

von **Wegen**



Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.



Ich kann nicht mehr!

Ausgebrannt

In einem Interview mit dem Bonner Generalanzeiger im Jahr 2013 stellte Manfred Lütz, Klinikchef und Psychotherapeut, die herausfordernde These in den Raum, dass es „Burnout“ als Krankheit gar nicht gebe, denn nach der ICD-10, der internationalen Klassifikation, sei Burnout keine Krankheit. Er finde dieses Wort inzwischen sogar eher schädlich, denn es sei viel zu unklar. Wenn jemand sage, er habe einen Burnout, dann könne er eine wirklich schwere Depression haben, aber möglicherweise auch nur eine harmlose Befindlichkeitsstörung oder eine gar nicht harmlose Lebenskrise, die aber keine Krankheit sei und gegen die es also keine Therapie gebe.

Was ist also dran, wenn es heißt: „Ich kann nicht mehr!“ oder „Ich fühle mich einfach ausgebrannt!“?

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger benutzte 1974 den Begriff „burn-out“ zum ersten Mal. Er verglich das „Ausgebrannt-Sein“ mit dem Durchbrennen einer Sicherung - wie wenn kein Strom mehr fließt, weil die Spannung zu hoch ist. Wenn permanenter Stress zu einem Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung führt, spricht Freudenberger von einem „Burnout“. Solch ein Erschöpfungszustand kann in allen Altersgruppen und Lebensphasen auftreten und ist nicht auf eine bestimmte Berufsgruppe beschränkt. Er macht immer deutlich, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Anforderungen und der pausenlose Einsatz überwiegen, die Entspannung und Erholungsphasen kommen zu kurz oder fehlen.

Vielleicht haben Sie gerade Ihren Sommerurlaub hinter sich und konnten neue Kraft für den Alltag schöpfen. Das ist wunderbar! Damit aber die Stress- und Spannungsspirale nicht wieder zu sehr rotiert, empfehlen Fachärzte, den Alltag durch Rituale zu unterbrechen, wie etwa einen Spaziergang oder ein Nickerchen in der Mittagspause, eine kurze Gymnastik im

Büro oder ein paar Minuten Ruhe und Gebet in einer offenen Kirche.

Vielleicht sind wir auch einfach gefordert, unsere innere Einstellung zu ändern und den Blickwinkel auf unseren Alltag, unsere Arbeit und Aktivitäten zu verrücken. Aber die Veränderung lange praktizierter Gewohnheiten ist eine Herausforderung und erfordert Disziplin.

„Herr, schenke mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom ändern zu unterscheiden“, bringt es ein bekanntes Gebet auf den Punkt.

Dieses „vonWegen“ kann sicherlich nur einige Aspekte und Teilbereiche dieses komplexen Themas beleuchten. Vielleicht entdecken Sie in den Artikeln ein paar wertvolle und inspirierende Anregungen, die Sie zum Weiterdenken und Umsetzen in Ihrer persönlichen Lebenswelt animieren.



Ewald Dengler

Vorstand der Evangelischen Stadtmission
Freiburg e.V.



• WENN DU VERNÜNFTIG BIST. •



• ERWEISE DICH •



Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibst du das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.


Bernhard von Clairvaux, 1091-1153

Ich kann nicht mehr!

Grenzerfahrungen

„Ich kann nicht mehr weiterlaufen...“, jammert das Kindergartenkind bei der Wanderung. „Ich kann nicht mehr!“, gibt die Frau mit Tränen in den Augen dem Eheberater gegenüber zu. „Ich kann nicht mehr so gut hören“, sagt die alte Dame, nachdem sie schon zweimal darum bitten musste, doch lauter zu reden. „Ich kann nichts mehr tun“, sagt der behandelnde Arzt mit ernster Miene zu den Angehörigen, die das längst ahnen.

„Ich kann nicht mehr...“: In 1000 Varianten ließe sich diese Redewendung wiederholen. Sie gehört zu unserem Leben. Weil Grenzen zu unserem Leben gehören. Das weiß jeder und da ist eigentlich auch nichts Peinliches dran. Trotzdem kommt dieser Satz wahrscheinlich immer schwer über die Lippen.



“Bei Gott können wir ankommen, wenn nichts mehr geht.“

Ist er doch ein Eingeständnis. Vor mir selbst. Vor anderen. Ich muss zur Kenntnis nehmen und bekannt geben: Ich bin am Ende meiner Möglichkeiten! Das tut weh. Das stellt bloß. Zumal wir in einer Leistungsgesellschaft leben. Da zählt doch, dass und was ich kann!

Auf einer Fortbildung wurde uns kürzlich gesagt: Unser Selbstwertgefühl ernährt sich auch davon, dass wir gutes Feedback von anderen Menschen bekommen. Der Dozent meinte, es gebe zwei Arten, in denen wir diese stärkende Zuwendung von unseren Mitmenschen bekommen: „Anerkennung“ und „Beachtung“. Anerkennung gebe es immer nur für Leistung, Können, Wissen, Erfolg. Viel seltener sei die Beachtung. Wo die Anerkennung „Gut gemacht!“ lobt, sagt die Beachtung: „Schön, dass es dich gibt!“

Kein Wunder also, wenn jemand, der eingestehen muss, dass er (irgendetwas) nicht mehr kann, Sorge hat, Anerkennung und damit seine Bedeutung und Wichtigkeit zu verlieren! Aber wäre es nicht wohltuend und entspannend, wenn wir uns gegenseitig das „Ich kann nicht mehr“ besser zugestehen könnten? Ich sehe drei gute Wirkungen:

Das „Ich kann nicht mehr...“ führt uns zu einer gesunden Selbsteinschätzung.

Es ist etwas Gesundes, wenn Menschen nicht nur ihre Potenziale, diese ganze bunte, tolle Sammlung von Ideen, Erfahrungen, Fähigkeiten, Wissen, Können und Kraft kennen (und hoffentlich auch genießen!), sondern auch wissen und sagen können, was sie nicht (mehr) können. Wenn wir anerkennen, dass wir nicht nur begabt, sondern eben auch begrenzt sind, dann ist das schlichtweg die Anerkennung eines Stücks menschlicher Wahrheit. Ein Stück Wahrheit, das uns Bodenhaftung geben kann und uns davor bewahrt, vermessen und arrogant zu werden oder in Illusionen über uns selbst zu leben. Unsere Grenzen sind weder peinlich noch schlimm. Sie sind ein Segen. Und von Gott so gewollt.



#thema „Ich kann nicht mehr!“

Das „Ich kann nicht mehr...“ führt uns zu unseren Mitmenschen.

Immer wenn dieser Satz fällt, ist das nicht nur eine Kapitulation, sondern auch ein Appell zur Unterstützung. Hoffentlich erleben wir in den Situationen, in denen wir mit unserem Latein oder unseren Kräften am Ende sind, andere Menschen, die uns zur Hilfe kommen können. Vielleicht brauchen wir nur eine Ermunterung oder einen kleinen Tipp, vielleicht muss jemand anderes unsere Aufgabe übernehmen. Wie auch immer! In der Krise können wertvolle Beziehungs- und Gemeinschaftserfahrungen gemacht werden. Und das brauchen wir! Am besten gelingt unser Leben, wenn wir Teamplayer sind, wenn unterschiedlich begabte und beschränkte Menschen sich gegenseitig zur Hilfe werden. Die ersten Gemeinden der Christenheit fielen durch die gelebte Solidarität ihrer Mitglieder auf. In vielen Paulusbriefen ist davon die Rede. Im Philipperbrief schreibt er der Gemeinde: „Es gibt über euch so viel Gutes zu berichten: Als Menschen, die mit Christus verbunden sind, ermutigt ihr euch gegenseitig und seid zu liebevollem Trost bereit. Man spürt bei euch etwas von der Gemeinschaft, die der Geist Gottes bewirkt, und herzliche, mitfühlende Liebe verbindet euch.“ Ich will jetzt kein rosarotes Bild von christlicher Gemeinschaft zeichnen. In unseren Gemeinden bleibt sicher viel Luft zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Aber wer wäre in so einer

Gemeinschaft nicht gerne dabei? In einer Gemeinschaft, die nicht nach Leistung bewertet, in der man ehrlich sein darf und in der man ahnt: „Ich darf auch fallen, es ist ein Netz aufgespannt. Die anderen werden mich auffangen.“

Das „Ich kann nicht mehr...“ führt in die Arme Gottes zurück.

Das Sprichwort „Not lehrt beten“ hat ja seine Berechtigung, auch wenn es sicher nicht immer stimmt.

Ich merke immer wieder an mir selbst: Wenn ich mir meiner Sache sicher bin, vergesse ich oft, den Kontakt zu Gott zu pflegen. Aber wenn ich Respekt oder Angst vor einer Aufgabe oder Situation habe, dann fang ich das Beten an. Erst recht gibt es diesen Effekt, wenn ich meiner Möglichkeiten beraubt bin. „Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen. Aber alle, die ihre Hoffnung auf den HERRN setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.“, heißt es in Jesaja 40,30. Da wird in der Erfahrung von Krise und Kraftlosigkeit eine Gotteserfahrung angekündigt, die Erfahrung von Kräftigung. Auch Jesus sagt etwas zu Überlastungserfahrungen: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28) Zwei Bibelstellen, die für weitere stehen: Bei Gott, der uns beachtet und liebt wie wir sind, können wir ankommen, wenn nichts mehr geht. Dort werden wir keine Verachtung oder Bloßstellung ernten, auch keine Abwendung. Wir werden ernst genommen, angesehen, akzeptiert, entlastet und mit der Kraft für das Kommende beschenkt. Diese Erfahrung wünsche ich mir und Ihnen. //



Norbert Aufrecht

Geschäftsbereichsleiter
Missionarische Dienste
der Evang. Stadtmission
Freiburg

„Nun ist es genug!“

Die Burnout-Erfahrung des Propheten Elia (1. Könige 19)

Die körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die durch eine Überbelastung entsteht, ist zu einer Volkskrankheit geworden. Selbst Kinder geraten mittler-

weile durch den alltäglichen Stress in einen Zustand extremer Erschöpfung. Das sogenannte Burnout-Syndrom ist im klassischen Sinne keine Krankheit, sondern



ein Problem der Lebensbewältigung. Der Stress trifft auf eine verminderte Belastbarkeit und kann nicht mehr bewältigt werden. Man bricht unter der Last zusammen und resigniert wie der

seinen Wundertaten nicht bekehren. Ihre Reaktion führt zum persönlichen Misserfolg Elijas. *Als sie von seinen Taten hört, lässt sie ihm ausrichten: „Die Götter sollen mir dies und das antun, wenn ich morgen um diese Zeit dein Leben nicht dem Leben eines jeden von ihnen [gemeint sind die getöteten Propheten des Baal und der Aschera] gleichmache.“* (1. Könige 19,2). Elijas Triumph endet in einem Todesurteil gegen ihn. Elija hatte für und mit Gott Übermenschliches vollbracht, aber es genügte nicht, die Königin zur Umkehr zu bewegen. Der Weg von himmelhoch-jauchzend führt in die persönliche Isolation des zu-Tode-betrübt.

Elija stellt sich nicht der Königin entgegen, er vertraut nicht auf Gottes Beistand, sondern er ergreift die Flucht. Er flieht aus dem Machtbereich Isebels in die Wüste, *„Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, HERR. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter.“* (1. Könige 19,4). Er gibt sich auf und schleudert



“Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod.“

Prophet Elija: *„Nun ist es genug!“*¹ (1. Könige 19,4b). In früheren Zeiten wurde unter Priestern und Pastoren dieses Ausgebrannt-Sein durch die eigene Sendung und die Ermattung durch den alltäglichen Stress bis hin zum Selbstmordgedanken als „Elija-Müdigkeit“ bezeichnet.

Elija ist ausgebrannt

Von Gott beauftragt zeigt Elija die Machtlosigkeit der Propheten des Baal und der Propheten der Aschera auf. Er besiegt sie und beweist König Ahab und dem Volk Israel, dass alleine JHWH ein mächtiger Gott ist. Doch auf dem Höhepunkt des Erfolgs erreicht Elija seinen persönlichen Tiefpunkt. Er ist in seiner Person zutiefst mit seinem Auftrag verbunden: Er ist der Prophet Gottes. Aber seine Macht ist durch Königin Isebel, die phönizische Ehefrau Ahabs, begrenzt; sie lässt sich von

Gott seinen Todeswunsch als Imperativ entgegen. Besonders vielsagend ist die Begründung: Er vergleicht sich mit seinen Vorfahren und zeigt damit, dass er seinem hohen Anspruch an sich selbst nicht genügt. Der Anspruch, das leisten zu können, was keiner zuvor geleistet hat, endet in der Selbstaufgabe. Elija ist erschöpft und ausgebrannt: „Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein.“ (1. Könige 19,5a).

