

# MITTENDRIN

NEUIGKEITEN UND IMPULSE VON DER HENSOLTSHÖHE

## DER SEGEN DES SONNTAGS

Wir sind es gewohnt: Der Sonntag ist für nicht wenige Menschen arbeitsfrei. Der besondere Schutz des Sonntags ist sogar im Grundgesetz verbriefte. Er hat in Europa eine lange Tradition. Warum das so ist, und welche Vorteile ein besonderer Tag in der Woche hat, erläutert Vorstandsvorsitzender Pfarrer Dr. Wolfgang Becker.

► WEITERLESEN | SEITE 6

## DER KONSTRUKTIVE UMGANG MIT STRESS

Der Umgang mit Stress will gelernt sein, sonst drohen früher oder später schwere gesundheitliche Folgen. Wie das geht und wie man seine „inneren Antreiber“ identifizieren kann, zeigt unser Gastautor, der Arzt Dr. Martin Grabe.

► WEITERLESEN | SEITE 8

„ABER AM SIEBENTEN TAGE IST DER SABBAT DES HERRN, DEINES GOTTES. DA SOLLST DU KEINE ARBEIT TUN.“

*2. Mose 20, 10*

## DIE SCHWESTERSCHAFT IN ZEITEN VON CORONA

In Zeiten der Corona-Pandemie ist vieles anders. Wie geht die Schwesternschaft der Hensoltshöhe mit dieser Herausforderung um? In dieser Ausgabe lesen Sie persönliche Erfahrungsberichte aus erster Hand.

► WEITERLESEN | SEITE 11





Aber am  
siebenten Tage ist  
der Sabbat des Herrn,  
deines Gottes.  
Da sollst du  
keine Arbeit tun.

2. MOSE 20, 10



## Liebe Gäste und Freunde der Hensoltshöhe,

Ich erinnere mich an ein Gespräch, das ich als Kind in unserer Familie mitverfolgt habe. Es müsste Anfang der 1970er Jahre gewesen sein. Ein entfernter Verwandter arbeitete für ein weltweit tätiges westfälisches Textilunternehmen. Er erzählte damals von einer Krankheit, die typischerweise Manager befällt, dem „Stress“. Da habe ich wohl zum ersten Mal vom Stress gehört. Seitdem hat der Begriff und die dazugehörige Erfahrung eine beispiellose Karriere hinter sich: Heute haben nicht nur Manager Stress, sondern wahrscheinlich jeder: Es gibt ihn nicht nur im Beruf, sondern auch bei der Geburt, in der Schule und seit einigen Jahren sogar in der Freizeit, in der man sich ja eigentlich vom Berufsstress erholen soll. Ob es auch Stress auslöst, wenn man nichts mehr zu tun hat, ist sicher eine Definitionsfrage. In jedem Fall ist es ein wichtiges Thema, nun auch für „Mittendrin“.

Wir suchen darin Erfahrungen von Stress auf, aber auch Strategien zum Umgang mit Stress. Dazu haben wir als „Gastautor“ Dr. Martin Grabe gewinnen können. Er ist Chefarzt der Abteilung Psychotherapie und Psychosomatik und Ärztlicher Direktor der Klinik Hohe Mark, die zu unserem DGD-Netzwerk gehört. Während er sich aus seiner fachlichen Sicht dem Thema nähert, bedenkt Pfarrer Dr. Wolfgang Becker das göttliche Geschenk des wöchentlichen Feiertags (Sabbat/Sonntag) als wichtige Hilfe für ein gesundes Leben.

Ein besonderer Stressfaktor ist in diesem Jahr die Corona-Krise, in der manche zu viel und andere zu wenig Arbeit haben, auch in der Stiftung Hensoltshöhe. Wir sind dankbar, dass wir bisher ohne schwere Krankheitsverläufe geblieben sind, aber wir spüren auch, was uns die Krise kostet. Nicht nur finanziell, sondern auch an Verzicht auf Nähe und Gemeinschaft innerhalb der Schwesternschaft, in den zahlreichen Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen im Geistlichen Zentrum, in den Mitarbeiterteams u.a.m. Kleine Einblicke können Sie in dieser Ausgabe lesen. Auch die Absagen aller großen Veranstaltungen bis in den Herbst schmerzen ebenso. Dankbar probieren wir die ersten Lockerungen aus, bleiben aber wachsam. Bis auf weiteres setzen wir darum den sonntäglichen Livestream unseres Gottesdienstes via YouTube fort. Schauen Sie auf diese Weise mal bei uns vorbei. Gerne dürfen Sie auch per Telefon, per Brief oder E-Mail weiter mit uns in Kontakt bleiben.



Burkhard Weller, Sr. Marion Holland, Pfr. Dr. Wolfgang Becker

Eine besondere Herausforderung waren die beiden Fernsehgottesdienste, die ERF Medien im Juni bei uns aufgezeichnet hat. Zwischen Fernsehschauen und Fernsehmachen liegen doch große Unterschiede... Die Ergebnisse lassen sich in der ERF Mediathek noch aufrufen. Auch auf diese Weise konnten wir Gottes gute Nachricht in schwierigen Zeiten weitergeben, gepaart mit kleinen Einblicken in unser Werk.

So, wie Sie es jetzt mit der Lektüre in dieser „Mittendrin“ erfahren.

Blieben Sie behütet!  
Ihre

Dr. W. Grabe Sr. Marion Holland  
Pfr. Dr. Wolfgang Becker

B. Weller  
Burkhard Weller



# Was ist Stress und was kann man dagegen tun?

WAHRSCHEINLICH EMPFINDET JEDER MENSCH IRGENDWANN EINMAL STRESS. DOCH WAS BEDEUTET DAS GANZ INDIVIDUELL? UND WIE GEHEN WIR DAMIT UM? LESEN SIE HIER, WAS UNSERE LESERINNEN UND LESER DAZU SAGEN!

Kurzinterviews



„BEI MEINER ARBEIT ALS KRANKENSCHWESTER LÄSST SICH STRESS OFT NICHT VERMEIDEN. UNTERBRECHUNGEN BEI EINER TÄTIGKEIT SIND MEHR DIE REGEL ALS DIE AUSNAHME. EINE LÄNGERE STRESSIGE PHASE ERSCHÖPFT MICH. ICH FÜHLE MICH KRAFTLOS, DIE KONZENTRATION LÄSST NACH, ICH REAGIERE UNGEDULDIG. JETZT IST ES WICHTIG, IM PRIVATEN BEREICH FÜR AUSGLEICH ZU SORGEN: EINE RUHEPAUSE MIT ENTSPANNUNGSÜBUNG, EIN WALDSPAZIERGANG. OFT ERLEBE ICH, WIE GOTT MIR UNVERHOFFT EINEN FREIRAUM SCHAFFT UND MICH MIT NEUER KRAFT BESCHENKT.“

Sr. Christine Kaiser, 58 Jahre



„IN EINER STRESSSITUATION BIN ICH LEICHT REIZBAR UND KANN AUCH NACHTS SCHLECHT SCHLAFEN. UM DAGEGEN ANZUKÄMPFEN HILFT ES MIR, WENN ICH MICH ABLENKE. MEISTENS GEHE ICH EINE RUNDE JOGGEN ODER VERBRINGE MEINE ZEIT IM FITNESSSTUDIO. MIT DER PASSENDEN MUSIK KANN ICH MEINEN KOPF ABSCHALTEN UND DIESEN ERSTMAL ZUR RUHE KOMMEN LASSEN. AUCH BEI EINEM GUTEN GESPRÄCH MIT FREUNDEN LÄSST SICH DAMPF ABLASSEN. DARAUFGHIN LASSEN SICH AUCH MEIST GUTE LÖSUNGEN, AUF DIE MAN ALLEINE NICHT GEKOMMEN WÄRE, FINDEN.“

Georg Bitner, 26 Jahre

Schülerinnen der Realschule Hensoltshöhe zu ihren Abschlussprüfungen:

„ICH HABE DAS GEFÜHL, NIE FERTIG ZU SEIN, DAS STRESST MICH. ES IST SCHON SEHR HART, SICH IN DER SCHULE DIE GANZE ZEIT ZU KONZENTRIEREN UND WENN MAN DANN NACH HAUSE KOMMT UND EIGENTLICH ERSCHÖPFT IST, NOCHMALS MEHRERE STUNDEN WEITER ZU LERNEN. ABENDS FALLE ICH MÜDE INS BETT. ES IST DESHALB GUT, SICH EINE ZEITGRENZE ZU SETZEN, BIS WANN MAN PRODUKTIV LERNEN MÖCHTE UND DANACH AUFZUHÖREN.“

„MICH STRESST, WENN ICH ZU VIELE DINGE GLEICHZEITIG VOR MIR HABE, DANN WERDE ICH FAHRIG UND KANN GAR NICHTS MEHR. ES HILFT DANN NUR, SACHEN ZU ORDNEN UND NACHEINANDER ABZUARBEITEN.“

