

# aufwärts

## Über die Heilung der Seele

- › Was Männer brauchen und was ihnen unsere  
Therapien bieten Seite 4
- › Trotz allem weiter hoffen Seite 20

MIT  
INTEGRIERTEM  
SGM-NEWS-  
FACHBERICHT

# Wie die Seele Heilung erfährt



**Geschätzte Leserin,  
geschätzter Leser**

Wie geht es Ihnen? Ja, ich frage Sie ganz persönlich! Wie oft wird uns diese Frage jeden Tag gestellt und wir sagen einfach kurz: Danke, gut. Dabei sagen wir nicht immer, wie es in uns drinnen wirklich aussieht. In den letzten Jahrzehnten holten sich vor allem Frauen Hilfe, wenn sie sich überfordert fühlten oder einfach

entkräftet waren. Männer reagieren in ähnlichen Situationen total anders. Dies kann – muss aber nicht – früher oder später zu einer Erkrankung führen. Dabei meldet sich dasjenige Organ, das im Moment am schwächsten ist. Schmerzvolle Emotionen werden verdrängt, weggedrückt – Mann versagt doch nicht und Mann zeigt schon gar keine übermässigen Gefühle. So weit das Stigma. Die Klinik SGM hat die Zeichen der Zeit erkannt und bietet mit ihrer speziellen Männerinsel einen Ort der Regeneration. Lesen Sie dazu den spannenden Artikel von Daniel Dettwiler auf Seite 12. Dazu empfehle ich Ihnen das eindrückliche Portrait des Psychiatriepflegers und Begegnungs-Clowns Marcel Briand. Er beschreibt seinen inneren Prozess nach einem Wanderunfall im Jura.

Wichtig ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, hohe Belastungen gesund und innerlich stabil zu meistern – heute bekannt als Resilienz. Den seelsorgerischen Ansatz dazu vermittelt auf einfühlsame Weise die ref. Pfarrerin Sabine Herold auf Seite 20. Eindrücklich liest sich auch die Lebensgeschichte eines ehemaligen Patienten: wie er aus dem Tal der Schwere hinausfindet in eine neue Leichtigkeit. Dazu gehört auch, sich ab und an in Geduld und Genügsamkeit zu üben. Wie man dies auch in der Küche tun kann, verraten wir auf Seite 7.

Und dann noch dies: Seit Dezember 2021 ist Dr. med. Luca Hersberger neuer Chefarzt ambulante Dienste in der Klinik SGM. Lernen Sie ihn besser kennen. Auf Seite 28 verrät er einige sehr persönliche Dinge aus seinem Leben.

Nun wünsche ich Ihnen gute Unterhaltung mit dieser Ausgabe, die Ihnen Mut machen und Energie vermitteln soll.

Nathan Keiser  
CEO und Ärztlicher Direktor



**Impressum**  
Herausgeberin:  
Klinik SGM Langenthal  
Weissensteinstrasse 30  
CH-4900 Langenthal  
Redaktionsleitung: Daniela Keiser,  
Klinik SGM Langenthal  
Texte: Philipp Funke,  
Nathan Keiser, Luca Hersberger,  
Martin Fankhauser, Daniela Keiser,  
Samuel Pfeifer, Monika Bachmann,  
Beatrice Conrad, Marcel Briand,  
Daniel Dettwiler, Sabine Herold,  
Karin Eichenberger, Dominic Staub  
Lektorat: Kurt Wilhelm, Oftringen  
Fotos: Klinik SGM Langenthal,  
Philipp Funke, Zürich  
Sabrina Golob, Baden  
Druck: Druckerei Schürch AG, Huttwil  
Konzept und Gestaltung:  
KOMMPAKT AG Kommunikation, Baden  
© Klinik SGM Langenthal  
**Auflage** 5000 Ex.

CO<sub>2</sub>-neutral gedruckt in  
der Schweiz auf FSC-  
zertifiziertem und zu  
100% recyceltem Altpapier.

## Inhalt

- Fotodokumentation**
- 4** «Räumliche Heilung» ist ein kreativer Prozess
- Ernährungsberatung**
- 7** Geduld und Genügsamkeit – gut für unser Klima und für unsere Gesundheit
- Mitarbeiterportrait**
- 10** Die Kraft der kollektiven Anteilnahme?
- Männerinsel**
- 12** Was Männer brauchen und was ihnen unsere Therapien bieten
- Fachbericht**
- 15** Sprache als Tor zu Innen- und Aussenwelten
- Resilienz**
- 20** Resilienz aus der Sicht einer Pfarrerin
- 22** Betroffen – meine ganz abNORMALE Lebensgeschichte
- Aus der Klinik**
- 25** Aus der SGM-Küche – der Chefkoch empfiehlt
- 26** Ätherische Öle
- 28** Vier Fragen an Dr. med. Luca Hersberger, neuer Chefarzt ambulante Dienste der Klinik SGM
- Inspiration**
- 30** Wo ist Gott, wenn es weh tut?
- Agenda / Kontakt**
- 32** Veranstaltungen in der Klinik SGM Langenthal



4



15



25



28

aufwärts ^

SGM Impuls  
**Fortbildungskurs für Spiritual Care**  
17. und 18. November 2022  
Informationen und Anmeldung unter: [klinik-smg.ch/events-fachanlaesse](http://klinik-smg.ch/events-fachanlaesse)

# «Räumliche Heilung» ist ein kreativer Prozess

**Männer sind einsame Streiter**

**Müssen durch jede Wand, müssen immer weiter**

HERBERT GRÖNEMEYER

**Doch was passiert, wenn die Wände zu massiv sind, um sie alleine zu durchbrechen? Im wörtlichen Sinne werden in Langenthal gerade Wände eingerissen und neu errichtet. Es entstehen Räume, in denen spezifische Probleme von Männern analysiert werden, um einen Prozess der Behebung einzuleiten. Diesen Prozess des räumlichen Aufbaus darf ich begleiten.**



PHILIPP FUNKE,  
ARCHITEKTURFOTOGRAF

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie am Anfang eines Prozesses nur erahnen können, wo es einmal hingeht? Wenn es trotz aller Übung und Erfahrung schwierig ist auszumachen, wie das Ergebnis wirken und sich anfühlen wird? Bei meiner Arbeit als Fotograf ist es jedes Mal auf einer Baustelle ein gespanntes Erwarten, ein Fantasieren und Ausmalen. Das grobe Konzept ist mir bekannt, aber die rohen Wände,

der Dreck, das Chaos und der Lärm lassen nur bedingt erkennen, was mal sein wird. Je öfter ich an den Ort zurückkomme, um so differenzierter wird diese Erkenntnis – als wollten sich die Räume Stück für Stück zeigen.

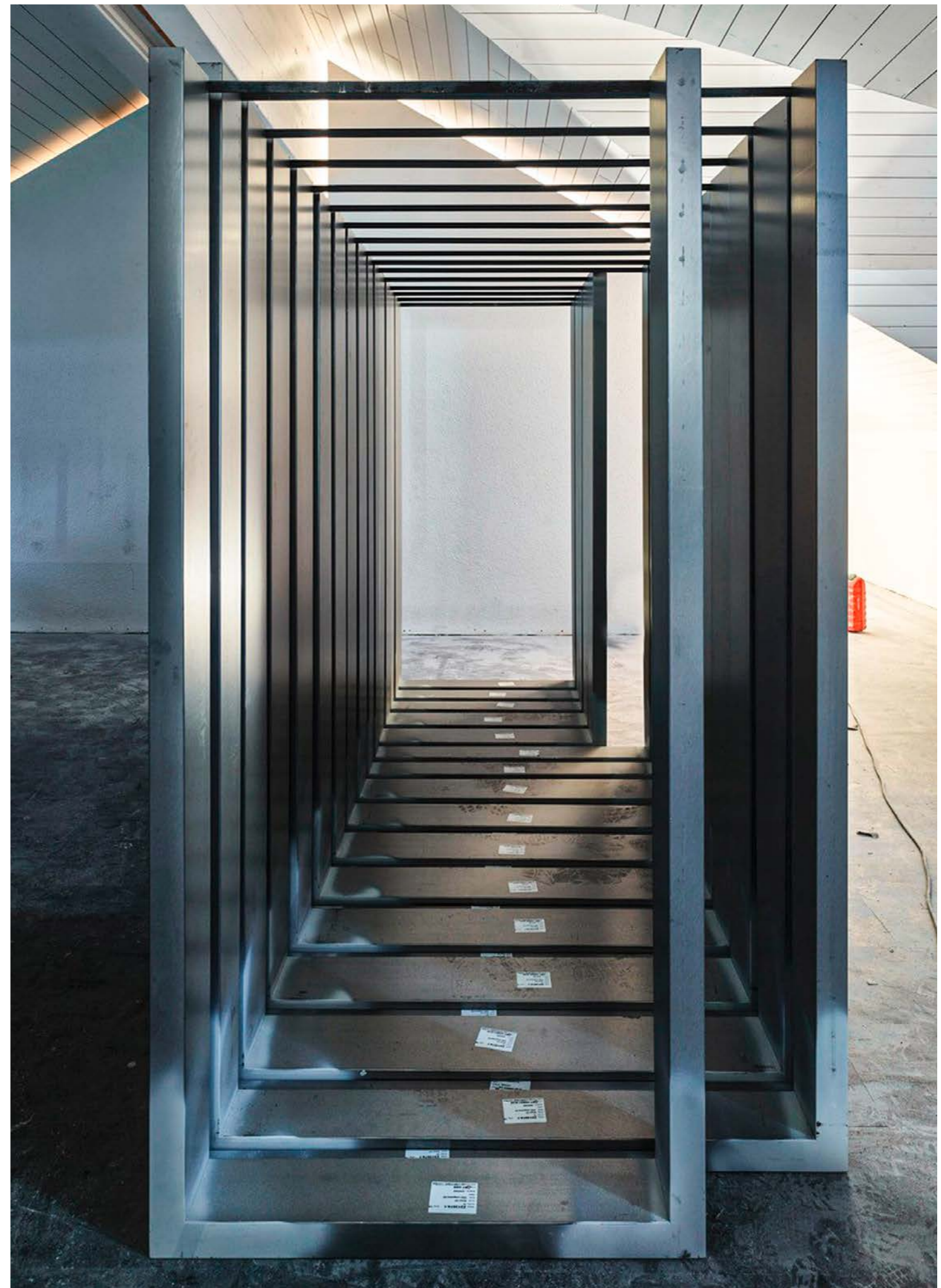
Einen Ort zu schaffen, der als Ort der Hilfe für Männer geplant ist, entspricht in Zeiten, in denen für die Anerkennung von fluiden Geschlechterzuordnungen gekämpft wird, vielleicht nicht den Trends. Trotzdem – oder gerade deswegen – ist es überfällig, sich mit psychologischen Herausforderungen zu beschäftigen, die mit der Identifizierung als Mann in der Gesellschaft einhergehen.

Die SGM hat diese Notwendigkeit erkannt und geht das Problem an. Dass ich diesen Prozess begleiten darf, macht mich glücklich. Ich freue mich zu sehen, wie eine Station entsteht, die vor allem auf die Bedürfnisse und Empfindungen von Männern zugeschnitten ist. Wie kann ich diesen Prozess fotografisch interpretieren?

Die Fotografie ist ein Medium, das in der Regel eine dreidimensionale Situation als zweidimensionales Element dokumentiert. In der Architekturfotografie kommt eine weitere Dimensionsumwandlung hinzu: Für ein neues Gebäude werden Ideen zunächst als Plan, also als zweidimensionales Element entwickelt. Nach diesem Plan werden dreidimensionale Räume geschaffen. Auf der Baustelle wird eine neue Dimension hinzugefügt. Das Foto reduziert das Ganze wieder auf zwei Dimensionen und abstrahiert aufs Neue.

