

aufwärts

Vielfalt leben und erleben

› Diversität hat viele Gesichter Seite 4

› Gendermedizin: Frauen sind anders Seite 10



MIT
INTEGRIERTEN
SGM-NEWS-
FACHBERICHTEN

Diversität im Fokus

**Liebe Leserin,
lieber Leser**

Wir freuen uns, Ihnen die 1. Ausgabe 2021 unseres Magazins zu überreichen. Die Klinik SGM wird bald neu ein mÄnnerspezifisches Behandlungsangebot anbieten. Denn MÄnner sind anders, Frauen auch. In Krisensituationen zeigt sich das deutlich in der Art, wie eine Frau mit einem Problem umgeht und was ein Mann tut.

WÄhrend sich Frauen relativ rasch Hilfe im Aussen suchen oder sich Freunden anvertrauen, versuchen MÄnner meist viel zu lange, das Problem selbst zu regeln. Oft zeigt sich ein Hilferuf eines Mannes durch auffälliges Verhalten wie übermÄssigen Konsum diverser Dinge (Alkohol, Drogen, Sex etc.). WÄhrend die Therapieangebote bis dato eher auf Frauen ausgerichtet waren, erkannte man die Unterschiedlichkeit von Geschlechtern und bietet darum zunehmend unterschiedliche Angebote fÄr MÄnner und Frauen an. Darum freuen wir uns Äber unser Therapiekonzept, das nur auf MÄnner ausgerichtet ist.

Das Erkennen und Akzeptieren von Vielfalt hÄngt auch mit der inneren Haltung zusammen. Es geht darum, dass Vielfalt Bereicherung sein kann und nicht Angst machen soll. Der Umgang mit DiversitÄt beginnt bei der Haltung, selbstreflektiv und wachsam zu sein und nicht der Versuchung zu erliegen, zu stereotypisieren, sondern jedes Individuum als individuell, einzigartig und wertvoll zu betrachten.

Diese Ausgabe fokussiert ganz auf die Unterschiedlichkeit der Menschen. Fast alle Texte sind geschrieben von Frauen. Als musikalische Untermalung zur Thematik empfehlen wir Ihnen das StÄck «Better Man» der Schweizer Band Pegasus. Im exklusiven Kurzinterview fragen wir Noah Veraguth unter anderem, wie diese Komposition entstand.

Im Leben sollte der Blick nicht immer nur auf die grossen Dinge gerichtet sein, sondern auf die Kunst der kleinen Schritte, wie sie Saint-ExupÄry auch treffend beschreibt: «Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft fÄr den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.»

Geniessen Sie die LektÄre!

Ihre SGM-Redaktion

Impressum

Herausgeberin:
Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Redaktionsleitung: Daniela Keiser,
Klinik SGM Langenthal
Texte: Eva Sofia Hersberger,
Daniela Keiser, Esther MÄller,
Julienne Buess, Dominic Staub,
Michael Eichenberger, Anja Widmer
Lektorat: Kurt Wilhelm, Oftringen
Fotos: Klinik SGM Langenthal,
Sabrina Golob, Baden
Druck: Druckerei SchÄrch AG,
Huttwil
Konzept und Gestaltung:
KOMMPAKT AG Kommunikation,
Baden
© Klinik SGM Langenthal
Auflage 5000 Ex.

CO₂-neutral gedruckt in
der Schweiz auf FSC®-
zertifiziertem und zu
100 % recyceltem Altpapier.

Inhalt

DiversitÄt

4 DiversitÄt hat viele Gesichter

Heilsame Beziehungen

6 Leidenschaft – Herausforderung – kostbares Gut

Fachberichte

10 Gendermedizin: Frauen sind anders

13 Psychische Gesundheit im Alter

Meinung

17 Was denken Frauen darÄber?

Interview

18 Im GesprÄch mit Noah Veraguth,
SÄnger der Band Pegasus

Aus der Klinik

20 Aus der SGM-KÄche – der Chefkoch empfiehlt

21 Vier Fragen an Michael Eichenberger,
neuer CFO der Klinik SGM

Inspiration

22 Die Kunst der kleinen Schritte

23 Auf der Suche nach einem gnÄdigen Gott

Agenda / Kontakt

24 Veranstaltungen in der Klinik SGM Langenthal

NÄchste Fachtagung SGM Impuls



4



10



17



21

SGM Impuls
Einladung zur Fachtagung
Mann 2.0: Das stille Leiden der MÄnner
29. April 2021, 9.00 bis 16.00 Uhr
Die Fachtagung findet auch digital statt
Anmeldung unter: www.klinik-sgm.ch

Diversität hat – erfrischerweise – viele Gesichter

REDAKTION KLINIK SGM

Kulturelle Herkunft, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Persönlichkeit, Kultur und Religion: All diese Begriffe vereinen sich unter Diversität – also Vielschichtigkeit, Vielfältigkeit, Einzigartigkeit. Die Aufzählung ist nicht abschliessend, zeigt aber eine Farbigkeit des Lebens auf, der wir stets positiv begegnen sollten. Dieser Vielfältigkeit wollen wir uns vermehrt widmen und bieten darum ab Frühling Angebote speziell für Männer.

Diversity wird meist mit dem Begriff der «Vielfalt» übersetzt, dahinter steckt jedoch mehr: Diversity meint den bewussten Umgang mit Vielfalt in der Gesellschaft. Es ist ein organisatorisches sowie gesellschaftspolitisches Konzept, das einen wertschätzenden, bewussten und respektvollen Umgang mit Verschiedenheit und Individualität propagiert. Diversity orientiert sich nicht an Defiziten oder versucht Lösungen für vermeintliche Probleme aufzuzeigen. Vielmehr geht es bei

Diversity darum, die vielfältigen Leistungen und Erfahrungen von Menschen zu erkennen und sie als Potenzial zu begreifen und zu nutzen. Der Abbau von Diskriminierung und die Förderung von Chancengleichheit sind dabei die zentralen Ziele.

Als Kerndimensionen von Diversity gelten meist: Alter, Geschlecht, ethnische und soziale Herkunft, sexuelle Orientierung, physische und psychische

Verfassung. Vielfalt umfasst verschiedene Ebenen: die Person selbst und ihre Persönlichkeit und Erfahrungen, ihre Gruppenzugehörigkeit sowie Lebens- und Arbeitsumfeld. Ein Mann kann beispielsweise im Beruf ein harter und gewiefter Verhandlungspartner sein, aber auch ein liebender Ehemann, ein herzenguter Vater, ein verantwortungsvolles Mitglied seiner Gemeinde, ein Bruder, mit dem man durch dick und dünn gehen kann, und ein Grossvater, der seiner Enkelin keinen Wunsch abschlagen kann.

Vielfalt akzeptieren und Vorteile schätzen

Das Erkennen und Akzeptieren von Vielfalt hängt auch mit der inneren Haltung zusammen. Es geht darum, dass Vielfalt Bereicherung sein

kann. Der Umgang mit Diversität beginnt bei der Haltung, selbst reflektiv und wachsam zu sein und nicht der Versuchung zu erliegen, zu stereotypisieren, sondern jedes Individuum als individuell, einzigartig und wertvoll zu betrachten. 1. Mose 1,27 ist die Grundlage dafür, dass jeder Mensch von Gott mit Wert und einer unverlierbaren Würde ausgestattet ist, die uns als Christen verpflichtet, jeden Menschen in seiner Diversität wahrzunehmen, ernst zu nehmen, wertzuschätzen und zu respektieren, ohne dass wir dabei seine Haltung übernehmen müssen.