„ICH WERDE IN STRESSIGEN SITUATIONEN TOTAL EMOTIONAL UND HEULE WEGEN KLEINIGKEITEN LOS. MANCHMAL TUT DAS ABER AUCH GUT.“



„STRESS IST, WENN MAN GANZ SCHNELL MACHEN MUSS; DIE MAMA MUSS GANZ SCHNELL ZUR ARBEIT, SIE DARF NICHT ZU SPÄT KOMMEN! BEI MIR IST STRESS, WENN MICH ETWAS GANZ DOLL ÄRGERT! WENN ICH DANN GANZ WÜTEND BIN, IST ES SO ALS WÜRD E ICH MICH ZERREISSEN! IN DER FRÜH WECKT MICH DIE MAMA IMMER AUF; DANN MUSS ICH MICH BEIM ANZIEHEN SCHICKEN UND ICH SCHLAFE NOCH HALB – DAS IST BEI MIR AUCH STRESS!“

Lena Späth, 6 Jahre



„VIEL ZU TUN ZU HABEN FÜHLT SICH NICHT UNBEDINGT NACH ÜBERFORDERUNG AN, SONDERN NACH AUSLASTUNG. ICH FÜHLE, DASS ICH MEINEM UMFELD EINEN MEHRWERT GEBE, ICH FÜHLE MICH GEBRAUCHT UND AUCH EINEN HAUCH WERTVOLL. SICHERLICH KANN DIES IN EINE ABHÄNGIGKEIT KIPPEN, WAS UND WIEVIEL ICH TUE, WAS NICHT GUT IST. ABER EINE GUTE AUSLASTUNG DARF MIR AUCH VERMITTELN, DASS ICH EINEN PLATZ IN DIESER WELT AUSFÜLLE, DEN NUR ICH AUSFÜLLEN KANN, DER SOGAR ETWAS MIT BERUFUNG ZU TUN HAT. DENNOCH FALLE ICH IMMER WIEDER IN EIN UNGLEICHGEWICHT, WAS TEILWEISE DEN UMSTÄNDEN ENTSPRECHEND UND TEILWEISE DEM EIGENEN UNVERMÖGEN GESCHULDET IST, SICH GENUG OASEN ZU SCHAFFEN. OASEN SIND FÜR MICH 4-GLIEDRIG, JE NACH ZEITBUDGET: EINE STUNDE KAFFEETRINKEN, DREI STUNDEN SPORT MACHEN, SECHS STUNDEN CABRIOFAHREN, EINEN TAG MIT MEINER FRAU ETWAS UNTERNEHMEN.“

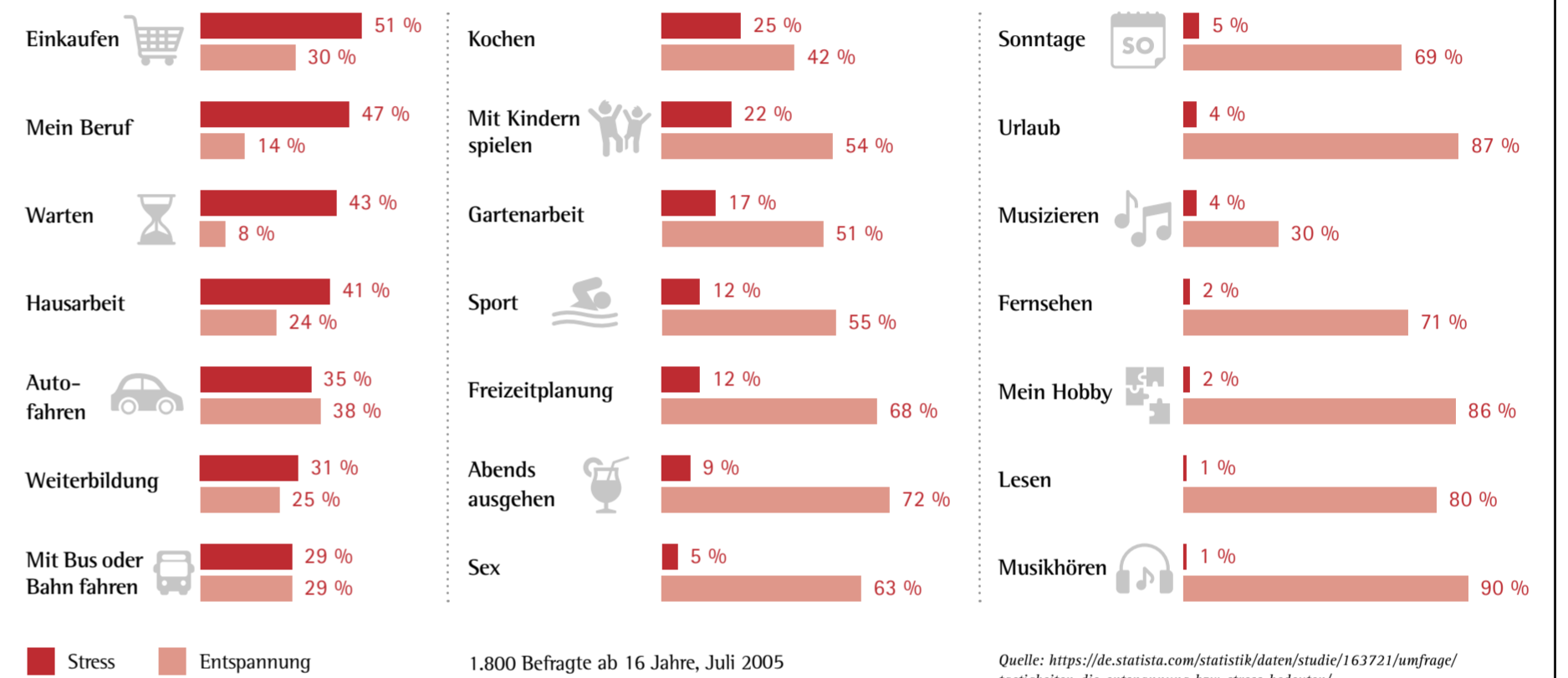
Markus Eichler, 51 Jahre



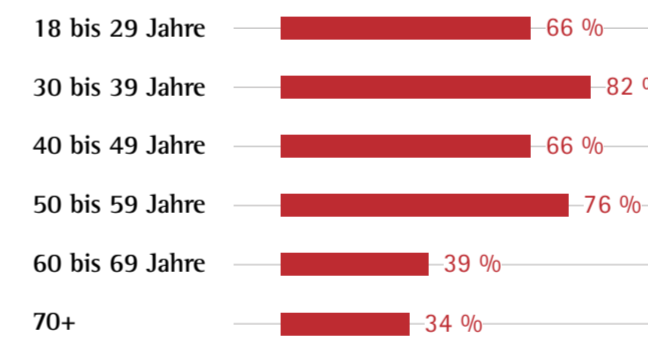
Fühlen wir uns nicht alle irgendwie mal gestresst? Und ist heutzutage nicht sowieso alles viel stressiger als früher? Wer es genauer wissen möchte, ist auf dieser Seite genau richtig – denn hier gibt es die genauen Zahlen dazu. So kann man beispielsweise sehen, dass Menschen unterschiedlicher Altersgruppen sich in einem unterschiedlichen Ausmaß gestresst fühlen. Für manche wird dieser Stress dann so stark, dass sie professionelle Hilfe benötigen. Doch welche? Auch das lesen Sie

auf dieser Seite. Im Alltag gilt deshalb: Entspannung tut not! Aber nicht jeder Mensch entspannt auf die gleiche Art und Weise. 51 Prozent äußerten bei einer Befragung, dass Einkaufen sie entspannt. 30 Prozent aber fühlten sich genau davon gestresst. Leider gibt es keine genauere Erklärung, warum sich immerhin noch ein Prozent durch das Hören von Musik gestresst fühlt. Sie sehen: Trotz aller Zahlen, Daten und Fakten: Stress und Entspannung haben auch eine ganz individuelle Komponente.

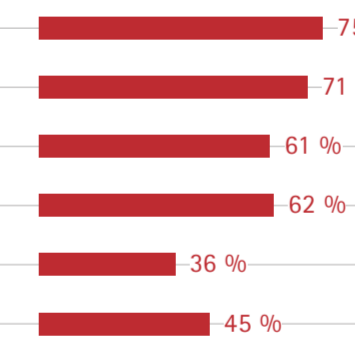
## VERBINDEN SIE MIT DIESER TÄTIGKEIT EHER STRESS ODER ENTSPANNUNG?



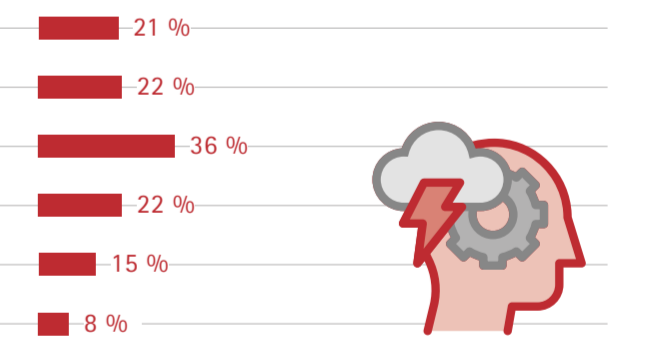
### WELCHE ALTERSGRUPPEN SIND MINDESTENS MANCHMAL GESTRESST?