Der Fotografie wird oft «das Festhalten eines Moments» zugeschrieben. In der Architekturfotografie sind jedoch sich schnell ändernde Sujets selten, sodass «der Moment» kein nur wenige Augenblicke anhaltender Zustand ist. Die Baustelle ist wiederum ein sich entwickelnder Ort.

Fortsetzung >





Durchbruch zum nächsten Zimmer

Kaum ein Sujet in der Fotowelt bringt ungewollt so viele Formen hervor. Hier ergeben sich Situationen, die zwar durch das Anstreben eines Ziels provoziert werden, jedoch formal wenig damit zu tun haben. Materialien und Werkzeuge sind häufig in der Lage, durch ihre zweckmässige Positionierung Gestalten zu bilden, die durch ihre Abstraktion im Bild neue Assoziationen provozieren. Plötzlich erinnern gestaffelt aufgestellte Türrahmen oder sich überschneidende Ständerwerke der Leichtbauwände an Op-Art-Bilder der 60er-Jahre (grosses Bild S. 5), oder der noch nicht geschlossene Durchbruch zum nächsten Zimmer tritt durch die verzerrte geometrische Form als Rahmen hervor und besticht durch den grafischen Charakter (kleines Bild oben). Wie bei Objekten, die wir in Wolken erkennen, lässt mich die Baustelle Bilder sehen, die mit dem tatsächlichen Zustand wenig zu tun haben, obwohl oder weil sie das Ergebnis nicht widerspiegeln. Ohne den Anspruch auf Vollständigkeit der Dokumentation entstehen eigenständige Bilder, die einen eigenen Wert jenseits des rein dokumentarischen Charakters haben. Ich fotografiere dann mit der Intention, auch demjenigen, der die Baustelle kennt, Kompositionen zu zeigen und Atmosphären zu vermitteln, die ihm/ihr bisher verschlossen geblieben sind.

Ein weiterer, spannender Aspekt der Fotografie auf Baustellen – besonders von Umbauten – ist das häufig wiederkehrende Überraschungsmoment. Die Veränderung, die sich von Woche zu Woche beobachten lässt, ist immens. Der Prozess des «Heilens» ist verfolgbar. Der bestehende Raum wird zunächst von allem, was nicht zielführend ist, befreit und dann Stück für Stück so aufgebaut, wie es geplant oder möglich ist. So entstehen Räume, die ihrem Nutzen zugeführt werden können. Saubere Oberflächen, neue Böden, weisse Wände und neue Installationen lassen das Chaos vergessen. Der «Patient ist geheilt».

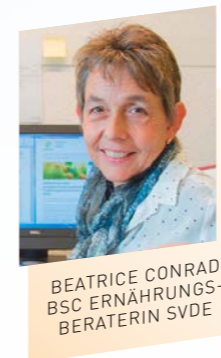
Am Ende stehen Fotografien, die an einen vorübergegangenen Zustand erinnern. Sie bezeugen mit ihrer eigenen Ästhetik einen Prozess, der aus einem problematischen Zustand herausgeführt hat. Ihnen gegenüber steht in der Realität der Abschluss dieses Prozesses.

## PERSÖNLICH

Dipl. Ing. Philipp Funke studierte Architektur an der Universität der Künste Berlin und Fotografie an der Schule für Gestaltung in Zürich. Als primäres Sujet prägen architektonische Sachverhalte seine fotografischen Werke. Die dargestellten Situationen analysiert er auf Wechselwirkungen zwischen formalen und politisch-sozialen Aspekten, verlässt in der Ausführung den rein dokumentarischen Charakter der Fotografie und gibt den Bildern einen Eigenwert, indem er seine ursprüngliche Intention sichtbar macht. Philipp Funke dozierte zu diversen architekturfotografischen Themen an der Universität Liechtenstein, der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich sowie im Swiss Photo Club. Er lebt und arbeitet in Zürich, New York und Berlin.

# Geduld und Genügsamkeit – gut für unser Klima und für unsere Gesundheit

**Frühling – alles spriest und die Natur erwacht. Diese Jahreszeit bringt uns auch kulinarische Genüsse – Frische bereichert unsere Küche. Frühlingsklassiker wie Spargeln können wir jedoch das ganze Jahr kaufen – die Globalisierung führt dazu, dass wir kaum noch erkennen, wann welche Lebensmittel Saison haben.**



Nicht nur das breite Lebensmittelangebot, auch Trends, Kultur, Gewohnheiten und nicht zuletzt die Medien beeinflussen unsere Essensweise.

Ein aktueller Ernährungstrend ist klimafreundliche Ernährung – denn klimaneutrale Ernährung gibt es nicht, da die Produktion von Nahrung Ressourcen der Erde verbraucht. Bei einer klimafreundlichen

Ernährung geht es darum, genau diese Ressourcen zu schonen. Oft wird die vegane Ernährung als besonders klimafreundlich wahrgenommen. Die Frage stellt sich, ob das tatsächlich so ist und ob diese Essensweise auch gut für

unsere Gesundheit ist. Wenn wir uns vertieft Gedanken zu diesem Thema machen, tauchen immer mehr Fragen auf – reicht es, wenn wir uns auf regionale Produkte fokussieren, wie viel bringt es, wenn wir den Fleischkonsum reduzieren? Ist der Betrieb von Kühllhäusern, wo die Ware gelagert wird, nicht schädlicher als der Transport aus europäischen Ländern? Ist es wirklich sinnvoller, stark verarbeitete Fleischalternativen aus pflanzlichen Produkten zu konsumieren als Fleisch vom Bauern in der Region? Ist «Bio» wirklich besser? Bedeutet «nachhaltig» nicht auch «nachhaltig» im Sinne von fairem Handel? Ist eine klimafreundliche Ernährung auch gut für unsere körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Viele Fragen – Antworten darauf sind sehr komplex und vielschichtig.

Fortsetzung >

Was sollen wir konkret tun für die Umwelt und für unsere Gesundheit? Die Lösung liegt, wie so oft, darin Kompromisse einzugehen. Ein grosser Anteil an pflanzlicher Nahrung ist von Vorteil für unsere Gesundheit – vollständiger Verzicht auf tierische Produkte muss jedoch nicht sein! Eine klimaschonende Ernährung umfasst eine Ernährungsweise, die möglichst wenig Treibhausgas-Ausstoss bei der Produktion, der Verpackung und dem Transport der Lebensmittel verursacht. Eine gesundheitsförderliche Ernährung sollte durch eine vielseitige Lebensmittelauswahl ausreichend Nährstoffe enthalten und den individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Gerade weil die Fragen um Ernährung, Gesundheit und Klima so vielschichtig sind, ist es sinnvoll, den Blick auf einfache, umsetzbare Empfehlungen zu richten, um nicht im Dschungel von Fragen zu versinken.

#### **Empfehlungen «gut für das Klima» und «gut für die Gesundheit»**

- Reduzierter Konsum tierischer Produkte – aus tiergerechter Haltung
- Regional & saisonal essen
- Foodwaste vermeiden
- Wasser trinken
- Vielseitig und abwechslungsreich essen
- Genügsamkeit – wir müssen nicht jederzeit alles essen können

#### **Reduzierter Konsum tierischer Produkte**

Der Durchschnittsschweizer isst gemäss der letzten nationalen Verzehrsstudie mehr als 5x so viel Fleisch, als die offizielle Empfehlung des Bundes vorsieht. Da unser Fleischkonsum für einen grossen Teil des CO<sub>2</sub>-Ausstosses verantwortlich ist, ist ein reduzierter Fleischkonsum für unser Klima ein wichtiger Beitrag. Um den Proteinbedarf zu decken ist es wichtig, bei vegetarischen Gerichten andere Proteinlieferanten wie Linsen oder andere Hülsenfrüchte, Milch- und Milchprodukte sowie Eier als Ersatz einzuplanen. Nachhaltiger Fleischkonsum bedeutet jedoch auch,

möglichst wenig wegzuerwerfen und möglichst viele Teile des Tieres zu essen – nicht nur Filetstücke, sondern auch Teile des Tieres, welche länger geschmort werden müssen.

#### **Regional und saisonal essen**

Dies bedeutet nicht nur Rücksichtnahme auf die Umwelt, indem weite Transportwege vermieden werden, sondern auch vitaminreicher und geschmackvoller essen – schmeckt doch die Erdbeere frisch vom Feld viel intensiver!

#### **Foodwaste vermeiden**

Pro Kopf und Jahr landen ca. 330 kg essbare Lebensmittel im Kehrriem. Deshalb lohnt es sich, bewusst einzukaufen und gut zu planen – dies hilft dabei, uns nicht zu überessen und leistet einen Beitrag zur Reduktion von Lebensmittelverschwendung. Gezielt einkaufen, richtig lagern und Haltbarkeitsdatum beachten hilft, Foodwaste zu vermeiden.

#### **Wasser trinken**

Trinkwasser ist in der Schweiz nach wie vor ein gut kontrolliertes, gesundheitsförderliches Lebensmittel – kalorienfrei – und verbraucht keine wertvollen Ressourcen für den Transport und die Verpackung!

#### **Vielseitig und abwechslungsreich essen**

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung, welche aus jeder Lebensmittelgruppe zusammengestellt wird, gewährt eine gute Versorgung mit den unterschiedlichen Nährstoffen, welche unser Körper täglich braucht – für Wachstum, Erhaltung, Leistungsfähigkeit und für unser Immunsystem.

#### **Genügsamkeit**

Essen begleitet uns – ein Leben lang, deshalb ist es wichtig, Essen geniessen zu können. Oft ist weniger mehr. Zeit zum Kochen, Frisches auf dem Markt oder beim regionalen Bauern einzukaufen – sich Zeit nehmen zum Essen – all dies sind Faktoren, welche sowohl Gesundheit als auch Umwelt dienen.

#### **Fazit**

Geduld und Genügsamkeit können uns beim Einkaufen und bei der Zubereitung leiten – dies bedeutet Rücksicht auf die Saison und Herkunft der Lebensmittel, vermeiden von Spontankäufen, welche wir dann letztendlich nicht verwerten können, und Geduld bei der Zubereitung von Fleischstücken, welche eine längere Garzeit benötigen. Geduld und Genügsamkeit sollen uns auch beim Essen leiten. Achtsamer Umgang mit den wertvollen Lebensmitteln, langsam essen, gut kauen und essen in Gesellschaft leisten einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit und helfen, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Essen wir also die Spargeln erst, wenn sie bei uns in der Region Saison haben. Als Lohn für unsere Geduld wird uns das Geschmackserlebnis begeistern.

Da der Spargel und die Erbeere noch auf ihren Einsatz warten, präsentieren wir Ihnen hiermit eines unserer letzten Winterrezepte.



Weichkäse im Strudelteig auf Randencarpaccio an Honig-Orangen-Vinaigrette

Bei weiteren Fragen bezüglich Ernährung dürfen Sie sich gerne bei uns melden:

Ernährungsberatung Oberaargau  
Oberhardstrasse 39 | 4900 Langenthal

Telefon 062 530 41 31  
ernaerungsberatung-oag@diets-hin.ch

Das erwähnte Menü sowie viele weitere Rezepte und Wissenswertes finden Sie auf unserer Website [www.ernaerungsberatung-oag.ch](http://www.ernaerungsberatung-oag.ch) oder auf unserem Instagram-account [eat\\_all\\_eat\\_flex](https://www.instagram.com/eat_all_eat_flex).



