

MITTENDRIN

NEUIGKEITEN UND IMPULSE VON DER HENSOLTSHÖHE

Standhalten

UND OB
ICH SCHON
WANDERTE IM
FINSTERN TAL,
FÜRCHTE ICH KEIN
UNGLÜCK.

Psalm 23,4

4 STANDHALTEN

Woraus schöpfen Christen Kraft und Hoffnung? Drei Grundpfeiler für Resilienz aus biblischer Sicht.

10 KINDER STARK MACHEN

Wie Eltern die Zuversicht im Alltag stärken und ihre Kinder auf das Leben vorbereiten können.

16 EIN LEBEN FÜR GOTT

Sr. Ruth Reuter entschied sich im Luftschutzkeller, ihrer Berufung als Diakonisse zu folgen.



Liebe Freunde und Gäste der Hensoltshöhe, liebe Leser,

Es gibt Momente im Leben, wo viele Dinge gleichzeitig an uns zerren. Da kommt alles zusammen: Anforderungen im Beruf, finanzielle Sorgen oder eine Erkrankung in der Familie. Es ist gar nicht so leicht, hier nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren und den Belastungen standzuhalten. Schwierig wird es vor allem, wenn die Probleme von außen über uns hereinbrechen und wir eine Lösung für etwas finden müssen, das wir uns nicht selbst ausgesucht haben. So geht es uns seit Beginn der Corona-Pandemie, und auch die Folgen des Kriegs in der Ukraine können wir nicht ändern. Was wir aber ändern können, ist unsere Einstellung zu diesen schwierigen Umständen und wie wir mit ihnen umgehen, ohne aus dem seelischen Gleichgewicht zu kommen. Fachleute sprechen dabei von Resilienz. Die Frage ist: Was gibt mir Halt in den Stürmen dieser Zeit? Dafür steht der Anlegepoller auf unserem Titelbild, an dem die Schiffe im Hafen festgemacht werden.

Durch diese MITTENDRIN zieht sich das Stichwort „Resilienz“ aus unterschiedlichen Perspektiven: Wie können schon unsere Kinder lernen, für die Zukunft stark zu werden? Welche Hilfen gibt es aus psychologischer Sicht und im Coaching für krisengeschüttelte Menschen? Und wie sieht das Fundament des christlichen Glaubens aus, auf dem wir unser Leben sicher bauen können?

So unterschiedlich wie unsere Arbeitsbereiche bei der Stiftung Hensoltshöhe sind, so vielfältig sind die Blickwinkel, aus denen die Autoren dieser MITTENDRIN auf das Thema „Resilienz“ schauen. Daneben berichten wir vom Jubiläum des Familienzentrums Sonnenhof und dem Tag der Hensoltshöhe, die wir endlich wieder mit vielen Besuchern feiern konnten.

Danke auch für Ihre Rückmeldungen zum neuen Format der MITTENDRIN. Sie haben uns ermutigt, diesen Weg weiterzugehen. Die MITTENDRIN wird nun regelmäßig zweimal im Jahr erscheinen, zu Pfingsten und zum Advent.

Allen Lesern dieser Ausgabe wünschen wir gute Einblicke in die Hensoltshöhe und wertvolle Anregungen, um den aktuellen Krisen standzuhalten.

W. Becker M. Holland B. Weller

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



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

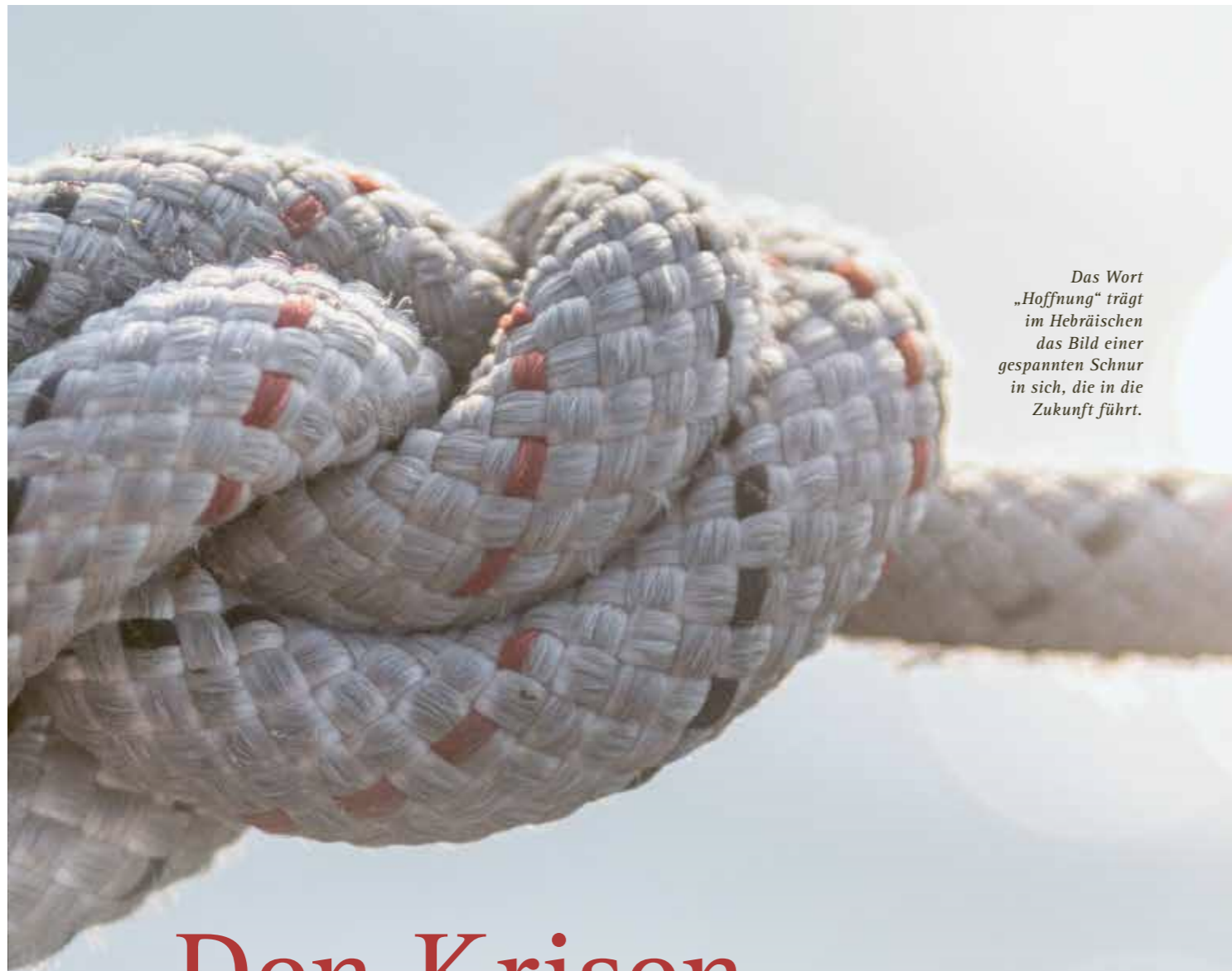


INHALT

Den Krisen standhalten	4
Lebe ein wertvolles Leben	7
Kinder stark machen für die Zukunft	10
Statistik	12
Gott ist treu!	14
Entscheidung im Luftschutzkeller	16
Römer und Kneippen	19
Für das Leben lernen	20
Bunter Festtag	22
Eine Frage der Persönlichkeit	23
Tag der Hensoltshöhe	26
Osterkonferenz 2023	28
Medientipp	29
Ihre Unterstützung	30
Impressum	31

Und ob ich schon
wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab
trösten mich.

PSALM 23,4



Das Wort
„Hoffnung“ trägt
im Hebräischen
das Bild einer
gespannten Schnur
in sich, die in die
Zukunft führt.

Den Krisen standhalten

Drei Grundpfeiler für Resilienz aus biblischer Perspektive

Vor kurzem sprach ich mit einem Kollegen. Wir waren uns einig: Zum ersten Mal seit Jahrzehnten bekommt die Wachstumskurve bei uns in Deutschland einen deutlichen Knick. Der Glaube, dass es immer weiter aufwärts geht, unser Lebensstandard und unsere Lebensqualität sich permanent ver-

bessern, bröckelt. Globale und persönliche Krisen fordern uns heraus. Da stellt sich die Frage nach unserer Resilienz – unserer Widerstandskraft. Wie schaffen wir es, das Schlimmste zu überstehen und an unseren Krisen und Belastungen zu wachsen? Was trägt der christliche Glaube dazu bei?



Ungeschminkte Lebensberichte

Beim Lesen der Bibel fällt auf: Sie beschreibt das Schöne und das Schwere, das zu unserer Welt und unserem Leben dazugehört. In ihr finden wir zahlreiche Lebensberichte von Menschen, die auf ganz unterschiedliche Weise zu kämpfen hatten. Die wenigsten dieser Berichte sind Heldengeschichten. Vielmehr erzählen sie realistisch und ungeschminkt von Erfolg und Misserfolg, Aufbruch und Abbruch, Krankheit und Gesundwerden, Freunde finden und von ihnen Abschied nehmen müssen, von plötzlichem Tod und überraschender Rettung. Hier wird nichts geschönt. In diesen Berichten entdecken wir unsere Welt und unser Leben in ihren bunten Facetten. Diese Lebensgeschichten verbindet trotz der ganz unterschiedlichen Lebensverläufe eines: Es geht um Vertrauen. Die Menschen, von denen in der Bibel erzählt wird, standen wie wir vor der Herausforderung, in ihren vielfältigen Lebenssituationen Gott zu vertrauen.

Wir haben unser Leben nicht im Griff

Vertrauen heißt, das eigene Ergehen nicht unter Kontrolle zu haben und jemanden anderen zu brauchen. Das ist ja auch die Erfahrung, welche die Frage nach der Resilienz erst aufwirft. Wir müssen uns eingestehen: Wir haben unser Leben nicht im Griff. Wie sich Klimakatastrophen auf unsere Erde auswirken, welche Folgen Kriege und Krankheiten für uns haben, ob unser Arbeitsplatz oder unsere Versorgung im Alter sicher ist – wir wissen es nicht. Ob uns ein Schicksalsschlag aus der Bahn wirft, wir nicht mehr oder nicht mehr so schnell ins Leben zurückfinden, liegt nicht in unserer Hand. An diesem Punkt standen auch die Menschen, von denen uns die Bibel erzählt. Von ihnen können wir lernen: uns in all den Herausforderungen unseres Lebens und der ungewissen Zukunft Gott anzuvertrauen, so wie sie es taten, und dadurch in unserer Resilienz gestärkt zu werden.

Schönes und Schweres

Der Psalm vom guten Hirten ist einer dieser Vertrauenstexte, von denen wir lernen können. In Psalm 23 spricht David von „grünen Auen und frischem Wasser“, auf die Gott ihn führt und die Gott ihn genießen lässt, aber eben auch vom „finsternen Tal“, durch das er gehen muss. David erlebt in seinem Leben beides: Schönes und Schweres, Leidvolles und Ermutigendes. Doch in beidem entdeckt er die Hand Gottes,

die ihn hält und die ihn führt. Darum kann er für sich festhalten: *„Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich“* (Psalm 23,4).

Wer darauf vertrauen kann, in kritischen Situationen nicht alleingelassen zu sein, kann mit ihnen besser umgehen. Die Hoffnung verlieren wir in der Regel dann, wenn wir auf uns selbst gestellt sind, wir Menschen verloren haben oder aufgrund einer Trennung niemanden (mehr) haben, der an unserer Seite steht. Wenn wir uns „von Gott und Mensch verlassen“ meinen. Es gehört zu den Kernaussagen der Bibel und des christlichen Glaubens: Kein Mensch ist jemals verlassen. Margret Fishback-Powers bringt das in ihrem Gedicht „Spuren im Sand“ einprägsam zum Ausdruck (siehe Seite 6).

