Buch „Herbstgrün: Wie aus Scheitern neues Leben wachsen kann“ von Friedhelm Grund.



Vor dem Abendessen gestalten Patient*innen und Mitarbeitende der Station Taunus 3 die Abendrunde. Sie ist ein festes Ritual im Stationsalltag. Es ist ein Knoten im Netz des Tagesablaufs. Netze dienen zum einen dazu, etwas festzuhalten oder einzufangen. Lose Steine werden von Netzen daran gehindert, auf die Straße zu fallen. Fischer nutzen Netze, um Nahrung einzufangen. Andererseits passen sich Netze an unterschiedliche Situationen an und filtern. Sie sind durchlässig und halten nur fest, was festgehalten werden soll.

Die Beiträge in der Abendrunde reichen von „der Tag war gut“ bis zum Erzählen von einem besonderen Erlebnis:

„Ich hatte Kontakt mit dem Amt und konnte mich erklären.“

„Ich hatte ein gutes Gespräch mit meiner Partnerin. Endlich haben wir wieder gesprochen.“

„Bei der Therapie kamen mir die Tränen, weil Alles plötzlich hochkam.“

„Heute war ein Scheißtag, aber morgen wird es wieder besser.“

Seit einigen Jahren schließe ich die Runde mit einem Abschnitt aus Psalm 119 ab. Manchmal finde ich die erwähnten Sätze schrecklich und schwer vorzulesen. So heißt eine Stelle in Vers 119: „Die Bösen auf Erden sind wie Abfall, den Du wegwirfst.“

Diese Worte erinnern mich an eigene, sehr private Gedanken. Diese Gedanken aber in einem Heiligen Buch zu finden, ist doch jedes Mal neu eine Herausforderung des guten Geschmacks und eine Anfrage an das Bild eines liebenden Gottes. Sätze wie Vers 105 scheinen dadurch noch heller:

„Dein Wort ist eine Leuchte für meinen Fuß und ein Licht auf meinem Weg.“

Was mich jedoch am Meisten fasziniert: Die Patient*innen hören sich gegenseitig zu und sie hören diesen Worten Davids zu. Authentisch beschreiben sie ihre heutige Situation und als authentisch werden die Worte Davids erkannt.

Rudolf Wenz
Gesundheits- und Krankenpfleger



Dankbarkeit kann man lernen

Zufriedenheit hat eine enge Verwandte: die Dankbarkeit. Warum das so ist und wie wir Dankbarkeit lernen können, erklärt der Psychologe und Psychotherapeut Prof. Dr. Henning Freund.



Das Interview für BRIGITTE WOMAN führte bereits vor einigen Jahren Julia Karnick. Der Abdruck des Interviews erfolgte mit freundlicher Genehmigung der BRIGITTE. Quelle: <https://www.brigitte.de/woman/leben-lieben/psychologie/persoennlichkeit--dankbarkeit-kann-man-lernen-10227294.html>

Sind Menschen zufrieden, weil sie Grund haben, dankbar zu sein – oder sind wir dankbar, weil wir zufrieden sind?

Ich gehe davon aus, dass Dankbarkeit die Voraussetzung für Zufriedenheit ist. Wenn ich dankbar bin für das Gute in meinem Leben, bewahrt mich das zugleich vor Unzufriedenheit – nämlich davor, mich nach Dingen zu verzehren, die ich nicht haben oder erreichen kann. Eine dankbare Grundhaltung hilft sogar, vor Depressivität zu schützen. Natürlich, Depressionen haben immer viele verschiedene, auch körperliche Ursachen. Aus psychologischer Sicht jedoch könnte man Depression beschreiben als die Unfähigkeit, sich von unerreichbaren Zielen zu distanzieren.

Es gibt angeblich Untersuchungen, die zeigen, dass Dankbarkeit glücklicher macht als Verliebtheit.

Sollte es diese Studie geben, würde ich sagen, dass da Äpfel mit Birnen verglichen wurden. Jeder weiß, dass Verliebtheit ein hochintensives, aber zeitlich begrenztes Glücksgefühl ist. Dankbarkeit dagegen ist ein stilles, unspektakuläres Gefühl, das sich lang anhaltend positiv auf unser Befinden auswirkt. Kurz: Verliebtheit macht punktuell sehr glücklich. Dankbarkeit macht nicht ganz so glücklich, dafür aber nachhaltig. Und dieses nachhaltige Wohlbefinden nennen wir dann Zufriedenheit. Das gilt allerdings nur, wenn es sich bei der Dankbarkeit um eine Grundhaltung handelt, die so stabil ist, dass sie fast eine

Persönlichkeitseigenschaft ist. Es gibt ja auch flüchtige Dankbarkeitszustände, zum Beispiel wenn mir jemand eine große Freude gemacht hat.

Wenn Dankbarkeit ein Persönlichkeitsmerkmal ist, ist es dann überhaupt möglich, sie zu lernen?

Unsere jüngste Tochter ist zweieinhalb, samstags gehen wir gern mit ihr auf den Markt, immer bekommt sie von den Marktleuten etwas Kleines geschenkt, ein Brötchen oder eine Wurst. Meine Frau und ich haben Paula immer wieder dazu angehalten, sich zu bedanken. Aber das wollte sie oft nicht, also haben wir sie ermahnt: „Du bekommst das Brötchen erst, wenn du danke gesagt hast.“ Neulich hat sie verkündet: „Ich komme nicht zum Markt, ich will nichts geschenkt bekommen!“ Warum ich das erzähle? Um zu zeigen, dass Dankbarkeit zwei Komponenten hat – zum einen das reine, freudvolle Entgegennehmen, das kleine Kinder besonders gut können und das vermutlich angeboren ist. Die andere Komponente ist die Fähigkeit, die gute Absicht des Gebers zu erkennen, sich bei ihm mit Worten oder sogar einer Gegengabe zu bedanken. Diese Fähigkeit stellt sich erst zwischen dem vierten Lebensjahr und der Pubertät ein, mit zunehmender kognitiver Entwicklung: Es wird erlernt, durch Erfahrung und Erziehung.



Das neue Buch von Prof. Dr. Freund über „Dankbarkeit in der Psychotherapie“ ist kürzlich erschienen.

Auch ein eher undankbarer, unzufriedener Mensch hat also die Chance, ein zufriedenes Leben zu führen?

Viele Menschen mit unzufriedener Grundhaltung haben als Kind erlebt, dass ihre Grundbedürfnisse chronisch frustriert wurden. Eine Möglichkeit, Dankbarkeit neu zu empfinden oder zu erlernen, sind Beziehungen, die unsere schlechten Erfahrungen korrigieren – zum Beispiel mit einem sensiblen Partner, aber auch mit einem guten Psychotherapeuten. Dankbarkeit kann jedoch genauso als reines Verhalten gelernt werden, einfach indem man es praktiziert, ohne dass man zunächst die dazu passenden Empfindungen oder Neigungen verspürt. Über das Praktizieren stellt sich irgendwann das Wohlbefinden ein. Darauf baut unser Dankbarkeitstrainingstrainingprogramm auf.



Was sind das für Übungen?

Eine klassische Technik heißt „Counting Blessings“, „Segnungen zählen“. Sie besteht darin, jeden Abend fünf Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Andere Übungen leiten an, Dankbarkeit auch tatsächlich auszudrücken, zum Beispiel in Form eines Dankesbriefes.

Religionen kennen viele ritualisierte Formen der Dankbarkeit, im Christentum zum Beispiel das Tischgebet oder Erntedankfest. Haben die säkularisierten Gesellschaften mit dem Glauben die Übung darin verloren, dankbar zu sein?

Ich würde es so ausdrücken: Dankbarkeit erinnert uns daran, dass wir auf die Unterstützung durch Mitmenschen oder auch auf den Schutz durch Gott oder eine höhere Macht angewiesen sind. Dieses Wissen um die Verletzlichkeit und Abhängigkeit des Einzelnen – und damit um die Bedeutung von Dankbarkeit – ist in einer von Individualisierung, Wohlstand und Weltlichkeit geprägten Gesellschaft wie der unseren nicht gerade sehr populär. Manchmal kehrt es erst in unser Bewusstsein zurück, wenn wir die Erfahrung machen, dass Dinge wie Gesundheit oder materielle Sicherheit keine Selbstverständlichkeiten sind. Dann kann sogar aus überwundenen Krisen und Schicksalsschlägen neue Dankbarkeit und Zufriedenheit entstehen.

Nimmt die Fähigkeit, dankbar zu sein, im Laufe des Lebens zu?

Dazu ist mir keine Studie bekannt. Eine Untersuchung hat jedoch den Zusammenhang zwischen Geschlecht und Dankbarkeit erforscht: Frauen empfinden mehr Dankbarkeit als Männer, die dieses Gefühl kritischer beurteilen und hinsichtlich ihres seelischen und zwischenmenschlichen Wohlbefindens auch weniger davon profitieren. Frauen haben also einen deutlich leichteren Zugang zur Dankbarkeit und ihren positiven Auswirkungen als Männer ...

...weil das weibliche Rollenklischee es Frauen einfacher macht, ihre Verletzlichkeit und Abhängigkeit zu akzeptieren? Männer sehen sich ja lieber als stark und unabhängig.

Ich würde nicht von Rollenklischees sprechen, sondern von Rollenverhalten: Während Frauen einen Groß-

teil ihres Wohlbefindens aus der Verbundenheit mit anderen Menschen schöpfen, gilt für viele Männer immer noch die Leistung, der berufliche Erfolg als Hauptquelle für Zufriedenheit. US-amerikanische Männer beurteilen die Dankbarkeit übrigens kritischer als deutsche Männer. Wahrscheinlich weil das uramerikanische Konzept vom Selfmademan noch schlechter als das deutsche Männer-Ideal zusammenpasst mit der Einsicht, bedürftig oder abhängig zu sein.

Manchmal aber gibt es tatsächlich wenig Anlass für Dankbarkeit: Wie schafft man es, dankbar zu sein, wenn man gerade einsam, krank oder aus anderen Gründen unglücklich ist?

Weshalb sollte man es in einer solchen Situation schaffen müssen, dankbar zu sein? Wenn man Anlass hat, traurig, enttäuscht oder ärgerlich zu sein, dann sollte man sich nicht zwingen, das mit Dankbarkeit zu übertünchen. Das wäre ja nur eine weitere Belastung. Nein, alles hat seine Zeit: die Dankbarkeit, aber auch das Klagen und der Ärger.

Prof. Dr. Henning Freund
Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor (BDP),
Studienleiter M.A. Religion und Psychotherapie
Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Marburger
Instituts für Religion und Psychotherapie
Ehemaliger Leiter der Tagesklinik der Klinik Hohe Mark in
Frankfurt



Im Park der Klinik Hohe Mark befindet sich eine Klagemauer. Sie bietet einen Ort, um mit Gott ins Gespräch zu kommen. Die Klagemauer besteht aus zwei Seiten. Zum einen gibt es hin zum Wald eine geschützte Seite und zum anderen eine offene Seite, hin zum Rundweg.