Für weitere Informationen zu den Themen nachhaltige und gesunde Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)



# Die Kraft der kollektiven Anteilnahme

*«Die Realität ist nur eine Illusion.*

*Allerdings eine sehr hartnäckige.*

*Passen Sie sich der Frequenz der Realität an, die Sie sich wünschen,  
und Sie kommen nicht umhin, diese auch zu bekommen.*

*Es kann nicht anders sein.*

*Das ist keine Philosophie, das ist Physik.»*

ALBERT EINSTEIN

**Im vergangenen Frühjahr habe ich während einer Wanderung im Jura eine schwere Verletzung an meiner Wirbelsäule erlitten, in deren Folge ich mit einem Rettungshelikopter ins Spital geflogen wurde und mich einer mehrstündigen Operation unterziehen musste.**

Der anschliessende Prozess der Genesung hat viele Monate gedauert. Die Erfahrungen, die ich während dieser Zeit machen durfte, haben mich berührt und nachhaltig geprägt. Sie sind sowohl persönlicher wie spiritueller Natur.

An dieser Stelle nun möchte ich einen Ausschnitt aus dem Tagebuch jener Zeit teilen.

«... Gestern sagt mir eine gute Freundin am Telefon, dass ich in meiner derzeitigen Situation sehr tapfer bin. Ich finde sie hat recht. Eine andere Freundin berichtet mir per Mail, dass es sie beeindruckt, wie einverstanden ich mit dem sei, was geschehen ist. Auch sie hat, wie ich finde, recht.

Was mich daran irritiert, ist allerdings, dass ich mich selber überhaupt nicht als tapfer beschreiben würde. Eigentlich bin ich jemand, der ob der kleinsten Grippe in ein unsägliches Jammertal gerät und meine Umgebung

schnell mit meinen Launen drangsaliert. Wirklich einverstanden und gelassen bin ich eigentlich fast nie. Wenn beispielsweise mein Stammrestaurant die Speisekarte ändert, ver falle ich in existenzielle Not. Also was ist geschehen?

Natürlich, was mir gerade wiederfährt, ist mit Grippe nicht zu vergleichen, und ich könnte argumentieren mit Saint-Exupéry: «Quand le mystère est trop impressionnant, on n'ose pas désobéir.» Der Weg der Demut und der Dankbarkeit? Gerade folge ich einer anderen Spur.

Noch nie in meinem Leben habe ich eine solche Fülle von Betroffenheit und Anteilnahme erfahren.

Ich habe in den vergangenen Wochen um mein Leben, um meine Gesundheit gekämpft. Und ich habe das nicht alleine getan, sondern mit der Unterstützung von meiner Frau Katja, von all meinen Freunden, meiner Familie, meinen Nachbarn, meiner Gemeinschaft, in der ich lebe, und mit der Anteilnahme von dutzenden, ja hunderten Menschen, die mich als kleinen Clown kennen und schätzen oder sogar lieben. Menschen, mit denen ich seit Jahren keinen Kontakt mehr habe, melden sich



MARCEL BRIAND,  
DIPL. PFLEGEFACHMANN PSYCHIATRIE,  
BEGEGNUNGS-CLOWN,  
MODERATIONEN,  
SEMINARE & WORKSHOPS ZU  
HUMORVOLLER INTERAKTION &  
UNVERSCHÄMTER ACHTSAMKEIT  
WEITERE INFORMATIONEN  
UNTER  
WWW.NACHTTOPF.CH



und erkundigen sich nach meinem Befinden und stehen mir bei mit Wünschen und Gedanken.

Ich bin zweifellos überzeugt von der heilenden Kraft der kollektiven Anteilnahme. Und das bedeutet nicht weniger als viel.

Das bedeutet, ich bin tatsächlich getragen von einem feinen Netz.

Das bedeutet, ich schöpfe zur Zeit aus einer Kraft, die grösser ist als die meine.

Ich denke dabei nicht in erster Linie an einen Gott, der von ausserhalb unsere Geschicke lenkt, sondern ich denke an den göttlichen Funken, der in jedem von uns lebt und sich in unterschiedlichster Weise manifestiert. Und der, wenn man ihn mit anderen Menschen verbindet, ein loderndes Feuer der Liebe entfacht.

**Die Erfahrung meiner Genesung ist demnach keine individuelle, sondern eine gemeinschaftlich transzendente.**

«Eine der grössten Illusionen einer modernen Kultur ist der Versuch, eine universelle Kraft (die Liebe) zu individualisieren.»

NADIA ROSSMAN

Und natürlich habe ich Bücher gelesen über die Macht des positiven Denkens. Und in hunderten von meinen Seminaren beschwöre

ich die positive Wirkung von Heiterkeit und Humor. Aber hier und heute, in meinem Spitalbett um halb vier Uhr morgens, halte ich den Schatz der eigenen Erfahrung in meinen Händen und in meinem Herz. Dafür bedanke ich mich.

Ich bedanke mich bei euch, bei mir, bei Gott, bei Facebook, ja bei dem ganzen aus allen Fugen geratenen Universum ...»

Wenn ich heute meinen Blick von der Beschränktheit meiner Person auf das grosse Weltgeschehen lenke, dann komme ich unweigerlich zu der Frage, was wohl geschehen würde, wenn wir uns als Gesellschaft, als Weltengemeinschaft, dieses unglaubliche Potenzial nur annähernd vorstellen könnten?

Wenn der Glaube Berge versetzen kann, dann kann er auch Menschen heilen und Kriege beenden. Im Grossen wie im Kleinen. Und aus der Frage wird ein grosser Wunsch.

# Was Männer brauchen und was ihnen unsere Therapien bieten



DANIEL DETTWILER,  
PROJEKTLEITER,  
MUSIKTHERAPEUT/  
SEELSORGER

## «Entweder bin ich ein Mann oder ich brauche Unterstützung.»

Leider leben viele Männer bewusst oder unbewusst nach diesem Motto. Mann hat es im Griff. Es ist unmännlich, zu versagen. Eine weitere Eigenschaft, die zum klassischen Mannsein gehört, ist, keine Gefühle zu zeigen, respektive gar keine zu haben – ausser Ärger.

Aber Traurigkeit, Angst, Scham und

andere schmerzvolle Emotionen, welche auf Schwäche hindeuten, sind zu vermeiden. Mann darf nichts fühlen, was die Fassade der Stärke in irgendeiner Weise besudeln könnte.

## Widersprüchliche Männlichkeitsnormen

Wie kann das sein? Lebt der heutige Mann nicht emanzipierter? – Ja und nein. Man spricht heute von der «paradoxen Gleichzeitigkeit von Persistenz und Wandel»: Einerseits soll das konventionelle Bild des starken, erfolgreichen, gut verdienenden, souveränen Mannes weiter Bestand haben. Zusätzlich aber hat der moderne Mann neue Rollen zu meistern: Als empathischer Ehemann und Vater verfügt er über hohe soziale Fähigkeiten, ist zeitlich präsent und zeigt grosse Haushalts- und Erziehungskompetenz. Kein Wunder, dass diese Kumulation etliche Männer zu erdrücken droht.

## Leistungsdruck

Dies sind aber nicht die einzigen Schwierigkeiten. Mann kann sich auch im Hamsterrad der Arbeit und anderen aktiven Engagements im Nebenamt oder auch der Freizeit verlieren, da die Leistungsorientierung die ersehnte Anerkennung verspricht.

Durch hohe Selbstansprüche oder einen Perfektionismus, wie auch hohe Erwartungen von der Familie, vom Geschäft und überhaupt von der Gesellschaft kann der Mann vor lauter Erfolgsstress den Zugang zu sich verlieren.

Kommen noch Beziehungsschwierigkeiten oder Arbeitsplatzverlust dazu, ist ein Zusammenbruch oft nicht mehr zu vermeiden.

## Hilfe in der Zerbrechlichkeit

Die Klinik SGM hat es sich zum Ziel gesetzt, Männern, welche in ihrer Lebensmitte in eine Zerbrechlichkeit, eine Erschöpfung, in eine Angst oder Depression hineingeraten sind, zu helfen.

Das neu lancierte Projekt der «Männerinsel» soll ein Ort der Regeneration werden. Die neu gebaute, modern eingerichtete Infrastruktur, die professionelle Hilfe vom Fachpersonal und eine Atmosphäre von Wertschätzung, Vertrauen und Offenheit soll Wiederherstellung, Gesundheit und Neuorientierung ermöglichen.

## Was macht mich lebendig?

Fragen eigener Wertehaltungen und ursprünglicher Lebensträume sollen Raum erhalten: «Was wollte ich eigentlich mal mit meinem Leben anstellen?», «Wohin geht meine Sehnsucht?»

Hospitalisierte in der Palliativmedizin beantworten die Frage, was sie rückblickend auf ihr Leben am meisten bereuen, oft folgendermassen:

Ich wünschte mir, ich hätte ...

Fortsetzung >

«Frage dich nicht,  
was die Welt braucht.  
Frage dich lieber,  
was dich lebendig macht,  
aber dann geh hin und  
tu das Entsprechende.  
Denn die Welt braucht nichts  
so sehr wie Männer,  
die lebendig geworden sind.»

JOSEPH CAMPBELL

... mehr meine Träume gelebt statt die  
Erwartungen anderer  
... nicht so viel gearbeitet  
... mehr meine Gefühle zum Ausdruck gebracht  
... mehr Zeit in meine wichtigen Beziehungen  
investiert  
... öfter verrückte Dinge getan

### Midlife-Chance

Männern in einer Midlife-Crisis, welche unsere Männerstation der Klinik SGM aufsuchen, kann deshalb ein solcher Aufenthalt zur Midlife-Chance werden. Durch ein Time-Out kann eine neue Lebensperspektive entwickelt und ein gesünderer Lebensstil entdeckt und angeeignet werden. Björn Süfke, einer der erfahrensten Männerberater im deutschen Sprachraum, formuliert einen «männerspezifischen Imperativ»: Der Zugang zu den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Sehnsüchten muss wiederhergestellt werden.

### Therapieangebote

In diversen Therapien suchen wir einer neuen Lebendigkeit auf die Spur zu kommen. Themen wie «Was ist gut männlich», «Guter Umgang mit Aggression» und «Wie kann ich eine bessere Widerstandsfähigkeit entwickeln», so wie auch «Umgang mit Versagen, Schwächen und Ängsten», werden aufgegriffen.

Nebst Gesprächstherapien gehören auch körperorientierte und nonverbale Therapien dazu. Durch Sport und Bewegung in der Physiotherapie, durch kreatives Arbeiten z. B. mit Holz in der Kunsttherapie und das Musizieren in der Musiktherapie soll der Zugang zu Körper und Emotionen gefördert werden.

### Das Leben wagen

Auch das Nachdenken über Sinn und Spiritualität soll dabei genügend Raum finden, um ungesunde Selbstansprüche, Erfolgsstress und Versagensängste hinterfragen zu helfen.

Anselm Grün schreibt: «Es kommt nicht darauf an, dass du alles perfekt machst, sondern dass du das Leben wagst. Es kommt nicht darauf an, keine Fehler zu machen. Verstecke deine Fehler nicht, sondern lerne an ihnen. Es ist nicht schlimm zu fallen. Aber bleibe nicht liegen. Stehe auf, wenn du gefallen bist. Wenn du kämpfst, wirst du auch wieder verwundet werden. Gehe deinen Wunden nicht aus dem Weg. Sie gehören zu deinem Weg. Sie befähigen dich gerade zur Liebe.»