Gottes therapeutische Maßnahmen

Gott verurteilt Elija weder für seine Flucht noch für seinen Todeswunsch – er erhört aber auch nicht seine Bitte. Kurz nachdem Elija eingeschlafen ist, wird er aus seiner Ruhe aufgeweckt: „Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: *Steh auf und iss!*“ (1. Könige 19,5b). Der Engel stärkt Elija mit Brot und Wasser, damit er nach den Geschehnissen wieder zu Kräften kommt – und dann, als Elija wieder ruhen will, erscheint der Engel erneut: „*Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.*“ (1. Könige 19,7b). In den Worten des Engels wird der von Elija zuvor mit dem Todeswunsch definierte Endpunkt zu einer Wegmarke umgedeutet. Elijas Tiefpunkt ist also kein Endpunkt. Die Fürsorge des Engels zeigt einen Weg auf. Dabei handelt es sich nicht um einen neuen Arbeitsauftrag, sondern der Engel schickt Elija noch weiter in die Wüste, hin zum Gottesberg Horeb.

Am Gottesberg angekommen steht der gescheiterte Arbeitnehmer vor seinem Arbeitgeber. Der Einzelkämpfer Elija steht vor dem Grund seines Eifers, und Gott zeigt sich Elija nicht in einer großen Geste, sondern in einem „*sanften, leisen Säuseln.*“ (1. Könige 19,12b). Gott wird zur Ruhe, die Elija benötigt. Das Schwache wird zum Bild Gottes. Diese Fürsorge ist der Ausgangspunkt für die Rückkehr Elijas in seine Tätigkeit als Prophet. Er wird ausgesandt nach Damaskus, um dort Hasaël zum König über Aram zu salben (1. Könige 19,16). Elija wird wieder zum Werkzeug Gottes, aber dem Einzelkämpfer stellt Gott einen zweiten Propheten, Elischa, zur Seite. Der Prophet ist in seiner Aufgabe nicht mehr allein, ihm wird eine Hilfe zur Seite gestellt.

Der erschöpfte Elija darf von der Arbeit ausruhen. Er erfährt Fürsorge durch andere. Er wird in die notwendige Distanz zu seiner Arbeit geführt. Die Gotteserfahrung bietet ihm eine neue Weltsicht. Die neuen Aufgaben, die sich ihm stellen,



Dr. Till Magnus Steiner

katholischer Theologe,
Exeget und Blogger

sind schaffbar. Elija wird nicht allein gelassen, an seiner Seite steht fortan ein Helfer.²

Elija und das Burnout-Syndrom

Elija wird nicht allein gelassen. In der selbstgewählten Isolierung kommt der Engel zu ihm und sendet ihn zu Gott, der Elija ganz entsprechend seiner körperlichen und psychischen Verfassung begegnet. In der Geschichte Elijas zeigt sich, dass das Burnout-Syndrom nicht nur eine simple Modediagnose ist. Dieser menschlichen Erfahrung kann man nur mit Rücksicht und Fürsorge begegnen – die mitmenschliche Verantwortung muss dazu führen, dass man zum anderen sagt: „*Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.*“ (1. Könige 19,7b).

1 Alle zitierten Bibelstellen stammen aus der revidierten Einheitsübersetzung von 2016.

2 Vgl. Traugott Ulrich Schall, *Erschöpft – Müde – Ausgebrannt. Überforderung und Resignation: vermeiden – vermindern – heilen* (Perspektiven für die Seelsorge 8), Würzburg 1993.//



Ein Zustand

totaler Erschöpfung

Definition, Symptome und Behandlung des Burnout-Syndroms

Der Begriff „Burnout“ kommt aus der amerikanischen Literatur und wurde in den 1980er-Jahren geprägt. Das Phänomen des Burnout-Syndroms ist aber schon sehr viel älter. Im Alten Testament, im 2. Buch Mose, lesen wir: *„Und das Volk stand bei Mose vom Morgen bis zum Abend. Da sagte Moses Schwiegervater zu ihm: Die Sache ist nicht gut, die du tust. Du reibst dich auf, sowohl du als auch das Volk, das bei dir ist. Die Aufgabe ist zu schwer für dich, du kannst sie nicht allein bewältigen.“* (2. Mose 18,13 und 17-18). Mose nimmt den Rat des Schwiegervaters an und setzt Helfer ein. Dennoch wird Mose später die Last des Volkes zu schwer. Er ruft verzweifelt zu Gott und wünscht sich zu sterben (4. Mose 11,11-15), ein klassisches Zeichen eines schweren Burnout-Syndroms.

Wissenschaftliche Anerkennung erhielt das Burnout-Syndrom 2001 durch einen Übersichtsartikel von Christina Maslach in der amerikanischen Zeitschrift *Annual Review of Psychology* sowie durch die Aufnahme in die *International Classification of Disease* (ICD-10). Das Burnout wird dort kurz und knapp als „Zustand der totalen Erschöpfung“ beschrieben. Dennoch gibt es keine einheitliche Definition und damit auch kein einheitliches Verständnis des Burnout-Syndroms.

Einheitlich ist die Erfassung des Burnout-Syndroms durch das Maslach Burnout Inventory (MBI), einem Fragebogen, der in 90 % aller wissenschaftlichen Untersuchungen eingesetzt wurde. Er umfasst die drei Symptomgruppen „emotionale Erschöpfung“, „Depersonalisation/Zynismus“ und „Leistungs(un)zufriedenheit“, die als Hauptsymptome des Burnouts definiert werden. Prof. Dr. Matthias Burisch, einer der Burnout-Experten im deutschsprachigen Raum, hat die meistgenannten Symptome in sieben Gruppen zusammengefasst:

- Warnsymptome der Anfangsphase (1)
- Reduziertes Engagement (2)
- Emotionale Reaktionen (3)
- Abbau und Verflachung (4,5)
- Psychosomatische Reaktionen (6)
- Existentielle Verzweigung (7)

Am Anfang des Burnout-Prozesses steht immer eine Form von Überengagement. Dabei ist es nicht die Arbeitsmenge als solche, die den Burnout verursacht, sondern vielmehr die Gefühlslage, mit der die Arbeit getan wird. In diesem Kontext spielen das Verhältnis von Arbeitseinsatz und Anerkennung, Wertschätzung und Kritik, wie auch Arbeits- und Zielkonflikte eine wichtige Rolle. Auf das Überengagement folgt die Desillusionierung mit reduziertem Arbeitseinsatz, Frustration und „innerer Kündigung“. In helfenden Berufen kommt es zu einem abwertenden Umgang mit den Klienten.

Das Aufgeben zentraler Berufs- oder Lebensziele ist ein schmerzhafter Prozess.



>> Ein Zustand totaler Erschöpfung

Von daher lassen sich depressive Symptome gut nachvollziehen. Demgegenüber steht der aggressive Bewältigungstyp, der die Schuldzuweisung auf andere oder das System schiebt und mit Bitterkeit reagiert.

In der Phase des Abbaus kommt es zur Einschränkung kognitiver Funktionen. Flüchtigkeitsfehler schleichen sich ein, Termine werden vergessen, Veränderungsvorschläge abgeblockt. Dabei findet sich eine Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens, was in einer zunehmenden Isolation und Einsamkeit mündet.

Die psychosomatischen Symptome treten oft bereits im Anfangsstadium auf. Im Vordergrund stehen vermehrte Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Verdauungsbeschwerden und Verspannungen. Es kommt auch zu veränderten Essgewohnheiten (z. B. mehr Süßigkeiten) und einem vermehrten Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen. Das Endstadium besteht in einer existentiellen Verzweiflung mit Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit und ernsthafter Suizidalität.

“Es gibt keine einheitliche Definition und damit auch kein einheitliches Verständnis des Burnout-Syndroms.“

Entstehungsmodelle

Lauderdale überschreibt sein Modell als „enttäuschte Rollenerwartung“. Er sieht darin ein Auseinanderklaffen der Erwartungen und der realen Erfahrungen. Werden mehrere Erwartungen enttäuscht, so setzt ein Burnout-Prozess ein. Freudenbergers Modell geht von Lebenszielen aus, die entweder per se zu hoch gesteckt sind, die nicht den wirklichen Bedürfnissen des Betroffenen entsprechen, also fremdbestimmt sind, oder die mit unrealistischen Belohnungserwartungen verknüpft werden.

Therapie des Burnout-Syndroms

Die grundsätzlichen Schritte der Burnout-Behandlung können folgendermaßen skizziert werden:

- Erkennen und Anerkennen(!) der eigenen Burnout-Symptomatik
- Analyse und Bearbeitung der beteiligten Entstehungsfaktoren
- *Berufliche Umstände*: grundsätzliche Überforderung, überhöhte Erwartungen an mich selber und andere, fehlende Belohnung, Rollenunklarheiten oder -konflikte, wirtschaftlicher Druck, Verschuldung, Arbeitsplatzunsicherheit
- *Familiäre Situation*: fehlende Unterstützung durch den Ehepartner, familiäre Belastungen und Konflikte, Trennung/ Scheidung

- bewusste Selbstpflege, Selbstfürsorge, Selbsthilfe
- längerfristiges Coaching, Psychotherapie oder Seelsorge
- Fördern von Kreativität und Spiritualität

Das Aufbauen von Ressourcen ist ein zentraler Faktor für die längerfristige Burnout-Therapie und -Prophylaxe. Dazu gehören gute, nährnde, aber auch korrigierende Beziehungen. In diesem Zusammenhang scheint mir das Doppelgebot der Liebe (Matthäus 22,37-39) eine grundlegende und treffende Therapieempfehlung, die uns helfen kann, die richtige Balance zwischen mir, dem anderen und Gott zu finden und aufrechtzuerhalten. //



Dr. med René Hefti

Dozent für psychosoziale Medizin an der Universität Bern, Leiter des Forschungsinstitutes für Spiritualität und Gesundheit FISG (www.fisg.ch)

- *Persönliche Faktoren*: starke Leistungsorientierung, unrealistische Ziele, überhöhte Erwartungen, Perfektionismus, starkes Streben nach Anerkennung, Ehrgeiz, schwaches Selbstwertgefühl, schlechte Abgrenzungsfähigkeit, Gewissenhaftigkeit, hohe Ethik
- Nein-Sagen lernen; sich abgrenzen, auch gegen eigene Ansprüche
- körperlicher Aufbau (Sport, Walking, Ernährung), Entspannungsverfahren



Wenn die Arbeit krank macht

Burnout im Beruf

Seit vielen Jahren ist „Burnout“ als DIE Erkrankung aufgrund von beruflichem Stress überhaupt in aller Munde. Immer mehr Menschen scheinen davon betroffen zu sein. Aber stimmt dieser Eindruck? Was an unserer Arbeit ist so belastend, dass sie uns krank macht? Wer ist besonders gefährdet? Und vor allem: was können Arbeitgeber tun, um dem Ausbrennen von Mitarbeitern vorzubeugen? Psychische Erkrankungen sind in Deutschland die zweitwichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Dabei ist es schwierig, den genauen Anteil von Burn-out an dieser Gruppe zu erkennen, da es gemäß seiner Einordnung in die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) als alleinige Diagnose keine Krankschreibung rechtfertigt, sondern lediglich als „Zusatzinformation“ angegeben

werden kann. Somit „verschwinden“ vermutlich etliche Burn-out-Erkrankungen in Depressions-Diagnosen, zumal beide Erkrankungen große Ähnlichkeiten aufweisen.

Interessant ist daher der zeitliche Verlauf: Nach Angaben der DAK aus dem Jahr 2013 hat sich die Krankheitslast aufgrund von Burn-out-Diagnosen seit 2006 nahezu verzweifacht. Rechnet man die im Jahr 2016 erhobenen Krankheitsdaten der AOK-Versicherten auf alle in Deutschland gesetzlich Versicherten hoch, dann ergibt sich, dass im Jahr 2016 knapp 160.000 Menschen zusammen ca. 3,4 Millionen Tage wegen einer Burn-out-Erkrankung krankgeschrieben waren. Die empfundene Zunahme lässt sich also belegen, aber was sind die Ursachen?

Die Faktoren und Entstehungsmodelle eines



Burn-out sind im vorangehenden Artikel von R. Hefti dargelegt. Neben dem Faktor der allgemeinen Arbeitsbelastung ist v. a. eines auffällig: Insbesondere kundenorientierte und erzieherische Berufe mit helfender oder beratender Aufgabe bergen ein hohes Risiko des Ausbrennens. Zu nennen sind z. B. Pädagogen, Pfleger, Sozialarbeiter, Rettungskräfte (Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst), Justizmitarbeiter, Ärzte. Die Verantwortung, dass von der eigenen Performance menschliche Schicksale abhängen, häufige Enttäuschungserlebnisse durch mangelnde Anerkennung der Leistung durch die „Kunden“ selbst oder die Gesellschaft sowie teils Konfrontiertsein mit Aggression und Bedrohung spielen hier eine wesentliche Rolle.

