

In dieser Ausgabe:

Glaube hilft heilen

Spiritual Care

Sinn in der Krise

Meine Reise in die Psychiatrie

Anonyme Alkoholiker
und Spiritualität

Und vieles mehr...

Spiritualität

Das akutpsychiatrische Informationsblatt

2	Buchempfehlung
3	Editorial
4	Spiritualität
6	Lyrik und Poesie
7	Bibelwort
8	Glaube hilft heilen
10	5 Fragen an Dirk Jacobs
12	Sinn in der Krise
14	Anonyme Alkoholiker und Spiritualität
16	Etwas zum Freuen – ... FREUSTÜCKE
20	Spiritual Care
22	Bewegungs-Impuls
24	Meine Reise in die Psychiatrie
26	Patientenstatements
28	Megamarsch-Frankfurt 2023
34	Eindrücke aus der Kreativabteilung
36	Rezept aus der Backgruppe
37	Humorecke
38	News und Termine

Buchempfehlung

Die fünf Menschen, die dir im Himmel begegnen

Mitch Albom beschreibt in einem „Spiritual-Fiction“ seine volkstümliche Ansicht über den Himmel. Er schreibt über fünf Schicksalsschläge im Leben Eddies. Eddie findet im Himmel die Antworten auf seine jahrelangen, quälenden Fragen nach seinem „Warum?“.

Albom nutzt dazu die himmlische Begegnung mit fünf Menschen aus Ed-dies Leben, die ihn eine Ruhe bringende Erklärung finden lassen.

Eddie ist ein durchschnittlicher Mann, der in der Masse verschwindet und übersehen wird. Niemand bemerkt ihn. Die Träume und Probleme dieses durchschnittlichen Menschen erzeugen beim Leser/bei der Leserin eine Nähe zu Eddie und erinnern an eigene Lebensfragen.

Leider ist die Übersetzung aus dem Amerikanischen etwas holprig und verfälscht viele kulturelle Details. Das mindert den Genuss am Lesen etwas.

Rudolf Wenz
Pflegefachperson

IMPRESSUM

DGD Klinik Hohe Mark gGmbH
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 DGD Klinik Hohe Mark und Adobe Stock.
Foto Angela Reinike: S. 17: Meike Dietz
Titelbild: Adobe Stock

Die Zeitschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt
von Mitarbeiter*innen und Patient*innen
der vier akutenpsychiatrischen Stationen der
DGD 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.



„Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.“

(Pierre Teilhard de Chardin)

Liebe Leserinnen und Leser,
ich freue mich sehr, Ihnen auch im Namen unseres engagierten Redaktions-
teams, diese neue Ausgabe des Taunus Magazins präsentieren zu dürfen. Als
Schwerpunktthema haben wir uns diesmal für „Spiritualität“ entschieden. Ein
Begriff, den jede/r auf den ersten Blick sofort zu verstehen scheint. Geht es
aber darum, ihn in Worte zu fassen, könnte es für einige unter uns durchaus
schwierig werden. Daher möchte ich Ihnen gerne selbst diese Frage stellen:
Was ist für Sie Spiritualität?

In dieser Ausgabe erwarten Sie unterschiedliche Ausführungen zu diesem
spannenden Thema. Ich freue mich jedes Mal sehr, wenn sich Menschen dafür
gewinnen lassen, unser Magazin mit einem Beitrag zu bereichern. Und noch
mehr freue ich mich darüber, wenn sich immer wieder ein roter Faden durch
die Beiträge zieht – obwohl die Autorinnen und Autoren vorab nichts von den
Inhalten der Artikel anderer Autor*innen wissen. Vielleicht ist diese Erkennt-
nis, und die Freude darüber, auch ein „spiritueller Moment“?

Wenn Sie dieses Heft in der Hand haben, oder Sie es online lesen, stecken wir
vermutlich mitten in der Advents- und Weihnachtszeit. Für Christen ist Weih-
nachten das Fest der Liebe. Liebe kann uns Menschen verändern, genauso wie
Spiritualität. Beides ist fester Bestandteil unseres Menschseins. Jeder Mensch
ist ein spirituelles Wesen. Jede und Jeder ist in irgendeiner Art und Weise auf
der Suche nach Sinn, nach etwas, das das Leben erfüllt und lebens- sowie
liebenswert macht. Daher möchte ich Ihnen gleich noch eine weitere Frage
stellen:

Was gibt Ihnen im Leben Sinn?

Eine äußerst spannende Frage, über die man sicher stundenlang diskutieren
und philosophieren könnte.

Ich möchte Sie gerne dazu einladen, sich über das Thema Spiritualität und alle
Teilbereiche, die sich dahinter verbergen, Gedanken zu machen – unabhängig
davon, ob Sie Patient*in, Angehörige/r oder professionelle/r Helfer*in sind,
denn dieses Thema geht uns alle etwas an, wie Sie im Verlauf der Lektüre si-
cher feststellen werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude mit der vorliegenden Ausgabe
und gleichzeitig auch eine frohe und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit.

Für die Redaktion,
Ihr Jonathan Gutmann
Chefredakteur Taunus Magazin



Taschenbuch – 224 Seiten
Allegria
ISBN-13: 978-3548061481
10,99 Euro



Spiritualität als ein zeitloses Konzept

Seit dem Beginn des Zeitalters des modernen Menschen war dieser auf der Suche nach etwas Höherem. Dieses Streben nach etwas Größerem, sei es eine Gottheit oder die Natur, prägte die verschiedensten Kulturen der Menschheitsgeschichte. Diese Suche nach Transzendenz und innerer Erfüllung sorgte für das Entstehen von Religionen und spirituellen Praktiken, welche teilweise noch heute von Relevanz sind.

Die verschiedenen Formen von Spiritualität

Das Interessante an der Spiritualität ist, dass sie in den verschiedensten Formen auftritt und für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen hat. Ob die Spiritualität durch religiöse Praktiken oder durch das Konzentrieren auf das Selbst durch Meditation, ist hierbei egal. Ebenfalls kann ein transzendenter Zustand durch philosophische Überzeugungen erreicht werden.

Spiritualität in Religionen

Im Christentum wird diese Transzendenz durch die Nähe zu und den Glauben an Gott erreicht. Religiöse Praktiken, wie Beten, an Gottesdiensten teilnehmen oder die Bibel lesen und ihre Vorschriften befolgen, sind hier Wege zu Gott und zu einer spirituellen Erleuchtung zu finden.

Der Islam fokussiert sich ebenfalls auf den Glauben und die Nähe zu Allah, aber besonders auf die Selbstaufopferung für ihn. Neben dem Gebet stehen das Fasten während des Ramadan und die Pilgerfahrt nach Mekka im Vordergrund. Ebenfalls der Verzicht auf Essen, Getränke oder andere Konsumgüter, welche als haram betrachtet werden.

Im Buddhismus steht nicht die Aufopferung für eine Gottheit, welche durch Lehren und Vorgaben die gesuchte Transzendenz ermöglicht, im Vordergrund, sondern die eigene Suche nach Erleuchtung durch Meditation und Befolgung der vier edlen Wahrheiten, durch welche das spirituelle Wachstum ermöglicht wird.

Spiritualität durch Philosophie

Doch nicht nur Religionen bieten eine Möglichkeit auf Spiritualität, sondern auch verschiedene philosophische Theorien ermöglichen diese.

Zum Beispiel die Philosophie Senecas, welche besagt, dass ein Erreichen eines höheren Geisteszustandes durch die Vorbereitung auf mögliche Schicksalsschläge möglich ist. Diese Schicksalsschläge sind alle möglichen Ereignisse, welche den Geist negativ beeinflussen. Demnach wird derjenige, der sich auf solche Schicksalsschläge vorbereitet, und jederzeit mit diesen rechnen kann, nie von diesen überrascht und kann so ermöglichen, dass diese ertragbar werden. Da der Geist für Glück- und Unglückszustände zuständig ist, ist diese Vorbereitung auf mögliche Schicksalsschläge, und die daraus resultierende Erträglichkeit dieser, ein Mittel um einen erhöhten Geisteszustand zu erreichen.

Auswirkungen von Spiritualität

Spiritualität sorgt für das Wachstum und die persönliche Entwicklung des Charakters. Spirituelle Praktiken helfen beim Reflektieren der eigenen Ziele und können zu einer Besserung der Selbstschätzung führen. Ebenfalls entwickeln sich

durch spirituelle Praktiken moralische Grundsätze und Werte, welche ein positives moralisches Verhalten fördern. Besonders durch gemeinsame Ausführung von spirituellen Praktiken werden Gemeinschaft und Zusammenhalt untereinander gestärkt. So wird Unterstützung und Zugehörigkeit vermittelt. Und besonders wichtig ist, dass ein spirituell geprägter Alltag bei der Bewältigung von Stress hilft. So wird zum Beispiel durch Meditation zur Ruhe gefunden.

Fazit

Spiritualität begleitet den Menschen seit vielen Jahrhunderten und bringt allerlei Vorteile. Spirituelle Praktiken können Sinn und Hoffnung geben und sorgen für die Entfaltung des Charakters. Ebenfalls kann durch gemeinsame Traditionen der Zusammenhalt gefördert werden. Besonders wichtig sind die Erkundung des eigenen Charakters und die innere Erfüllung durch das tiefere Verständnis des Selbst und seiner Umgebung. Das Beste an der Spiritualität ist, dass es nicht einen absolut richtigen Weg gibt, sondern viele verschiedene Möglichkeiten, welche ganz individuell angewendet werden können.

Noel Karim

FSJler auf Station Taunus 1



Die Reise

**An wen oder was glaubst du?
Was gibt deinem Leben Sinn?
Wo kommst du her?
Und wo führt dich dein Weg hin?**

**Was ist dir wichtig?
Was zählt in deinem Leben?
Welche Päckchen trägst du mit dir?
Hast du schon gelernt, zu vergeben?**

**Anhalten!
Innehalten!
Zuhören!
Dankbar und zufrieden werden!
Liebe verschenken!
Das Leben leben!**

**Wir alle sind auf einer Reise
mit einem Anfang und einem Ende.
Mal geht es bergab,
aber es gibt immer auch eine Wende.**

**Du hast es in der Hand,
vertraue darauf.
Lass dich niemals unterkriegen
und gib niemals auf.**

**Zu kostbar ist die Zeit auf dieser Welt,
nicht zu bemessen in Gold oder Geld.
Sei beharrlich und geduldig in all deinem Streben.
Und deshalb: ein Toast auf das Leben.**

Jonathan Gutmann

Fachpfleger für Psychiatrische Pflege
Stabsstelle Qualitätssicherung und Pflegeentwicklung

Gut werden oder Gutes tun?

Von der Wiege bis zur Bahre geht es darum, ein guter Mensch zu sein. Trotz Tränen, Training, Disziplin und viel Schweiß wird das Gutsein nie erreicht. Immer kann es jemand anderes besser, immer schleichen sich Fehler ein und zeigen sich Unzulänglichkeiten im Charakter und im Ergebnis. Gut ist nie gut genug. Dabei drückt der viel gehörte Satz „Ich bin doch ein guter Mensch“ die Sehnsucht vieler Menschen aus. Vor allem dann, wenn eigenes Bemühen keinen Erfolg hat, oder schwere Fehler zu verantworten sind.

Ein Satz von David im Psalm 34 heißt: „*Lass ab vom Bösen und tue Gutes*“ (Psalm 34,15).

Jeder Mensch kann zwischen Gut und Böse unterscheiden. Und jeder Mensch kann sich entscheiden, Gutes zu tun. Manchmal tut man mehr, manchmal reicht es nur für wenig.

Es steht uns frei, was wir Gutes tun – solange wir das Böse meiden.

Was wir jetzt Gutes säen, trägt Frucht, die uns und andere nährt und Gott erfreut.



Rudolf Wenz
Pflegefachperson

Was gibt Leichtigkeit und Sinn im Leben?

Wo ist mein Beitrag, der mir und anderen Freude schenkt?





Sonntagmorgen. Die Mutter steckt ihren Kopf ins Kinderzimmer und ruft: „Es ist Zeit, Klaus. Du musst aufstehen. Gleich beginnt der Gottesdienst.“ – „Was soll ich da?“ reagiert Klaus verstimmt. „Da sind Menschen, die mögen mich nicht. Nenn mir einen Grund, warum ich da hin soll.“ – „Du bist der Pastor der Gemeinde!“

Als Klinikseelsorger begegnen mir immer wieder Menschen, die nicht mehr „hochkommen“. Sie fühlen sich wie gelähmt. Nach außen funktionieren sie. Sie arbeiten, sie reden, sie geben sich von ihrer besten Seite, aber tief innen drin ist alles wie abgestorben: keine Freude mehr, keine Kraft – nur noch abgrundtiefe Leere.