Wir alle wissen: Das ist einfacher gesagt als getan. Wie schnell erliegen wir manchmal einem Vorurteil und lassen so einem Menschen gar keinen Raum zu zeigen, wer er ist. So machen wir diesen Menschen unglücklich, weil er keine Chance hat, sich zu zeigen, wer er wirklich ist. Wir machen uns unglücklich, weil wir uns die Chance verbauen, positive, unerwartete und unter Umständen schöne Erfahrungen zu machen. So verharren wir in negativen, von Angst geprägten Glaubenssätzen.

Doch wie wäre es, wenn wir uns auf eine uns unbekannt Facette eines Menschen einlassen würden und dabei wahrnehmen, was in unserem Inneren abläuft, ohne Vorurteil?

HR-Abteilungen grosser Unternehmen machen sich solche Unterschiede sogar zunutze und bilden Teams mit Menschen verschiedener Herkunft, Altersklasse und kulturellem Hintergrund. In Firmen und Organisationen arbeiten Menschen aus verschiedenen Nationen, mit unterschiedlichen Religionen und Überzeugungen. Ob buddhistischer, christlicher, hinduistischer, jüdischer oder muslimischer Glaube – jeder Mensch möchte respektiert werden. Weil unsere Lebens- und Arbeitswelt in jeder Hinsicht internationaler und vielfältiger wird, gewinnt diese Dimension seit einigen Jahren an Bedeutung. Offenheit, Respekt und Wertschätzung von Unterschieden und Gemeinsamkeiten sind wesentliche Merkmale der Zusammenarbeit in Teams, wo Diversität gelebt werden soll. Es bedeutet aber auch, dass Differenzen – welcher Art auch immer – erkannt, benannt, ausgehalten und auf Augenhöhe ausdiskutiert werden sollen.





Foto: Luca Hersberger

Leidenschaft – Herausforderung – kostbares Gut

Gemeinschaftliches Leben ist meine grösste Leidenschaft. Gemeinschaftliches Leben ist meine grösste Herausforderung. Gemeinschaftliches Leben ist neben Jesus, meinem Mann und unseren vier Kindern mein kostbarstes Gut geworden, meine Quelle zur Inspiration, die Freisetzung für diverse Abenteuer, die ich zusammen mit Jesus erleben darf.

EVA SOFIA
HERSBERGER

Mein Mann hat sich vor zwölf Jahren mutig mit mir auf das Abenteuer «Wohngemeinschaft» eingelassen. Ich bin ihm bis heute tief dankbar dafür.

Wir starteten in unserer Studenten-Ehe-wohnung auf 80m²

Wohnfläche. Wir lösten unser Wohnzimmer auf und nahmen eine depressive, gläubige Studentin bei uns auf. Wir hatten zu dem Zeitpunkt beide unsere Studien abgeschlossen, waren 8 Jahre verheiratet, frisch schwanger. Wir wollten Gott damit signalisieren: Wir sind bereit dafür, die Wohnvision, welche ich als 16-jähriger Teenie empfangen hatte, umzusetzen.

Wir legen los, auch wenn wir noch nicht die idealen Platzverhältnisse haben. Wir öffnen unsere Familie, um andere ein Stück weit mitzutragen und spürten intuitiv, dass wir durch dieses Miteinander auf Augenhöhe bald zurückgesegnet würden, dass es ein

Geben und Nehmen werden würde. Denn jeder von uns hat Stärken und jeder von uns hat Momente, wo er bedürftig ist und die mitgetragene Mitbewohnerin dieser Bedürftigkeit beispielsweise einer erschöpften Mutter heilsam begegnet.

Exakt drei Monate nach unserem WG-Start kam die Anfrage, ob wir (zusammen mit unserem ersten WG-Mitglied) in eine Villa im Paulusquartier von Basel ziehen würden, um dort mit einer weiteren Familie und 16 Singles gemeinschaftlich zu wohnen, später würde ein Umzug in den Moosrain in Riehen folgen. Gefühlt war das eine Zeit des «Krabbelns» und der ersten Schritte. Erste Versuche, sich gemeinschaftlich fortzubewegen mit Nasenlandungen.

Beziehungen heilsam leben ist gar nicht so einfach. Vorbildliche Leiterin sein, wenn man von kleinen Kindern bei wenig Schlaf permanent gefordert ist und von Mitbewohnern ausgerechnet auch noch anscheinend ungewollt und unabsichtlich eigene Wunde Punkte triggern.

Fortsetzung >

Ich lernte mich neu kennen und konnte nicht anders als mich immer wieder in die annehmenden Arme meines Vaters hineinfallen zu lassen. In seine Umarmung zu rennen war meine Überlebensinsel.

Heilsame Beziehungen

«Heilsame Beziehung» heisst das Buch, das mein Mann Luca Hersberger geschrieben hat. Luca ist Psychiater und ist in meinen Augen ein Beziehungsspezialist. Ich bin so dankbar, dass ich in diesem Bereich in unseren 19 Jahren Ehe schon so viel lernen durfte.

Dank dem Schemamodell, das auch für Laien wie mich sehr verständlich ist, begriff ich, dass ich mich in dem Moment, wo ich getriggert werde, mich existenziell bedroht fühle und mich dann für «Kampf», «Vermeidung» oder «Erstarren» entscheide, löste in mir so grosse Aha-Erlebnisse aus, dass ich schon alleine durch dieses Wissen plötzlich den Ausgang aus diesem punktuellen Gefangensein erkennen durfte und bald persönlich Heilung beispielsweise von meinen Versagensängsten erfahren durfte. Die grösste Herausforderung in diesem Vertrauenstraining Gott gegenüber war, in meinem Job als nebenamtliche Richterin darauf zu vertrauen, dass ich die Beratungssitzung auch gut leiten würde und stichhaltig argumentieren würde, wenn ich nicht jede einzelne Aktenseite eingehend studiert habe und alle möglichen juristischen Varianten im Vorfeld durchgespielt habe. Mein Mann forderte mich sehr liebevoll und doch in einem guten Sinne mit Nachdruck auf, diese Kompensationsstrategie loszulassen und mit Jesus den Schritt aufs Wasser zu wagen. Ich dachte insgeheim: «Das Wasser wird mich nicht tragen». Und doch realisierte

ich, dass es mich im Worst Case die gesunden Beziehungen zu meinen Kindern kosten wird. Diese Kostbarkeit wollte ich für meine Arbeitsstelle nicht opfern. Im Glauben und Vertrauen war ich aber offen, das Abenteuer einzugehen und zu erleben, dass mit Gott genau auch an meiner Arbeitsstelle, die weltlich gesehen und auch spürbar oft nicht viel Raum für Fehlerkultur lässt, die biblischen Wahrheiten der Gnade unerwarteterweise funktionieren würden. Und ich erlebte tatsächlich in der Folge so tiefe, verletzliche, annehmende, ermutigende Momente mit meinen Arbeitskollegen, dass ich nur darüber staunen kann.

Das Schemawissen hat mich, unsere Ehe, unsere WG-Beziehungen in einen heilsamen Prozess gebracht. Und Gott ist immer mittendrin, Schritt für Schritt. Treu, verlässlich, annehmend, verständnisvoll. Er anerkennt unseren Mut, wenn wir gewohnte Pfade von vermeintlich sicheren Kompensationsstrategien verlassen.