### MEIN LEBEN IST VON 2013 BIS 2016 STRESSIGER GEWORDEN

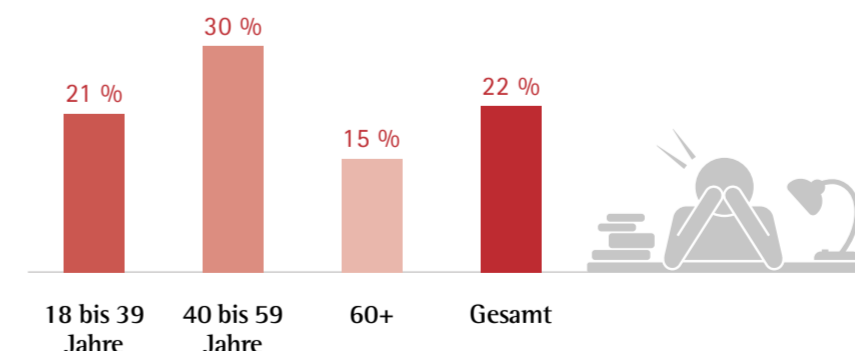


### IN DEN VERGANGENEN 3 JAHREN HATTE ICH SEELISCHE BESCHWERDEN WIE DEPRESSION, BURN-OUT ODER ANGSTSTÖRUNGEN

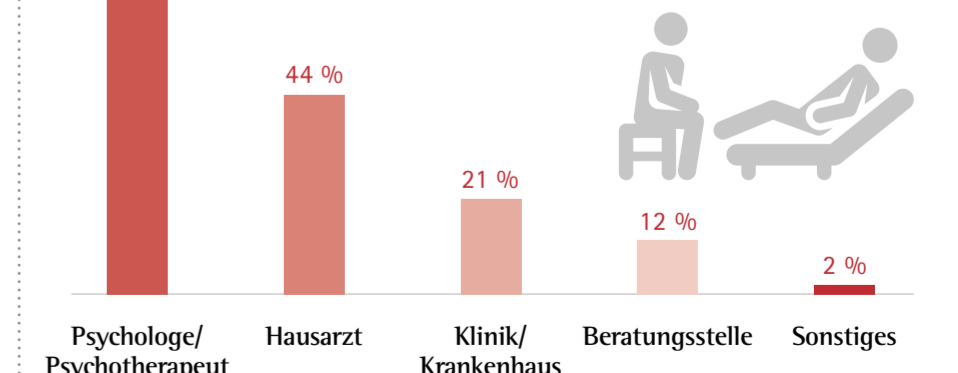


Quelle: „Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016“

### „STRESS WAR BEI MIR SCHON SO STARK ODER LANGANHALTEND, DASS ICH IHN EIGENTLICH NICHT BEWÄLTIGEN KONNTE“



### „WELCHE PROFESSIONELLE HILFE HABEN SIE SCHON IN ANSPRUCH GENOMMEN?“





# Der Segen des Sonntags

Sechs Tage sollst du arbeiten [...].  
Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn,  
deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun.

2. MOSE 20, 9+10

„Ohne Sonntag gibt es nur noch Werktage.“ Darum ist der Sonntag ein wichtiger Bremsklotz gegen den inneren und äußeren „Dauerbetrieb“ von Menschen. Er ist als Ruhetag aber heiß umkämpft. Nicht erst in Corona-Zeiten. Es gibt Wirtschaftsverbände und politische Parteien, aber auch ein Drittel der deutschen Bevölkerung, die grundsätzlich darauf verzichten würden. Dabei steht der Schutz des arbeitsfreien Sonntags sogar im Grundgesetz und in der bayerischen Verfassung: „Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.“ (Art. 140 GG mit Art. 139 WRV; Art. 147 BayVerf)

Der Hinweis auf die „seelische Erhebung“ verweist auf den Ursprung dieser Regelung, die Feier des Gottesdienstes. Am 7. März 321 wurde der Sonntag im Römischen Reich zum staatlichen Feiertag mit freier Zeit zur Teilnahme am christlichen Gottesdienst. Im 6. Jahrhundert setzt sich dann die ganztägige Arbeitsruhe durch, wie sie für Juden am Sabbat schon mit den 10 Geboten seit Jahrtausenden vorgegeben ist:

„Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.“ (2. Mose 20)

Seitdem ist unser Kulturkreis von dieser sonntäglichen Unterbrechung der Arbeit zur Feier des Gottesdienstes und zur Erholung geprägt. Das gilt – wenn ich es richtig sehe – inzwischen weltweit. Nur in der Französischen (1789) und der Russischen Revolution (1917) wurde aus antichristlichen Motiven heraus versucht, die Sieben-Tage-Woche mit der Heiligung des Sonntags abzuschaffen. Es war am Ende undurchführbar. Die Menschen lieben sich den Sonntag nicht nehmen.

Das ist heute augenscheinlich nicht mehr so selbstverständlich. Schon immer war klar: das Notwendige darf auch am Sonntag gearbeitet werden. Wo Menschen in Not sind, hat auch Jesus am Feiertag geheilt. Aber was ist heute notwendig? Globalisierte Warenströme, das Internet mit seiner Sieben-Tage-Verfügbarkeit und Produktionsprozesse, die keine Unterbrechung dulden, fordern den Gesetzgeber dauernd heraus. Für gravierender halte ich aber die innere Aushöhlung des Sonntags. Wenn Menschen ihn nicht mehr sinnvoll füllen können und gegen die Langeweile auch am Sonntag noch einkaufen wollen, wenn Gottesdienste zur Randerscheinung verkommen, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn der gemeinsame Feiertag irgendwann für verzichtbar erklärt wird.

Dabei bringt der Sonntag einen vielfachen Segen mit.

**1** Ich glaube: Dieser wöchentliche Feiertag passt einfach zu unserer Natur. Wir brauchen einen solchen Ruhetag. So hat uns Gott erschaffen. Wir können nicht nur arbeiten. Wir brauchen die heilsame Unterbrechung, am besten im festen Rhythmus, eben wie den Sonntag. Wir brauchen den Ruhetag für unseren Körper, aber auch für unsere Seele. Eine Daueranspannung (engl.: *stress*) halten wir auf Dauer nicht durch, ohne dass wir krank werden. Wie gut, dass Gottes Gebot uns hilft, unsere Kräfte nicht zu überdehnen. (Das hebräische Verb „sabbat“ heißt einfach: ruhen.)

**2** Der Sonntag unterbricht nicht nur unsere Arbeit, sondern auch unser Kreieren um uns selbst. Wer „den Feiertag heiligt“, stellt ihn dem heiligen Gott zur Verfügung. Manchmal meinen wir Menschen, wir wären das Maß aller Dinge. Der Sonntag erinnert uns daran, woher wir kommen und wohin wir gehen. Von Gott zu Gott. Das ist eine heilsame Begrenzung. Wir müssen nicht Gott spielen und daran scheitern! Wir können nicht alles. Und: Wir dürfen nicht alles. Wir brauchen Hilfe und Weisung von Ihm. Darum rückt der Gottesdienst am Sonntag unser Leben wieder ins rechte Maß. Zugleich entfaltet er ein unglaubliches Hoffnungspotential: Wir Menschen sind nicht auf uns allein gestellt in dieser Welt. Der lebendige Gott ist da. Wir müssen auch mit unserem Versagen und unserer letzten Schuld vor Gott nicht verzweifeln. Der Sonntag ist ja der Tag der Auferstehung Jesu nach seinem Tod am Karfreitag. So feiern wir an jedem Sonntag den Sieg Jesu über die Mächte der Finsternis. Jesus nahm unsere Schuld mit in seinen Tod, damit unser Tod nicht das Ende ist, sondern ein Neuanfang in Gottes neuer Welt. So öffnet uns der Sonntag den Horizont für eine ewige Dimension unseres Lebens.

**3** Der Sonntag entfaltet seinen Segen aber nur dann, wenn er als gemeinsamer Feiertag begangen werden kann. Wenn jeder nur für sich seine freien Tage plant, kämen wir nur selten zusammen. Der Sonntag als wöchentlicher Feiertag schafft Raum für gemeinsame Feste. Natürlich zunächst für den Gottesdienst. Daran hängt alles andere. Im Gottesdienst wird sichtbar: Christsein ist keine Individualveranstaltung, sondern ein Gemeinschaftsprojekt. Aber auch Familienfeste und Freundestreffen leben davon, dass möglichst viele gemeinsam frei haben. So wie am Sonntag.

Jesus sagt: „Der Schabbat [Ruhetag] ist [von Gott] um des Menschen willen gemacht“ (Mk 2,27). Wir brauchen ihn. Nicht nur als wirksames Mittel gegen falschen Stress, sondern als Orientierungsmarke für unser ganzes Leben.

PFARRER DR. WOLFGANG BECKER  
Vorstandsvorsitzender der Stiftung Hensoltshöhe



# Lass Dich nicht stressen

CORONA-ZEITEN SIND NICHT LEICHT.

Es gibt Menschen, die mir glaubhaft vermitteln, dass es für sie eigentlich gerade gar nicht schlecht sei, ein bisschen ruhiger als sonst, sie kämen ein bisschen mehr zum Nachdenken, hätten auch schon den einen oder anderen alten Kontakt wieder reaktiviert – oder sich endlich mal ihrem schönen Garten gewidmet.

Ja, das gibt es auch.

Es gibt aber auch sehr viele Menschen, die zurzeit gerade leiden. Mehr oder weniger, auch mehr oder weniger bewusst. Damit meine ich nicht die tatsächlich Corona-Erkrankten. Es leiden auch, in weit größerer Zahl, die „Gesunden“.