Gottes Kraft in meiner Schwachheit

Beides, das Schöne und das Schwere zusammenzuhalten, beides von Gott anzunehmen und ihm dennoch zu vertrauen, ist ein erster Grundpfeiler christlicher Resilienz. Ein zweiter ist die Kraft, die Gott gibt. Fabienne Berg widmet ihr Übungsbuch Resilienz (2014) „all denen, die Kraft und Hoffnung brauchen“. Beides, Kraft und Hoffnung, sind „Auswirkungen“, die der christliche Glaube mit Gott verbindet. Als Paulus in einer tiefen Krise steckt, sagt Jesus zu ihm: *„Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in der Schwachheit zur Vollen- dung“* (2. Korintherbrief 12,9). Das Versprechen, das Jesus hier Paulus gibt, erlebt Christen zu allen Zeiten: Gerade dann, wenn sie selbst nicht mehr weiterwissen, wenn alles nur noch dunkel ist, sie keine Zukunft mehr sehen, eröffnet Jesus einen Weg und gibt die Kraft dazu, diesen Weg zu gehen. Es ist oft nicht der Weg, den sie selbst wählen würden, doch es ist der Weg, auf dem sie Gottes Kraft erfahren und von ihm durchgetragen werden.

Paul Gerhardt „empfiehlt“ in seinem Lied: *„Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt. Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann“* (Evangelisches Gesangbuch Nr. 361).



Spuren im Sand

Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.
Als das letzte Bild an meinen Augen
vorübergezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.
Besorgt fragte ich den Herrn:
„Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen, auf allen Wegen
bei mir zu sein. Aber jetzt entdecke ich,
dass in den schwersten Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich alleingelassen,
als ich dich am meisten brauchte?“

Da antwortete er:
„Mein liebes Kind,
ich liebe dich und werde dich nie alleinlassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.“

© 1993 by Margaret Fishback Powers
Deutsche Fassung von Eva-Maria Busch; © 1996 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Für die eigene Resilienz ist es hilfreich, Gebete wie Psalm 23 oder Lieder wie „Befehl du deine Wege“ auswendig zu lernen und zu verinnerlichen, sie regelmäßig zu beten oder sie sich von anderen zusprechen zu lassen. Sie weisen uns auf den hin, der uns die nötige Kraft verleiht: Jesus Christus.

Hoffnung führt in die Zukunft

Ein dritter Grundpfeiler der Resilienz, die Gott uns gibt, ist Hoffnung. Das hebräische Wort für Hoffnung (*Tikwa*) ist vom Wort für Schnur (*Kaw*) abgeleitet. Hoffnung trägt im Hebräischen also ein Bild in sich: Sie ist wie eine gespannte Schnur, die nach vorne weist. Hoffnung trägt die Kraft in sich, in die Zukunft zu führen.

Darf ich für mein Leben noch etwas hoffen, begründet hoffen, dann gewinne ich eine andere Perspektive auf meine momentane Situation, wie schwer sie auch ist. Dann sehe ich nicht nur das, was mich gefangen hält oder einschränkt, sondern ich sehe weiter – über den Horizont hinaus. Ich sehe Gott, der in jeder Situation helfen und retten kann.

Die entscheidende Hoffnung, die uns der christliche Glaube gibt, lautet aber nicht vordergründig: Es wird alles gut. Die entscheidende Hoffnung ist: Gott macht es am Ende gut. Dann, wenn es wirklich darauf ankommt. Dieses irdische Leben ist nicht alles; auf die siebzig, achtzig Jahre folgen eine Ewigkeit. Immer wieder wurde Christen vorgeworfen, damit zu vertrösten. Ohne die Hoffnung auf ein Leben mit Gott und bei Gott muss ich das so sehen. Doch Christen sind Menschen mit begründeter Hoffnung. Sie schauen auf ihren Herrn Jesus Christus. Zu seinem Leben gehörte Schönes und Schweres. Jeden Tag neu vertraute er sich seinem Vater im Himmel an und erlebte Geborgenheit und Kraft. Er ging seinen Weg in der Hoffnung auf den Vater im Himmel. Am Ostermorgen erweckte dieser ihn zu neuem, ewigem Leben – einem Leben, das jeden, der ihm vertraut, erwartet.

Unsere Kraftquelle

Die Hoffnung auf dieses Leben bei Gott und mit Gott ist die entscheidende Kraftquelle für die Schwierigkeiten in unserem Leben. Hier gründet Resilienz aus christlicher Perspektive. Dann kann kommen, was wolle. Doch wir sind kein Spielball des Schicksals oder der Geschichte. Wir müssen nicht in Lethargie oder Depression verfallen. Jesus Christus, der Leid, Sterben und Tod durchgestanden hat, wird uns hindurchbringen durch unser Leid, unser Sterben und unseren Tod. Unser Lebensweg, wie immer er auch aussehen mag, wird uns um Jesu willen doch letztlich nach Hause führen. So können wir uns den Herausforderungen stellen und das anpacken, was in unseren Möglichkeiten liegt – im Vertrauen darauf, dass Gott uns die Kraft und die Hilfe dazu gibt.



PFR. DR. MARKUS STEINHILBER
Leiter des Geistlichen Zentrums
Hensoltshöhe

„Spuren im Sand“, Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Brunnen Verlags



Lebe ein wertvolles Leben

Einblick in die „Lebensschule“

Seit Jahren scheint die Welt im Dauerkrisenzustand zu sein. Diktatur, Krieg und Terror, Pandemie, Klimakrise, Migration, Energiekrise und Inflation bestimmen die Nachrichten. Zugleich werden politische Positionen mit quasi-religiösen Tendenzen gewaltsam vertreten. Polarisierung, Spaltung und Ängste beeinflussen die Gesellschaft.

Daneben müssen die alltäglichen Belastungen gemeistert werden. Meist unerwartet und ohne eigenes Zutun wird unser Leben von Krisen durchbrochen. Gesundheitliche Schwierigkeiten, Probleme am Arbeitsplatz, finanziell angespannte Situationen und Überbeanspruchung lassen sich nicht immer vermeiden. Manchmal sind die Krisen sogar so groß, dass man nicht nur stolpert, sondern vollkommen aus der Bahn geworfen wird. Auch Versuche, sie zu bewältigen, schlagen fehl. Fühlen wir uns hilflos und ausgeliefert, kann das zu Erschöpfung bis hin zu stressassoziierten Erkran-

kungen führen. Diese können sich in verschiedenen Dimensionen äußern wie etwa Burnout, depressive oder Angsterkrankungen oder auch körperliche Symptome.

Was ist Resilienz?

„Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Individuen, Gemeinschaften, Institutionen und Gesellschaften, einer Vielzahl von Risiken positiv, effizient und effektiv vorzubeugen, ihnen zu widerstehen, sie zu absorbieren, sich anzupassen, darauf zu reagieren, sich davon zu erholen und dabei ein akzeptables Funktionsniveau aufrechtzuerhalten, ohne die langfristigen Aussichten auf nachhaltige Entwicklung, Frieden und Sicherheit, Menschenrechte und Wohlbefinden für alle zu gefährden.“¹

Unter der psychischen Widerstandskraft eines Individuums, die zu einer positiven Anpassung beiträgt, wird die Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit oder die verhältnismäßig

Ein erfülltes Leben mit allen belastenden Gedanken und Ängsten zu führen, ist Teil der Akzeptanz- und Commitmenttherapie.

¹ übersetzt nach: Vereinte Nationen 2020.



Aktivität ist ein Element einer psychosomatischen Behandlung.

schnelle Erholung nach einer vorübergehenden Beeinträchtigung verstanden.²

Nachhaltige Behandlung stressbedingter Erkrankungen

In der Altmühlsecklinik Hensoltshöhe werden stressassoziierte Erkrankungen behandelt. Die psychosomatische Behandlung hat das Ziel, Betroffene gesund und stark zu machen. Dabei wird nicht nur darauf Wert gelegt, die Symptome der Erkrankung selbst zu bessern, sondern auch den Therapieerfolg im Alltag zu erhalten. Dies wird versucht, indem die positive Gesundheitskompetenz gestärkt wird, um eine Wiedererkrankung zu verhindern. Neben einem individuellen Behandlungsplan ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie die Integration vieler innovativer Behandlungselemente mit Wissen vermittelnden, entspannenden, regenerierenden und aktivierenden Elementen.

Ansatz der „Lebensschule“

Seit Jahren widmet sich ein Gruppenangebot „Die Lebensschule“ dieser Thematik. Sie basiert auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, kurz ACT (abgeleitet vom englischen Verb „to act“ = handeln). ACT ist eine Weiterentwicklung des kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatzes, der darauf abzielt, menschliche Probleme auf eine achtsame, mitfühlende Weise zu behandeln. Gleichzeitig soll sie die Menschen dazu ermutigen, in ihrem Leben das zu verfolgen, was ihnen wirklich am Herzen liegt. Im Kern soll „die Lebensschule“ helfen, drei Dinge zu tun: sich und andere mit Mitgefühl zu ak-

zeptieren, eine für sich selbst wertvolle Neuorientierung für das Leben zu wählen und Handlungen auszuführen, die in diese Richtung führen.

ACT akzeptiert die Allgegenwart menschlichen Schmerzes und versucht nicht, Schmerzen zu reduzieren oder irgendwelche positiven Gefühle zu wecken. Schnelle Hilfestellungen oder kulturell sanktionierte „Fühl-dich-gut-Formeln und -Methoden“ können Leiden nicht wirklich verringern. Anstatt sich auf die Linderung von Leiden zu konzentrieren, versucht ACT das Leiden der Menschen zu verringern, indem ihre Vitalität und ihr Vermögen gestärkt werden, das in ihrem Leben zu tun, was sie tun wollen.

Eine Standortbestimmung: meine Werte

Was ist Ihnen in Ihrem Leben persönlich wichtig? Was gehört für Sie zu einem erfüllten Leben? Welche Art von Mensch möchten Sie sein? Wofür wollen Sie im Leben eintreten? Woran sollen sich die Menschen erinnern, wenn Sie gestorben sind?

Häufig lassen sich die Dinge, die Menschen wichtig sind, zehn verschiedenen Lebensbereichen zuordnen:

- Partnerschaft
- Elternschaft
- Familie
- Freunde und Bekannte
- Arbeit und Beruf
- Lernen /Ausbildung
- Freizeit/Vergnügen
- Spiritualität/Glaube
- Gesellschaftliches Engagement
- Gesundheit und körperliches Wohlbefinden

Dies sind Fragen, mit denen wir uns im Alltag vielleicht viel zu wenig beschäftigen, die aber von zentraler Bedeutung sind. Wir brauchen Ziele, um uns in Bewegung zu setzen. Aber genauso wichtig sind Werte: Richtungen, die wir im Leben einschlagen können. Ziele können wir erreichen oder verfehlen. Ich kann mir beispielsweise vornehmen, bis ich 30 Jahre alt bin einen Partner zu finden und eine Familie zu gründen. Vielleicht gelingt es mir, dieses Ziel zu erreichen, vielleicht nicht. Die Werte, die da-



Eine kleine Lebensphilosophie

Suche keine Glücksgefühle, suche das wertvolle Leben. Dann wirst du dich manchmal glücklich fühlen und manchmal nicht. Frage dich nicht: „Wie will ich mich fühlen?“ Frage dich: „Wie will ich leben?“

Wenn du liebst, wenn du arbeitest, wenn du die Welt kennenlernst, wirst du Schmerz erleben. Und Angst. Und Traurigkeit. Liebst du nicht, arbeitest du nicht und verschließt du dich vor der Welt, weil du den Schmerz und die Angst und die Traurigkeit nicht spüren willst, wirst du leiden. Und dieses Leid wird ein stumpfes, lähmendes, erdrückendes Leid sein. Das Leid, zu leben ohne lebendig zu sein.

