

LebensWERT?

LebensMÜDE?

LebensMUT!

In dieser Ausgabe:

LebensWERT durch Menschlichkeit

Der Lebensbaum als Sinnbild für
Lebenswerte

FRANS hilft: Das Frankfurter
Netzwerk für Suizidprävention

25 Jahre Tagesklinik Frankfurt

LebensWERT und LebensMÜDIG-
KEIT in der Seelsorge

Und vieles mehr....



Psychische Gesundheit im Fokus

DGD Stiftung
Mehr als
Medizin

Inhaltsverzeichnis

2	Buchempfehlung
3	Editorial
4	Der Lebensbaum als Sinnbild für Lebenswerte
8	LebensWERT durch Menschlichkeit
10	FRANS hilft: Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention
12	Bibelwort
13	Lyrik und Poesie
14	5 Fragen an Dr. Friederike Vogel
16	Megamarsch Frankfurt 2025 – 100 Kilometer Willenskraft
18	In Beziehung kommen – mit Hunden, mit sich, mit dem Leben
21	Arbeitstherapie – mehr als nur Beschäftigung
22	Etwas zum Freuen – ... FREUSTÜCKE
25	LebensWERT und LebensMÜDIGKEIT in der Seelsorge
28	Bewegungsimpuls
30	Das Leben schreibt unterschiedliche Geschichten
32	25 Jahre Tagesklinik Frankfurt
34	Eindrücke aus der Kreativabteilung
36	Rezept aus der Kochgruppe
37	Humorecke
38	News und Termine

Buchempfehlung

Die Erfindung des Lebens

„Die Erfindung des Lebens“ von Hanns-Josef Ortheil ist ein autobiografischer Roman von fast 600 Seiten, der ein Thema in den unterschiedlichsten Facetten beschreibt: Erfolgreiches Lernen geschieht in einer Beziehung zwischen Lehrer und Schüler.

Erfolgreiche Lehrer können die traumatisierten Eltern, ein Kioskbesitzer, die Dorfgemeinschaft, fremdsprachige Kellner oder ein Professor für Klavier sein. Auch Johannes ist ein erfolgreicher Lehrer, weil er seine Schülerin und ihre Interessen kennenlernennt.

Höhepunkt und Abschluss des Buches ist ein Open-Air-Konzert, das sowohl die Schülerin Marietta wie auch ihren Lehrer Johannes brillieren lässt.

Das Buch ist sehr dicht, angenehm und einprägsam geschrieben.

Viele Gedanken des Buches begleiten auch in den Lesepausen und sogar in den Träumen.

Rudolf Wenz
Pflegefachperson

IMPRESSUM

DGD Klinik Hohe Mark gGmbH
Friedländerstraße 2
61440 Oberursel
Telefon 06171/204-0
taunusmagazin@hohemark.de
www.hohemark.de

Redaktion:

Ayhan Can, Jonathan Gutmann, Lars Hoben,
Marcel John, Tanja Martinek, Viktor Maul
und Rudolf Wenz

Chefredakteur:
Jonathan Gutmann

Layout:

Lars Hoben

Erscheinungsweise:
Zweimal pro Jahr

Abbildungerverzeichnis:

Abbildungen wenn nicht anders angegeben von Privat,
der DGD Klinik Hohe Mark oder Adobe Stock.
(Adobe Stock: Seite 10, Seite 11, Seite 12, Seite 13, Seite 14, Seite 15,
Seite 21, Seite 22/23, Seite 25, Seite 26/27, Seite 30, Seite 31,
Seite 36, Seite 37, Seite 38/39, Titelbild: Adobe Stock)

Die Zeitschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt von Mitarbeitenden sowie Patientinnen und Patienten der DGD Klinik Hohe Mark. Sie dient zur Information über Aktuelles aus dem Stationsalltag, gibt Hintergründe über die Arbeit in der DGD Klinik Hohe Mark und soll ihren Beitrag zur Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen und der Psychiatrie leisten.



Taschenbuch – 592 Seiten
Lüchterhand
ISBN: 978-3-630-87296-4
Preis: 13,00 Euro

Editorial

„Es ist immer zu früh, um aufzugeben.“

Normal Vincent Peale

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe widmen wir uns einem spannenden, aber auch nicht einfachen Thema. Zu Beginn möchte ich Sie daher bitten, einen Moment innezuhalten und sich kurz Gedanken über die folgende Frage zu machen:

Was bedeutet für Sie LEBENSWERT?

Im Nationalsozialismus maßte man sich an, darüber zu entscheiden, was als „lebenswert“ galt. Doch gibt es so etwas überhaupt – ein „lebenswertes“ Leben? Und wenn ja, wer entscheidet darüber? Ein hochbrisantes ethisches Thema!

Artikel 1 des Grundgesetzes besagt, dass die Würde des Menschen unantastbar ist. Wie gehen wir also damit um? Was ist der Wert des Lebens? Und: Was passiert, wenn das Leben plötzlich keinen Wert mehr zu haben scheint?

Wie Sie sehen, wirft dieses Thema viele Fragen auf, die nach einer Antwort verlangen.

In der DGD Klinik Hohe Mark begegnen wir häufig Menschen, die Probleme mit ihrem LebensWERT haben und die sich in bestimmten Lebensphasen auch LebensMÜDE fühlen. Umso erfreulicher ist es, wenn diese Menschen mithilfe professioneller Unterstützung wieder neuen LebensMUT finden.

Das Leben verläuft nie geradlinig. Wir müssen lernen, mit den auftretenden Höhen und Tiefen umzugehen. Mit den Höhen können die meisten Menschen leichter umgehen als mit den Tiefen. Diese scheinen manchmal wie übergroße, unüberwindbare Hürden. Dann ist es besonders wichtig, die Hoffnung und den Mut nicht aufzugeben. Oft ist es nötig, genauer hinzusehen, doch gerade in Krisensituationen fehlt dafür häufig sowohl die Zeit als auch die Geduld. Menschen suchen den Kippschalter oder die Wunderpille mit sofortiger

Wirkung. Leider gibt es keine Heilung auf Knopfdruck, und der Weg aus der Krise kann mitunter sehr lang und beschwerlich sein. Nichtsdestotrotz bin ich der Meinung, dass sich dieser Weg lohnt und er – so paradox es klingen mag – unser Leben positiv verändern kann.



Sollten Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden, wünsche ich Ihnen viel Kraft, Geduld und Ausdauer sowie die richtigen Begleiterinnen und Begleiter auf diesem Weg. Vergessen Sie niemals: Ihr Leben ist es wert!

Im Auftrag des ganzen Redaktionsteams möchte ich Ihnen an dieser Stelle gerne auch eine frohe und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünschen.

In der Dunkelheit gibt es immer Licht – manchmal muss man nur danach suchen.

Für die Redaktion,
Ihr Jonathan Gutmann
Chefredakteur Taunus Magazin



Der Lebensbaum als Sinnbild für Lebenswerte

Unser Lebensbaum

Im Rahmen unserer Führungs-kräfte-seminare sind unsere Führungs- und Leitungskräfte den Fragen nachgegangen, was uns bei der Gestaltung der Zusam-menarbeit wichtig ist, was die DGD Klinik Hohe Mark zu etwas Besonderem macht und woran konkret die Mitarbeitenden, Pa-tientinnen und Patienten und interessierte Personen wie z. B. Bewerberinnen und Bewerber oder Kooperationspartner dies erkennen können.



Die Ergebnisse zeigt Ihnen unser Lebensbaum mit seinem Wurzelbereich, dem Stamm, den tra-gende Ästen mit Knospen, Blüten, Früchten und dem Laubwerk, in seiner Umgebung und in seiner einzigartigen, einmaligen Erschei-nung.

Es ist gleichzeitig die Überset-zung der Dachmarkenbotschaft und des Leitbildes unserer Holding, der DGD Stiftung und ihrer diakonischen Gesund-heitseinrichtungen. Es konkre-tisiert, was diese für unseren Arbeitsalltag bedeuten.

Wurzelbereich

Der Wurzelbereich sorgt für die Standfestigkeit, den Halt, die Versorgung mit Nährstoffen und spendet die Lebenskraft. Die Wurzel besteht aus verschiede-nen Wurzelsträngen, die unter-schiedlich ausgeprägt sind. Die einen gehen in die Tiefe und er-reichen die Quelle. Die anderen gehen in die weite Fläche und sorgen für den Halt des Baumes. Für die Quelle und für die Weite steht gleichermaßen in der DGD

Klinik Hohe Mark unser Spirit „Glaube, Hoffnung, Liebe“: Die DGD Klinik Hohe Mark ist tief verwur-zelt im christlichen Glauben.

Wir berücksichtigen bei all unserem Tun, dass jeder Mensch von Gott gewollt und geliebt, einmalig und unverwechselbar ist.

Die Einladung zum Glauben an Jesus Christus umfasst die ganz-heitliche Zuwendung zum Men-schen. Er ist eine Einheit aus Leib, Seele und Geist. Das biblische Menschenbild ist Basis unseres Handelns. Jesus Christus hat uns berufen und gesandt, mit vielen Christen in unseren Einrichtun-gen den missionarisch-diakonischen Auftrag zeitgemäß zu ge-stalten.

Missionarisch-diakonisches Han-deln bedeutet für uns, Men-schen, die sich aus Überzeugung in unserem Spirit „Glaube, Hoff-nung, Liebe“ verbunden fühlen, dazu einzuladen, mit uns ge-meinsam unserem Nächsten mit Wort und Tat zu dienen.

Stamm

Der Stamm sorgt für das Wachs-tum, die Gesundheit und Wi-derstandskraft des Baumes. Er sorgt dafür, dass der Baum zum Licht hinwächst und sich immer wieder dorthin neu ausrichtet: Jesus Christus ist unser Zentrum und unsere Orientierung.

(Joh. 8,12: *Da redete Jesus aber-mals zu ihnen und sprach: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wan-deln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens ha-ben.“*)

Der Stamm steht für das starke Team der Führungs- und Lei-tungskräfte, deren Einfluss und Gestaltungskraft im Hinblick auf die Kultur, die Management-konzepte sowie die Führungs-prozesse in der Klinik. Er wächst nicht unendlich, sondern bildet ab einer bestimmten Höhe Äste aus – als verlängerte Arme des Stammes

Äste

Die Äste werden zu prägen-den Elementen des Erschei-nungsbildes und sind Träger des eigentlichen Lebensraumes, verleihen ihm ein individuel-les Profil. Sie stehen für unsere Werte und Wesensmerkmale, ausgehend von den Führungs-kräften. Dies sind bei uns:

fachlich kompetent

- nachweisbare Qualität und wirksame Therapiekonzepte
- kontinuierliche Fortbildung und Supervision
- menschlich und professio-nell interdisziplinäre und klinikübergreifende Zusammenarbeit

christlich engagiert

- Weite mit Christus im Zentrum
- christliches Menschenbild
- Angebote und Raum für Glauben und Spiritualität
- Verantwortung für die Schöpfung

Gemeinsam mit

Menschen

- Ort der Begegnung für Patientinnen und Patienten
- gelebte Gemeinschaft der Mitarbeitenden
- barmherzige Streitkultur
- eingebundene gesellschaft-liche Verantwortung

BeGeisterung

- Leidenschaft
- präsente Mitarbeitende
- Freiraum für ... (z.B. eigenverantwortliche Ge-staltung der Arbeit, Kreativi-tät, persönliche Auszeiten, Inspiration und ehrenamt-lisches Engagement)
- Etwas mehr... (z.B. mehr als Dienst nach Vorschrift, die zweite Meile mitgehen, frei-williges Engagement in der Klinik)