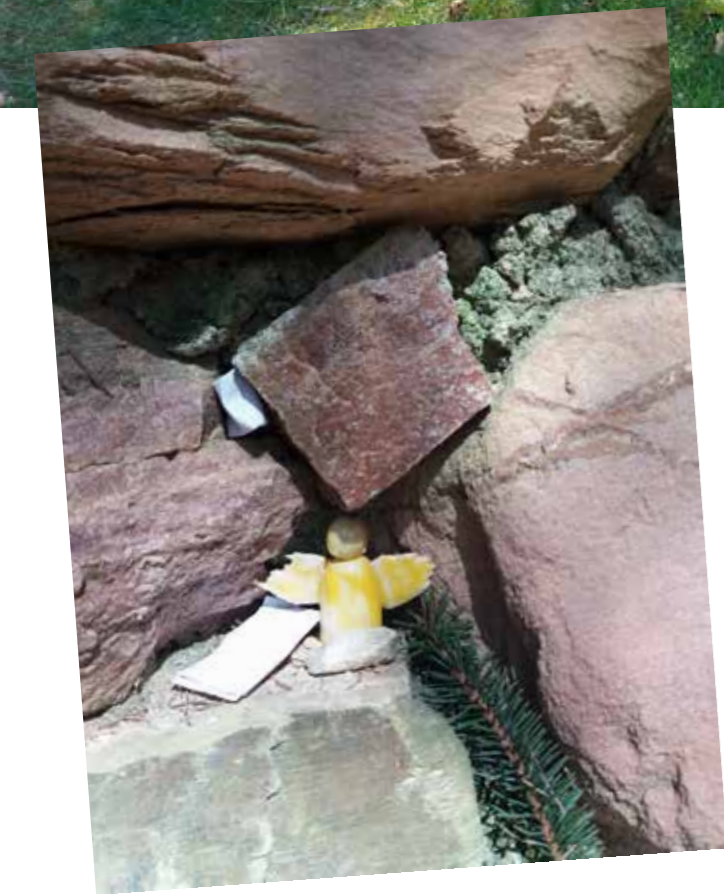
Gott lädt Sie ein, sich jederzeit an ihn wenden zu können. Er hat keine Öffnungs- bzw. Schließzeiten und auch keine lästigen Telefonwarteschleifen – er ist 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche rund um die Uhr erreichbar. Auch wenn wir uns manchmal scheinbar von ihm verlassen fühlen – oder denken, dass unsere Rufe nicht bei ihm ankommen – dürfen wir Gewiss sein, dass er unser Klagen, Bitten und Flehen hört.

An der Klagemauer können Sie alles vor Gott bringen, was Sie bewegt. Sie können ein Gebet sprechen oder Sie können Ihre Sorgen, Nöte, Ängste, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit oder Ihre Wünsche auf einen Zettel schreiben und in eine Ritze der Mauer stecken. Machen Sie Ihrem Herzen Luft und werfen Sie heraus, was Sie belastet und niederdrückt.

Jesus spricht: **„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“** (Matthäus 11,28)

Sie können auch einen Stein bemalen oder beschreiben und ihn an die Mauer bringen und dort symbolisch ablegen.

„Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten und du sollst mich preisen.“ (Psalm 50,15)



Das Leben gelingt nicht immer so, wie wir Menschen uns es gerne wünschen. Wir werden im Laufe unserer Lebensgeschichte immer wieder vor Fragen gestellt, die auf eine Beantwortung warten. Wir werden immer wieder vor bestimmte Situationen gestellt, die es zu bewältigen gilt – positive wie negative.

Wenn Menschen in (psychische) Krisen geraten, fühlen sie sich häufig ohnmächtig, hilflos, unverstanden oder allein gelassen. Manchmal sitzt die Enttäuschung so tief, dass vermeintlich kein ermutigendes Wort und kein menschlicher Trost den empfunden Schmerz durchdringen können.





Drei Krankenschwestern der Psychiatrie aus Elbingerode zum Praktikum in der Klinik Hohe Mark

Vom Hörensagen kannten wir die Klinik in Oberursel, da sie zum DGD gehört. Aber richtig neugierig geworden sind wir bei einer Weiterbildung in unserem Haus von Herrn Gutmann aus der Klinik Hohe Mark zu dem Thema Psychosen. Er hat bei seinem Vortrag von der Arbeit mit Patienten, die an einer Psychose leiden, berichtet und wir haben diesen Vortrag mit großem Interesse verfolgt. Wir wollten mehr erfahren, da wir uns auf unserer Station momentan in einer Umstrukturierungsphase befinden und wir immer häufiger Patienten mit diesem Störungsbild betreuen.

Herausforderung Psychose

Die Arbeit mit betroffenen Patienten stellt nicht selten eine Herausforderung dar und wir wünschten uns als Team oft mehr Ideen, Impulse, Kenntnisse und Erfahrungen, um eine gute Betreuung dieser Patientengruppe zu gewährleisten. Ein Praktikum würde uns eine wertvolle Chance bieten, Erfahrungen auf dem Gebiet zu sammeln. So reifte in uns der Wunsch, aus pflegerischer Sicht mehr über den Umgang und die Begleitung dieser Patienten zusätzlich zu der medikamentösen Therapie zu erfahren. Mit diesem Wunsch gingen

wir auf unsere Pflegedienstleitung zu und es wurde für uns auf dieser Ebene klinikübergreifend alles geplant und organisiert. In der Zeit vom 16.02. – 21.02.2020 war es dann soweit: wir durften zu einem einwöchigen Praktikum anreisen und neue Eindrücke sammeln.

Es ging los

Am Sonntagnachmittag ging es mit dem Auto los in Richtung Frankfurt. Wir trafen am Abend in Oberursel ein und waren begeistert von den Gebäuden, der wunderschönen Lage und der großzügigen Parkanlage, in der sich die Klinik befindet. Wir wurden freundlich vom Pförtner empfangen und erhielten unsere Schlüssel für das Mitarbeiterwohnheim. Wir fühlten uns dort sofort wohl und ein wenig in die Zeit unserer Ausbildung zurückversetzt. Es war gemütlich und für uns sehr praktisch, da sich das Wohnheim auf dem Gelände der Klinik befindet. Im Laufe der Woche trafen wir uns nun jeden Abend in einem Zimmer zum gemütlichen Abendessen, tauschten unsere gesammelten Erlebnisse und Aufzeichnungen aus und ließen den Tag ausklingen.

Die Woche begann für uns mit einer wunderschönen Mitarbeiterandacht voller christlicher Gedanken und bereichert durch eine sehr gute musikalische Darbietung, die uns begeisterte. In der kleinen Kirche auf dem Gelände der Klinik wurde uns die Möglichkeit gegeben, uns mit weiteren Praktikanten und den Mitarbeitern kurz vorzustellen. Dann wurden wir von den Pflegedienstleitern der einzelnen Bereiche begrüßt und auf unsere jeweiligen Stationen Feldberg 1, Taunus 1 und Taunus 2 begleitet.

Unbegründete Bedenken

Wir waren schon etwas aufgeregt und angespannt – was würde uns erwarten und wie würde man auf uns reagieren? Unsere Bedenken stellten sich schnell als völlig unbegründet dar und wir wurden herzlich im Team aufgenommen. Hier wurde uns die Möglichkeit gegeben, in viele Abläufe, Therapieangebote und Behandlungen tiefer einzutauchen. Wir versuchten jede Gelegenheit zu nutzen, um an gemeinsamen Mahlzeiten mit den Patienten, Therapien, Gruppen und weiteren Behandlungseinheiten für die Patienten teilzunehmen und konnten so auch nach und nach Patientenkontakt aufbauen.

Freundliches Personal

Am zweiten Tag wurden wir vor Arbeitsbeginn im Mitarbeiterspeisesaal in eine schon seit vielen Jahren bestehende Frühstücksrunde eingeladen, die aus Mitarbeitern, Therapeuten, einer Ärztin und Personal der Hauswirtschaft besteht und die aus verschiedenen Abteilungen und Häusern kommen. Wir freuten uns nun jeden Morgen auf diese Begegnung, die uns mit guten Gesprächen, Gebeten und Gesang fröhlich in den Tag starten ließ.

Im Laufe der Woche begegneten uns viele Mitarbeiter, die uns mit großer Geduld viele, viele Fragen beantworteten, uns Abläufe erklärten und uns mit wertvollen fachlichen Informationen einschließlich schriftlichen Materialien versorgt haben.

Wir hatten die Möglichkeit, uns am Stationsgeschehen zu beteiligen und an Gruppen teilzunehmen. Hier seien nur einige erwähnt: Morgenrunde, BELA-Gruppe, Kreativ-Gruppen, verschiedene Sport- und Entspannungsangebote, Ergotherapie, Rudergruppe, Wandergruppe, Koch- und Genuss-

Gruppe, Lebenssinnfindung. Auch die Teilnahme an Visiten und an Gruppen, die von Psychologen geleitet wurden (z. B. metakognitives Training), wurde uns ermöglicht.

Glaube praktisch erfahrbar

Eine wichtige Erfahrung für uns war auch der christliche Aspekt. In vielen Situationen und Gesprächen haben wir erleben dürfen, wie respektvoll und validierend mit den Patienten umgegangen und wie Nächstenliebe, Geduld und Hoffnung auf Genesung den Patienten und die Wiedererlangung ihrer Lebensqualität vermittelt wurde. Es wurde auch für Patienten und Mitarbeiter gebetet. Wir als Außenstehende hatten das Gefühl, dass Glaube in dieser Klinik praktisch erfahrbar ist, weil er dort echt gelebt wird.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen Mitarbeitern und der ganzen Klinik bedanken! Wir haben uns von Anfang an wohlgefühlt, sind dankbar für jede Begegnung, jedes Wort, jede Idee, jedes Lächeln und wurden sehr gut umsorgt. Wir konnten uns dadurch umfassend und anschaulich zu diesem besonderen Krankheitsbild informieren und wertvolle Impulse für unsere Arbeit mitnehmen und so auch an unser Team weitergeben. Wir sind beeindruckt von der Herzlichkeit und Professionalität und werden einige Aspekte in unseren Stationsablauf übernehmen und einfließen lassen – das alles war ein Geschenk für uns und keine Selbstverständlichkeit!!!!!!

PS: Last but not least möchten wir auch unbedingt erwähnen, dass uns nach unseren Praktikumstagen auch noch ein sportliches Rahmenprogramm (Klettern und Wandern) geboten wurde. Wir sind dafür sehr, sehr dankbar und werden uns auch daran sehr gern erinnern, weil wir das als eine große Wertschätzung empfunden haben!

Die drei Praktikantinnen aus Elbingerode
Silke Kruschke, Simone Stein, Vanessa Silla



Klaus Bettauer bietet in der Klinik eine Lebenssinnguppe an. Hier berichtet er von seinen Erfahrungen.



Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich hat keiner große Lust etwas Verlorenes zu suchen – ich auch nicht und ich habe da auch wenig Geduld. Wenn ich zu Hause einen Gegenstand suche, hilft mir immer wieder meine Frau, und ich bin froh darum. In unserem Lebensalltag geht auch immer wieder etwas verloren. Manches muss wieder- anderes neu gefunden werden. Wie gut, wenn wir dann nicht allein auf der Suche sind, sondern uns gegenseitig helfen, unterstützen und ermutigen. Die Wahrscheinlichkeit, Verlorenes zu finden, steigt mit jeder mitmachenden Person.

Suche nach Antworten

Menschen, die mit ihrer Erkrankung zu uns in die Klinik kommen, haben Fragen – Fragen nach dem Wieso, Wozu, Woher und Wohin. Sie suchen nach Antworten in ihrem Leben. In den unterschiedlichsten Therapieangeboten bei uns in der Hohen Mark begeben wir uns gemeinsam auf die Suche. Unsere Aufgabe ist es, einander bei der Suche zu unterstützen und nicht die Antworten für andere zu finden.

In den Lebenssinnguppen in der Klinik Hohe Mark und im Haus Taunus treffen sich dienstags Menschen zur gemeinsamen Lebenssinnsuche.