Auch im Privaten können ähnliche Be-

lung (Warnsymptome: s. Artikel von R. Hefti) Hilfe zu suchen. Dabei ist der Betriebsarzt eine wichtige Ansprechperson. Unter anderem kann er in ein Präventionsprogramm (Kombination aus kurzer stationärer und langer ambulanter Trainingsphase) der Deutschen Rentenversicherung vermitteln, um alltagsbegleitend den Weg aus der Überlastung und einen besseren Umgang mit dem Stress zu ermöglichen.

Am besten aber ist, von vornherein einer Burn-out-Entwicklung vorzubeugen. Hierbei kommt dem Arbeitgeber eine zentrale Rolle zu. Seit 2013 ist er verpflichtet, für seine Arbeitsplätze eine Beurteilung in Bezug auf psychische Gefährdung der Mitarbeiter durchzuführen. Wo dies ernsthaft umgesetzt wird, sollten ungünstige Arbeitsbedingungen aufgedeckt und verbessert werden.



Dr. Katrin Weigel

Fachärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin

“Berufe mit helfender oder beratender Aufgabe bergen ein hohes Risiko des Ausbrennens.”

lastungen hinzukommen (z. B. durch Pflege von Angehörigen, Sucht-/psychische Erkrankungen im nahen Umfeld...).

Wenn jemand bereits im Burnout steckt, ist in der Regel eine Reha-Behandlung mit anschließend fortlaufender ambulanter Psychotherapie angezeigt, um im Rahmen dieser Auszeit von der Arbeit psychisch und gesundheitlich wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Oft sind Mitarbeiter erst nach mehreren Monaten, manchmal auch erst nach ein bis zwei Jahren wieder belastbar genug, um in den Beruf zurückzukehren.

Warnsymptome erkennen

Umso wichtiger ist, spätestens bei einer sich anbahnenden Burn-out-Entwick-

Abwechslungsreiche, sinnvolle Aufgabe

Als motivations- und gesundheitsförderliche Bedingungen, die dem Ausbrennen vorbeugen können, gelten eine abwechslungsreiche, sinnhafte Aufgabe mit körperlichen und mentalen Anforderungen auf verschiedenen Ebenen, bei denen ausreichende Entscheidungs-, Handlungs- und Gestaltungsspielräume bestehen und regelmäßig Rückmeldungen zur Arbeit erfolgen. In Zeiten des demographischen Wandels mit verlängerter Lebensarbeitszeit kommt dazu die Herausforderung, die Arbeitsplätze auch so zu gestalten, dass die Belastungen bis ins höhere Alter gemeistert werden können. Weiterhin spielt die Möglichkeit, belastende Arbeitserlebnisse z. B. in einer Supervision zu verarbeiten und genügend Freizeit für Ausgleich zu haben, eine Rolle. Und nicht zuletzt ist auch die „Betriebskultur“ im Sinne von sozialem Miteinander mit gegenseitiger Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Rücksichtnahme ein wichtiger Faktor. //

Wie viele Menschen sind betroffen?

Statistische Untersuchungen zum Burnout ergeben kein klares Bild

Da es noch keine akzeptierten einheitlichen diagnostischen Kriterien für ein Burnout-Syndrom gibt, liegt eine Diagnosestellung im Ermessen der Ärztinnen und Ärzte bzw. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Statistische Untersuchungen, wie viele Menschen in Deutschland von einem Burnout betroffen sind, liegen nur vereinzelt vor und ergeben kein einheitliches Bild.

In einer „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ aus dem Jahr 2015 wurden erstmals repräsentative Zahlen zur Häufigkeit des Burnout-Syndroms erfasst. Demnach hatten 5,2 % der Frauen und 3,3% der Männer schon einmal eine ärztliche oder psychotherapeutische Burnout-Diagnose erhalten. Bei Personen im mittleren Lebensalter und mit mittlerem oder hohem Sozialstatus wurde besonders häufig ein Burnout-Syndrom diagnostiziert. 70,3 % der Personen mit Burnout-Diagnose litten unter psychischen Problemen wie Angststörungen oder depressiven Störungen.

Für eine im Jahr 2017 veröffentlichte Studie zur Mentalen Gesundheit bei der Arbeit im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wurden rund 4.500 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte befragt. Demnach leidet etwa jeder Zehnte unter Burnout-Symptomen. Die Beschwerden hängen, so ein weiteres Ergebnis, oft mit ungünstigen Arbeitsbedingungen zusammen. So tritt Burnout laut der Studie um 20 Prozentpunkte häufiger auf, wenn besonders viel und rasch gearbeitet werden muss. Burnout ist zudem verbreiteter, wenn die Mitarbeitenden wenig Handlungsspielraum haben und wenig Unterstützung durch Kollegen erhalten, bei geringer Führungsqualität und wenn der Arbeitsplatz unsicher ist.

Angaben zu den Fehltagen, die bundesweit durch die Diagnose „Burnout“ anfallen, machte das Bundesgesundheitsministerium auf Anfrage der Linken-Fraktion im Bundestag im Mai 2018: Demnach

stieg die Zahl der Fehltag zwischen 2012 und 2016 an – von 1,137 Mio. auf 1,215 Mio. bei den Frauen und von 608.000 auf 735.000 bei den Männern.

Der BKK Gesundheitsatlas 2017 stellt fest, dass die Wirtschaftsgruppen mit einem überproportional hohen pflegerischen Anteil der Beschäftigten besonders häufig von Burnout-bedingten Arbeitsunfähigkeits-Tagen betroffen sind: Beschäftigte in Seniorenheimen weisen mit 15,5 AU-Tagen je 100 Beschäftigte mehr als doppelt so viele Fehltag aufgrund einer Burnout-Diagnose aus wie die Beschäftigten insgesamt. Die Altersgruppe der 60–64-Jährigen der Beschäftigten in Pflegeheimen weist im Schnitt sogar fast um 12 Kalendertage höhere Fehlzeiten auf.

Einen deutlichen Rückgang bei den Krankschreibungen wegen der Zusatzdiagnose Burnout stellte dagegen die Krankenkasse DAK-Gesundheit in ihrem „Psychoreport“ im Jahr 2015 fest: Von 2012 bis 2014 hatte sich die Anzahl der Fehltag fast halbiert. So entfielen 2012 auf 1.000 Versicherte noch 100 Fehltag wegen Burnout, 2014 waren es noch 52 Tage. Demgegenüber stieg die Zahl diagnostizierter anderer psychischer Erkrankungen stark an. Die Versicherung sieht als Grund für diese Entwicklung unter anderem einen differenzierteren Umgang von Ärzten und Patienten mit dem Thema Burnout, sodass als Diagnose häufiger eine Anpassungsstörung oder Depression benannt wird, die eigentlich hinter dem Burnout steckt. Zudem gebe es einen „Imagewandel“, was den Burnout betrifft. Zitiert wird Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit in der Asklepios Klinik Hamburg-Harburg: „Burnout entwickelt sich von einer typischen Manager-Krankheit zu einem Problem der Niedriglohnempfänger, Alleinerziehenden oder Menschen in prekären Beschäftigungsverhältnissen. Der Begriff veredelt nicht mehr die Leistungsstarken und verliert an Popularität.“ //

Reinhold Ruthe

**Wege aus der Burnout-Spirale
Strategien gegen Stress, Leistungsden-
ken, Selbstaussbeutung und Arbeitssucht**

Zahllose Menschen sind in einer Spirale chronischer Überforderung gefangen und steuern unvermeidlich auf einen Burnout zu. Überhöhte Erwartungen, übertriebener Ehrgeiz oder Arbeitssucht führen dazu, dass Menschen nicht nur für ihren Beruf brennen, sondern früher oder später ausbrennen. Aus christlicher Perspektive zeigt der Autor Wege auf, wie Betroffene der Burnout-Spirale entkommen und ihr Leben nachhaltig anders gestalten können.

€ 12,95



Gerhard Wissler

**Burnout vermeiden
Neue Freiheit und
Lebensenergie**

Der erfahrene Coach Gerhard Wissler zeigt, woran man einen nahenden Zusammenbruch erkennt. Er erläutert, was bei akutem Burnout hilft und wie man seine Grenzen besser achtet. Fragen und Handlungsimpulse helfen, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Heft begleitet beim Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag: ein prägnantes Zitat, ein anregender Denkanstoß, eine provokante Frage und ein praktischer Handlungsimpuls. Ideal für alle, die voller Energie sein wollen, statt ihre Kräfte zu verbrennen.

€ 5,-



Claudia Filker

**Es ist genug!
Wie Christen ihr Burn-out
erleben und überwinden**

Verschiedene Menschen erzählen, wie sie in ein Burn-out hinein- und zu ihrem großen Glück auch wieder herauskamen. Auch in Sachen Glaube und Gottesbild wird in diesem Buch offen geredet. Manche, die hier schreiben, haben durch den Burn-out ihren Glauben auf den Prüfstand gestellt. Niemand möchte die Zeit noch einmal erleben. Aber es möchte auch keiner mehr auf das verzichten, was er in dieser Zeit gelernt hat.

€ 9,99

Matthias Burisch

**Dr. Burischs
Burnout-Kur –
für alle Fälle
Anleitungen für ein
gesundes Leben**

Dieses Buch des Experten Matthias Burisch hält Material für alle Fälle bereit: Basiswissen für Neugierige, Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene, einen Notfallkoffer für Akutfälle, Informationen zu Anzeichen, Entstehung und Bekämpfung von Burnout, Übungen, Beispiele - und Ermutigungen: Sie müssen nicht in Ihrer Burnout-Falle ausharren!

€ 19,99



Matthias Menzel

**Es geht um mehr
Erwachen im Burnout**

Matthias Menzel erzählt von Jahren des beruflichen Erfolges, vom Scheitern seiner Ehe und dem Absturz in die Apathie und Kraftlosigkeit. Dieses Buch ist ein lebendiges Zeugnis davon, dass es Einen gibt, der uns auch in schweren Zeiten trägt und nicht aufgibt. Eine erlebte und gelebte Geschichte. Ein Buch, das Vertrauen schaffen will in den, der uns immer nahe ist.

€ 9,99



„Ich leiste, also bin ich?“

Was Glaubenssätze mit Burnout zu tun haben
und mögliche Bewältigungsstrategien

„Warum Burnout NICHT vom Job kommt.“
Über diesen Buchtitel von Helen Heine-
mann bin ich vor ein paar Jahren „gestol-
pert“. Nicht vom Job? Woher denn dann?
Der folgende Artikel ist sowohl ein Erfah-
rungsbericht als auch der Versuch, Mög-
lichkeiten aufzuzeigen, wie man sich selbst

effektiv so steuert, dass man sich vor einem
Burnout schützen bzw. diesen bewältigen
kann.

Vor fast sechs Jahren begann ich als Be-
zugstherapeutin in einer Einrichtung zur
Rehabilitation psychisch erkrankter Men-
schen zu arbeiten - in Teilzeit. Unsere zwei

Kinder waren damals 3 und 6 Jahre alt. Mein Mann arbeitet in der eigenen Firma, Vollzeit, eher 150 %. Die Arbeit machte mir Spaß, ich hatte nette Kollegen und den besten Chef, den man sich vorstellen kann. Nach 18 Monaten war ich jedoch an einem Punkt angekommen, an dem ich mir eingestehen musste: „Ich kann nicht mehr! So habe ich mir das nicht vorgestellt. Und so will ich auch nicht mehr!“ Meine anfängliche Euphorie war wie weggeblasen; statt des guten Gefühls, herausgefordert zu sein, lähmende Gefühle der Überforderung, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Die schwierigen Klienten, die mühsamen Rehaverläufe auf der einen, die Familie und „das bisschen Haushalt“ auf der anderen Seite hatten mich völlig erschöpft. Ein kurzfristiger Urlaub und familienfreundlichere Arbeitszeiten brachten nur wenig Entlastung.

Neugierig begann ich in dem Buch von Helen Heinemann zu lesen. Schließlich bin ich ja von Beruf Psychotherapeutin und dachte mir, dass es wohl auch etwas mit mir zu tun haben muss: mit meiner Persönlichkeit, meinen Ansprüchen, meinen sogenannten „Glaubenssätzen“... Und tatsächlich fand ich mich im Profil eines potenziellen Burnout-Kandidaten wieder, wie ihn Heinemann beschreibt: Ausbrenner fühlen sich wohl, wenn sie gefordert sind. Ihnen ist wichtig, dass sie das, was sie machen, gut machen. Außerdem haben sie hohe Wertvorstellungen (Leistungsbewusstsein, Ehrgeiz, Pflichtbewusstsein, Engagement, Verlässlichkeit) und hohe spirituelle und ethische Werte. Sie sind Optimierungs-

enthusiasten, Perfektionisten und definieren sich über ihre Arbeit und ihre Leistung. Dabei kommt der Leistungsanspruch nicht von außen, sondern aus den Menschen selbst. Ausbrenner leben nach dem Motto: „Ich leiste, also bin ich.“ Oder anders ausgedrückt: mein Selbstwertgefühl hängt sehr stark bis ausschließlich von meiner erbrachten Leistung ab.