Dein Verstand ist wichtig. Du brauchst ihn. Aber er ist nicht immer dein Freund. Und vor allem: Er soll dir dienen, er ist dein Werkzeug – und nicht umgekehrt. Er neigt dazu, das zu vergessen. Vergiss du es nie.

Deine Gefühle sind wichtig. Du brauchst sie. Geh gut mit ihnen um. Aber denk daran: Sie sind Spuren deiner persönlichen Geschichte. Nicht mehr und nicht weniger.

Du bist ein Mensch, keine Maschine. Erwarte niemals, eine Maschine zu sein. Keine Angst zu haben, kein Herzklopfen, keine Zweifel, keinen Schmerz – das können Maschinen. Menschen nicht. Jedenfalls keine lebendigen.

Du musst nicht der Beste sein, nicht der Klügste, nicht der von sich am meisten Überzeugte. Du wirst dich viel kritisieren. Das ist gut so. Du brauchst deine Zweifel, auch die an dir selbst. Aber gehe gut mit dir um. Sei teilnehmend, offen, tröstend und liebevoll, zu anderen und zu dir selbst. Lerne zu verzeihen. Dir selbst und anderen.

Schöpfe aus deinen Erfahrungen, mache dir das im Leben Gelernte zunutze. Nutze deine Vergangenheit, aber benutze sie nicht als Waffe gegen andere und auch nicht als Entschuldigung dafür, dass du nicht das Leben lebst, das du leben könntest. Akzeptiere deine Vergangenheit. Sie ist nicht mehr zu ändern.

Akzeptiere, dass das Leben die Karten nicht gerecht verteilt. Du kannst dich über die Karten beklagen, die du bekommen hast. Du kannst sie hinwerfen. Oder du kannst sie annehmen und spielen. Du hast die Wahl.

aus Matthias Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Beltz 2012.

hinterstehen – anderen Menschen nahe zu sein, Verantwortung zu übernehmen, ein liebevolles Gegenüber zu sein, selbst geliebt und anerkannt zu werden – kann ich niemals in dem Sinne erreichen, dass ich sie abhaken könnte. Ich kann beispielsweise immer wieder und auf verschiedene Weise anderen Menschen nahe sein.

Ein wert- und sinnerfülltes Leben

Durch ACT kommen wir in Berührung mit dem, was wirklich zählt, was uns wirklich wichtig und sinnvoll erscheint. Das heißt, unsere Werte zu klären und dieses Wissen zu nutzen, um uns bei der Festlegung von Zielen und bei unseren Handlungen zu leiten, zu motivieren und auf diese Weise unser Leben zu bereichern. Und so lenken wir in der therapeutischen Arbeit den Blick von Anfang an in Richtung eines wert- und sinnerfüllten Lebens. Das Grundprinzip ist simpel: Anstatt zu warten, bis man den inneren Kampf mit seinen Ängsten, Sorgen oder Problemen vielleicht irgendwann einmal gewonnen hat und dann endlich sein Leben beginnen kann, geht es darum, jetzt zu leben, und zwar ein erfülltes Leben zu führen mit (und nicht trotz!) allen belastenden Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Ängsten usw.

Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder die seit langem mit einem Problem – etwa mit Depressionen oder Sucht – kämpfen, haben oft resigniert. Sie setzen sich keine Ziele mehr, hören auf, etwas wichtig zu finden, lassen sich nur noch treiben von äußeren Reizen oder inneren Impulsen. ACT versucht hier gegenzusteuern, indem man wieder lernt, Dinge wichtig zu finden und zu sagen: Darauf kommt es mir an – trotz der Gefahr des Scheiterns, was bei denjenigen, die häufig gescheitert sind, Ängste auslöst. ACT hilft zu lernen, mit solchen Ängsten und anderen inneren Blockaden umzugehen und wieder Verbindlichkeiten einzugehen. Letztendlich bedeutet dies, die Haltung einzunehmen: Ja, mein Leben ist mir wichtig und ich werde meine Chancen nutzen, um ein wertvolles Leben zu leben.



DR. KERSTIN HERM

Psychologische
Psychotherapeutin

²Färber F, Rosendahl J: The association between resilience and mental health in the somatically ill - a systematic review and meta-analysis. Dtsch Arztebl Int 2018; 115: 621-7. DOI: 10.3238/arztebl.2018.0621



Kinder stark machen für die Zukunft

Im Alltag auf das Leben vorbereiten

Als Eltern wünschen wir uns, dass unsere Kinder mutig und entschlossen in die Zukunft gehen und das Leben anpacken. Wir wissen aber auch, dass es nicht nur Tage voller Sonnenschein gibt und so manche Herausforderungen auf unsere Kinder zukommen. Auch sie werden Tage und Momente erleben, die sie erschüttern und verunsichern. Wie können wir unsere Kinder stark machen, damit sie gefestigt durch das Leben gehen und sich den Herausforderungen, die zum Leben gehören, stellen?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwieriger Umstände und Einflüsse die eigene seelische und körperliche Gesundheit aufrechtzuhalten, ohne zu zerbrechen. Die Startbedingungen sind für Kinder dabei ganz unterschiedlich. Schwierigkeiten in der Schwangerschaft oder bei der Geburt können diese schon beeinflusst haben, persönliche Veranlagung und Charakter sind zudem auch ganz verschieden. Wie kann ich aber im Elternhaus die Resilienz meines Kindes fördern?

Wertschätzende Beobachtung

Als Mutter, Vater oder direkte Bezugsperson ist es zunächst wichtig, mein Kind wahrzunehmen. Ist mein Kind von Haus aus ein eher ängstliches oder ein mutiges Kind? Wie geht es mit unbekanntem Situationen um? Diese Beobachtungen sollten mit viel Empathie und Wertschätzung erfolgen. Es ist wichtig, von Anfang an die Persönlichkeit meines Kindes kennenzulernen. Nur so kann ich entsprechend reagieren und mein Kind fördern. Hier geht es nicht darum, zu bewerten oder gar zu vergleichen. Jedes Kind ist etwas Besonderes mit seiner ganz eigenen Art, das Leben zu entdecken und anzupacken. Mit diesem wertschätzenden Blick kann ich im Alltag die Beziehung zu meinem Kind gestalten.



Kinder, die ihre Selbstwirksamkeit erfahren, können sich später im Leben besser motivieren.

STANDHALTEN



Ins Leben begleiten

Kinder brauchen emotionale Unterstützung und zuverlässige Bezugspersonen. Dies können Vater oder Mutter sein, aber auch andere verlässliche Personen, wie zum Beispiel Großeltern, die dem Kind vermitteln: Ich bin für dich da und ich habe dich lieb.

Je älter Kinder werden, umso mehr brauchen sie ein Netz von vertrauten und verlässlichen Bezugspersonen, die sie ins Leben begleiten. Eine Ermutigung durch Worte oder durch Gesten stärkt das Selbstwertgefühl und die Motivation meines Kindes. Was traue ich meinem Kind zu? Halte ich es aus, dass es erste Schritte in die Selbstständigkeit geht? Begleite ich diesen Schritt aus sicherer Distanz, um meinem Kind bei seiner Entwicklung zu helfen? Bin ich da, um zu trösten?

Selbstständigkeit fördern

Altersgemäß gilt es, die Selbstständigkeit meines Kindes zu fördern. Was kann mein Kind schon alleine, was könnte es schon selbst probieren? Zu Anfang brauchen unsere Kinder bei manchem unsere Starthilfe, um danach die Dinge selbst zu bewerkstelligen. Kinder, die so ihre eigene Selbstwirksamkeit erfahren, können sich später im Leben besser motivieren und auf ihre eigene Handlungskompetenz vertrauen.

Zuhören und gemeinsam reflektieren

Kinder intensiv zu begleiten braucht Zeit. Es ist wichtig, mir regelmäßig Zeit zu nehmen, um meinem Kind zuzuhören, mit ihm über das Erlebte zu sprechen und zu reflektieren. Gerade in größeren Familien mit mehreren Kindern mag dies bisweilen eine Herausforderung sein. Doch es gibt dem Kind das Gefühl, bedingungslos geliebt zu werden. Echtes, Anteilnehmendes Zuhören signalisiert meinem Kind: Du bist mir wichtig und ich interessiere mich für das, was du erlebst.

Gefühle meines Kindes ernst zu nehmen ist dabei bedeutsam. Gemeinsam zu reflektieren kann meinem Kind helfen, mit den Problemen umzugehen. In solchen Gesprächen lernen Kinder ihre Gefühle in Worte zu fassen, das Erlebte auszudrücken und Probleme zu lösen. Indem ich gemeinsam mit dem Kind über Problemlö-

sungen nachdenke, stärke ich seine Fähigkeit, eigene Lösungsideen zu entwickeln. Wenn ich Zuversicht und Optimismus in den kleinen oder größeren Sorgen des kindlichen Alltags stärke, bereite ich mein Kind auf das Leben vor.

Vorbild sein

Als Eltern sind wir keine Übermenschen und haben unsere eigenen Strategien, die Dinge anzupacken. Von daher ist es gut, wenn ich mich als Mutter oder Vater in meinem eigenen Handeln reflektiere und wenn nötig korrigiere. Als Eltern sind wir hierbei Vorbilder für unsere Kinder. Wie wir mit Herausforderungen umgehen, wie wir Scheitern verarbeiten, wie wir neue Situationen meistern, beobachten unsere Kinder sehr genau. Sehen unsere Kinder bei uns Hoffnung und Zuversicht? Aktuell haben viele Menschen große und existenzielle Sorgen. Wie wir damit umgehen, prägt unsere Kinder und ihr zukünftiges Verhalten.

Hoffnung weitergeben

Eine Ressource, die im Leben Stärke und Hoffnung gibt, ist für mich mein lebendiger Glaube an Gott. Wenn der christliche Glaube für Sie im Leben eine Bedeutung hat, ist dies eine wunderbare Möglichkeit, diesen vertrauens- und hoffnungsvoll an Ihre Kinder weiterzugeben. Kinder, die erleben, dass Erwachsene ihre Hoffnung aus dieser Gottesbeziehung schöpfen, werden davon profitieren. Gerade in die gemeinsame Problemlösung mit unseren Kindern Gott mit einzubeziehen und zu beten, kann sie ermutigen und stärken. In sich dieses Wissen zu tragen, ein geliebtes und einmaliges Geschöpf Gottes zu sein, kann dazu beitragen, das Leben mit Optimismus und Stärke anzupacken. Geliebt zu werden ist dabei die perfekte Grundvoraussetzung dafür, das Leben zu meistern.