Oft helfen Krisenzeiten dabei, sich den Fragen nach Sinn zu stellen. Lebenssinn verändert sich wesentlich, wenn die Zeitdimension, aus der wir nach Sinn suchen, verlängert wird. So stellen wir uns immer wieder vor, wie wir in 20 Jahren rückblickend über die momentane, schwierige Situation denken, was wir uns selber raten würden, wie wir uns Mut machen könnten und wo wir Hoffnung sehen. Es tut gut, Gedanken einmal ungefiltert auszusprechen und für eigene Fragen und Zweifel Worte zu finden. Das was dann für jeden Einzelnen Sinn macht und was nicht, darf sehr unterschiedlich sein.

Das Thema Schuld

Zum Einstieg in den gemeinsamen Austausch helfen manchmal Bilder (z. B. von Maya Lieberherr, wie sie in diesem Bericht zu finden sind) oder Geschichten und Texte aus dem Leben oder aus der Bibel. Wie von selbst stellen sich sehr persönliche, religiöse Fragen, unterschiedliche Prägungen werden ausgetauscht und reflektiert. Gemeinsam entdecken wir, inwieweit eigene Prägungen unterstützen oder behindern, die Herausforderungen im Leben in schwierigen Zeiten zu bewältigen. Manchmal sind mit religiösen Prägungen Schuldvorstellungen verbunden. Manche Patienten deuten ihre Erkrankung und ihre Krise

als Schuld. Dass persönlich durchlebte Erkrankungen keine Schuld, keine Strafe Gottes sein können, lesen wir dann in den Geschichten im Neuen Testament.

Orientierung und Hoffnung

Einige Menschen suchen nach ihrem Platz im Leben. Sie wünschen sich Lebensberechtigung und fragen nach dem „Seindürfen“ – auch in und mit einer psychischen Erkrankung. Gut, wenn wir in der Bibel hier Orientierung finden können. Manchmal geht es auch um das Wiederentdecken eigener Wurzeln, um einen eigenen Platz im Leben. Wenn deutlich ist, wer Schöpfer des eigenen Lebens ist, woher wir kommen und wohin wir gehen, reift Lebenssinn für das Hier und Heute. Aus einem Wunsch nach Hoffnung und Perspektive wird eine Ahnung von Hoffnung und das allein verändert schon viel.

Ausgesprochene Ängste vor dem Heute und Morgen werden in einer vertrauten Gruppe gehört und ernst genommen. Manchmal suchen wir gemeinsam nach Mut machenden Worten in Psalmen. Diese helfen, der Zukunftsangst etwas entgegenzusetzen. Und immer wieder finden wir Worte, die weiterhelfen. Auf der Suche nach eigener Lebensberechtigung macht es Mut, wenn wir in der Bibel von einem Gott lesen können, der uns liebt, so wie wir sind. Wir haben durch ihn eine Daseinsberechtigung. Diesen Gott, der uns mehr annimmt, als wir es selber können, in der Bibel und im gemeinsamen Austausch in der Gruppe zu erleben, ist immer wieder eine überraschende Entdeckung. Manch einer lässt sich auf eine neue Beziehung zu diesem gnädigen und großen Gott ein, das hat heilende Wirkung und dieses Heil hilft dann sehr im Gesundungsprozess.

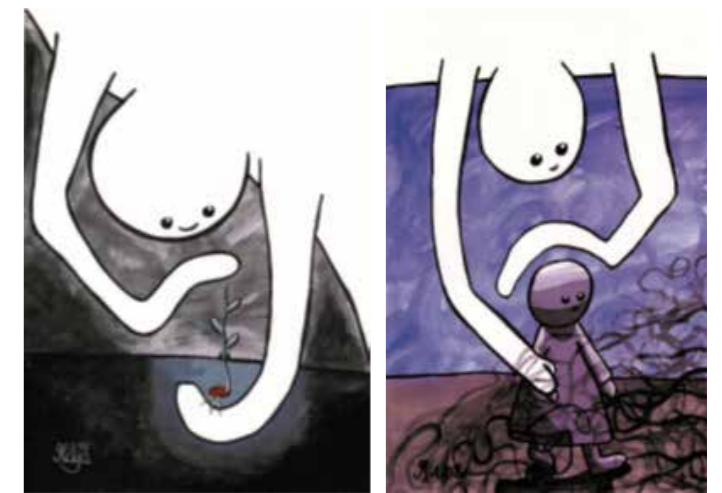
Beschäftigung mit der eigenen Herkunft

Ich erinnere mich an einen jungen, jüdischen Patienten, der mit viel Angst zur Behandlung kam und ständig zu Hause und in der Therapie grausame Fratzen malte – fast immer, zu jeder Gelegenheit. Diese Bleistiftzeichnungen die er stolz vorzeigte waren so düster und Furchterregend, dass ich nur wenige davon ansehen konnte. Der Patient kannte seine Vergangenheit nicht und hatte nie mit Eltern oder Großmutter über den durchlebten Holocaust seiner Herkunftsfamilie gesprochen. In der Lebenssinnguppe ließ er sich darauf ein, nach seinen Wurzeln zu fragen. Er hörte zum ers-

ten Mal, das Gott sein Volk geführt und geleitet hat. Nie hatte er etwas davon gehört. Er suchte den Kontakt zu seiner Großmutter neu und wagte Fragen zu stellen. Seine Mutter lud ihn ein, gemeinsam nach Auschwitz zu fahren, um sich mit der Herkunftsgeschichte der Familie auseinanderzusetzen. Der starke Drang, seine Ängste über die schrecklichen Fratzen auszudrücken, wurde weniger.

Diese und viele Geschichten von Menschen die sich im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung auf die Suche nach Sinn machen, fallen mir ein, machen mir Lust darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Ich erlebe, mit wie viel Mut Menschen sich auf die Suche nach Lebenssinn begeben, wie gut es ist, dabei nicht allein zu sein, sich gegenseitig zu unterstützen und einen Gott an der Seite zu haben, der uns auch in schwierigen Zeiten nicht allein lässt und es gut mit uns meint.

Für mich ist das jedes Mal so, wie wenn ein Same gelegt ist, der aufgeht und aus einer zarten Pflanze Neues entsteht.



Bilder von Maya Lieberherr

Ich wünsche uns noch ein gesegnetes Jahr 2020.

Ihr Klaus Bettauer
Gruppenleitung der Station Taunus 2

5 Fragen an Seelsorgerin Renate Jetter



Renate Jetter
Seelsorgerin in der
Klinik Hohe Mark



Was hilft in Krisen und was kann man speziell in einer Sinnkrise tun?

In Krisen ist es gut, sich zurückzubedenken auf Werte, an denen man festhalten kann, auch auf Menschen, die einem schon geholfen haben, die man fragen kann, mit denen man reden kann. In Krisen kann man auf die Bibel zurückgreifen und sehen, wie Menschen mit Gott Krisen erlebt haben.

Hier in der Klinik haben wir eine Klagemauer. Sie steht hinter Haus Herzberg im Park. Dort sieht man immer wieder Menschen beten und oft lassen sie auch ein Symbol da, z. B. einen Stein, eine Blume, oder ein Zettel wird auf die Klagemauer gelegt als Zeichen: Hier habe ich mein Herz weinen lassen. Oder: Hier konnte ich Gott sagen, was mich beschwert. Oder die abgelegte Blume, die an einen geliebten Menschen erinnert.

Wenn es mir schlecht geht, laufe ich durch den Wald und klage so lange, bis ich nichts mehr zu sagen habe. Oft wird es an diesem Punkt ganz ruhig in mir. In vielen Fällen erinnere ich mich dann an einen Bibelvers oder es wird mir einfach bewusst, dass Gott da ist. Und dann merke ich: In all dem Klagen bin ich nicht allein.

Hilfreich kann es auch sein, einen der Klagepsalmen in der Bibel zu lesen, z. B. Psalm 13, 32, oder 69. Unseren Patienten schlage ich manchmal vor, selbst einen Klagepsalm in dieser Art zu schreiben. Aber es gibt auch Trostpsalmen, wie der wohl bekannteste: Der Herr ist mein Hirte (Psalm 23). Sehr tröstend sind auch die Psalmen 46 und 139.

Haben Krisen einen Sinn? Wenn ja, welchen?

Wenn ich auf mein Leben zurückschaue muss ich sagen, dass ich bei manchen Krisen einen Sinn sehen kann und bei anderen nicht. Was nicht bedeutet, dass es keinen Sinn darin gibt. Ich glaube, dass unser Leben nicht zufällig ist und es in einer anderen Dimension, bei Gott, einen Sinn gibt. Es lohnt sich, sich mit ihm in der Krise zu verbinden.

Eine Krise birgt Chancen und Gefahren. Eine Chance ist das Wachstumspotenzial, die Krise als Herausforderung anzunehmen, dazuzulernen und zu reifen.

Hilft der Glaube in einer psychischen Krise?

Mit oder ohne Glauben – man muss durch die Krise durch. Aber als Christ habe ich Jesus als Freund, der mit mir durch die Krise durchgeht. Er sagt immer wieder: „*Ich bin bei dir! Nichts trennt dich von meiner Liebe zu dir*“ (Römer 8)! „*Vertrau mir! All das ist nicht umsonst. Dein Leiden ist gesehen: Ich sammle deine Tränen, jede einzelne*“ (Psalm 59,6). „*Ich bring dich durch! Ich, Jesus, weiß, was leiden heißt und kann mitfühlen.*“

Nach den Erfahrungen, die ich in meiner Arbeit mache, und das haben auch meine Kollegen beobachtet, ist es tatsächlich so, dass gläubige Menschen einen Halt haben, auf den andere so nicht zurück greifen können und sie daher meist besser durch Krisen kommen.

Was kann Seelsorge, was Psychiatrie nicht kann?

Psychiatrie kann keine Schuld vergeben. Das Angebot Gottes, Schuld für Zeit und Ewigkeit zu vergeben, macht die Seelsorge besonders. Ich persönlich finde, dass die Beichte etwas Großartiges und sehr Befreiendes ist. Leider haben viele Menschen da negative Erfahrungen gemacht und es als Druck erlebt. Aber es

ist sehr befreiend, aus freien Stücken Schuld loslassen zu dürfen.

In der Seelsorge kann ich Menschen segnen, d. h. den Namen Gottes über ihnen aussprechen und das Gute, was kein Mensch geben kann. Ich kann ihnen den Frieden zusprechen, der höher ist als alles, was ich mit dem Kopf gerade erfassen kann, dass Gottes Angesicht sich dem Menschen zuwendet! Segen ist eine riesengroße, positive Kraft, die man als Seelsorger*in zusprechen darf.

Und dann natürlich das Gebet. Es ist eine riesen Hilfe, die persönlichen Anliegen eines Menschen gemeinsam vor Gott zu bringen. Zu glauben, dass die Gebete ankommen und gehört werden – dass Gott sich dem Menschen zuwendet. Das finde ich gewaltig!

Glaube bietet Gemeinschaft außerhalb der Psychiatrie. In Kirchen und freikirchlichen Gemeinden, im Gottesdienst oder im Hauskreis kann man sich treffen und Gemeinschaft mit Menschen haben, die den Glaubensweg mitgehen. Ich empfehle meinen Patient*innen immer: Schauen Sie nach einer Gemeinde in Ihrer Umgebung!

Und wenn kein Medikament mehr hilft: Gott bleibt. Gott ist da, er tröstet, segnet und ist der Begleiter für Zeit und Ewigkeit!

Wie wird in der Seelsorge mit Menschen anderer Glaubensrichtungen umgegangen?