Neue Glaubenssätze formulieren

Eine Aufgabe ist es, ein neues geändertes Motto für sich persönlich zu entwickeln. Ein neues Motto könnte lauten: „Ich bin wertvoll, so wie ich bin“ oder „Ich bin geliebt, so wie ich bin“. Ein weiteres bekanntes Motto lautet: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Aber: die Arbeit endet nie. Ist eine Aufgabe erledigt, warten zahllose weitere. Hier könnte ein geändertes Motto heißen: „Arbeit und Vergnügen haben ihre Zeit. Ich bestimme selbst das Wann und Wie.“ Christliche Seelsorge kann einen wertvollen Beitrag leisten, im Gespräch krankmachende Glaubenssätze zu identifizieren und neue zu formulieren.

Nach Heinemann bekommen Menschen ein Burnout, weil das Ich zu schwach ist, weil eigene Bedürfnisse und Wünsche ungehört bleiben und man selbst wenig zum Zug kommt. Dagegen entwickelt sich ein starkes Ich dort, wo ich gelernt habe, mich abzugrenzen, nein zu sagen. Das Neinsagen lernt man in den intensiven Zeiten der Ich-Bildung: in der Kleinkind-Phase und in der Pubertät. Burnout-gefährdete Menschen haben nach Heinemann oft das Neinsagen in der Pubertät nicht geübt.





Almut Stromberger
psychologische Psychotherapeutin, aktuell
Vollzeitmutter

Angst vor Ablehnung

Aber auch wenn das Nein nicht geübt wurde - verloren ist es nicht. Allerdings gehört das Neinsagen nicht zu den Stärken eines Burnout-gefährdeten Menschen. Beim Nein sagen kommen wir in Konflikt mit eigenen Werten, die uns wichtig sind (z. B. ausgeprägtes Maß an Hilfsbereitschaft, sozialem Engagement) oder haben Angst, abgelehnt oder ausgeschlossen zu werden. Oder wir pflegen ein unrealistisches Selbstbild (allseits erreichbar und verfügbar, grenzenlos belastbar).

Wie es bei mir weiterging? Ich habe mir Zeit genommen, zu klären wer ich bin, was ich will und was nicht. Ja, meine Lebenszeit und meine Kräfte sind begrenzt. Es ist mir eben nicht alles möglich und machbar. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen ist zentral für Burnout-gefährdete Menschen. Hier geht es um das Kennenlernen und Akzeptieren sowie das Respektieren und Wertschätzen dieser Grenzen und meiner Person insgesamt. Wir haben das Recht und die Aufgabe, gut für uns zu sorgen: „Liebe deinen Nächsten wie DICH selbst“! Bernhard von Clairvaux hat das schon im 12. Jahrhundert so ausgedrückt: „Wer mit

sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Gönn Dir selbst. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da.“

Ich habe mich damit auseinandergesetzt, was ich mir für unsere Ehe und unseren Familienalltag wünsche. Mute ich mich weiterhin meinem Mann und meinen Kindern als dauergestresste Ehefrau und Mutter zu? Und genauso wichtig: Wie geht es mir? Wie habe ich mir meine Berufstätigkeit vorgestellt? Was ist mir wichtig? Die Klärung dieser fundamentalen Fragen ist Inhalt effektiver Selbststeuerung. Es ist empirisch nachgewiesen, dass dieses Vorgehen positive Auswirkungen hat beim Überwinden eines Burnouts. Es ist ratsam, sich dafür einen Gesprächspartner zu suchen (eine/n gute/n Freund/in, den/die Partner/in oder eine/n professionelle Helfer/in).

Ich kam zu dem Schluss, dass die Anforderungen meiner Stelle mit meinen Vorstellungen über Ehe und Familie und mit unserer Familiensituation nicht unter einen Hut passten. Und so kündigte ich nach zwei Jahren meine unbefristete Stelle. Es war keine leichte Entscheidung, aber ich habe sie bisher keinen Tag bereut.//

Literatur zum Text

📖 Heinemann, Helen, 2012: Warum Burnout NICHT vom Job kommt: die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1.



Ein gesunder

Glaube macht stark

Der Glaube – ein Resilienz-Faktor gegen Burnout?

1. Burnout kann jeden treffen

Heute ist Burnout ein weitverbreitetes Phänomen, das in allen Berufssparten, bei allen Personenkreisen, in allen Altersstufen

auftauchen kann. Es können gläubige, religiöse Menschen ebenso betroffen sein wie nicht-religiöse. Wenn jemand betroffen ist, hilft es nicht nur, einfach mal weniger zu



Ein gesunder Glaube macht stark

arbeiten oder Stress zu reduzieren. Man muss tiefer ansetzen: gegensteuern oder aussteigen aus krankmachenden Denkmustern und Verhaltensweisen. Je früher, desto besser. Wichtig ist, dass dies jederzeit (!) möglich ist, wenn man betroffen ist. Aber es gibt natürlich auch die Möglichkeit, bereits im Vorfeld Einstellungen und Verhaltensweisen zu erlernen, die gegen Burnout schützen, die stabilisieren und resilienter machen.

2. Welche Rolle spielt hier der Glaube?

Mit dem Glauben ist es wie mit einem Messer: richtig verwendet, ist es sehr hilfreich, aber man kann damit auch Schaden anrichten und verletzen. So auch mit dem Glauben: falsch verstanden, kann er Enge, Verletzung und Schaden bringen. Ist der Glaube jedoch gesund, kann er hilfreich und ermutigend sein, Freiheit und Heilung wirken. Ich rede vom Glauben an den lebendigen Gott, wie er uns in der Bibel begegnet. Gott nicht nur als ein (Rand-)Thema, der sonntags aus der Ecke geholt wird, sondern der unmittelbar mit dem ganzen Leben verwoben ist, der Auswirkung auf alle Bereiche hat. Was macht Glaube aus?

- Ich weiß um eine höhere Macht, die über mir steht, der gegenüber ich Rechenschaft ablege, dies macht mich demütig
- ich weiß um Gottes Gnade und Vergebung und erlebe diese als befreiend
- ich weiß um die Allmacht Gottes, dies kann mich gelassen machen
- ich nutze die Möglichkeit, über das Gebet mit diesem allmächtigen Gott in direkten Kontakt zu treten, mich mit ihm zu ‚verbinden‘. Dies gibt mir ungeahnte Chancen und birgt wertvolle Ressourcen
- ich weiß um die Liebe Gottes zu mir und zu allen Menschen, darum kann ich versöhnt mit mir selbst und mit meiner Umwelt sein. Dieses Grundwissen trägt mich durch mein Leben!




3. Allgemeine Resilienz-Faktoren für Burnout

In der Fachliteratur über Burnout-Prävention finden sich folgende Punkte, die helfen können, vorbeugend etwas gegen Burnout zu tun:

1. eine klare eigene Identität – sich selbst reflektieren, wertschätzen, um die eigenen Stärken wissen, seine Vergangenheit annehmen...
2. eigene Ziele stecken – die nicht nur beruflich bedingt sind. Dinge, die sich



Literatur zum Text:

-  Burisch, Matthias: Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle. Anleitungen für ein gesundes Leben. (Springer Verlag)
-  Käser, Sandra: Burnout und Spiritualität. (Diplomica Verlag)
-  Scazzero, Peter: Glaubensriesen – Seelenzwerge? Geistliches Wachstum und emotionale Reife (Brunnenverlag)

möglichst auch nach ein bisschen Spaß anhören, was man immer schon mal machen wollte.

3. Grenzen setzen – ich muss nicht immer und überall erreichbar sein, manche Menschen oder Dinge muss man in ihre Schranken verweisen...

4. Termine mit mir selbst – häufig findet nur das in unserem Leben statt, was auch im Terminkalender Platz hat. Deshalb die Zeit, die ich für mich brauche, im Kalender eintragen, damit ich auch Zeit für mich und meine persönlichen Anliegen habe...

5. Auf zwei Beinen steht man besser – will heißen, wer nur auf Arbeit setzt, fällt leichter um, wenn diese mal ins Wanken kommt. Da ist es sehr hilfreich, wenn es noch andere Bereiche in meinem Leben gibt, die mir Halt geben können.

6. Sich mit sich selbst anfreunden / Selbstfürsorge – sich selbst ein guter Freund sein, sich immer wieder mal selbst loben, wenn etwas gelungen ist, dass man freundlich zu sich selbst ist, positiv über sich selbst denkt...

7. Entspannen und Ausspannen – das sollte man in den guten Tagen lernen, damit man es kann, wenn es gebraucht wird. Und das geht nicht von heute auf morgen!

8. Hilfe holen – nicht allein mit den Schwierigkeiten bleiben. Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen auszutauschen. Wer kein Beziehungsnetzwerk hat, auf das er zurückgreifen kann, kann auch mal einen Coach, Berater oder Therapeuten aufsuchen. Dafür gibt es sie schließlich!

Dazu ist mein Engagement gefragt. Der Glaube kann mir dabei Rückenwind sein.

4. Der Glaube als Resilienzfaktor

Wenn ich Glaube als befreiend erlebe, kann ich ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, weil ich mich angenommen weiß von Gott. Dies ist das beste Mittel gegen innere und äußere Antreiber. Der Glaube kann mir Mut geben, mir selbst immer wieder Ziele zu stecken, die ich mit Gottes Hilfe erreichen kann. Aber auch Grenzen zu setzen, wo es nötig ist. Die Bibel spricht klar davon, dass ich nicht nur die anderen lieben soll, sondern mich auch selbst. So werde ich dazu ermutigt, eine Balance zu finden zwischen Einsatz für andere und der Zeit, die ich mir und meinen Bedürfnissen zugestehe. Darüber hinaus ist Gott eine Adresse, bei der ich meine inneren Lasten und Probleme abladen kann, bei dem ich Hilfe erfahren kann. Im Gebet kann ich jederzeit ein offenes Ohr bei ihm finden.

Nun entsteht vielleicht der Eindruck, dann sei ja alles ganz einfach – glaube an Gott, und alles ist gut. Hier setze ich ein entschiedenes ‚Nein!‘ Jeder ist Mensch und hat seine Grenzen. Selbst wenn man weiß, wie es geht, ist es doch manchmal so schwer, das ‚Richtige‘ zu tun. Trotzdem hat der Glaube eine Wirkmacht, mit der ich rechnen kann.

Wichtig ist, dass gesunder Glaube gepflegt werden will und Zeit braucht. Wenn der Glaube mich in schwierigen Zeiten durchtragen soll, muss er vorher schon da sein. Der Glaube kann wie ein Super-Ass im Ärmel sein. Und wenn jemand bisher nicht viel mit dem Glauben ‚am Hut hat‘, aber diese Möglichkeit gerne für sich nutzen möchte: ich habe Gott bisher immer so erlebt, dass er sich darauf einlässt, wenn jemand ihn sucht. //



Sandra Käser

M.A. Religion und Psychotherapie, Beraterin, Mentorin und Coach



„Macht euch
keine Sorgen
um den kommenden Tag“



unsplash.com / Jeremy Perkins

Gesunde Ratschläge aus der Bibel

In den vergangenen 150 Jahren hat unser medizinisches Wissen einen enormen Zuwachs erlebt. Wir wissen so genau über die Abläufe in unserem Körper Bescheid wie zu keiner Zeit zuvor. Es sind uns heutzutage Dinge möglich, die in der Vergangenheit unvorstellbar waren. Viele vermeintliche Erkenntnisse und Theorien der vergangenen Jahrhunderte haben sich als Trugschlüsse erwiesen. Aber auch wenn unseren Verfahren die meisten inneren Abläufe unseres Körpers verborgen blieben, waren sie doch

gute Beobachter und fanden für so manches Leiden eine gute Behandlungsmethode. Immer wieder entdeckt die medizinische Forschung die Wirksamkeit alter Heilmittel. Für den antiken Menschen war die Gesundheit ganz selbstverständlich mit dem Wirken übernatürlicher Kräfte verbunden. Daher finden sich auch in den meisten Religionen Bezüge auf Handlungsweisen, die eine Auswirkung auf die Gesundheit des Menschen haben. Auch in der Bibel lassen sich einige Ratschläge und Hinweise finden, die sich

auf die Gesundheit beziehen. Manche davon sind in Geboten von Reinheit und Unreinheit enthalten, andere sind allgemeine Ratschläge, die das Leben und die Gesundheit betreffen.