Markus erzählt in seinem Evangelium die Geschichte von der Heilung eines Gelähmten (Markus 2, 1-12) – Eine Glaubensgeschichte voller Überraschungen.

Überraschung Nr. 1: Es gibt einen Glauben, der nicht mehr auf die Beine kommt.

Wie ein Lauffeuer hat es sich herumgesprochen. Jesus ist in der Stadt. Alle sind auf den Beinen. Alle wollen den Mann hören, dem man große Dinge nachsagt. Alle? – Naja, nicht ganz alle. An einem geht der ganze Hype völlig vorbei. Während die anderen Jesus an den Lippen hängen, hängt er einfach nur durch. Er liegt, er läuft nicht. Wir erfahren nicht, warum das so ist. Aber eines scheint klar: Die Matte, auf der er liegt, ist keine Hängematte. Er kann nicht, wie er will. Er kommt nicht mehr auf die Beine. Aber er hat Freunde. Freunde, die ihren gelähmten Freund nicht einfach so liegen lassen wollen. Die nächste Überraschung. Normalerweise wird es um Menschen, die keine Kraft mehr haben, auf andere zuzugehen, schnell still, sehr still.

Überraschung Nr. 2: Es gibt einen Glauben, der Jesus aufs Dach steigt.

Gottesdienst in einem kleinen Fischerhaus. Die Menschen lauschen dichtgedrängt der Botschaft des Redners. Auf einmal wackeln die Öllampen. An der Decke zeigen sich erste Risse. Lehm bröckelt auf die andächtigen Häupter. Vier Männer seilen einen Gelähmten ab – direkt vor Jesu Füße. Was für Freunde! Freunde, die aktiv werden, wenn man nicht mehr auf die Beine kommt!

„Was habe ich nicht alles schon für kluge Ratschläge von meinen Freunden bekommen“, gestand mir neulich ein Patient resigniert. Ratschläge sind wie Schutzschilde, die das Innerste der Ratgeber schützen. Die Last des unaussprechlichen Leides wird abgewehrt, vom Leibe gehalten mit Weisheiten, die wir so oder ähnlich schon hundert Mal gehört haben.

Der Gelähmte in unserer Geschichte hat andere Freunde. Sie wagen etwas, sie packen an. Sie decken nicht mit Worten auf, sie decken ein Dach auf und seilen den Gelähmten mit Muskelkraft ab. Eigentlich ist das, was sie tun, unverschämt. Der Hauseigentümer könnte sie wegen Hausfriedensbruch verklagen. Aber das Verblüffende ist: keiner regt sich auf. Im Gegenteil: das Verhalten der Freunde wird sogar noch von Jesus geadelt. Jesus sieht in ihrem Verhalten einen Glauben, der Bewegung in das Leben des Gelähmten bringt.

Überraschung Nr. 3: Es gibt einen Glauben, der tieferen Schaden heilt.

Jesus heilt den Gelähmten, aber wie er das tut, irritiert. Er sagt: „Mein Sohn, dir sind deine Sünden vergeben.“ Jesus vergibt, bevor er heilt. Die Reihenfolge überrascht. Unser medizinischer Sachverstand sagt uns sofort: Absolution schön und gut, aber der Mann braucht etwas anderes. Wenn in Umfragen gefragt wird, was Menschen im Leben wichtig ist, ist die Gesundheit immer vorne mit dabei. Für Jesus ist Gesundheit wichtig, aber Gesundheit ist nicht alles. Jesus hat immer den ganzen Menschen im Blick. Ein Mensch, der von einer Krankheit geheilt worden ist, ist noch lange nicht heil in seiner Persönlichkeit. Es ist wichtig,

dass verborgene und verdrängte Anteile ans Licht kommen.

Der Ehrgeiz, der uns auffrisst.

Der Neid, der uns bitter macht.

Die Habgier, die keine Grenzen kennt.



Krankheiten sind nicht selten Symptome tiefgreifenderer Störungen.

Ich denke an einen Mann, der nicht mehr laufen konnte, nachdem man ihm die Abteilungsleitung entzogen hatte. Kein Arzt konnte ihm helfen. Als die Firmenleitung ihm später mitteilen ließ, die Entscheidung, ihn von der Verantwortung zu entbinden, sei überstürzt gewesen und sie könnten sich ein weiteres Engagement durchaus vorstellen, geschah ein Wunder.

Der Mann konnte wieder laufen.

Übersteigerter Ehrgeiz und nicht loslassen können, ziehen Menschen buchstäblich den Boden unter den Füßen weg.

Markus erzählt uns eine Geschichte, die nachdenklich macht. Der Glaube ist gut für viele Überraschungen: Er kommt manchmal nicht mehr auf die Beine. Er steigt anderen aufs Dach. Und er heilt den tieferen Schaden, nicht nur das, was oben auf liegt.

Friedhelm Grund

Klinikseelsorger DGD Klinik Hohe Mark

5 Fragen an Dirk Jacobs



Dirk Jacobs
Öffentlichkeitsreferent
der DGD Klinik Hohe Mark

Was sind Sie für ein Mensch und was haben Sie beruflich vor Ihrer Tätigkeit in unserer Klinik gemacht?

Ich bin 51 Jahre alt und seit 22 Jahren verheiratet mit meiner Frau Marlene. Wir haben zwei Töchter und wohnen in Friedrichsdorf. Mit Oberursel sind wir schon seit vielen Jahren durch unsere Gemeinde, die Freie evangelische Gemeinde Oberursel, verbunden. Dort arbeite ich bei den Grundkursen zum christlichen Glauben „Alpha“ mit und berate auch andere Gemeinden, die Alphakurse anbieten möchten. Hobbymäßig findet bei mir alles draußen statt – egal ob Mountainbiken auf den Trails um den Feldberg, Wandern oder Beachvolleyball. Beruflich war mein Einstieg ins Thema Unternehmenskommunikation der „Pavillon der Hoffnung“ auf der EXPO2000. Dort war ich für die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich, und ich erinnere mich heute noch daran, dass sich die spezielle Atmosphäre auf der Weltausstellung manchmal fast angefühlt hat wie ein Besuch auf einem anderen Planeten. Danach habe ich von 2001 bis 2003 in Bangkok, Thailand, gearbeitet, ebenfalls im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Von 2003 bis 2023 habe ich dann die Abteilung „Marketing Kommunikation“ bei dem christlichen Hilfswerk World Vision in Friedrichsdorf geleitet.

Lieber Herr Jacobs, Sie sind seit diesem Jahr der neue Leiter der Abteilung Kommunikation und Marketing der DGD Klinik Hohe Mark.

Wie sind Sie in Ihre neue berufliche Tätigkeit gestartet?

Ich hatte ja noch rund sechs Wochen Überschneidung mit meinem Vorgänger Gottfried Cramer und meine Haupttätigkeit in dieser Zeit bestand darin, ihm Löcher in den Bauch zu fragen. Er hat mich aber toll eingeführt und es war wirklich ein guter Start – auch dank unserer vielen tollen Kolleginnen und Kollegen, die mir immer wieder mit viel Geduld erklärt haben, wie es hier läuft in der Hohe Mark.

Welche Unterschiede und/oder Gemeinsamkeiten sehen Sie zu Ihrer vorherigen Anstellung bei World Vision?

Je mehr Leute bei einer Organisation im Bereich Unternehmenskommunikation arbeiten, umso größer ist die Spezialisierung in den einzelnen Disziplinen. Diese Spezialisierung war bei World Vision im Marketing natürlich wesentlich stärker ausgeprägt als hier in der Klinik. Eine starke Spezialisierung bedeutet aber auch, dass die Tätigkeit nicht mehr so vielseitig ist. Im Extremfall sind einzelne Personen nur noch für ein einzelnes Thema wie „Google Adwords“ verantwortlich. Hier in der Klinik ist das anders und an meiner Tätigkeit ist eben besonders spannend, dass sie so vielseitig ist. In einigen Bereichen kann und muss ich noch viel dazulernen und auch das macht Spaß. Ein weiterer Unterschied zu meiner früheren Tätigkeit ist, dass unser Team hier sehr klein ist – Kerstin Ruess und ich. Da muss ich einfach alle Kolleginnen und Kollegen in der Klinik als „erweitertes Team“ verstehen.

Was bedeutet für Sie Spiritualität?

Spiritualität bedeutet für mich, durch Jesus Christus mit Gott verbunden zu sein – in Liebe. Auf der Basis möchte ich gerne Gott mit meinem Leben „Danke“ sagen. Klingt ziemlich einfach, aber in der Praxis gibt es doch einige Herausforderungen. Was mir auch noch einfällt: Im Begriff Spiritualität steckt ja mit dem lateinischen „Spiritus“ der „Geist“. In diesem Sinne ist für mich Spiritualität auch ein Leben, das mit Heiligem Geist gefüllt ist. Die Herausforderung besteht darin, ihm Räume freizumachen, damit überhaupt etwas erfüllt werden kann.

Wo erleben Sie innerhalb der DGD Klinik Hohe Mark gelebte Spiritualität?

Wir lesen in der Bibel, dass Gott die Zerbrochenen, die Menschen in Not, ganz besonders auf dem Herzen hat. Das gilt auch für Menschen mit psychischen Nöten aller Art. An dieser Stelle Hilfe zu leisten, ist für mich schon gelebte Spiritualität. In der Klinik kommt dazu, dass das aus einem christlichen Verständnis heraus geschieht, in der Nachfolge Jesu. Ausdruck

davon sind auch die Gebetskreise oder die besonderen Angebote für Patientinnen und Patienten: Seelsorge, Andachten, Gottesdienste, Abendanbetung. Das ist wirklich ein fantastisches Gesamtpaket und ich freue mich besonders, dass ich da einmal im Monat bei den Patienten-Andachten mitarbeiten darf.



KRISE



Eine Lebenskrise bringt Dinge ins Wanken. Sie bringt Unsicherheit und oft schmerzhaftes Erkenntnis, dass alt Bewährtes, Erhofftes oder Bekanntes nicht mehr trägt. Häufig führt eine Krise zum Zerbruch lang gehaltener Vorstellungen oder Lebensentwürfe.

Eigene Erfahrung

Durch eine solche Krise ging ich in dem Jahr als ich 50 wurde. Es war das Jahr 2011, als das Land, in dem ich in den vergangenen 19 Jahren mein Zuhause hatte, einen politischen Zusammenbruch erlebte, von dem es sich bis heute nicht erholt hat. Ein Land im mittleren Osten, in dem ich meinen Ehemann kennengelernt, unsere beiden Kinder zur Welt gebracht und mich in das Leben der einheimischen Bevölkerung als Ärztin und als Nachbarin investiert hatte. Von diesem Land und den lieb gewordenen Menschen galt es sich jetzt zu verabschieden, ohne Hoffnung auf ein Wiedersehen.

Ein Neuanfang mit 50 in Deutschland, wo ich außer meinen Eltern kaum jemanden kannte. Mit

einem Ehemann, der nur Anfängerdeutsch sprach und 2 Teenagern, denen Deutschland fremd war und die aus einem englischsprachigen Schulsystem kamen.

Wie heißt es so schön: jede Krise birgt auch eine Chance. Meine Chance war gekommen, den Glauben an einen liebenden Vater Gott, der mich bis hierher gebracht hatte, auf seine Tragfähigkeit zu testen. In der Bibel finde ich den Zuspruch Jesu, bei mir zu sein und mich zu versorgen. Beides hatte ich sehr nötig in meiner Situation.

Sinnstiftende Arbeit

Ich durfte die wunderbare Erfahrung machen, dass ich nicht nur die Kraft zu einem beruflichen Neustart als Ärztin bekam, sondern durch meine Arbeit an der Hohen Mark auch in ein soziales Netzwerk integriert wurde. Die Seelsorgerin der Klinik wurde zu einer Freundin. Durch die selbst erlebten Verluste und der damit verbundenen Trauer kann ich Menschen in Krisen in empathischer Weise begleiten und empfinde meine Arbeit bis heute als sinnstiftend. Immer wieder

behandle ich Patienten und Patientinnen, die traumatische Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben. Von einigen bin ich in besonderer Weise berührt worden.