MARIO SPYRA

Leiter des Familienzentrums

Sonnenhof



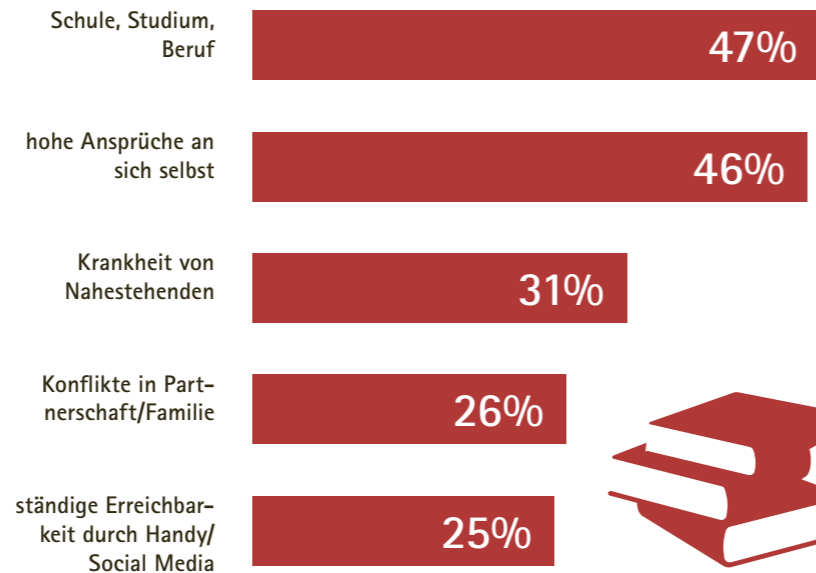
Unter Druck

Im Alltag ist es häufig der Stress, der uns unter Druck setzt. Dazu kommen unvorhergesehene Krisen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Vielleicht finden Sie sich in einem der genannten Faktoren wieder, die die aktuelle Stressstudie der Techniker Krankenkasse herausgefunden hat... Und hoffentlich ebenso in einer der Strategien, die andere nutzen, um zu entspannen und den stressigen Alltag auszugleichen. Neben diesen Tätigkeiten sind soziale Beziehungen, die in schwierigen Zeiten Halt geben können. So stellen wir Ihnen einige Fakten dazu vor, wie viele beste Freunde wir Deutschen im Durchschnitt haben und wo diese Freundschaften geschlossen werden.



TOP 5 STRESSFAKTOREN

„Welche der folgenden Faktoren/Situationen führen bei Ihnen hauptsächlich zu Stress?“

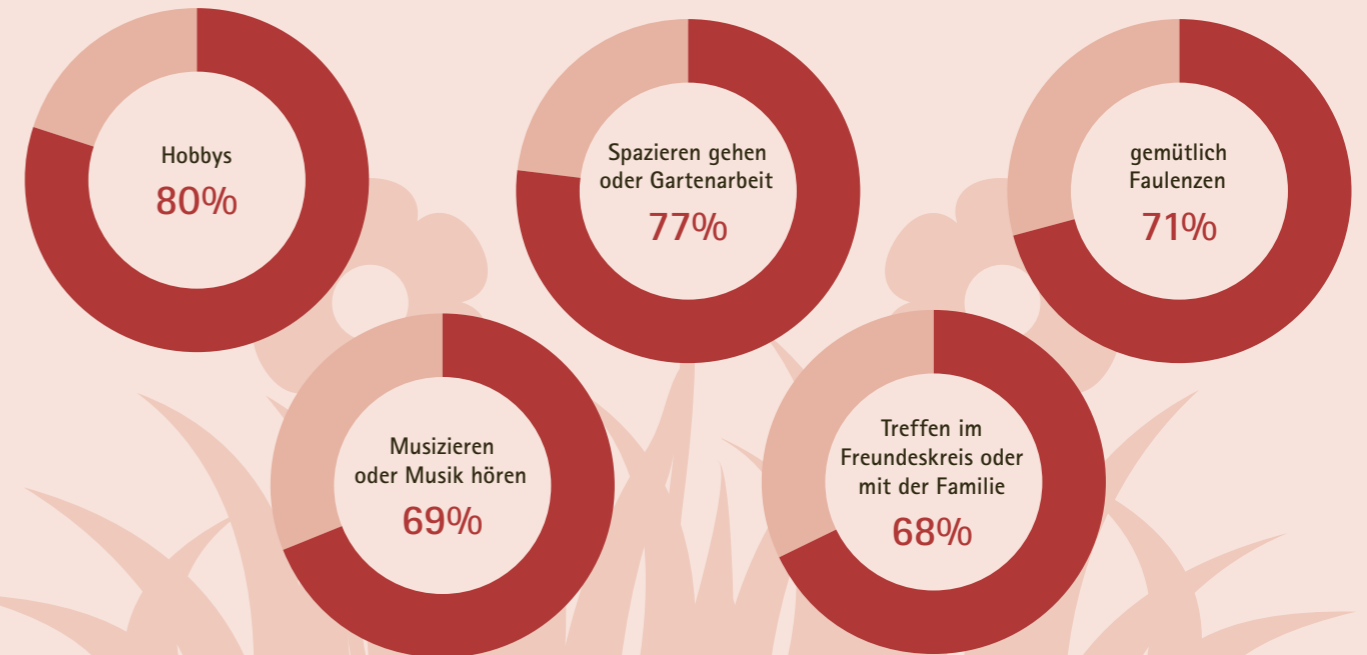


Quelle: TK-Stressstudie 2021



TOP 5 STRATEGIEN FÜR AUSGLEICH IM ALLTAG

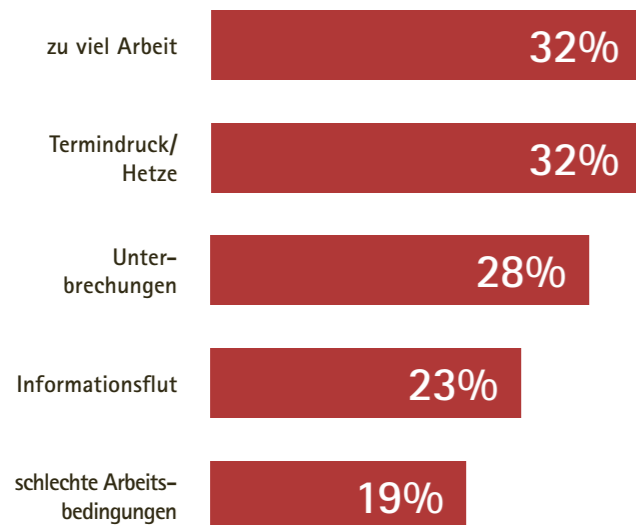
Um für mehr Ausgleich im Alltag zu sorgen, haben die Menschen unterschiedliche Strategien.



Quelle: TK-Stressstudie 2021



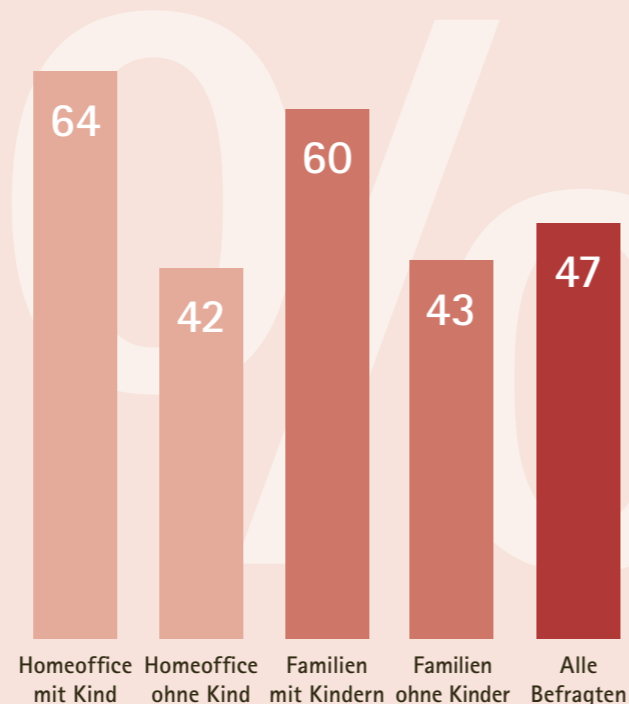
DAS STRESST AM MEISTEN IM JOB



Quelle: TK-Stressstudie 2021

CORONA STRESST

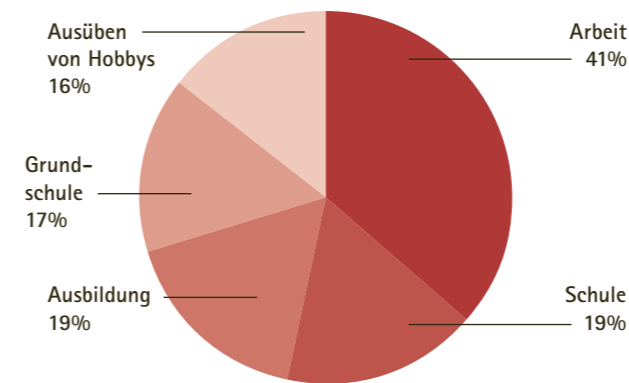
„Mein Leben ist seit Anfang der Pandemie anstrengender / stressiger geworden.“



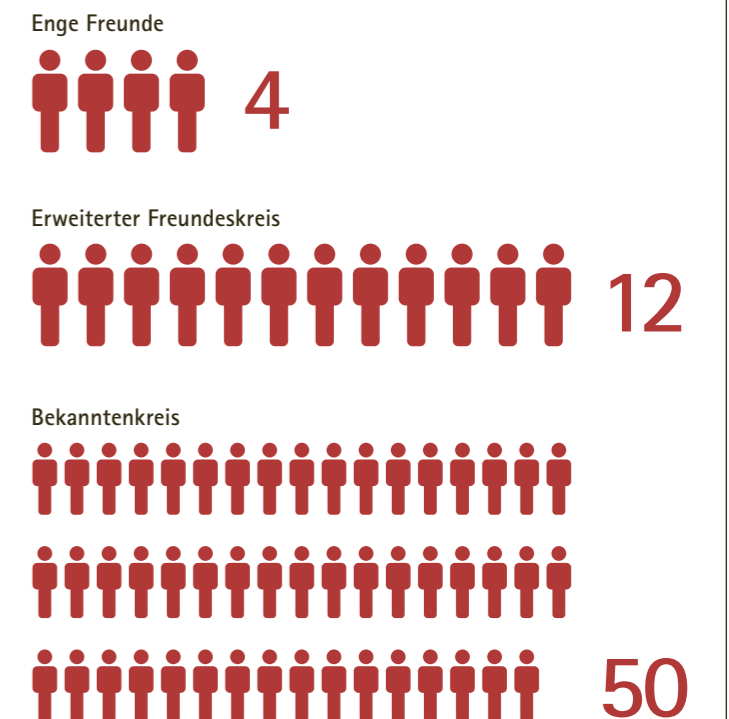
Quelle: Forsa-Umfrage der TK, März 2021

FREUNDSCHAFTEN IN DEUTSCHLAND

Wo werden Freundschaften geknüpft?



Wie groß ist der Freundeskreis?



Wer hat eine/n beste Freundin/besten Freund?

64%

Quelle: Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH und SINUS-Institut im Juni 2022



Gott ist treu!

Kinderbibelwoche im Geistlichen Zentrum

Blühende
Mandelzweige
gelten als Zeichen
des Aufbruchs und
der Hoffnung.

Die Kinderbibelwoche im August 2022 war großartig! Das sagen die Mitarbeiter sowie die 39 teilnehmenden Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren. Wir hatten jeden Tag das perfekte Wetter, was zu unseren Aktionen gepasst hat. Auch im Team spürten wir eine tolle Atmosphäre und freuten uns über eine gute Arbeitsaufteilung.

In unseren biblischen Geschichten setzten wir uns mit dem Propheten Jeremia auseinander. Wir haben uns für diese eher unbekanntere Geschichte aus dem Alten Testament entschieden, weil die Corona-Pandemie die Kinder ins Nachdenken gebracht hat. Alles ist ins Wanken geraten und Geschichten, in denen immer alles gut wird, sind nicht mehr so nah am Leben der

Kinder. Auch Jeremia hatte viele Tiefpunkte, er wurde gemobbt und musste lernen, mit vielen Rückschlägen umzugehen.