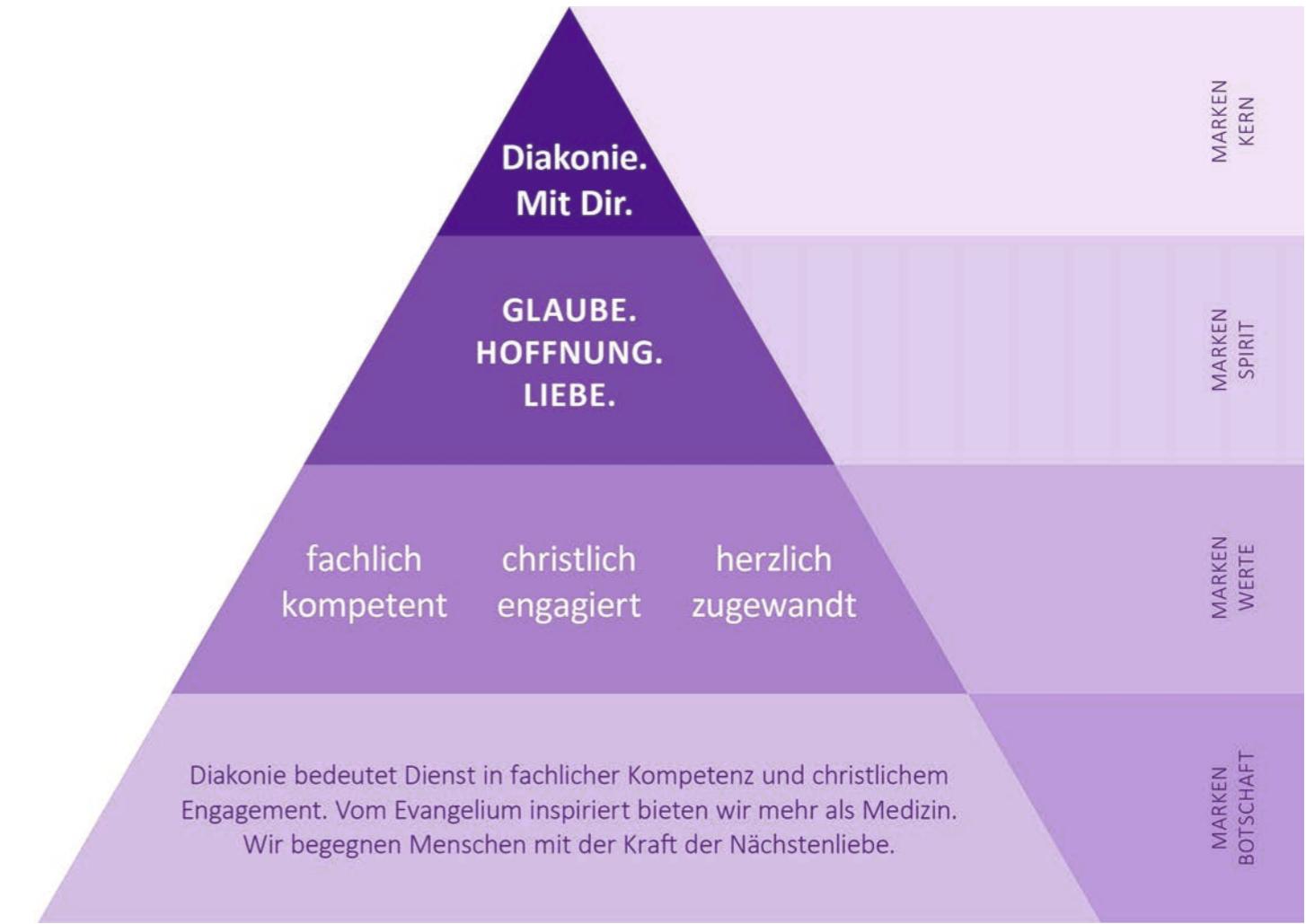
Die beiden Letztgenannten konkretisieren den dritten Wert unserer Markenbotschaft „herzlich zugewandt“.

MAREN
KERN

MAREN
SPRIT

MAREN
WERTE

MAREN
BOTSCHAFT



Knospen, Blüten, Früchte und Laubwerk

Aus den Ästen treiben Knospen, Blüten, Früchte und Laubwerk, die zu Quellen des Lebens werden, die Luft zum Atmen spenden, die die Motivation und Zweck des Daseins eines Baumes sind. Jedes Blatt, jede Knospe, jede Blüte, jede Frucht ist einzeln und doch miteinander verbunden. Im Vergleich zur Wurzel und zum Stamm und mit Blick auf ihre Vergänglichkeit scheinen sie die kleinsten Glieder zu sein, und doch haben sie eine besondere Strahlkraft und Wirkung, stehen im Mittelpunkt des Betrachters.

Das Laubwerk steht für unsere Dienstgemeinschaft; die Knospen, Blüten und Früchte stehen je nach Entwicklungsstand und Reifegrad für die wichtigsten Wesensmerkmale unserer Arbeitsplatzkultur. Hinter jedem dieser Symbole stecken messbare Ziele, Instrumente und Maßnahmen, die unsere Unternehmens- und Arbeitsplatzkultur formen und prägen. Sie stehen für das, auf welche Weise unsere Werte und was uns wichtig ist für die Mitarbeitenden, Patientinnen und Patienten, Gäste und Partnerinnen/Partner erfahrbar und erlebbar wird. An den Knospen und Blüten wird gearbeitet, um sie zu Früchten zu entwickeln.

Der Entwicklungsstand der Wesensmerkmale (ob Knospe, Blüte oder Frucht) wurde in mehreren Delphi-Verfahren unter den Führungskräften ermittelt. Nicht bei allen konnte eine eindeutige Zuordnung getroffen werden. Hier gibt es in den Abteilungen und Berufsgruppen unterschiedliche Sachstände. Diese Handlungsfelder sind als Bildcollage Knospe/Blüte/Apfel dargestellt.

Daran ist vorrangig zu arbeiten.

Darüber hinaus gibt es noch ganz besondere Früchte: die Herzäpfel. Das sind Herzensangelegenheiten und -bedürfnisse, die nicht



„verordnet“ werden können, sondern mit denen wir uns beschaffen wollen.

Es wird in Zukunft ein laufender Prozess der Führungskräfte mit den Mitarbeitenden sein, über die Wesensmerkmale und ihre Ausprägung ins Gespräch zu kommen, zu reflektieren und zu bewerten: Ist aus der Knospe eine Blüte geworden, aus der Blüte eine Frucht? Ist etwas hinfällig geworden? Und wie sind ergänzende Karten einzuordnen?

Wenn Ihnen als interessierter Beobachter oder interessierte Beobachterin ein Aspekt fehlt, laden wir Sie ein, dies auf eines der Kärtchen im Obstkorb zu notieren, der bei dem Baum steht und mit

Klebeband am Stamm zu befestigen oder Sie melden sich bei uns über das Kontaktformular auf unserer Webseite.

Einflüsse und Wechselwirkungen

Der Baum unterliegt dem Wechsel der Jahreszeiten und damit Phasen der Arbeit und der Ruhe. Er muss die Fähigkeit zur Selbstregulation besitzen, um die unterschiedlichsten exogenen Einflüsse auszugleichen oder auszuhalten. Er steht in seiner Gesamtheit in einem ständigen Austausch mit der Umwelt, in einem gegenseitigen Geben und Nehmen. Dies symbolisiert, dass unser christliches Prop-

rium, unser diakonisches Profil, dialogischer Natur ist.

Der Baum verfolgt keinen reinen Selbstzweck. Er bedient eine zusätzliche Dimension, die Dimension der Dankbarkeit: im Zuge der biologischen Prozesse (Assimilation/Dissimilation) liefert er zum Beispiel dem Umfeld Sauerstoff – Luft zum Atmen; bei Wind und Wetter spendet er Schutz und Geborgenheit; auf der Suche nach dem Weg wird er zum Orientierungspunkt oder lädt als Ort der Begegnung und zum Verweilen ein. Dies steht für unser vielfältiges gesellschaftliches, kulturelles und soziales, ehrenamtliches Engagement.

Wesensmerkmale dieses „Baummodells“

Wir haben uns bewusst für ein Bild aus der Natur entschieden. Spricht man im Kontext mit einem Unternehmen üblicherweise von einer Organisation, so scheint der Vergleich mit einem Organismus als erweitertes Modell einer Organisation naheliegender: Über das planmäßige und zielorientierte Zusammenwirken von Menschen hinaus betrachten wir die DGD Klinik Hohe Mark bzw. die Mitarbeitenden ganzheitlich mit ihrer Fähigkeit zur Selbstorganisation. Jede einzelne Person, jede Abteilung, jede Außenstelle ist nur

durch die Beziehung auf die Klinik-aufgabe im Gesamten sowie auf den diakonisch-missionarischen Auftrag des DGD und den übergeordneten Aufgaben der DGD Stiftung möglich. Es liegt ein multimodaler Ansatz zugrunde und schließt die wechselseitigen Wirkungsmechanismen in alle Lebensbereiche ein. Dies ermöglicht, das komplexe Beziehungssystem zwischen Lebens- und Arbeitswelt systemisch zu betrachten und zu gestalten:

- Kein Teil des Baumes (Mitarbeitende, Berufsgruppe, Abteilung) ist des anderen Untertan. Jeder dient den anderen, hat seine Aufgabe, seinen angestammten Platz, seine Zeit und seine Bedürfnisse. Wir arbeiten auf der Basis flacher Hierarchiestrukturen.
- Es gilt, die Kausalität und Ziel- bzw. Zweckgerichtetetheit der Prozesse im Blick zu behalten, um den Baum am Leben zu erhalten. Mit der Wasser- und Nährstoffversorgung (alles, was der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, der Sinnhaftigkeit und dem Dialog dient) sowie der Fähigkeit, diese zu transportieren, wird steuernd auf die Prozesse eingewirkt (Reflektion und Interaktion).
- Im Innen- und Außenverhältnis bilden alle Prozesse einen Kreislauf, der nur in seiner Gesamtheit funktioniert. Dies geschieht aus einer inneren Kraft heraus, die einer höheren Kraft, einem höheren Willen folgt.

Anke Berger-Schmitt
Geschäftsführerin
der DGD Klinik Hohe Mark

Der Lebensbaum im Original steht in der Klinik im großen Saal (Little Kiosk).

LebensWERT durch Menschlichkeit



Es gibt Zeiten im Leben, in denen alles stillzustehen scheint. Momente, in denen wir uns selbst kaum wiedererkennen – innerlich wie äußerlich. Das Leben fordert, der Alltag drängt, und plötzlich verlieren wir die Verbindung zu uns selbst. Ich kenne dieses Gefühl und ich weiß, dass genau dort auch ein Neuanfang entstehen kann.

Meine Geschichte

Viele Jahre arbeitete ich als professionelle Make-up-Artistin, durfte für Film, Fernsehen und namhafte Persönlichkeiten tätig sein. Ich liebte diese kreative Welt – das Glitzern, die Schönheit und die Energie. Doch ein persönlicher Schicksalsschlag stellte alles auf den Kopf.

Aber ich glaube fest daran: Schicksalsschläge sind keine Endpunkte – sie sind Wendepunkte.

Mein Glaube an Gott gab mir die Kraft, das Erlebte anzunehmen und daraus etwas Gutes wachsen zu lassen. Ich fühlte tiefe Dankbarkeit, dass ich gesund bin, dass ich leben darf und dass Gott mir die Gabe geschenkt hat, anderen zu helfen. So entschied ich mich bewusst für eine Umschulung zur examinierten Pflegefachfrau. Pflege bedeutet für mich nicht nur Versorgung, sondern Begegnung auf Augenhöhe, Mitgefühl, Zuhören und das Teilen von Menschlichkeit. Während eines Auslandseinsatzes in Tansania durfte ich in der Chirurgie, aber auch in abgelegenen Masaai-Dörfern helfen. Dort lernte ich, was „Hilfe zur Selbsthilfe“ wirklich bedeutet: Menschen stärken, damit sie selbst wieder glauben können,

dass in ihnen Kraft und Würde liegen. Diese Erfahrungen haben mich tief geprägt. Sie haben mich Demut und echte Freude gelehrt.

Selfcare mit Stil

Heute verbinde ich beide Welten – die Ästhetik meines früheren Berufs und die Menschlichkeit meines heutigen.

Mein Konzept „Selfcare mit Stil“ ist ein Herzensprojekt, das Menschen helfen soll, sich selbst wieder wertzuschätzen – besonders in der Psychiatrie, wo viele ihren inneren Halt suchen. In

der Gerontopsychiatrie erleben wir zusammen wunderschöne Momente. Da geht es nicht um Make-up oder Frisuren, sondern um Erinnerung, Würde und Freude. Wir sprechen über die Stars von früher: Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, Grace Kelly oder Marlene Dietrich. Plötzlich beginnen die Augen der Patientinnen zu leuchten. Sie erzählen, wie sie sich früher frisiert oder geschminkt haben, lachen, singen alte Lieder, erinnern sich an Tanzabende und erste Lieben. Es entsteht eine Atmosphäre voller Leben, in der aus Zurückhaltung wieder Lebensfreude wird.

Auf den Akutstationen ist die Energie ganz anders – jünger, neugieriger, mutiger. Hier geht es um den Blick nach vorn. Patientinnen und Patienten fragen nach Tipps, wie man sich zu einem Vorstellungsgespräch schminkt, wie man selbstbewusst wirkt, wie man den Mut findet, wieder hinauszugehen. Wir probieren Farben aus, lachen, experimentieren, und manchmal wird aus



einer Schminkrunde ein kleines Fest. Wenn ich sehe, wie jemand mit glänzenden Augen in den Spiegel schaut und sagt: „Ich hätte nie gedacht, dass ich wieder so aussehen kann“, dann weiß ich, dass es nie nur um Äußerlichkeiten geht, sondern um Würde, Hoffnung und ein Stück Heilung.

Beziehungen entstehen

Besonders berührend ist, wie durch diese Kurse neue Beziehungen entstehen. Die Patientinnen und Patienten erleben mich nicht nur hinter dem Schreibtisch oder bei der Medikamentenausgabe, sondern als Mensch, der ihnen auf Augenhöhe begegnet, zuhört und sich Zeit nimmt. Oft bedanken sie sich noch Tage später, bringen kleine Aufmerksamkeiten wie Schokolade oder eine Karte und sagen, wie gut ihnen diese Zeit getan hat. Das sind Momente, die mich tief berühren, weil sie zeigen, dass Pflege Nähe, Vertrauen und gegenseitigen Respekt bedeutet.