Würde zusprechen

Da ist zum Beispiel ein Patient, der von seiner Mutter schwerst misshandelt und gedemütigt wurde. Beim Erzählen seiner Geschichte bemerkte ich, dass ihm als Kind die Würde geraubt wurde und teilte ihm meinen Eindruck mit. Es war ein bewegender Moment, als er sich später selbst die Würde zusprechen konnte, die ihm seine Mutter versagt hatte. Dass ich ihn dabei als mütterliche Therapeutin begleiten durfte, war für uns beide von besonderer Bedeutung.



Auf ungewöhnliche Wege einlassen

Eine andere Patientin, die aufgrund ihrer Geschichte Schwierigkeiten hatte über ihre Gefühle zu sprechen, drückte sich durch gemalte Bilder aus. Dies war für mich nicht leicht, da normaler-

weise Therapie bei mir über Gespräche läuft. Ich entschied mich, die Herausforderung anzunehmen und mich auf die Bildersprache der Patientin einzulassen. Durch meine Bereitschaft mit ihr diesen ungewöhnlichen Weg zu gehen, fasste die

Patientin Vertrauen und es gelang ihr im Verlauf immer besser Worte für ihr Erleben zu finden. Ein Bild, das sie mir zum Abschied schenkte, hängt noch heute in meinem Sprechzimmer. Es stellt uns beide auf einem Pferd dar, das auf dem Weg zu einer Herberge ist. Ein Vers aus der biblischen Geschichte vom „barmherzigen Samariter“ ist zur Erklärung beigefügt: „*Er sah den Misshandelten, pflegte seine Wunden mit Öl und Wein und verband sie. Dann setzte er ihn auf sein eigenes Reittier und brachte ihn in eine Herberge*“ (Lukas 10,34).

Sinn in der Krise zu finden und damit Mut zum Weiterleben ist für mich eine Erfahrung zum Weitergeben.

Dr. Sabine Pashkevich

Ärztin in der DGD Klinik Hohe Mark





Neben zahlreichen psychiatrischen Krankheitsbildern finden auch Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit Hilfe in unserer Klinik. Dies kann auf den Stationen Altkönig 2 und Taunus 3 nach vorheriger telefonischer Anmeldung im Patientensekretariat erfolgen. Für eine erfolgreiche Prognose ist neben den vielfältigen Therapieangeboten auch die regelmäßige Vorstellung verschiedener Selbsthilfegruppen von entscheidender Bedeutung. Eine dieser Gruppen, die sich wöchentlich auf unseren Entgiftungsstationen vorstellt, sind die Anonymen Alkoholiker.

Lange Tradition

Nach einem bewährten Prinzip mit langer Tradition gestaltet diese Gemeinschaft regelmäßige Treffen für alkoholabhängige Menschen. Zweck der Zusammenkunft ist es, Erfahrungen, Kraft und Hoffnung zu teilen, um ein gemeinsames Problem zu lösen und sich selbst sowie anderen bei der Genesung von Alkoholismus zu helfen.

Doch aus welcher Überzeugung heraus gewinnen viele ihrer Mitglieder*innen ihre Motivation und Zuversicht, die sie für diese herausfordernde Tätigkeit benötigen?

Auf der Suche nach einer Antwort auf diese Frage ist es notwendig, einen kurzen geschichtlichen Exkurs in die Entstehung der Gruppe zu machen.

Präambel

Aufschluss über ein wichtiges Teilmotiv gibt die sogenannte eigene Präambel der Anonymen Alkoholiker. Sie wurde nach der Gründung der Gemeinschaft durch den New Yorker Börsenmakler William Griffith Wilson und dem in Akron ansässigen Arzt, Dr. Holbrook Smith, gemeinsam erarbeitet. Zuvor stand Wilson, dem es gelungen war, ein halbes Jahr alkoholabstinent zu bleiben, vor einer Bar und sah sich gefährdet, erneut rückfällig zu werden. In seiner Verzweiflung rief er den ortsansässigen Priester an und fragte diesen, ob er nicht einen Menschen kenne, der ebenfalls ein

Problem mit Alkohol habe. So trafen die beiden Gründer aufeinander und besuchten anfangs regelmäßig die Treffen der überkonfessionellen urchristlichen Erweckungsbewegung „Oxford Group“. Aus ihren eigenen Erfahrungen und Werten erarbeiteten sie sich dann später die Vorläufer des sogenannten „12-Schritte Programms“ der Anonymen Alkoholiker, welche bis heute das Fundament ihrer Arbeit bilden.

Spirituelle Bezug

In diesem Programm finden sich gleich mehrfach Hinweise auf den spirituellen Bezug ihres Schaffens. So beschreiben sie bereits im zweiten dieser Schritte, zum Glauben gekommen zu sein, dass eine Macht, größer als sie selbst, ihnen ihre geistige Gesundheit wiedergeben kann. Sie gelangten demnach zu der Erkenntnis, dass nur eine höhere Macht, die sie auch im weiteren Verlauf direkt in Gott sehen, sich ihrer Probleme und Sorgen annehmen und bei deren Bewältigung helfen kann. Im Folgenden beschreiben sie, einen klaren Entschluss gefasst zu haben, den eigenen Willen und das Leben der Sorge Gottes, so wie sie ihn verstehen, anzuvertrauen. Wie sie ihn genau verstehen, wird nicht näher beschrieben.

Möglicherweise haben sie die Antwort aber auch bewusst offen gelassen, weil Gott auch im traditionellen christlichen Verständnis je nach der eigenen Beziehung zu ihm unterschiedlich verstanden und erfahren werden kann. Sie halten fest, dass sie bereit sind, ihren eigenen Willen zurückzustellen, um sich seiner Fürsorge zu unterstellen.

Ein weiterer Schritt beinhaltet, dass sie gegenüber Gott, sich selbst und anderen Menschen ihre Fehler unverhüllt zugeben und eingestehen. Dies ist die Basis für den darauffolgenden Schritt, in dem sie die vollständige Bereitschaft entwickeln, all ihre charakterlichen Fehler von Gott beseitigen zu lassen. Letztlich bitten sie ihn im siebenten Schritt darum, die Mängel von ihnen zu nehmen, was auch eine Parallele zum christlichen Fürbittegebet darstellt. Im elften Schritt wird die bewusste Verbindung zu Gott durch Gebet und Besinnung gesucht, mit dem Ziel, seinen Wil-

len erkennbar werden zu lassen und die Kraft zu erhalten, diesen auszuführen. Im letzten Schritt beschreiben sie diesen Prozess als Ganzheit, welcher letztlich zu ihrem spirituellen Erwachen geführt hat und dem Streben danach, das eigene Leben bewusst nach diesen Schritten auszurichten, damit die Botschaft an andere Alkoholiker weitergegeben werden kann.

Leitmotiv

Der spirituelle Grundgedanke lässt sich aus dem „12-Schritte Programm“ also deutlich als Leitmotiv der Anonymen Alkoholiker herauslesen. Er gibt ihnen die Kraft und die Überzeugung, die sie für ihre Arbeit, aber auch für den eigenen dauerhaften Genesungsprozess be-

nötigen, denn Abhängigkeitserkrankungen gelten bis heute in der Medizin als unheilbar.

Selbstverständlich steht das Angebot der Anonymen Alkoholiker nicht nur Menschen offen, die bereits zum Glauben gefunden haben, sondern allen Betroffenen, die den Entschluss gefasst haben, vom Alkohol abstinent bleiben zu wollen. Alle Teilnehmenden müssen einen eigenen Weg des Umgangs mit ihrer Erkrankung finden. Der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe stellt für viele Suchterkrankte einen wichtigen Baustein für langfristige Abstinenz dar. Der damit verbundene Austausch mit anderen Betroffenen kann Sicherheit und Zuversicht vermitteln, da in den Treffen deutlich wird, nicht allein mit dem eigenen Problem zu stehen. Vielmehr befinden sich die Teilnehmenden gemeinsam auf einem langen und steinigen Weg.

Ob Menschen, die verzweifelt Hilfe suchen und diese in den Treffen der Anonymen Alkoholiker finden, letztlich glauben, dass sie auf diesem Weg von anderen „Mitreisenden“ auf den Pfad der Genesung geführt werden oder ob es nicht doch Gottes schützende und helfende Hand ist? Unabhängig von der Antwort bleiben ihnen die Hoffnung, Zuversicht und Dankbarkeit auf ein hoffentlich langfristig abstinentes Leben.

Marcel John

Pflegerischer Gruppenleiter der Station Taunus 3





Spri....Sprua....Sprit....SPIRITUALITÄT?!

Spiritualität ist mein „JA!“ zum Leben

Als mir das Thema „Spiritualität“ für die nächste Ausgabe des Taunus Magazins mitgeteilt wurde, stand ich erst einmal wie die Kuh im Tal und wusste, das wird kein Leichtes sein!

Wie bitteschön lässt sich dieser Begriff in Worte fassen, geschweige denn erklären?

Spiritualität?! Welche Rolle spielt sie?

In der Kirche, in der Gesellschaft, im Leben und überhaupt im Allgemeinen.

Was bedeutet es überhaupt und was wird darunter verstanden?

Durch Recherchen im Netz, aus unzähligen Quellen, hätte ich Stoff für einen ellenlangen Artikel gefunden. Aber ich möchte ja nicht darüber referieren, sondern die Gelegenheit nutzen und schreiben, was es für mich persönlich bedeutet.

So habe ich mich aus gegebenem Anlass besonnen. Bin in mich gegangen, wieder hervorgekommen und habe mich selber interviewt:

„Was bedeutet für mich Spiritualität?“

Vermutlich, und das fand ich interessant zu bemerken, ist in dem Wort „vermutlich“ das Wort „Mut“ enthalten. Etwas zu vermuten widerstrebt dem Ego. Das ist eher darauf aus, sich in einer Gewissheit zu suhlen. Spiritualität jedoch ist nichts Festes! Nichts Starres! Nichts, was durch den Intellekt und seinen Gedanken unwiderruflich einzementiert ist.

Es verlangt Mut, an Größeres zu glauben, ohne zu wissen, was es in Wirklichkeit ist.

Meines Erachtens ist das Wort Spiritualität so vielfach und individuell auslegbar, wie es Menschen auf der Erde und Sterne im Universum gibt.

Von Geburt an, und als Kind, als Jugendliche und später erwachsener Mensch, betrachte ich mich

aus heutiger Sicht als ein spirituelles Wesen! Nur, dass mir das zuvor nicht bewusst war. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, Alle sind meines Erachtens spirituelle Wesen.

Vermute ich zumindest!

Es gab von Anbeginn eine Sehnsucht in mir. Eine Sehnsucht nach etwas, was ich heute, im Gegensatz zu früher, in Worte zu fassen vermag.

Mein Herz und meine Seele gierten und verlangten nach Zugehörigkeit, nach (Selbst)Annahme, Gemeinschaft, Liebe, Freundschaft, Wertschätzung und Verbundenheit mit dem All-eins. Verbundenheit mit den Menschen, der Natur, den Tieren, mit Gott und dem Universum.

Diese Sehnsucht blieb unerfüllt und ich irrte, strauchelte und fiel durch mein Leben.

Auf der Suche

Auf der Suche nach was eigentlich?

Ich versuchte immer wieder Halt zu finden und krallte mich an allem fest, was die Befriedigung meiner inneren Sehnsucht versprach. So flüchtete ich mich u. a. auch in stoffliche Süchte hinein. Sucht kommt von sehnen, Sehnsucht! Wenn ich etwas genommen hatte, war diese Sehnsucht gestillt...vorerst, kurzfristig!

Es war einer dieser Momente, die ich für eines meiner spirituellen Erwachen halte.

Einer dieser Momente, in denen es nur eine Wahl gab: Leben oder Sterben!

Eine Macht, größer als ich, stupste und forderte mich auf, mich zu entscheiden.

Nicht für irgendetwas, sondern für mich und mein Leben.

Es war Gott, der mir befahl, nach 26 Jahren endlich „Ja!!!“ zu mir zu sagen.

Gott wie ich ES verstehe.

Das war vor 33 Jahren und seitdem beschreite ich, zumeist im Einverständnis mit dem Leben zu seinen Bedingungen, meinen abstinenten und mal mehr, mal weniger intensiven, spirituellen Heilungsweg.