Vision, Ausblick

Zusammen mit meinem Mann und drei weiteren Familien dürfen wir in Bettingen den Wohnpark St. Chrischona, der sich aktuell im Bau befindet, leiten. Wir wünschen uns, dass die Kultur von «Heilsamen Beziehungen» auch dort inspirierend sein darf, und dass ein Geben und Nehmen auf Augenhöhe entstehen wird. Denn jeder von uns hat Stärken und jeder von uns hat seine wunden Punkte.

Gleichzeitig wird auch eine Gemeinschaftspraxis entstehen, wo wir Patienten ergänzend zur klassischen Schulmedizin auch ein breites Spektrum an Möglichkeiten bieten wollen.

Wir freuen uns auf die Zukunft und alles, was noch entstehen kann. Die kleinsten Schritte sind für uns von grosser Bedeutung. Sie bringen uns den Zielen näher, die wir uns ausgesucht haben.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit unserer Familie und Freunden die Herausforderungen anzupacken.



PERSÖNLICH

lic. iur. Eva Sofia Hersberger – In der Smitten ist Juristin und nebenamtliche Richterin am Strafgericht Basel-Stadt. Stärken entdecken und innere Kritikerstimmen entkräften gehören zu ihren Lieblingsthemen. Gemeinsam mit ihrem Mann Dr. med. Luca Hersberger und vier Kindern lebt sie seit über 10 Jahren gemeinschaftlich. Heilsame Beziehungen zu leben und damit zu inspirieren ist ihre gemeinsame Vision.

Gendermedizin: Frauen sind anders

Frauenmedizin im Sinne von Medizin für die Frau ist immer noch nicht Standard in der ärztlichen Versorgung. Dank der Gendermedizin kommt das Wissen um die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau zunehmend ins Bewusstsein unserer Zeit. Gendermedizin wird so der Verschiedenartigkeit von Männern und Frauen gleichermaßen gerecht, indem die geschlechterspezifischen Unterschiede auch in Diagnostik und Therapie berücksichtigt werden.



DR. MED. ESTHER MÜLLER, FACHÄRZTIN FMH FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE, GENDERSPEZIALISTIN

Lange Zeit war der Mann menschlicher Prototyp als Patient, als Arzt und auch als Wissenschaftler. Das ist sich jetzt am Ändern. Und das ist gut so, denn immer mehr Studien belegen, dass die Unterschiede zwischen Männern und Frauen nicht nur im biologischen Sinne beträchtlich sind: Auch

soziale und kulturelle Normen beeinflussen das Verhalten von Männern und Frauen und damit den Umgang mit Gesundheit oder mit Krankheitssymptomen. Der sogenannte «Männerschnupfen», eine akute, meist leichte Erkältung, die vorwiegend beim männlichen Geschlecht auftritt und in der Regel fürsorgliches Verhalten bei weiblichen Wesen auslöst, ist wohl das bekannteste Beispiel. Andererseits gehen Männer weniger schnell zum Arzt als Frauen, leben weniger gesund, rauchen und trinken mehr und haben vielleicht deshalb eine weniger hohe Lebenserwartung.

Laut Frau Professor Cathérine Gebhard, Genderspezialistin am Universitätsspital Zürich, kann die in manchen Bereichen immer noch

fehlende Geschlechtersensibilität schliesslich auch zu negativen Folgen für Männer führen. So werden zum Beispiel Depressionen, Essstörungen oder Osteoporose (Knochenschwund) oft als typische Frauenkrankheiten wahrgenommen. Die Diagnose Osteoporose beim Mann gehöre deshalb zu den am meisten vernachlässigten Krankheitsbildern Europas.

Was macht denn jetzt aber den grossen kleinen Unterschied aus? Biologisch gesehen sind Frauen kleiner und leichter als Männer. Durch die Hormonschwankungen während der Menstruationszyklen, einer Schwangerschaft, der Einnahme der Antibabypille, der Wechseljahre oder der Postmenopause sind Aufnahme, Verstoffwechslung sowie Wirkung und Ausscheidung von Medikamenten jeweils unterschiedlich. So wird die verhütende Wirkung der Pille durch Johanniskrautpräparate, die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, vermindert durch Induktion von Leberenzymen. Bestimmte Medikamente für die Behandlung von Psychosen oder Depressionen führen bei Frauen sehr viel häufiger zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen, den sogenannten «torsades des pointes» als bei Männern.

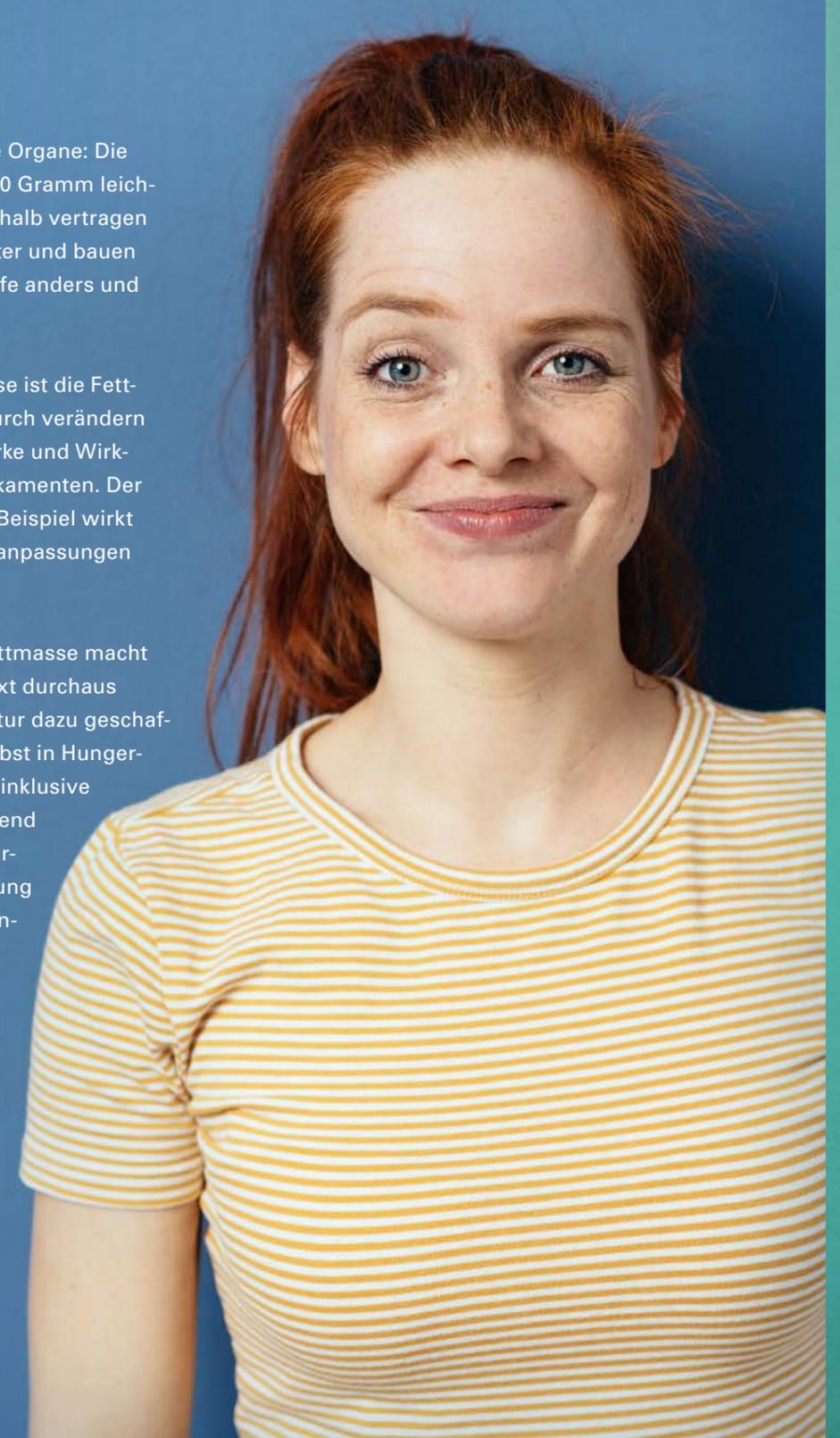
Frauen haben zudem kleinere Organe: Die Leber zum Beispiel ist fast 300 Gramm leichter als die eines Mannes. Deshalb vertragen Frauen etwa Alkohol schlechter und bauen gewisse Arzneimittelwirkstoffe anders und häufig langsamer ab.