Grundsätzlich ist jeder Patient in die Seelsorge eingeladen. Ich bin Christ, und doch lassen sich immer wieder Menschen anderen Glaubens auf ein Gespräch ein. Gerne unterstütze ich die Menschen in ihren Anliegen oder beantworte Fragen über Unterschiede und Ähnlichkeiten der Religionen. Es berührt mich, wenn ich gebeten werde für mein Gegenüber zu beten. Das empfinde ich als einen großen Vertrauensbeweis.

Am Anfang stand die große Krise
und alle waren sehr entsetzt.
Doch schon sehr bald war die Devise:
Gemeinsam schaffen wir es jetzt.

Es waren fortan die Interessen
des Einzelnen nicht von Gewicht.
Entscheidend war vielmehr indessen,
die Rücksichtnahme und Verzicht.

Es galt nun einerseits den vielen,
die ängstlich waren, nah zu sein
und jene, die mit Feuer spielen,
vom Wagemut sanft zu befrei'n.

Zuversicht

Nicht jeder ist damit gesegnet,
stets alles positiv zu seh'n,
vermag mit dem was ihm begegnet
auch angemessen umzugeh'n.

Besonders brauchen jetzt die Menschen,
die schier die Gegenwart verschreckt,
das sogenannte Hoffnungsquäntchen,
das Zuversicht in ihnen weckt.

Stefan Strieder



Alle sagen immer, dass ich eine starke, mutige Frau bin. Das ist die Beschreibung von mir, die ich schon mein ganzes Leben höre. Damals war es mir nicht bewusst. Also ich wusste es, aber mir war es nicht bewusst. Es war mir nicht klar. Ich konnte nur verlieren.

Ich, das junge schwarze Mädchen, in einem kleinen Dorf im Hunsrück, konnte nur verlieren.

Ich, die junge Mutter, in einer toxischen Beziehung, konnte nur verlieren.

Ich, die selbstständige Frau ohne abgeschlossene Ausbildung, konnte nur verlieren.

Ich, die ausgebrannte Perfektionistin in einem endlosen Scheidungskrieg, konnte nur verlieren.

Ich, die immer wütende schwarze Frau, mit einer noch viel wütenderen Mutter, KONNTE NUR VERLIEREN.

Aber wer will denn schon in seiner Geschichte das Opfer sein. Du? Nein. Ich auch nicht.

Aber jetzt hab ich ja Zeit. Zeit mir zu überlegen, wie ich das ändern kann. Nie wieder Opfer sein in meiner eigenen Geschichte.

Aber wo war ich stehen geblieben? Ja, genau. Bei mir – der wütenden schwarzen Frau. Diesen Stempel trage ich mit gebrochenem Stolz. Er hilft mir, Aufmerksamkeit und Empathie zu erzeugen.

Denn das habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Und es scheint ja auch irgendwie zu funktionieren. Immerhin hast du diesen Beitrag schon bis hierhin gelesen. Und wenn ich ehrlich bin – und ehrlich das bin ich –, so macht das hier für mich auch mehr Sinn, als jeden Tag auf dumme Kommentare zu antworten und immer wieder zu versuchen, die Menschheit davon zu überzeugen, dass ich hier sein darf. Hier sein kann. Hier bin.

Und wenn ich noch ehrlicher bin, so weiß ich auch, dass ich jeden Grund habe, wütend zu sein. Ich bin eine Frau in einem patriarchalem System. Ich bin schwarz in einer weißen mehrheitsdominierten Gesellschaft, in der ich als Frau auch nicht dem eurozentristischen Schönheitsideal entsprechen. Und ich bin Mutter und selbstständig, ergo keine Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, keine Rentenversicherung und kein Arbeitslosengeld.

Also kämpfe ich. Jeden Tag aufs Neue. Kämpfe um Anerkennung, dass ich meinen Job genauso gut machen kann, wie jeder Mann in der Gastronomie-Industrie. Kämpfe darum, dass ich aufgrund des toten Winkels einen Kratzer in das Auto des alten Mannes mit starkem hessischen Akzent auf dem Lidl Parkplatz gefahren habe und es nichts damit zu tun hat, dass ich angeblich im „Dschungel Auto fahren gelernt habe“.

Krisenerfahrung

Kämpfe darum, dass ich 12 Jahre meines Lebens als Hauptbetreuungsperson unserer beiden Kinder ein Anrecht auf einen Teil des über die Jahre erwirtschafteten Vermögens meines Noch-Manes habe. Kämpfe darum, aufgrund meiner immer häufiger werdenden Zusammenbrüche nicht als schwach angesehen zu werden. Kämpfe darum, dass meine Schwäche mich nicht definiert. Kämpfe darum, dass ich eine junge, aber trotzdem ausreichend gute Mutter bin. Kämpfe darum, dass ich nicht verrückt bin, wenn ich in der Bahn ausraste, weil die vierte Person an diesem Tag gegen seinen Willen die Haare meines Sohnes anfassen will. Kämpfe vor der Angst des Versagens. Kämpfe darum, einfach nur gesehen zu werden. Kämpfe, kämpfe, kämpfe – um den Platz, den ich einnehme. Kämpfe ums Seindürfen. Und dann kämpfe ich irgendwann ums Seinwollen. Kämpfe darum, weiterzumachen. Langsam weiß ich gar nicht mehr warum. Es geht nur noch ums Weitermachen. Immer weiter. Nur nicht aufgeben. Nicht aufhören. Weiter. Nicht aufgeben. Nicht aufgeben. Nicht aufgeben. Nicht aufgeben. Aufgeben.

Und dann kommt der Mittwoch. Der Mittwoch startet mit dem Gedanken des Aufgebens. Aufhören. Ein letztes Mal die Kontrolle übernehmen. In Frieden sein. Nicht wütend. Keine Angst. Nur Frieden. Loslassen. Einfach aufgeben. Ich halte mich an diesem Wort fest. Erlaube mir, hinabzusinken – in die Dunkelheit. Fühle, wie die Dunkelheit meinen Schmerz lindert. Die Wut löscht. Auch von der Angst und Anspannung ist nichts mehr zu spüren. Ich sinke hinab. Erst langsam, dann immer schneller. Die Dunkelheit umhüllt mich. Packt mich in einen warmen sicheren Kokon. „Du kannst hier bleiben“, flüstern die Gedanken. „Du musst nicht mehr kämpfen. Lass los!“

Loslassen. Ich halte mich an diesen Worten fest und lasse los. Greife nach meiner einzigen Möglichkeit der Flucht. Der Ausgang – da ist er. Ich sehe ihn.

Ich öffne meine Augen. Schmerz, Verwirrung, Scham, Angst, Wut – alles wieder da. Egal, wie sehr ich mich nach Frieden sehne.... – Ich habe überlebt.

Kann man noch von überleben reden, wenn ich eigentlich aufgegeben habe?

Kann ich noch von mir sagen, dass ich eine starke Frau bin, wenn ich aufgegeben habe?

Bin ich eine gute Mutter, wenn ich aufgegeben habe?

Und wie ist es eigentlich, habe ich noch das Recht, wütend zu sein, wenn ich aufgegeben habe? Bin ich ein Opfer, wenn ich aufgegeben habe?

Oder bin ich eine Täterin, weil ich aufgegeben habe?

Ist es meine Schuld, dass ich aufgegeben habe und wenn ja, kann ich mich dafür entschuldigen, dass ich aufgegeben habe?

Wenn ich mich entschuldige und um Verzeihung bitte, wird mir dann verziehen, obwohl ich aufgegeben habe?

Darf ich nochmal von vorne anfangen und versuchen, es nochmal besser zu machen, wenn ich aufgegeben habe? Oder muss ich da weiter machen wo ich aufgehört habe, wenn ich die Chance bekomme weiter zu machen? Ich habe ja schließlich aufgegeben!

Muss ich zurück an den Start und darf nicht über Los gehen und keine 200 Euro einziehen, weil ich aufgegeben habe? Oder darf ich auf dem Feld stehen bleiben? Darf ich stehen bleiben und mich ausruhen? Vielleicht auf Frei-Parken? Muss ich eine Runde oder vielleicht zwei Runden aussetzen, weil ich aufgegeben habe?

Und danach? Wie ist es denn danach?

Also jetzt? Was ist jetzt? Was nun?

Darf ich je wieder aufgeben? Oder bekomme ich nur eine Chance aufzugeben und diese habe ich jetzt aufgebraucht? Was ist, wenn ich immer noch aufgeben will? Muss ich denn jetzt, wo ich aufgegeben habe, unbedingt weitermachen, nur weil ich es nicht geschafft habe, komplett aufzugeben? Darf ich wütend auf die Menschen sein, die sich weigern loszulassen? Die Menschen, die mich aus Liebe nicht aufgeben lassen oder muss ich ihnen dankbar sein?

Ich bin dankbar, weil sie mich fühlen lassen. Sie lassen mich ihre Liebe fühlen und das, nachdem ich so lange nichts mehr gefühlt habe und auch nicht wusste, ob ich überhaupt noch fühlen kann.

Ist es dann fair, dass ich immer noch nicht bereit bin, weiter zu machen, dass ich immer noch aufgeben will? Darf ich sie alle ein weiteres Mal enttäuschen? Weil ich zu schwach bin, weil ich doch einfach nicht mehr kann? Nein, nicht mehr will?

Ich will nicht mehr. Bin ich jemandem etwas schuldig? Muss ich? Sollte ich? Wäre es besser, wenn ich würde? Obwohl ich doch nicht mehr will? Also ich will. Aber eben aufgeben. Ich will loslassen und gehen und verschwinden und nicht mehr sein. Leichtigkeit spüren.

Bin ich denn nicht eine noch größere Versagerin, wenn ich aufgabe aufzugeben, also auch jetzt nicht diese eine Sache zu Ende bringen kann? Auch das nicht schaffe, dieses Loslassen? Einfach nichts mehr tun?

Also nochmal zu meiner Frage am Anfang.

Alle sagen ich bin stark und mutig. Und eine Kämpferin. Aber wenn ich aufgabe, wer bin ich dann?

M. H.
(ehemalige Patientin)

Diesen Text habe ich vor vier Wochen verfasst. Eine Woche nach meinem gescheiterten Selbstmordversuch. Nun bin ich seit fünf Wochen in stationärer Behandlung in der Klinik Hohe Mark und habe immer noch keine Antworten auf die vielen Fragen, die mir damals im Kopf umher geschwirrt sind. Ich habe länger überlegt, ob ich diesen Text veröffentlichen möchte. Und habe diese Frage mit einem klaren Ja beantwortet. Denn auch wenn ich auf diese vielen Fragen keine Antworten habe, habe ich gemerkt, dass ich das nicht muss. Ich muss nicht wissen, was jetzt passiert und was jetzt sein muss. Ich habe sogar eine Ahnung davon, dass vielleicht gar nichts passieren muss und dass gar nichts wirklich sein muss. Ich kann einfach, je nach Laune, die Tage, Stunde für Stunde oder auch Tag für Tag (er)leben. Ich habe beschlossen, mir Zeit zu geben. Viel Zeit. Denn die brauche ich und die werde ich auch noch lange nach meiner Entlassung brauchen. Und es ist vielleicht auch einfach OK, diese Fragen für sich stehen zu lassen. Und vielleicht brauche ich auch keine Antworten darauf. Vielleicht helfen diese Fragen und dieser Text der Person, die ihn liest und ähnliche Gedanken, Fragen und Ängste hat.