Jede Begegnung ist für mich ein Geschenk. Ich bin dankbar, Teil dieser Wege zu sein – dort, wo Menschen wieder beginnen, an sich zu glauben. Denn echte Pflege heißt, den anderen zu sehen, wie er ist und ihn daran zu erinnern, dass er wertvoll ist, genau so, wie er ist.

„Schönheit beginnt dort, wo du dich selbst annimmst.“

Parya Endlich
Pflegefachperson



2024 nahmen sich in Deutschland offiziell 10.372 Menschen das Leben. Damit sterben hierzulande jährlich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und AIDS zusammen. Während es zu diesen Themen vielfache Präventions- und Aufklärungsmaßnahmen gibt, fehlt es oft noch an vergleichbaren Angeboten für die Suizidprävention. Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) setzt genau hier an.

Das FRANS-Projekt

Gegründet wurde FRANS im Jahr 2014 auf Initiative des Gesundheitsamtes Frankfurt am Main. Seitdem wird das Netzwerk von dort aus koordiniert. Mittlerweile gehören mehr als 75 Institutionen und Organisationen dazu, die in ihrem beruflichen Alltag mit suizidalem Verhalten und Suizidprävention befasst sind. Ziel ist es, gemeinsam die Zahl der Suizide und Suizidversuche in Frankfurt zu reduzieren. In Arbeitskreisen und Gesamtnetzwerktreffen entwickeln die Mitglieder Kampagnen und Veranstaltungen, um die Bevölkerung zu sensibilisieren, (potenziell) Betroffene zu erreichen und bestehende Hilfs- und Bewältigungsangebote in Frankfurt und Umgebung bekannter zu machen. Auch Personen, die von Suizidalität betroffen sind oder jemanden durch Suizid verloren

haben, wirken immer wieder an diesen Prozessen und Veranstaltungen mit. Zusätzlich organisiert FRANS Fortbildungen für unterschiedliche Berufsgruppen und Ehrenamtliche, die mit dem Thema in Berührung kommen. So leistet das Netzwerk einen wichtigen Beitrag, indem es Wissen bündelt, Fachkräfte, Betroffene sowie An- und Zugehörige vernetzt, den (trialogischen) Austausch fördert und die Öffentlichkeit informiert.

Im Jahr 2017 wurde FRANS für seine Arbeit mit dem Hessischen Gesundheitspreis des Ministeriums für Soziales und Integration ausgezeichnet. Bei dem Preis werden herausragende Projekte ausgewählt, die die Gesundheit der hessischen Bevölkerung fördern und unterstützen. Im Jahr 2023 bekam FRANS den Hans-Rost-Preis zur Anerkennung für herausragende Leistungen

in der Suizidologie und Suizidprävention der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) in der Kategorie „Praktiker der Suizidprävention“ verliehen. Als Schirmherr des Netzwerkes engagiert sich Walter Kohl. 2018 gründete er den Förderverein „Freunde von FRANS e. V.“. Der Förderverein unterstützt gezielt Projekte von und mit FRANS im Bereich Suizidprävention und Aufklärung im Rhein-Main Gebiet.

Zahlen und Fakten: Wer ist besonders betroffen?

Suizid ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung und kann jeden Menschen betreffen. Neben den jährlich etwa 10.000 Menschen in Deutschland, die durch Suizid sterben, versuchen schätzungsweise mindestens 100.000 Menschen pro Jahr, sich das Leben zu neh-

men. Die tatsächlichen Zahlen dürften noch höher liegen. Jeder Suizid hinterlässt ein Spuren im sozialen Umfeld: Studien zufolge kann ein Suizid bis zu 135 Personen direkt oder indirekt treffen – Familie, Freundeskreis, Kolleginnen und Kollegen oder Mitschülerinnen und Mitschüler.

Das Suizidrisiko steigt mit zunehmendem Alter, besonders bei Männern, die deutschlandweit die größte Risikogruppe darstellen. Im Schnitt werden 70 % aller

Suizide von Männern begangen. Besonders besorgniserregend ist, dass Suizid in der Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen weltweit die zweithäufigste Todesursache ist.

Diese kommunalen und bundesweiten Daten sind eine wichtige Grundlage für viele Veranstaltungen und Kampagnen in Frankfurt. FRANS erfasst und analysiert die Suizidfälle in Frankfurt und hat so Zugriff auf aktuelle Entwicklungen – etwa welche Stadtteile besonders betroffen sind oder welche Personengruppen ein erhöhtes Risiko tragen. Auf dieser Basis werden zielgruppenspezifische Maßnahmen entwickelt.

Aktionen und Kampagnen in Frankfurt

Anlässlich des Welttags der Suizidprävention am 10. Septem-

ber veranstaltete das Netzwerk eine Gedenkzeremonie am Main und richtete an der Bockenheimer Warte einen großen Infostand aus. Begleitend lief eine Aufklärungs- und Entstigmatisierungskampagne mit aktuellen



v. l. n. r. Nora Hauschild, Inga Beig, Victoria Dichter

Daten und Fakten.

Suizidprävention bei Männern

Da Männer deutlich häufiger betroffen sind – im Jahr 2023 waren es in Frankfurt sogar 80 % der Suizide –, hat sich FRANS in diesem Jahr besonders der Suizidprävention bei Männern verschrieben. Die Gründe für die höhere Betroffenheit sind vielfältig: Männer haben oft weniger Bewusstsein für ihre psychische Gesundheit und suchen seltener Unterstützung, oft aus Angst vor Stigmatisierung. Belastungen im Alltag, berufliche Krisen oder Beziehungsprobleme bleiben häufig unausgesprochen und die Annahme, all dies allein meistern zu müssen, hält sich in einigen Köpfen hartnäckig.

Anfang 2025 rückte FRANS daher diese wichtige Zielgruppe in den Fokus und richtete mehrere

Veranstaltungen und Fortbildungen mit diesem Themen-Schwerpunkt aus. Zudem wurde eine Befragung zur psychischen Gesundheit und Suizidalität bei Männern veröffentlicht. Noch bis Ende des Jahres ist die Teilnahme unter www.frans-hilft.de/maenner möglich. Die Ergebnisse sollen helfen, die Präventionsarbeit von FRANS noch besser auf die Bedürfnisse von Männern abzustimmen. Um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken und alltagstaugliche Strategien zu vermitteln, führte FRANS am 8. November 2025 den Infotag „MANN KANN“ durch. Dieser richtete sich gezielt an Männer, bot aber auch Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit zum unkomplizierten Austausch und zur Information. Das vielfältige Programm umfasste eine Eröffnung mit Harald Schmidt und Tobi Kämmerer, einen Vortrag, eine modulierte Gesprächsrunde, Workshops und Erfahrungsberichte.

Angebote und Kontakt

Um möglichst viele Menschen in ihren individuellen Lebenssituationen zu erreichen, bietet FRANS jedes Jahr vielfältige Veranstaltungen an und plant verschiedene Aktivitäten. Aktuelle Veranstaltungen, Hilfs- und Beratungsangebote in Frankfurt und allgemeine Informationen für Betroffene, An- und Zugehörige sowie Trauernde sind auf der Webseite des Netzwerks verfügbar. Im Downloadbereich können auch Materialien in größerer Auflage bestellt werden.

Inga Beig, Victoria Dichter und Nora Hauschild
FRANS-Koordinatorinnen in der Abteilung Psychische Gesundheit des Gesundheitsamtes Frankfurt

Bei Fragen zum Netzwerk oder für Materialbestellungen wenden Sie sich bitte an:
Suizidpraevention@stadt-frankfurt.de oder besuchen Sie www.frans-hilft.de

Bibelwort

LebensWERT bis LebensMÜDE – schafft Elia innerhalb eines Tages

Der Prophet Elia veranstaltet ein Volksfest mit einem Gotteswettbewerb. Es soll nach 3-jähriger Trockenheit herausgefunden werden, welcher Gott größer ist. Ist es der Gott, den Königin Isebel anbetet, oder ist es der lebendige Herr, Gott Israels.

Jedem Gott wird von den jeweiligen Priestern ein Steinaltar gebaut, der mit Feuerholz und einem Opfertier belegt ist.

Der jeweilige Gott soll das Opfertier entzünden.

Isebels Priester beten zu ihrem Gott Baal. Um ihn positiv zu stimmen, ritzen sie sich mit Messern und Spießen blutig. Elia schlägt vor, dass sie sich noch intensiver geißeln, um ihren Gott Baal zu erreichen. Einziges Resultat war, dass die Priester Baals in einen Zustand der Trance kamen. Am Altar tat sich nichts.

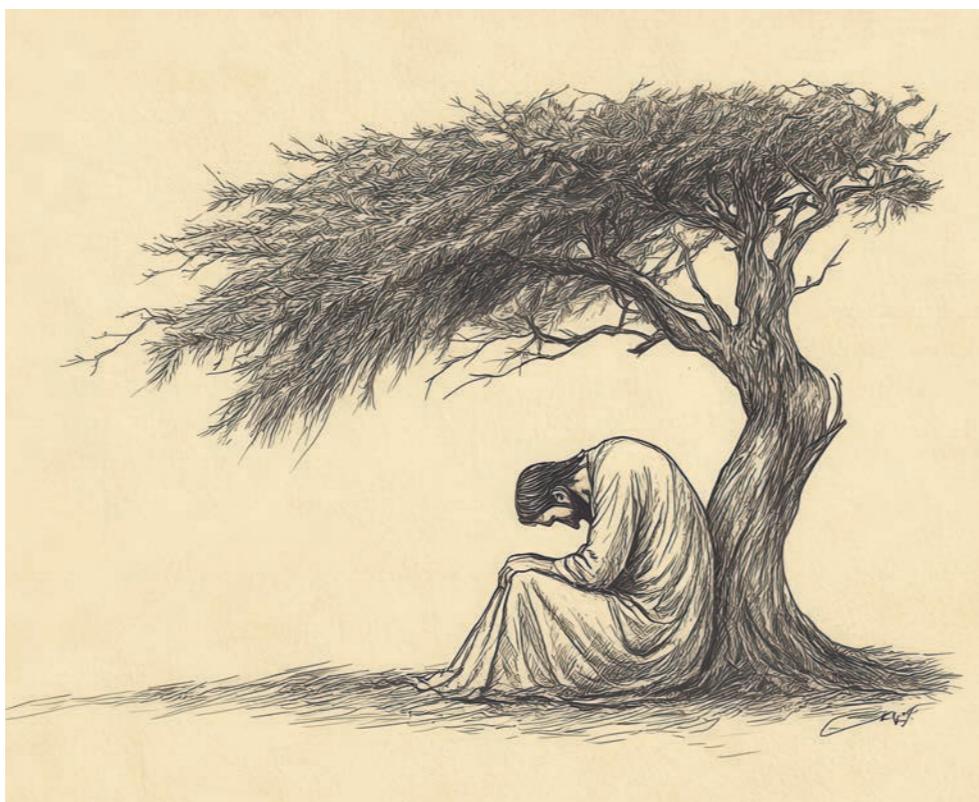
Jetzt steigt Elia in den Wettbewerb ein. Er bittet Gott, ihn zu erhören und das zuschauende Volk erkennen zu lassen, dass der Herr Gott ist. Sowohl das Brandopfer, das nasse Opferholz, als auch der nasse Steinaltar wurden daraufhin vom Feuer des Herrn verbrannt.

Nach 3-jähriger Trockenheit regnete es anschließend endlich wieder.

Am folgenden Tag bedroht Königin Isebel das Leben Elias. Nach all dem Großen, was Elia erlebt und getan hatte, bekommt er nun Angst, rennt von allen Menschen davon und will sterben.

LebensWERT bis LebensMÜDE schafft Elia an einem Tag.

Nach der Phase der Depression bleibt Elia ein Priester, der seinem Volk dient und es geistlich führt. Die Erfahrung der überstandenen Depression befähigte Elia mehr für seine Arbeit als das kurze Hochgefühl des spektakulären, gewonnenen Wettbewerbs. LebensMUT folgte



der überstandenen Angst und Flucht. Theatralisches Geschick hat Elia weiterhin. Sein Abschied von der Welt im Feuerwagen mit feurigen Rossen, ist nur ein Beispiel.

Die Depression war Teil von Elias Leben, behinderte seine Arbeit jedoch nicht.

Ein passendes Gebet kann deshalb sein:

„Herr, lass meine tiefste Stunde nicht meine letzte Stunde im Leben sein.“

Rudolf Wenz
Pflegefachperson

Bibelstellen zu den Gedanken:

1. Könige 18,1
1. Könige 19,2
2. Könige 2,11

Lyrik und Poesie

Wert des Lebens

„Wohl führen wir ein flücht'ges Leben
Und täglich bringt es Freud und Leid,
Doch kann uns Nächstenliebe geben
Auf Erden schon die Seligkeit.“

Wenn Gutes wir für Andre streben,
Wird unser Dasein recht verklärt;
Und wie durch Wohltun und durch Geben
Wird unser eig'ner Wert vermehrt!

Wenn sich die Augen zu uns heben
Voll Dank, fühl'n wir das reinste Glück,
Daß nichts im Leben uns kann geben
Solch wonnevollen Augenblick.“

Otto Weddigen (1851–1940)



5 Fragen an Dr. Friederike Vogel



1. Liebe Frau Dr. Friederike Vogel, Sie sind seit diesem Jahr neue Chefärztin der Abteilung Psychotherapie. Möchten Sie sich unseren Leserinnen und Lesern einmal etwas genauer vorstellen?