Im Verhältnis zur Muskelmasse ist die Fettmasse deutlich grösser. Dadurch verändern sich Verteilvolumen, Wirkstärke und Wirkdauer von fettlöslichen Medikamenten. Der Betablocker Metoprolol zum Beispiel wirkt bei Frauen viel stärker. Dosisanpassungen sind hier evident.

Diese bei Frauen grössere Fettmasse macht aber in einem anderen Kontext durchaus Sinn: Frauen sind von der Natur dazu geschaffen, dank ihrer Fettdepots selbst in Hungerzeiten eine Schwangerschaft inklusive Stillzeit durchzustehen: Während der Schwangerschaft ist natürlicherweise die Fettverbrennung aktiv. Letztere im nichtschwangeren Zustand in Gang zu kriegen geht hingegen nur durch eine ausgeklügelte, strenge Diät und Sport.

Frauen sind durch die weiblichen Hormone vor der Menopause (allerletzte Blutung im Leben einer Frau) weitestgehend geschützt vor einem Herzinfarkt. Nach der Menopause hingegen haben sie dasselbe Risiko wie Män-

Fortsetzung >



*Frauen gehen eher zur Ärztin
oder zum Arzt,
können Schmerzen differenzierter beschreiben,
sind offener
für ganzheitliche Therapien und
sprechen anders auf Schmerzmittel an.*

ner. Während bei diesen typischerweise ein beklemmendes und ausstrahlendes Engegefühl mit Schmerzen in der Brust auftritt, zeigt sich ein Herzinfarkt bei Frauen häufig nur durch grosse Erschöpfung, Schwitzen, Benommenheit, Schmerzen in Oberbauch, Arm, Rücken, Nacken oder Kiefer und Übelkeit. Frauen versterben deutlich häufiger am Herzinfarkt, da sie ihre Beschwerden oft nicht ernst genug nehmen und gar nicht oder zu spät ein Spital aufsuchen.

Was nicht so bekannt ist: Frauen empfinden Schmerzen viel stärker als Männer, weil letztere laut Studien eher in der Lage sind, körpereigene, schmerzstillende Botenstoffe auszuschütten. Bezüglich Schwangerschaft und Geburt besteht aber eine Ausnahme: Die veränderte Hormonlage aktiviert in hohem Mass das körpereigene Endorphinsystem. So kann selbst stärkster Geburtsschmerz ausgehalten werden. Mehr noch: Die Erinnerung daran verblasst innert Wochen.

Und: bei Frauen werden beim selben Schmerz andere Hirnareale aktiviert als bei Männern. Der Umgang mit Schmerz ist vielleicht deshalb bei Frauen anders: Sie gehen eher zur Ärztin oder zum Arzt, können Schmerzen differenzier-

ter beschreiben, sind offener für ganzheitliche Therapien und sprechen anders auf Schmerzmittel an. Opiumhaltige Schmerzmittel wie zum Beispiel Morphin wirken bei Frauen verzögert, dafür stärker und länger. Die Gefahr von Überdosierung oder unerwünschten Nebenwirkungen ist dadurch häufiger.

In der Arzneimittelforschung wurden seit der sogenannten Contergantragödie in den 1960er Jahren Medikamente nur noch an Männern getestet. Erst seit Ende der 1990er ist es etwa in den USA wieder möglich, Frauen in Studien zu Medikamentenwirksamkeit aufzunehmen, vorausgesetzt, eine Schwangerschaft ist ausgeschlossen und eine sichere Verhütung garantiert.

Somit kann dem biologischen Unterschied in der medikamentösen Therapie Rechnung getragen werden, und frauenkörperspezifische Wirkdosen und etwaige Nebenwirkungen sind schon bekannt, wenn ein Medikament neu auf den Markt kommt und nicht erst Jahre nach der Anwendung.

Gendermedizin tut Gutes gleichermassen für Frauen wie für Männer. Doch es gibt noch viel zu tun. Packen wirs an.

Psychische Gesundheit im Alter

In den letzten Jahrzehnten nahm die Lebenserwartung kontinuierlich zu, während die Mortalität stark rückgängig ist, was das Wachstum der Weltpopulation begünstigte. Man kann sich die Frage stellen, ob die gewonnenen Lebensjahre das Leben zusätzlich bereichern oder ob sie eine Belastung mit einem mühseligen Abwarten auf den Tod bedeuten?



JULIENNE BUJESS,
PSYCHOLOGIN
KLINIK SGM

Allgemein gesagt, kommt es im höheren Lebensalter zu Verlusten in verschiedenen Bereichen. Beispielsweise erleben ältere Personen immer mehr eine Abnahme körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Trotzdem zeigen Studien, dass ältere Menschen trotz zahlreichen Einschränkungen über ein hohes Wohlbefinden verfügen können. In der Psychologie der altersbezogenen Forschungsliteratur wird dieses Wohlbefinden als «Wohlbefindensparadox» bezeichnet. Zudem werden die Unterschiede bezüglich der Lebens-

zufriedenheit zwischen Gleichaltrigen im Alter immer grösser. Aufgrund dieser hohen Varianz ist es besonders wichtig, dass Sie sich bereits heute die Frage stellen, «was Sie selbst dazu beitragen können, um gesund zu altern». Im Folgenden wird zuerst auf unterschiedliche Anpassungsprozesse Bezug genommen und anschliessend werden Strategien zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit vorgestellt.

Da eine Abnahme der Leistungsfähigkeit im Alter nicht zu verhindern ist, wird den Anpassungsprozessen «Selektion», «Optimierung» und «Kompensation» von Baltes und Baltes (1990) eine grosse Bedeutung zugeschrieben. Damit Sie sich unter diesen

Fortsetzung >



Begriffen etwas vorstellen können, werden diese im Folgenden kurz definiert und mit jeweils einem Beispiel praktisch erklärt.

Selektion bedeutet, dass eine Person spezifische Ziele auswählt, die für sie erreichbar zu sein scheinen. Beispielsweise war im jüngeren Lebensalter eine Tageswanderung kein Problem, doch im höheren Lebensalter kommt eine Person bereits nach einer Stunde spazieren an ihre Grenzen. Darum könnte ein neu angepasstes Ziel im Sinne der Selektion sein, dass ein stündiger Spaziergang anstatt einer Tageswanderung angestrebt wird.