Ein Gebot, deren Erfüllung für uns in Deutschland ganz selbstverständlich ist, findet sich im 5. Buch Mose, Kapitel 23: „Und du sollst draußen vor dem Lager einen Platz haben, wohin du zur Notdurft hinausgehst. Und du sollst eine Schaufel haben und wenn du dich draußen setzen willst, sollst du damit graben; und wenn du gesessen hast, sollst du zuscharren, was von dir gegangen ist.“ Dank moderner Kanalisation ist das für uns schon lange kein Thema mehr. Aber nur ein Viertel der Weltbevölkerung hat laut Angaben der WHO Zugang zu Toiletten mit angemessener Entsorgung. Wir kennen heutzutage die Zusammenhänge zwischen Hygiene und Krankheiten. Damals konnte man nur die Folgen sehen und mit einem religiösen Gebot reagieren.

Gern zitiert wird ein Ratschlag des Paulus an seinen jungen, aber wohl dünnhäutigen Mitarbeiter Timotheus: „Trinke nicht mehr nur Wasser, sondern nimm ein wenig Wein dazu um des Magens willen und weil du oft krank bist.“ Wer aber nun die Bibel als Alibi für einen ausgiebigen Alkoholgenuss nutzen will, sei gewarnt. Dieser einen Empfehlung des Paulus gegenüber stehen eine ganze Reihe anderer Stellen, die vor Alkoholgenuss warnen: „Sieh den Wein nicht an, wie er so rot ist und im Glase so schön steht: Er geht glatt ein, aber danach beißt er wie eine Schlange und sticht

wie eine Otter. Da werden deine Augen seltsame Dinge sehen, und dein Herz wird Verkehrtes reden (...)“

Für unsere heutige Zeit vielleicht wichtiger sind Empfehlungen, die sich auf unser seelisches Wohl beziehen. Bekannt ist das 3. Gebot „Du sollst den Feiertag heiligen“, das nicht nur den jüdischen Menschen, sondern auch den Sklaven und Tieren einen Ruhetag beschert. Die Tradition unseres Wochenendes - und wer freut sich nicht auf's Wochenende - geht zurück auf dieses Gebot. Nicht nur religiöse Gruppen weisen darauf hin, wie bedeutend diese Einrichtung für das Leben einer Gesellschaft ist.

Jeden Morgen neu anfangen

Wichtig für unser alltägliches Leben sind zwei biblische Ratschläge über die Art und Weise, wie wir unser Leben leben. Der erste stammt aus der Bergpredigt und bezieht sich auf unsere grundsätzliche Einstellung zum Leben. Jesus sagt dort: „Macht euch also keine Sorgen um den kommenden Tag, der wird schon für sich selber sorgen. Es reicht, dass jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten hat.“ Der andere stammt von Paulus und bezieht sich auf Konfliktsituationen: „Euer Zorn soll nicht dazu führen, dass ihr Schuld auf euch ladet! Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“

Beide Verse verbindet die Idee, dass es in Schwierigkeiten darauf ankommt, den Überblick zu behalten und sich nicht in der einzelnen Situation zu verlieren. Nachdenken über eine schwierige Situation ist wichtig, aber zu viel sorgen kann uns den Lebensmut rauben und damit sich auch nachteilig auf unsere Gesundheit auswirken. Ähnlich die Sache mit dem Zorn. Es ist ok, wenn wir zornig sind. Aber wenn wir uns vom Zorn über längere Zeit beherrschen lassen, dann ist das für uns und die anderen nicht gut. Paulus empfiehlt, jeden Morgen neu anzufangen. Vielleicht erscheint dem einen oder der anderen diese Idee als trivial, aber angesichts zunehmender seelischer Erkrankungen kann uns diese Empfehlung eine mögliche Strategie aufweisen. //



Ralf Berger

Pfarrer der Gemeinde

dreisam3

Wertvolle Schulungen zum „Demenzikon“-Handbuch

Zuschuss aus Mitteln der „Woche der Diakonie“

Rund 120 Mitarbeitende aus den sechs Pflegeheimen der Evangelischen Stadtmission Freiburg nahmen von Oktober 2017 bis März 2018 an Schulungen des Bildungshauses der Diakonie Baden zum „Demenzikon“-Handbuch für Pflege und Betreuung von dementiell veränderten Menschen teil.

Die Pflegepädagoginnen Rita Burkhart und Cornelia Grünkorn brachten den Mitarbeitenden aus den Bereichen



Pflege und Betreuung zwei Tage lang die Themen des Handbuchs nahe. Dabei ging es u. a. um Demenz im Alltag, die pflegerische Diagnostik, therapeutische Konzepte, Selbstreflexion und Selbstpflege. Von zentraler Bedeutung waren Fallbeispiele, die gemeinsam analysiert wurden.

Zu den Kosten für die Schulungen, die bei rund 19.300 Euro lagen, gab es einen Zuschuss von 6.000 Euro aus Mitteln der „Woche der Diakonie“. Die Evangelische Stadtmission bedankt sich ganz herzlich für diese Unterstützung! //

700 Euro für Kindergottesdienste

3
dreisam
Evangelische Gemeinde
mitten in Freiburg

In der letzten Ausgabe des vonWegen haben wir Spenden für die Arbeit mit Kindern in der dreisam3 gesucht. Dank Ihrer Bereitschaft, die Kindergottesdienste

zu unterstützen, kamen so fast 700 Euro zusammen. Vielen herzlichen Dank für alle Hilfe!

Leider entspricht das nur ca. 10 Prozent des Spendenziels. Wer also die Arbeit mit Kindern in der dreisam3 weiterhin unterstützen möchte, kann das gerne mit dem Verwendungszweck „dreisam3 Kinder“ tun. Vielen Dank! //



Holzwerkstatt wird zum Hoffnungs- und Hof



Die Holzwerkstatt in der Oltmannsstraße war bislang bekannt für solide Schreinerarbeit und als Qualifizierungsprojekt für langzeitarbeitslose Menschen. Vor zwei Jahren sind die Stadtpiraten als christlicher Partner mit eingezogen. Uns verbindet der Ansatz, durch das Medium Holz Menschen am Rande der Gesellschaft wieder echte Chancen zu geben.

Jetzt geht es darum, die Arbeit noch effektiver und attraktiver zu machen. Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung: Möglichst viele Einrichtungsgegenstände aus dem Dienstleistungsbereich „Haushaltsauflösungen“ sollen weiterverwertet werden. Einiges kann gleich verkauft werden, vieles wird recycelt, anderes aufgewertet. Nützliche und notwendige Dinge schicken wir in Zusammenarbeit mit dem S'Einlädele in die Ukraine. Einige Kleinmaschinen wie Akkuschauber müssen für das Re- und Upcycling angeschafft werden. Die Mitarbeiter sollen mit einheitlicher Arbeitskleidung (Schuhe, Jacke, Hose) ausgestattet werden. Um die humanitären Hilfstransporte vor Ort zu verladen, benötigen wir einen Elektrostapler. Damit alle Schulungen und Aufträge in der Schreinerei zeitnah durch- und ausgeführt werden können, ist eine zweite Formatkreissäge notwendig.

Und es geht weiter: Die Holzwerkstatt soll Stück für Stück zu

einem Hoffnungs- und Hof weiterentwickelt werden. Dabei haben wir bei allen Maßnahmen unser Ziel vor Augen: Begegnung, gesellschaftliche Teilhabe und ein gemeinsames Leben auf Augenhöhe, in Würde und im praktisch gelebten Glauben. //

🕒 Spendeziel: 20.000 EUR

Kleinmaschinen: 5 x 100 Euro
Arbeitskleidung: 10 x 250 Euro
Elektrostapler: 1 x 2.500 Euro
Formatkreissäge: 1 x 14.500 Euro

Haben Sie Fragen oder Vorschläge? Dann melden Sie sich gerne bei volker.hoehlein@stadtmission-freiburg.de oder unter 0176/20 57 06 67

Stammgäste im Nachtcafé

Deutsche Bahn Stiftung fördert neues Projekt der Bahnhofsmision



Mit 23.700 Euro aus ihrem „Themenfonds“ fördert die Deutsche Bahn Stiftung ein neues Angebot der Ökumenischen Bahnhofsmision Freiburg, das außerhalb der üblichen Öffnungszeiten stattfinden wird. Zum „Nachtcafé“ wird ab September 2018 etwa zwölfmal pro Jahr eingeladen. Das Angebot richtet sich besonders an Stammgäste der Bahnhofsmision, die auch in die Planung und Organisation der Abende eingebunden werden. Die Veranstaltungen sind jedoch auch für andere Gäste und Interessierte offen.

Sarah Gugel, eine der beiden Leitungskräfte der Bahnhofsmision, erklärt die Hintergründe des Projekts: „Wir verstehen uns als Erstanlauf- und Weitervermittlungsstelle für Menschen in Not. Eine langfristige Begleitung, Aktivierung und Förderung von Gästen ist eigentlich nicht vorgesehen. Die tägliche Erfahrung zeigt aber, dass ein Großteil der Gäste die Bahnhofsmision täglich oder mehrmals wöchentlich nutzt und die Vermittlung an passende Fachberatungen von ihnen nicht unmittelbar angenommen wird. Für diesen Personenkreis möchten wir jetzt ein gezieltes

Angebote machen, das zu einer aktiven Lebensgestaltung anregt.“

Kernzielgruppe des Nachtcafés sind Langzeit-Stammgäste, insbesondere Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen. Aus diesem Kreis wiederum werden bis zu acht Gäste, die durch eine gewisse Lebensstabilität und die Bereitschaft zum Engagement auffallen, zur Mitwirkung bei der Planung und Durchführung der Abende eingeladen. Sie arbeiten dann, je nach Fähigkeiten und Ressourcen, in einem Team mit der Leitung und ehrenamtlich Mitarbeitenden an der Vorbereitung und Durchführung des Nachtcafés mit – z. B. bei der Gestaltung der Einladung, mit inhaltlichen Beiträgen oder bei der Bewirtung. Für jedes „Nachtcafé“ ist ein bestimmtes Thema aus den Bereichen Kunst, Musik, Literatur, Film, Politik oder Spiritualität angesetzt. Im geselligen Miteinander werden thematische Gespräche und Diskussionen geführt und/oder künstlerische Betätigung angeboten. Die Inhalte werden innerhalb des Nachtcafé-Teams festgelegt. Sie sollen sich insbesondere an den Interessen und Fähigkeiten der mitwirkenden Gäste orientieren.

„Zentrales Anliegen des Projekts ist das Erlangen von Alltagskompetenzen für Menschen, die durch Wohnungslosigkeit, Drogensucht oder psychische Probleme viele dieser Kompetenzen verlernt oder vergessen haben. Durch die Mitarbeit im Team können für diese Menschen neue Lebensperspektiven entstehen. Sie können ihre Fähigkeiten einbringen und erfahren, dass es sinnvoll ist, was sie tun. Sie tragen Verantwortung und haben Erfolgserlebnisse“, erläutert Sarah Gugel. Das Angebot findet am Abend statt, außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten. Sarah Gugel: „Damit wollen wir zum einen erreichen, dass das Angebot während der normalen Öffnungszeiten nicht unterbrochen wird. Andererseits soll damit erreicht werden, dass Gäste dieses Angebot bewusst nutzen und sich aktiv einbringen.“

Träger der Ökumenischen Bahnhofsmision Freiburg sind die Evangelische Stadtmission Freiburg e.V. und IN VIA Katholischer Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit in der Erzdiözese Freiburg e.V.

Kostenloser Haarschnitt für Obdachlose

Die „Barber Angels“ waren zu Gast bei der Bahnhofsmision Freiburg



Die bundesweit aktive „Barber Angels Brotherhood“ war am 6. Mai 2018 erstmals in Freiburg im Einsatz. In und vor den Räumen der Ökumenischen Bahnhofsmision am Hauptbahnhof boten die Friseurin und Friseurinnen unter Leitung ihres „Zenturios“ Andreas Drotleff aus Ortenberg kostenlose Haar- und Bartschnitte für obdachlose und bedürftige Menschen an. Ministerpräsident Winfried Kretschmann war Schirmherr der Aktion. Für die Landesregierung nahm Bärl Mielich, Staatssekretärin im Ministerium für Soziales und Integration des Landes Baden-Württemberg, an der Aktion teil.

Den ganzen Nachmittag über nutzten zahlreiche Gäste die Gelegenheit, sich frisieren zu lassen. Für die Damen stand

auch eine Kosmetikerin bereit. Berührungängste kamen bei den Kunden und Kundinnen kaum auf, da die Barber Angels ihre Aktionen immer in „Bikerkluft“ durchführen. Seit Anfang 2017 haben sie in über 40 Einsätzen in ganz Deutschland und Österreich mehr als 5.000 Menschen kostenlos Haare und Bärte geschnitten.