Nacherzählung mit vielen Gefühlen

Als roter Faden zog sich ein Mandelzweig durch die Woche, der als Zeichen der Treue Gottes gilt. Die biblischen Geschichten wurden mit Stabpuppen vor einer Leinwand nacherzählt. Unsere jugendlichen Mitarbeiter erweckten die Puppen mit viel Emotion und Leidenschaft zum Leben.

So erzählten sie von Jeremias Berufung als Prophet und wie Gott auch Menschen gebrauchen kann, die sich klein fühlen. Eine weitere Begebenheit, die nacherzählt wurde, war das Joch, was Jeremia im Auftrag Gottes trug und die Frage, wem wir glauben und gehorchen. Auch andere Erlebnisse von Jeremia machen deutlich, dass er trotz mancher Hoffnungslosigkeit an Gottes Versprechen festhielt. Doch auch Jeremia klagte Gott sein Leid, denn er stieß mit seinen Warnungen an das Volk Israel auf taube Ohren und wollte seinen Auftrag beenden. Schließlich wurde er sogar in eine Zisterne geworfen, um ihn aus dem Weg zu schaffen – von seinen Freunden wurde er schließlich gerettet.

In Vertiefungsgruppen kamen wir anschließend über Jeremias Erlebnisse ins Gespräch. Dabei kamen Themen auf, die die Kinder sehr beschäftigen: Corona, Schule oder Mobbing... Daneben hatten wir aber auch viel Spaß bei Aktionen wie Wasser- und Geländespiele, Basteln und Töpfern.

Glaube gibt Gewissheit

Am Sonntag feierten wir zum Abschluss der Kinderbibelwoche mit den Familien und den anderen Gottesdienstbesuchern einen schönen Familiengottesdienst, bei dem auch der Mandelzweig wieder eine Rolle spielte: Als Zeichen der Hoffnung und der Gnade Gottes fing er an zu blühen!

Gerade in einer Zeit, in der unsere bisherigen Sicherheiten uns nicht mehr tragen, haben wir



Oben: Einige von Jeremias Erlebnissen wurden lebendig nacherzählt.
Unten: Die Kinder bei einem Countdown zum Tagesbeginn.

von Jeremia gelernt: Der Glaube gibt mir die Gewissheit, dass Gott mich hält. So wie bei der Geschichte von den Spuren im Sand (siehe S. 6) sind nicht alle Probleme in meinem Leben durch Beten weg, aber Jesus ist da und trägt mich hindurch!

KATHRIN JENTZSCH

Referentin für Familien- und Kinderarbeit im Geistlichen Zentrum Hensoltshöhe





Entscheidung im Luftschutzkeller

Seit 75 Jahren lebt Ruth Reuter als Diakonisse

Als zweitälteste von zwölf Kindern wurde Schwester Ruth Reuter 1927 in Markt Nordheim, Mittelfranken geboren. Sie trat 1947 ins Gemeinschafts-Diakonissen-Mutterhaus Hensoltshöhe ein und feierte 2022 ihr 75-jähriges Jubiläum. Im Interview erzählt sie aus ihrem Leben.

Wie kamen Sie mit Ihrer Familie nach Gunzenhausen?

In Markt Nordheim war mein Vater Schreinermeister. Er wurde 1930 vom Gemeinschafts-Diakonissen-Mutterhaus Hensoltshöhe beauftragt, um hier die Schreinerei aufzubauen, weil gerade das große neue Mutterhaus gebaut wurde. So sind wir nach Gunzenhausen gezogen. Als damals achtköpfige Familie haben wir in einer Dreizimmerwohnung gewohnt.

Wie haben Sie Ihre Kindheit in Erinnerung?

Wir hatten eine sorgenfreie und gute Kindheit. Meine Mutter war ein Familiengenie, sie hat alles gemanagt mit Finanzen und Versorgung. Also sparsam mussten wir schon leben. 1934 sind wir umgezogen in ein Haus mit schönem Hof und Garten. Unser Vater hat viel mit uns gespielt. Den großen Garten haben wir selbst bewirtschaftet mit Kartoffeln, Gemüse und Obstbäumen. Wir sind in den Kindergarten der Hensoltshöhe gegangen und sonntags nachmittags zur Kinderstunde. Dann hat unsere Mutter ein wenig Ruhe gehabt.

Wie erlebten Sie dann Ihre Teenagerzeit in Nürnberg?

Mit elf Jahren bin ich nach Nürnberg aufs Gymnasium gekommen. Dort sollte ich in einem Schülerinnenwohnheim leben, aber das wurde aufgelöst. Da vier meiner Tanten Diakonissen waren und eine davon ein Schwesternwohnheim in Nürnberg leitete, wurde ich dort untergebracht. Das war nicht ganz einfach, weil ich nach der Schule nur unter Erwachsenen war und ich viel Heimweh hatte. Nur in den Ferien fuhr ich nach Gunzenhausen.



Sr. Ruth Reuter heute. Die 95-Jährige ist seit 75 Jahren Diakonisse an der Hensoltshöhe.

Und dann kam der Krieg... Den habe ich in Nürnberg mit den Angriffen erlebt. Wir haben viele Brandschäden miteinander aufgeräumt, den Fliegergeschädigten geholfen und all das, was so organisatorisch in dieser Zeit vordergründig war.

Durch den Krieg gegen die Ukraine kommt mir das alles wieder sehr nah. Ich bin froh, dass ich so weit weg bin, aber eigentlich hat man die Erfahrungen nie vergessen. Auch die Bewahrung, die man von Gott erlebt hat. Das ist bis heute ein Grund zum Danken.

Wie kam es zu Ihrer Entscheidung, als Diakonisse ehelos und im Dienst für Gott leben zu wollen?

Es gab einen ganz besonderen Moment in meinem jungen Leben in Nürnberg, wo ich gewusst habe, der Herr Jesus will für mich diesen Weg. Eigentlich wollte ich auch Mutter werden und viele Kinder haben. Aber da Gott die Weichen



Sr. Ruth mit Kindern einer Freizeit auf Schloss Möhren (oben) und bei einem ihrer Ausflüge mit dem Rad (unten).

anders stellte, bin ich sie auch so gegangen. Ich hatte auch von den Schwestern ein gutes Vorbild, muss ich sagen, aber es war zunächst nicht mein Wunsch.

Als ich so sehr im Fragen war, hat Gott mir den Weg gezeigt: An einem Sonntagmorgen war wieder Fliegeralarm, wir saßen im Luftschutzkeller und dann wurde die Losung verlesen, ein Vers für jeden Tag, der von der Herrnhuter Brüdergemeinde im Voraus ausgelost wurde. Darin hieß es: *Wen soll ich senden? Wer will mein Bote sein? Ich aber sprach: Hier bin ich, sende mich!* (Jesaja 6,8). Und das war für mich dann der Schlusspunkt meiner Entscheidung: Ja, Herr, hier bin ich, sende mich!

Konnten Sie mit Ihrer Entscheidung dann Frieden schließen?

Ja, das konnte ich, und eigentlich weiß ich bis heute: So ist die Führung meines Lebens von

Gott und er bringt mich auch bis zum Ziel durch. Höhen und Tiefen gibt es immer und überall, aber man erfährt darin auch wieder neu die Güte und Führung Gottes. Und der Vers meiner Berufung war mir immer wieder Leitstern, auch in allen Krisensituationen wusste ich: Auf dieses Wort von Gott kann ich mich stützen.

Was waren dann Ihre beruflichen Stationen?

1943 habe ich in Nürnberg das Kindergärtnerinnen- und Hortnerinnenseminar besucht und 1945 mein Examen gemacht. 1947 bin ich als Schwester ins Diakonissen-Mutterhaus Hensoltshöhe eingetreten. Mein erster Einsatz war im hessischen Babenhausen, wo ich vier Jahre als Kindergärtnerin gearbeitet habe. Dann habe ich noch eine Krankenpflegeausbildung gemacht und im Städtischen Krankenhaus Bayreuth gearbeitet, wo damals viele Hensoltshöher Diakonissen beschäftigt waren. Sechs Jahre war ich außerdem in Augsburg in der Jugendarbeit. Ab 1960 habe ich dann in Gunzenhausen 15 Jahre lang die Jungschararbeit übernommen mit Reisen und Freizeiten. Wir haben im Sommer sechs Freizeiten hintereinander gehabt mit jeweils rund 50 Kindern. Das war immer eine schöne und gesegnete Zeit. Anschließend war ich für die Schwestern des Mutterhauses zuständig. Dies habe ich bis zu meinem wirklichen Ruhestand im Jahr 2004 gemacht, da war ich dann 77 Jahre alt (lacht).

Welche Aufgaben hatten Sie genau im Mutterhaus?

Wir hatten damals große Ferienkreise für die Schwestern. Da sind sie zwei Wochen ins Mutterhaus gekommen und haben Heimatferien gemacht. Diese Zeit wurde von uns gestaltet: Andachten organisieren, Zimmer einteilen, Ausflüge planen, Seelsorge anbieten und es den Schwestern schön machen. Das war eine erfüllte Zeit. Außerdem habe ich auch Konferenzen vorbereitet. Zu Ostern haben wir über 1.000 Jugendliche in Gunzenhausen untergebracht. Da war die Stadt voll (lacht).

Und nun können Sie Ihren wohlverdienten Ruhestand mit Blick auf den Altmühlsee genießen!

Ja, von meinem Fenster im Feierabendhaus für Schwestern am Büchelberg habe ich einen sehr schönen Blick über den See und hinüber zum Mutterhaus.

Interview: Damaris Schlemmer



Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes,
die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.

Römer 8,39

Dankbar gedenken wir unserer Schwestern, die Gott,
der Herr, aus dieser Welt in seine Ewigkeit gerufen hat.

SCHWESTER GERTRUD KREHBIEL

* 16.03.1929

Eintritt: 25.05.1964

+ 01.09.2022

SCHWESTER BRIGITTE JUNGE

* 18.12.1942

Eintritt: 28.11.1959

+ 18.09.2022

SCHWESTER HILDEGARD KERN

* 10.10.1928

Eintritt: 05.01.1948

+ 14.10.2022

SCHWESTER IRMGARD STRÖBEL

* 11.04.1926

Eintritt: 23.04.1954

+ 17.10.2022

SCHWESTER LINA HETZEL

* 17.03.1931

Eintritt: 31.12.1957

+ 05.11.2022



Limes und Kneippen

Vielfältige Angebote für Patienten der Altmühlseeklinik

Patientinnen und Patienten der Altmühlseeklinik Hensoltshöhe können während ihres Aufenthaltes besondere Highlights erleben: So führt die Limes-Cicerona Elke Hartung, eine von der Deutschen Limeskommission geprüfte Gästeführerin, einmal im Monat interessierte Patienten auf den Spuren des „UNESCO Welterbe Limes“ durch den Burgstallwald.

Auf den Spuren der Römer

Die Führung startet im Vortragssaal der Klinik, wo die Patienten Wissenswertes über den Limes erfahren. Die römische Grenzanlage ist das einzige Welterbe in Mittelfranken. Der Rundgang beginnt auf dem Gelände der Hensoltshöhe, bevor er hinaufführt zum Palisadenzaun neben dem sogenannten Bismarckdenkmal. Hier informiert Hartung über die Lage der Kastelle und der Wachtürme sowie die Kommunikation zwischen den Bauten. Der Wachturm 14/4 hat einen ungewöhnlichen Aufbau und vermittelt sowohl Staunen als auch Hochachtung vor den logistischen Leistungen im Römischen Reich. Mit Anschauungsmaterial werden die Verpflegung und die Alltagsaufgaben der Römer im Wachturm erklärt. Höhepunkt der Führung ist das Kleinkastell und der sich anschließende nördlichste Punkt des obergermanisch-rätischen Limes. Nach eineinhalb Stunden Führung haben die Teilnehmer Spannendes erfahren und sich auch untereinander kennengelernt.