Bei der **Optimierung** geht es darum, dass der Prozess der Zielverfolgung optimiert wird, indem beispielsweise gewisse Fertigkeiten neu erwor-

ben oder trainiert werden. Im vorherigen Szenario könnte dies bedeuten, dass eine Person mehrmals pro Woche für eine Stunde spazieren geht. Mit der Zeit wird sich ein Trainingseffekt sichtbar machen. Diese eine Stunde wird möglicherweise nicht mehr gleich anstrengend wie noch zu Beginn sein.

Mithilfe der **Kompensation** wird versucht auftretende Defizite durch Hilfsmittel zu reduzieren oder zu beheben, um deren negative Auswirkungen zu minimieren. Mögliche Hilfsmittel für einen Spaziergang könnten ein Wanderstock, Walking-Stöcke oder auch ein Rollator sein.

Diese drei Prozesse können Sie bei Bedarf in jedem Lebensalter anwenden, wenn Sie feststellen, dass angestrebte Ziele nicht mehr so einfach wie früher erreicht werden können.

Im folgenden Abschnitt werden einige Strategien zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit vorgestellt. Das heisst, das Wohlbefinden gezielt zu verbessern, um die Lebenszufriedenheit und somit auch die psychische Gesundheit zu erhöhen:

Seien Sie sozial aktiv

Treffen Sie sich regelmässig mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten, um sich auszutauschen. Damit schützen Sie sich vor Einsamkeit. Sie wirken damit möglichen psychischen und körperlichen Erkrankungen entgegen. Darüber hinaus sind Menschen mit guten sozialen Beziehungen zufriedener mit ihrem Leben. Wenn Sie soziale Unterstützung brauchen, zögern Sie nicht, sich an Freunde oder Bekannte zu wenden. Im Gegenzug können Sie, falls es Ihre Kapazität zulässt, Hilfe anbieten. Zur sozialen Unterstützung gehören instrumentelle Unterstützung (z. B. praktische Hilfeleistungen wie Einkaufen, Kochen, Kinderhüten und Fahrdienste), emotionale Unterstützung (z. B. Aufmunterung, Beistand, Trost und Wertschätzung), informationelle Hilfe (z. B. Informationen, wie man mit einem Problem umgehen und wo man Hilfe erhalten kann) und evaluative Unterstützung (z. B. Feedback zum eigenen Verhalten). Soziale Beziehungen können sich bei Männern und Frauen auf unterschiedliche Art und Weise auf die psychische Gesundheit auswirken. Für Männer ist eine qualitativ hochstehende Beziehung zu einer Person von grosser Wichtigkeit, wohingegen für Frauen häufig verschiedene vertrauensvolle Personen zu Freunden und Verwandten von Bedeutung sind (Bachmann, 2014).

Lachen Sie

Wenn Sie lachen, sind in Ihrem Körper mehr als hundert Muskeln beteiligt, was diese anregt und Wohlbefinden stimuliert. Zudem wird tiefer ein- und ausgeatmet, was die Körperzellen vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Schliesslich reduziert das Lachen Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol und produziert das Glückshormon Serotonin.

Bewegen Sie sich

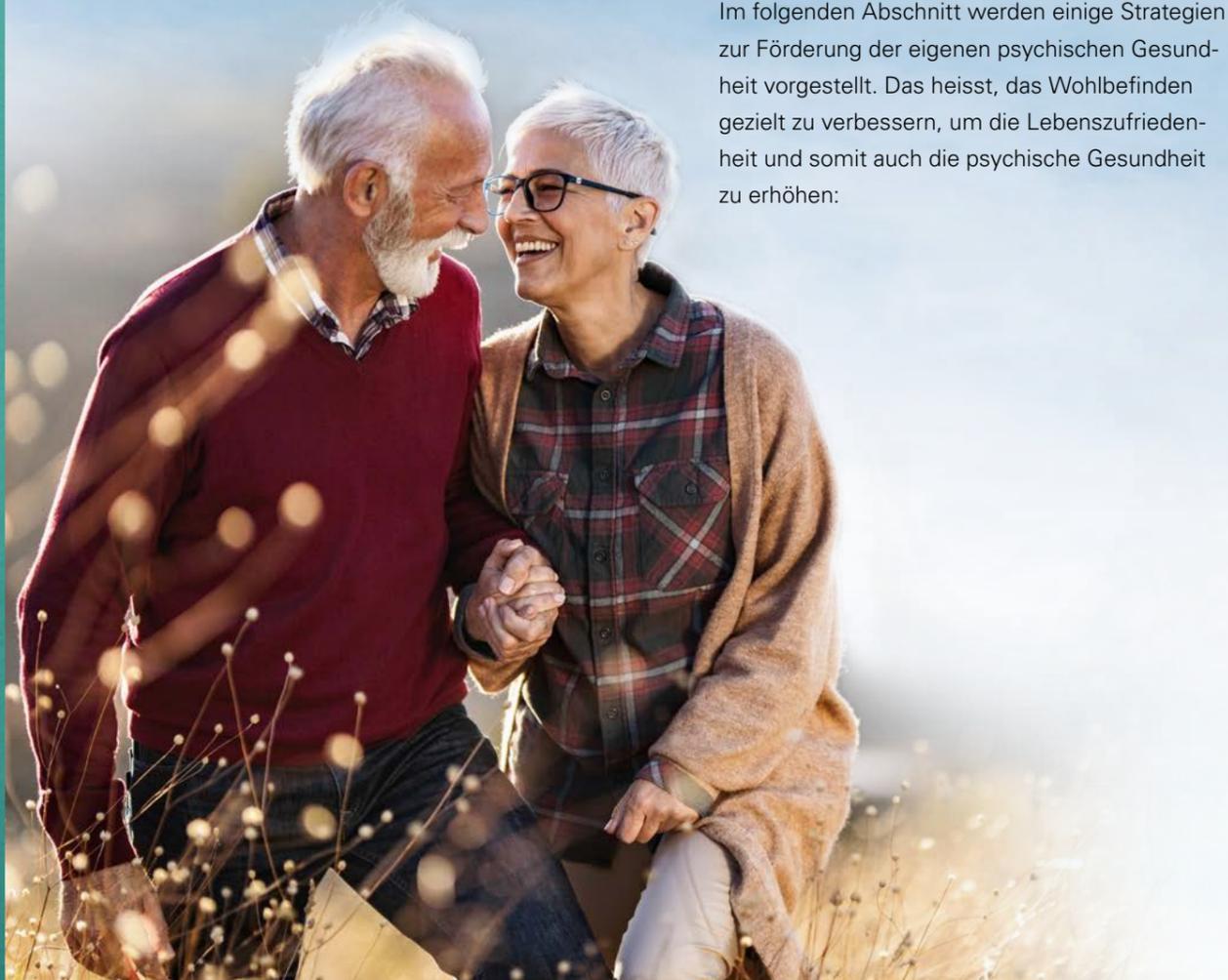
Gehen Sie täglich spazieren und treiben Sie Sport. Das stärkt sowohl Ihren Kreislauf als auch Ihr Herz. Durch die Bewegung werden wie beim Lachen verschiedene Hormone ausgeschüttet.

Dazu gehört beispielsweise das Glückshormon Dopamin, was in unserem Körper bewirkt, dass wir fokussierter, konzentrierter und wacher sind und Spass am Sport haben. Durch regelmässige körperliche Aktivität steigt zudem der Serotoninspiegel, was zu einer inneren Zufriedenheit führt. Ähnlich wie das Lachen führt auch Sport zu einer Reduktion des Stresshormons Kortisol. Ausserdem regt körperliche Aktivität die Sauerstoff- und Blutversorgung des Gehirns an.