Für uns als Klinik SGM bleibt die spannende Frage: Werden Männer in ihrer Krise bereit sein, über ihren Schatten zu springen, indem sie echte Stärke zeigen und bei uns nötige Unterstützung holen? Wir sind zuversichtlich, dass diese Chance genutzt werden wird.



# Sprache als Tor zu Innen- und Aussenwelten

## Über die Heilkraft der Sprache

*dichten soll was richten  
worte wiegen tiefe schichten  
fragen führen fragen  
zum taube*



MONIKA BACHMANN,  
KUNSTTHERAPEUTIN  
KLINIK SGM  
LANGENTHAL

**«Welche Bilder sind Ihnen beim Lesen dieses Gedichtes aufgetaucht? Was nehmen Sie bei sich wahr beim Lesen dieser Zeilen? Gibt es eine leibliche Regung? Ein Ergriffensein von etwas, das Sie so in Worten nicht hätten ausdrücken können? Spüren Sie Ihren inneren Impulsen nach. Was klingt in Ihrem Innern an? Woher kommt die Bewegung? Was berührt? Folgen Sie der inneren Bewegung. Gestalten Sie sie. Ein Punkt, eine Linie, eine Farbe, ein Wort, zwei Wörter, ein Satz.»**

**Die Vielschichtigkeit der Sprache**, das Toxische wie das Heilende, wirkt machtvoll aus ein und demselben Medium. Dies fasziniert mich, seit ich mich mit der gestalteten Sprache auseinandersetze.

Ich selbst wollte verstehen, was es auf sich hat mit dem Berührtsein-von-Texten-und-Poesie. Die intensive Weiterbildung zur integrativen Poesie- und Bibliothérapeutin FPI/EAG bei Prof. Dr. Hilarion Petzold und Olse Orth, den Gründern der Integrativen Therapie, hat mich nachhaltig und leidenschaftlich geprägt.

In meiner therapeutischen Arbeit begegnen mir immer wieder Menschen, deren Ausdrucks- und Sprachlosigkeit auf maligne, gar traumatische

Lebens- und Spracherfahrungen zurückzuführen sind. Es soll nicht länger geschwiegen werden.

Abschiede, Trennungen, Verluste, Veränderungen sowie schmerzvolle, gar traumatische Erfahrungen gehören zum Leben. Genauso wie es auch in jedem Leben Freudvolles, Lustiges und Gelingendes gibt. Eine versachlichte Sprache beschreibt eine Wirklichkeit.

Poetische Sprache hat über diese Sachlichkeit hinaus das Potenzial, unsere eigenen Lebenswirklichkeiten anders zu schildern. Poesie spricht unsere Sinne und Gefühle mit Bildern an.

Fortsetzung >





... die Tränen sind versiegt  
ich will fröhlich sein  
meine Gedanken will ich  
schweifen lassen ...

Tränen  
geweihte Tränen  
geweihte Tränen trocken  
fröhliche Tränen laufen  
Gedanken

Worte evozieren Bilder und Bilder evozieren Worte. Bild und Wort sind korrelierend mit- und ineinander verwoben.

Frank Milautzcki, ein deutscher Schriftsteller, Herausgeber, Verleger und bildender Künstler, schreibt mit seinen eigenen Worten in seinem Essay über Sprachräume wie folgt:

**«Ein Wort hat Farbe und riecht, es wird in hochkomplexen neuronalen Mustern erinnert und fährt mit dem Boot weit raus, es kentert und schwimmt um sein Leben. Man findet es unter Schutt, verstaubt und verletzt, man findet es als Kleinod der Auslage oder vermodert, leise als Ton und laut wie eine Musik und findet es nur in genau demjenigen so, der sich dem Wort gerade aussetzt, ob als Schreibende oder als Lesende.»**

**Sprache gehört allen Menschen** und führt im Kontext von Heilung zu ihren eigenen Wurzeln: der Benennung. Sich dabei die Kraft und Macht des Wortes zunutze zu machen hat Heilungspotenzial. Unser tiefstes Urbedürfnis gründet darin, dass wir Situationen beschreiben, Unbe-

nanntes benennen und Sprachlosigkeit in Rede überführen wollen. Wir Menschen wollen gehört, gesehen und wahrgenommen werden. Sprache leistet Verbindung, wo zuvor Unverbundenheit herrschte. Sprache erklärt, wo wir Menschen dem Unerklärlichen ohnmächtig ausgeliefert waren. Selbst da wo das Wort nicht mehr ausreicht und das Geheimnisvolle, das Ungreifbare übermächtig wird, versucht die Sprache über das Benennen den Zugang zu finden. Über die Sprache und das Benennen halten wir die Kontrolle.

**Der Zauber eines Gedichtes**, die Intimität eines Gebetes, der Ernst eines Gelöbnisses, ergreifende Liedtexte, der Ausruf in Staunen oder in Schmerz, Glück und Entsetzen sind Beispiele, wo die Sprache die Unmittelbarkeit des direkten Bezugs zum Bezeichneten gewahrt hat.

Die tröstliche Wirkung des Zuspruches eines Trostgedichts oder die entlastende Wirkung eines Klagegedichtes ist über die Jahrhunderte zur Linderung von Leid, Schmerzen, seelischer Bedrängnis und Krankheit eingesetzt worden. Daraus ist ersichtlich, dass die Bedeutung des Heilungsaspektes für chronisch Kranke nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

zuerst habe ich den Mut  
verloren  
aber nach dem neuesten  
Ergenisse bin ich sehr  
dankbar  
das Licht durchdringt  
die Finsternis  
zuerst habe ich den Mut  
verloren  
die verborgenen Gefühle  
erschellen sich  
gibt es jemanden der die  
Tägen sieht?  
zuerst habe ich den Mut  
verloren  
aber nach dem neuesten  
Ergenisse bin ich sehr  
dankbar.

Der Mensch braucht vielfältige Möglichkeiten des Ausdrucks. In der integrativen Therapie sind deshalb Quergänge (ganzheitliche Erfahrungen durch die Anwendung eines anderen Mediums wie z. B. Malen/Farbe/Musik/Sprache/Skulptur) von grosser Bedeutung und verhelfen zu einer Erlebnisqualität auf ganzheitlicher Ebene. Damit wird auch das Nichtsprachliche erfahren, erfasst und ausgedrückt. Sprache in ihren verschiedenen Qualitäten (lesend, schreibend, hörend, sprechend) unter Einbeziehung verschiedener kreativer Methoden, Techniken und Medien trägt zur Förderung der Kreativität und des persönlichen Wachstums bei.

**Die Teilnehmenden der Schreibwerkstatt** der Klinik SGM lernen das Potenzial der heilenden Kraft der gestalteten Sprache als ergänzendes Angebot zu den ergo-, gestaltungs- und musiktherapeutischen Therapieangeboten kennen. Sie muten sich eine individuelle erlebnis- und prozessorientierte Erfahrung im Kontext ko-kreativen Schreibens und Zuhörens zu. Das Blatt Papier ist ein eigener, geschützter Explorationsraum. Nichts muss, alles darf. Mit verschiedenen Techniken und Sprachspielen erfahren und lernen die Teilnehmenden verschiedene Zugänge zur Sprache kennen. Zentral in der Poesie- und Bibliothherapie ist die psychodynamische Perspektive. Sorgfältig ausgewähltes Vorlesen von Texten bietet Identifikationsmöglichkeiten und ist genauso sinnvoll wie eine Ermutigung zum eigenen Schreiben, initiiert durch einen themenorientierten Schreibimpuls.

Fortsetzung >

Heute bin ich faul.  
Das will vertieft werden.  
sonst würde es ja nichts bringen!



Poesie (verdichtete Sprache) jedoch schafft – und deshalb ist sie die grösste, mit der Spiritualität zusammengehörende Kulturleistung – einen ganz anderen, eigentlich erst lebensdienlichen Zugang zur Wirklichkeit. Sie klärt uns über unsere merkwürdige Stellung in der Welt auf, dabei zuletzt oft den allein noch rettenden Gott anrufend oder – häufiger noch – sein Schweigen beklagend.

Der 103. Psalm wendet die Erkenntnis eines Lebens, das wie Gras welkt und wie eine Blume auf dem Felde vergeht, in das Lob des Gottes um, dessen Gnade währt von Ewigkeit zu Ewigkeit. Das ist keine Beschreibung einer wissenschaftlichen Erkenntnis, aber vielleicht der Impuls für die Einsicht, dass wir von Voraussetzungen leben, die selbst hervorzubringen wir nicht in der Lage sind. Sie aber geben uns das Gefühl, nicht vergeblich da zu sein und bestenfalls Freude an unserem merkwürdigen Dasein haben zu können.

Nirgendwo besser und theologisch tiefgreifender finde ich eine spirituelle Poesie, durch die ich mich über mein eigenes spirituelles Gefühl verständigt empfinde, als in Rilkes «Herbstgedicht»:

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
Als welkten in den Himmeln ferne Gärten;  
Sie fallen mit verneinender Gebärde  
Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
Aus allen Sternen in die Einsamkeit.  
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.  
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
Unendlich sanft in seinen Händen hält.

Prof. Wilhelm Gräß  
Religionsphilosophischer Salon Berlin



**Der dynamische Ansatz** zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass er das Anbieten von Texten und das Schreiben von Texten als Aktionen im Rahmen der therapeutischen Beziehungen sieht, versteht und auswertet. Wann ein Text gewünscht wird, geschrieben wird, wie er angeboten wird, gelesen wird, verweigert wird; all das ist bedeutsam. Der Text ist Ausdruck des Unbewussten im therapeutischen Prozess und kann deutlich zu einer Stabilisierung beitragen.

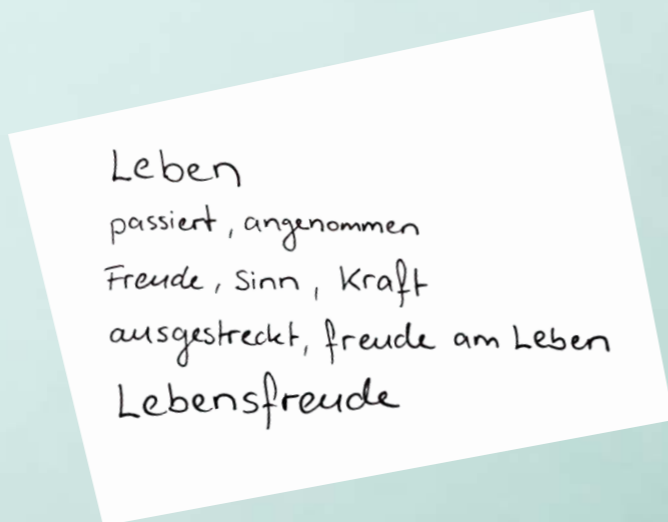
Die Methoden, die dabei angewendet werden, wechseln sich ab, je nach Indikation, Zielsetzung und Zielgruppe. Der integrative Ansatz ermöglicht passiv-rezeptive (aufnehmendes/empfangendes Lesen/Anschauen/Hören) und aktiv-produktive (Verfassen/Gestalten von Texten) Vorgehensweisen. Dabei sind situativ verschiedene Interventionsmöglichkeiten im Wechsel anwendbar.