Kneippbäder kennenlernen

Das Element Wasser stand im Mittelpunkt eines Besuchs von Patienten der Altmühlseeklinik beim GenussErlebnis Kappelbuck in Ehingen. Lilly Engelhard, Kneipp-Gesundheitstrainerin und 1. Vorsitzende des Vereins GenussErlebnis Kappelbuck e.V., führte die Patienten in das Thema Kneippen ein. Für Kneipp war jedoch nicht nur das Element Wasser eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben. Er entwickelte ein Programm nach den fünf Säulen Ernährung, Wasser, Bewegung, Kräuter und Pflanzen sowie die Lebensordnung.

Mit Gesichts-, Arm- und Kniegüssen gab es für die Patienten anschließend eine Erfrischung



Kneippgüsse sind auch mit einfachen Mitteln möglich, lernten die Patienten der Altmühlseeklinik.



Limes-Cicerona Elke Hartung (zweite v. r.) mit Patienten bei einer Führung durch den Burgstallwald.

mit kaltem Wasser. Sie machten zudem Wechselbäder mit den Armen und Wassertreten mithilfe einfacher Wassereimer. Dass das gesunde Vergnügen auch Spaß macht, konnte man an den Gesichtern der Besucher ablesen.

Neben vielen anderen kreativen Möglichkeiten sind solche Ausflüge und Führungen ein weiteres Angebot, das die Altmühlseeklinik ihren Patienten zur Förderung ihrer ganzheitlichen Behandlung bietet.

DAMARIS SCHLEMMER

Referentin Kommunikation



In der Schule für das Leben lernen

Im Alltag der Realschule wird Resilienz bewusst trainiert



Schon die Fünftklässler der Realschule stärken mit gemeinsamen Ausflügen und Spielen sich selbst und das Teamgefühl.

Viele der Inhalte, die man in der Schule lernt, hat man über kurz oder lang vergessen. Das fängt bei Latein an, geht über höhere Mathematik und hört spätestens bei der zweiten Strophe eines Gedichts auf. Unbemerkt haben wir alle in der Schule aber noch etwas ganz anderes gelernt: Anforderungen bewältigen, Herausforderungen meistern – und zwar möglichst selbstständig und erfolgreich.

Heutzutage nennen wir das Resilienz, die wichtiger ist denn je in unserer schnelllebigen und krisengeschüttelten Zeit. Deshalb legen wir an der Realschule Hensoltshöhe zunehmend mehr Wert auf die Förderung von Resilienz-faktoren und bauen sie bewusst in den schulischen Alltag ein.

Fähigkeiten früh stärken

Das beginnt bereits in der 5. Klasse. Um etwa den 58 neuen Fünftklässlern in diesem Schul-

jahr einen guten Start zu ermöglichen, beginnen wir in den ersten Wochen mit einem Kompetenztraining, das folgende Fähigkeiten schult:

- sich selbst und das Umfeld bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen
- sich konzentrieren und das Durchhaltevermögen steigern, z. B. Gleichgewichtsübung
- eine positive Grundhaltung dem Klassenverband/der Schule gegenüber: Klassenregeln, Gemeinschaft und Schutzengel statt Kampf und Sieger
- sich fokussieren und weniger ablenken lassen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen
- Selbststeuerung von Gefühlen, Denk- und Handlungsmustern: Wie gehe ich mit Wut oder Angst um? Wie erlebe ich schöne Momente?
- die Widrigkeiten des Schulalltags selbstbestimmt meistern: Notfallkoffer, Netzwerk



Unterstützung im Entwicklungsprozess

Und auch in den folgenden Jahrgangsstufen wird dieses Training fortgeführt. Schließlich wartet die Pubertät – mit körperlichen Veränderungen, Stimmungsschwankungen, seelischem Durcheinander, Problemen mit sich und anderen. Kaum daraus entwachsen, stolpert man in das Berufsleben.

Wie unterstützen wir unsere Schüler dabei in der Realschule? Hierzu ein paar Beispiele in der Tabelle (siehe unten). Ziel bei allen Themen, Unternehmungen und Angeboten der Schule ist es, die Schüler zu stärken, damit sie die täglichen Herausforderungen und Belastungen erfolgreich meistern können.

Resiliente Menschen haben gelernt, mit den kleinen Katastrophen und größeren Krisen des Lebens optimistisch umzugehen. Sie lassen sich nicht von Alltagsorgen und Leistungsdruck aufreiben. Sie können Tiefschläge wegstecken, ohne daran kaputtzugehen. Sie können zwar auch umfallen, stehen dann aber wieder auf und nehmen ihr Leben in die Hand.

Dieser Lern- und Entwicklungsprozess dauert seine Zeit. Er nimmt in der frühen Kindheit sei-

nen Anfang und kann in der Schulzeit eine gute Basis erhalten – besonders dann, wenn die schulische Persönlichkeitsbildung und die Erziehung der Eltern sich ergänzen.

Als Eltern unterstützen Sie Ihre Kinder, indem Sie ihnen Möglichkeiten geben, Erfahrungen zu sammeln, dabei nicht jedes Bedürfnis gleich befriedigen, jedes Risiko ausschalten oder durch Ihre Ängste den Spielraum Ihrer Kinder einschränken. Fördern Sie stattdessen das Durchhaltevermögen durch Ermutigung und geben Perspektivwechsel durch Optimismus und Dankbarkeit. Schüler lernen von uns als Vorbild im Glauben und unseren christlichen Werten. Dies wird besonders sichtbar, wie wir in Krisen mit unseren eigenen Ängsten und Sorgen umgehen. Leben wir den Kindern und Jugendlichen vor, dass wir das Gebet und den Glauben als kraftvolle und stärkende Möglichkeit haben, uns mit der Zuversicht und Autorität in Jesus Christus zu verbinden.

ANITA BLASIG

Schulleiterin Realschule Hensoltshöhe

Neun Faktoren, wie wir in der Realschule Resilienz fördern

Selbstwert:

ein realistisches und insgesamt positives Bild von der eigenen Person haben

- Kompetenztraining zur Persönlichkeit, Wahlfächer und AGs

Selbstwirksamkeit:

Überzeugung, realistische Anforderungen bewältigen zu können und sich zuzutrauen, eigene Probleme selbst zu lösen

- Training des Lernverhaltens (Hausaufgabenheft, Lernmappe, Karteikarten), Workshops in versch. Jahrgangsstufen

Selbststeuerung:

Gefühlszustände selbstständig regulieren (sich aktivieren oder beruhigen, unterschiedliche Entspannungstechniken beherrschen) oder ggf. rechtzeitig Hilfe holen, wenn die Anforderungen die eigenen Kompetenzen übersteigen

- Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Hilfsangebote kennen und nutzen

Fremdwahrnehmung:

Emotionen erkennen, adäquat ausdrücken (mimisch, sprachlich) und reflektieren

- Kompetenztraining zur Emotionsregulation, Abwechslung von Konzentrationsphasen mit Bewegungs- und Entspannungsphasen

Stressbewältigung:

stressauslösende Situationen erkennen und geeignete Strategien im Umgang mit Stress haben, ggf. um Unterstützung bitten

- Notfallkoffer, stabiles Netzwerk

Soziale Kompetenz:

empathisch auf Mitmenschen eingehen, eigene Bedürfnisse angemessen artikulieren, Konflikte konstruktiv lösen

- im täglichen Miteinander der Klasse, bei Klassenfahrten (Kennenlertage in Kl. 5, Orientierungstage in Kl. 8), bei Projekten der Schulgemeinschaft, als Streitschlichter/Tutor

Akzeptanz:

akzeptieren, dass es Situationen im Leben gibt, die ich aus eigener Kraft nicht ändern kann und auf das konzentrieren, was ich beeinflussen kann: meinen Umgang mit der Situation

- Soziale Projekte bzw. Umweltprojekte (wie Deckel gegen Polio, Müllsammelaktion, Charity-Run), Planspiel Cybermobbing

Kreativität:

die eigenen schöpferischen Kräfte nutzen, um sich in herausfordernden Situationen nicht nur auf das Problem zu fokussieren, sondern eine lösungsorientierte Sichtweise einzunehmen und dazu kreativ Ideen zu entwickeln, um aktiv das eigene Leben zu gestalten

- Projekte in versch. Fächern (insbes. Kunst, Musik, Sport), Wettbewerbe, Theater-AG

Glauben und Werte:

christliche Werte dienen der Orientierung, der Glaube an Jesus Christus kann Kraftquelle und Ankerpunkt im Alltag sein, um mutiger und zuversichtlicher durchs Leben zu gehen

- Morgenbeginn, Andachten/Gottesdienste und Projekte (Pray-Week), Bibel Snack, Besuch im Altenheim



Bunter Festtag

Das Familienzentrum Sonnenhof feierte zehnjähriges Jubiläum

Zum zehnjährigen Jubiläum des Familienzentrums Sonnenhof der Stiftung Hensoltshöhe feierten rund 300 Besucher Ende Mai 2022 einen lebendigen Familiengottesdienst. Über 50 Kinder sowie die Mitarbeiter des Sonnenhofs gestalteten den Gottesdienst mit musikalischen Darbietungen, einem spannenden Anspiel sowie Fürbitten mit. Pfarrer Dr. Wolfgang Becker betonte zu Beginn, dass der Kindergarten der Hensoltshöhe schon 100 Jahre alt ist, jedoch 2012 in das neue Gebäude in der Lindleinswasenstraße 28 eingezogen ist.

Jesus sitzt mit im Boot

Der Gottesdienst stand unter dem Motto: „Von allen Seiten umgibst du mich, Herr!“ und beschäftigte sich mit Jesus, der vom Boot aus einen Sturm auf dem See Genezareth stillte. Diese Geschichte stellten die Kinder mit selbstgemachten Requisiten und Instrumenten anschaulich dar. Pfr. Becker ging in seiner Predigt darauf ein, dass Jesus auch in den Stürmen unseres Lebens mit im Boot sitzt und uns helfen möchte, wenn wir ihn rufen.

Spiel und Spaß

Im Anschluss an den Gottesdienst kamen viele Familien bei Bratwurst, Langosch und Kuchen im Familienzentrum zusammen. Bis in den Nachmittag hinein saßen sie gemütlich beisammen, während die Kinder sich an Spielstationen ausprobieren konnten. Diese wurden aufgrund der Witterung kurzerhand nach innen verlegt, was dem Spaß keinen Abbruch tat: Von Dosenwerfen und Sackhüpfen über Trommeln und Tanz bis hin zu verschiedenen Bastelangeboten konnten sich die Kinder kreativ betätigen. Besonders beliebt waren das Kinderschminken, die Popcorn-Maschine und die Glitzertattoos. Auch das reichhaltige Kuchenbuffet, das die Eltern organisiert hatten, wurde von Groß und Klein gerne besucht.