Sprache des Herzens

Spiritualität ist die Sprache des Herzens. Sie ist nicht etwas, was außerhalb von mir besteht. Sie ist etwas, was in mir eine Heimat hat. Spiritualität ist für mich ein Ausweg! Ein Ausweg aus Dualitäten, Bewertungen und Ausgrenzungen, die ein liebevolles, friedvolles und respektvolles Miteinander verhindern.

Wenn ich mich auf die Sprache meines Herzens besinne, wenn ich mich in meinem Mitmenschen selbst erkenne und erfasse, gibt es keinen Unterschied mehr! Dann gibt es ein Miteinander, dann gibt es inneren Frieden. Dann empfinde ich mich spirituell, weil es keine wirkliche Trennung mehr gibt, und alles miteinander verbunden ist.

Spiritualität ist (m)eine sehr persönliche Angelegenheit und Aufgabe, und dennoch untrennbar von Allem.



FreuFrau Angela Reinike

Etwas zum Freuen – ... FREUSTÜCKE

Spiritualität im Alltag?!

Ver-MUT-lich mein Leben lang eine Aufgabe, die mir mal mehr mal weniger leicht von der Hand geht. Mal mit geschlossenem und mal mit offenem Herzen. Solange die Sprache meines Herzens, vereint in Geist und Körper, immer wieder den Mut aufbringt, sich stetig aufeinander einzulassen, das ist für mich gelebte Spiritualität.

Ich wünsche dir eine segensreiche und freudvolle Zeit,

Angela Reinike

P. S.: Meine Freustücke halte ich übrigens auch für spirituell.

Sie kommen aus meinem Herzen ❤️



FREUSTÜCKE
von Freufrau Angela Reinike
meine Facebook-Seiten:

-  Engel Freustücke von Freufrau Angela Reinike
-  Oooh, my Dog Hunde-Freustücke von Freufrau Angela Reinike
-  Freustücke von Freufrau Angela Reinike
-  Kre-aktives Natur-Erleben mit Freufrau Angela Reinike

Zwar nicht immer erreichbar,
aber meistens:
Handy 0177-6556827 – WhatsApp
oder aber auch per E-Mail:
angela.reinike@web.de

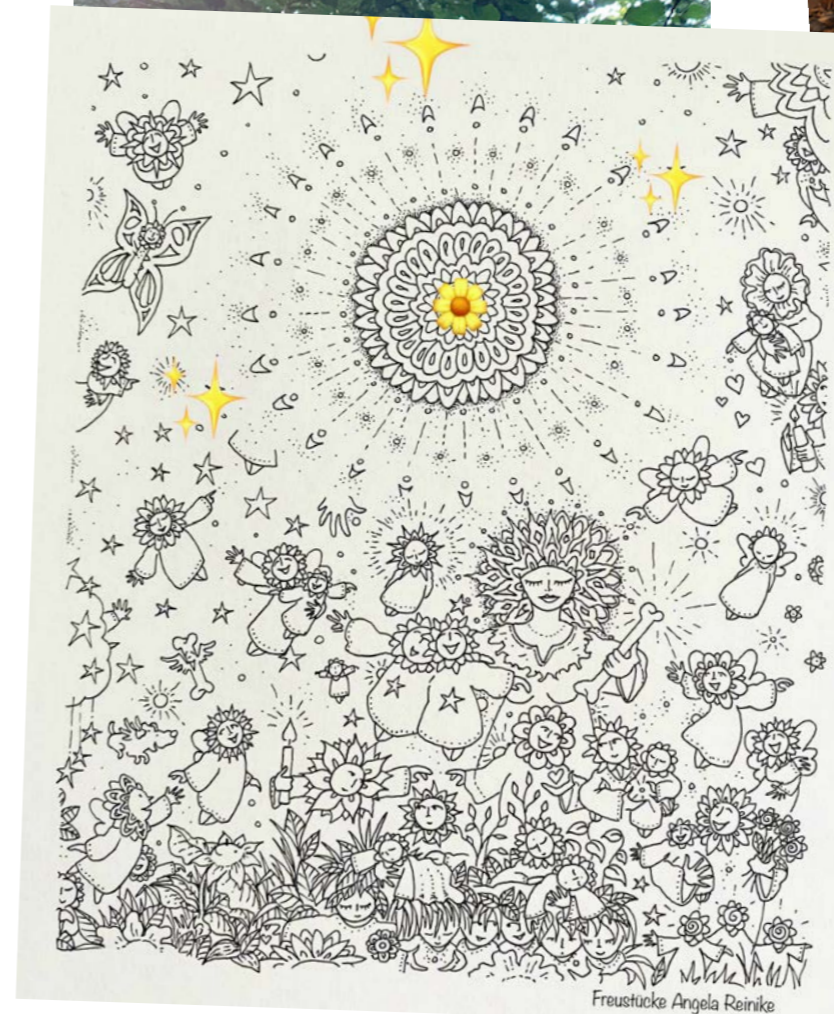
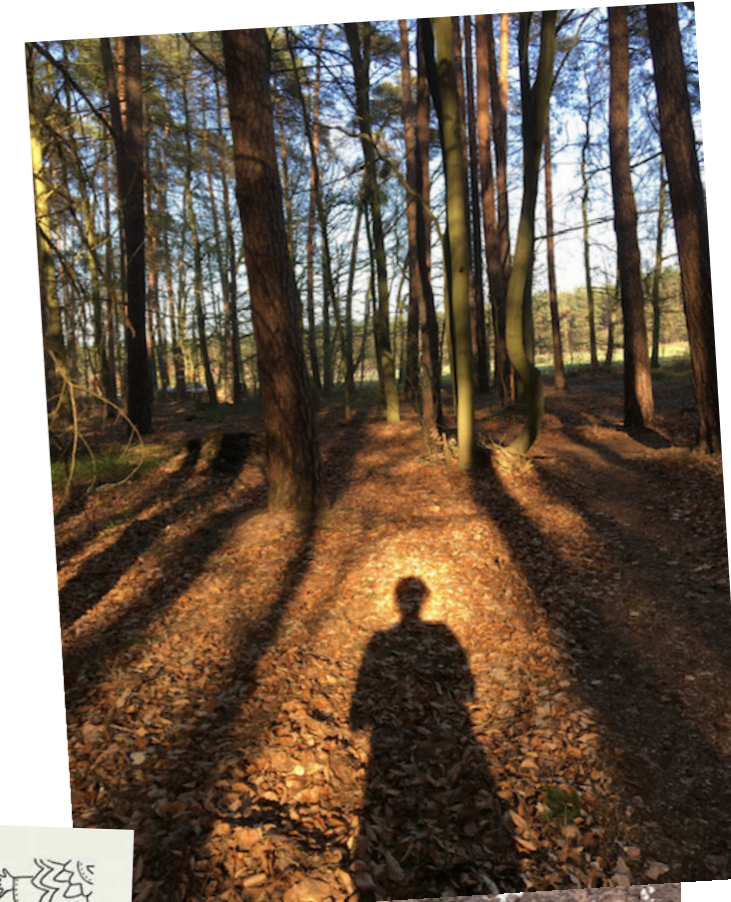
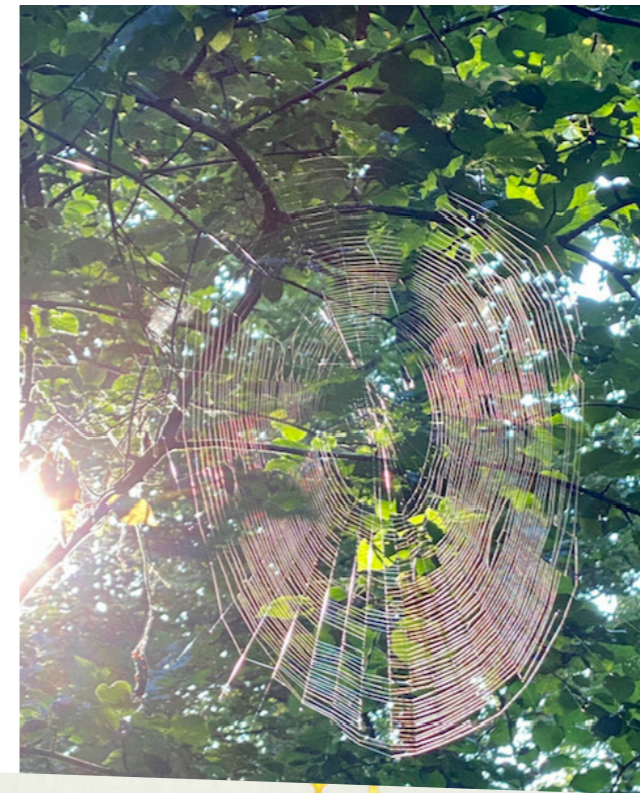


Illustration: Seelenbild von mir
Aufgrund von gestellten Lebensfragen
erstelle ich auch ganz persönliche
Seelenbilder





Was ist Spiritualität?

Der Begriff Spiritualität kommt vom lateinischen spiritus und bedeutet etwa so viel wie Geist, Wind, Hauch, Atem. Dies entspricht dem altgriechischen Begriff der Psyche bzw. Seele.

Während die Religiosität (lat. religare) zumeist den Glauben an etwas Transzendentes (einen unsichtbaren Gott) impliziert, oder eine gewisse Lehre vorgibt, ist Spiritualität ein weiter gefasster Begriff, welcher aber durchaus unterschiedliche religiöse (und nichtreligiöse) Glaubensüberzeugungen und -strömungen in sich vereinen kann.

Spirituelle Erfahrungen können in unterschiedlichen Bereichen gemacht werden (z. B. während der Meditation, in der Natur, beim Sport, in der Kunst, im Gebet, während eines Gottesdienstes oder im Kontakt und der Verbundenheit mit anderen Menschen). Die gemachten Erfahrungen wirken sich positiv auf die Lebensgestaltung der Menschen aus, was sich in ihrer Denkweise und Lebensgestaltung widerspiegelt.

Jeder Mensch ist ein spirituelles Wesen. Neuere Ergebnisse der Hirnforschung zeigen auf, dass Spiritualität an bestimmte Areale des Gehirns gebunden ist.

Da eine klare und einheitliche Definition des Begriffes schwer zu fallen scheint, kann unter Spiritualität möglicherweise die Suche nach Antworten des menschlichen Daseins verstanden werden. Das wiederum bedeutet, dass Spiritualität eine bewusste, achtsame Lebenseinstellung ist.

Was ist Spiritual Care?

Spiritualität findet zuletzt in der Welt, aber auch in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung immer mehr Beachtung. So verwundert es nicht, dass sich daraus ein ganzer Wissenschaftszweig entwickelt hat: Spiritual Care.

Ihren Ursprung hat Spiritual Care in der Palliativmedizin. In Pflege- und Gesundheitsberufen wird unter Spiritual Care heute die gemeinsame Sorge für die Spiritualität von kranken/beein-

trächtigten und sterbenden Menschen, aber auch die eigene Spiritualität verstanden. Die in vielen Einrichtungen bereits vorhandenen Angebote der Krankenhausseelsorge können auch als eine Art von Spiritual Care verstanden werden. Trotz Verwurzelung im christlichen Glauben ist Seelsorge für Menschen aller Glaubensrichtungen offen.

Da Spiritual Care ein ganzheitliches Behandlungskonzept darstellt, sind hier alle Berufsgruppen gemeinsam gefordert. Obwohl manchmal zwischen seelsorgerlicher und gesundheitsberuflicher Spiritual Care unterschieden wird, gehören beide zum multiprofessionellen Team, welches als übergeordnetes Ziel hat, die Patientinnen und Patienten bestmöglich auf ihrem Genesungsweg zu unterstützen. So dürfen die unterschiedlichen Disziplinen nicht als Gegensätze verstanden werden, sondern sollten sich gegenseitig ergänzen.

Hoffnung macht Sinn

Der Glaube an etwas kann Hoffnung schenken. Diese Hoffnung wiederum kann sich positiv auf den Genesungsprozess auswirken. Daher ist es äußerst wichtig, die Spiritualität eines jeden Menschen in der Behandlung und Therapie als Ressource anzuerkennen, zu nutzen und zu fördern. Denn nicht nur Psychopharmaka können ihren Teil zur Genesung beitragen, sondern das Zusammenspiel unterschiedlicher Interventionen, Therapie- und Beratungsangebote.

In psychiatrischen Kliniken müssen Räume für das Nachdenken und den Austausch darüber geschaffen werden. Das beinhaltet sowohl Patientinnen und Patienten als auch Mitarbeitende und Angehörige.