So oder so, bleibt die Sehnsucht nach der Ruhe und dem Frieden und dem Loslassen. Der Unterschied zu dem Zeitpunkt, an dem ich diesen Text verfasst habe, ist nur, dass ich nun versuchen möchte, all das im Leben und nicht mehr im Tod zu finden.





Zu Beginn des Jahres 2020 durfte ich, Clara Graupner, zehn Wochen Praktikum auf Station Taunus 2 erleben. Nach meinem Abitur im Vorjahr habe ich mich dazu entschieden, mir ein Jahr Zeit zu nehmen und in mehrere Bereiche durch verschiedene Praktika einen Einblick zu erhalten – und gleichzeitig wertvolle Erfahrungen zu sammeln, da ich mir bei meiner Studienwahl zwischen Medizin und Psychologie noch unschlüssig war. Und so kam ich dann auf die Klinik Hohe Mark, den besten Ort das herauszufinden.

Anfängliche Unsicherheit

Zu Beginn der zehn Wochen war ich noch unsicher – wie geht man am besten mit Patienten um, die gerade einen Suizidversuch hinter sich haben, eine Psychose haben oder sich in ihrer Manie kaum begrenzen lassen? Das war alles völliges Neuland für mich, doch ich versuchte einfach ehrlich und offen den Patientinnen und Patienten zu begegnen, viel vom Verhalten meiner Kolleg*innen zu lernen und meinen eigenen Umgang sich entwickeln zu lassen.

Und es fruchtete. Ich fing schnell an, mit den Patienten ins Gespräch zu kommen, etwas zu

unternehmen, sei es nur puzzeln oder spazieren gehen, oder aber auch verantwortungsvollere Aktivitäten. So leitete ich z. B. einmal die Aktivitätengruppe, nach der die Patienten mir so ein positives Feedback gegeben haben, das mich wirklich tief berührt hat.

Viele verschiedene Eindrücke

Dank des Teams T2 hatte ich die Möglichkeit, viele Eindrücke auch außerhalb der Station zu gewinnen. An den verschiedenen Therapien teilzunehmen, war sehr spannend – schließlich bekommt man die Chance dazu nicht alle Tage! Ich fand es bewegend, die Patienten bei den unterschiedlichen Aktivitäten zu erleben und zu sehen, wie sie in dem, was sie tun, teils total aufgehen.

Zudem begleitete ich an einem Tag einen Patienten auf dem Weg zu einer Belastungserprobung in sein Zuhause, dem Franziskushaus. Der Patient hat mir, nachdem wir angekommen waren, voller Stolz eine Führung durch das Pflegeheim gegeben.

Ähnliches durfte ich auch erleben, als ich gemeinsam mit der Sozialarbeiterin und einer Patientin zu dieser nach Hause gefahren bin.

Es war wahnsinnig interessant zu sehen, wie die Patienten leben und sie auch in ihrem gewohnten Umfeld wahrzunehmen, einen greifbareren Einblick in deren Leben zu bekommen. Zum Teil hat man die entsprechende Person danach ganz anders wahrgenommen.

Natürlich gab es auch Aufgaben oder Situationen, die mir schwer gefallen sind und mich viele Nerven gekostet haben. Trotz alledem gibt es mir im Nachhinein ein gutes Gefühl, auch diese Erfahrungen gemacht zu haben.

Und so war meine Zeit auf Taunus 2 – einfach bunt. Jeder Tag war anders. Und das war toll. Als man zur Arbeit ging, wusste man nie, was einen erwarten wird, wie man heute gefordert wird. Es war einfach vielfältig und daher habe ich bei mir selbst dort alles erlebt: ich habe gelacht, geweint, hatte auch mal Angst und habe große Freude gefühlt.

Besonderes Erlebnis

Ein besonderes Highlight war für mich, als für alle Patienten, das Pflgeteam und die Therapeuten gekocht wurde. Eine Patientin mit afrikanischen Wurzeln wollte ihre Dankbarkeit für die erhaltene Unterstützung zeigen und hatte daher Unmengen an Gemüse, Reis und Fleisch gekauft, um dann an einem Mittwochmorgen mit Patienten und Mitarbeitern gemeinsam ein afrikanisches Gericht zu zaubern (Anmerkung: Das Rezept finden Sie in diesem Heft).

Den ganzen Vormittag über roch es auf der ganzen Station schon wahnsinnig lecker, dass einem das Wasser im Mund zusammengelaufen ist. Und als es dann endlich mit dem Essen losging, war die Stimmung im Aufenthaltsraum euphorisch.

Es wurde sich angeregt unterhalten und viel gelacht, ein richtiges Gemeinschaftsgefühl war spürbar und das Essen wurde natürlich in vollen Zügen genossen.

Fazit und Dank

Ich habe über die Zeit vieles erlebt, das ich so schnell sicher nicht mehr vergessen werde. Für mich habe ich einiges dazulernen können, bin an meine Grenzen gekommen und über sie hinweg gegangen. Am liebsten wäre ich nach den zehn Wochen gar nicht mehr gegangen, so gut gefallen hat es mir dort!

Danke an das Team T2, dass ihr mich für die Zeit begleitet habt, mir Vertrauen entgegengebracht und Verantwortung übertragen habt. Ich habe euch alle wirklich schätzen gelernt.



Und um auf mein Ziel zurückzukommen, eine leichtere Entscheidung bei der Studienwahl treffen zu können, kann ich nur sagen, dass mich das Praktikum in dem bestätigt hat, was ich ohnehin vorher schon innerlich gefühlt habe. Ich werde das Medizinstudium angehen. Daher habe ich nun vor, mich über verschiedene Unis zu informieren, um dann im Herbst mein Studium beginnen zu können.

Clara Graupner
ehemalige Praktikantin auf Taunus 2

Auf die Vision kommt's an.



Im allerersten Gespräch mit Patient*innen in unserer Klinik stelle ich oft die Frage:

„Was gibt Ihrem Leben eigentlich Sinn?“

Die Antworten fallen ganz verschieden aus: Manche Menschen sehen den Sinn ihres Lebens in ihren Kindern, in der Familie, in ihren Freundschaften und anderen wichtigen Beziehungen. Andere antworten, dass sie ihren Lebenssinn darin sehen, an Gott zu glauben und ihm zu dienen. Wieder andere bekennen etwas peinlich berührt, dass sie gerade wenig oder gar keinen Sinn in ihrem Leben empfinden. Nun gehören ja Sinnlosigkeitsgefühle manchmal zu Symptomen einer Depression, und wenn es Menschen wieder besser geht, kann sich auch wieder das Empfinden von Sinnhaftigkeit einstellen.

Der Sinn des Lebens

Was ist eigentlich der Sinn des Lebens? Gibt es den Sinn des Lebens? Oder kann das Leben auf ganz verschiedene Weise sinnvoll erscheinen? Diese Fragen lassen sich nicht so einfach beantworten. Viele Philosophen und andere Menschen haben dazu etwas gesagt. Damit möchte ich Sie jetzt nicht langweilen. Aber eines wird deutlich: Viele Menschen interessiert die Frage nach dem Sinn des Lebens mehr oder weniger brennend. Offensichtlich ist unter allen Lebewesen auf dieser Erde auch nur der Mensch in der Lage, über Sinnhaftigkeit nachzudenken und die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen.

Ich möchte Ihnen gern eine Parabel mit der Überschrift „Auf die Vision kommt's an“ (aus dem Buch „Sinnvoll leben“ von Alfred Längle) erzählen:

Tief im Mittelalter ging ein Mann auf einer verstaubten Straße seines Weges. Wo immer er auf Menschen stieß, blieb er stehen und fragte sie, was sie arbeiteten und für wen sie es taten. Denn seit geraumer Zeit wusste er um sein Leben nicht mehr Bescheid, wusste nicht mehr, was er tun sollte und wofür. Des Nachsinnens müde, war er ausgezogen, um von anderen Menschen zu hören, was sie bewegte. Auf diese Art wollte er in Erfahrung bringen, was ihm verloren gegangen war. Da stieß er auf einen Mann, der am Wegrand saß und ganz gebückt auf einen Stein einschlug. Der Wanderer blieb stehen und schaute ihm lange zu. Da er seine Tätigkeit nicht verstand, fragte er ihn: „Freund, lange schon schaue ich dir zu, wie

du auf diesen Stein einschlägst. Allein es mangelt mir an Verständnis. Freund, kannst du mir, einem Fremden und deines Handwerks Unkundigen, verraten, was du da machst?“ Ohne in seiner Tätigkeit innezuhalten, murmelte der Mann missmutig in seinen Bart: „Du siehst alles. Ich behauere einen Stein.“ Mit trüben Gedanken zog der Mann weiter. „Was ist das für ein Leben“, dachte er bei sich, „die ganze Zeit Steine zu behauen?“

Da seine Verwirrung nun noch größer war, betrachtete er es als ein Glück, als er wenig später wieder einen Mann da sitzen sah, der emsig auf einen Stein einschlug, in der gleichen Art wie zuvor der andere Mann. Auf ihn ging der Wanderer zu und fragte ihn sogleich: „Freund, wozu schlägst du auf diesen Stein?“ – Der Mann, etwas erschrocken von der unerwarteten Frage, antwortete nach einigem Zögern: „Siehst du nicht, Fremder, ich mache Ecksteine!“ Betroffen ob seiner Unwissenheit setzte der Wanderer seinen Weg fort. Die Verzweiflung in ihm wuchs, denn er konnte sich nicht abfinden mit dem, was er gesehen hatte. Sollte das ganze Glück des Lebens darin bestehen, Steine zu behauen oder Ecksteine zu machen?

In der Sorge seines Herzens versunken, hätte er beinahe übersehen, dass er wieder an einem Mann vorbeigekommen war. Auch dieser saß am staubigen Wegrand und schlug auf einen Stein ein, nach der Art, wie die beiden anderen Männer.

Der Wanderer blieb stehen und prüfte voller Staunen, was dieser Mann tat. Nachdem er sich überzeugt hatte, dass auch dieser Mann mit derselben Fertigkeit wieder auf einen Stein einschlug, ging er langsam auf ihn zu und richtete seine Rede, die er nicht weiter zurückhalten konnte, an ihn und fragte: „Freund, sag mir: Was ist deine Tätigkeit? Behaust auch du nur Steine, oder machst du gar Ecksteine?“ – „Nein, Fremder“, antwortete der Mann und wischte sich den Schweiß von der Stirn, „siehst du denn nicht? Ich baue eine Kathedrale!“

Sinnsuche in schwierigen Zeiten

Welcher der drei Männer wird in seiner Arbeit den meisten Sinn finden können?

Es ist ganz klar: Der Mann, der die Vision hat, an einer Kathedrale zu bauen, wird seine Arbeit am sinnvollsten von den dreien empfinden.

Auf die Vision kommt es an

Offensichtlich empfinden Menschen dann am meisten Sinn in ihrem Leben, wenn sie eine Vision haben, die über das, was ein Mensch gerade tut und ist, hinausreicht. Je weiter und kühner die Vision über das Gegebene im Hier und Jetzt hinausreicht, desto sinnvoller erscheint einem Menschen wohl das, was er im Hier und Jetzt lebt und tut – das meint jedenfalls unsere kleine Parabel: Mit der Vision, an einer Kathedrale zu bauen, erscheint das Behauen der Steine sinnvoller, als mit der Vision, an einem Spitzbogenfenster zu bauen, was wiederum sinnvoller erscheint, als einfach einen Stein zu behauen – und nicht zu ahnen, dass dieser Stein und das Spitzbogenfenster mit dem Eckstein sich schließlich in eine Kathedrale einfügen werden.