Wir erleben es an den Menschen, die sich jetzt in immer größerer Zahl bei uns in der Klinik melden. Manche sind depressiv geworden, weil sie als Single vom Arbeitgeber auf Home-Office gesetzt worden sind und schon wochenlang kaum noch Menschen gesehen haben.

Mindestens ebenso häufig sind aber Stress-Erkrankte!

Das geht jetzt in Corona-Zeiten in zwei Richtungen. Die ersten sind Eltern, die vorbildliches Home-Schooling für ihre Kinder organisieren wollten. Sie sitzen mit diesen stundenlang an den oft viel zu umfangreich aufgegebenen Hausarbeiten, geraten mit den genervten Kindern in Konflikte, reagieren selbst falsch – bis das Ganze zu einem wirklich schwer aushaltbaren Dauerzustand eskaliert ist.

Die zweite Richtung von Corona-Gestressten sind Verantwortungsträger, die unter der empfundenen Last zusammengebrochen sind. Sie kommen mit einem klassischen Burnout in die Klinik, völlig fertig, depressiv, und haben nur noch Angst vor der Arbeit.

Diese beiden Beispiele zeigen bereits, warum es oft so schwer ist, mit Stressopfern in ein konstruktives therapeutisches Gespräch zu kommen. Sie nehmen den Stress in den äußeren Anforderungen wahr. Damit gibt es für sie auch keine andere Option, als immer wieder darauf zu reagieren, bis dann endlich der Akku endgültig erschöpft ist.

Und diese Wahrnehmung ist ja nicht falsch. Wer wollte leugnen, dass es sich wirklich um schwere Situationen handelt? Wer schon einmal ausprobiert hat, mit Kindern stundenlang völlig übertriebene Hausaufgaben zu machen, weiß, wovon die Rede ist. Vor allem, wenn man das dann jeden Tag wiederholen soll. Und Verantwortungsträger, insbesondere im Gesundheitswesen, stehen heutzutage unter Dauerbeschuss. Täglich kommen mehrere Verordnungen rein, manchmal widersprüch-

lich oder unverständlich, oft viele Seiten lang. Allen gemeinsam ist aber, dass die Inhalte am besten noch am selben Tag in der ganzen Institution umgesetzt werden sollen.

Also, so lange das Fähnchen hochhalten, wie noch ein Rest Energie im Akku ist, und dann zusammenbrechen?

Sie ahnen bereits, dass ich das nicht für die Lösung der Wahl halte. Aber anders reagieren zu können setzt eines voraus: Menschen müssen verstehen, dass es nicht nur die äußeren Anforderungen sind, die sie fertig machen, sondern mindestens ebenso sie selbst. Genauer gesagt: ihre inneren Antreiber. Diese müssen wir kennen lernen, um besser mit ihnen umgehen zu können.

## WAS SIND INNERE ANTREIBER?

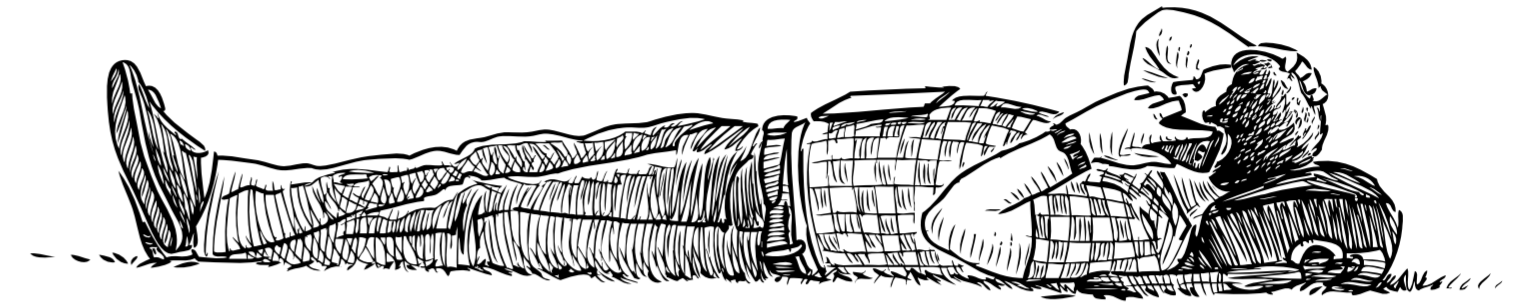
Es geht im Tiefsten immer um den – unbewussten – Wunsch, anerkannt und gemocht zu werden. Dass dieser Wunsch so mächtig werden kann, hat praktisch immer mit Versagungssituationen in der Kindheit zu tun. Je früher sie stattgefunden haben, desto schwerwiegender sind die Auswirkungen und desto weniger davon ist den Betroffenen bewusst.

Dabei kann es sich um eine in der Kindheit offen gebliebene Sehnsucht nach Anerkennung durch den Vater handeln. Viele Menschen versuchen nicht nur in der Kindheit, sondern ihr ganzes Leben hindurch



## ZUR PERSON:

Dr. Martin Grabe ist Ärztlicher Direktor der Klinik Hohe Mark, 1. Vorsitzender der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge und derzeit – Pandemiebeauftragter.



noch, diese Sehnsucht nach väterlicher Anerkennung zu füllen: durch besondere Erfolge, durch Erreichen offizieller Anerkennung, durch Karriere. Aber es reicht nie. Unbewusste Kindheitswünsche sind so riesig, dass man sie nicht auf diesem Wege erfüllt bekommt.

Es kann um einen empfundenen Mangel an mütterlicher Zuwendung gehen. Das wäre dann der Aspekt des Gemocht-werdens. Vielleicht war die Mutter überfordert, selbst an ihrer Grenze und hatte deshalb nur selten ein Lächeln für das Kind übrig und keine richtige Aufmerksamkeit diesem gegenüber. Auf diesem Hintergrund kann ein Mensch zum Beispiel eine Helferpersönlichkeit entwickeln. Indem er anderen hilft, sichert er sich deren Wertschätzung und Liebe, was ja sein offengebliebenes Hauptbedürfnis ist. Weil der Bedarf aber nicht gestillt werden kann, muss er sich immer wieder und immer mehr von dieser Droge holen. Das Helfen wird zur Sucht.

Auch äußere Umstände können viel bewirken.

## WAS HilFT?

Eine Burnout-Prophylaxe muss da ansetzen, wo eine Person Gefahr läuft, sich immer stärker in ein erhöhtes Engagement hineinzusteigern. Ein Betroffener hat zwar das Gefühl, dass all das, was er sich auferlegt hat, objektiv unbedingt getan werden muss, und zwar von ihm. Durchbrochen werden kann dieser Zwang nur, wenn ein Mensch in den inneren Abstand geht. Genau dabei versuchen wir in der Klinik zu unterstützen. Aber jeder kann selbst etwas dafür tun. Wir müssen uns Zeit nehmen, über unser Leben und all das, was wir hineinpacken wollen, immer wieder einmal wirklich nachzudenken. Manchmal merken wir dabei erst, wie spaßlos unser Leben geworden ist, was für eine Anhäufung grauer Pflichten.

Das hat kein Mensch nötig. Niemand ist dazu verurteilt, sein Leben in dieser Weise zu verbringen. Und niemand kann das von uns verlangen. Wenn Menschen gläubig sind, erst recht nicht. Jesus sagt über Menschen, die ihm nachfolgen: der Wind weht wo er will – so ist jeder, der aus dem Geist geboren ist. Wie anders ist das doch als der Anspruch mancher Vorgesetzten, dass wir möglichst wie ein Rädchen in ihrem Getriebe funktionieren sollen. Auf die Beispiele von eben bezogen: Was würde eigentlich passieren, wenn ein Vater nach zweieinhalb Stunden zu seinem erschöpften Kind sagen würde: „Du, ich glaube, das wa-

ren jetzt mal genug Hausaufgaben.“ Auch, wenn noch einmal so viele unerledigt liegen bleiben. Es wäre doch nur richtig, wenn die Lehrerin beim nächsten Online-Kontakt die Rückmeldung bekäme: Das war so viel, das konnte man gar nicht schaffen. Und es würde bestimmt nichts Schlimmes passieren.

Es gibt aber so viele Eltern mit unerbittlichen inneren Antreibern, die tatsächlich meinen, das Pensum in jedem Fall durchziehen zu müssen.

Der Verantwortungsträger im Krankenhaus könnte sich klar werden darüber, dass er es nicht durchhalten wird, wenn er jetzt jeden Abend drei Stunden länger bleibt als sonst. Und dann radikal beginnen, diese drei Stunden, die er fürs Lesen der unsäglichen Verordnungen, die Information der Mitarbeitenden und die organisatorische Umsetzung braucht, woanders einzusparen. Er muss nicht in jeder mächtig wichtigen Videokonferenz auch noch mit dabei sein. Das geht aber wiederum nur, wenn er – vielleicht sogar mit einem kleinen Schmunzeln – verstanden hat, dass er nicht unersetzlich ist. Solange er das noch glaubt, befindet er sich auf der abschüssigen Straße in den Burnout.

Unsere Arbeit wird dann wirklich gut, wenn wir uns nicht mehr für unersetzlich halten, wenn sogar ein Schuss Spielerisches mit hinein-kommt.