Pflegen Sie Ihre Schlafhygiene

Achten Sie auf regelmässige Schlafzeiten (mit maximaler Abweichung von 30 Minuten), eine beschränkte Schlafzeit (zwischen 7 und 8 Stunden – die Zeit am Mittag wird dazugezählt, da diese den Schlafdruck am Abend reduziert), Ihre Schlafumgebung (zwischen 16 und 18 Grad), die Tätigkeiten, die Sie im Schlafzimmer machen (arbeiten Sie wenn möglich in einem anderen Zimmer, verzichten Sie auf den TV im Schlafzimmer), die Ernährung (grössere Mahlzeiten mindestens 3 Stunden vor dem Zubettgehen und abends keine koffeinhaltigen Getränke), Nikotin und Alkohol (Nikotin wirkt ähnlich wie Koffein und Alkohol führt zu Schläfrigkeit und Nachts zu wiederholtem Aufwachen), eine beschränkte Bettliegezeit (gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind; nach spätestens 15 Minuten können Sie sich einer Aktivität wie beispielsweise Lesen widmen, bis Sie müde werden), die Bewegung (Sport eher morgens/nachmittags oder anfangs Abend machen, da dies den Körper aktiviert), Lichtexposition (nach dem Aufstehen ca. für eine halbe Stunde an das Tageslicht gehen, da dies den Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert und stimmungsaufhellend wirkt), Rituale (wie beispielsweise Tee trinken, Zähne putzen), ein Schlaftagebuch (protokollieren von Schlaf- und Wachzeiten und weiteren wichtigen Schlafinformationen) und eine Pufferzone (probieren Sie sich spätestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen aus dem Alltag zu lösen und fokussieren Sie sich in der restlichen Zeit auf Erholung).

Fortsetzung >



Achten Sie auf Ihr Gewicht

So können Sie sowohl Ihre Gelenke schonen, als auch Ihre Anfälligkeit für Diabetes oder Herz- und Gefässleiden reduzieren.

Stoppen Sie das Rauchen

So können Sie sich besser vor Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen schützen. Hilfe zum Rauchstopp finden Sie beispielsweise auf www.swissheart.ch

Beachten Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die viel Obst und Gemüse beinhaltet. Achten Sie zudem darauf, dass Sie mindestens 1.5 bis 2 Liter Wasser pro Tag trinken.

Aktivieren Sie Ihr Gehirn

Lernen Sie zum Beispiel eine Fremdsprache oder das Spielen eines Musikinstruments. Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter für Herausforderungen konzipiert. So bilden sich auch dann noch neue Verschaltungen im Gehirn, sobald Sie etwas Neues lernen.

Putzen Sie Ihre Zähne regelmässig (2 bis 3 Mal pro Tag)

Entzündungen von kranken Zähnen können Auswirkungen auf den ganzen Körper haben und können darum beispielsweise ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

Sorgen Sie sich nicht um morgen

So wie es in der Bibel in Matthäus 6, 34 heisst «Darum sorgt euch nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen». Probieren Sie sich jeden Tag «nur auf den heutigen Tag» zu fokussieren, da Sorgen sehr kraftraubend sein

können und nichts an den tatsächlichen Problemen ändern. Weiter heisst es in Matthäus 6, 27, dass, auch wenn wir uns viele Sorgen machen, wir unser Leben um keinen Augenblick verlängern können. Das bedeutet, dass eine Auseinandersetzung mit den Sorgen verschwendete Zeit ist, da es nichts an den eigentlichen Problemen ändern wird. Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihren Gedanken auf den morgigen Tag abschwenken, probieren Sie eine Achtsamkeitsübung zu machen, um ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Dazu helfen beispielsweise Übungen auf www.mindfulness.swiss

Nun möchte ich Sie im Hinblick auf die oben erwähnten Anpassungsprozesse herausfordern, sich gleich jetzt Gedanken zu machen, in welchen Bereichen Sie eine persönliche Verbesserung anstreben möchten. Seien Sie dabei **selektiv** und setzen Sie Ihre Ziele nicht zu hoch. Es ist besser, dass Sie sich realistische Ziele setzen, die Sie dann auch umsetzen können. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Ziele immer wieder **optimieren** und so positive Veränderungen erreichen können. Wenn Sie merken, dass ein Ziel nicht wie früher erreicht werden kann, probieren Sie **kompensatorische** Unterstützungsmöglichkeiten zu finden, um trotzdem näher ans Ziel zu kommen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich immer wieder Zeit dafür nehmen, um sowohl Ihre psychische, als auch Ihre physische und seelische Gesundheit zu pflegen. Es ist nie zu spät, um damit anzufangen, darum möchte ich Sie ermutigen, ganz konkret ein paar der obigen Strategien in Ihren Alltag einzubauen.

Alles Gute wünscht Ihnen Julienne Buess, Psychologin

Literatur

Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: Baltes, P.B., Baltes M.M., Hrsg. Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. New York: Cambridge University Press. S. 1-34.
 Bachmann, N. (2014) Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz: Wirkungsweise und Verbreitung in der Schweizer Bevölkerung und in Europa. (Obsan Dossier 27). Neuenburg.

Was denken Frauen darüber?

REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Viele klinische Angebote sind vor allem auf Frauen ausgerichtet. Doch Männer haben meist komplett andere Bedürfnisse, und diesen soll nun mit einem geschlechterspezifischen Therapieangebot in der Klinik SGM Rechnung getragen werden. Frauen äussern sich.

«Männer sind nicht Frauen. Männer denken anders, Männer verarbeiten anders, Männer sind anders kreativ, und doch brauchen Männer so viel Hilfe wie wir Frauen auch.»
 MARTHA, 60

«Bis ich das erste Mal davon hörte, war ich mir gar nicht bewusst, dass psychologische Hilfe eher von Frauen in Anspruch genommen wird. Ich finde es ein sehr gutes Angebot und wichtig, dass auch Männer eine auf sie zugeschnittene Anlaufstelle haben, wo sie Themen aussprechen können, die sie weder mit ihrem besten Freund, noch mit einem Partner oder einer Partnerin besprechen können.»
 KARIN, 57

«Sofort denke ich an die Textzeile aus dem Lied von Herbert Grönemeyer: 'Männer haben's schwer, nehmen's leicht - Ausser hart und innen ganz weich - Wird'n als Kind schon auf Mann geeicht'. Auch bei Männern zwischen 40 und 50 ist die Midlife-Crisis kein Mythos. Doch reden über die langsam sinkenden Testosteronwerte bei Männern tut praktisch keiner. Der Mann sollte keine Schwäche zeigen. Als Partnerin, Ehefrau bin ich begeistert, dass eine Klinik den Mut hat, ein geschlechterspezifisches Therapieangebot anzubieten und am Schweigen der Männer gearbeitet wird!»
 SANDRA, 53

«Was Frauen im Allgemeinen darüber denken, ist für mich schwierig zu beantworten. Ich denke, dass sich Frauen häufig über die eigenen Themen austauschen, nicht unbedingt über die Probleme ihrer Männer. Ein Therapieangebot für Männer finde ich persönlich sehr wichtig, denn ich glaube, dass gerade den Männern untereinander im Alltag ein Austausch über heiklere Themen schwerer fällt. Schwäche zu zeigen ist in der heutigen leistungsorientierten Zeit nicht so einfach und nicht unbedingt erwünscht, gerade am Arbeitsplatz. Ein geschlechterspezifisches Angebot für Männer kann sicher vielen Männern helfen, sich besser zu öffnen und verstanden zu fühlen. Ein wichtiger Schritt zu einer guten, ja besseren Gesundheit.»
 CORNELIA, 51

«Das ist ein spannendes Angebot! Hoffentlich fühlen sich auch die Männer davon angesprochen und nehmen sich Zeit, bei Bedarf von diesem Angebot zu profitieren, welches nicht nur ihnen, sondern auch der gesamten Familie (bzw. dem ganzen Umfeld) letztendlich hilft.»
 PATRICIA, 41



Positive Emotionen auslösen

DANIELA KEISER, REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Am 15. Januar 2021 ist das Unplugged-Album Ihrer Band (Pegasus) erschienen.