Corona-Krise

Nun bin ich gebeten worden, etwas zur Sinnsuche in schwierigen Zeiten zu schreiben. Ich schreibe diese Zeilen mitten in der Corona-Krise. Viele Menschen können Tätigkeiten, wie ihrer gewohnten Arbeit oder aber auch Freizeitaktivitäten, nicht mehr nachgehen. Wir können uns mit Menschen, die uns etwas bedeuten, nicht mehr ohne weiteres treffen. Tätigkeiten oder Kontakte mit Menschen fallen weg, die uns vielleicht bisher als sinnvoll erschienen und unser Leben angenehm gefüllt haben. Ein Empfinden von Sinnlosigkeit kann sich einstellen. Das Gefühl von Sinnlosigkeit lässt sich nur schwer ertragen. Und so kann es passieren, dass Menschen in einer Krise die Frage nach dem Sinn wieder neu stellen und auch neu beantworten müssen.

Wenn es stimmt, dass wir auf der Suche nach Sinn am ehesten auch Sinn finden, wenn wir eine Vision hätten, die weit über die aktuelle Corona-Krise mit all ihren empfindlichen Einschränkungen hinausreicht, dann stellt sich die Frage, ob es solche

Visionen gibt. Die Antwort ist klar: Ja, es gibt solche Visionen. Denn in der Menschheitsgeschichte gab und gibt es immer wieder Menschen, die in widrigsten Umständen ihrem Leben und Tun Sinn abgewonnen haben.

Meine eigene Vision

Nun ist es mir leider nicht möglich, Ihnen eine gewisse Anzahl solcher Visionen vorzustellen, weil das den Rahmen meiner Zeilen sprengen würde.

Aber ich möchte Ihnen noch kurz von meiner „Vision“ erzählen, die jedenfalls bisher dazu fähig war, mein Leben und Tun vor dem Versinken in Sinnlosigkeitsgefühlen zu bewahren:

Ich bin Christ und glaube, dass Gott diese Welt mit allen Geschöpfen und das gesamte Universum aus Liebe ins Sein gerufen hat. Er hat sich gewünscht, mit seinen Menschen in einer liebevollen Beziehung zu leben und sein Leben mit

uns zu teilen. Leider stößt Gottes Wunsch bei uns Menschen recht häufig auf taube Ohren. Wir erkennen Gott so wenig als Schöpfer und Herrn seiner Schöpfung an, und viele Menschen interessieren sich kaum für Gott und seine Anliegen. Das ist wohl auch der Grund, warum es in unserer Welt so viel Leid und Elend gibt. Kein Mensch war und ist in der Lage, dieses Leid und Elend wieder zu beseitigen. Das kann nur Gott allein. Und er hat damit bereits begonnen. Er ist in Jesus selbst auf diese Erde gekommen, ist selbst Mensch geworden, ist gestorben und von Gott wieder auferweckt worden – als Zeichen, dass Jesus Leid, Elend und sogar den Tod besiegt hat. Eines Tages wird Jesus wiederkommen, dann nicht mehr als unscheinbarer Mensch, sondern alle werden erkennen, dass er unser Gott und Herr ist. Gott selbst wird diese Welt erneuern und das Böse bzw. der Böse wird endgültig „ausgespielt“ haben.



Von der Liebe Gottes leben

Meine Vision ist, dass ich selbst von der Liebe Gottes lebe und dann auch andere Menschen sich von diesem liebenden Gott angezogen fühlen. Damit wird mein Leben und Tun über dieses Erdenleben und den Tod hinaus in einem ewigen Leben in ungetrübtem Zusammensein mit Gott, anderen Menschen und allem, was noch in Gottes vollkommenem Reich sein wird, Bedeutung haben. Bitte verstehen Sie mich richtig: Ich finde nicht mein irdisches Leben sinnlos und warte voller Sehnsucht auf das ewige Leben, das dann plötzlich sinnvoll sein werde. Nein! So, wie in der Parabel das Behauen der Steine bereits sinnvoll war, nicht erst die Kathedrale, die ja schließlich aus all den behauenen Steinen besteht, genauso genieße ich mein irdisches Leben und Tun und empfinde es voller Sinn – aber mein aktuelles Leben hat eben einen Sinn über dieses irdische Leben hinaus; es ist durch meine „Vision“, die ich mit vielen Christen weltweit teile, mit Sinn über das aktuelle Leben hinaus angereichert. Und diese Vision oder begründete Hoffnung über das irdische Leben hinaus verleiht mir in schwierigen Zeiten ein getrostes Herz und Durchhaltevermögen, was ich sehr zu schätzen weiß.

Und wie ist es mit Ihnen? Haben Sie auch eine Vision, die in schwierigen Zeiten trägt? Sie können sich auf die Suche machen. Es lohnt sich ganz bestimmt....

Ute Günther
Dipl. Psychologin

Der Abdruck des Bildes „Auf die Vision kommt’s an.“ erfolgte mit freundlicher Genehmigung von Tiki Küstenmacher, ©simplify.de

Danke,

... für alle Unterstützung in Corona-Zeiten!



Klinik
Hohe Mark



Wir sagen **DANKE!** ... an Sie, unsere Helfer in der Not, Kümmerer, Seelenröster, Mutmacher, Kraftspender. Sie haben uns über viele schwierige Situationen mit Hand, Herz und Verstand hinweggeholfen. JA, unsere Mitarbeiter*innen leisten Außerordentliches, um die Gesundheitsversorgung während der Coronakrise aufrecht zu erhalten. Das ist ihnen möglich, weil sie sich beflügelt fühlen und bestärkt werden durch die unbeschreiblich vielen und bewegenden Zeichen der Solidarität und Unterstützung, die wir von Ihnen erfahren haben.

Wir sagen **DANKE!!!**

Sie waren in vielen herausfordernden und DANKE an unsere Geschäftspartner und Nachbarn, die in Not-situationen alle Anstrengungen unternommen haben, um für uns wenigstens kleine Mengen Persönlicher Schutzausrüstung und Desinfektionsmittel zu beschaffen oder ihre Vorräte mit uns zu teilen.

DANKE an unsere Diakonissen und Freiwilligen für ihr Engagement, uns Masken zu nähen, um uns unabhängig zu machen vom schwierigen Beschaffungsmarkt und als nachhaltige Alternative für die Einmal-Masken. In diesem Zusammenhang ein besonderes Dankeschön an eine Firma für Lufttechnik, die uns dafür Filtervlies zur Verfügung gestellt hat.

DANKE an unsere Patienten, die geduldig Verständnis für so manche Einschränkung während des Klinikaufenthaltes zeigen und sich an die Hygienevorschriften halten.

DANKE an die Angehörigen und Freunde unserer Patienten, die in Zeiten von Kontakteinschränkungen und Besuchsverboten Verständnis für diese Maßnahmen gezeigt und andere Wege der Verbundenheit gefunden haben.

Bewegungs-Impuls

Ich glaube, dass Sinnsuche zu allen Zeiten wichtig ist und dass sie uns als Menschen sozusagen ausmacht. Die Frage ist, was unterscheidet die Sinnsuche in schwierigen Zeiten, von der in leichten oder üppigen Zeiten. Warum scheint sie in schwierigen Zeiten plötzlich so dringlich gestellt zu werden oder aus dem Nichts plötzlich im Raum zu stehen?

Jede Veränderung ist eine Chance

Für mich steht die Sinnfrage im direkten Zusammenhang mit der Frage nach meinen Grundüberzeugungen, nach der Basis, worauf mein Leben und mein Selbstverständnis basiert.

Wenn ich davon lebe, widrigen Lebensumständen zu trotzen, gerate ich womöglich in eine Sinnkrise, wenn die See still ist und keine Probleme zu bewältigen sind. Ist mein Leben darauf gebaut, dass es keine Probleme gibt und Widrigkeiten von mir ferngehalten werden, wird vielleicht eine kleine Hürde oder ein Misserfolg mein System erschüttern und mir gerät der Sinn meines Daseins aus dem Blick.

Die Corona-Krise z. B. erlebe ich als eine Quelle kreativen Schaffens, weil meine tiefste Lebensüberzeugung ist, dass jede Veränderung eine Chance ist, Neues zu entdecken oder auszuprobieren. Gleichzeitig erschüttert sie mich, weil ich mit Ohnmacht nicht gut umgehen kann. Was, wenn es mich oder einen mir nahen Menschen schwer erwischt? Was, wenn mir die gestalterische Leichtigkeit abhanden geht und ich in eine tiefe Resignation verfallende? Mit dieser Unsicherheit muss ich gerade umgehen.

Verständnis erst im Rückblick?!

Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard hilft mir an so einer Stelle mit einer seiner Aussagen: „Wir können das Leben nur im Rückblick verstehen, aber wir müssen es nach vorne leben.“

Heißt das, dass ich in der Krise selbst keinen Sinn finden kann, wohl aber im Rückblick darauf?

Dieser Ansatz gefällt mir gut, denn er bewahrt mich vor hemdsärmeligen Sinngebungen und Kurzschlüssen. Er fordert mich heraus, eine

Sache nicht zu bewerten, bevor ich sie nicht überblicken kann, bzw. bevor ich sie nicht ganz durchlebt habe.

Der Liedermacher Gerhard Schöne hat eine orientalische Geschichte vertont. In dieser Geschichte geht es um einen Bauern, dem etwas scheinbar Schlimmes passiert. Alle im Dorf sind bestürzt und bemitleiden ihn. Er bleibt dabei skeptisch und meint: ob's ein Unglück ist oder nicht, wer weiß? Morgen bin ich schlauer. Und siehe da, aus dem vermeintlichen Unglück wurde überraschend ein Glück, weil die Umstände sich zu seinen Gunsten verändert hatten. Nun riefen alle: Was bist du doch für ein Glückspilz. Er blieb wieder zurückhaltend und tatsächlich wendet sich das Blatt diesmal zu seinen Ungunsten. Am Ende heißt es: Dein Verhängnis ist vielleicht dein Glück?! Und dein Hauptgewinn bricht dir das Genick?! Sei heute zufrieden, dass du lebst und noch einen Finger hebst. Morgen oder übermorgen oder überübermorgen kommt.... der Tod.

Das Hier und Jetzt stimmig und sinnvoll gestalten

Paulus, der Multikulti in den Anfängen unserer Zeitrechnung meinte: „Ich kann arm sein und reich sein, ich kann viel haben und wenig. Mir ist beides vertraut

und ich kann damit umgehen.“ Er hält sich dadurch bewusst weitgehend unabhängig von den äußeren Umständen und bleibt so auf ein höheres Ziel, nämlich die Verbreitung der guten Botschaft von der Liebe Gottes durch Jesus, konzentriert.

Schöpfe den Spielraum zum Leben aus, den du jetzt hast, dann ist keine schwierige Zeit zur Sinnlosigkeit verdammt. Das wäre in schwierigen Zeiten eine sinnvolle Haltung für mich.

Und bewerte das Jetzt nicht zu schnell, sondern guck morgen noch einmal drauf, ob sich etwas daraus entwickelt hat, das „Sinn macht“. Manche Sinnhaftigkeit erschließt sich vielleicht auch übermorgen noch nicht. Was soll's, dann bleibt eine Frage eben auch mal offen. Aber solange ich einen Finger heben kann, bin ich gefragt, wie gestalte ich mein Hier und Jetzt so stimmig und so sinnvoll, wie es mir heute möglich ist.