Das kann uns gelingen, wenn wir uns Zeit nehmen, über unser Leben nachzudenken, und wenn wir bewusst in Bereiche investieren, von denen wir wissen, dass sie uns gut tun: Freundschaft, Hobby, Natur, Sport – und Gebet.

ZUM WEITERLESEN:  
MARTIN GRABE:  
ZEITKRANKHEIT BURNOUT.

Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann. Francke-Verlag.





## Mit dem Geistlichen Zentrum ins Heilige Land!

Haben Sie Interesse an einer Israel-Reise? Vom 12. bis 21. Februar 2021 bieten wir in Zusammenarbeit mit Israelreise.de eine Reise ins Heilige Land an. Unsere Reiseroute führt uns selbstverständlich auf die Spuren Jesu (Bethlehem, zentrale Wirkungsorte in Galiläa, Taufstelle am Jordan, Jerusalem), dann aber auch zu anderen wichtigen biblischen (Shilo, Hebron, Ein Ghedi, Cäsarea Maritima) und jüdischen Stätten (Massada). Auf der Suche nach den Wurzeln des Glaubens und unserer westlichen Zivilisation begegnen wir auch den Menschen des Landes und lassen sie zu Wort kommen. Ein zweiter Schwerpunkt der Reise sind deshalb Begegnungen mit (messianischen) Juden. Durch die Reise möchten wir Ihnen ein tieferes Verständnis für die biblischen Zusammenhänge, das Land und das Volk Israel vermitteln.

Den Flyer mit ausführlichem Reiseprogramm und weiteren Informationen finden Sie unter [www.geistliches-zentrum-hensoltshoehe.de](http://www.geistliches-zentrum-hensoltshoehe.de) zum Downloaden. Bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt mit Pfarrer Markus Steinhilber auf.



## Ein Banner in Corona-Zeiten



Kathrin Jentzsch, Daniel Dojce, Johannes Schnürle, Nina Loy (v.l.n.r.) beim Aufhängen der neuen Banner

Unser Leben ist derzeit stark von Corona geprägt. So mancher blickt mit einem mindestens sorgenvollen Blick in die Zukunft. Um die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus zu hemmen, müssen die sozialen Kontakte reduziert werden. Als „Nebenwirkung“ kann man sich deshalb manchmal ziemlich einsam fühlen. Das Mitarbeiterteam des Geistlichen Zentrums hatte im April eine Idee, um Menschen trotzdem Hoffnung und Orientierung zu schenken und in der Krisenzeit aufsteiger des Geistlichen Zentrums für die praktische Arbeit, und sie legten gleich mit viel Engagement los. Die neue Situation beeinflusste natürlich auch die Organisation der Projektgruppe: Da persönliche Treffen nicht möglich waren, mussten die Absprachen via Videokonferenz oder per E-Mail erfolgen. Es galt eine Menge Dinge zu berücksichtigen: Welche Sprüche spenden Hoffnung, und welche Schriftart unterstreicht die Botschaft? Welches Bild passt dazu und wo findet man gute Bilder? Die Jugendlichen haben ihr Talent gezeigt und ganz alleine nach dem „Homeschooling“ an der Grafik gearbeitet. Als diese fertig war und die Banner bestellt werden konnten, war die Freude groß! Unter Beachtung der Abstandsregeln wurden diese schließlich auf dem Gelände der Stiftung Hensoltshöhe installiert und spenden seitdem jedem, der sie sieht, ein bisschen Hoffnung.

KATHRIN JENTZSCH  
Referentin für Kinder- und Familienarbeit



## Das Leben auf dem Büchelberg in besonderen Zeiten

„Systemrelevant, Abstandsregeln, Risikogruppe, ...“. Begriffe, die inzwischen leider fast jedes Kind mit Inhalt füllen kann.

Corona macht was mit uns! Macht Corona was mit uns – und was? Das wollte ich von unseren Schwestern wissen, die zur so genannten „Risikogruppe“ gehören. Die einen Weltkrieg als Kinder und Jugendliche nicht nur erlebt, sondern überlebt haben.

Wie erging es den Feierabendschwestern im Alten- und Pflegeheim auf dem Büchelberg in den vergangenen Monaten? Mit „gebührendem Abstand“ konnte ich einige von ihnen per Telefon befragen.

„Ja, es ist gewöhnungsbedürftig alleine im Zimmer zu essen, wenn bisher gemeinsam im großen Speisesaal gegessen wurde. Ja, es schmerzt, wenn die bettlägerige Mitschwester nicht besucht werden darf. Und ja, der Verzicht auf die bisher so selbstverständliche direkte Gemeinschaft miteinander, auf Angebote wie Musikgruppen, Gedächtnistraining und dergleichen ist eben Verzicht.“

Und doch ist bei allen eine große Dankbarkeit und Gelassenheit zu spüren. Da ist keine Missstimmung, keine Ungeduld, keine Bitterkeit, kein Fatalismus. Eher ein freiwilliges „sich einfügen“ in die Gegebenheiten. Die Schwestern sind dankbar für die „gute Bewirtung und Versorgung“ im Zimmer. Dafür, dass alles getan wird, um sie vor Ansteckung zu schützen. Sie würdigen den Einsatz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Sie empfinden es als Geschenk, wenn sie täglich Andachten und Lieder über Lautsprecher hören. Sie genießen den Spaziergang im Gartengelände.



Schwester Ruth Lederhofer telefoniert mit Diakonissen auf dem Büchelberg

Eine Schwester freute sich über ein Bücherpaket ihrer Angehörigen. Die Posaunenspieler vor dem Haus oder die sichtbaren Grüße der Verbundenheit mit den Mitschwestern aus dem Mutterhaus werden zu „Kostbarkeiten“.

Nein, als Stress empfinden meine Gesprächspartnerinnen zwischen 84 und 95 Jahren diese Zeit nicht.

„Das muss so sein und unser Radius wird ja jetzt wieder schrittweise größer“ ist ihr gelassenes Resümee.

Mein persönliches Fazit daraus: Was ich als Stress empfinde ist – nicht in jedem Fall, aber oft – eine Sache der inneren Einstellung und der Bewertung einer Situation.

SR. RUTH LEDERHOFER IN ZUSAMMENARBEIT MIT SR. EMMA BETZ, SR. EVA DLUHY, SR. ELFRIEDE HÄMMERLE UND SR. ANNELIESE MAGLER

## Corona-Pandemiezeit – ein Bericht

Wie geht es mir damit im Mutterhaus?

Ich bin sehr dankbar für alle Fürsorge, die wir Schwestern in dieser schwierigen Zeit erfahren. Das sogenannte Krisen-Team kümmert sich darum, dass wir – trotz unserer großen Gemeinschaft – in einem geschützten Raum leben können.

Wir mussten uns im Blick auf unsere tägliche Versorgung umstellen. Das klappt gut, da wir einen sehr großen Speisesaal haben und somit im vorgeschriebenen Abstand von 1,50 m bei Tisch sitzen können. Freundliches Personal mit Mund-Nasen-Schutz versorgt uns. Es wäre noch manche andere Regelung zu erwähnen, die uns hilft, diese Ausnahmesituation gut auszuhalten. Wir hatten es gut – auch in der Zeit der Ausgangsbeschränkungen haben wir uns gesehen. Leid tut uns allerdings, dass wir so lange unsere Feierabendschwestern nicht besuchen konnten und auch jetzt nur sehr eingeschränkt.

Als großes Vorrecht empfinden wir es, in unserem schönen Wald und Park spazieren gehen zu können. Ich habe den Frühling wohl bisher in keinem Jahr so intensiv erlebt wie 2020.

Und dann fiel in diese Zeit auch noch mein „besonderer“ Geburtstag. Schon lange hatte ich für dieses Datum einen Ausflugstag mit meinen Angehörigen und einigen Schwestern geplant. Das musste ja nun „ins Wasser“ fallen. Aber ich erlebte trotz Coronakrisen-Bedingungen ein



einmaliges Fest. Ein Geschenk war für mich eine „Flur-Party“ in unserem Wohnbereich.

Damit in dieser Runde so manches aus 80 Lebensjahren ans Licht kam, galt es etliche Fragen zu beantworten. Dabei kam Heiteres und Ernstes aus der Vergangenheit ans Licht! Für mich war es ein dankbares Zurückschauen auf viele Erfahrungen mit meinem Herrn Jesus Christus. 80 Jahre hat ER durch manche Krisen getragen, so auch jetzt.

SCHWESTER EDELTRAUD ROLLBÜHLER

DANKBAR GEDENKEN WIR UNSERER SCHWESTERN, DIE GOTT, DER HERR, AUS DIESER WELT IN SEINE EWIGKEIT GERUFEN HAT:

So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen.  
Epheser 2, 19



ANNELIESE DREYER  
28.04.2020

ELFRIEDE HOLL  
16.05.2020

ELISABETH BISCHOFF  
31.05.2020



## Was tut mir gut? – Stressbewältigung in Corona-Zeiten

Altmühlseelklinik Hensoltshöhe

SARS-CoV-2 hat unser Leben verändert. Das Virus stellt eine Herausforderung für uns alle dar. Viele Menschen machen sich Gedanken und Sorgen oder haben vielleicht auch Angst. Das ist grundsätzlich in Ordnung. Allerdings kann das längerfristig auch Stress verursachen, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken könnte. Versuchen wir daher, einen guten gesundheitsförderlichen Umgang mit der Pandemie und der ungewissen Situation zu finden. Versuchen wir die Situation so anzunehmen wie sie ist.