Ebenso macht es Sinn, bestimmte Rituale einzuführen. Das kann ein meditativer Morgenspaziergang sein, der den bewussten Start in den Tag einläutet, ein Tischgebet, was die Dankbarkeit für das reichlich vorhandene Essen ausdrückt oder ein Tagesrückblick mit dem Festhalten von positiv erlebten Dingen im Alltag.

Zwangsläufig müssen wir lernen, uns mit uns selbst, unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Das beinhaltet zu-

tiefst Spiritualität, denn spirituelle Menschen wissen um ihre Stärken und Schwächen. Sie wissen, dass sie ein Stück weit immer auch selbst ihres Glückes Schmied sein können und streben ein sinnerfülltes Leben an. Was dabei der Sinn des Lebens und Daseins ist, muss jeder Mensch für sich selbst ergründen und herausfinden. Das ist mitunter eine spannende Reise, die oftmals auch durch eine psychische Krise in Gang kommt. Plötzlich wird das eigene Wertesystem hinterfragt.

„Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“

„Auf was kann ich zählen?“

„Auf wen oder was kann ich mich verlassen?“

„Was trägt mich im Leben?“

„Was gibt mir Stabilität?“

„Was gibt meinem Leben Sinn?“

„Für was lohnt es sich zu leben?“

Bio-psycho-sozio-spirituelles Modell

Möglicherweise würde es Sinn machen, das anerkannte bio-psycho-soziale Modell der Entstehung psychischer Störungen um die spirituelle Ebene zu erweitern. Wir wissen heute sehr genau, dass neben biologischen, psychologischen und sozialen Aspekten spirituelle Aspekte bei der Gesunderhaltung (Salutogenese) aber auch der Entwicklung von psychischen Erkrankungen (Pathogenese) eine Rolle spielen können. Wenn die Psychiatrie sich einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen verschreibt, darf die Spiritualität nicht ausgeklammert werden.



Jonathan Gutmann

Fachpfleger für Psychiatrische Pflege
Stabsstelle Qualitätssicherung und Pflegeentwicklung



Spiritualität und Bewegung

Ein Bewegungs-Impuls zum Thema Spiritualität fordert mich heraus. Es gibt ja den Begriff der Gemeinschaftsbewegung oder von bestimmten Bewegungen im Geistlichen Raum. Aber da sieht man dann selten Menschen, die sich auf eine geistliche Weise körperlich bewegen. Es geht eher um eine Vergeistigung eines körperlichen Geschehens.

Auf der anderen Seite sehen wir Massen von sportlich ambitionierten Menschen durch die Landschaft rennen, radeln, rudern und fliegen. Hochleistung gibt es auf beiden Seiten und auch eine gesunde Mitte.

In meiner theologischen Ausbildung in der Studien- und Lebensgemeinschaft Tabor hatte ich als Abschlussarbeit das Thema gewählt: „Vom Wenigen, wofür die leibliche Übung nütze ist.“ Wie kam ich dazu?

Der Titel ist abgeleitet von einem Rat aus dem neuen Testament der Bibel. Dort rät Paulus seinem Schüler Timotheus: „Wie ein Asket zu leben ist ganz gut und schön, aber sich im Gehorsam gegen Gott zu üben ist in jedem Fall besser.“

Körper und Geist waren in dieser Zeit in einer ähnlichen Konkurrenz wie sie zu allen Zeiten

herrschte. Ich glaube, dass Spiritualität und Körperlichkeit nicht gegeneinander ausgespielt werden dürfen. Ein paar Impulse möchte ich hier mit ihnen, mit euch, nachspüren und denken.

Wandern wie Jesus

Der Wanderprediger Jesus war unterwegs mit seinen Leuten und hatte selten viel im Gepäck. Diesen Impuls greifen Menschen auf, die sich auf eine Pilgerreise machen. „Wenn nichts mehr geht, dann geh“, ist ein guter Impuls, wenn man innerlich nicht weiterkommt. In der Bewegung, auf einem Weg mit einem Ziel, ordnet sich manches. Wir lernen, mit dem auszukommen was wir tragen können, unsere Kräfte einzuteilen, fremd sein, Gastfreundschaft, aufbrechen und ankommen. Wandern, joggen, spazieren, schreiten als spirituellen Akt zu sehen, kann zu Dankbarkeit, Vergemeinschaftung und Achtsamkeit führen.

Lobpreis mit Allem

Viele geistliche Lieder beinhalten Bilder die zum Handeln auffordern. „Wir stehen vor dir und heben unsere Hände“ ist doch umsetzbar für die meisten. Auf einem Lobpreis-Kongress mit Albert Frey oder bei einer Worshipnight mit Lothar Kosse

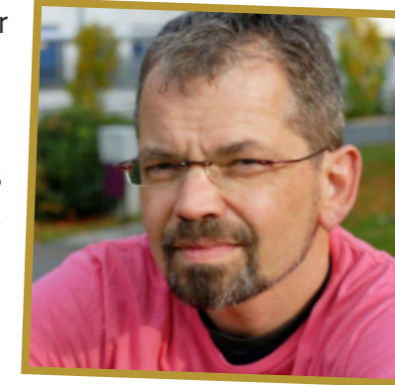
in der Batschkapp in Frankfurt, hab ich alles was sich an Tanz in mir angestaut hatte, ausgelebt. Es tat mir sehr gut. Es hat meine Spiritualität wieder mit meinem Körper verbunden. Das wäre mal wieder eine Erfrischung.

Gebärdend beten

Seit einiger Zeit bete ich das Vaterunser mit Bewegungen. Sie sind wie von selbst entstanden. Einmal fragte mich mein Vater, was ich da mache beim Beten. Ich habe ihm erklärt, dass mir das hilft, dieses Gebet nicht körper- und gedankenlos zu beten. Es fühlt sich stimmiger an. Sogar, wenn ich die Augen geschlossen habe und keiner guckt.

Handgreiflich segnen

Bei unserer Hochzeit wurde ich von einem Freund gesegnet. Nach zehn Jahren kann ich diese Hand auf meinem Kopf noch nachspüren und die Nähe eines Menschen, der mir das, was ich für diese Reise brauchte, mit auf den Weg gab. Dort, wo diese Geste des Segnens auch in alltäglicheren Momenten authentisch praktiziert wird, kann sie ein Schutz vor Gleichgültigkeit und Abwertung sein.



Sitzen, schreiten, schweigen, Bogenschießen Diese Mischung hat es in sich. Im Sitzen finde ich zu einer Haltung. Meistens brauche ich einige Zeit, um alles übereinander zu ordnen. Ich spüre meine Tendenz nach hinten zu kippen oder in mir zusammenzusacken, und gleiche sie vorsichtig aus. Im Schreiten komme ich mit meiner Unruhe und Unsicherheit in Kontakt und übergehe sie nicht durch Hastigkeit, sondern bringe Atem und Bewegung in Harmonie. Im Schweigen genieße ich die Weite des Raumes einer Kirche oder eines Ortes, der dieses

Schweigen wertschätzt und mir das Gefühl der Geborgenheit vermittelt. Und im Bogenschießen wende ich mich mit meiner Kraft und meinem Sehnen einem Ziel zu und lasse am Punkt der größten Spannung vertrauensvoll los. Halte nicht mehr fest, gebe frei.

All diese Tätigkeiten prägen mein spirituelles Leben. Sie haben sich im Laufe meines Lebens als Bewegungs-Impulse bewährt. Und natürlich das Singen und Spielen mit einem Instrument, wo sich alles ausdrücken lässt, was der Verstand alleine nicht in der Lage ist auszudrücken. So ist Spiritualität für mich lebbar.

Rainer Jung

Körper- und Bewegungstherapeut



Meine Reise in die Psychiatrie

Wie alles begann

Fünf Tage nach meinem 21. Geburtstag begann meine Reise in die Psychiatrie. Nach langer, schwerer Manie, heftiger Schlaflosigkeit, Halluzinationen (ich habe an der Decke eine Schlange gesehen) und plötzlich auftretenden Suizidgedanken habe ich mich am Morgen des 18.05.2008 dazu entschieden, den Rettungswagen zu rufen. Dieser brachte mich dann auf direktem Weg in die Psychiatrie. Genauer gesagt auf die Akutstation Taunus 1 der DGD Klinik Hohe Mark in Oberursel, da diese im Rahmen der Regionalversorgung für mich zuständig war.

Aufnahme

Auf der Station angekommen, wurde ich von einer jungen, hübschen Schwester und ihrem Kollegen aufgenommen. Es war etwa um 6 Uhr morgens als ich auf die Station kam, wo friedvolle Stille herrschte. Ich war sehr aggressiv und warf mit meiner Wasserflasche auf das Pflegepersonal. Ich wollte nicht in der Psychiatrie sein und dachte, der Rettungsdienst bringt mich in ein „normales“ Krankenhaus, denn ich war ja nicht „verrückt“. Da ich durch die empathischen Gesprächsversuche des Pflegepersonals nicht anders zu beruhigen war, wurde ich fixiert und erhielt eine Beruhigungsspritze. In der Fixierung kam ich zur Ruhe und hatte das Gefühl, dass ich drei Tage durchgeschlafen hätte. Ich war froh, dass ich endlich wieder schlafen konnte.

Entlassung gegen ärztlichen Rat

Als ich dann Ausgang von Station erhielt, war ich überwältigt von der weitläufigen und wunderschönen Parkanlage, in der sich die Klinik befindet. Auch das Pflegepersonal war super nett. Allerdings wollte ich schnell wieder zurück an die Uni, wo ich Wirtschaftswissenschaften im 4. Semester studierte. Nach drei Wochen habe ich mich dann gegen ärztlichen Rat aus der Klinik entlassen lassen.

Zu Hause habe ich relativ schnell die Medikamente abgesetzt. Einige Tage später hat mich die Polizei zu Hause abgeholt und mich erneut in die Klinik gebracht, weil ich im



manischen Zustand geäußert habe, dass ich mich umbringen möchte. Nachdem ich nicht freiwillig bleiben wollte, wurde ein Richter bestellt, welcher mich für sechs Wochen gegen meinen Willen in der Psychiatrie unterbrachte.

Erneuter Aufenthalt

Der Stationsarzt erklärte mir, dass ich an einer Bipolaren Störung leiden würde. Ich erhielt dagegen Medikamente, durch welche ich in kürzester Zeit 17 kg an Gewicht zunahm. Da ich immer Wert auf mein Äußeres legte und jegliche Hoffnung verlor, wollte ich so nicht leben und habe einen Suizidversuch unternommen. Ich habe mich unangemeldet von Station entfernt und mich auf die Gleise gelegt. Als die Bahn eine Notbremsung hinlegte, stand ich auf und warf mich vor einen Transporter, der mich angefah-

ren hat. Die Polizei hat mich dann zurück in die Klinik gebracht. Ich musste ins Überwachungszimmer und erhielt Lorazepam, was meine Stimmung aufhellte. Die Hoffnungslosigkeit schlug so langsam in Euphorie um.

Die Zeit Zuhause

Diese legte sich aber sehr schnell wieder und aus meinem manischen Höhenflug wurde eine 3-monatige depressive Phase. Ich habe bei meiner Mutter zu Hause fast dauerhaft geschlafen. Irgendwann wollte ich mich dem nicht mehr hingeben und habe mich im Fitnessstudio angemeldet. Durch den Sport habe ich wieder Lebensenergie entwickelt und habe wieder abgenommen. Ich konnte auch wieder mein Studium fortsetzen und habe einige Nebenjobs angenommen. Schnell habe ich mich mit allen Aktivitäten überfordert und bin erneut in eine Manie gerutscht. Ich habe einen jungen Mann im Internet kennengelernt und bin spontan zu ihm nach Krefeld gezogen. Dort habe ich mich mit meinem Partner oft nicht verstanden, wir hatten häufig Meinungsverschie-

denheiten und ich bin erneut in der Psychiatrie gelandet.

Das Leben ist eine Achterbahnfahrt

Seitdem gab es in meinem Leben immer wieder verschiedene manische Phasen und Mischepisoden. Ich finde es großartig, was für krasse Gedankengänge man in der Manie hat. Man ist fit, wach im Geist und voller Tatendrang, man braucht auch kaum Schlaf. Die Schlaflosigkeit lässt einen aber auch mehr oder weniger „verrückt“ werden.