Die Bahnhofsmision hatte sich gerne bereit erklärt, für diese Aktion ihre Räume zur Verfügung zu stellen. „Die Barber Angels kümmern sich um ein Grundbedürfnis, das bei obdachlosen Menschen oft zu kurz kommt. Gepflegt zu sein erhöht das Selbstwertgefühl und steigert die Lebensqualität. Die Aktion liegt damit ganz auf der Linie der Bahnhofsmision und ergänzt unser Angebot“, erklären die Leitungskräfte Sarah Gugel und Philipp Spitzcok.



Porträt: Christiane Engstfeld

Die Stiftungsbotschafterin der Carl-Isler-Stiftung stellt sich vor



Geboren 1959 in Schwelm/NRW, habe ich bereits als Jugendliche in meiner Heimatstadt an Wochenenden ehrenamtlich im städtischen Krankenhaus in verschiedenen Abteilungen geholfen. Diese Schülertätigkeit wurde über die evangelische Kirchengemeinde organisiert.

Seit 1984 lebe ich in Südbaden, zunächst 20 Jahre in Gottenheim, wo ich im Elternbeirat der Schule engagiert war und ehrenamtlich Kinder im Schwimmen unterrichtete. 1993 begann ich meine berufliche Tätigkeit in der Praxisklinik im Stühlinger. 2001 übernahm ich die Geschäftsführung. Auch in dieser Zeit habe ich immer wieder ehrenamtliche Tätigkeiten ausgeübt. Als Mitglied der Organisation Interplast flog ich mit Ärzten und Pflegern über 10 Jahre lang ein- bis zweimal im Jahr nach Indien, Nepal oder Südamerika, wo wir Patienten kostenlos operierten.

Seit 2010 bin ich Mitglied des Verwaltungsrates der Evangelischen Stadtmission Freiburg. 2015 habe ich mich aus der Geschäftsführung der Praxisklinik zurückgezogen und so lag es nahe, wieder Zeit für ein Ehrenamt aufbringen zu können. Der Anfrage der Stadtmission, das neu geschaffene Ehrenamt der Stiftungsbotschafterin zu übernehmen, bin ich sehr gerne gefolgt.

Für die Carl-Isler-Stiftung möchte ich mich einsetzen, um neue Stifter und Spender zu gewinnen, damit auch weiterhin Projekte der engagierten Mitarbeiter der Stadtmission gefördert werden können.

Beilage: Faltblatt der Carl-Isler-Stiftung

Dieser „vonWegen“-Ausgabe liegt das neue Informations-Faltblatt der Carl-Isler-Stiftung bei. Falls Sie es in Ihrem Heft nicht vorgefunden haben oder wenn Sie weitere Exemplare benötigen, können Sie diese gerne bei uns bestellen: telefonisch unter 0761 31917-22 oder per E-Mail: stiftung@stadtmission-freiburg.de.

Das Faltblatt steht außerdem als pdf-Datei auf der Internetseite der Stiftung unter www.carl-isler-stiftung.de zum Herunterladen bereit.



Hoffnung, Hilfe und Begegnung

Carl-Isler-Stiftung fördert neues Konzept der Holzwerkstatt mit 7.500 Euro



Leitungskräfte, die Mitarbeitenden und die Projektpartner der Holzwerkstatt.

„Wir wollen die Holzwerkstatt attraktiver gestalten und mehr Möglichkeiten schaffen, die Bevölkerung hierher einzuladen. Das Areal in der Oltmannsstraße 30 soll ein anziehender Ort werden, von dem eine Strahlkraft hinaus ins Quartier geht und an dem Menschen mit verschiedensten Bedarfen Hoffnung und Hilfe erfahren.“ Volker Höhle hat als Projektleiter des Sozialdienstes klare Vorstellungen, wie sich die Holzwerkstatt der Evangelischen Stadtmission in den kommenden Jahren entwickeln soll. Die Umsetzung wird durch die Carl-Isler-Stiftung, die Förderstiftung der Evangelischen Stadtmission Freiburg, nun mit 7.500 Euro gefördert. Am 18. Juli übergab die Stiftung symbolisch einen Scheck an die Holzwerkstatt.

Die Holzwerkstatt bietet langzeitarbeitslosen Menschen bereits seit vielen Jahren Beschäftigungsmöglichkeiten. Eine 2017 begonnene Kooperation mit den „Stadtpiraten“ eröffnet auch Geflüchteten neue Perspektiven. Seit Anfang 2018 arbeitet die Holzwerkstatt außerdem enger mit dem „S'Einlädele“ und dessen Ukrainehilfe zusammen.

Verstärkt ansprechen will die Holzwerkstatt nun auch die

Nachbarschaft, indem sie viele Anlässe der Begegnung zwischen Betreuten, Mitarbeitenden und Quartiersbewohnern schafft. Die monatlichen Hofflohmärkte und die Hoffeste sollen so gestaltet werden, dass nicht nur Trödelmarkt-Fans angelockt werden, sondern dass auch die Menschen aus dem Umfeld der Holzwerkstatt, insbesondere Familien, gerne vorbeikommen. Dazu werden u. a. eine Hüpfburg, ein Smoker-Grill, Liegestühle und Sonnenschirme aufgestellt. Die Anschaffung dieser Ausrüstung wird von der Carl-Isler-Stiftung mit 7.500 Euro unterstützt.

Zusätzlich zu den Märkten und Festen wird es in der Holzwerkstatt künftig montags, mittwochs und freitags von 8:00 bis 12:30 Uhr einen Lagerverkauf geben. Im Herbst startet dann eine Zusammenarbeit mit der benachbarten Montessori-Schule, die zum Beispiel bei der Verladung humanitärer Hilfslieferungen für die Ukraine Unterstützung leisten will.

Die Carl-Isler-Stiftung ist die Förderstiftung der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. Sie unterstützt mit ihren Mitteln die Arbeit der Stadtmission in ihrer ganzen Breite und springt mit ihren Mitteln dort ein, wo andere Geldgeber fehlen. Weitere Informationen: www.carl-isler-stiftung.de

Hofflohmärkte in der Holzwerkstatt

Am 6. Oktober und 1. Dezember kann beim Hofflohmarkt wieder von 10 bis 16 Uhr nach Herzenslust gestöbert werden. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen, Crêpes und Würstchen ebenfalls gesorgt.

Atempause, Gebet und Verkündigung

Petrus-Glocke der Pauluskirche läutet seit Juli dreimal täglich



Seitdem die Gemeinde dreisam³ vor 14 Jahren eine Heimat in der Pauluskirche fand, läuteten deren Glocken immer nur sonntags, um zu den Gottesdiensten zu rufen. Nun hat die Gemeinde eine alte Tradition wiederbelebt und lässt eine ihrer Glocken in das Tagzeiten-Läuten der umliegenden Freiburger Kirchen einstimmen. Seit Juli erklingt täglich um 12 Uhr mittags und um 18 Uhr drei Minuten lang die Petrus-Glocke.

Norbert Aufrecht, Vorsitzender der Gemeindeleitung: „Das Tagzeiten-Läuten gab den Menschen früher, als nur wenige eine Uhr besaßen, eine zeitliche Orientierung für den Arbeitstag. Sie erinnerte aber auch an die festen Gebetszeiten der Kirche und somit an den göttlichen Ursprung von Tag und Jahr. Heute kann uns das Läuten einer Gebetsglocke, das den Alltag unterbricht, daran erinnern, dass wir uns eine Atempause gönnen dürfen, oder auch die Zeit für ein Gebet.“

Die meisten Glocken erhalten beim Guss Widmungen. Diese enthalten Bibelzitate oder sind biblischen und kirchlichen Persönlichkeiten gewidmet. Die Glocken der Pauluskirche tragen die Namen der Apostel Paulus („Vater-Unser-Glocke“) mit der Inschrift „Ihr habt einen Geist der Kindschaft empfangen, durch den wir rufen: Abba, lieber Vater!“ (Römer 8,15b), Petrus („Sterbe-Glocke“) mit der Inschrift „Wir warten aber auf einen neuen Himmel und eine neue Erde“ (2. Petrus 3,13a) und Johannes („Tauf-Glocke“) mit der Inschrift „Seht, welch eine Liebe hat uns der Vater erwiesen, dass wir Gottes Kinder heißen sollen – und wir sind es auch!“ (1. Johannes 3,1). „Die Inschriften machen klar: Auch das Läuten selbst ist ein Gebet und gleichzeitig eine Form der Verkündigung der frohen Botschaft“, so Norbert Aufrecht.

Die Glocken der Pauluskirche

Im Juli 1954 erhielt die Pauluskirche ein dreistimmiges Geläut. Die damalige Paulus-Gemeinde hatte die dafür nötigen Spenden aufgebracht. Drei Bronzeglocken wurden damals in der Glockengießerei Bachert in Karlsruhe gegossen und im Glockentürmchen über dem Dach des Paulussaals in drei Gefachen nebeneinander aufgehängt. Vor der Montage untersuchte das Orgel- und Glockenprüfungsamt beim Evangelischen Oberkirchenrat Karlsruhe die neuen Glocken und kam zu einem sehr positiven Ergebnis: „Die neuen Glocken zeigen eine einheitliche und klare Schlagtonreihe, die das Gesamtmotiv h' - d'' - e'' (...) rein zum Erklingen bringt. Auch im Klangcharakter passen die Glocken hervorragend schön zusammen. (...) Das Äußere der Glocken ist sorgfältig bearbeitet. Die Gußhaut ist trotz der Rillen glatt, die Verzierungen und Beschriftung schlicht, aber künstlerisch ausgeführt.“

In Größe und Gewicht nehmen sich die drei Glocken eher bescheiden aus – die kleinste, die Johannes-Glocke, wiegt nur 140 Kilogramm und hat einen Durchmesser von rund 61 Zenti-

metern, die große Paulus-Glocke bringt es mit einem Durchmesser von rund 81 Zentimetern auf 322 Kilogramm. Turm und Glockenstuhl wurden im Zuge der Sanierung des Gebäudes durch die Evangelische Stadtmission in den Jahren 2016 und 2017 restauriert, unterstützt durch eine Spende in Höhe von 45.000 Euro.

„Hörst du nicht die Glocken?“

Im Kulturerbe-Jahr ECHY2018 beleuchtet die ökumenische Aktion „Hörst du nicht die Glocken?“ das Kulturgut des Glockenklangs. Etliche Diözesen und Landeskirchen beteiligen sich an der Kampagne.

Weitere Informationen:
<http://gebetslaeuten.de/>

7 Wochen – 1000 Ideen

Aktionswochen bei dreisam3



Im Herbst startet die Gemeinde dreisam3 eine ganz besondere Kampagne: Gemeindebesucher*innen werden für 7 Wochen zu Veranstalter*innen und machen verschiedenste Angebote: Vom Volleyball-Abend über einen Kurs zur „Emotionalen Kompetenz“ bis hin zu einer Einführung ins Bibellesen und einer Autorenlesung ist vieles geboten. Dabei verfolgt dreisam3 zwei Ziele: Die vielen Talente, Hobbys und



Leidenschaften, die es in der Gemeinde gibt, sollen eine Bühne bekommen. Und: Die Gemeinde will sich als interessanter und gastfreundlicher Veranstalter präsentieren. Hoffentlich finden auch Sie etwas, das Sie interessiert!

Das genaue Programm finden Sie unter www.dreisam3.de.

Oder Sie fordern bei 7Wochen2018@dreisam3.de den Prospekt für die Aktion an.

Gemeinsam das Leben feiern!

Rückblick auf Jubiläumsfestwoche und offiziellen Empfang im Haus Siloah

In diesem Jahr begeht das Haus Siloah sein 25-jähriges Jubiläum. Das ganze Jahr über finden dazu verschiedene Veranstaltungen und Aktionen statt, die gemeinsam mit Bewohnern und Bewohnerinnen, deren Angehörigen und den Mitarbeitenden gestaltet werden. Höhepunkt des Jahres war eine Festwoche vom 9. bis 13. Juli 2018. Diese wurde am 9. Juli mit einem offiziellen Empfang eingeläutet, an dem die Bewohner, viele Mitarbeitende, Gäste der Tagespflege, ehrenamtliche Helfer sowie Lieferanten und Geschäftspartner teilnahmen.

Einrichtungsleiter Hartmut Cech verglich in seiner Begrüßung



die Jubiläumsfeierlichkeiten im Haus Siloah mit der biblischen Hochzeit zu Kana, bei der Jesus Wasser in Wein verwandelte.