In der letzten Zeit haben wir zunehmend erfahren dürfen, dass eigentlich selbstverständliche zwischenmenschliche Werte und die ganz kleinen Dinge und Momente im Alltag sehr wertvoll und besonders für uns sind: Wir nehmen mehr Rücksicht aufeinander, bieten unseren Mitmenschen verstärkt unsere Unterstützung an und bekommen Hilfe zurück. Dies führt zu solidarischer Verbundenheit, stärkt uns und tut uns gut.

Und gerade dahin sollten wir unseren Blick lenken: auf die Dinge, die uns guttun; auf die Dinge, die wir als hilfreich und unterstützend erleben. Konzentrieren wir uns vor allem auf unsere Stärken, die dazu beigetragen haben, auch andere schwierige Situationen in unserem bisherigen Leben zu meistern. Das sind unsere Ressourcen.

Ressourcen sind unsere Kraftquellen und unsere Stärken, die individuell und je nach Situation ganz verschieden sein können. So können positiv erlebte zwischenmenschliche Beziehungen zum Partner, zu Freunden usw. für einen Menschen eine Ressource darstellen. Ebenso können Fähigkeiten, Interessen, Hobbies, Sport, Spazieren gehen in der Natur, der Glaube, und nicht zuletzt die kleinen, achtsamen Augenblicke im Alltag für uns Menschen wichtige Kraftquellen darstellen, um mit schwierigen, stressigen Situationen – wie auch gegenwärtig gegeben – leichter umgehen zu können.

Was sind Ihre persönlichen Ressourcen? Was gibt Ihnen Kraft und Zuversicht? Wenn Sie wollen, können Sie einmal alles aufschreiben, was Ihnen je geholfen hat, wenn es Ihnen schlecht ging.

Die Ressourcenübung setzen wir bei unserer psychologischen Tätigkeit in der Altmühlseelklinik häufiger ein. Sie ist eine Möglichkeit, um dem Stress aktiv zu begegnen.

Grundsätzlich macht es Sinn, die *instrumentelle*, die *mentale* sowie die *regenerative* Stresskompetenz zu stärken und zu fördern.

Bei der *instrumentellen* Stresskompetenz geht es darum, den schwierigen Anforderungen im Alltag aktiv zu begegnen, z.B. könnte vor allem gerade jetzt in der Corona-Zeit ein älterer Mensch einen jüngeren Angehörigen um Einkaufshilfe bitten.

Bei der *mental*en Stresskompetenz geht es um die Entwicklung von förderlichen Gedanken und Einstellungen, z.B. in der Hinsicht, realistisch statt sorgenvoll zu denken oder auch einen Sinn in der momentanen Situation für sich zu erkennen.

Die *regenerative* Stresskompetenz umfasst schließlich alles das, was uns Entspannung und Ausgleich bringt, wie z.B. ein schöner Spaziergang in der Natur.

Versuchen wir also gerade jetzt unsere individuellen Ressourcen und Kraftquellen zu aktivieren und auch stresskompetenter zu werden, um so einen gesundheitsförderlichen Umgang mit der Pandemie zu finden.

Und noch ein paar ergänzende Worte zum Schluss: Was könnte der Sinn dieser momentanen Zeit sein? Vielleicht sollten wir COVID-19 nicht nur als stressige Herausforderung und Problem unserer Zeit sehen, das gelöst werden muss. Vielleicht sollten wir uns auch wieder mehr ins Gedächtnis rufen bewusster, respektvoller und demütiger zu leben sowie rücksichtsvoller und mitmenschlicher miteinander umzugehen. In diesem Sinne: Achten Sie bitte auf sich, seien Sie behütet und bleiben Sie vor allem gesund!

**KERSTIN GRAF-BIALETZKI**

Mitarbeiterin im psychologischen Dienst der Altmühlseelklinik

## Zum Umgang mit Stress: Professionalität und Gottvertrauen

Altenheim Hensoltshöhe

Leitungswechsel im Altenheim. Als Interimsleitung überbrücke ich die Zeit zwischen dem Ruhestandseintritt der bisherigen Heimleitung bis zum Eintritt der Nachfolgerin. Ich kenne das Nürnberger Altenheim aus meiner Funktion als Referent für Gesundheit und Pflege und habe langjährige Erfahrung als Einrichtungsleiter. Trotzdem sind viele Strukturen und Abläufe neu.

Und dann kam Corona. Zusätzlich zum Alltagsgeschäft müssen innerhalb kürzester Zeit Pandemiepläne erstellt, Mitarbeitende geschult, Bewohner und Angehörige informiert werden. Im Nacken die Sorge vor Corona-Infektionen bei Mitarbeitern oder Bewohnern oder die Frage, woher wir ausreichend Schutzausrüstung und Desinfektionsmittel bekommen.

Was half rückblickend Belastungen und Stress zu bewältigen? Auf der fachlichen Ebene entlasten die langjährige Erfahrung und auch, dass im Umgang mit Infektionskrankheiten grundsätzliche Regelungen vorhanden sind. Allgemein gilt es, Prioritäten zu set-

zen und Aufgaben im Team zu besprechen und auf mehrere Schultern zu verteilen.

Für mich wichtig ist: Ich bin nicht alleine! Spirituell weiß ich mich von Gott getragen. Auch das Wissen um die Gebete der Schwestern gibt Kraft. Die regelmäßigen Anrufe der Geschäftsführung und die Unterstützung des Krisenteams und von Kollegen sind entlastend.

Eine große persönliche Stütze ist der Austausch in der Familie oder mit Freunden. Und gerade in sehr stressigen Phasen der sportliche Ausgleich.

**HANS MÜLLER**

Referent für Gesundheit und Pflege



## Covid-19, Stress – und die Hühner des Nachbarn ...

Fachakademie für Sozialpädagogik



Covid-19 bedeutet eine massive Veränderung des Lebens von Menschen weltweit – und damit auch für die Lehrenden und für die Studierenden an der Fachakademie.

Ja, die Situation ist fordernd. Man kann auch sagen „stressig“. Es gibt aber, trotz mancher Schattenseiten, auch positive Aspekte: Wir erleben beispielsweise, dass wir in unserer Schule schnell gemeinsam auf effektives modernes digitales Arbeiten umsteigen konnten. Wir erleben, dass Studierende auch in diesem Kontext engagiert und konstruktiv mit den Lehrkräften zusammenarbeiten.

Ausdrücklich bin ich Jesus Christus dafür dankbar. Er hat uns zugesagt: „Ich bin bei euch

alle Tage, bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28, 20). Sein Da-Sein erlebe ich auch in dieser Krise. Jesus schenkt uns täglich Menschen und Möglichkeiten, um diese Situation gut bewältigen zu können. Dadurch können wir aufatmen und Stressgefühle abschütteln. Das tut gut. So freue ich mich auch über die Hühner des Nachbarn, die ich gerne beobachte, wenn ich eine Arbeitspause einlege. Durch den Anblick der entspannten Tiere entspanne ich selbst.

Covid-19 bietet somit auch viele Chancen ...

**SIEGFRIED STOLL**

Lehrkraft an der Fachakademie für Sozialpädagogik

## Corona-Zeit an der Realschule

Realschule Hensoltshöhe

Plötzlich ist es still geworden an der Schule. Damit hat niemand von uns gerechnet, dass mitten im Schuljahr die Schule geschlossen werden muss. Schnell noch alles Mögliche organisieren hieß es am überraschend letzten Schultag vor der Schließung: Mailadressen, mebis-Zugänge, ... usw.

Und dann ging es in eine für uns alle ungewohnte Zeit: „Lernen zu Hause“ war angesagt. Gar nicht so einfach, das alles in der Familie zu organisieren, insbesondere wenn die Portale dann nicht hergeben, was sie sollten, zu wenige oder nicht die richtigen Endgeräte zu Hause zur Verfügung stehen. Die meisten Schüler haben zwar ein Handy, aber alles damit zu bewältigen – schwierig. Die Nutzung verschiedener Möglichkeiten durch die Lehrkräfte scheint für die einen eine gute Lösung, andere empfinden es als Stress, das auch noch checken zu müssen. Wie man es macht ... – im Moment scheint nichts wirklich richtig zu sein. Heißt im Umkehrschluss aber auch, dass im Moment nichts wirklich falsch zu sein scheint. Ist das so?

Wie man es auch sieht. Die Wochen bis zu den Osterferien kriegt man schon irgendwie hin, dachten wohl alle. Dann erst mal Ferien – und Überraschung: Es geht noch gar nicht weiter. Nach zwei Wochen durften dann die ersten Schüler, die Abschlusschüler, wieder in die Schule kommen. Da saßen und sitzen sie nun – Frontalunterricht in kleinen Gruppen,

mit Abstand, Mund-Nasenschutz und weiteren Sicherheitsvorschriften, die nicht nur soziale Kontakte, sondern auch Bewegungsfreiheit einschränken. Und dabei ist Schule doch eigentlich so viel mehr als nur Stoffvermittlung. Miteinander nicht nur lernen, sondern auch leben, Zeit verbringen, Höhen und Tiefen teilen, mit Freunden treffen. All das ist gerade in der Schule nur unter erschwerten Bedingungen und höchstens ansatzweise möglich.