Von Anfang an mit dabei

„Als wir 2012 in das Familienzentrum Sonnenhof eingezogen sind, war die pädagogische Arbeit mit einem neuen halboffenen Konzept mit

Lernwerkstätten sehr aufregend für alle“, erzählt Susanne Isaacs, stellvertretende Leitung. „Ich kann dankbar zurückschauen auf: Kinder, die im Familienzentrum groß wurden und heute schon eigene Lebenswege gehen; auf ein Team, das sich ergänzt, bereichert und weiterentwickelt; auf Familien, die ich kennenlernen und über Jahre in der Erziehung ihrer Kinder begleiten durfte; auf viel Segen und Bewahrung Gottes. Das Familienzentrum Sonnenhof war und ist ein Ort, der Familien und Kinder prägt, egal, woher sie kommen und welche Sprache sie sprechen. So werden wir in die kommenden Jahre gehen in dem Wissen, dass dieses Haus unter dem Schutz und Segen Gottes steht.“

DAMARIS SCHLEMMER

Referentin Kommunikation



Andrang beim Kinderschminken



Familiengottesdienst mit rund 50 Kindern des Sonnenhofs



Wie verschiedene Typen mit Krisen umgehen. Ein Gastbeitrag

Während der Pandemie wurde der Begriff Resilienz von vielen Menschen ganz neu entdeckt. Die Frage, warum manche Menschen gut mit Krisen und dramatischen Situationen umgehen können, während andere bei den Abendnachrichten zusammenbrechen, beschäftigte viele.

Wir bezeichnen Resilienz gerne als Immunsystem der Seele gegen Überforderung. Genau so wie wir unser körperliches Immunsystem trainieren können, können wir auch Resilienz trainieren. Ob das Training allerdings erfolgreich war, wissen wir erst, wenn die Krise über uns hereinbricht. Resilienz, die innere Widerstandskraft der Seele, wird bestimmt von meiner persönlichen Geschichte und der Bewertung dessen, was ich schon als Kind gesehen und erlebt habe. Daher findet auch jeder Mensch

ganz eigene Wege, um mit Stress, Krisen und Katastrophen umzugehen.

Ein roter Faden

Drei Fragen spielen dabei eine große Rolle:

- Wie sehe ich die Welt?
- Wie sehe ich die Menschen um mich herum?
- Wie sehe ich mich?

Schon in unserer Kindheit finden wir Antworten auf diese Fragen. Wir sehen, nehmen wahr und bewerten. Wir entwickeln unsere persönliche Strategie, um unseren Platz im Leben zu finden. Der Mix aus Haltungen, Überzeugungen und Verhaltensmustern wird zu einem roten Faden, der sich durch unser Leben zieht. Die Individualpsychologie nennt dies Lebensstil. Andere psychologische Richtungen sprechen von Glaubenssätzen.



Der Lebensstil macht unser Leben einerseits leichter, denn wir folgen diesem roten Faden in unseren Gewohnheiten, Mustern und Entscheidungen, bis hin zur Berufs- oder Partnerwahl. Sympathisch ist, wer mich in meinem Lebensstil sein lässt. Oft merken wir andererseits erst in Stress und Krisen, dass der rote Faden auch eine Engführung sein kann. Sätze über mich selbst, wie „Was sollen die anderen denken? Das schaffe ich niemals! Ich kann das nicht!“, können zu einer Entmutigungsspirale führen.

Im Coaching gehen wir von vier verschiedenen Persönlichkeitstypen aus, die ganz unterschiedliche Sichtweisen auf das Leben haben und dementsprechend unterschiedlich mit Stress und Krisen umgehen. Die Typen gibt es dabei auch in verschiedensten Kombinationen.

Geschäftig

Geschäftige Menschen leben und arbeiten mit einem hohen Tempo. Die Generation Speed will hoch hinaus, braucht Abwechslung, Spannung und Abenteuer. FOMO nennt man das neudeutsch –

Seminar in der
AllgäuWeite:
So. 05.02. bis Mi. 08.02.2023
**Resilienz –
Krisen und Stress meistern**
Referent: Stefan Schmid
Seminargebühr: 114,00 €
Weitere Infos:
www.allgaeuweite.de

Das
Coaching-
Ehepaar
Schmid
berät
auch zum
Thema
Resilienz.

„fear of missing out“. Die Angst etwas zu verpassen sitzt Geschäftigen im Nacken. Dabei sind die positiven Seiten geschäftiger Menschen ihre Kreativität und Innovation. In vielen Start-ups und Führungsetagen sitzen Geschäftige, die schneller, weiter und größer denken. Dabei treibt sie der Erfolg und die Anerkennung anderer Menschen an. Geschäftige Menschen wollen Bedeutung haben und etwas Sinnvolles tun, mit dem sie der Welt und der Gesellschaft im positiven Sinn ihren Stempel aufdrücken können.

In Krisenzeiten werden Geschäftige oft das erste Mal mit ihren Grenzen konfrontiert. Das Leben läuft nicht immer „höher-schneller-weiter“. Dann müssen Geschäftige lernen, auf ihren inneren seelischen und körperlichen Akku zu hören. Ansonsten laufen sie Gefahr, einen Herzinfarkt, Tinnitus oder Schlaganfall zu riskieren.

Konsequent

Konsequente Menschen schaffen einen sicheren Rahmen für sich und andere. Auf sie ist Verlass. Ordnung, Übersicht, Sicherheit und Klarheit sind die Grundpfeiler ihres Lebens. Dabei können sie sich des Öfteren auch in Details verlieren, um einer Sachlage genau auf den Grund zu gehen und dabei Überstunde um Überstunde machen, um peinliche Situationen zu vermeiden. Das wirkt dann zuweilen sehr perfektionistisch und setzt andere Menschen unter Druck, die schneller fertig werden wollen.

In Krisenzeiten laufen Konsequente zur Hochform auf. Sie wissen, was zu tun ist. Sie behalten einen kühlen Kopf und sind Herr der Lage. Auf sie kann man sich verlassen. Andererseits führen fehlende Sicherheit zu Druck, den sie auf andere Menschen ausüben. Ihr Ziel: Ich will meine Sicherheit zurück. Konsequente dürfen lernen, das Leben zu genießen, Halbfertiges stehen zu lassen und nicht jede Krise als Weltuntergang zu betrachten. Mit einer großen Portion Dankbarkeit lernen Konsequente zufrieden zu sein mit dem Ist-Zustand.

Freundlich

Freundliche Menschen sind anderen zugewandt. Mit ihrer positiven Grundhaltung und ihrer Wertschätzung für andere sind sie ein gern gesehener Gesprächspartner und Freund. Sie sind diplomatisch und tolerant und lieben es, sich selbstlos für andere einzusetzen. Freundliche zeichnet eine hohe Empathie und Sozialkompetenz aus. Weil sie die Anerkennung der anderen brauchen, fällt es ihnen oft schwer „Nein“ zu sagen und zu ihrer persönlichen Meinung zu stehen.

In Krisenzeiten sind Freundliche Meister im Durchhalten. Sie haben gelernt, belastende Situationen zu akzeptieren. Dabei entschuldigen sie in den größten Krisen die anderen und suchen die Schuld bei sich. Sie dürfen lernen, sich selbst ein guter Freund zu sein, sich selbst wichtig zu nehmen und Grenzen zu setzen.

Gemütlich

Gemütliche Menschen sind Meister darin, das Leben zu genießen. Sie leben im Moment, genießen den Sonnenuntergang, das Glas Wein, ein anregendes Gespräch. Dabei sind sie schnell mit sich und der Welt zufrieden und können einen Tag auch mal völlig ungeplant erleben. In Stress und Krisen geraten Gemütliche, wenn der Druck von außen immer größer wird. Sie wollen ihr Leben auf ihre Art gestalten und nicht den Ansprüchen anderer gerecht werden müssen.

Während für viele Menschen gilt: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen, dürfen Gemütliche diesen Slogan umdrehen. Sie brauchen Muße, Belohnung und Entspannung vor der Leistung. Nach einer gemütlichen Tasse Tee läuft die Arbeit viel besser.

Menschen verstehen

Resilienz ist nicht losgelöst von meiner Persönlichkeit zu denken. Niemand denkt, fühlt und handelt so wie ich. Wer versteht, dass jeder Mensch andere rote Fäden durch sein Leben zieht, wird barmherziger mit anderen, gerade in Krisenzeiten.

CORNELIA SCHMID

Theologin und Coach

STEFAN SCHMID

Betriebswirt, Theologe und Stress- und Burnout-Coach

www.schmid-coaching.de



Stiftung Hensoltshöhe

Ammerseehäuser
Christliches Gästezentrum

Impulse für die Seele

Wo
Himmel
und Leben
sich berühren.

Herzliche Einladung zu
unseren Impulswochen in
den Ammerseehäusern:

- von Montagabend bis Sonntagvormittag jeweils morgens und abends ein geistlicher Impuls
- sich auf das Wesentliche besinnen
- Raum für Rückzug, Stille, Gebet und eine Begegnung mit Jesus in unserer Kapelle



Wir freuen uns auf Sie!



Alle Infos und Termine unter
www.ammerseehaeuser.de



Der Chor der Realschule Hensoltshöhe bereicherte den Gottesdienst in der Zionshalle.



Das bunte Programm an der Fachakademie für Sozialpädagogik (FAKS) lockte viele Besucher an.



Das Gewinnspiel u.a. für eine Heißluftballonfahrt wird ausgelost.



Spiel und Spaß führte viele Kinder ins Familienzentrum Sonnenhof.



Beim Genussstraining in der Altmühlseeklinik konnten Besucher lernen, achtsam zu essen.



Im Bethelsaal gab es Infostände zur Stiftung Hensoltshöhe und ihren Einrichtungen.



Ein großes Kuchenbuffet lockte unter anderem in die Realschule.

Tag der Hensoltshöhe

Viele Besucher entdeckten die Einrichtungen in Gunzenhausen



Eine lustige Fotobox gab es am Stand des Geistlichen Zentrums.



Ein Highlight war die Kegelbahn im Mutterhaus.

Zum „Tag der Hensoltshöhe“ öffnete die Stiftung Hensoltshöhe am 25. September 2022 die Türen des Mutterhauses und der Gunzenhäuser Einrichtungen. Rund 500 Besucher waren schon zu Beginn beim Gottesdienst in der Zionshalle dabei. Dieser stand unter dem Motto „Brot für die Welt“.

Bunter Gottesdienst

Die Studierenden der Fachakademie für Sozialpädagogik (FAKS) brachten in einem kreativen

Anspiel Jesu Wunder von der Speisung der 5.000 anschaulich auf die Bühne. Ausgehend von dieser Geschichte betonte Pfarrer Dr. Wolfgang Becker in der Predigt, dass gerade in der momentanen Zeit, in der bei uns Energie knapp werde und Weizen für die weltweite Lebensmittelversorgung fehle, ein Wunder wie die Vermehrung von Brot und Fischen da sehr willkommen wäre. „Doch wenn mir das heute jemand versprechen würde, wäre ich sehr skeptisch. Aber da am See Genezareth sind das au-

genscheinlich keine Fake News, denn die Menschen werden satt. Doch Jesus geht weiter: Er will mehr als nur eine kurzfristige Befriedigung von Hunger, er will unseren Lebenshunger dauerhaft stillen mit Ewigkeitsperspektive, denn er sagt: Ich bin das Brot des Lebens.“ Der abwechslungsreiche Gottesdienst wurde auch vom Chor der Realschule und weiteren Musikern umrahmt.

Kreative Aktionen und gute Stimmung

Nach dem Mittagessen entdeckten alle Generationen die verschiedenen Stationen auf dem Gelände des Mutterhauses sowie auf dem Bildungscampus. Highlights waren das Kegeln mit den Diakonissen, die Tombola und der Bücherflohmarkt, die Fotobox des Geistlichen Zentrums, bei der es auch gebrannte Mandeln gab, sowie die zahlreichen Mitmachangebote für Kinder im Familienzentrum Sonnenhof, der Realschule und der FAKS. Zwei Vorträge von Oberärzten der Altmühlseeklinik rundeten das Angebot ab.