Gemeinsam mit meinem Kollegen Dr. Sebastian Krug habe ich im März dieses Jahres die Nachfolge von Dr. Martin Grabe angetreten, worüber ich sehr glücklich und dankbar bin. Obwohl ich bereits dreizehn Jahre Erfahrung als Oberärztin, in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Vitos Rheingau und der Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad, sammeln konnte, sind die Fußspuren unseres Vorgängers eindrucksvoll groß. Dies erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und auch Stolz.

In meiner Aus- und Fortbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie hat mich schon früh der psychotherapeutische Schwerpunkt fasziniert. Seit 2009 bin ich im Bereich der Schematherapie tätig, über die Jahre konnte ich hier einzel-

gruppentherapeutisch intensiv Erfahrungen sammeln, mich weiterentwickeln und als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin diese auch an Kolleginnen und Kollegen weitergeben. Über zehn Jahre habe ich gemeinsam mit meiner Kollegin Dr. Neele Reiß das Institut für Psychotherapie in Mainz, das ipsti-mz, aufgebaut und geleitet. Hier bin ich seit 2022 weiterhin regelmäßig als schematherapeutische Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin aktiv. Daher freue ich mich natürlich über die besonderen Verdienste meines Vorgängers Dr. Grabe, der bereits zwei hervorragende Schematherapie-Schwerpunktstationen aufgebaut hat, die ich nun mit großem Elan mit meinen Kolleginnen und Kollegen fortführen und weitergestalten möchte.

Prägend in meinem Leben sind aber neben der beruflichen Tätigkeit, die mir immer sehr wichtig war, mein christlicher Glaube und meine Familie. Ich lebe mit meinem Mann, unseren drei Kindern und unserem Hund in Mainz. Wenn ich neben Beruf und Familie Zeit finde, treffe ich mich gerne mit Freunden, bin mit meinem Hund viel in der Natur und spiele Geige in einem Streichquartett.

2. Eine halbe Stelle als Tandem anzutreten – ist das lebensmüde oder lebenswert?

Diese Frage habe ich mir erstaunlicherweise nur kurz gestellt, nachdem mir Sebastian Krug seine großartige Idee eines Jobsharing Modells vorgestellt hatte. Da wir in den letzten Jahren bereits viel zusammen-gearbeitet haben, uns gut kennen, sehr stark vertrauen und dieselben Werte teilen, war ich von der Idee von Anfang an begeistert. Und in den ersten Monaten seit unserer intensiven Zusammenarbeit würde ich die Frage weiterhin klar mit „lebenswert“ beantworten.

Der enge konstruktive Austausch zwischen uns Chefärzten steht für mich ganz im Vordergrund. Dazu gehört auch das eine oder andere kritische Feedback, das uns aber hoffentlich helfen wird, uns stets weiter zu entwickeln, ggf. Fehlentscheidungen zu verhindern und unsere jeweiligen Stärken im besonderen Maße nutzen zu können.

Daneben gibt es aber auch ganz praktische Gründe: Mit großer Dankbarkeit und Freude genieße ich die Mehr-Zeit mit meiner Familie und kann meine Kinder beim Aufwachsen intensiver begleiten.

3. Sie sind eine Expertin der Schematherapie. Welche Erfahrungen damit haben Sie bisher in der Behandlung von Menschen mit Lebensmüdigkeit sammeln können?

Da die Schematherapie vor allem für Menschen mit interaktionellen Schwierigkeiten, chronischen psychischen Störungen und Persönlichkeitsstörungen entwickelt worden ist, die auf andere Therapieverfahren wie z.B. Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologische Verfahren nicht ansprechen, ist das Problem der Lebensmüdigkeit bis hin zur Suizidalität eher die Regel als die Ausnahme. Es gehört daher für uns Schematherapeuten dazu, uns gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten mit dem Thema Lebensmüdigkeit immer wieder auseinanderzusetzen. In der Regel lässt sich die Entstehung solcher Gedanken auf biographische Erfahrungen der Patienten zurückführen, die wir in der Therapie gemeinsam erarbeiten. Im nächsten Schritt ist es für Patienten meist entlastend und hilfreich, die Funktion dieser lebensmüden Gedanken zu verstehen. Das hört sich zunächst etwas paradox an, lebensmüden Gedanken eine Funktion zuzuschreiben. Aber nicht selten dienen solche Gedanken der Abmilderung eines unfassbar starken, existentiell bedrohlichen Gefühls. Wenn das Gefühl so unaushaltbar schmerhaft wird, dass die Vorstellung nicht mehr zu leben, Entlastung bringt, stellt das für Betroffene eine Art „Exit-Strategie“ dar. Das ist natürlich nur eine von vielen Facetten dieser herausfordernden Symptomatik.

4. Was ist für Sie persönlich „lebenswert“?

Für mich persönlich machen vor allem Beziehungen zu anderen Menschen, zu meiner Familie, zu meinen Freunden, meinen Kolleginnen und Kollegen und auch zu Gott mein Leben wertvoll. Ich bin der festen Überzeugung, dass authentische Beziehungen im Leben, d. h. Beziehungen, in denen ich mich so zeigen kann, wie ich wirklich bin, für alle Menschen ein wichtiger Bestandteil des Lebens sein sollte. Je mehr authentische Beziehungen ich in meinem Leben habe, desto wertvoller erlebe ich meinen Alltag.

5. Spiritualität und Psychiatrie – ist das auch ein gutes Tandem?

Definitiv. Wenn nicht in der Psychiatrie, in welchem anderen Fachgebiet spielen die innere Suche nach dem Sinn des Lebens, die Suche nach Tiefe und Verbundenheit, gerade mit Gott, eine wichtige Rolle? Nehmen wir eines der häufigsten Störungsbilder, die wir in unserer Abteilung für Psychotherapie behandeln: die depressive Erkrankung. Hier tritt für viele Patientinnen und Patienten der Verlust oder das bisherige Fehlen einer sinngebenden Kraft im Leben in den Vordergrund.

Ich bin überzeugt, dass deshalb auch unsere hervorragende Seelsorge-Abteilung der Klinik von Patientinnen und Patienten häufig in Anspruch genommen und als sehr hilfreich erlebt wird. Wichtig ist dabei, die Psychotherapie mit der Seelsorge nicht zu „vermischen“. Daher freue ich mich besonders, dass das hier in der Klinik gut im Blick ist.



Jonas und Yana Waibler
mit Markus John unterwegs...



Megamarsch Frankfurt

100 Kilometer Willenskraft

Am Wochenende vom 11. bis 12. Oktober 2025 war es wieder so weit:

Der Megamarsch Frankfurt lockte dieses Mal 1.260 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Start. Davon erreichten 727 das Ziel (Quelle: Facebook/Megamarsch Frankfurt). Die Herausforderung des Megamarschs ist klar definiert: 100 Kilometer in 24 Stunden – zu Fuß. Eine Prüfung für Willenskraft, Ausdauer und mentale Stärke.

Optimales Wetter und große Motivation

Das Wetter zeigte sich dabei von seiner besten Seite: Tagsüber angenehme 13 °C, nachts nur eine geringe Abkühlung – und vor allem kein Regen!

Auch Yana Waibler (Pflegemitarbeiterin der Station Altkönig) und Jonas Waibler (Pflegemitarbeiter der Station Taunus 2) waren pünkt-



Markus John im Ziel

phorische, fröhliche und ausgelassene Stimmung, die auch die beiden Neulinge sofort mitriß. Gemeinsam starteten wir in dieses Abenteuer, bevor sie nach einigen Kilometern ihr eigenes Tempo fan-

lich um 12:00 Uhr an der Startlinie. Für beide war es die erste Teilnahme an einem Megamarsch.

Von Beginn an herrschte eine eu-

den und wir uns von daher bei Kilometer 10 trennten. Bei solch einer langen Distanz ist es entscheidend, den persönlichen Rhythmus zu finden und auf den eigenen Körper zu hören.

Hervorragende Organisation und starke Gemeinschaft

Die Veranstaltung war bestens organisiert: abwechslungsreiche Streckenführung, vielfältige Verpflegung und sogar überdachte Versorgungsstationen, an denen man sich kurz aufwärmen konnte. Überall traf man auf helfende Hände und motivierende Worte – das Gemeinschaftsgefühl war beeindruckend.

Der Megamarsch bot alles: Lebensfreude, Teamgeist, Begeisterung, aber auch Phasen tiefer Erschöpfung, in denen man sich unweigerlich fragt, warum man das eigentlich tut.

Gerade diese Mischung macht den besonderen Reiz des Megamarschs aus.



Viktor Maul hat es wieder geschafft!

Eine Begegnung bei Kilometer 93

Bei Kilometer 93 machte ich eine kurze Trinkpause und nahm auf einer Bank neben zwei Mitwanderern Platz. Der ältere der beiden wirkte erschöpft und etwas verzweifelt. Ich suchte nach passenden Worten – doch der übliche Mutzuspruch, dass das Ziel nicht mehr weit sei, schien ihn kaum zu trösten. Schließlich verriet er mir sein Alter: stolze 82 Jahre.

Er erzählte, dass er schon viele Läufe und Wanderungen in seinem Leben absolviert habe – seit Beginn der Megamärsche sei er regelmäßig dabei gewesen. Doch vor einigen Wochen, bei einem anderen 100-Kilometer-Marsch, habe er erstmals bemerkt, dass er Probleme mit dem Gleichgewicht bekomme – damals kurz vor dem Ziel.

Auch heute, so sagte er, habe er bereits bei Kilometer 50 oder 60 bemerkt, dass er die Spur kaum noch halten könne. Immer wieder würde er stark nach rechts driftieren.

Dank seines Mitwanderers habe er es aber bisher geschafft.

Ich versuchte, ihn erneut zu ermutigen und wünschte ihm von Herzen, dass er es gemeinsam mit seinem Begleiter bis ins Ziel schaffen möge.

Doch seine Verzweiflung wuchs. Er schien in diesem Moment zu realisieren, dass dies vermutlich sein letzter großer Marsch sein würde.

Diese Begegnung berührte mich tief. Sie machte deutlich, dass der Megamarsch weit mehr als nur ein sportliches Ereignis ist. Es ist

eine Reise durch Lebensgeschichten, durch Willen, Abschied und Mut.

das ist unbezahlt! Aber es war gut so, wie es war – auf allen Ebenen.“



Marcel John

Begeisterung und Aufbruchsstimmung

Der Megamarsch ist nicht nur ein sportliches Abenteuer, sondern eine emotionale Reise – zu sich selbst, zu anderen und über die eigenen Grenzen hinaus.

Einige Tage später schrieb mir Yana eine persönliche Rückmeldung, die das Erlebte eindrucksvoll zusammenfasst:

„Unser Fazit: Es war toll – und wir wollen mehr! Mehr laufen, mehr fit sein, mehr Kilometer schaffen. Jonas hat sich schon das nächste Wander-Event angeschaut – den Mammut-Marsch mit 50 Kilometern.

Wir sind glücklich und zufrieden mit dieser neuen Erfahrung und all den Menschen, die wir unterwegs getroffen haben. Die Atmosphäre war einzigartig – motivierend, herzlich und voller Energie. Der Kampfgeist und Ehrgeiz durften sich endlich wieder entfalten.

Sich selbst zu spüren, alles in Frage zu stellen und dann im eigenen Kopf in Verhandlung zu gehen, um gegen sich selbst zu gewinnen –

erreichen!
Auch andere Kollegen aus der DGD Klinik Hohe Mark zeigten beeindruckende Leistungen:

Viktor Maul (Pflegedienstleiter der Akutpsychiatrie) nahm bereits zum siebten Mal teil – sieben Mal gestartet, sieben Mal gefinisht! Herzlichen Glückwunsch!

Marcel John (Stationsleiter der Station Taunus 3) absolvierte seinen vierten Megamarsch – vier Mal gefinisht! Herzlichen Glückwunsch!

Markus John
Stellvertretender PDL Psychiatrie,
Station Altkönig

In Beziehung kommen – mit Hunden, mit sich, mit dem Leben



Ilka Peter, Systemische Therapeutin, Fachkraft für tiergestützte Therapie und Resilienz-Trainerin.

Harry und Cedric

Wenn Harry sich während einer Gruppensitzung leise neben eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer legt, verändert sich etwas im Raum. Es wird ruhiger, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Oft sind es diese stillen und unscheinbaren Momente, in denen Beziehung entsteht – nicht durch Worte, sondern durch Präsenz.

Ich arbeite seit einigen Jahren mit meinem Therapiehund Harry als tiergestützte Therapeutin. Seit zwei Jahren sind wir wöchentlich auf der Station für Traumafolgestörungen in der DGD Klinik Hohe Mark. Seit September 2025 auch auf der gerontopsychiatrischen Station.

Harry ist ein ausgebildeter Therapie-Begleithund. Unterstützt wird das Team von dem einjährigen Therapiebegleithund in Ausbildung, Cedric. Beide bringen auf ihre Weise Lebendigkeit, Ruhe und Neugier mit – Eigenschaften, die in therapeutischen Prozessen oft eine neue Qualität ermöglichen.