Trotz allem lassen wir uns nicht entmutigen und gehen Schritt für Schritt weiter. Es gibt immer einen Weg, mal ist er schöner, mal weniger schön. Am Ende wird schon alles gut werden, so die Hoffnung. Wie gut, dass wir als Christen da sicher sein können, weil Gott mit uns geht.

**ANITA BLASIG**

Schulleiterin



## Stress – hier und da und überall

Familienzentrum Sonnenhof

„Ich habe gerade keine Zeit, ich bin total im Stress.“ Wer kennt ihn nicht, diesen Satz?! Mittlerweile gehört Stress für viele Menschen zum Alltag: Ein Termin nach dem anderen, ständige Erreichbarkeit, Vereinbarkeit von Beruf und Familie und das ständige Gefühl, „noch nicht genug geschafft zu haben“. Dies sind nur einige Beispiele dafür, warum viele Menschen nicht mehr zu ausreichend Entspannung und Ruhe kommen. Auch ich kenne dieses Gefühl von Stress.

Mein Name ist Anja Obel (25 Jahre). In meinem letzten Ausbildungsjahr zur Erzieherin arbeite ich in einer Kindergartengruppe im Familienzentrum Sonnenhof. Gerade zur jetzigen Zeit ist mir das Wort „Stress“ kein Fremdwort. Soweit

ich mich zurück an meine Kindheitstage erinnern kann, gab es ab und an mal Freizeitstress. Doch dies lässt sich kaum mit dem Stress im Erwachsenenalter vergleichen. Meine Oma sagte immer: „Stress entsteht, wenn wir leben, um es anderen recht zu machen.“

Es fühlt sich an, als wäre jeder Tag zu kurz für all die Gedanken und Vorhaben im Kopf. Vor allem in Zeiten von Corona wurde mir dies nochmals deutlich bewusst. Es gab unzählige neue Regelungen, Vorschriften, und tägliche Änderungen, die man stets parat haben sollte. Zudem standen meine letzten Prüfungen an, die ich in all dem Ungewissen meistern sollte. Mein persönlicher Stress war mal wieder programmiert. Doch ich habe gelernt, damit umzugehen. Dabei auf mich und mein Bauchgefühl zu hören, Aufgaben zu priorisieren und mir die Zeit zum Entspannen zu nehmen, die Seele baumeln lassen und auf die Unterstützung Gottes zu vertrauen. Zu wissen, dass ich meine Wege nie alleine meis-

tern muss, auch wenn hier und da und überall mal wieder der Stress an die Türe klopft. Ich möchte mein Leben mit den vielen Kleinigkeiten genießen und wahrnehmen können.

**ANJA OBEL**

Berufspraktikantin im Familienzentrum Sonnenhof





# Die Ammerseehäuser – der „Kraftort am See“



Ja, da hat es uns dieses Jahr wohl kalt erwischt. So etwas wie die Corona-Krise hat es so noch nie gegeben und sie hat die Ammerseehäuser vor ganz neue Herausforderungen gestellt.

Für uns hieß es in dieser schwierigen Zeit, den Betrieb von Mitte März bis Anfang Juni einzustellen, der Großteil der Mitarbeiter war in Kurzarbeit. Pünktlich zu den Pfingstferien konnten wir dann endlich wieder die ersten Gäste bei uns begrüßen.

Doch davor musste ein Hygienekonzept ausgearbeitet werden, und es galt sich auf die Vorgaben der Behörden einzustellen. Viele Vorkehrungen mussten getroffen werden, um die zukünftige Durchführung von Fort- und Weiterbildungen und den normalen Gästebetrieb gewährleisten zu können. Das bedeutete weitreichende Vorkehrungen zu treffen, wie zum Beispiel zusätzliche Reinigungsintervalle von Berührungspunkten, Anbringen von Desinfektionsspender und einer Beschilderung, die auf die aktuellen Maßnahmen hinweist und vieles mehr. Dazu mussten der Speisesaal und die Gruppenräume umgestaltet werden, um den Verordnungen der Landesregierung zu entsprechen. Die Ausgabe der Mahlzeiten wurde umstrukturiert. Viel zu tun, viel Aufwand. Gleichzeitig waren Umbuchungen und Stornierungen für das ganze weitere Jahr zu bewältigen.

Bevor die ersten Gäste angereist sind, war unser Team ziemlich aufgeregt! Nach langer Zwangspause haben wir die beste Seite der Ammerseehäuser präsentiert.

Nach den ersten beiden Wochen Gästebetrieb merkt man, dass sich der Aufwand gelohnt hat. Die Umsetzungen in unserem Haus gewährleiten den Gästen eine erholsame Auszeit von den wohlbekannten „eigenen vier Wänden“. Das Feedback unsere Gäste ist durchweg positiv, was uns noch mehr motiviert. Leider kann durch die bestehenden Auflagen die Kapazität der Ammerseehäuser nicht ganz ausgeschöpft werden. Wir haben die Zeit ohne Gäste aber auch genutzt, und den Großteil der Zimmer im Haus Seeblick umgebaut. Jetzt verfügen wir über 82 Betten, aufgeteilt in 38 Zimmer mit Dusche und WC.

Wie Sie sehen, setzt das Team der Ammerseehäuser alles daran, Sie wieder als Gäste begrüßen zu dürfen. Wir freuen uns, unserer Leidenschaft wieder nachkommen zu dürfen: Gastgeber zu sein, mit Herz und Seele. Lassen Sie sich trotz der besonderen Umstände von der Natur des 5-Seen-Landes begeistern!

„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ 2. Timotheus 1,7

**LENA FIEDLER**  
Interims-Gästehausleiterin



Stiftung Hensoltshöhe



AllgäuWeite



Ammerseehäuser

## Wir sind wieder da – mit Sicherheit

Die Gästehäuser der Stiftung Hensoltshöhe sind wieder geöffnet und freuen sich auf Ihren Besuch!

Die Ammerseehäuser und das Gästehaus AllgäuWeite haben für Ihre Gäste ein Hygienekonzept erarbeitet, welches sicherstellt, dass Sie einen unbeschwerteten und erholsamen Aufenthalt in den Häusern genießen können.

**Buchen Sie jetzt Ihren „Tapetenwechsel“ und gönnen Sie sich eine Auszeit bei uns im Haus, am Ammersee oder im Allgäu.**



**Ammerseehäuser**  
Christliches Gästezentrum  
Ringstr. 29  
86911 Dießen am Ammersee  
Tel. 08807/94 89 8-0  
Mail: [info@ammerseehaeuser.de](mailto:info@ammerseehaeuser.de)  
[www.ammerseehaeuser.de](http://www.ammerseehaeuser.de)



**AllgäuWeite**  
Christliches Gästehaus  
Winkel 7  
87477 Sulzberg-Moosbach  
Tel. 08376/92 00-0  
Mail: [info@allgaeu-weite.de](mailto:info@allgaeu-weite.de)  
[www.allgaeuweite.de](http://www.allgaeuweite.de)



# Auf einen Blick

DIE WICHTIGSTEN TERMINE OKTOBER 2020 – DEZEMBER 2020

Christustag	<b>03</b> OKTOBER 10.00 Uhr Bethelsaal
Familiengottesdienst zum Erntedankfest	<b>04</b> OKTOBER 9.30 Uhr Bethelsaal
Männertag mit Christoph Zehendner	<b>17</b> OKTOBER 8.45 Uhr Bethelsaal
ZehndreiBig-Gottesdienst	<b>18</b> OKTOBER 10.30 Uhr Bethelsaal
FrauenAbend mit der Musikerin, Autorin und Wortakrobatin Valerie Lill	<b>23</b> OKTOBER 19.30 Uhr Bethelsaal
„Im Aufwind“ – Frauenwochenende am Ammersee	<b>20</b> BIS 22. NOVEMBER
Missionsabend mit Alexander Scheiermann, Russland	<b>25</b> NOVEMBER 19.30 Uhr Bethelsaal
Adventskonferenz mit Dekan i.R. Claus-Dieter Stoll	<b>04</b> BIS 06. DEZEMBER Bethelsaal

Weitere Informationen unter

[WWW.GEISTLICHES-ZENTRUM-HENSOLTSHOEHE.DE](http://WWW.GEISTLICHES-ZENTRUM-HENSOLTSHOEHE.DE)