In der Zwischenzeit habe ich in einem Wohnheim für psychisch kranke Menschen gelebt. So war ich von 2016 – 2023 im Rahmen der Regionalversorgung nicht mehr in der DGD Klinik Hohe Mark. Irgendwann bin ich dann zu meiner Mutter zurückgezogen. Als ich im Sommer 2023 suizidale Gedanken bekam, hat sich meine Mutter Sorgen um mich gemacht und die Polizei gerufen. Diese hat mich dann nach vielen Jahren wieder in die DGD Klinik Hohe Mark gefahren. Hier bin ich sofort wieder von mir bekannten Gesichtern herzlich und mit offenen Armen empfangen worden. Niemand hat mich komisch angesehen oder mich verurteilt, wieder in der Klinik zu sein. Dass hier viele Menschen über so viele Jahre arbeiten, spricht für die Klinik und die Station – den Mitarbeitenden scheint es hier (trotz der manchmal sehr schweren Fälle und/oder Situationen) sehr gut zu gefallen.

Psychiatrie ist nicht gleich Psychiatrie

Ich habe in meinem Leben sehr viele verschiedene Psychiatrien kennengelernt. Ich kann daher sagen, dass jede Klinik ziemlich unterschiedlich ist. Von allen Psychiatrien, die ich bisher kennenlernen durfte (und das waren einige!) hat die DGD Klinik Hohe Mark das schönste Gelände und freundlichste Personal. Ich bin daher sehr froh, dass es diese Klinik gibt und dass ich weiß, dass ich in Krisensituationen hier sehr gut aufgehoben bin. Der christliche Hintergrund der Klinik und die verschiedenen Angebote der Seelsorge helfen mir immer sehr dabei, zur Ruhe zu kommen. Dies erscheint mir äußerst wichtig auf meinem Genesungsweg. Das ruhige und wohnliche Milieu auf Station trägt dazu bei, dass ich mich hier sehr wohl fühle.

Die vielen Therapieangebote sind klasse. Die Bewegungsangebote sind einmalig. Von Frühsport über Rudern, Körperwahrnehmung bis hin zu Bogenschießen. Fast täglich findet Ergotherapie statt, in der die Kreativität gefördert wird und man handwerklich tätig sein kann.

Wichtige Erkenntnisse

Ich weiß, dass ich (emotionalen) Stress und Hektik reduzieren/meiden und einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus einhalten muss. Ebenso ist es sinnvoll, auf die Meinungen und Tipps der Ärztinnen und Therapeutinnen zu hören, auch wenn mir das immer etwas schwerfällt.

Ich kann die Krankheit nicht besiegen, aber versuchen, mit ihr zu leben. Ich versuche daher, ein möglichst „normales“ Leben zu führen. Trotz der Erkrankung habe ich bisher viele Dinge erreicht. Ich konnte eine Ausbildung zur Kauffrau im Groß- und Außenhandel mit 1,9 abschließen und bin aktuell als Sachbearbeiterin in der Ausländerbehörde angestellt, bin verlobt und wir planen, demnächst zu heiraten. Ich denke, dass ich daher auch stolz auf mich sein kann.

Fazit

Ich habe gelernt, dass Rückschläge und Rückfälle zum Leben dazu gehören. Ich bin sehr dankbar, dass ich mich in der DGD Klinik Hohe Mark jedes Mal aufs Neue sehr gut aufgehoben fühle.

Auch wenn ich es in manischen Phasen manchmal sage, weiß ich im Innersten, dass die Akutsituation kein Gefängnis ist. Klar musste es bei mir aufgrund meiner manischen Episode und den daraus resultierenden Handlungen immer wieder zu Ausgangsregulierungen und Reizabschirmungen kommen, aber das Personal hat diese Maßnahmen immer gut erklärt und somit fielen mir diese Einschränkungen leichter, da ich wohl tief in mir doch wusste, dass die Menschen mir hier helfen wollen.

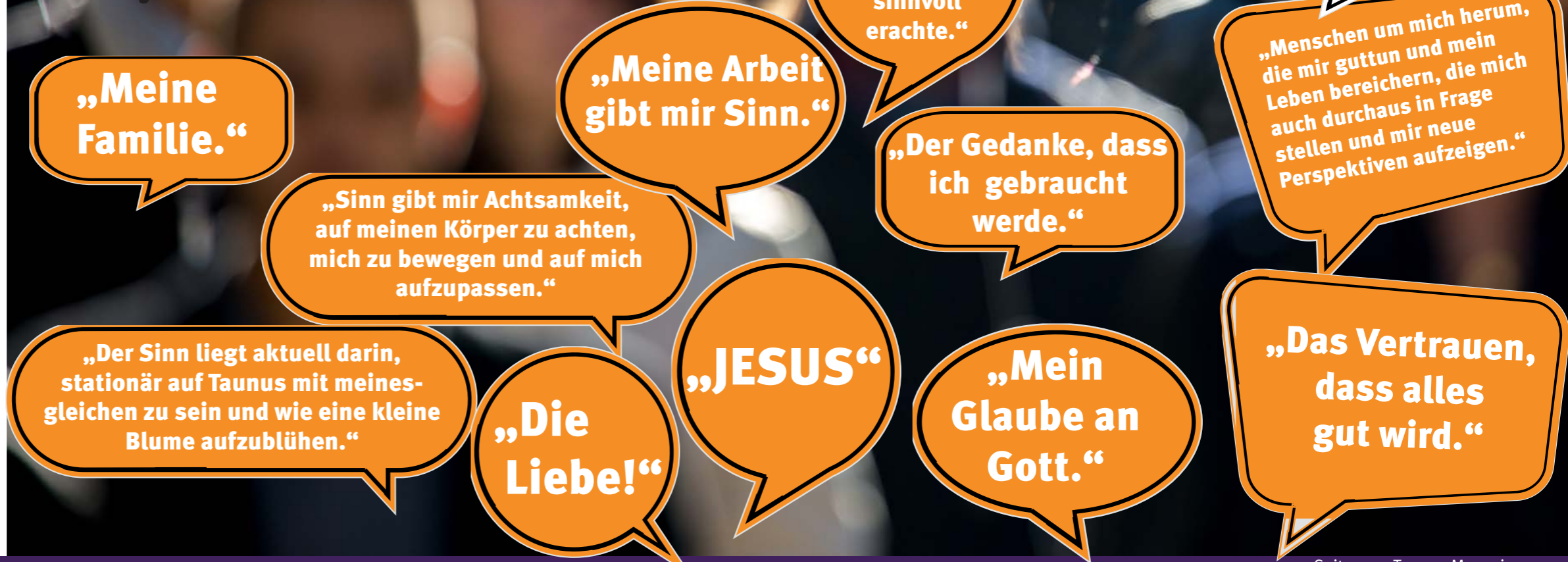
Ich weiß, dass ich in der Manie manchmal ein bisschen anstrengend sein kann, dafür möchte ich mich entschuldigen – aber ich habe mir die Krankheit nicht ausgesucht. Und Sie können mir glauben, ich würde auch lieber ohne Manie leben.

Esther Kleine
ehemalige Patientin

An wen/was glauben Sie?



Was gibt Ihnen im Leben Sinn?



Wir haben Patientinnen und Patienten während ihres Klinikaufenthalts zwei Fragen gestellt:

1. An wen/was glauben Sie?
2. Was gibt Ihnen im Leben Sinn?

Diese Fragen haben zur Reflexion eingeladen und es entwickelten sich daraus anschließend interessante Gespräche.



Am Wochenende 07./08.10.2023 fand der Megamarsch Frankfurt mit 1385 Teilnehmer*innen statt. Davon haben es 655 bis ins Ziel geschafft (Quelle: Facebook/Megamarsch Frankfurt).

Beim Megamarsch lautet die Challenge 100 km in 24 Stunden zu wandern. Auch in diesem Jahr beteiligten sich wieder mehrere Mitarbeiter*innen der DGD Klinik Hohe Mark an diesem sportlichen Großereignis. In der letzten Ausgabe des Taunus Magazins (Jahrgang 7/1. Ausgabe 2023) führte ich ein interessantes Interview mit Stanislav Kubik. Bei seiner ersten Teilnahme am Megamarsch 2022 absolvierte er respektable 60 km. Diesmal wollte er unbedingt die volle Distanz meistern. Ob und wie er es geschafft hat, lesen Sie gleich. Vorweg möchte ich versuchen, ein anderes Thema zu beleuchten.

Vom Sinn oder Unsinn des „Megamarschs“

„Warum tust Du Dir das an?“ Diese Frage höre ich häufig aus meinem Bekannten- und Freundeskreis. Ergänzt wird diese Frage oft mit der Feststellung: „Das ist doch nicht gesund!“

Und tatsächlich stelle ich mir diese Frage zwischen-

durch auch selbst. Insbesondere dann, wenn es schmerzhaft wird. Bei Kilometer 20 spüre ich zunächst meinen Rücken. Bei Kilometer 41 meldet sich meine Oberschenkelmuskulatur und sagt deutlich „Hallo“. An einer heftigen Steigung, kurz vor der Burg Falkenstein im Taunus, macht sich meine Sportuhr mit heftiger Vibration am Handgelenk bemerkbar und zeigt mir an, dass eine „Überforderung für Herz- und Kreislauf“ vorliege. Bei Kilometer 60 führt der Weg quasi direkt an meinem Zuhause vorbei. Ich bin stolz auf mich, denn ich widerstehe dem Gedanken, mein Bett aufzusuchen, welches nur wenige Meter entfernt ist. Aber schon kurze Zeit später, zwischen Kilometer 65 und 81, kreisen in mir immer wieder die Gedanken, ob es vielleicht doch die bessere Idee gewesen wäre: Ein warmes Entspannungsbad, ein gemütliches Bett und schlafen! Soll ich vielleicht umkehren? Nein, ich tu es nicht. Bei Kilometer 90 dann ein echt guter Gedanke: Ich will versuchen, die verbleibenden 10 km noch zu überwinden, denn es wird „mit absoluter Sicherheit“ mein letzter Megamarsch sein. So etwas tue ich mir nicht noch einmal an!

Befreiende Emotionen

Nur noch ein Kilometer. Ich spüre, wie mich Emotionen übermannen. Tränen des Glücks, der Erleichterung steigen mir kurzzeitig ins Gesicht. Es ist ein befreiendes Gefühl. Meine schmerzenden, steinharten Waden und Oberschenkel treten für einen Moment in den Hintergrund. Ich biege auf die Zielgerade ein. Noch ca. 50 Meter. Ein gefühlter roter Teppich. Die unüberhörbare Zielsprecherin begrüßt mich begeistert im Ziel. Die Anfeuerungsrufe der Zuschauenden, welche links und rechts den Weg säumen, lassen mich förmlich ins Ziel fliegen. Schnellere Mitwanderer, welche müde aber glücklich wirken, spenden mitfühlenden Applaus. Ich bekomme Gänsehaut. Überwältigt schiebe ich mich über die Ziellinie. Ich spüre Glück und Stolz. Erschöpft lächle ich in die Kamera des Zielfotografen. Die Medaille habe ich mir wirklich verdient (08:05 Uhr). Und dann sehe ich Stanislav. Er hatte es geschafft. Er kam fast eine Stunde vor mir ins Ziel (07:10 Uhr). Was für ein grandioser Erfolg! Und trotz dieser MEGA-Strapaze, sieht er glücklich aus. Er lächelt, wir klatschen uns ab, fallen uns in die Arme, klopfen uns auf die Schulter. Was für eine enorme Leistung! Unfassbar.

Qual und Freude

Zum Glück sind die Temperaturen heute Morgen eher mild. Die Sonne bahnt sich ihren Weg durch die lockere Bewölkung. Stanislav und ich setzen

uns auf eine Bank in Nähe der Ziellinie. Im Hintergrund hören wir die stimmungsvolle Begrüßung weiterer Finisher. Und immer das gleiche Bild: Menschen, die zum Teil körperlich gezeichnet von heftigen Schmerzen, humpelnd ins Ziel kommen und dabei ein fettes Grinsen im Gesicht haben.

Und auch Stanislav berichtet von unsäglichen Qualen auf dem Weg. Ab Kilometer 60 hatte er lange Zeit mit Übelkeit und Magenproblemen zu kämpfen. Als er das wieder im Griff hatte, meldeten sich seine Füße. Einige Blasen an den Fersen und Fußsohlen machten die letzten 20 km für ihn zur Tortur. Im gleichen Moment, als er mir sein Leid klagt, sagt er: „Im nächsten Jahr sollte ich andere Socken verwenden.“ Habe ich das richtig verstanden? Im nächsten Jahr? – Beeindruckend! So weit bin ich heute noch nicht.