Damit habe Jesus selbst ein Zeichen für die Lebensfreude gesetzt und dafür gesorgt, dass die Feier andauern konnte – so wie das 25-jährige Bestehen des Pflegeheims auch nicht nur heute gefeiert werde, sondern eine ganze Woche lang, getreu dem Motto „Gemeinsam das Leben feiern“.

Ewald Dengler, Vorstand der Evangelischen Stadtmission Freiburg, blickte in seiner Ansprache zurück in die Geschichte des Hauses Siloah. Alles begann



mit einem Provisorium: „Die Stadtmission musste Anfang der 80er-Jahre ihr Pflegeheim in Freiburg umbauen und für zehn Bewohner ein Ausweichquartier suchen. Die Evangelische Kirche hatte zu dieser Zeit ein ganzes Sanatorium in der Thürachstraße in Bad Krozingen leer stehen und war sehr dankbar, dass wir dieses Haus anmieteten“, erinnert sich Dengler. Da das Gebäude jedoch bald nicht mehr den baulichen und brandschutztechnischen Anforderungen für ein Pflegeheim entsprach, wurde das neue



Haus Siloah am heutigen Standort gebaut und im Januar 1993 in Betrieb genommen – als eine der modernsten Pflegeeinrichtungen im Landkreis und eine der ersten, die zusätzlich eine Tagespflege anbot. „Ich kann mich noch gut an den beeindruckenden Umzug vom alten ins neue Haus erinnern. Zwei Tage vor Jahreswechsel, bei Winterkälte, aber strahlendem Sonnenschein. Singend, zu Fuß, im Rollstuhl und liegend hat sich der Zug in Richtung neue Heimat in Bewegung gesetzt“, so Dengler.

Bürgermeister Volker Kieber lobte die Weitsicht seiner Amtsvorgänger, die das Projekt „Haus Siloah“ damals unterstützten. „Wir sind froh, dass wir das Haus Siloah und die anderen Einrichtungen der Stadtmission in Bad Krozingen haben – sie sind sehr wichtig für den Gesundheitsstandort.“ Als größte Herausforderung für die Zukunft bezeichnete er die Suche nach Fachkräften für die Pflege sowie für die Ausbildung.



„Da müssen wir auch über die Grenze zu unseren Nachbarn schauen – in Frankreich liegt die Jugendarbeitslosigkeit bei 25 Prozent.“ Als Jubiläumsgeschenk der Stadt brachte Bürgermeister Kieber einen Scheck über 250 Euro mit. Er sei dazu gedacht, den Bewohnern eine Freude zu machen, etwa mit einem schönen Konzert.

Pfarrer Andreas Guthmann, Leiter der Evangelischen Kurseelsorge Bad Krozingen, verglich die Arbeit des Hauses Siloah, angelehnt an einen biblischen Psalm, mit einem Baum: „Wer in Gott wurzelt, steht sicher und auf festem Grund. Er dient dazu, andere Menschen zu schützen, ihnen in der Not beizustehen und ihnen Freude zu schenken.“ Folgerichtig brachten er und Pastoralreferent Michael Mayr dem Haus Siloah einen Ölbaum mit, der „beim nächsten Jubiläum vielleicht schon Früchte trägt“.



Im Anschluss an den offiziellen Empfang freuten sich alle Gäste über das gemeinsame Mittagessen. Als süßes Präsent verteilte das Haus Siloah Jubiläums-Schokotäfelchen mit einem Bild des Pflegeheims.

Die Jubiläumswoche wurde mit verschiedenen Veranstaltungen für Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige fortgesetzt und endete am 13. Juli mit einem Festgottesdienst.



„Es tut mir gut, hier zu sein!“

Die geleitete Angehörigengruppe „Rückenwind“ der Suchtberatungsstelle Regio-PSB

Unsere angeleitete Selbsthilfegruppe „Rückenwind“ für Angehörige von Glücksspielern und Glücksspielerinnen startete im Februar 2018. Die Gruppe wuchs bis auf sechs Teilnehmerinnen an, die regelmäßig zu den Treffen kamen. Gleich zu Beginn war die Begeisterung der Frauen groß, endlich einmal andere Menschen in der gleichen Lebenslage – nämlich als Angehörige von Glücksspielern – kennenzulernen. Es bestand ein sehr hoher Gesprächsbedarf, und so benötigten wir mehr Zeit als ursprünglich geplant, um den Teilnehmerinnen einen Austausch über bisher gemachte Erfahrungen mit den spielenden Angehörigen zu ermöglichen. Dies trug aber zur guten Atmosphäre bei und ließ die Gruppe zusammenwachsen. Das Durcharbeiten des verhaltensthera-

peutischen CRAFT-Manuals verzögerte sich zwar durch den Austauschbedarf der Teilnehmerinnen, konnte aber bis zum Abschluss des Projektes Mitte Juli beendet werden. Nach der Sommerpause wird das Angebot weiterlaufen, dann jedoch finanziert aus Eigenmitteln der Beratungsstelle.

Nach einem Feedback zur Gruppe gefragt antworteten die Teilnehmerinnen:

„Anfangs hatte ich Bedenken, weil ich gerade keinen Kontakt zu meinem spielenden Angehörigen habe. Aber das Hiersein bringt mir etwas. Die anderen wissen, worum es geht.“

„Ich fühle mich hier in der Gruppe sehr wohl und es hat mir bisher viel geholfen. Meine Bekannten verstehen meine Lage nicht. Sie haben keine Ahnung von den Problemen und bagatellisieren oder weisen sogar mir die Schuld für das Spielen des Angehörigen zu. Es tut mir gut, hier zu sein.“

„Ich bin froh, dass ich den Mut hatte, mich hier zu melden!“

Die Carl-Isler-Stiftung der Evangelischen Stadtmission unterstützte das Projekt mit 3.000 Euro. Dafür nochmals herzlichen Dank!

Willi Vötter, Leiter der Suchtberatungsstelle Regio-PSB

Begegnungen und Gespräche

15 Jahre Josefshaus St. Peter

Am 29. September 2018 lädt das Josefshaus St. Peter ab 11 Uhr zu einer Feier anlässlich seines 15-jährigen Bestehens ein.

Der Ablauf:

11:00 Uhr Begegnung mit ehemaligen BewohnerInnen und Mitarbeitenden

12:00 Uhr Elsässer Flammkuchen à la Josefshaus

14.00 Uhr Begrüßung der Gäste durch Peter Werz, Hausleiter Josefshaus, und Willi Vötter, Geschäftsbereichsleiter Soziale Dienste

Grußworte: Rudolf Schuler, Bürgermeister St. Peter; Martina Thrän, ELAS Baden; Stefan Heckhausen, Vorsitzender Freundeskreis Josefshaus

Dazu gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, Rund-

gänge durch das Gebäude und viel Zeit für Gespräche.

Wir wollen den Tag gemeinsam mit Ihnen, mit Kolleginnen und Kollegen, Freunden und Partnern, vor allem aber auch mit hoffentlich vielen ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie ehemaligen Mitarbeitenden feiern. Wir freuen uns auf viele Begegnungen und Gespräche über alte Zeiten!

Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten:

werz@stadtmission-freiburg.de

Musikalische Brücken bauen

Italienischer Botschafter besucht Deutsch-Italienischen Chor im Wichernhaus

Hoher Besuch im Wichernhaus: Im Rahmen einer Visite beim italienischen Konsulat Freiburg besuchte der italienische Botschafter in Deutschland, Seine Eminenz Pietro Benassi, auch den Deutsch-Italienischen Chor, der seit eineinhalb Jahren

Auch S.E. Pietro Benassi freute sich über die beachtlichen gesanglichen Qualitäten des Deutsch-Italienischen Chors. „In einer Zeit, in der in dieser



in den Räumlichkeiten der Evangelischen Stadtmission Freiburg seine wöchentlichen Probenstunden abhält. Mit von der Partie waren der italienische Konsul in Freiburg, Federico Lorenzo Ramaioli, und der Beauftragte für die italienischen Staatsbürger in Südbaden, Michele di Leo.

Der Einrichtungsleiter des Wichernhauses, Pfarrer Siegbert Thoma, begrüßte die Gäste und freute sich mit den beiden Koordinatoren Andrea Hein und Alessandro Spagnuolo über das ausgezeichnete Miteinander. Thoma lobte vor allem die Bereitschaft, auch für die Bewohnerinnen und Bewohner des Wichernhauses immer wieder einmal ein Konzert zu geben. „Der Deutsch-Italienische Chor ist nicht nur eine Bereicherung für unser Haus, sondern für die gesamte musikalische Landschaft der Breisgau-Metropole.“ Den hohen Gästen überreichte Siegbert Thoma zur Erinnerung an den Besuch im Wichernhaus einen „süßen“ Freiburger Gruß.

Unter Leitung der Dirigentin Katy Nataloni gab der 30 Sängerinnen und Sänger umfassende Chor im Anschluss mehrere italienischsprachige Liedbeiträge aus Schlagermetier und Oper zum Besten, die bei den Gästen hervorragend ankamen.

Welt immer mehr Brücken zwischen Völkern und Nationen abgebrochen werden, bauen Sie hier in Freiburg durch Ihre Musik Brücken zwischen den Menschen.“ Dies habe durchaus vorbildhaften Charakter.

Alessandro Spagnuolo bedankte sich im Namen seiner Kollegin Andrea Hein wie auch aller Chormitglieder für den hohen Besuch und dankte ausdrücklich für die Möglichkeit, im Wichernhaus die wöchentlichen Chorproben abhalten zu können. Man fühle sich hier ausgesprochen wohl und wertgeschätzt.

Den anschließenden Umtrunk nutzten dann insbesondere die Sängerinnen und Sänger für einen lebhaften Austausch mit den Gästen.

Lebensfreude trifft auf Lebenserfahrung

„Kita am Sonnenplatz“ ab September im Haus der Altenpflege Lörrach

Das Lörracher „Haus der Altenpflege“ beherbergt ab sofort nicht mehr nur Seniorinnen und Senioren. Am 15. September wird in der Einrichtung in der Mozartstraße 27 die „Kita am Sonnenplatz“ eröffnet, eine Ganztageseinrichtung für 20 Kinder ab drei Jahren.



Die ehemaligen Schulungsräume des früheren Chrischona-Pflegeheims standen leer und ein Nachmieter wurde gesucht – und gefunden: Eine Kita in ein Seniorenheim zu integrieren, war schon lange ein Wunsch der Familienzentrums Kinderland Lörrach gGmbH, die als städtischer Träger seit Jahren viele Kindergärten in Lörrach betreibt. Die Idee eines Kindergartens in diesen Räumlichkeiten stieß bei der Evangelischen Stadtmission Freiburg und beim Team im Haus der Altenpflege sofort auf positive Resonanz. Auch

die Stadt Lörrach und der Gemeinderat signalisierten rasch ihre Unterstützung für diese Idee, und die Stadt stellte Fördermittel für den Umbau zur Verfügung.

Bisher gibt es nur wenige Einrichtungen in Deutschland, die eine solche Konzeption umgesetzt haben. Auch im Bereich Fortbildungen und in der wissenschaftlichen Literatur gibt es bisher wenig Aussagen über messbare generationsübergreifende Lerneffekte. Einig sind sich jedoch alle Experten, dass Senioren von der Lebensfreude der Kinder profitieren und umgekehrt die Kinder von deren Lebenserfahrung. Die Kinder lernen in solchen Einrichtungen aber auch, dass Krankheit und Tod zum Leben dazugehören.

In der „Kita am Sonnenplatz“ wurde die Konzeption gemeinsam von den ErzieherInnen des Kinderlandes und der Einrichtungsleitung des Hauses der Altenpflege, vertreten durch Torsten Böhm, entwickelt. Gemeinsam werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen dieses Miteinanders zwischen Alt und Jung im Alltag erarbeitet. Das Erleben christlicher Werte stellt ebenfalls eine neue Herangehensweise für den konfessionslosen Kindergarten dar. Im Haus der Altenpflege sollen viele gemeinsame Begegnungen stattfinden. So sollen z.B. die Mittagsmahlzeiten gemeinsam im Speisesaal eingenommen werden und langsam auch Patenschaften zwischen junger und älterer Generation entstehen.

Vorteile bietet die neue Zusammenarbeit auch für die Mitarbeitenden im Haus der Altenpflege: „In Zukunft können sie ihre Kinder direkt am Arbeitsplatz im Kindergarten unterbringen“, freut sich Einrichtungsleiter Torsten Böhm. Damit zeige sich die Stadtmission als besonders kinder- und familienfreundlicher Arbeitgeber.

Um die Konzeption und die Räumlichkeiten interessierten Eltern, Angehörigen der Senioren und pädagogischem Fachpersonal vorzustellen, luden die Kinderland Lörrach gGmbH und die Evangelische Stadtmission Freiburg im Juni zu einer gemeinsamen Informationsveranstaltung ein, die auf reges Interesse an der Konzeption und dem weiteren Verlauf der Umbaumaßnahmen stieß.