Mit meinen Möglichkeiten handeln

In einer meiner tiefsten Krisen, nach dem Suizid meines kleinen Bruders und kurz danach dem Zerbruch meiner Ehe, fand ich mich oft in einer ohnmächtigen Trauer, Scham und Angst wieder. An einem Abend im Wohnheim der Klinik Hohe Mark, wo ich ein neues Zuhause fand, saß ich am Fenster meines Balkons. Es war Winter und ich hatte ein bisschen Vogelfutter ausgestreut. Da kam eine Amsel mit verletztem Flügel und pickte ein paar Körner auf. Sie sah mich durch die Scheibe an und wir verstanden uns. Diese Begegnung hat mich tief getröstet und ermutigt, mit meinen Möglichkeiten in der Krise weiter zu handeln.

Und wenn mir nichts einfällt? – Dann warte ich, bis mich die Muse küsst oder ich frage einen Menschen meines Vertrauens nach einer guten Idee (Das ist gefährlicher). Oder ich atme einfach und freue mich, dass ich am Leben bin. Und wenn selbst das nicht mehr geht, dann verschwende ich vielleicht einen dankbaren Gedanken daran, dass einmal ein handlungsfähiger Mensch in einer Krise den Entschluss fasste, ein Beatmungsgerät zu entwickeln.

Solange ich meinen Finger regen kann, hab ich's gut. Momentan hilft mir sehr, dass ich meiner gewohnten Arbeit nachkommen kann. Der Frühsport z. B. ist ein Anker für meinen Tag. Ein Ritual, das ich seit 20 Jahren mit Patientinnen und Patienten pflege und das mir immer noch sinnvoll erscheint, weil wir das Gefühl haben, etwas zu teilen, was alleine für den ein oder anderen vielleicht keinen Sinn machen würde?!

Ihr Rainer Jung
Körper- und Bewegungstherapeut



Wie soll ich da einen Sinn drin sehen? Wozu hat der Herrgott mir das geschickt? Warum ist ausgerechnet mir das passiert? Dies sind typische Fragen in schwierigen Zeiten! Hier schon mal die Antwort als Zusammenfassung im Voraus von einem meiner Lieblingsautoren Anthony De Mello:

„Wer ständig froh sein will, der muss dankbar sein; das ist das Geheimnis.“

Wenn Sie nun nur die Antwort wollten, können Sie gleich den nächsten Artikel lesen, das spart Zeit. Wenn Sie neugierig geworden sind, dürfen Sie natürlich auch weiterlesen, das war ja auch meine Absicht.

Krise ist eine Zeit der Änderung

Das Thema passt in unsere Zeit. Eine schwierige Zeit haben wir dank dem Virus nun irgendwie alle, oder? Sie kann deprimierend, interessant, spannend, ängstigend oder noch anderes für uns sein. Schon daran wird deutlich: Es gibt verschiedenste Reaktionen auf eine Krise, einer schwierigen Zeit. Was ist denn eine schwierige Zeit?

Warum stellt niemand sich die einleitenden Fragen, wenn er im Lotto gewinnt? Das ist höchst unwahrscheinlich und passiert eigentlich nie. Ist das nicht auch eine schwierige Zeit? Eigentlich schon, glaube ich, aber man merkt es erst sehr spät. Erst hat man die Illusion, dass dadurch

alles ganz einfach wird! Jedoch bei einer seltenen Erkrankung fragt man sich dies sofort, obwohl sie statistisch viel wahrscheinlicher ist als ein Lottogewinn. Eine Zeit als schwierig zu bezeichnen ist schon eine Wertung. Der Begriff Krise ist für mich offener. Eine Krise ist eine Zeit der Änderung, des Umbruchs, von Abschied nehmen und Loslassen, Neues entdecken, neue Erfahrungen machen – positiv und negativ. Vertrauen wir auf das was kommt, ist hier eine entscheidende Frage.

Sinnlos oder sinnvoll?

Was ist denn dann der Sinn einer Krise, wo und wie sollen und können wir Sinn suchen? Was ist eigentlich Sinn? Warum finden wir etwas sinnlos oder sinnvoll? Sinn ist auf jeden Fall nichts Rationales, denn vom Denken und der Logik her ist alles sinnlos, wenn man es nur tief genug durchdenkt. Denken macht nicht glücklich – eher besorgt! Wie kann man nur eine Krankheit oder die Corona-Pandemie sinnvoll finden? Hier der Versuch von Antworten:

Als junger Psychiater (1986) haben mir depressive Patient*innen oft erzählt, und mir deutlich klar gemacht, es ist alles sinnlos. Ich habe dann viel überlegt, wie ich diesen Menschen etwas von meinem Sinn erklären könnte. Aber ich bin dabei gelandet, dass ich durch Oberursel lief und dachte: Warum sind nicht mehr Menschen depressiv, es ist doch alles so sinnlos? – zum Beispiel dieser

Rentner, der zur Mülltonne geht, der sieht auch nicht glücklich aus, warum ist der nicht auch bei uns in der Klinik? Wenn man selbst depressiv ist, erscheint einem das so sinnlos und man hat eher vor allem was kommt Angst. Das habe ich im letzten Jahr durch meine erste Depression als Nachwirkung einer Komplikation durch eine Operation selbst erlebt. Ein depressiver Psychiater, der sich selbst nicht helfen kann – sehr skurril!

Nun bin ich nicht mehr depressiv, meine äußere Situation hat sich nicht wesentlich seither geändert (zum Glück, denn die war ja schon während der Depression gut, aber ich konnte es nicht spüren). Fast alles, außer den normalen Problemen, erscheint mir nun wieder gut und sinnvoll und ich kann dankbar sein und froh und manchmal glücklich.

In und auf den Arm nehmen

Ich habe inzwischen gelernt innere Freude zu empfinden und sie nach außen zeigen zu können ist der Sinn. Anderen wieder Hoffnung geben zu können, dass auch ihre Depression vorbei gehen wird, es einen Weg aus der Krise gibt, eine neue gute Balance. In der depressiven Krise hat es mir gutgetan, trotz aller negativen Gefühle, wenn andere für mich einfach da waren, mich so mit ausgehalten haben wie ich war und gar nicht sein sollte. Es hat mir gutgetan, dass jemand mich umsorgt und versorgt hat. Fürsorge und Annahme auch meiner selbst war die Hilfe, den hilflosen Psychiater annehmen und in den Arm nehmen und manchmal vor allem jetzt im Nachhinein auch auf den Arm nehmen und darüber wieder einfühlsam lachen zu können mit einer freundschaftlichen Art von Humor.

Was glücklich macht, macht süchtig

Von der Hirnforschung her erklärt empfinden wir etwas sinnhaft, wenn ein seelischer Körperzustand von tiefer innerer Freude auftritt. Etwas wie Ausgeglichenheit, das tut mir gut, Zufriedenheit, eins sein, so ist es gut. Manchmal auch mit Tränen der Rührung, des Berührtseins, einer inneren Rührung, innerer Frieden und Harmonie. Vor allem ein Hormon im Körper veranlasst dies, die Endorphine. Sie werden bei Umarmungen ausgeschüttet, beim Streicheln der Haut oder auch eines Haustiers, beim Lachen oder beim Arbeiten.

Sie werden aber auch ausgeschüttet, wenn wir Alkohol trinken oder Opiate, wie opiatähnliche Schmerzmittel, einnehmen und am Stärksten, wenn Heroin in die Vene gespritzt wird. Dann werden die Opiatrezeptoren im Gehirn und Körper stimuliert und wir fühlen uns total glücklich. Alles was uns glücklich macht, macht uns süchtig, d. h. dafür haben wir Interesse und wollen es haben. Heroin ist stärker als Endorphine und vor allem lang wirksam in sinnloser Weise. Die Menschen wollen dann nur noch eins zum Leben und das ist Heroin.

Verbundenheit mit anderen Menschen

Die Endorphinrezeptoren sollen uns tatsächlich süchtig machen, aber nicht nach Heroin, sondern nach Verbundenheit mit anderen Menschen. Das meiste Glück und die meiste Sinnhaftigkeit finden Menschen, wenn sie ein Kind bekommen. Bei und vor allem nach der Geburt wird massiv und hoch dosiert länger Endorphin ausgeschüttet und dann auch das Bindungshormon Oxytocin,

welches die Wirkung von Endorphinen verstärkt und einen Zustand auslöst, der selbst für Erwachsene prägend ist: Wenn dann das Kind auftaucht, ist es das „schönste Baby“ der Welt und wir werden in Zukunft alles für es tun. Wir werden süchtig gemacht von der Natur, süchtig uns um unsere Kinder zu kümmern und das wird ein Sinn des Lebens, eine Mama und ein Papa zu sein. Deshalb benutzt die Bibel auch die Metapher „Gott der Vater und die Mutter“ in idealer Weise für die liebevolle Beziehung, die er zu uns hat.

Aber wie wir wissen, gelingt es nicht immer. Nicht alle Menschen tun uns gut und somit hat die Natur und der Herrgott noch ein anderes Hormon geschaffen, dass uns dann helfen soll. Es ist auch ein Morphin und heißt Dynorphin. Wenn es ausgeschüttet oder in die Vene gespritzt wird, erzeugt es einen heftigen Zustand von Aversion mit Gefühlen von „ich halte es nicht aus“, „ich werde verrückt“, „ich werde wahnsinnig“, „ich spring gleich aus dem Fenster“, von Druck und Verwirrung. Typisch ist dieser Zustand bei dem plötzlichen Tod von geliebten Menschen z. B. wenn das geliebte Kind der Eltern stirbt. Auch bedrohliche Erkrankungen von lieben Menschen und eigene schwere Erkrankung gehören dazu. Wir wollen



das nicht haben, wir wollen weg, alles in die Luft sprengen, dem ganzen unerträglichem Leid ein Ende setzen. Letztlich macht ein zu hoher Spiegel von Dynorphin auf Dauer depressiv und liegt auch einer schweren Trauerreaktion zugrunde. Dynorphin macht auch träge, desinteressiert und alles sinnlos, da es keine Freunde über irgendwas mehr gibt.

Gott hat mich getragen!

Eine typische biblische Geschichte über depressive Stimmung und Trauer ist die Geschichte von Hiob. Sie zeigt in starken archaischen Bildern und Szenen auf, was passiert, wenn das Schicksal ein

durchgetragen hat. Mir kam immer wieder das Bild von den zwei Spuren im Sand – Gott und ich gehen gemeinsam meinen Lebensweg, doch dann sieht man eine ganze Strecke entlang nur eine Spur. Wo war dann Gott, hat er mich allein gelassen? Nein er hat mich getragen!

Es geht weiter!

Wir hatten vor mehr als zehn Jahren einen chinesischen Professor für chinesische Medizin und Qi Gong zu Besuch, der die westliche Psychotherapie kennenlernen wollte. Er äußerte beeindruckt zu sein, aber eine Begrenztheit der Psychotherapie bei uns sei, dass sie meine und

annehme, das Leben sei mit dem Tod zu Ende. Die Annahme, es kommt noch etwas nach dem Tod und etwas Schönes, eine andere Welt warte da, kann ich mir aus meinem Leben nicht wegdenken. Ich habe Patienten erlebt, die es nicht glauben konnten – es geht auch, ist aber schwierig. Wie der Kirchenvater Augustinus gesagt habe: „Unsere Toten sind nicht tot, sie schauen uns mit liebevollen Augen aus der anderen Welt an“. Dies ist mir ein wichtiger Trost und eine Gewissheit, dass nichts

was ich für diese Menschen in Liebe getan habe, unwichtig und unrichtig war. Es war und bleibt sinnvoll!