Wie ist dieses Album entstanden?

«Pegasus Unplugged» wurde in Zusammenarbeit mit Lillo Scrimali und Philip Niessen im Maarweg Studio in Köln aufgenommen und produziert. Die beiden Weltklasse-Musiker haben bereits die Unplugged-Alben anderer Künstler produziert, darunter auch die von den Fantastischen Vier oder Max Herre.

Was möchten Sie mit Ihrer Musik bei Ihren Hörern auslösen?

Wir möchten den Hörer*innen mit unserer Musik vor allem Freude bereiten und positive Emotionen auslösen.

Ist Ihre Musik auch ein Aufruf in dieser hektischen Welt, öfter mal alles abzuschalten, innezuhalten und einfach nur zuzuhören?

Eher noch soll unsere Musik eine Art Ablenkung sein, um bei Alltags- oder anderen Problemen im Leben eine Zuflucht zu haben.

Würden Sie Ihrer Musik auch eine heilende Wirkung zusprechen?

Das muss natürlich das Publikum entscheiden. Ich glaube aber schon, dass unsere Musik eine gewisse Tiefe hat. Zumindest ist dies klar ein Ziel, welches wir in unserem musikalischen Schaffen verfolgen.

Wie gehen Sie mit Stress um? Achten Sie gut auf Ihre Bedürfnisse als Mann?

Ganz ehrlich gesagt: ich mag Stress und Druck. Ich glaube, dass ich unter Druck mehr aus mir rausholen kann. Was meine Bedürfnisse als Mann betrifft: Ich wüsste nicht, welche spezifi-

schen Bedürfnisse ich nebst den gängigen Grundbedürfnissen habe. Ich brauche nicht viel: viel Zeit, um zum Denken und Schreiben und mir Ziele zu setzen, die ich mit anderen Menschen erreichen kann.

Auf dem neuen Album ist der Song «Better Man» zu hören. Welche Idee steckt dahinter?

«Better Man» ist unsere aktuelle Single und ist auf «Unplugged» zum ersten Mal zu hören. Den Song habe ich 2019 geschrieben, inspiriert von einer japanischen Redewendung, die besagt, dass eine Frau ihren Mann besser oder schlechter machen kann. Respektive, dass sie durch ihren Einfluss entweder das volle Potenzial eines Mannes entfesseln oder ihn blockieren oder gar schwächen kann. Dieser Gedanke faszinierte mich, und ich schrieb daraus eine Geschichte, aus welcher letztendlich der Song entstand.

Ihre Musik klingt zuweilen wie ein wunderbarer Soundtrack. Gab es Anfragen, Projekte oder Titel von Ihnen, die bereits für Filme verwendet wurden?

Vielen Dank! Nein, wir haben bisher noch nie Musik für einen Film gemacht. Aber das wäre natürlich toll. Ich liebe Filmmusik!

Sie werden an der Fachtagung der Klinik SGM zum Thema Mann 2.0 auftreten. Was denken Sie über ein Angebot für Männer?

Ich finde es gut, dass es auch für Männer schnelle und angemessene Hilfe gibt.

Herzlichen Dank für das Interview, wir wünschen Ihnen und Ihrer Band weiterhin viel Erfolg und Spass an der Musik!

Noah Veraguth

- > geboren am 13. Juli 1987 in Biel
- > wohnt in Zürich und Berlin
- > spielt gerne Fussball
- > verheiratet mit Sayori Wada (Künstlerin und Illustratorin)
- > Leadsänger der Band Pegasus
- > spielt Gitarre und Klavier

Veröffentlichungen mit der Band Pegasus

- > A Place to B (2007)
- > Heroes & Champions (2009)
- > Human.technology (2011)
- > Love & Gunfire (2014)
- > Beautiful Life (2017)
- > Unplugged (2021)

Konzert-Termine

- > Hallenstadion Zürich, 21. Mai 2021
- > Kestenholz Schweiz, 11. Juli 2021

Aus der SGM-Küche – der Chefkoch empfiehlt ...



DOMINIC STAUB,
KÜCHENCHEF
KLINIK SGM

Hier schlage ich Ihnen ein Rezept vor, das ich im Frühling persönlich sehr gerne esse. Spargeln enthalten Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor – diese sind gut für Herz, Knochen und Kreislauf. Dazu enthält Spargel Vitamin C, E und B. Besonders wichtig ist sein Folsäuregehalt. Lachs hat viele Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und enthält viele Vitamine (A, B, D, Folsäure) und Mineralstoffe wie Jod, Kalium und Phosphor. Und vor allem: es schmeckt fantastisch!

Rezept

Penne mit Spargeln und Lachs
für 4 Personen

1 kg	weisse Spargeln
100g	geräucherter Lachs ASC
350g	Penne (oder andere Teigwaren)
2 St.	Schalotten
1 Bund	Petersilie
1 EL	Olivenöl
200g	Crème fraîche
1 TL	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Spargeln schälen, schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Lachs in Streifen, Schalotten und Petersilie fein schneiden
- Penne im Salzwasser al dente kochen, ca. 1,5 dl Kochwasser beiseitestellen, abtropfen
- Spargeln und Schalotten im warmen Öl ca. 5 Min. andämpfen
- Crème fraîche und beiseitegestelltes Kochwasser beigegeben
- würzen, ca. 5 Min. fertig köcheln
- Penne, Lachs und Petersilie daruntermischen

Vier Fragen an Michael Eichenberger, neuer CFO der Klinik SGM

REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Was waren Ihre Highlights des vergangenen Jahres?

Sicherlich zu Beginn des Jahres 2020 die Geburt meiner Tochter Mila. Es war eine schwierige Geburt und die Ärzte befürchteten, dass Mila in Mitleidenschaft gezogen wurde. Gott sei Dank war dies nicht der Fall! Sie ist kerngesund und wir als fünfköpfige Familie geniessen unser Beisammensein.

Auch der Start bei der Klinik SGM war ein Highlight. Ich wurde sehr herzlich empfangen und die Zusammenarbeit funktionierte von Beginn weg hervorragend.

Zudem hatte die Pandemie auch viele positive Facetten. Ich konnte wieder mehr kochen, was mir grosse Freude bereitete. Wir hatten Zeit für Themen, die sonst nicht möglich gewesen wäre.

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

In einem wirtschaftlich schwierigen Umfeld (Reduktion Tarife etc.) die notwendigen strukturellen Anpassungen weiter voranzutreiben, um auch mittelfristig das tolle medizinische Angebot der Klinik SGM unseren Patientinnen und Patienten zur Verfügung zu stellen.

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

Jeder muss bereit sein, tagtäglich sein bestes zu geben. Es ist eine Teamleistung, die Vorhaben umzusetzen. Dazu werden alle benötigt.