Hunde als Beziehungspartner

Tiere reagieren ehrlich, wertfrei und unmittelbar auf ihr Gegenüber. Sie nehmen Spannung, Nähe oder Unsicherheit wahr und spiegeln sie auf feine Weise. So entsteht ein Raum, in dem Menschen sich selbst und andere wieder spüren können – ohne Druck, ohne Bewertung. Viele Teilnehmende berichten, dass sie im Gegensatz zum Kon-

takt mit Menschen beim Kontakt mit Hunden viel leichter in Beziehung gehen können: Sie lächeln, entspannen sich und trauen sich, etwas zu fühlen oder einfach da zu sein. Diese Resonanzmomente sind oft kleine, aber bedeutsame Schritte in Richtung Lebendigkeit.



Harry und Cedric

- **Körperlich:** Durch Berührung, Atmung und Bewegung entsteht Regulation. Herzfrequenz und Muskelspannung sinken messbar; das Gefühl von Sicherheit steigt.

- **Kognitiv:** Über das Beobachten des Hundes wird Reflexion angeregt – „Was nimmt er wahr?“, „Wie wirke ich gerade?“ – und damit Selbstwahrnehmung und Perspektivwechsel gefördert.

Insgesamt kann hundegestützte Therapie helfen, innere Spannung abzubauen, Selbstwirksamkeit zu erleben und Vertrauen in Beziehung wiederzuentdecken.

Vom Erleben zum Verstehen

Wenn Harry sich abwendet, sobald jemand unruhig wird, oder Cedric näherkommt, wenn Traurigkeit spürbar ist, werden innere Zustände sichtbar. Patientinnen und Patienten beginnen zu reflektieren: „Er hat gespürt, dass ich angespannt war“, oder „Ich war ruhig, und plötzlich kam er von selbst.“ Solche Beobachtungen fördern Achtsamkeit, Empathie und Selbstregulation – Fähigkeiten, die für seelische Gesundheit und Resilienz zentral sind.

Wie hundegestützte Therapie wirkt

Die Begegnung mit einem Hund kann auf mehreren Ebenen wirken:

- **Emotional:** Der Hund erleichtert den Zugang zu Gefühlen wie Freude, Zuneigung, Vertrauen – aber auch zu Trauer oder Angst. Diese Emotionen dürfen gezeigt werden, ohne bewertet zu werden.

- **Sozial:** Hunde fördern Kontakt, Gespräch und Beziehung. Sie wirken verbindend in Gruppen, schaffen humorvolle Momente und unterstützen soziale Teilhabe.

Systemische und mentalisierungsbasierte Haltung – Beziehung als Lernort

In meiner systemischen Arbeit verstehe ich Beziehung als Spiegel des Lebens. Hunde machen

Arbeitstherapie – mehr als nur Beschäftigung

Beziehungserfahrungen sichtbar: Nähe zulassen, Grenzen setzen, Verantwortung übernehmen oder Kontrolle loslassen. Ich begleite Menschen dabei, diese Erfahrungen wahrzunehmen und daraus neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln – im eigenen Tempo und mit einem respektvollen Blick auf das, was gerade möglich ist. Ein wichtiger Aspekt dabei ist der mentalisierende Blick, also die Fähigkeit, eigene innere Zustände sowie die des Gegenübers zu erkennen, zu verstehen und voneinander zu unterscheiden. In der Begegnung mit den Hunden wird diese Fähigkeit auf besondere Weise gefördert. Wenn Patientinnen und Patienten beobachten, wie der Hund auf ihre eigene Stimmung, Körpersprache oder innere Haltung reagiert, entsteht oft der Impuls, darüber nachzudenken: „Was hat er wohl gespürt?“, „Wie habe ich mich gerade verhalten?“

So entsteht ein Raum, in dem Wahrnehmung, Emotion und Verstehen miteinander verbunden werden – ein Kernprozess, der sowohl in der systemischen Therapie als auch in der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT) von zentraler Bedeutung ist.

LebensWERT – LebensMÜDE?

Viele Menschen kennen Phasen, in denen das Leben an Leichtigkeit und Sinn verliert. Die Begegnung mit einem Tier kann in solchen Momenten ein Gegenpol sein – kein Ersatz für Therapie, aber eine Form von Beziehung anbieten, die Halt gibt. Wenn ein Mensch im Kontakt mit einem Hund wieder etwas spürt – Ruhe, Vertrauen, Freude oder einfach sich selbst –, entsteht ein Moment von

Lebenswert. Für mich bedeutet diese Arbeit, Verbindung zu schaffen: zwischen Mensch und Tier, zwischen Innen und Außen, zwischen Lebensmüdigkeit und einem neuen Spüren von Lebendigkeit. Und manchmal beginnt das einfach damit, dass ein Hund sich leise neben jemanden legt.



Ilka Peter mit Harry und Cedric

Ilka Peter

Systemische Therapeutin, Fachkraft für tiergestützte Therapie und Resilienz-Trainerin.

Mit dem ausgebildeten Therapie-Begleithund Harry und dem jungen Hund Cedric arbeitet sie seit mehreren Jahren unter anderem in der DGD Klinik Hohe Mark.

Neben der hundegestützten Psychotherapie leitet sie auch therapeutische Angebote mit Pferden. Ebenso bietet sie Weiterbildungsangebote, wie beispielsweise den „Basiskurs für hundegestützte Psychotherapie“, an. www.coanimal.de



Therapie mit Potenzial

Arbeitstherapie? Für viele klingt das nach einer Beschäftigungstherapie, nach Werkbank und Bastelkurs – vor allem für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Behinderungen. Doch dahinter steckt viel mehr! Es ist kein Zeitvertreib, sondern ein Schlüssel für mehr Selbstständigkeit, Würde und Teilhabe.

Wer einmal erlebt hat, wie jemand mit Depressionen durch strukturierte Arbeit wieder einen Tagesrhythmus findet, oder wie ein Suchterkranker durch handwerkliche Tätigkeiten Selbstvertrauen zurückgewinnt, der weiß, welches Potenzial in dieser Therapieform steckt. Es geht nicht darum, Leistung zu bringen oder „nützlich“ zu sein, sondern um Sinn, Routine und den Aufbau sozialer Kontakte. Am wichtigsten ist jedoch das Gefühl, gebraucht zu werden.

Viele Möglichkeiten

Arbeitstherapie bietet viele Möglichkeiten: z.B. eigene Stärken besser kennenlernen, neue Stärken entwickeln, Selbstvertrauen wieder aufbauen oder selbstbewusster zu sein. Trotz der hilfreichen Aspekte, die die Arbeitstherapie beinhaltet, gibt es natürlich auch Schattenseiten. Oft wird sie unterbewertet und unterschätzt. Doch das kann auch verändert werden, z.B. durch mehrere Ressourcen, besser ausgebildete Fachkräfte und individuellere Angebote.

Arbeit kann heilen – wenn sie richtig eingesetzt wird. In einer Welt, in der viele Menschen durch Stress Überforderung und Isolation erkranken, ist Arbeitstherapie eine hilfreiche Möglichkeit, um einen neuen Weg ins Leben zu öffnen.

Unsere Pläne werden manchmal nicht funktionieren, oder werden nicht möglich. Manchmal tauchen Dinge auf, die uns im Weg stehen werden – aber auch das kann uns neue Türen öffnen – vielleicht sogar viel mehr als zuvor!?

Durch Arbeitstherapie lernt man, viel bewusster zu sein. Man kann erkennen, dass die eigenen Probleme einen nicht zurückhalten sollen, sondern man einen Weg finden kann, durch den man stärker wird.

Neubeginn

Wenn du die Möglichkeit hast, in die Arbeitstherapie zu gehen, dann mach es! Lerne deine Stärken kennen und finde einen Beruf, in dem du die Möglichkeit hast, dich wohlzufühlen und ein neues Leben anzufangen. So erhältst du ein neues Selbst! Auch wenn dir eine psychische Erkrankung oder Behinderung manchmal im Weg steht, sollst du dich nicht unterkriegen lassen, denn auch ein Beruf kann dich retten.

Gib Arbeitstherapie eine Chance und finde dich selbst!

Melani Nikolic-Kajic
ehemalige Patientin

Etwas zum Freuen – ... FREUSTÜCKE



Hallo liebes, wertes Leben!

Wie geht es dir?

Mir geht es gut – wenn's nicht gerade anders ist und ich müde bin! Ob es vielleicht an der Jahreszeit im Herbst liegt? Daran, dass es draußen grau ist und auch die letzten Blätter ihren Stammbaum verlassen? Jedes Blatt zu schreien scheint: „Ich will noch nicht! Es ist doch viel zu früh, loszulassen!“

Ich bin müde!

Nicht nur von den Strapazen der vergangenen Monate, irgendwie bin ich generell müde. Und manchmal, ich erlaube es mir zu erwähnen und mir einzustehen, fühle ich mich auch der Zeit richtig lebensmüde! Also irgendwie und -wo keinen Bock mehr! Schnauze voll! Gefühlte 60 Jahre, die ich im Dauerüberlebensmodus versuche mein Leben zu bewältigen und in

den Griff zu bekommen. Das ist anstrengend. Laugt aus und lässt ermüden. Nicht nur körperlich. Insbesondere auch seelisch!

Herausforderung

Die größte Herausforderung während dieser „Befindlichkeitsphasen“ liegt für mich immer wieder auch darin, mich selbst in Ruhe zu lassen, mir wohlgesonnen und selbstfürsorglich zu begegnen. Darauf zu vertrauen, dass das Leben

auch ohne Überanstrengung gut ist.

Nicht von einer Therapiestunde zur nächsten hecheln, nicht von einem Arzttermin zum anderen hetzen, noch ein Seminar und noch ein Coaching, noch mehr Fachliteratur, etc.

Und während all dieser (Über)Lebensstrategien erschaffe ich unzählige Freustücke, meine kreativen Arbeiten, um mir zumindest eine kleine (R)Auszeit nehmen zu

können. Eine von mir selbst, von dem was belastet und erschwert und jegliche Unbeschwertheit zu nichten macht!

Auszeit, das ist schön!

Die Kurve kriegen

Mein Text zum Thema Lebensmüde könnte jetzt ganze Bücher füllen, aber ich kriege gerade noch die Kurve und lenke meine Gedanken auf das Wort Lebenswert und lasse es auch körperlich spürbar durch



Foto: Barbara Aul-Död

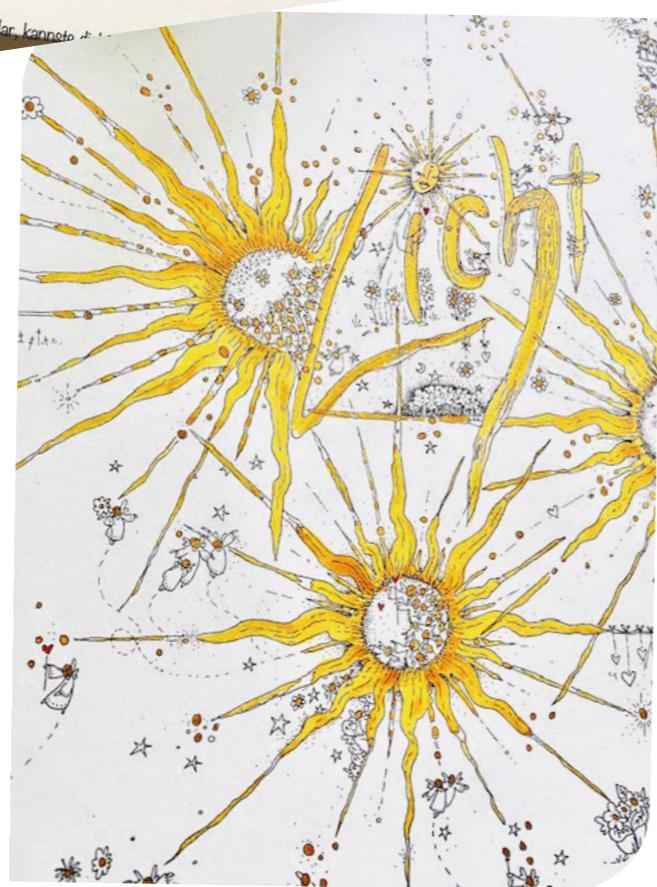
mich hindurch wabern. Und dann krame ich in meinem momentanen Dunkelland herum und suche nach dem Begriff Wert.

Was sind Werte überhaupt? Was sind meine Werte? Welcher Wert, welche Werte sind es, die das Leben für mich ausmachen und lebens- und liebenswert sein lassen? Werte, gesellschaftlich, persönlich, usw., usw., ...

Mein eigenes Wertesystem

Gott und Göttin sei Dank! Ich habe in mir ein Wertesystem verankert, an dem ich mich nicht nur versuche (fest)zuhalten, sondern auch eins, was mir in meinem täglichen Leben und auch generell in meinem Dasein eine Orientierung bietet. Einen Halt, den es unbedingt zu erhalten gilt, weil es sich sonst wie Untergang anfühlen könnte. Nicht nur persönlich! Und während ich hier sitze und meinen Text verfasse, durchflutet, pusht und zermartert sich mein Hirn. Alles durcheinander, alles ganz wirr und irr, und ich beschließe ein rigoroses „STOPP!“ Ich setze mich auf meinen Balkon und genieße die Sonne, die gerade herauskommt und lasse sie auf mich wirken, bevor sie sich wieder vom Acker macht und hinter Wolken verschwindet.