Viel Zuversicht und Liebe zum Detail

Eröffnung des Pflegehauses Nouvelle steht kurz bevor



istock.com / CasarsaGuru

Das Pflegehaus Nouvelle am Münsterberg in Breisach steuert mit großen Schritten auf die Eröffnung zu. Nach der Abnahme des Gebäudes Ende Juli wurde das Haus in den vergangenen Wochen mit dem Inventar ausgestattet. Dabei wurde viel Wert auf „Liebe zum Detail“ gelegt. Die Böden, die Möbel, die Wandfarbe, selbst die Vorhänge: alles wurde im farblichen Zusammenspiel abgestimmt und sorgfältig ausgewählt.

Der Name „Nouvelle“ steht aber nicht nur für ein neu eingerichtetes Haus, sondern auch für die inhaltliche Ausrichtung in Form des Hausgemeinschaftskonzeptes, das neue Akzente in der Pflege und Betreuung für und mit den zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern setzt.

Die Realisierung des Pflegehauses Nouvelle ist eine wichtige Voraussetzung zur konzeptionellen Weiterentwicklung der Altenhilfe innerhalb der Evangelischen Stadtmission Freiburg. Neben den bestehenden vielfältigen und erfolgreichen Angeboten gehen wir mit unserem Hausgemeinschaftskonzept einen weiteren Schritt zur konsequenten Umsetzung eines zeitgemäßen Angebotes. Wir reagieren damit auch bedarfsgerecht auf die Nachfragesituation pflegebedürftiger Menschen in und um Breisach.

Umso erfreulicher ist die schon vor der Eröffnung große

Nachfrage nach Pflegeplätzen. Und bei der Gewinnung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stoßen wir auf viel Interesse, sich zukünftig mit in die Gestaltung und Weiterentwicklung des Hausgemeinschaftskonzeptes einzubringen. Sicherlich ist die Aussicht darauf, den Aufbruch in der Pflege mitzugestalten, ein Grund für die positive Resonanz auf unsere Stellenanzeigen, aber auch die Tatsache, mit der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. einen erfahrenen und verlässlichen Partner zu haben.

Die Zuversicht der Evangelischen Stadtmission Freiburg, ein weiteres Pflege- und Betreuungsangebot in Breisach erfolgreich etablieren zu können, kommt aus der täglichen Erfahrung mit unseren hochengagierten Mitarbeitenden. Ihnen ist es maßgeblich zu verdanken, dass die Stadtmission weiterhin sicher in die Zukunft blickt.

Münsterbesuch und Tanztee

Jubiläumswochen der Tagespflege Breisach



Die Tagespflege im Seniorenpflegeheim Breisach begeht in diesem Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum. Mit Tagesgästen, Angehörigen und Mitarbeitenden wurde das Jubiläum vom 25. Juni bis 7. Juli mit verschiedenen Veranstaltungen gefeiert.

In diesen zwei Wochen bekamen wir Besuch von der Julius-Leber-Schule Breisach: die Chor-AG sang für uns, die Tagesgäste backten Apfelkekse für die Kinder. Zu Besuch kamen auch „Lina und Fina“, zwei Therapieclowns. Die Tagesgäste und Angehörigen besichtigten außerdem das Breisacher Münster, genossen die Führung durch Herrn Metz sowie anschließend Kaffee und Kuchen im Hotel „Stadt Breisach“. Am 2. Juli luden wir, die Tagespflege, die Senioren im Haus zum „Tanztee“ ein - mit Musik aus den 50er, 60er

und 70er-Jahren. Zur Begrüßung erinnerte Heimleiter Stadler an die Anfänge der Tagespflege. Die Tagespflege-Gäste sorgten für das leibliche Wohl mit selbstgemachten Sommerpunschen und Käsespießen. Auch eine selbstgebackene Jubiläumstorte durfte nicht fehlen.

Das Jubiläumsprogramm wurde mit dem jährlichen Sommerfest abgeschlossen.

Ruth Köhly, Leiterin der Tagespflege/ Red.



Zu einem „Tag der offenen Tür“ lädt die Tagespflege alle Interessierten am Sonntag, 16.09.2018, von 14:00 bis 17:30 Uhr ein. Geboten werden Informationen über die Tagespflege und Besichtigungen der Räume.

„Boys' Day“ im Wichernhaus Freiburg

Besuch von Staatssekretärin Bärbl Mielich

Das Wichernhaus Freiburg beteiligte sich am 26. April 2018 am bundesweiten „Boys' Day“, durch den Jungen ab der 5. Klasse Einblicke in Berufe erhalten, die traditionell eher als Frauenberufe gelten.

Elias Thoma (12) entschied sich dafür, in dem Seniorenpflegeheim der Evangelischen Stadtmission den Mitarbeitenden der Betreuung und der Alltagsbegleitung über die Schulter zu schauen. Dabei begleitete der Siebtklässler aus Breisach zum Beispiel Bewohner und Bewohnerinnen des Pflegeheims zu Betreuungsangeboten wie dem Gedächtnistraining sowie zur Andacht.

Bärbl Mielich, Staatssekretärin im Ministerium für Soziales und Integration des Landes Baden-Württemberg, und Christian Tomschitz, Landeskordinierungsstelle Boys' Day

und Girls' Day der Bundesagentur für Arbeit, besuchten anlässlich des „Boys' Day“ das Wichernhaus, um sich vor Ort über die Ausgestaltung des Tages zu informieren.

Nach einem kurzen Rundgang durchs Haus mit Heimleiter Siegbert Thoma, Wohnbereichsleiterin Anita Dern und Vera Feger (Mitarbeiterin der Betreuung) nahmen sie gemeinsam mit dem Boys' Day-Teilnehmer Elias an einem Betreuungsangebot teil und trafen ihn anschließend zu einem Gespräch.



Heimleiter Siegbert Thoma, Christian Tomschitz (Landeskordinierungsstelle Boys' Day), Elias Thoma (Teilnehmer am Boys' Day), Vera Feger (Betreuung), Staatssekretärin Bärbl Mielich (von links nach rechts).

Zerrissenes Land – heilsame Beziehungen

Jubiläumsfeier und Gottesdienst zu 25 Jahren Ukrainehilfe



Seit nunmehr 25 Jahren leistet das „S'Einlädele“ Hilfe in der Ukraine. Nach einem Vierteljahrhundert wollen wir aber nicht nur zurückschauen und für die große Unterstützung in dieser Zeit dankbar sein. Nein, hauptsächlich wollen wir unter dem Motto „Hoffnung Heute“ unser Ziel für die Zukunft ins Auge

fassen: Bedürftigen in der Ukraine Hoffnung zu schenken – nicht erst morgen, sondern schon heute.

Am 12. Oktober 2018 findet ab 16:30 Uhr die Feier zum 25-jährigen Jubiläum der S'Einlädele-Ukrainehilfe im Paulussaal (Dreisamstraße 3) statt. Interessante Gäste aus Deutschland und der Ukraine, wie Botschafter Andrij Melnyk, Historiker Borys Sabarko oder Journalist Yuri Durkot, werden von Moderator Clemens Salm sowie Schirmherrin Esther Weber und Schirmherr Gernot Erler empfangen. Es wird eine Podiumsdiskussion zum Thema „Welche hoffnungsvollen Wege gibt es für die kriegsgeschüttelte Ukraine?“ geben. Gespräche mit Patenkindern, Pateneltern und Projektleitern runden den Abend ab.

Am 14. Oktober wird dann um 10:30 Uhr ein Festgottesdienst stattfinden, ebenfalls im Paulussaal.

Herzliche Einladung an alle, die sich dem S'Einlädele verbunden fühlen oder an der Arbeit in der Ukraine interessiert sind!

Weihnachtspäckchenaktion 2018 Ein Überraschungsgeschenk für Menschen in der Ukraine



Sei dabei und pack mit!

Als Familie, als Schulkasse, als Firma, als Gemeinde, etc...

Kinderpäckchen (M oder J + Alter)

Ein neues, warmes Kleidungsstück, etwas zum Malen/Basteln, Vitamin-/Brausetabletten und etwas Süßigkeiten, Zahnpasta mit Bürste.

Seniorenpackchen (S)

Haltbare Lebensmittel wie Konserven, Nescafé, Suppen etc.

Lebensmittelpaket Familie

1 Kilo Zucker	Schokolade/Kekse
500g Teigwaren	1 Dose Ölsardinen
1 Plastikflasche Öl	2 Fertigsuppen
1 Packung Kakao	1 Zahnpasta
1 Tafel	1 Duschgel/Shampoo

Wir wären sehr dankbar, wenn Sie sich mit einer Spende auch an den Transportkosten von 3,- € pro Karton beteiligen würden!



Mehr Informationen schon jetzt im Internet unter: seinlaedele.de/weihnachten.html oder ab Oktober bei uns sowie in allen Einrichtungen der Stadtmission Freiburg.

S'Einlädele
Verkauf • Begegnung • Lebensberatung • Ukraine-Hilfe

Spendenkonto: Sparkasse Freiburg • IBAN: DE60 6805 0101 0002 0413 97 • Stichwort: Weihnachtspäckchenaktion

Datenschutzhinweis für Abonnenten

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie erhalten unser vonWegen-Heft, weil wir Sie zu unserem Freundeskreis zählen und / oder weil Sie uns in der Vergangenheit mit einer Spende unterstützt haben. Hierfür haben wir Ihre Adressdaten und ggf. Ihre Spendenhistorie gespeichert. Dabei beachten wir die aktuellen Vorschriften des Kirchengesetzes über den Datenschutz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD) vom 24.5.2018.

Das kirchliche Datenschutzrecht räumt Ihnen verschiedene Rechte ein, über die wir Sie informieren wollen:

- Sie können jederzeit erfahren, welche Daten wir über Sie gespeichert haben.
- Sie können das Abonnement unserer Zeitschrift jederzeit mit einer Mail kündigen.
- Auf Ihren Wunsch hin löschen wir alle über Sie gespeicherten Daten, soweit nicht andere rechtliche Vorschriften dem im Wege stehen.
- Unter www.stadtmission-freiburg.de/datenschutz können Sie unsere Datenschutzrichtlinien einsehen.

Gerne können Sie sich mit Ihren Anliegen bei uns melden. So erreichen Sie uns:

Redaktion: vonwegen@stadtmission-freiburg.de oder Tel. 0761 31917-94, Frau Franzen

Datenschutzbeauftragter: datenschutzbeauftragter@stadtmission-freiburg.de oder Tel. 0761 31917-97, Herr Großmann.

Wir freuen uns, wenn wir noch lange mit Ihnen verbunden bleiben können!

Ihre Redaktion

Impressum

Die Zeitschrift „vonWegen“ der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. erscheint viermal jährlich kostenfrei.

■ **Auflage:** 4800 Exemplare

■ **Herausgeber**

Evang. Stadtmission Freiburg e.V.
Adelhauser Straße 27
79098 Freiburg
Tel: 07 61/3 19 17-0
Fax: 07 61/3 19 17-24
vonwegen@stadtmission-freiburg.de

■ **Redaktionsleitung**

Norbert Aufrecht
Ruth Franzen

■ **Redaktionsteam**

Tobias Adler, Ralf Berger, Ewald Dengler, Christine Kleß, Tabea Ruhnau, Esther Seeger-Straub, Siegbert Thoma, Willi Vötter

■ **Grafik und Layout**

www.kyrio.de

■ **Bilder**

Titel: istock.com | RomoloTavani
Rückseite / Vorschau: unsplash.com | rawpixel

■ **Druckerei**

Hofmann-Druck - Emmendinger
Buch- & Offsetdruckerei

Spendenkonten

■ **Evang. Stadtmission Freiburg e.V.**

Evangelische Bank eG
IBAN: DE14520604100100506109
BIC: GENODEF1EK1

■ **Evang. Gemeinde dreisam3**

Evangelische Bank eG
IBAN: DE65520604102200506109
BIC: GENODEF1EK1

■ **Carl Isler Stiftung – Förderstiftung der Evang. Stadtmission Freiburg e.V.**

Bank im Bistum Essen
IBAN: DE05 3606 0295 0032 0330 32
BIC: GENODED1BBE
Sparkasse Freiburg
IBAN: DE19 6805 0101 0012 6316 25
BIC: FRSPDE66XXX

Wort

Weg^{auf den}

“Selbst im Angesicht der großen Menschenmenge hat Jesus sich nie hetzen lassen, sondern sich zuerst zum Gebet zurückgezogen.“

Eva-Maria Admiral, österreichische Schauspielerin



Vorschau

4 | 2018

Gewaltig!