Umso entscheidender ist eine Kultur, welche dies ermöglicht – und genau dies ist bei der Klinik SGM vorhanden.

Was haben Sie sich für die nächsten Jahre vorgenommen?

Ich habe mir für mich persönlich nichts Konkretes vorgenommen. Meines Erachtens ist es wichtig, dass wir in dem Moment, wo wir drin sind, unser Bestes geben. Aber auch das Leben geniessen. Ich habe selber erlebt, wie schnell das Leben von geliebten Personen vorbei sein kann. Daher müssen wir hier und heute die Momente geniessen.

PERSÖNLICH

Da muss ich lachen: Arosa Humorfestival und oft auch muss ich über mich selber lachen.

Das hat mich geprägt: Der Verlust meines Vaters in früher Kindheit. Aber auch alle anderen Menschen, die mir begegnet sind.

Das möchte ich gerne lernen: Segeln

Das ist mein Lieblingsessen/ Lieblingswein:

Es gibt nicht ein Lieblingsessen oder einen Lieblingswein. Ich liebe es einfach zu essen – aber eher in Richtung Qualität statt Quantität. Ich bin viel und gern gereist und habe immer die lokalen Spezialitäten probiert. Mit ganz unterschiedlichen Ergebnissen.



Die Kunst der kleinen Schritte

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900-1944), FRANZÖSISCHER HUMANIST UND SCHRIFTSTELLER

Herr, nicht um Wunder oder Visionen bitte ich dich, sondern um Kraft für den Alltag. Mache mich aufmerksam für das Wissen und die Erfahrungen, die mich reifen lassen.

Stärke meine Entscheidungen beim Einteilen meiner Zeit. Lasse mich erkennen, was wesentlich ist und was nicht.

Ich bitte um Kraft, die Selbstbeherrschung zu wahren und das rechte Maß zu finden, damit ich den Tagesablauf mit Bedacht organisiere.

Helfe mir, hoffnungsfroh in die Zukunft zu blicken, aber die Gegenwart als das Wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem Glauben, es müsse im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine natürliche Beigabe zum Leben sind, durch die wir begreifen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick einen Menschen, der den Mut hat, mir die Wahrheit zu sagen, und mir die Weisheit, ihm zuzuhören.

Mach mich zu einem Menschen, der in der Lage ist, diejenigen zu erreichen, die mir wirklich am Herzen liegen.

Und bitte Herr, gib mir nicht was ich will, sondern was ich brauche. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.



Auf der Suche nach einem gnädigen Gott

Neulich im Seelsorgegespräch:

«Ich weiss ehrlich nicht, ob ich mit solch einem Gott noch etwas zu tun haben will, angesichts meiner Situation!»



ANJA WIDMER,
SEELSORGERIN
KLINIK SGM

Solche Aussagen sind nicht selten in Seelsorgegesprächen. Es geht letztlich um die Frage nach einem gnädigen Gott und dem eigenen Leid. Auf diese Frage gibt es bekanntlich keine raschen Antworten.

Ich spüre die Spannung in meinem Gegenüber. Einerseits der Glaube an einen grossen Gott, der schon durch manche Lebensstürme durchgetragen hat, und andererseits die Enttäuschung, warum er Krankheit, Leid und Not zulässt. So stehen wir bildlich gesprochen zusammen an der Klage-mauer. Hier gibt es Raum für Tränen, hier darf jede Enttäuschung und jeder Frust deponiert werden.

Nicht selten ringen wir hier auch mit der Frage nach einem gnädigen Gott. Weil wir merken, dass wir einen gnädigen Gott brauchen, um ihm weiterhin zu vertrauen.

Auf der Suche nach einem gnädigen Gott stossen wir auf den uralten Segen «Der Herr segne und behüte dich, der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig» (4. Mose 6, 24-25). Gottes Gnade ist das Leuchten in seinen Augen, wenn er an seine Geschöpfe denkt. Die Gnade ist Augenkontakt, wie

er von Babys zu ihren Müttern gesucht wird, die sie voller Wohlwollen und Liebe anschauen.

Jesus Christus predigt von der Gnade. Er vergleicht die Gnade mit dem alttestamentlichen Jubeljahr, das wie folgt beschrieben ist (Jes. 61,1-2): Befreiung der Gefangenen, Augenlicht für die Blinden, Heilung für die Zerschlagenen, gute Nachricht für die Armen. Jesus sagt damit, dass Gnade alles ist, was den Menschen gut tut – Gnade ist eine Wohltat.

Jesus Christus ist es auch, der uns eindrücklich gezeigt hat, was Gnade bedeutet, als er sich ans Kreuz nageln liess. Gnade bedeutet, dass Schuld erlassen wird. Gnade bedeutet totale Hingabe und ist Ausdruck von Gottes leidenschaftlicher Liebe und Annahme. In Jesus sehen wir, dass Gnade Gott alles gekostet hat. Wir können uns seine Zuwendung nicht verdienen oder erkaufen. Gnade ist ein Geschenk.

Und nicht zuletzt ist Gnade Lebenskraft. In 2. Kor. 12,9 schreibt Paulus: «Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.» Gnade ist alles, was wir brauchen. Sie hat Kraft, auch wenn wir uns schwach fühlen.

Ich hoffe und bete, dass meine Patientinnen und Patienten, die sich auf die Suche nach einem gnädigen Gott einlassen, ihr Herz wieder neu öffnen, um Gottes Zuwendung zu erfahren. Denn Gnade ist etwas Grosses und Kostbares. Sie redet uns nicht klein, sondern erhebt uns aus dem Staub und versetzt uns in eine neue Stellung als geliebte Geschöpfe Gottes.

Veranstaltungen 2021

FACHANLÄSSE

Veranstaltungsort: Parkhotel Langenthal



Donnerstag, 29. April 2021
SGM Impuls

Mann 2.0: Das stille Leiden der Männer

Spezialgast Noah Veraguth
Die Fachtagung findet auch digital statt.
Anmeldung unter: www.klinik-sgm.ch
Weitere Informationen online unter
klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse

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

Die Klinik SGM ist Mitglied von:



Veranstaltungsort: Klinik SGM Langenthal

Donnerstag und Freitag, 21. und 22. Oktober 2021

6. Langenthaler HRV-Tage

Veranstaltungsort: Klinik SGM Langenthal

Donnerstag und Freitag, 11. und 12. November 2021

Fortbildungskurs Spiritual Care

Weitere Informationen online unter klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse oder als Anfrage per E-Mail an veranstaltungen@klinik-sgm.ch

Gott segne dich und behüte dich;
Gott lasse das Angesicht leuchten
über dir und sei dir gnädig;
Gott habe das Angesicht auf dich
und gebe dir Frieden.
→ 4. Mose 6,24

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungsort: Klinik SGM Langenthal



Donnerstag, 3. Juni 2021

Konzert «Klangfarben» mit Christof Fankhauser

Weitere Informationen unter klinik-sgm.ch



Mittwoch, 27. Oktober

Konzert mit Frieder Gutscher

Weitere Informationen unter klinik-sgm.ch



KLINIK SGM

KLINIK SGM LANGENTHAL

Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
T +41 62 919 22 11
info@klinik-sgm.ch

klinik-sgm.ch



Folgen Sie uns



NEU: VIRTUELLER RUNDGANG



Besuchen Sie auf einem virtuellen Rundgang die Klinik SGM

klinik-sgm.ch/patienten-und-angehoerige/allgemeine-informationen/360-ansichten