Ihre/deine
Angela Reinike



LebensWERT und LebensMÜDIGKEIT in der Seelsorge

Ein Gespräch mit Seelsorgerin Renate Jetter

Liebe Frau Jetter, Sie sind als Seelsorgerin in der DGD Klinik Hohe Markt tätig. Können Sie bitte kurz erklären, was sich hinter dem Begriff Seelsorge verbirgt?

Das Wort trifft es eigentlich schon ganz gut. Es geht um ein sich Einlassen auf die Seele eines anderen Menschen, sich neben ihn zu stellen und mit ihm anzuschauen, was ihn beschwert und bedrückt.

Was ist der Unterschied zwischen Psychotherapie und Seelsorge?

In der Psychotherapie werden Beziehungen angeschaut: zu sich selbst und zu anderen Menschen oder auch zu Dingen oder Lebenssituationen. In der Seelsorge schauen wir auf die geistliche spirituelle Dimension des Menschen, der in der Krise steckt und gerne Hilfe möchte. Der Glaube an Gott ist für viele eine große Ressource: Gott als einen zu sehen, der da ist, der bedingungslos liebt und annimmt.

Manchmal verlieren Menschen den Draht zu Gott, oder sie haben noch gar keinen. Dann können wir

in der Seelsorge schauen, ob es Möglichkeiten gibt, anzuknüpfen, oder etwas ganz neu aufzubauen.

Welche seelsorgerlichen Angebote gibt es in der Hohen Mark?

Ich fange mal mit dem Sonntag an. Sonntags gibt es wenig andere Angebote für unsere Patientinnen und Patienten, vielleicht wagt es der eine oder die andere in den modernen Gottesdienst, den wir machen. Sonntagmorgen um 10:00 Uhr sind alle zum Gottesdienst eingeladen. Unser Herzensanliegen ist es, müden Menschen Hoffnung zu geben und so gestalten wir auch den Gottesdienst mit modernen Liedern und einer ansprechenden Predigt.

Montagabend und Samstagabend gibt es um 20:30 Uhr ein gemeinsames Singen im Kirchsaal. Da werden Lieder gesungen, die Mut machen sollen und das Vertrauen zu Gott und zum Leben fördern. Von Dienstag bis Freitag ist für Patientinnen und Patienten eine Morgen-

andacht von 08:00 bis ca. 08:25 Uhr und mittwochs um 16:30 Uhr findet das Forum für Lebens- und Glaubensfragen statt. Da geht es um Ängste, Zweifel, Warum-Fragen und anderes, was Menschen in der Krise beschäftigt.

Die Lebenssinn-Gruppen finden auf den Stationen zu unterschiedlichen Zeiten statt. Die Informationen dazu findet man am Aushang auf Station, der Therapiekarte oder auf Nachfrage bei den Mitarbeitenden.

Freitags gibt es 14-tägig ein kulturelles Angebot: Liedermacher, Profimusiker, Lesungen, Theater und anderes. Alle Veranstaltungen finden im Kirchsaal der DGD Klinik Hohe Mark statt. Mitarbeitende und Besucher von außen sind herzlich zu den Gottesdiensten und den kulturellen Veranstaltungen eingeladen.

Für alle Mitarbeitenden findet am Montag direkt zum Wochenstart um 08:05 Uhr eine etwa 25-minütige Mitarbeiterandacht statt.



Einen sehr großen Teil der seelsorgerlichen Arbeit machen Einzelgespräche aus. Um einen Termin für ein solches Gespräch zu vereinbaren, kann man sich persönlich an die Seelsorgemitarbeitenden wenden oder sich über den Seelsorgeflyer (oder die Station) anmelden.

Was zeichnet für Sie ein lebenswertes Leben aus?

Für mich geht es dabei in erster Linie um Beziehungen, und das in den drei Dimensionen: zu Gott, zu mir selbst und zu anderen Menschen. Von Gott her gedacht, ist die Sinnfrage viel mehr im Sein als im Tun: Wir sollen mit unserem Sein, Gottes Herrlichkeit erleb- und sichtbar machen. Das ist für mich tröstlich, gerade auch wenn es mit dem Tun mal nicht so weit her ist. Das erlebe ich immer wieder in der Seelsorge, dass Christen manchmal selbst nicht glauben, dass Gott durch sie nach außen wirkt, einfach durch ihr Sein.

Der Mensch ist ein Beziehungs Wesen, unabhängig davon, ob der Mensch extrovertiert oder sehr introvertiert ist. Eine Sinnhaftigkeit im Leben kann ich allein schon darin sehen, dass ich mein Leben als ein Geschenk von Gott habe und meine Gaben einsetzen kann. Und das gilt auch, wenn es durch schwierige Umstände nur begrenzt möglich ist.

Wichtig ist mir ebenfalls, dass Gott mein Leben hält, auch dann, wenn ich es selbst nicht mehr im Griff habe. Lebenswert heißt für mich nicht, dass alles glatt und schmerzfrei flutscht. Sondern, dass ich in allem, was ist und kommt, Gott und hoffentlich auch Menschen als Begleitung habe, dass ich da geliebt und angenommen bin.

Was bedeutet „lebenswert“ aus der Perspektive von Patientinnen und Patienten?

Subjektiv ist es von unseren Patientinnen und Patienten in der Krise schwer zu sehen, warum das Leben lebenswert sein soll. Im Moment fühlt es sich ja nicht so an. Da herrschen Schmerz, Depression und der Verlust von Selbstbestimmung. Ich erinnere mich an ein eigenes persönliches Tief. Da ist

Themen mitbringt, und wir wollen ihn bzw. sie darin begleiten.

Ist jedes Leben lebenswert?

Im Gespräch mit Patientinnen und Patienten oder Menschen in Krisen zeigt sich, dass sie den Wert ihres Lebens oft anders definieren. In der Krankheit, der Einsamkeit oder der Trauer verschieben sich ihre Maßstäbe. Viele empfinden dann, dass ihr Leben nicht mehr

Kranken finden bei Jesus immer ein ganz besonders offenes Herz und Ohr. Gott findet unser Leben lebenswert. Er sieht auch über die Krise hinaus, weil er außerhalb von Raum und Zeit ist. Wir dagegen sehen nicht in die Zukunft.

allein. Gott hält dich – auch jetzt.“

Darf man als Christ lebensmüde sein, und kennt die Bibel lebensmüde Menschen?

Klar darf man das als Christ. Wenn wir Geschichten in der Bibel lesen, begegnen wir da auch lebensmüden Menschen.

Elia (1. Könige 19,4): „Es ist genug, Herr, nimm mein Leben.“ – Er flieht

in die Wüste, erschöpft und verzweifelt. Gott begegnet ihm sanft, mit Brot, Wasser und Zuwendung.

Hiob (Hiob 3): Er verflucht den Tag seiner Geburt.

Jeremia (Jeremia 20,14–18): Er klagt über sein Leben, das er als Last empfindet.

Als Christ kommt man auch in schwere Lebenslagen, die alles auf den Kopf stellen. Entmutigung, Grenzen, Leere, Zweifel und Lebensmüdigkeit werden Teil des Lebens. Hier

in der Klinik haben wir eine Klagemauer, wo man einfach das Herz vor Gott ausschütten, ihm alles sagen und klagen kann.

In der Bibel gibt es viele Klagesalmen. Wenn einem selbst die Worte fehlen, kann man vielleicht in den Psalmen Hilfe finden:

Psalm 6: Wahre Stärke liegt im Vertrauen auf Gott

Psalm 13: Quälende Fragen sind

bei Gott an der richtigen Adresse
Psalm 22: Vorausschau auf Gottes Rettungsangebot durch Jesus Christus

Psalm 31: Das Leben in Gottes Hand

Psalm 42: Sehnsucht nach Gott

Psalm 51: Vergib mir meine Schuld!

Psalm 88: Gott hält unser Klagen aus

Psalm 130: Gott ist zur Vergebung bereit

Wie können Menschen, die ihr Leben als nicht mehr lebenswert empfinden, wieder Freude am Leben finden?

Ein lebenswertes Leben bedeutet nicht, dass alle Schwierigkeiten verschwinden oder dass Schmerz und Verlust nicht mehr existieren. Vielmehr bedeutet es, dass das Leben auch in seiner Gebrochenheit einen Wert behält, der nicht durch äußerliche Umstände bestimmt wird. Das ist ein Weg mit Aufs und Abs. Es fordert die Geduld heraus und man ist mehr als einmal gewillt, aufzugeben. In der Bibel gibt es viele Stellen, wo es ums Durchhalten in Schwierigkeiten geht und dass das eine Belohnung hat.

Wenn es gelingt, zu glauben, dass Gott die Krise in der Hand hat, dass nichts und niemand mich von ihm trennen kann, kann das einen inneren Halt geben, auch wenn man es nur mit dem Kopf und wenig mit dem Herzen festhalten kann.

Psalmen, Musik, Stille und auch das Abendmahl sind Glaubensquellen, aus denen geschöpft werden kann. Und natürlich helfen auch Menschen, die einem zur Seite stehen, mit einem durchhalten und einen immer wieder ermutigen. Sie können immer wieder für den Menschen in der Krise da sein und glauben, wenn er es selbst kaum oder gar nicht kann.



mein Gegenüber einfach mit mir zusammengesessen und hat mich am Ende stumm gesegnet. Das war ein großes Geschenk für mich.

In der Krankheit werden häufig andere Dinge wichtig, oft kleine Begegnungen oder „Zufälle“, die Dankbarkeit hervorrufen. In der Seelsorge hören wir auf das, was der Patient oder die Patientin an

als lebenswert erscheint – sei es aufgrund von Schmerz, Depression oder dem Verlust von Selbstbestimmung.

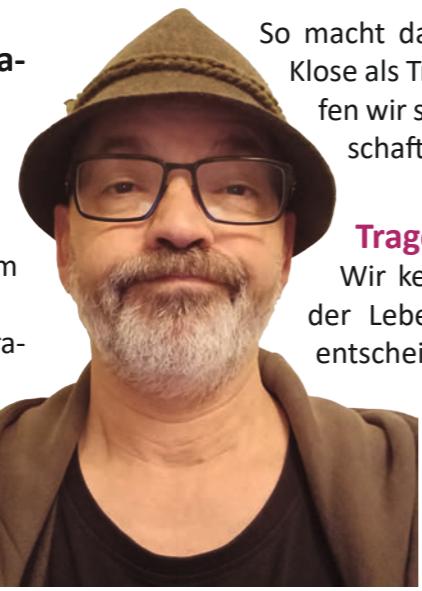
Und doch sagt Gott ein klares JA zum Leben. Er hat dich gewollt, einzigartig geschaffen, bedingungslos geliebt. Er begleitet uns jeden Schritt, den wir gehen. Er stellt uns Engel zur Seite. Die Schwachen und

BEWEGUNGSIMPULS

LebensWERT – LebensMÜDE Eine Betrachtung aus bewegungstherapeutischer Sicht

Entwicklung

Unsere motorische Entwicklung beginnt sehr bescheiden und braucht viel Zeit und Raum um sich zu entfalten – wohin auch immer. Wir entwickeln dabei unterschiedliche Parameter: Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit. Diese Fähigkeiten können z. B. im Sport zu wichtigen Lebenswerten erhoben werden. Das heißt, je mehr ich davon habe und einbringen kann, desto wertvoller bin ich. Eine einfache und messbare Rechnung. Wenn wir diese Rechnung auf uns und unsere Umgebung anwenden, gibt es schnell eine klare Skala: die Fitten sind mehr wert als die Durchschnittlichen oder die Schnellen wichtiger als die Langsamten. Vielleicht kannst du deine Defizite in Koordination mit Ausdauer wett machen. Oder deine Schwäche mit Schnelligkeit kompensieren. Bundesjugendspiele waren der Gradmesser für die Rangliste. Ich konnte die mangelnden Leistungen bei den Sommerspielen immer im Winter beim Geräteturnen ausgleichen. Manche finden ihre Nische und spezialisieren sich in ihrer Lieblingsdisziplin. So ist unsere Leistungsgesellschaft in gewisser Hinsicht aufgebaut. Und je nachdem, wie viel Ehrgeiz und Förderung wir in unserer Laufbahn entwickeln und erleben, desto weiter werden wir uns mit unseren Fähigkeiten entwickeln und entfalten. Im Leistungssport bedeutet das so ca. bis zum 40. Lebensjahr. Außerhalb des Leistungssports kann das auch 50 bis 60 Jahre gut gehen. Danach gilt es, das Erreichte zu feiern und die Erfahrung, wenn möglich, an die nachkommende Generation weiter zu geben.



So macht das z. B. der Fußballprofi Miro Klose als Trainer des 1. FC Nürnberg (hoffen wir seine Expertise führt die Mannschaft zu neuen Ufern).