In der Schreibwerkstatt finden sich Menschen verschiedener kultureller und spiritueller Hintergründe mit diversen Bildungsprägungen. Freude an Sprache und Neugierde stehen im Vordergrund. Jeder noch so einfache poetische oder metaphorische Text kann es Menschen erleichtern, ihre gelebten und bisher unverarbeitet gebliebenen Erfahrungen in ihr Hier und Jetzt zu holen. Er ermöglicht ihnen, sich an die Symbolik des Dichters anzulehnen und, inspiriert durch die angebotenen Deutungsräume eines Textes, eigene Lebensdeutungen und neue Selbstentwürfe vorzunehmen. Das Einholen von Unerledigtem in die eigene aktuelle Zeit, das Nacherleben

bedeutet dabei nicht nur Katharsis, sondern auch Integration, d.h. bewusste Eingliederung in das persönliche Lebenskonzept.

Poetische Texte, gelesen und interpretiert in der Therapie, bieten eine über die Alltagssprache hinausgehende Chance, verborgene Persönlichkeitsanteile innovativ wahrzunehmen und zu integrieren. Man könnte sagen, sie sind Hilfe zur Selbsthilfe. In der Verknüpfung von Poesie und Therapie wird die Textproduktion nicht zur unter literarischem Konkurrenzdruck entfremdeten Tätigkeit. Die Textproduktion bleibt Gelegenheit zur Selbsterkenntnis und Identitätsfindung durch das lebendige Sprachspiel.

Teilnehmende der Schreibwerkstatt in der Klinik SGM haben die Möglichkeit, sich mit ihren Texten zu zeigen und diese mit der Gruppe zu teilen – oder auch nicht. Der Prozess der Veröffentlichung ist zwingend freiwillig; denn was eine Wahlmöglichkeit darstellt, vermittelt Sicherheit. Oft erleben Gruppenteilnehmende, dass durch den Prozess der Veröffentlichung unbeabsichtigt eine sehr berührende und konspirative Stimmung in der Gruppe entstehen kann, die zu offenen Austausch- und Spiegelungsräumen einladet. Soziale Kompetenzen werden trainiert und geübt. Es wird ein haltgebender, vertrauensvoller und strukturierter Rahmen benötigt.



Nicht alle Menschen finden einen **Zugang zur Sprache**. Ein Mensch, der erkennt und sagen kann, dass die Auseinandersetzung mit gestalteter Sprache Überforderungsgefühle evoziert, macht eine für sich wichtige Erfahrung. Er kann sein Befinden äussern, kann sich selbst mit dem Empfundene zumuten, wird in der Entscheidungsfindung begleitet und kann eine Entscheidung zur Selbstfürsorge für sich treffen.

**Abschliessend** möchte ich festhalten: Es existiert das Leiden an den falschen Worten, das Gefühl des Erstickens am Schwall leerer Worthülsen und das Leiden an Sprachlosigkeit. Es existiert ebenso das intrinsische Bedürfnis, diesem Leiden etwas entgegenhalten zu können. Das Verpasste oder Versäumte kann nachgeholt werden.

*Schreiben heisst: sich lesen.*  
FRISCH 1975, S. 125

*Darüber reden heisst: sich mitteilen.*  
BACHMANN 2022

*Beides zusammen heisst: sich verstehen.*  
BACHMANN 2022

Mein Dank geht an die Klinik SGM – für die Möglichkeit mit dieser wirksamen und sinnstiftenden Therapie zu arbeiten. Die abgebildeten Texte von Teilnehmenden der Schreibwerkstatt wurden mit Erlaubnis der Autorinnen und der Autoren abgedruckt. Auch ihnen gilt der Dank für ihre grosszügige und vertrauensvolle Textspende.

**Literatur**

Poesie und Therapie, Über die Heilkraft der Sprache, Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten  
Prof. Dr. Hilarion Petzold / Ilse Orth / Edition Sirius

**PERSÖNLICH**

Meine Begeisterung gehört den Menschen. Sie in aller Diversität und Einzigartigkeit sehen, würdigen, verstehen und begleiten zu dürfen inspiriert mich. Bei meiner Familie, dem künstlerischen Ausdruck, der Sprache und der Musik finde ich Heimat. Als kreativer Ausgleich gestalte ich Aphorismen und Textbücher und lade damit zu Gedankenmalereien ein. Ich kommuniziere aber nicht nur mit Worten. Als leidenschaftliche Musikerin bin ich Teil einer experimentellen Frauen-Band und eines kleinen Kammermusik-Ensembles. Die Stille in der Natur und unser Berghaus im Prättigau sind meine persönlichen Rückzugsorte und meine Quellen und Inspiration.

**ICH**

Manchmal still und leise  
Manchmal wild und weise  
Manchmal auf der Hut  
Manchmal voller Glut  
Manchmal auf der Suche  
Manchmal hinterm Buche  
Manchmal mit Witz und Ironie  
Manchmal gleicht's der Parodie  
Manchmal kräftig am Werkeln  
Manchmal reif für die Inseln  
In offenen Bildern denkend  
Der Welt ein Stück Zuwendung schenkend

# Trotz allem weiter hoffen ...

## Resilienz aus der Sicht einer Pfarrerin

**Die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und trotz Belastungen gesund und innerlich stabil zu bleiben, wird «Resilienz» genannt. Es geht hier jedoch weniger um einen Fachbegriff, als vielmehr um die Frage, wie wir ganz praktisch unseren Lebensmut und unsere Lebensfreude selbst in stürmischen Zeiten oder während Flauten bewahren – kurz und knapp gesagt geht es um ein gelebtes DENNOCH!**

*«Was mich stärkt. Dem Hoffnungshorizont entgegenleben ...»*



Resilienz ist für uns alle spätestens seit der «Corona-Krise» keine Theorie mehr, denn mit einem Schlag war und ist die ganze Welt herausgefordert, und dieses Thema hat Auswirkungen auf die Politik, die Wirtschaft, das Gesundheitswesen, Familien... auf jede und jeden.

Zahlreiche Menschen haben jedoch noch ganz andere Schwierigkeiten wie Schicksalsschläge, Krankheiten und Krisen zu bewältigen. Und gerade in den aktuellen Bedrohungen und persönlichen Krisen wird sichtbar, wie stabil, wie flexibel, wie stark wir wirklich sind, und es stellt sich die Frage, wer oder was uns in Schwierigkeiten aufrichten und ermutigen kann – was uns stärkt.

In der Bibel können wir diesbezüglich Schätze entdecken, die sich seit Jahrtausenden in Leid, Not und Schwierigkeiten als grundlegende Ressource und Hilfe bewährt haben: Die Bibel erzählt Leidensgeschichten und Schicksalsschläge von verletzlichen Menschen, wie wir es auch sind. Die Bibel erzählt aber auch ermuti-

gende Hoffnungsgeschichten von Menschen, die dennoch immer wieder aufgestanden und weitergegangen sind, mit Gott an der Seite und mit seinen Zusagen im Herzen. Dieses Vertrauen und diese Hoffnung haben sie durchgetragen.

### **Doch was ist Hoffen eigentlich?**

Hoffnung birgt eine unglaubliche Kraft in sich. Hoffnung hat etwas mit Vertrauen und Zuversicht zu tun. Sie ist viel mehr als positives Denken, denn Hoffnung wohnt tief in unserem Herzen.

Hoffnung ist wie der Blick zum Horizont im Wissen darum, dass unser Blick begrenzt ist, und zugleich die Gewissheit, dass es hinter dem Horizont noch weitergeht.

Hoffnung ist auch die Ahnung und Sehnsucht, dass Gott es am Ende gut machen wird, dass sich erfüllt, was wir zutiefst ersehnen, doch letzte Gewissheit haben wir nicht. Es kann gut sein, dass unsere Hoffnung ebenso von der Angst und Sorge begleitet wird, dass es doch anders kommen könnte, als erhofft. Vaclav Havel hat gesagt: «Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.»

*«Gott, schenke mir  
die Gelassenheit, das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann,  
den Mut, das zu ändern, was ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden...»*

REINHOLD NIEBUHR

Dass etwas gut ausgeht, dafür haben wir keine Garantie. Und wir zweifeln vermutlich auch daran, dass alles und jedes Ereignis in unserem Leben Sinn macht. Zumindest erfahren wir den Sinn einer Sache nicht immer und unbedingt zu unseren Lebzeiten.

Wenn wir aber dennoch einmal unsere Perspektive und innere Haltung wechseln und so tun, als ob alles einen Sinn hat, dann ändert sich etwas in uns. Dann bestimmen nicht mehr die Umstände unser Leben, sondern dann beeinflussen diese Einstellung auf das Sinnvolle und der Blick auf das Wesentliche unser Fühlen und Handeln. Wir gehen dann mit der Haltung durchs Leben, dass alles, was uns begegnet, seine Bedeutung hat, und dass wir diejenigen sind, die ihm Bedeutung geben. Eine solche Einstellung kann helfen, einer ungewissen Zukunft mit Gelassenheit entgegenzugehen, und schon ein Stück weit so zu leben, als ob die Hoffnung Wirklichkeit wäre.

Doch wie kann das «Trotzdem Hoffen» so gestaltet werden, dass es Kraft gibt und nicht noch mehr Energie frisst?

### **Alles beginnt mit dem Denken**

Jede und jeder ist in einer Krise frei zu entscheiden, wie er oder sie darüber denken und damit umgehen will. Ich kann meinen Kopf den ganzen Tag über mit negativen und beängstigenden Informationen füllen. Ich kann den Medien-Konsum aber auch aufs Wesentliche beschränken.

### **Die Entscheidung liegt bei mir persönlich ...**

Welchen Gedanken gewähre ich in meinem Denken und in meinem Herzen Zugang? Wie fülle ich die Zeit vom Warten auf bessere Zeiten sinn-

voll und vielleicht auch so, dass ich selbst zum Hoffnungsträger werde und Hoffnung verbreite?

### **Auf das Denken folgt das Fühlen**

Wenn ich damit beginne, alles aus einer anderen Perspektive zu betrachten und den guten Gedanken in mir Raum zu geben, dann hat dies Auswirkungen, die auch andere realisieren. Aus unseren Worten spricht dann Zuversicht. Unser Verhalten ermutigt. Dem neuen Denken folgen konkrete Schritte ...

Wir sind eingeladen, im Hier und Jetzt das Beste aus einer Situation zu machen und dem Hoffnungshorizont entgegenzuleben.

Jeder Mensch, jede und jeder von uns geht unterschiedlich mit Krisen und Schicksalsschlägen um. Es gibt nicht DAS Rezept oder DIE Formel, die auf alles und jeden oder jede anwendbar ist. Wir Menschen sind – Gott sei Dank (!) – verschieden: einzigartig, einmalig. Und so haben wir auch einen einzigartigen Umgang mit unserem Leben.

So dürfen wir immer wieder neu Ja zum Leben sagen, so wie es ist, und akzeptieren, dass unser Lebensweg nicht immer so verläuft, wie wir ihn uns wünschen.

Was wir jederzeit machen können, ist uns Gottes Händen und Gottes Herzen anvertrauen, mitsamt unseren Sorgen und unserer Angst, mit unserem Gestern, Heute und Morgen, mit unserem So-Sein.

Dies ist meiner Meinung nach das beste Resilienz-Training, das es gibt!

Ein gutes Unterwegs-Sein wünscht Ihnen allen  
Pfarrerin Sabine Herold

# Betroffen

## Meine ganz abNORMALE Lebensgeschichte



MARTIN FANKHAUSER,  
MENTAL HEALTH  
AKTIVIST,  
HR-FACHMANN UND  
HOBBYFOTOGRAF

### Wie alles begann

Geboren 1980 als 2. Kind meiner lieben Eltern, genoss ich zusammen mit meiner älteren Schwester eine wirklich schöne und erfüllte Kindheit. Wir lebten in einem Block in einem ruhigen Oberaargauer Dorf,

umgeben von vielen anderen Familien. Sandkastenfreundschaften gab es also zur Genüge und auch immer reichlich Mannschaftskollegen für unsere Fussball- und Hockeyturniere auf dem Rasen oder Hausplatz. Im Winter verwandelte sich jeweils die Schafweide hinter unserem Block zur Schlittelpiste, welche dann für Jung und Alt ein Heidenspass war. Später im Kindergarten und auch in der Schule erinnere ich mich an viele grossartige Freundschaften. Ich war stets der eher ruhigere und brave Martin, der eigentlich nie Probleme hatte.