Zum Abschluss noch zwei Gedanken. Der erste stammt, soweit ich mich erinnern kann, von Dietrich Bonhoeffer: Es käme im Leben immer wieder darauf an, Dinge und Umstände anzunehmen, damit aus dem unpersönlichen Schicksal das persönliche Du Gottes werden könne. Dankbar sein gehört dazu. Und um es mit dem deftigen Vergleich eines Mystikers zu sagen: Es kommt darauf an, den Mist der einem über den Weg kommt, zu Dünger für neues Wachstum zu machen.

Dr. med. Franz Ebner
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
in eigener Praxis tätig und seit 2002 Leiter der Traumasprechstunde in der psychiatrischen Institutsambulanz der Klinik Hohe Mark in Frankfurt

"Wer ständig froh sein will,
der muss dankbar sein;
das ist das Geheimnis."

Anthony de Mello

deutliches Zuviel an Unglücken und Schwierigkeiten bringt. Keine Freunde helfen da und auch keine klugen Ratschläge der Freunde, alles ist sinnlos. Hiob aber handelt mit Gott in sehr starken Worten, die an die Eingangsfragen erinnern. Für ihn macht das alles keinen Sinn und er wirft seine Fragen Gott hin. Der antwortet schließlich vom Himmel herab und zeigt ihm seine Größe und Liebe für die Welt von Anfang an und Hiob sagt schließlich: „Ich weiß dass mein Erlöser lebt.“ In der Bindung an Gott bekommt alles Sinn, Freude und Glück, das auch zu Hiob wiederkommt.

Was macht nun Sinn in schwierigen Zeiten? Dankbar sein, es akzeptieren und annehmen können trotz allem, auch den depressiven Psychiater annehmen, so hilflos und ängstlich wie er sich gefühlt hat in der Depression, hat irgendwie geholfen, auch wenn es in langen Strecken nicht ich selbst war der gelaufen ist, sondern Gott mich

**„Lege deine Sorgen nieder, leg sie ab in meiner Hand.
Du brauchst mir nichts zu erklären, denn ich hab dich längst erkannt.“**
(Strophe aus dem Lied „Lege deine Sorgen nieder“ von Sefora Nelson)



Wann haben Sie begonnen zu Malen?

Dieses Bild hier – in der Ergotherapie der Klinik Hohe Mark – war mein allererster Versuch.

Mit welchen Utensilien haben Sie gemalt?

Das Bild wurde auf Leinwand gemalt. Es wurden einige Schichten Strukturpaste aufgetragen. Aquarellfarben wurden auch eingesetzt.

Welche Gefühle hatten Sie bei der Erstellung des Bildes?

Ich habe Trauer verspürt und manchmal auch geweint. Es war jedoch gut, Ängste und Sorgen in die Hand ablegen zu können. Das hat dann auch ein Gefühl der Befreiung in mir ausgelöst.

Hilft Ihnen das Malen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung?

Ja sehr, da man beim Malen bei sich bleibt. Farben können die Seele beeindrucken.

Wie deuten Sie Ihr Bild?

Das Bild zeigt, dass man seine Sorgen, Ängste und Wünsche zu Gott bringen darf. Er nimmt sie an!

Eine ehemalige Patientin



Mafé-Poulet (Hähnchenbrust mit Erdnussauce)

Zutaten für 6 Personen:

- Reis
- 500g Hähnchenbrust
- 250g Erdnussbutter
- 1 kleiner Weißkohl
- 1 Süßkartoffel
- Erdnussöl
- 4 Karotten
- 200g Maniok
- 3 Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 6 getrocknete Chilis
- 250g passierte Tomaten
- 100g Tomatenmark
- 2 Brühwürfel
- schwarzer Pfeffer
- Essig
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 6 Okraschoten
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Fleisch waschen und abtrocknen, in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne im heißen Öl anbraten und salzen.

Mit dem Mixer aus Knoblauch, Zwiebeln, Brühwürfel, Pfeffer und Chili eine Würzmischung herstellen. Gemüse (Weißkohl, Kartoffeln, Süßkartoffel, Aubergine, Maniok, Karotten und Okraschoten) in mundgerechte Stücke schneiden und in kaltem Wasser bis zur Verwendung liegen lassen.

Etwas Erdnussöl zum Anbraten in einem großen Topf erhitzen. Zwei EL Würzmischung zugeben, passierte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und 5 – 10 Minuten anbraten.

Wasser (ein guter Liter), die restliche Würzmischung und Erdnussbutter zugeben und ca. 20 Minuten kochen. Anschließend das Gemüse zugeben und köcheln lassen. Sobald das Gemüse gar ist, nach Geschmack mit Essig und Salz würzen und mit dem gekochten Reis servieren.

Welche Sprichwörter verbergen sich hinter den Karikaturen?



Auflösung:
 (1) Jeder ist sich selbst der Nächste.
 (2) Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

Humorecke

Der Corona-Test bei Donald Trump war positiv.

Klar! – Oder gab es bei ihm jemals etwas Positives?

Warum wird so viel Toilettenpapier gekauft?

Weil einer nießt und sich 500 in die Hose machen.

ACHTUNG! Wir dürfen wirklich nicht glauben, was uns das Gesundheitsministerium rät!

Sie haben gesagt, dass es reichen würde, wenn wir mit Maske und Handschuhen aus dem Haus gehen würden.

Das habe ich heute gemacht.

Die anderen hatten allerdings alle noch Pullover und Hose an.

Alle Spiele abgesagt.
 Nirgendwo Fußball.
 Hab mich gerade mit meiner Frau unterhalten.
 Sie scheint ganz nett zu sein.

Heute war ich auf der Bank zum Geld abheben. Da kamen plötzlich drei maskierte Männer rein.

Zum Glück war es nur ein Überfall.

Ich dachte schon, es hätte etwas mit Corona zu tun.

Wenn Chuck Norris nießt,
 kauft Corona sich Nudeln und Klopapier.



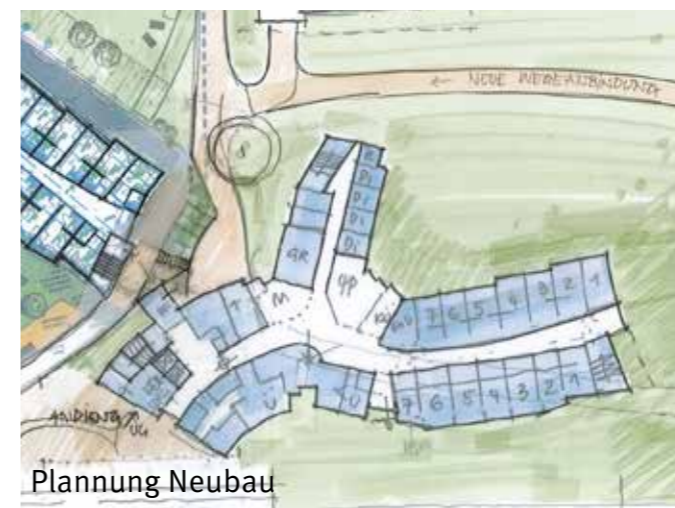
Neues Redaktionsmitglied

Wir dürfen mit dieser Ausgabe den Gesundheits- und Krankenpfleger Marcel John als neues Redaktionsmitglied begrüßen. Herr John arbeitet auf der Station Taunus 3. Er hat diese Ausgabe bereits mit einem Artikel bereichert.



Neubau der internistischen Suchtabteilung

Der städtische Bau- und Umweltausschuss hat den Weg für den Neubau der im letzten Jahr übernommenen Abteilung für Suchtmedizin des Frankfurter Bürgerhospitals frei gemacht. Entstehen soll auf dem Klinikgelände ein dreigeschossiges Gebäude, für welches das bisherige Verwaltungsgebäude „Haus Sonne“ abgerissen wird. Aktuell befindet sich die internistische Suchtabteilung im Haus Altkönig.



Online-Bewegungstherapie

Aufgrund der Corona-Pandemie gab es einige kreative Ideen, wie die verschiedenen Angebote fortgesetzt werden können. Körper- und Bewegungstherapeut Rainer Jung hat dafür einen eigenen Youtube-Kanal eröffnet, wo es verschiedene Bewegungsübungen zum Mitmachen gibt.

Zu finden sind die Videos auf www.youtube.com. Dort können Sie im Suchfeld „Rainer Jung Früh-sport“ eingeben und gelangen zu den verschiedenen Videos.

Sie können auch auf www.hohemark.de gehen und dort links oben in das Feld klicken, dann gelangen sie ebenfalls zu den Videos. Viel Spaß damit!

Christliche Impulse

Da die Gottesdienste und Andachten aktuell ausgesetzt werden müssen, haben sich viele Mitarbeitende und Freunde der Klinik etwas Besonderes einfallen lassen, indem sie Andachten auf Video aufzeichneten, Mut machende Liederaufnahmen oder Gottesdienste/Predigten filmten. Die Videos stehen intern zur Verfügung. Wir sind dankbar, dass diese wichtigen Angebote nicht ersatzlos gestrichen werden mussten und es Alternativen in diesen schwierigen Zeiten gibt.

Plötzlich in Quarantäne – Was tun?

Ebenfalls auf der Klinikhomepage wurden viele verschiedene wichtige und hilfreiche Informationen zum Thema Corona und Umgang mit Isolation bereitgestellt.

Vorstandswechsel in der DGD-Stiftung

Anfang des Jahres gab es einen Wechsel im Stiftungsvorstand des Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverbands. Der Vorstandsvorsitzende Dr. Joachim Drechsel verabschiedete sich in den wohlverdienten Ruhestand. Seine Nachfolge traten Dr. Claudia Fremder und Hubertus Jäger an.

Die beiden führen nun mit den Geschäftsführern Dr. Michael Gerhard und Martin Montowski die DGD-Kliniken, zu denen auch die Klinik Hohe Mark gehört.



Abgesagte Veranstaltungen

Aufgrund der Corona-Krise mussten leider auch viele Veranstaltungen in der Klinik Hohe Mark vorerst bis zum 30. Juni abgesagt werden. Neben den Gottesdiensten, kulturellen Veranstaltungen wie Konzerten, musste auch das Fest der Begegnung in diesem Jahr leider ausfallen.

Fachveranstaltung Alkoholabhängigkeit

Am 11. November 2020 plant die Klinik Hohe Mark eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Qualifizierter Entzug in der Psychiatrie und in der Inneren Medizin“ im Kirchsaal. Die Veranstaltung ist kostenfrei und steht unter der Schirmherrschaft von Kai Klose (Hessischer Minister für Soziales und Integration).

Einen ausführlichen Informationsflyer werden Sie nach Veröffentlichung auf der Klinikhomepage (www.hohemark.de) finden.

Gütesiegel „Energie sparendes Krankenhaus“

Die Schöpfung liegt der Klinik Hohe Mark sehr am Herzen. Daher ist es erfreulich, dass es erneut geschafft wurde, klimaschädliche Emissionen massiv zu reduzieren. Aus diesem Grund wurde die Klinik wieder mit dem BUND-Gütesiegel „Energie sparendes Krankenhaus“ ausgezeichnet.



Spenden in der Corona-Krise

Die Klinik Hohe Mark ist dankbar, dass sie auch in Krisenzeiten gut versorgt wird. So nähten z. B. die Diakonissen des Mutterhauses Hebron in Marburg für Patientinnen und Patienten und Mitarbeitende Stoffmasken. Auf dem Bild nimmt der Ärztliche Direktor Dr. Martin Grabe gerade eine Spende von Masken und Desinfektionsmittel in Empfang.





KLINIKEN

Klinik Hohe Mark



HOHEMARK.de