Tragende Werte

Wir kennen den Begriff der Krise in der Lebensmitte: „midlife crisis“. Die entscheidenden Fragen dabei lauten: Was habe ich erreicht? Und: Wo will ich noch hin? Wer dann im Vollsprint weiter läuft, wird oft vom Burn-out ausgebremst. Und spätestens dann stellt sich die Frage: Welche Werte tragen mein Leben?

Hier meldet sich manchmal auch die Lebens-MÜDIGKEIT. In seinem Buch „Die Jahreszeiten des Lebens“ bezeichnet Paul Tournier diese Phase als den zweiten großen Wendepunkt im Leben, der mit ähnlichen Problemen einhergeht wie die Pubertät. Der erste Wendepunkt von der Kindheit ins Erwachsenenalter. Es ist der Wechsel vom Sommer in den Herbst des Lebens.

Grenzerfahrungen haben mich persönlich immer wieder auf diesen Übergang hingewiesen. Niederlagen können uns in tiefe Krisen bringen, aber gleichzeitig heilsame Wegweiser werden. Für die meisten Menschen vollzieht sich dieser Prozess schlechend. Für andere geschieht er durch Unfall, Krankheit, traumatische Erlebnisse plötzlich und viel zu schnell, und sie befinden sich in einem neuen ungewohnten Lebensraum wieder: bewegungseingeschränkt, wenig Kraft mehr, koordinativ überfordert, schnell erschöpft, langsam,... – LebensMÜDE passt dann vielleicht ganz gut.

Ist das die Logik des Lebens? Erst entwickeln



wir unsere Fähigkeiten und dann verlieren wir sie und werden lebensmüde? Natürlich nährt sich unser Selbstwert an Erfolgen und körperlichen Fähigkeiten. Der Rhythmus des Lebens läuft aber nicht nach der Devise: immer besser, immer schneller, immer mehr, sondern wie das Jahr mit seinen Jahreszeiten. Herbst und Winter laden uns dazu ein, Weise zu werden, Gelerntes zu reflektieren, Gesammeltes zu teilen, Hilfsmittel zu entdecken, mit Kräften haushalten zu lernen sowie Erreichtes und Niederlagen zu würdigen. Selbstbewusstsein als Bewusstsein zu begreifen, die Grenzen meines „Spielraumes“ zu akzeptieren.

I Will Survive

Ich habe in einer Krise meines Lebens einen neuen Beruf gelernt, in dem ich nun seit 26 Jahren halbwegs „artgerecht“ arbeiten konnte. Meine Tochter macht jetzt nach vielen Versuchen mit unterschiedlichen Studiengängen an der Uni eine Ausbildung, weil sie gemerkt hat, dass sie mehr klare Rahmenbedingungen braucht.

Mein Vater ist mit 91 Jahren

nicht mehr lebensmüde. Das war er zum Teil, als in den letzten fünf Jahren die Selbständigkeit und körperliche Kraft abnahm. Inzwischen ist er einverstanden und beteiligt sich nach seinen Möglichkeiten und seiner Lust am Leben. Er schläft viel und freut sich auf die Ewigkeit bei Gott.



Am liebsten wäre es ihm, wenn er, wie Elia, auf einem Berg abgeholt werden würde. Ich würde sagen, er ist zufrieden und lebenssatt. Meine Mutter wird jetzt 90 und pflegt ihn. Sie ist froh, dass er noch da ist, sie abends gemeinsam Karten spielen können und er Äpfel schält, wenn sie einen Apfelstrudel backt. Sie ist eine umtriebige Frau, die noch Auto fährt, um die alten Leute zu besuchen, die meist jünger sind als sie. Wenn sie sich mal wieder überfordert hat, liegen sie beide im Bett oder beim Notarzt und warten, bis es wieder geht.

Ich habe wohl von beiden etwas und finde das alles WertVoll. Und wenn mich die Müdigkeit am Leben ereilt, dann bade ich in Schwermut, lege Musik aus meiner Jugend auf und denke: Irgendwie hast du das damals auch überstanden.

Rainer Jung
Körper- und Bewegungstherapeut

Das Leben schreibt unterschiedliche Geschichten



Lebenswertes und erfülltes Leben

Ein lebenswertes Leben ist ein erfülltes Leben, voll mit Leben. Momentaufnahmen schießen mir durch den Kopf. Ein Leben im Kreise und mit der Familie; ein Leben, das Grenzen erlebt, manche verschiebt, manche lernt zu akzeptieren; ein Leben wie ein Fisch im Wasser, in seinem Element; ein intensives Leben, mit Höhen und Tiefen, mit Dingen, die herausfordern und ermutigen; ein Leben, in dem man genießen kann, die Beine baumeln lassen kann und die Seele auch. Ein lebenswertes Leben ist ein erfülltes Leben, voll mit Leben. Und als Theologe fällt mir recht schnell ein Bibelvers dazu ein:

„Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.“

(Johannes 10,10b; NGÜ)

Von großen und kleinen Bäumen

Aus den Momentaufnahmen werden bewegte Bilder. Ganze Szenen stehen mir vor Augen. Doch irgendetwas passt da nicht. Stärke und Stabilität dominieren diese Bilder, Gelassenheit und Entschlossenheit, Souveränität und Sicherheit. Diese Szenen schmecken so danach, dass alles gut läuft und, dass Menschen ihr Leben im Griff, die Kontrolle und den Überblick haben. Das passt aber nicht, das ist nicht das Leben, das ich von mir und von anderen kenne; und, das ist nicht das Leben, von dem in diesem Vers die Rede ist. Das ist eine Seite, die manche Aspekte beschreibt, aber es ist eine Seite, eben einseitig. Diese Seite wirkt wie eine deutsche Eiche, die über Jahre und Jahrzehnte gewachsen ist, wie sie unverwüstlich und prächtig im Wald steht. So wie diese Eiche auf einer kleinen Lichtung im Waldstück meines

Vaters. Sie zieht meine ganze Aufmerksamkeit auf sich. Sie ist so beeindruckend, dass es eine Weile braucht, bis ich die Fichte überhaupt wahrnehme, die direkt danebensteht. Was soll diese schwache und zerbrechliche Fichte neben dieser beeindruckenden Eiche? Mein Vater nimmt sich Zeit und erklärt seinem unwissen- den Sohn, dass Eichen recht schnell frische Triebe entwickeln, wenn Sonnenstrahlen auf den Stamm treffen. Aus diesen Trieben werden dann Äste und schon gibt es keinen makellosen Eichenstamm mehr. Also irgendwie gibt es diese beeindruckende Eiche, zumindest nicht mit ihrem makellosen Stamm und in



ihrer unverwüstlichen Pracht, nicht ohne die schwache und zerbrechliche Fichte, die dem Eichenstamm Schatten spendet. Ich stehe da noch länger, schaue auf die Eiche, auf die Fichte, auf die Lichtung, auf die Bäume, die in etwas Entfernung von diesen beiden Bäumen stehen, auf den Waldboden und auf die Baumstümpfe, die Geschichten von den Bäumen erzählen, die hier vor vielen Jahren gewachsen und inzwischen in meinem Büro als Regal- oder Bodenbretter verbaut sind. Ich schaue auf die kleinen Baumpflanzen, die so langsam dazwischen nach oben streben. Manche davon werden so groß wie die Eiche und die Fichte, viele nicht. Einige werden recht groß, aber nicht ganz so groß. Einige wenige werden noch größer. Das alles gehört im Leben eines Waldes zusammen.

Es gibt eben nicht nur die beeindruckenden Eichen.

Geschichten, die das Leben schreibt

Mein Leben hat auch verschiedene Aspekte und Zeiten, manche, an denen ich mit schreibe, aber nicht alle habe ich mir ausgesucht. Es ist schon so vieles in meinem Leben geschehen, bevor ich anfange an meiner Geschichte aktiv mitzuschreiben. Ein lebenswertes Leben ist ein erfülltes Leben, voll mit Leben, mit verschiede-

nen Aspekten und Zeiten. Ein lebenswertes Leben ist ein Leben, das zu meiner Geschichte passt. Es ist eine Geschichte, die Leben feiern kann, Menschen loslassen und Lebensabschnitte betrauern kann. Atemberaubende Erlebnisse wechseln sich mit Leid ab, das sprachlos macht. Da blüht etwas auf und beginnt zu wachsen und anderes wird herausgerissen, bevor es richtig Wurzeln geschlagen hat. Vieles von dem suche ich mir nicht aus. Immer wieder betritt beides mehr oder minder gleichzeitig mein Leben und schreibt an meiner Geschichte mit, wie das vor einigen Jahren eindrücklich der Fall war. In unserer Gemeinde hatten wir atemberaubende Weihnachtskonzerte erlebt, die wunderschön waren und tief bewegten, so dass Menschen die folgende Nacht kaum schlafen konnten. Gleichzeitig war ein junges Ehepaar, das ich getraut hatte, dabei voneinander Abschied zu nehmen. Sie wollten ihr letztes Weihnachten zweit feiern, aber kurzfristig verschlechterte sich sein gesundheitlicher Zustand, so dass sie die Hotelbuchung stornieren mussten und Heiligabend im Krankenhaus verbrachten. Wenige Wochen später hatte er den Kampf gegen Krebs verloren und wir mussten ihn beerdigen. Bewegende Schönheit und lähmendes Leid betraten gleichzeitig mein Leben. Beides hatte ich mir nicht ausgesucht und ich kann seitdem nicht mehr an das Eine denken, ohne mich an das Andere zu erinnern. Beides ist Teil meiner Geschichte und Teil seines Lebens geworden. Es ist ein Leben, das Leben feiern kann, Menschen loslassen und Lebensabschnitte betrauern kann. Ein Staunen über atemberaubende schöne Momente,

die dastehen wie diese beeindruckende Eiche, gehört ebenso dazu wie das Trauern und Klagen über leidvolle Momente, die mir die Zerbrechlichkeit menschlichen Lebens unausweichlich vor Augen führen.

Das Leben Jesu

Wenn ich über Jesu Leben nachdenke, der sich im Anschluss an den eben genannten Vers als guter Hirte beschreibt, der sein Leben für die Schafe hergibt, stehen am Ende seines irdischen Lebens Karfreitag und Ostermorgen, Sterben und Auferstehen, Loslassen und neues Leben in Empfang nehmen. Da gibt es auch nicht das Eine ohne das Andere. Das gibt es nur zusammen. Atemberaubend schöne Momente sowie Trauer über leidvolle Momente gab es auch immer wieder in Jesu Leben und zeigt sich auch darin, wie Menschen auf sein Leben und Wirken reagiert haben:

„Er kam zu seinem Volk, aber sein Volk wollte nichts von ihm wissen. All denen jedoch, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht, Gottes Kinder zu werden.“ (Johannes 1,11-12; NGÜ)

Jesu Kommen und seine Hingabe treffen auf Annahme und Ablehnung, atemberaubend schön und traurig. Beides ist Teil seiner Geschichte und Teil seines Lebens geworden. Es ist ein Leben, das Leben feiern kann, Menschen loslassen und Lebensabschnitte betrauern kann. Jesus ging seinen Weg und lebte seine Geschichte. Das ist eine Geschichte, die beides hatte, Loslassen und in Empfang nehmen, Sterben und Auferstehen. Es war ein volles Leben, ein erfülltes Leben.

Heiko Wenzel
Seelsorger in der DGD Klinik Hohe Mark

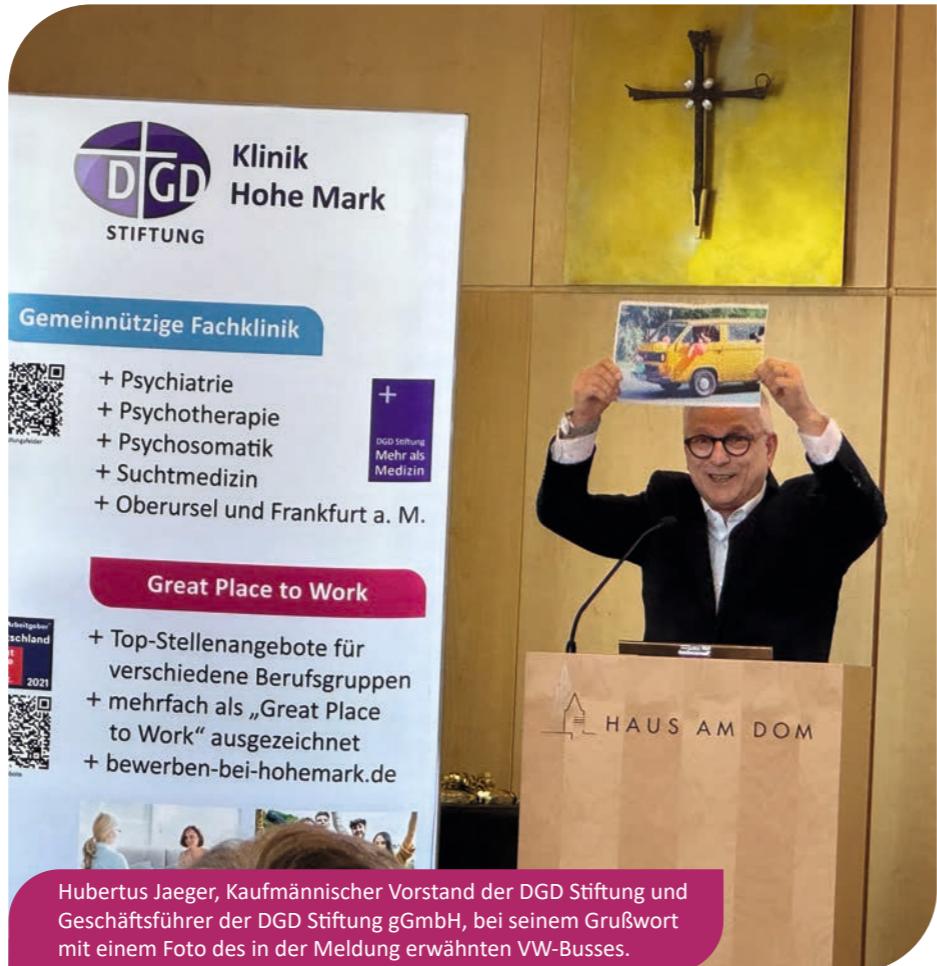
25 Jahre Tagesklinik der DGD Klinik Hohe Mark

FRANKFURT/OBERURSEL

Die Frankfurter Tagesklinik der DGD Klinik Hohe Mark hat am 12. November mit einem Jubiläums-Symposium ihr 25-jähriges Bestehen gefeiert. In einer Zeit mit zunehmenden psychischen Erkrankungen schließt die Tagesklinik mit ihrem niedrigschwelligen, alltagsnahen Therapieangebot eine wichtige Lücke in der psychiatrischen Versorgung der wachsenden Metropole.