Die Harmonie wurde dann so ab der 5. Klasse erstmals getrübt, als sich in meinem späteren Horrorfach, Mathematik, erste Probleme andeuteten. Die ganzen Themen die Algebra, Geometrie, lange Sätzli-Rechnungen etc. bereiteten mir nach und nach immer mehr Mühe. Meine Eltern unterstützten mich mit allen Kräften, aber diese Zahlen und Gleichungen wollten einfach nicht in meinem Kopf. Leider hatte auch der Lehrer wenig übrig für uns drei Schwächsten der Klasse, und so standen wir oft allein da. Meist gab es am Samstagmorgen unangekündigte Tests. Und so fing es nach und nach an, dass mich meine Sorgen Freitagnachts um den Schlaf brachten. Hier wurde mir zum ersten Mal im Leben bewusst, was Ängste und Sorgen für eine Kraft und Macht über einen haben können.

Das zweite und rückblickend sehr prägende Erlebnis war dann anfangs der 90er-Jahre der 2. Golfkrieg. Ich wurde da gerade 10 Jahre alt und hatte natürlich von den Hintergründen, der Geschichte davon noch keine Ahnung. Aber



Familienmensch, Dickköpfige Rebellin, Musikliebhaberin, passionierte Leserin und Gamerin, tierlieb, herzlich, einfühlsam, humorvoll harmoniebedürftig, tätowiert, empathisch

Lebt und liebt ihren Traumjob als  
Therapeutische Masseurin

JACKY, 33



Panikattacken, Depressionen, Angststörung

JACKY, 33

Eines von rund 50 Doppelportraits des Projekts #ganzabnormal. Die Idee war es dabei, diese in der Regel zu Hause zu besuchen und dort oder in der näheren Umgebung zu fotografieren. Dies war aber immer nur ein Teil des Ganzen, denn der persönliche Austausch bei einem Kaffee gehörte ebenso dazu. So sind nicht nur für beide Seiten sehr inspirierende Gespräche entstanden, nein auch Freundschaften und Kontakte unter den Teilnehmenden.

die Bilder von Krieg, brennenden Ölfeldern etc. prägten sich in meinem Kopf so stark ein, dass meine Mama mich regelmässig beruhigen und trösten musste. Es folgten auch hier schlaflose Nächte wie auch Grundängste, was wohl mit unserer Welt noch alles passieren könnte.

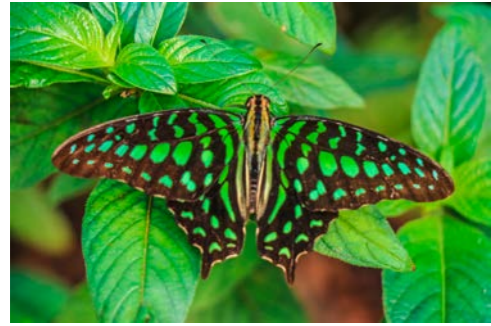
### Zeitsprung Frühling 2017

Mit meinen mittlerweile 37 Jahren auf dem Buckel hatte ich soweit ein wirklich erfülltes Leben. Ich war gesund, hatte ein grosses soziales Umfeld und auch neben der Arbeit immer viel zu tun mit meinen Hobbys und Leidenschaften wie Konzerte besuchen, mit Freunden was machen oder zwischendurch an den Wochenenden auch mal als DJ für Stimmung zu sorgen. In meiner beruflichen Funktion als HR-Fachmann war ich seit einigen Jahren im Bereich Lohn- und Sozialversicherungen tätig und fühlte mich dort auch am richtigen Ort.

Die aktuelle Arbeitsstelle war sehr vielseitig, lebhaft und von vielen Veränderungen geprägt. Zudem war unser Team leider stetig unterbesetzt, was natürlich

einen grösseren Mehraufwand an Zeit und Energie voraussetzte. So spürte ich dann nach und nach auch die ersten Anzeichen meiner späteren, ersten Krise. Es fing mit Durchschlafproblemen an, dann kam nach und nach sozialer Rückzug in meiner Freizeit dazu, und ich merkte, dass ich nach und nach keine Energie mehr hatte und in eine grosse Angst- und Grübel-Spirale kam. Es folgten grobe Selbstzweifel und auch Vorwürfe mir selbst gegenüber, dass ich mich doch gefälligst einfach mehr anstrengen und mir nicht immer wegen allem so viele Gedanken machen sollte.

So kam es, wie es kommen musste – ich suchte mir professionelle Hilfe. Über den Hausarzt liess ich mich zu einer ambulanten Psychotherapie überweisen und liess mich dort erstmals abchecken und mir viele Fragen beantworten. So kam es dann zur Diagnose: mittelschwere Depression, kombiniert mit einer generalisierten Angststörung. Später wurde dann im Rahmen weiterer Untersuchungen noch eine Persönlichkeitsstörung diagnostiziert. Es folgten dann regelmässige Sitzungen mit meiner



Entspannen mit der Naturfotografie

Psychiaterin und auch medizinische Unterstützung. Ich musste mich dann auch zwischenzeitlich für die Arbeit krankschreiben lassen und hatte das erste Mal die Zeit und Energie, mir ein paar grundlegende Gedanken zu machen, was ich denn weiter anstellen möchte mit meinem eigentlich doch so erfüllten Leben.

#### Wie die Krise auch zur Chance wurde

So kaufte ich mir in dieser Zeit meine erste und bis heute treu erhabene digitale Spiegelreflexkamera. Dies war ein absoluter Glückstreffer, denn so konnte ich meine langen Spaziergänge und Wanderungen in der Natur damit verbinden, mich stundenlang wunderschönen Landschaften, Bergen und Pflanzen zu widmen und so wieder richtig zu entspannen und mich fallen zu lassen.

Neben neuen Interessen kam dann das grosse Bedürfnis dazu, mich nicht länger hinter meiner Krankheit verstecken zu müssen, und dies in Form eines «Outings» neben meiner Familie und dem engsten Freundeskreis, einfach allen, die mich irgendwie kannten, mitzuteilen. So kam es dazu, dass ich im Herbst darauf im Studio des Radio SRF Virus sass und eine Stunde lang offen über meine Erfahrungen und Probleme berichtete. Dieses Erlebnis löste nach der Veröffentlichung im Radio, Youtube und auf Social Media eine Welle von sehr berührenden und positiven Rückmeldungen aus und ist bis heute wegweisend für mich. Nicht nur dass ich vielen anderen Betroffenen scheinbar aus dem Herzen sprach, nein es nahm mir selbst auch enormen Druck, mich nicht dafür schämen zu müssen und zu sehen, dass es noch so viele andere Menschen gibt, die dieselben «Rucksäckli» zu tragen haben.

Fortan war es mir eine absolute Herzensangelegenheit, mehr gegen Selbst- und Fremdstigmatisierung zu tun und zur allgemeinen Aufklärung etwas beizutragen. Es folgten ein persönlicher Blog auf Social Media, regelmässige öffentliche Auftritte in Livestreams oder an Veranstaltungen und neue Projekte.

Heute bin ich nebenbei Mitglied des Mentalhealth-Netzwerkes «Madnesst», habe meinen ersten Nebenjob als Peer im ambulanten Bereich und betreibe mein eigenes, inklusives Fotoprojekt #ganzabNORMAL. Bei diesem konnte ich meine Leidenschaft, das Fotografieren, auf eine neue Ebene bringen, um erstmals meinem langjährigen Wunsch, Menschen zu portraituren, nachzugehen. Dies verbunden mit der Absicht, andere Betroffene ablichten zu lassen und zu zeigen, was sie auf der einen Seite mit sich tragen, aber auch dass sie eben viel mehr sind als bloss Depressive oder Borderliner.

#### Heute

Rückblickend kann ich sagen, dass mich meine persönliche Krise persönlich enorm weiterentwickelt hat und ich heute sogar viel selbstbewusster und glücklicher bin als vorher. Sich immer wieder selbst zu reflektieren und dabei nachzudenken, was einem wohl besser täte etc., wird leider in der heutigen, schnelllebigen Zeit so oft vergessen. Natürlich hatte ich anfänglich auch Zweifel und Ängste, so offen über alles zu sprechen. Es könnten ja potenzielle neue Arbeitgeber sehen oder vielleicht auch negative Kommentare aus meinem Umfeld kommen. Und dann noch als Mann, so offen über Gefühle zu reden – ist ja auch nicht gerade Alltag. Doch all diese Befürchtungen kann ich heute getrost hinter mir lassen, und natürlich nicht immer – aber meistens – bin ich so zufrieden und glücklich damit, wer und wo ich heute bin.

[www.ganzabnormal.com](http://www.ganzabnormal.com)

  [heavymental80 /funkey\\_pics](https://www.facebook.com/heavymental80)

# Aus der SGM-Küche – der Chefkoch euphorisiert...



DOMINIC STAUB, KÜCHENCHEF KLINIK SGM

Spargeln werden jeweils so sehnsüchtig erwartet wie der Frühling selbst. Grüne Spargeln mit Kartoffeln und Oliven aus der Pfanne belohnen die Geduld. Dazu ein einheimisches Lammrack lassen den Frühling in unser Herz. Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser und hat mit 18 Kilokalorien pro 100 Gramm kaum Kalorien. Lammracks sind eine fettarme Proteinquelle und zudem reich an Eisen und Kalium. Dies trägt zu einer bewussten Ernährung bei.

#### Rezept

Spargeln mit Lammracks und Bratkartoffeln für 4 Personen

2 St.	Lammracks à ca. 500g
1 EL	HOLL Rapsöl
500g	grüne Spargeln
80g	griechische Oliven
1	kleine Zwiebel
600g	Frühkartoffeln
4 EL	HOLL Rapsöl
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

- Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Spargeln je nach Dicke halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Oliven kalt abspülen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden.
- Backofen auf 160°C vorheizen. Lammracks mit Salz und Pfeffer würzen. Racks in etwas HOLL Rapsöl rundum ca. 5 Minuten braten. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten garen. Ofen ausschalten und Tür öffnen. Racks ca. 10 Minuten im Ofen ruhen lassen.
- HOLL Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Zwiebel, Spargeln und Oliven dazugeben und weitere ca. 10 Minuten braten, bis die Spargeln weich sind, aber noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lammracks zwischen den Knochen aufschneiden und mit der Kartoffelpfanne anrichten.