Bei den Besuchern gab es viel positive Resonanz und es herrschte auf dem gesamten Gelände eine gute Atmosphäre. Die Mitarbeiter, Schwestern, Schüler und Studierenden hatten sich viele tolle Aktionen ausgedacht, mit denen sie die Besucher von Jung bis Alt begeistern konnten. Auch ehemalige Schüler der Realschule und viele Familien der Studierenden nutzten die Gelegenheit zur Begegnung.

Zum Abschluss des Tags der Hensoltshöhe zog Oberin Schwester Marion Holland die mit Spannung erwarteten Gewinner der Heißluftballonfahrt, die leider aufgrund der Witterung nicht direkt stattfinden konnte. Zusätzlich wurde ein Gutschein für einen Familientag im Playmobil Funpark ausgelost. Mit einem Dank an alle Mitwirkende und Teilnehmer verabschiedete Pfarrer Wolfgang Becker die Besucher und freute sich über den regen Zuspruch: „Bestimmt werden wir den Tag der Hensoltshöhe im Jahr 2024 wiederholen.“

DAMARIS SCHLEMMER

Referentin Kommunikation





trittSICHER

Die Osterkonferenz 2023 wirft bereits ihre Schatten voraus

Wahrscheinlich kennen Sie die Osterkonferenz, zu der sich seit über 110 Jahren mehrere Tausend Menschen auf der Hensoltshöhe treffen, um gemeinsam die Auferstehung von Jesus Christus zu feiern. In Kooperation mit dem Bayerischen Jugendverband „Entschieden für Christus“ (EC) e.V. werden Gottesdienste, Seminare, Konzerte und vieles mehr veranstaltet. Für jede Altersgruppe ist etwas dabei!

Meine erste Osterkonferenz habe ich schon als Kind erlebt, dann als Sänger im bayerischen EC-Chor oder als Schlagzeuger der Band „Ebenbild“ in den 2000ern. Viele wertvolle Impulse habe ich mitgenommen, für die ich unendlich dankbar bin. Da war klar, dass ich mich als neuer Leiter mit voller Kraft und Begeisterung für die Osterkonferenz einsetzen würde.

Unglaublicher Neustart

Nachdem die Osterkonferenz 2020 pandemiebedingt ausfiel und 2021 nur online stattfand, startete sie 2022 neu durch. Bis kurz vorher war unklar, welche Corona-bedingten Einschränkungen notwendig sein würden und ob sich Menschen wieder auf eine Großveranstaltung einlassen. Umso bewegender war es, als am Sonntag um die 2.000 Besucher gezählt wurden! „Es ist so schön, dass wir uns wiedersehen und gemeinsam Ostern feiern können“, war die Rückmeldung vieler Teilnehmer. Gott war spürbar da! Die Träger, das Leitungsteam und ich sind immens dankbar für dieses Erlebnis.

Jetzt planen wir schon die nächste Osterkonferenz vom 8. bis 10. April 2023. Das Motto „trittSICHER“ dreht sich u.a. darum, wie wir mit Krisen umgehen können und was uns Halt in diesen unwegsamen Zeiten gibt. Kommen Sie auch 2023 an Ostern nach Gunzenhausen bzw. laden Sie Freunde und Verwandte ein! Dabei sein werden u.a. Steffen Kern, Bettina Becker, Sarah Kaiser, O'Bros, Mike Müllerbauer, Radieschenfieber.

Wir brauchen auch 2023 viel Unterstützung!

Was wäre die Osterkonferenz ohne die tatkräftige Hilfe von vielen Spendern und mehr als 250 ehrenamtlichen Mitarbeitern? Insbesondere



Über 3.500 Menschen freuten sich, 2022 wieder Ostern gemeinsam zu feiern.

re in Zeiten, wo alle den Gürtel enger schnallen müssen und die Preise explodieren, müssen wir die Osterkonferenz umso mehr zu einem Leuchtfener in dunklen Zeiten werden lassen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich wieder (oder vielleicht zum ersten Mal) dafür engagieren, dass die unfassbare Geschichte der Osterkonferenz 2023 gut weitergeht. Alle wichtigen Informationen zu Mitarbeit und Spenden finden Sie unter www.osterkonferenz.de.

MICHAEL THUMMERT

Leiter Osterkonferenz mit dem gesamten Leitungsteam



Gottes Stärke in mir

Resilienz-Gedanken aus Bibel und Alltag

Die Pfarrerin und Theologin Sabine Herold bringt in ihrem Buch „Gottes Stärke in mir. Resilienz-Gedanken aus Bibel und Alltag“ den Begriff der Resilienz in Bezug zur Bibel. „Woran liegt es, dass diese Menschen nicht zerbrochen sind, dass das Fünkchen Hoffnung in ihnen nicht erloschen ist? Was hat sie aufgerichtet?“ Sie buchstabiert anhand des Wortes „STAERKE“, was die Bibel zum Thema Resilienz und psychische Widerstandsfähigkeit sagt: S – Selbstvertrauen. T – trotzdem hoffen. A – annehmen und akzeptieren. E – Einstellung ändern. R – Ressourcen nutzen. K – Kraftquelle Spiritualität. E – Ewigkeit.

Ermutiger in Papierform

Dieses kleine Büchlein entpuppt sich bei näherer Betrachtung als wahres Schatzkästchen. Zu Beginn eines jeden Kapitels findet sich ein allgemeiner theoretischer Teil. Ergänzt wird dieser durch einen Einblick in die Bibel. Anschaulich und nachvollziehbar beleuchtet die Autorin anhand einer biblischen Person oder Situation einen Aspekt von Resilienz und schlägt damit eine Brücke zu uns heute. Bibelverse sind als „Himmlische Wirk-Worte“ passend zu den Themen ausgewählt und laden ein, sie auf sich wirken zu lassen. Besonders zu erwähnen sind die vielen eingestreuten Erfahrungsberichte, in denen Menschen herausfordernde Lebenssituationen schildern. Jedes Kapitel wird von der Rubrik „AngeDACHT“ mit Impulsen, Gedanken und einem Gebet abgeschlossen.

Mit diesem Buch ist Sabine Herold ein wertvoller Begleiter für Menschen gelungen, die mit herausfordernden Lebenssituationen und Krisen konfrontiert sind oder die sich dafür



Sabine Herold: Gottes Stärke in mir. Resilienz-Gedanken aus Bibel und Alltag. Francke-Buch GmbH 2022, 192 S., 14,95 Euro.

ausrüsten möchten. Ein Ermutiger in Papierform, der auch sehr gut in kleinen Häppchen gelesen werden kann, um sich immer wieder eine Dosis „STAERKE“ abzuholen.

ALEXANDRA LOY

Francke Buchhandlung Gunzenhausen

Vom 28.11. bis 23.12.2022 beschenken wir unsere Kunden zu ihrem Einkauf mit dem Grußheft „Gesegnete Weihnachten. Unter einem guten Stern“ von Dirk Klute. Zum Selberlesen und Vortragen geeignet für alle, die einen kreativen Zugang zur biblischen Geschichte rund um die Geburt Jesu suchen. Solange der Vorrat reicht.

Francke-Buchhandlung
Hensoltstraße 58, 91710 Gunzenhausen
www.francke-buchhandlung.de





Der Fuhrpark am Familienzentrum Sonnenhof soll erneuert werden.

Höchste Zeit zum Boxenstopp!

Neuer Fuhrpark für den Sonnenhof

In unserem Familienzentrum Sonnenhof läuft aktuell ein neues Spendenprojekt, das den Kindern zugutekommen soll: Der Fuhrpark der Drei- und Vierräder ist in die Jahre gekommen und teilweise nicht mehr nutzbar. Doch die Kinder nutzen nicht nur die tollen Klettermöglichkeiten des Familienzentrums, sondern düsen auch liebend gern über das Außengelände...

Wir wollen deshalb neue, stabile Drei- und Vierradgefährte anschaffen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die Kinder wieder mit tollen fahrbaren Untersätzen ausstatten. Außerdem möchten wir auch die Wege in unserem Außengelände durch einen neuen Fahrbahnbelag verbreitern, um den Fahrspaß und die Sicherheit weiter zu erhöhen.

Die Kosten werden voraussichtlich bei ca. 500 Euro pro Dreirad (je nach Ausstattung) liegen. Wir benötigen sechs Stück. Machen Sie mit und unterstützen Sie dieses Projekt mit Ihrer Spende – herzlichen Dank!



SPENDENKONTO STIFTUNG HENSOLTSHÖHE

IBAN: DE84 7655 1540 0015 0755 00

BIC: BYLADEM1GUN

Verwendungszweck: Boxenstopp am Sonnenhof

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

DIAKONISSEN-MUTTERHAUS HENSOLTSHÖHE

www.stiftung-hensoltshoehe.de

FEIERABENDHAUS BÜCHELBERG HENSOLTSHÖHE

www.stiftung-hensoltshoehe.de

ALTMÜHLSEEKLINIK HENSOLTSHÖHE

www.altmuehlseeklinik.de

REALSCHULE HENSOLTSHÖHE

www.realschule-hensoltshoehe.de

FACHAKADEMIE FÜR SOZIALPÄDAGOGIK HENSOLTSHÖHE

www.fachakademie-hensoltshoehe.de

FAMILIENZENTRUM SONNENHOF HENSOLTSHÖHE

www.familienzentrum-sonnenhof.de

ALTENHEIM HENSOLTSHÖHE

www.altenheim-hensoltshoehe.de

CHRISTLICHES GÄSTEZENTRUM AMMERSEEHÄUSER

www.ammerseehaeuser.de

CHRISTLICHES GÄSTEHAUS ALLGÄUWEITE

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: Damaris Schlemmer und
Michael Thummert mit Vertretern aller
Einrichtungen der Stiftung Hensoltshöhe,
mittendrin@hensoltshoehe.de

Bildnachweise: Titelbild: fpic/Adobe Stock, S. 4:
Sonja/Adobe Stock, S. 6: Alexander Ozerov/Adobe
Stock, S. 7: simona/Adobe Stock, S. 8: Emma
Simpson/Unsplash, S. 10: Mediteraneo/Adobe Stock,
S. 14: Iryna/Adobe Stock, S. 18: christophstoeckl/
Adobe Stock, S. 23: freshidea/Adobe Stock, S. 26
und 27: Jessica Pfeleiderer und David Lutz, S. 30:
lassedesigner/Adobe Stock. Alle anderen: Stiftung
Hensoltshöhe

Layout: Christian Harnoth

Druck: Nova Druck Goppert GmbH,
Andernacher Str. 20, 90411 Nürnberg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in
den Artikeln die grammatisch männliche Form
verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne
der Gleichbehandlung grundsätzlich für
alle Geschlechter.



FSC Logo



Wir suchen Verstärkung!

Werden Sie Teil unseres Teams – wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

- diakonisches Sozialunternehmen mit über 500 Mitarbeitern
- sinnstiftende Jobs in Pflege, Hauswirtschaft, Gästeservice sowie Erziehung und Bildung
- gut ausgestattete und sichere Arbeitsplätze
- wertschätzendes Unternehmensklima mit christlicher Prägung
- attraktive Vergütung nach AVR Diakonie Deutschland mit zusätzlichen Leistungen
- Standorte in Gunzenhausen, Nürnberg, Dießen am Ammersee und Moosbach/Allgäu



Mitwachen!

Ob als Mitarbeiter, Auszubildender,
Ehrenamtlicher oder beim freiwilligen
sozialen Jahr. Informationen und unsere
Stellenausschreibungen finden Sie unter

www.stiftung-hensoltshoehe.de



Stiftung Hensoltshöhe
Hensoltstraße 58
91710 Gunzenhausen
www.stiftung-hensoltshoehe.de