Wo ist Viktor?

Und wo ist eigentlich Viktor? Viktor Maul, Pflegedienstleiter der Abteilung Psychiatrie, war noch auf der Strecke. Er war am Samstag erst gegen 13:30 Uhr gestartet. Entsprechend nutzte er die Gelegenheit, dass Feld von hinten aufzurollen. Später wird auch er berichten, dass er während des langen Weges Phasen hatte, in denen er sich selbst fragte: „Werde ich es schaffen?“ Zwischen den Kilometern 75 und 81 kämpfte er gegen extreme Müdigkeit. Seine Lunge brannte. Er hustete sich die Seele aus dem Leib. Ich darf schon mal vorwegnehmen, dass auch Viktor die Ziellinie aufrecht gehend und stolz überschritt (12:00 Uhr). Er war zum 5. Mal am Start und kam zum 5. Mal ins Ziel. Glückwunsch!



Die Frage aller Fragen

Aber wer oder was motiviert uns zu so einer außergewöhnlichen Maßnahme? 100 km sind ein weiter und langer Weg! Über 1300 Menschen hatten ihre Beweggründe, sich für dieses Event anzumelden. Es wäre interessant zu erfahren, was die Menschen dazu motiviert. Mit einigen Teilnehmenden hatten wir auf dem Weg die Gelegenheit zu sprechen und sie etwas kennenlernen zu dürfen.

Da war die Frau mittleren Alters aus der Gegend um Stuttgart. Sie lief einige Kilometer im gleichmäßigen Tempo ca. 100 m vor mir. Sie war in ihrer körperlichen Größe deutlich kleiner als ich. Auch sie wird am Ende 100 km gegangen sein. Aber sie wird dann wesentlich mehr Schritte absolviert haben als ich. Als wir miteinander sprachen, zeigte ihre App bei Kilometer 21 schon ca. 35700 Schritte, meine Sportuhr im gleichen Moment nur ca. 29100. Sie wirkte fröhlich und entschlossen. Sie sprach gerne und viel. Schon vorher hatte ich beobachtet, wie sie mit Mitwanderern im Vorbeigehen Konversation betrieb. Ich sprach sie auf ihre vielen verschiedenfarbigen Bändchen an ihrem Rucksack an. Es waren genau 9 Stück, klärte sie mich auf. Das 10. – in Blau gehalten – zierte noch ihr Handgelenk. Jedes Bändchen ein Marsch! Und sie steigerte meinen Respekt: Alle Märsche fanden im Jahr 2023 statt. Dabei absolvierte sie verschiedene Distanzen: 50 km, einige 60 km-Wanderungen, hauptsächlich 100 km. Aber es war auch ein 200 km Marsch in 48 Stunden dabei. Die Schwäbin berichtete, dass sie montags bis freitags in einem Büro arbeite. Sie habe morgens eine Anfahrtszeit mit dem Auto von mindestens einer Stunde. Am Abend gehe es dann meist etwas schneller. Manchmal in 40 Minuten. Sie verlasse morgens um 06:30 Uhr ihre Wohnung und komme abends gegen 19:00 Uhr nach Hause. Meine etwas unsensible Frage nach Familie und Freundeskreis beantwortete sie mit etwas Zurückhaltung und verlegenem Lächeln. Sie deutet auf die Wanderer vor uns und schließt mich in ihre Geste ein: „Das ist meine Familie“. Und weiter: „Die Läufe geben mir Kraft... die Menschen sind alle nett und interessant... mehr brauche ich nicht.“ Ich vermeide weitere Fragen. Kurze Zeit später verlieren wir uns zunächst aus den Augen. Später treffe ich sie noch einmal kurz an einem Verpflegungsstand. Wir grüßen uns. Sie ist wieder fröhlich und angeregt mit anderen Sportfreunden im Kontakt. Und dann sehe ich sie im Zielbereich. Sie wirkt unaufgeregt, wenig euphorisch, mehr sachlich. Ihre Medaille trägt sie in der Hand, nicht um den Hals. Mein Gedanke ist: Gleich muss sie „ihre Familie“ verlassen und zurück in ihre Realität.

Weitere Begegnung

Auch Viktor berichtet von einer interessanten und beeindruckenden Begegnung:

Es war kurz vor Sonnenuntergang. Viktor lief im gemütlichen Tempo der Nacht entgegen, als Sabina, 30 Jahre, ihn ansprach. Ihr Bedürfnis war es, im Schatten der Nacht nicht allein gehen zu müssen. Und da beide den gleichen Weg hatten, leisteten sie sich gegenseitig Gesellschaft. Das gemächliche Tempo ermöglichte es ihnen, sich miteinander zu unterhalten. Sie erzählte von ihren drei Schwestern. Ihre Mutter war schon vor vielen Jahren verstorben. Das Verhältnis zu ihrem Vater war nicht immer leicht. Die Geschwister mussten daher schon sehr früh für sich selbst sorgen. Diese tragische Situation forderte ihren Tribut. Einige Pläne und Ziele konnte sie zunächst nicht erreichen. Ihr Abitur schaffte sie nicht. Damals war es für sie sehr schwer. Trotz viel Einsatz und Kampf blieben die Erfolge aus. Diese Ungerechtigkeit und gefühlten Niederlagen musste sie erst einmal verkraften. Ihr Selbstwertgefühl war im Keller. Aber sie habe sich nicht unterkriegen lassen. Schließlich absolvierte sie eine Ausbildung zur Versicherungskauffrau. Seither arbeitete Sabina in Fest-einstellung in ihrem Ausbildungsbetrieb. Sie fühlt sich dort sehr wohl. Gestärkt durch ihre Kolleginnen, Kollegen und durch ihren Chef, holte sie schließlich ihr Abitur nach. Und damit nicht genug: Inzwischen hat sie ihr Studium zur Fachwirtin erfolgreich abgeschlossen. Alles nebenberuflich, ergänzt sie voller Stolz. Und aktuell ist sie dabei, sich mit dem Mastertitel zu krönen. Sie habe ihre Ziele nie aus den Augen verloren. Um alles unter einen Hut zu bekommen, plane sie ihre Wege und Schritte gewissenhaft. Das gilt für ihren Lebensweg genauso, wie für diesen extrem harten Megamarsch. So habe sie sich auch darauf festgelegt, dass sie sich alle 20 km mit ein paar Zügen aus ihrer E-Zigarette belohnen möchte. Und so kam es, dass sich Viktor und Sabina irgendwann verabschiedeten. Viktor setzte seinen gemütlichen Weg fort. Sabina hielt sich an ihre Verabredung mit ihrer E-Zigarette. Erst im Ziel begegneten sie sich wieder.



Sabina hat auch dieses mit viel Ehrgeiz und Disziplin erreicht!

Was bedeutet die Teilnahme am Megamarsch für mich persönlich?

Mich begleitet die Faszination „Megamarsch“ schon seit 2018. Damals haben wir als Team der gerontopsychiatrischen Station Feldberg 2 mit der Teilnahme am Megamarsch etwas gefunden, was uns zusammenschweißte. Teambuilding extrem. Das ganze Team war involviert: Die aktiven Mitwanderer genauso, wie diejenigen, welche uns unterstützten, weil sie beispielsweise die Dienste auf Station übernahmen. Aber auch die Kritiker, weil sie uns immer wieder „auf den Boden“ zurückholten. Es hatte seinen Wert!

Sechs Mal bin ich inzwischen gestartet und tatsächlich auch sechs Mal ins Ziel gekommen. Ich durfte auf all' diesen Wegen Erfahrungen sammeln und mich weiterentwickeln. Angefangen von der Auswahl meiner Schuhe und Socken über die entsprechende Kleidung, gerade in Bezug auf die wechselnden Witterungsverhältnisse in dieser Jahreszeit sowie die Temperaturunterschiede am Tag und in der Nacht bis hin zu Art und Menge der Marschverpflegung. Dazu kommen zunehmend Erfahrungen im Bereich meiner persönlichen Marschgeschwindigkeit, Pausenzeiten, Trinkmengen und meinem Umgang mit Schmerzen. Ich behaupte, dass der „Megamarsch“ ab einem gewissen Kilometer Kopfsache ist. Inzwischen habe ich auch ein paar persönliche Strategien entwickelt, welche mir den Megamarsch und somit auch das Leben etwas erleichtern.

Mit der frühestmöglichen Anmeldung (i. d. R. ein Jahr vorher) sichere ich mir nicht nur den preislichen Frühbuchervorteil, sondern ich lege mich bereits fest. Es gibt mir innere Planungssicherheit. Ich umgehe – oder vermeide – damit meine Ambivalenz zwischen „soll ich?“ vs. „soll ich

Vor dem Marsch

nicht?“ Ich melde mich an, also werde ich dabei sein. PUNKT! Kein hin und kein her. Eine klare Entscheidung. Daraus ergibt sich auch die Sicherheit, dass ich genau ein Jahr Zeit habe, mich auf den Megamarsch vorzubereiten. Ich darf das Jahr nutzen, jeden Fußgang als Training zu sehen; ob die geplante Wanderung am freien Tag im Gebirge oder auch den kurzen Weg zur Arbeit. Mein Auto und die Umwelt werden geschont und die Anzahl meiner Trainingskilometer summieren sich. Gleichzeitig habe ich ein Jahr Zeit, mich mental auf den Megamarsch vorzubereiten.



Es wird im Laufe des Jahres Momente geben, an denen ich mich müde, geschwächt und niedergeschlagen fühle. Vielleicht sorgen mich Gedanken an meine schwer kranke Mutter oder die Sehnsucht nach meinen weit entfernten Kindern. Vielleicht ärgert mich die erneute, vor allem nicht nachvollziehbare Mieterhöhung oder es sind im beruflichen Kontext schwierige Herausforderungen zu meistern. Manchmal ist es zum Haareraufen. Zeiten, in denen ich zweifle. Voller Respekt und Demut blicke ich auf die kommenden unvorstellbaren Herausforderungen, Hürden und Stolpersteine. Scheinbar unüberwindlich; riesig, dunkel, schwer. Das sind Tage, an denen ich mich „abmelden möchte“ – zu Hause bleiben, unter der Bettdecke verkriechen oder – im wahrsten Sinne des Wortes – vom Megamarsch abmelden möchte. Gleichzeitig sind es genau die Zeiten, in denen ich mich auf die bereits bewältigten Leistungen besinnen darf und mir diese bewusst machen kann. Ich schöpfe aus dem Pool meiner Erfolge Mut. Sie spenden mir neue Energie und geben mir Kraft. Ich möchte „den Kopf nicht in den Sand

Megamarsch-Frankfurt 2023

stecken“. Dieser Prozess des Perspektivwechsels gelingt mal besser mal weniger gut.

Während des Marschs

Mit der Gewissheit, dass ich das Ding heute locker durchziehe, stehe ich fröhlich an der Startlinie. Ich sehe mich schon gedanklich in neuer Bestzeit über die Ziellinie springen. Ich nenne es meinen euphorischen Größenwahn. Dieser etwas über-



heblich wirkende Gedanke ist mir wichtig und hilft mir, mich zu pushen. Auf dem Weg – oft schon einen Kilometer nach dem Start – kommt quasi automatisch die nüchterne Realität. Es wechseln sich Ehrgeiz, Schmerz, Mut, Durst, Gedanken an alles Mögliche, Müdigkeit, Zweifel, Vorfreude, Traurigkeit, Euphorie und Stolz ab. Angst spielt für mich persönlich beim Megamarsch keine Rolle. Das Risiko ist überschaubar. Wir bewegen uns nicht im unwegsamen Nirwana, sondern laufen im Speckgürtel der Rhein-Main-Region. Es gibt überall Wegweiser. Eine vom Veranstalter bereitgestellte Online-Karte zeigt den genauen Wegverlauf. Es gibt immer wieder Ausstiegsmöglichkeiten, S-Bahn-Anbindungen, Abholmöglichkeiten. Mehrere Versorgungsstände stellen sicher, dass niemand hungern und dursten muss. Eine Notfallnummer ist im Handy programmiert. Und es gibt vor allem viele wohlwollende Menschen an der Strecke. Angst wäre also der falsche Ratgeber. Respekt ist aber durchaus angemessen.