# Ätherische Öle

KARIN EICHENBERGER MIT REDAKTION KLINIK SGM

**Unter ätherischen Ölen versteht man flüssige, leicht flüchtige ölartige Inhaltsstoffe von Pflanzen. Sie zeichnen sich durch einen charakteristischen, meist angenehmen Geruch aus. Die Extrakte werden aus ganzen Pflanzen oder einzelnen Pflanzenteilen mittels Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Lösungsmitteln wie Öl gewonnen.**



KARIN EICHENBERGER,  
STATIONSLEITUNG  
1. STOCK  
KLINIK SGM

Ätherische Öle werden über den Geruchssinn (Duft im Raum, in der Luft), die Atmung (Inhalation), die Haut (Bad, Körperpflege, Einreibung, Wickel) oder das Essen/Trinken (Kräuter/Tee) aufgenommen. Sie sind nach wenigen Minuten und bis zu zwei Stunden nach der Anwendung im Blut nachweisbar und können akute Gebrechen wie

Infektionskrankheiten, psychische Probleme, hormonelle und nervliche Störungen erfolgreich beeinflussen. Ebenso wirken sie unterstützend bei chronischen Zuständen wie Allergien, Problemen im Stoffwechsel oder des Immunsystems. Düfte berühren direkt unser Herz ohne Zensur durch das Grosshirn, sie erzeugen Emotionen, regen die Fantasie an und bleiben unvergesslich im Gedächtnis haften. Auch Düfte, die wir in unserer Kindheit wahrgenommen haben, hinterlassen Spuren in unserem Gehirn. Bei der Wahl des ätherischen Öls spielt daher der Geruchssinn eine grössere Rolle als die Indikation.

Eine Vielzahl chemischer Inhaltsstoffe des Öls definiert deren Wirkung. So können die ätherischen Öle antibakteriell, fiebersenkend, schleimlösend, anregend, krampflösend, antiviral wirken. Allerdings sind auch ihre Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen, die sich vor allem bei längerer oder zu hoher Dosierung zeigen können.

Für Kinder, Schwangere und Stillende sowie Epileptiker sind einzelne Öle kontraindiziert. Wichtig ist, dass ätherische Öle nur äusserlich und verdünnt angewendet werden.

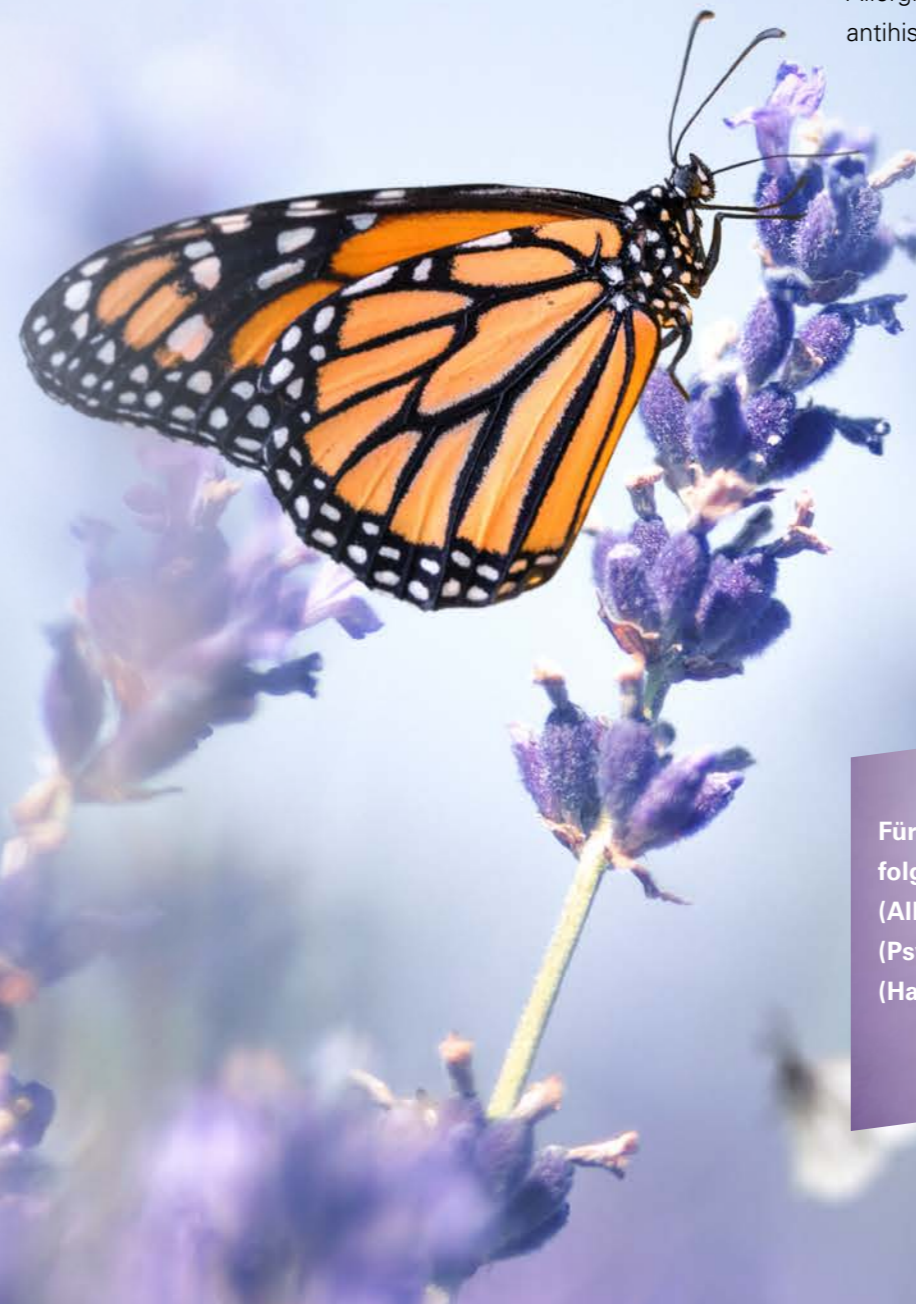
Ätherische Öle sollten je nach Indikation unterschiedlich angewendet werden. Hier eine kleine Auswahl an Anwendungsmöglichkeiten, ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- Verbrennungen, Insektenstiche: Einreibungen oder kalte Kompressen
- Erkältungen: Feucht- und Trockeninhalation, Raumbeduftung, Einreibungen
- Kopfschmerzen: Einreibung an Schläfe, Stirn, Ohrwurzel oder Nacken, kühle/warme feuchte Kompressen an der Stirn
- Angst, Stress, Anspannung, Unruhe, Trauer, Nervosität: Trockeninhalation, Einreibungen, Massagen, Bäder, warme Wickel und Kompressen, Raumbeduftung
- Verdauungsbeschwerden: Einreibungen, Wickel, Trockeninhalation
- Beschwerden Bewegungsapparat/ Hautprobleme: Einreibungen, Massage, Bäder, warme/kalte Wickel und Kompressen

Abschliessend noch ein paar bekannte Öle mit ausgewählten Indikationen:

- Lavendel**  
Regulierend auf Neurotransmitter (Serotonin), harmonisierend auf Herz-Kreislauf-System
- Melisse**  
Gegen Unruhe und Stress
- Mandarine**  
Entspannend, entkrampfend, angstlösend, belebend
- Rose**  
Stärkend, wundheilend, angstlösend
- Teebaum**  
Gegen Aphthen, Erschöpfung, Harnwegentzündungen, Pilze

- Pfefferminze**  
Entspannt und beruhigt die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes, schmerzstillend, kühlend, gegen Kopfschmerzen und Fieber, bei Wunden und Verbrennungen (kontraindiziert für Kinder, Frauen bei Schwangerschaft und Stillung sowie Epileptiker)
- Fenchel**  
Gegen diverse Magen-Darm-Beschwerden, hormonregulierend, schmerzstillend (kontraindiziert für Kinder, Frauen bei Schwangerschaft und Stillung sowie Epileptiker)
- Majoran**  
Angst, Depression, Rheuma, Muskelverspannungen, Verdauungsbeschwerden
- Zedernholz**  
Allergischer Schnupfen, stimmungsaufhellend, antihistaminisch



Für die kleine Hausapotheke werden folgende Öle empfohlen: Lavendel (Allrounder), Mandarine oder Orange (Psyche), Cajeput (Atemwege), Teebaum (Haut), Thymian linalol (Verdauung).

# Vier Fragen an Dr. med. Luca Hersberger, neuer Chefarzt ambulante Dienste der Klinik SGM

REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Seit 1. Dezember 2021 in der Klinik SGM. Luca Hersberger ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Schematherapie-Trainer und -Supervisor (ISST). Er blickt auf eine langjährige Tätigkeit in der Klinik Sonnenhalde und auf eine selbstständige Praxistätigkeit im integrativ-medizinischen Zentrum von «Wise Medicine» in Winterthur zurück. Er ist Autor von «Heilsame Beziehungen – Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen».

## Was waren Ihre Highlights des vergangenen Jahres?

Während meinem Jahr selbstständiger Tätigkeit im integrativ-medizinischen Zentrum Wise Medicine in Winterthur durfte ich eine spannende und inspirierende Art von Medizin kennenlernen, den Nutzen von Ernährung und Nahrungsergänzung kennenlernen und mich mit hochinteressanten Themen wie z. B. Mitochondrien als Kraftwerke unserer Zellen und deren Bedeutung bei chronischen Erschöpfungszuständen sowie Aminosäuren als Vorläufer von unseren Neurotransmittern auseinandersetzen.

Zudem bin ich im Juli 2021 mit meiner Familie in ein neues Wohnprojekt auf St. Chrischona umgezogen, was viel Neues und Spannendes mit viel Potenzial mit sich bringt. Etwas vom Schönsten dabei; der Wechsel in die neue Schule war für jedes von unseren vier Kindern ein Segen. Als Gastdozent durfte ich im Theologischen Seminar St. Chrischona neu seit letztem Jahr Studenten unterrichten, was auch eine schöne Herausforderung war.

Aktuell ist nun die Zweitaufgabe meines Buches «Heilsame Beziehungen» ausverkauft, was auf einen erfreulichen Absatz hinweist. Aktuell bin ich in der Überarbeitung einer aktualisierten Neuauflage, worauf ich mich besonders freue.

Und ein weiteres grosses Highlight, das mich seit Sommer 2021 begleitet hat, war die Aussicht, in der Klinik SGM mitzuarbeiten. Dass dies nun möglich ist, ohne dass meine ganze Familie umziehen musste, ist ein Geschenk. Ich bin mittlerweile gut gestartet, wurde wohlwollend empfangen und habe den Eindruck, gut zur Klinik SGM und ihren Werten zu passen.

## Was sind mit Blick nach vorne die grössten Herausforderungen der Klinik SGM?

Die Klinik SGM ist am Wachsen – mit neuen und wachsenden Ambulatorien sowie einer dritten stationären Abteilung – der Männerinsel. Dies bringt viele spannende Herausforderungen mit sich. Manchmal sehe ich grad im ambulanten Bereich das Ganze wie ein Mobile, das gut ausbalanciert sein will. Um die schönen neuen Räumlichkeiten in unseren Ambulatorien gut zu nutzen, brauchen wir gut qualifizierte und zur SGM passende Mitarbeitende, für welche wir wiederum auch genügend Zuweisungen und Anmeldungen von Patientinnen und Patienten brauchen. Ich hoffe, wir können dieses Mobile zunehmend belastbar machen in einem für alle Beteiligten guten Tempo.

Wir sind immer dankbar, wenn wir passende Fachkräfte für unsere Klinik finden.

Eine weitere Herausforderung ist das kommende Anordnungsmodell, das psychologischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten ermöglicht, direkt über die Krankenkasse abzurechnen. Wir sind natürlich daran interessiert, weiter gut mit unseren Mitarbeitenden zusammenzuarbeiten und die Anstellungsverhältnisse attraktiv zu gestalten. Inwiefern uns diese Veränderungen als Klinik betreffen, ist noch ungewiss.

In allem sind wir als private Klinik immer auch darauf angewiesen, dass wir mit unseren Ressourcen gut haushalten können und zu unserer finanziellen Sicherheit beitragen.