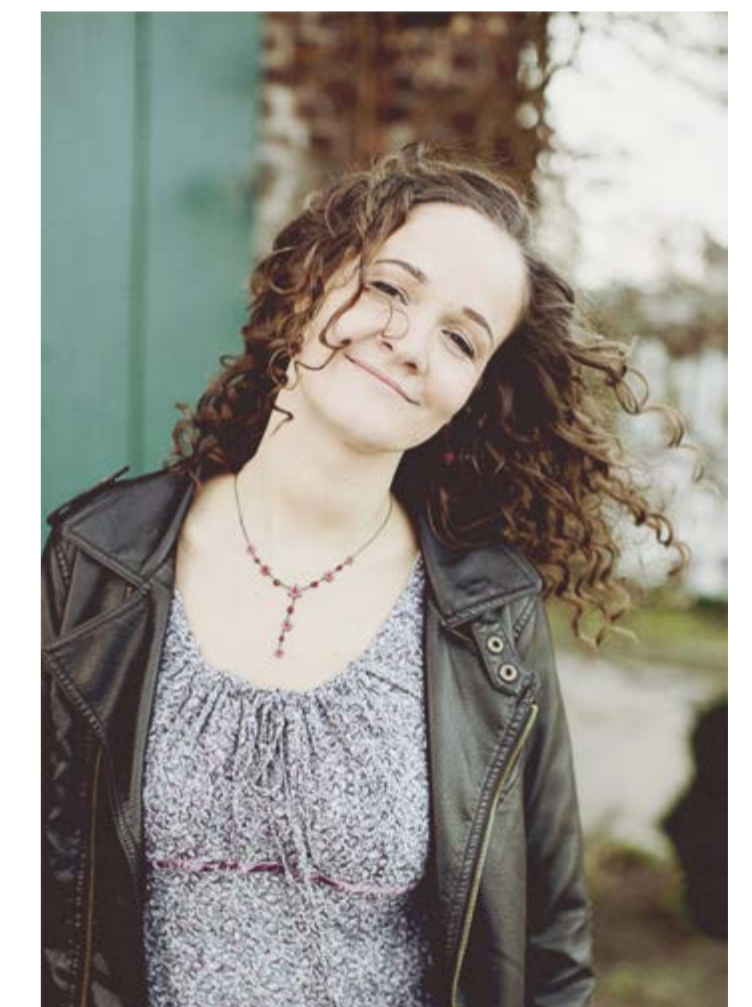
**20** BIS 22. NOVEMBER  
„IM AUFWIND“ – FRAUENWOCHENENDE AM AMMERSEE



**23** OKTOBER  
19.30 Uhr

**FRAUENABEND MIT VALERIE LILL**

Im Oktober erwartet Sie der „FrauenAbend“: Ein Abend von Frauen für Frauen, in entspannter Atmosphäre, mit leckeren Naschereien, Zeit zum Gespräch ... und der Musik und den Texten von Valerie Lill. Ihre Konzerte sind eine erfrischende Mischung aus Musik und Wortakrobatik. Mit Liedern und Gedichten berührt sie die Herzen ihrer Zuhörerinnen und regt zum Nachdenken an.



Das Frauenwochenende ist perfekt für alle Frauen, die sich etwas Gutes tun wollen. Mit anderen lachen, entspannt die Sauna genießen, ausgiebig spazieren gehen – das alles und noch viel mehr erwartet Sie am Ammersee. Dort kann die Seele die Beine baumeln lassen: Wer Ermutigung und neue Kraft für den Alltag sucht oder sich nach Stille und Zeit mit Gott sehnt, ist hier genau richtig! Nähere Informationen zur Anmeldung gibt es auf der Homepage des Geistlichen Zentrums oder bei Utina Hübner, Referentin für Frauenarbeit, unter [utina.huebner@hensoltshoehe.de](mailto:utina.huebner@hensoltshoehe.de).





## Hilfe für altgewordene Menschen in der Corona-Krise



**A**uch das Altenheim der Stiftung Hensoltshöhe am Stadtpark in Nürnberg steht wie viele andere Einrichtungen dieser Art aufgrund der Corona-Krise vor besonderen Herausforderungen. Gott sei Dank blieben sowohl die Bewohnerinnen und Bewohner als auch die Mitarbeitenden von Corona-Erkrankungen bisher verschont. Doch die schützenden Kontaktbeschränkungen und präventiven Hygienemaßnahmen haben nicht nur Vorteile: Viele Bewohner leiden darunter, weniger als bisher mit anderen Menschen in Beziehung und direktem Kontakt stehen zu können.

Ein beliebter gemeinschaftsstiftender Schwerpunkt im Alltag des Altenheims bestand in der Vergangenheit in regelmäßigen Gruppenandachten und Gottesdiensten, an denen Bewohner je nach Interesse teilnehmen konnten. Biblische Themen, gemeinsames Gebet und ganz besonders auch das gemeinsame Singen altbekannter geistlicher Lieder vermittelten Freude, Zuversicht, Trost und Hoffnung, aber auch Zusammenhalt.

Corona-Krise schmerzt die Mitarbeitenden der Einrichtung gleichermaßen. Die Hygienevorschriften sind seit dem Ausbruch der Pandemie so umfangreich geworden, dass den Mitarbeitenden noch weniger Zeit für eine individuelle Betreuung der Bewohner bleibt.

Da sich die Kontaktbeschränkungen und Hygienemaßnahmen im Bereich der Altenpflege in absehbarer Zeit nicht ändern werden, arbeitet das Altenheim der Stiftung Hensoltshöhe an einem neuen Projekt, das der Vereinsamung altgewordener Menschen in der Einrichtung entgegenwirken soll. Ziel des Projekts ist, das Gefühl von **Zusammenhalt durch gemeinschaftsstiftende Alltagselemente** aus der Zeit vor der Corona-Krise in die jeweiligen Zimmer der Bewohner zu bringen. Dies kann zum Beispiel durch persönliche Andachten von Mitarbeitenden der Einrichtung geschehen. Auch gemeinsames Singen geistlicher und volkstümlicher Lieder in Zimmern und auf Fluren sowie Gebets- und Seelsorgeangebote können dabei eine wichtige Rolle spielen.

Um dies zu ermöglichen und Mitarbeitenden zu befähigen, benötigt das Altenheim in Nürnberg jedoch Materialien wie z.B. Schulungsmaterial, Tonträger, Audiogeräte, aber auch personelle Unterstützung. **Wir möchten Sie deshalb um Ihre finanzielle Hilfe bitten: Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, damit den Bewohnern unseres Altenheims durch das neue Projekt schon bald auf vielfältige Weise vermittelt werden kann, dass sie nicht alleine durch diese schwere Zeit des Verzichts gehen!**



### SPENDENKONTO

STIFTUNG HENSOLTSHÖHE

IBAN: DE84 7655 1540 0015 0755 00

BIC: BYLADEM1GUN

Verwendungszweck: Altenheim Corona-Hilfe

**ODER ONLINE  
SPENDEN UNTER  
WWW.ALTENHEIM-  
HENSOLTSHOEHE.DE/  
ONLINESPENDE**



Stiftung  
Hensoltshöhe

Gesundheit · Bildung · Gastfreundschaft  
Geistliches Zentrum

Hensoltstraße 58, 91710 Gunzenhausen  
Tel. 09831 507-0, Fax 09831 507-350  
info@stiftung-hensoltshoehe.de

GEISTLICHES ZENTRUM  
HENSOLTSHÖHE

[www.geistliches-zentrum-hensoltshoehe.de](http://www.geistliches-zentrum-hensoltshoehe.de)

DIAKONISSEN-MUTTERHAUS  
HENSOLTSHÖHE

[www.stiftung-hensoltshoehe.de](http://www.stiftung-hensoltshoehe.de)

FEIERABENDHAUS BÜCHELBERG  
HENSOLTSHÖHE

[www.stiftung-hensoltshoehe.de](http://www.stiftung-hensoltshoehe.de)

ALTMÜHLSEEKLINIK  
HENSOLTSHÖHE

[www.altmuehlseeklinik.de](http://www.altmuehlseeklinik.de)

REALSCHULE  
HENSOLTSHÖHE

[www.realschule-hensoltshoehe.de](http://www.realschule-hensoltshoehe.de)

FACHAKADEMIE FÜR  
SOZIALPÄDAGOGIK HENSOLTSHÖHE

[www.fachakademie-hensoltshoehe.de](http://www.fachakademie-hensoltshoehe.de)

FAMILIENZENTRUM SONNENHOF  
HENSOLTSHÖHE

[www.familienzentrum-sonnenhof.de](http://www.familienzentrum-sonnenhof.de)

ALTENHEIM HENSOLTSHÖHE

[www.altenheim-hensoltshoehe.de](http://www.altenheim-hensoltshoehe.de)

CHRISTLICHES GÄSTEZENTRUM  
AMMERSEEHÄUSER

[www.ammerseehaeuser.de](http://www.ammerseehaeuser.de)

CHRISTLICHES GÄSTEHAUS  
ALLGÄUWEITE

[www.allgaeu-weite.de](http://www.allgaeu-weite.de)

#### IMPRESSUM

Stiftung Hensoltshöhe

Hensoltstraße 58, 91710 Gunzenhausen

Tel. 09831 507-151, Fax 09831 507-194

info@stiftung-hensoltshoehe.de,

www.stiftung-hensoltshoehe.de

Stiftungsvorstand: Pfr. Dr. Wolfgang Becker,

Diakonisse Marion Holland und Burkhard Weller

Redaktion: Timotheus Hübner, Johannes Schweigardt,  
mittendrin@hensoltshoehe.de

Bildnachweise: Titelbild: Johnstocker/Adobe Stock, S. 3:

Freepik, S. 6 und 9: asmakar/Adobe Stock, S. 10: Privat, S.

12 unten: Privat, S. 13 oben: Siegfried Stoll, Mitte: Real-

schule Hensoltshöhe, S. 13 unten: Familienzentrum Son-

nenhof, S. 15 unten: iStock, Rest: Stiftung Hensoltshöhe

Konzeption und Design: Yellow Tree, www.yellowtree.de