Eine weitere Strategie ist, dass ich den Megamarsch nicht als „Ganzes“ sehe. Wer schon mal bewusst 100 km auf der Autobahn mit dem Auto gefahren ist, weiß, wie unendlich sich das anfühlen kann. Nein, ich teile mir die Gesamtstrecke in

mehrere, kleine, übersichtliche Etappen ein. Und dann schlage ich mich von Etappe zu Etappe durch. Diese Etappen variieren. Je nach aktueller körperlicher und/oder geistiger Verfassung, sehe ich den nächsten Verpflegungsstand, oder die nächsten 5 km, oder die nächste halbe Stunde. Wenn es ganz krass ist, gucke ich von Baum zu Baum.

Und noch etwas prägt meinen persönlichen Lauf. Es gehört für mich inzwischen dazu, so wie der Traubenzucker als Energieschub. Ich widme meine Läufe oder bestimmte Abschnitte des Weges Menschen und/oder Situationen. Das hält mich wach und gleichzeitig offen für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.

In diesem Jahr widme ich meinen Lauf unserer Kollegin Melanie! Vor, während und nach dem Lauf waren meine Gedanken immer wieder bei ihr. Sie ist in diesem Jahr quasi ihren eigenen persönlichen extremen Weg gegangen. Ich meide den Begriff Megamarsch. Das würde ihre Situation verharmlosen und der Sache nicht gerecht! Aus vielen Kontakten und Gesprächen mit ihr weiß ich, dass ihr Weg mit unsäglichen Ängsten, Sorgen, Schmerzen, Rückschlägen, Unsicherheiten, Tränen, Übelkeit, Müdigkeit aber auch mit Lichtblicken, Hoffnungen, und Freudensprüngen verbunden war und ist! Großartig und beispielhaft, wie sie diese Herausforderung und Lebensprüfung annimmt. Tag für Tag! Nacht für Nacht! Sie kämpft tapfer gegen ihre Krankheit, Schritt für Schritt. Ihre Familie und ihre Freunde unterstützen sie, wo sie nur können. Das ist MEGA!

Ich bin mir sicher: Melanie wird das Ziel erreichen. Und ihr „roter Teppich“ ist ebenfalls schon ausgerollt. Go, Go, Go!!!



Und dann schießt mir tief in der Nacht, mitten auf einem Feld bei Bad Vilbel, noch ein Gedanke durch

den Kopf: In einigen Krisen- und Kriegsgebieten unserer Erde müssen Menschen ihre Heimat verlassen. Sie hatten in der Regel nicht die Wahl, ob sie losgehen oder nicht. Um ihr Leben zu retten, mussten sie diese Entscheidung treffen. Dabei nehmen sie unvorstellbare Wege auf sich. Flucht und Vertreibung: den Feind im Nacken und die Ungewissheit vorweg. Unvorstellbar, dass Familien mit Kindern Tag und Nacht über mehrere Wochen unterwegs sind. Keine organisierte, feste Route, keine gut ausgestatteten Versorgungsstände alle 20 km. Dafür Gewalt, Kanoneneinschläge, Trümmer und Terror am Start und Ungewissheit am nicht definierten Ziel. Diese emotionalen Gedanken haben mein „stilles Jammern“ in der Nacht, wegen aufkommender Muskelschmerzen, verstummen lassen.



Nach dem Marsch

Ein Slogan, der mich seit dem Beginn meiner sportlichen Karriere begleitet lautet: „Der Schmerz geht, der Stolz bleibt“. Und diese Erfahrung mache ich immer wieder. Natürlich sind die ersten Tage nach so einer körperlichen Belastung davon geprägt, dass die Muskeln Nachwehen zeigen. Gleichzeitig ist es ein Wunder, wie schnell sich mein Körper regenerieren kann. Und nur wenige Stunden nach dem sportlichen Ereignis überwiegen in mir die positiven Erinnerungen. Und diese positiven Gedanken halten an und begleiten mich über Tage und Wochen. Sie geben mir in schwierigen Momenten Kraft und die Gewissheit, dass ich Herausforderungen bewältigen kann: Egal wie steil! Egal wie steinig! Egal wie rau! Hier haben sicherlich die unzähligen aufmunternden, motivierenden Anfeuerungsrufe, anerkennenden Rückmeldungen und wertschätzenden Glückwünsche meiner Familie, meiner Freunde, Bekannten und Arbeitskolleg*innen großen Einfluss und Bedeutung. Mein Team und auch die Patient*innen

der Station Altkönig identifizieren sich mit dem Thema. Schon Wochen im Voraus kommen die Fragen zum Stand meiner Vorbereitungen. Meinen Lauf selbst verfolgen einige Kolleg*innen via Status. An den Reaktionen sehe ich, dass sie zum Teil bis tief in die Nacht „dabei“ sind und mitfiebern. Am Montagmorgen komme ich zur Arbeit und werde „auf einem roten Teppich“ empfangen. Etwas peinlich berührt empfinde ich große Dankbarkeit und Freude. Es erfüllt mich mit Glück in einem Bereich arbeiten zu dürfen, in dem sich Menschen füreinander interessieren. Auch wenn der Montagmorgen danach etwas „fußlahm“ startet, so genieße ich genau diese Momente!

Gesund oder nicht?

Der Megamarsch ist für mich ein wesentlicher Teil meiner Work-Life-Balance. Die Frage, ob es gesund ist oder nicht, kann nicht pauschal beantwortet werden. Sicherlich ist der Megamarsch eine außergewöhnliche Belastung für den Körper und den Geist. Ich bin das Wandern in dieser Intensität (Streckenprofil mit 1200 Höhenmetern), Streckenlänge (100 km), die Dauer (ca. 20 Stunden), in Verbindung mit Schlafentzug (Tag/Nacht) und möglichen Wetterwechseln (tagsüber mild, nachts evtl. kalt) nicht gewöhnt. Bei mir wirkt der Megamarsch insofern wie ein Reset. Meine Gedanken werden geordnet, manch unnötige werden gelöscht. Verspannungen des Alltags lösen sich. Die mit dem Marsch verbundenen Schmerzen geben mir einen Hinweis, welche Körperstellen ich im Alltag eher vernachlässige. Beim langen Gehen verliere ich paradoxerweise an Egoismus. Ich erweitere meinen Blick für andere Menschen. Manch kreative Ideen sind im Laufe des Weges in mir erwacht. Natürlich kann ich meine Erfahrungen nicht 1:1 auf andere Menschen übertragen. Gleichzeitig möchte ich meine Glücksgefühle auch anderen – vielleicht noch unschlüssig Interessierten – gönnen.

Und Yep! Wir haben es wieder getan: Wir haben uns angemeldet für den Megamarsch am 12./13. Oktober 2024!

Stanislav, Viktor und ich. Wir sind dabei!

Wer möchte uns begleiten?
Wer möchte sich der Challenge stellen?

Informationen und Anmeldung unter:
www.megamarsch.de

Markus John

Stellv. Pflegedienstleiter Psychiatrie

Eindrücke aus der Kreativabteilung





Nougat-Taler

- Zutaten:**
 250g Mehl
 75g Zucker
 1EL Vanillezucker
 150g gemahlene Haselnüsse
 1/2 TL Backpulver
 200g Butter
 1 Ei
 200g Nougatmasse
 Schokoladen Kuvertüre
 (Vollmilch oder dunkle Schokolade)

Zubereitung:

Das Mehl auf eine Backunterlage sieben und eine Mulde eindrücken.

Auf den Rand Zucker, Vanillezucker, gemahlene Haselnüsse, Backpulver und Butter in Flöckchen geben. Danach ein Ei in die Mulde geben und verkneten.

Den Teig kühl stellen (30 Minuten).

Nach etwa 30 Minuten den Teig ausrollen und Taler oder Sterne Ausstechen und auf ein Backblech legen. Dann 10 Minuten bei 175 Grad Umluft backen.

Anschließend die Nougatmasse schmelzen und die Hälften der erkalteten Taler damit bestreichen und die andere Seite daraufsetzen.

Nun die Schokoladenkuvertüre schmelzen und die Taler zur Hälfte darin eintauschen.

Gutes Gelingen wünscht
 Britta Sturm
 Pflegefachperson auf Station Taunus 1



Warum war die Demonstration der Ärzte nicht erfolgreich? – Die Mediziner hatten ihre Plakate selbst geschrieben.

Zwei Leute sitzen im Büro, sagt der Eine: „Haben Sie gepupst?“
 Daraufhin der Andere: „Aber selbstverständlich, glauben Sie, ich rieche immer so?“

Eine Frau geht zum Doktor.
 Doktor: „Wie kann ich Ihnen helfen?“
 Die Frau: „Herr Doktor, wenn ich hier auf mein rechtes Bein drücke, dann tut es weh. Wenn ich auf meiner Schulter drücke, dann tut es auch weh. Und wenn ich auf meine Stirn drücke, tut es ebenfalls weh. Bitte sagen Sie mir, was das ist?“
 Der Doktor: „Das kann ich Ihnen sagen, Ihr Finger ist gebrochen!“

Peter und sein Kumpel Paul treffen sich am Nachmittag in der Stadt.
 Paul: „Was machst du denn hier?“
 Peter etwas zerknirscht: „Ich bin heute aus dem Töpferkurs geflogen.“
 Paul: „Warum das denn?“
 Peter: „Ich habe mich wohl im Ton vergriffen.“

„Mir laufen sowohl Frauen als auch Männer hinterher.“
 Daniel, 36 (Busfahrer)

Klaus sagt zu seiner Mutter: „Mama, ich hab´ Bauchweh!“
 Daraufhin die Mutter: „Das kommt davon, dass du nichts im Bauch hast.“
 Als sein Vater von der Arbeit nach Hause kommt, legt er sich aufs Sofa und sagt: „Mensch, ich habe solche Kopfschmerzen!“
 Darauf Klaus: „Das kommt davon, dass du nichts im Kopf hast!“

Zwei Brüder streiten sich im Badezimmer:
 „Sag mal, hast du schon wieder mein Deo benutzt?“
 „Ich bin Robin Hood. Ich stehle es und verteile es unter den Armen.“



Stabwechsel in der Unternehmenskommunikation

Nach über 28-jähriger Tätigkeit in der DGD Klinik Hohe Mark verabschiedete sich Gottfried Cramer in den wohlverdienten Ruhestand. Seine Nachfolge trat Dirk Jacobs an, der zuletzt über 20 Jahre in der Marketing-Kommunikation von „World Vision“ gearbeitet hat.



11. Fachtag der TagesReha Sucht Frankfurt

Am 11.10. fand der 11. Fachtag der Frankfurter TagesReha Sucht im Haus am Dom statt. Das Thema des Fachtages lautete: „Sucht – Arbeit und Familie“. Die zahlreichenden Teilnehmenden erhielten Einblicke in die Arbeit mit Kindern psychisch kranker Eltern im Rahmen des Angebots des neuen Eltern-Kind-Kompetenzzentrums (ElKidZ). Neben Fachvorträgen renommierter Referent*innen gab es anschließend die Möglichkeit zum Austausch und Netzwerken.

Fest der Begegnung 2024

Ein Termin zum Vormerken: Das nächste Fest der Begegnung in der DGD Klinik Hohe Mark findet am 15./16. Juni 2024 statt. Wir würden uns freuen, Sie dort begrüßen zu dürfen.



Trainee-Programm

In Planung ist ein Trainee-Programm für neue Pflegemitarbeitende ab Oktober 2024. Neue Pflegemitarbeitende sollen im Rahmen des Einarbeitungskonzepts ein mindestens 1-jähriges Trainee-Programm durchlaufen. Es umfasst neben dem Erwerb fachlicher und persönlicher Kompetenzen auch die Hospitation in einem anderen Arbeitsbereich.

Messen und Kongresse

Die DGD Klinik Hohe Mark wird im Frühjahr 2024 auf folgenden Veranstaltungen mit einem Stand vertreten sein:

- 04. - 07.01. **MEHR Konferenz** in Augsburg
- 24./25.02. **Messe „Gesund leben“** in Frankfurt
- 06. - 09.03. **Willow Creek Leitungskongress** in Karlsruhe
- 17. - 20.04. **APS Kongress** in Würzburg

Besuchen Sie uns doch gerne an unserem Stand.

Freie Stellen

Sie sind auf der Suche nach einem neuen Job? Dann bewerben Sie sich doch gerne bei uns in der DGD Klinik Hohe Mark. Mehr zu Bewerbungsmöglichkeiten und freien Stellen finden Sie hier:

Wir freuen uns auf Sie!



Die Redaktion des Taunus Magazins wünscht...





**Klinik
Hohe Mark**



HOHEMARK.de