## Welche Einstellung benötigt es, um all diese Ziele erfolgreich umzusetzen?

Wir schaffen das nur gemeinsam! Es begeistert mich, wenn Teams sich stärkenorientiert und eigeninitiativ so einbringen, dass wir als Gesamtorganismus Klinik SGM gemeinsam weiterkommen. Wir wollen die Herausforderungen gemeinsam anpacken, gemeinsam tragen und die kommenden Erfolge gemeinsam feiern! Ich denke da auch immer wieder an den biblischen Vergleich des Leibes – wenn jedes Organ genau das macht, wofür es geschaffen wurde und worin es am besten ist, geht es dem ganzen Körper gut. So möchte ich auch gern mit meinen Stärken dazu beitragen, dass sich andere mit ihren Stärken einbringen können – in der Arbeit im Team, mit den Patientinnen und Patienten und in der laufenden Verbesserung der vorhandenen Prozesse.

## Was haben Sie sich für die nächsten Jahre vorgenommen?

Ich versuche dort zu sein, wo ich empfinde, dass es mein Platz ist, und jeweils das zu tun, was «dran» ist. Dabei bin ich auf Führung und Weisheit von ganz oben angewiesen und darf mich da auch getragen und gesehen fühlen.



## PERSÖNLICH

**Da muss ich lachen:** Bei spontan entstehenden humorvollen Dialogen oder bei spontanwitzigen Einfällen meiner Kinder. Und auch in Gesprächen mit Menschen in Not ist Humor immer wieder etwas Hilfreiches, was Schweres etwas aufzulockern vermag. Gemeinsam wieder zu lachen kann hilfreich sein.

**Das hat mich geprägt:** Ich bin seit meiner Kindheit geprägt vom

christlichen Glauben, der mir seither für mein Leben zentral wichtig geworden ist. Zu wissen, dass ich von einem grossen Schöpfer erdacht und gemacht bin, der die Liebe selbst ist, und zu erleben, dass ich mit Jesus in einer Beziehung sein darf, ist mir das Kostbarste in meinem Leben.

Daneben ist mein Denken und Verstehen auch geprägt von psychologischen Modellen, insbesondere dem aus meiner Sicht gut auch mit biblischen Werten vereinbaren Modell der Schematherapie.

Was mich immer wieder belebt und sehr positiv geprägt hat, waren Momente, in denen Menschen ihre Stärken entdecken durften, darin aufblühen und sich in ihrem Team damit einbringen konnten. Da fängt für mich das Abenteuer Team an, in dem jede und jeder die herausragenden Fähigkeiten einbringt und in dem wir gemeinsam mehr haben als jede Person für sich.

**Das möchte ich gerne lernen:** Immer wieder zur Ruhe zu kommen, im Sein zu sein, achtsam auf Impulse von oben zu hören. – Und natürlich noch viel über hilfreiche psychologische Modelle, Ernährung und psychische Gesundheit, über Mitochondrien, hilfreiche Organisationsstrukturen, Positive Leadership, konstruktive Teamdynamiken usw.

**Das ist mein Lieblingsessen / Lieblingswein:** Ein Gläschen Rotwein im Kreise von lieben Freunden schmeckt mir am besten.

# Wo ist Gott, wenn es weh tut?



SAM PFEIFER,  
FACHARZT FÜR  
PSYCHIATRIE UND  
PSYCHOTHERAPIE

## Gottvertrauen, auch in dunklen Zeiten

Ich erinnere mich noch gut an den Moment, wo ich die Diagnose «Krebs» erhielt. Von einem Moment zum andern wechselte ich die Seiten: ich war nicht mehr Arzt, sondern Patient. Ich stand nicht mehr auf

der Seite des Lichts, sondern trat ein in die dunkle Welt der Unsicherheit, der Angst, der schmerzlichen Eingriffe und in die Gemeinschaft von Menschen, die ähnlich wie ich durch eine lebensbedrohliche Krankheit gingen.

Warum lässt Gott das Leiden zu? Warum werden auch gläubige Menschen nicht vom Bösen verschont? Die Publizistin Susan Sontag sprach einmal davon, dass jeder Mensch zwei Pässe habe: einen für das Reich der Gesundheit und der Lebensfreude, aber einen zweiten für das dunkle Reich des Leidens, der Krankheit und der Schwachheit. Obwohl wir am liebsten nur im ersten Land leben würden, werden wir alle über kurz oder lang auch die Reise in das andere Land antreten müssen. Zerbrechlichkeit gehört zu unserer Existenz (Römer 8, 18ff).

Dieses Paradox finden wir schon in Psalm 23 vorgezeichnet. Da ist der tröstende Zuspruch: «Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln!» Doch das steht im Kontrast zur anderen Realität «Wenn ich durchs dunkle Tal wandere...». Beide Aussagen haben ihren Platz in der Bibel – ein «Sowohl-als-auch»!

Kann man überhaupt stark werden an Belastungen? Ist diese Behauptung nicht zynisch, ein Trostpflaster, ein Schönreden, Beschwichtigen, Bagatellisieren von Leiden? Dieses Spannungsfeld zeigt sich in vier verschiedenen Bereichen: Das Paradox von Sehnsucht nach Heilung und Warten auf den richtigen Zeitpunkt, von Verstand gegen Gefühl, von Verheissung und Enttäuschung, von Dunkelheit und Licht. Scheinbare Gegensätze! Ein Paradox ist eine widersprüchliche Feststellung, die sich im wirklichen Leben nicht einzulösen scheint.

In der Not kann die Vernunft nicht trösten. Manche Menschen fragten mich: «Warum lässt sich der Hebel der Gefühle nicht einfach umlegen? Warum kann ich nicht die Jalousie mit Hilfe meines Verstandes, mit guten Gedanken, mit göttlichen Verheissungen beliebig hochziehen, um das Licht in mein Dunkel fallen zu lassen?» Und dann müssen sie lernen: alle Fachkompetenz, alle Medikamente reichen oft nicht aus. Und sie entdecken neue Wege: eine Umarmung, ein berührendes Lied, selbst ein einfaches warmes Wolltuch, oder ein inbrünstiges Gebet zeigt uns Gottes Gegenwart im dunklen Tal. Wir erleben die Zeit des Leidens als Zustand der Dunkelheit. Doch dann das Paradox: nur in der Dunkelheit sehen wir die Sterne! Und diese Sterne werden zu einem Signal, das uns Hoffnung gibt, eine neue Ausrichtung, einen neuen Horizont. Oder mit den Worten der Liederdichterin Julie Hausmann: «Wenn ich auch gar nichts fühle von deiner Macht, du führst mich doch zum Ziele, auch durch die Nacht!»

Im Leiden müssen wir auch lernen, Gott neu zu verstehen. Lobpreislieder bilden oft nur eine Seite Gottes ab: seine Grösse, seine Herrlichkeit, seinen Schutz und seine Bewahrung. Aber manchmal erleben wir Gott nicht als liebevollen Vater, auf dessen Schoss ich mich kuscheln kann und bei dem es mir gut geht. Es gibt auch diesen unverständlichen Gott, zu dem selbst Jesus in

seiner allergrössten Krise gerufen hat: «Mein Gott, mein Gott! Warum hast du mich verlassen?» Eine Krise kann das Gottesbild radikal infrage stellen. Nicht selten muss ein gläubiger Mensch nachher auch seine Beziehung zu Gott neu aufbauen lernen. Arne Kopfermann war ein begnadeter Songwriter von Lobpreisliedern. Doch dann kam seine 10-jährige Tochter Sara bei einem Unfall ums Leben, den er verursacht hatte. Sein ganzes Weltbild brach zusammen und auch sein Bild vom liebenden Gott. Später schreibt er: «Manchmal muss ich mit Dir ringen. Ist der Blick auf Dich verstellt, dann will ich kein Loblied singen, wenn die Not der Welt mich quält. Doch Dein göttliches Erbarmen trägt mich durch in schwerer Zeit. Ich vertraue Deinem Namen: Du bist mit uns, auch im Leid, Du bist niemals weit.»

## Wie können wir wachsen im Leiden?

Hier sind vier Paradoxe der Resilienz:

- Gib dir Zeit! Ergib dich in den Rhythmus des Lebens, den Gott in deinem Leben zulässt.
- Baue nicht nur auf den Verstand, lass dich in deinem Herzen ansprechen (aber schalte den Verstand auch nicht völlig aus).
- Gib die Hoffnung nicht auf, auch wenn manche Versprechungen und Wünsche nicht in Erfüllung gehen!
- Lerne im Dunkeln zu gehen – du bist nicht allein! Gott ist da – auch in den Zeiten der Wüstenwanderung.

## PERSÖNLICH

Prof. Dr. Samuel Pfeifer war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik Sonnenhalde in Riehen BS. Er war dann Professor an der Evangelischen Hochschule Tabor in Marburg und in privater Praxis tätig. Er wirkt mit am Kurs «Spiritual Care» der Klinik SGM und hat vor Kurzem einen neuen Youtube-Kanal gestartet, wo Sie diesen Artikel unter dem Thema «Hilfe in Lebenskrisen» auch sehen und hören können.

[www.youtube.com/watch?v=s2ST-Bx43II](https://www.youtube.com/watch?v=s2ST-Bx43II)

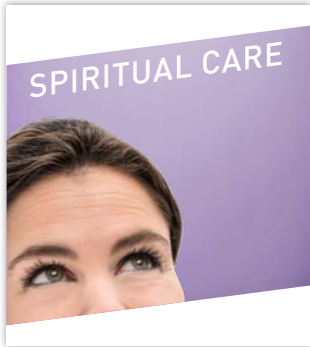




# Veranstaltungen 2022

## FACHANLÄSSE

**Veranstaltungsort:** Klinik SGM Langenthal



Donnerstag und Freitag,  
17. und 18. November 2022

### Fortbildungskurs für Spiritual Care

Weitere Informationen online unter  
[klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse](http://klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse)  
oder als Anfrage per E-Mail an  
[events@klinik-sgm.ch](mailto:events@klinik-sgm.ch)

## ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

**Veranstaltungsort:** Parkhotel Langenthal



Donnerstag, 1. September 2022

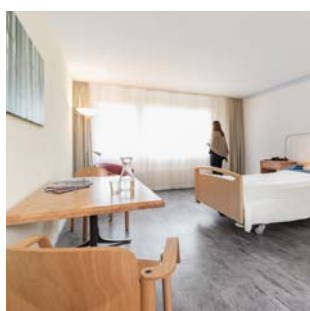
### Save the Date SGM Impuls Fachtagung

«Mann, lass uns über  
deine Gesundheit reden»



Mehr unter  
[klinik-sgm.ch/klinik-sgm/  
events-fachanlaesse](http://klinik-sgm.ch/klinik-sgm/events-fachanlaesse)

## VIRTUELLER RUNDGANG



Besuchen Sie auf einem virtuellen Rundgang  
die Klinik SGM

[klinik-sgm.ch/patienten-und-angehoerige/allgemeine-informationen/360-ansichten](http://klinik-sgm.ch/patienten-und-angehoerige/allgemeine-informationen/360-ansichten)



aufwärts ^

Die Klinik SGM Langenthal  
ist eine anerkannte Fachklinik  
für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik mit  
stationären und ambulanten  
Behandlungsangeboten.

Die Klinik SGM ist Mitglied von:



Deine Güte, HERR, sei über uns  
> Psalm 33



**KLINIK SGM**

### KLINIK SGM LANGENTHAL

Weissensteinstrasse 30  
CH-4900 Langenthal  
T +41 62 919 22 11  
[info@klinik-sgm.ch](mailto:info@klinik-sgm.ch)

[klinik-sgm.ch](http://klinik-sgm.ch)



Folgen Sie uns