Am 6. Juni 2000 wurde die Tagesklinik an der Friedberger Landstraße 52 in Frankfurt eröffnet. Seit einem Vierteljahrhundert bietet sie Menschen mit psychischen Erkrankungen eine teilstationäre Therapiemöglichkeit. Dazu gehören auch eine umfassende Diagnostik der psychischen, sozialen und körperlichen Probleme und medikamentöse Behandlung sowie Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Abgerundet wird das Angebot durch eine intensive pflegerische Begleitung und Kunst- und Bewegungstherapie. Als Schnittstelle zwischen Klinik und Alltag ermöglicht die Tagesklinik, dass Beziehungen zum familiären und sozialen Umfeld erhalten bleiben oder neu aufgebaut werden können.

Mit einem Symposium im Haus am Dom wurde nun das 25-jährige Bestehen der Tagesklinik gefeiert. Über 100 Gäste waren dabei. Anke Berger-Schmitt, Geschäftsführerin der DGD Klinik Hohe Mark, begrüßte die Gäste und blickte zurück auf die Geschichte der Tagesklinik: „In



diesen 25 Jahren hat sich viel bewegt, in der Psychiatrie, in Frankfurt, und sicher auch in uns selbst. Die Anforderungen sind gestiegen, psychische Erkrankungen nehmen zu und die gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen waren und sind nicht immer einfach. Aber eines ist gleich geblieben, das große Engagement und die Herzenswärme unseres Teams in der Tagesklinik.“

In ihrem Grußwort dankte Dr. Renate Sterzel, Stadträtin und Mitglied des Magistrats der Stadt Frankfurt, im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt der Tagesklinik für ihre Arbeit: „25 Jahre Tagesklinik der DGD Klinik Hohe Mark, das ist auch eine Frankfurter Erfolgsgeschichte“.

Hubertus Jaeger, Kaufmännischer Vorstand der DGD Stiftung und

Geschäftsführer der DGD Stiftung gGmbH, gratulierte ebenfalls und erinnerte an die Herausforderungen in der Entstehungszeit der Tagesklinik, die die Gründung im Rückblick mutig erscheinen lassen: „Die medizinische Versorgung war schon damals gut, aber die Finanzierung war eine Katastrophe“, blickte Jaeger zurück. „Aber der Geist von Glauben, Liebe und Hoffnung hat das Team von Anfang an begleitet, hier wird nicht nur therapiert, sondern auch zusammen gelacht und geweint. So ist die Klinik fester Bestandteil der gemeindepsychiatrischen Versorgung in Frankfurt geworden.“

Dr. Gerhard Sütfels, seit 2024 verantwortlicher Chefarzt der Tagesklinik, erinnerte sich an seine erste Begegnung mit dem Team: „Ich erlebte da gleich die hohe

Professionalität und vorbildliche Zusammenarbeit.“ Und er fügte schmunzelnd hinzu: „Als Chefarzt beschlich mich das seltene Gefühl, dass ich da besser nicht stören sollte.“ Im Anschluss blickte Dr. Andreas Richter auf die Geschichte der Einrichtung zurück. Er ist der verantwortliche Oberarzt und war von erster Stunde an bei der Tagesklinik dabei. „Die Räume in der Friedberger Landstraße waren zuvor eine Bekleidungsfabrik, sodass große Umbaumaßnahmen nötig waren. Schließlich war es dann so weit und mit einem knallgelben VW-Bus wurde ein Teil der Grundeinrichtung der Tagesklinik von Oberursel nach Frankfurt gebracht“, erinnerte sich Richter. „Gemäß dem biblischen Motto des Propheten Jeremia, dass wir der Stadt Bestes suchen sollen, haben wir das Haus als besonders offenen Ort konzipiert, mit vielen Begegnungen mit den Menschen vor Ort. Das Konzept der Klinik wurde gut angenommen und es wird bis heute ständig weiterentwickelt.“ Richter führte den Gästen der Jubiläumsfeier aber auch die herausfordernden Zeiten der Tagesklinik vor Augen, etwa als es während der Corona-Pandemie besonders schwierig war, die Klinik überhaupt geöffnet zu halten.

Im fachlichen Teil des Symposiums referierte zunächst Dr. med. Herald Hopf, Leiter der Tagesklinik Waldfriede und der Psychosomatischen Privatklinik Nikolassee in Berlin, über Ursprungsidee, Vorteile und Herausforderungen von psychiatrischen Tageskliniken in der heutigen Gesundheitslandschaft. Den fachlichen Teil beschloss Dr. Henning Freund. Er war in der Anfangsphase der Tagesklinik 13 Jahre lang ihr psychologischer Leiter und ist heute als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis tätig. Zudem ist er seit vielen Jahren Hochschullehrer für Religionspsychologie, was auch zu seinem Thema des Abends passte: „Religionsensible Ansätze in Psychiatrie und

Dr. Gerhard Sütfels, als Chefarzt verantwortlich für die Tagesklinik, Dr. Andreas Richter, Oberarzt der Tagesklinik, Prof. Dr. Markus Steffens, Ärztlicher Direktor der DGD Klinik Hohe Mark.



Psychotherapie“. Freund stellte Forschungsergebnisse vor, die zeigen, dass bei vielen Patientinnen und Patienten die Einbeziehung von Kultur, Religion und Spiritualität ein wichtiger Faktor für den Erfolg von therapeutischen Maßnahmen ist. Hier sind, so Freund, bei Therapeutinnen und Therapeuten mehr religionssensible Kompetenzen gefragt, zu denen etwa Wissen über Religionen und Fertigkeiten des therapeutischen Arbeitens mit religiösen Menschen gehören.

Dirk Jacobs
Referent Unternehmenskommunikation



Die Tagesklinik der DGD Klinik Hohe Mark in Frankfurt

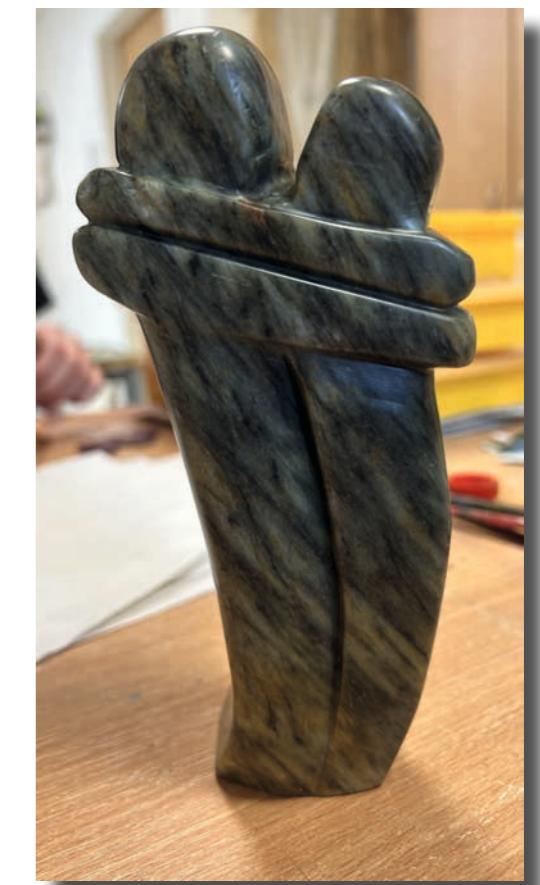
Die Tagesklinik bietet heute 20 tagesklinische Behandlungsplätze und ist montags bis freitags von 8:00 bis 16:30 Uhr geöffnet. Das Behandlungsspektrum umfasst Depressionen und bipolare Störungen, Angst- und Zwangserkrankungen, Psychosen, Persönlichkeitssstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen sowie psychosomatische Erkrankungen. Jährlich werden rund 120 Patientinnen und Patienten teilstationär behandelt.





Eindrücke aus der

Kreativabteilung



Rezept

Silvester Snack: Asia-Rindfleischspieß

Zutaten für 4 Personen

¼ Teelöffel Anis gemahlen
¼ Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Koriander gemahlen
1 Schalotte gehackt
1 Knoblauchzehe geschält und fein gehackt
1 Stück frischen Ingwer
(1,5 cm lang fein gehackt)
1 Zitronengraszweig (nur der weiße Teil)
1 Esslöffel brauner Zucker
1 ½ Esslöffel Erdnussöl
1 Teelöffel Sojasoße
200 g Rindfleisch (in 20 Streifen schneiden)
20 Holzspieße

Soße:
1 Knoblauchzehe
80 g Erdnussbutter ohne Stückchen
2 Esslöffel Kokosmilch
3 Esslöffel Wasser
einige Tropfen Tabasco (nach Geschmack)
2 Teelöffel Honig
2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel helle Sojasoße

Zubereitung

Zuerst die 20 Holzspieße etwa eine Stunde in Wasser einweichen, damit sie später nicht anbrennen. Für die Marinade Anis, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und braunen Zucker in einer Schüssel gut vermengen. Erdnussöl und Sojasoße hinzufügen. Nun nacheinander auf jeden Spieß einen Streifen Rindfleisch stecken, in eine flache Schüssel legen und mit Marinade bedecken. Anschließend drei Stunden kaltstellen.

Für die Soße den Knoblauch in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und drei Minuten kochen lassen. Kalt abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch mit Erdnussbutter, Kokosmilch und Wasser in einem Topf vermengen. Bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten glattrühren und dann Tabasco, Honig, Zitronensaft und Sojasauce zugeben. Weiter rühren, bis alles gut vermischt ist. Wenn die Soße nicht gut bindet, 1-2 EL Wasser einröhren. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Nun den Backofen oder Grill vorheizen, Spieße 1-2 Minuten von jeder Seite grillen, dabei mehrmals wenden. Fertige Spieße auf Servierteller anrichten und mit der Soße servieren. Fertig!

Guten Appetit wünscht
Tanja Martinek
Pflegefachperson



Humorecke

Die Postbeamten öffnen einen weihnachtlich verzierten Brief, der ohne Angabe einer Adresse an den Weihnachtsmann gerichtet war. Einer der Beamten beginnt zu lesen:

„Lieber Weihnachtsmann. Ich bin 8 Jahre alt und Vollwaise. Hier im Heim bekommen alle Kinder immer ganz tolle Geschenke, nur ich nicht. Ich wünsche mir so sehr einen Füller, ein Federmäppchen und ein Lineal.“

Die Beamten waren von dem Schreiben so gerührt, dass sie untereinander Geld für einen Füller und ein Federmäppchen sammelten. Nach zwei Wochen erhielten sie vom selben Absender erneut einen an den Weihnachtsmann adressierten Brief. Voller Spannung öffneten sie ihn und lasen:

„Lieber Weihnachtsmann, vielen Dank für das tolle Geschenk. Ich habe mich so sehr darüber gefreut. Leider hat das Lineal gefehlt, aber das haben bestimmt die Idioten von der Post geklaut.“

Zwei Fliegen laufen auf einem Globus. Als sie sich das dritte Mal über den Weg laufen, sagt die eine zur anderen: „Mensch, wie klein die Welt doch ist.“

Der Vater möchte seine vierjährige Tochter zum Weihnachtsfest überraschen. Er leihst sich ein Weihnachtsmannkostüm aus, bewaffnet sich mit einem Sack und einer Rute und geht ins Wohnzimmer, wo seine Tochter und seine Frau schon warten. Er tritt vor die beiden und beginnt mit tiefer Stimme:

„Vom Walde draußen, da komm ich her. Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr. Überall auf den Tannenspitzen sah ich die goldenen Lichtlein blitzen.“

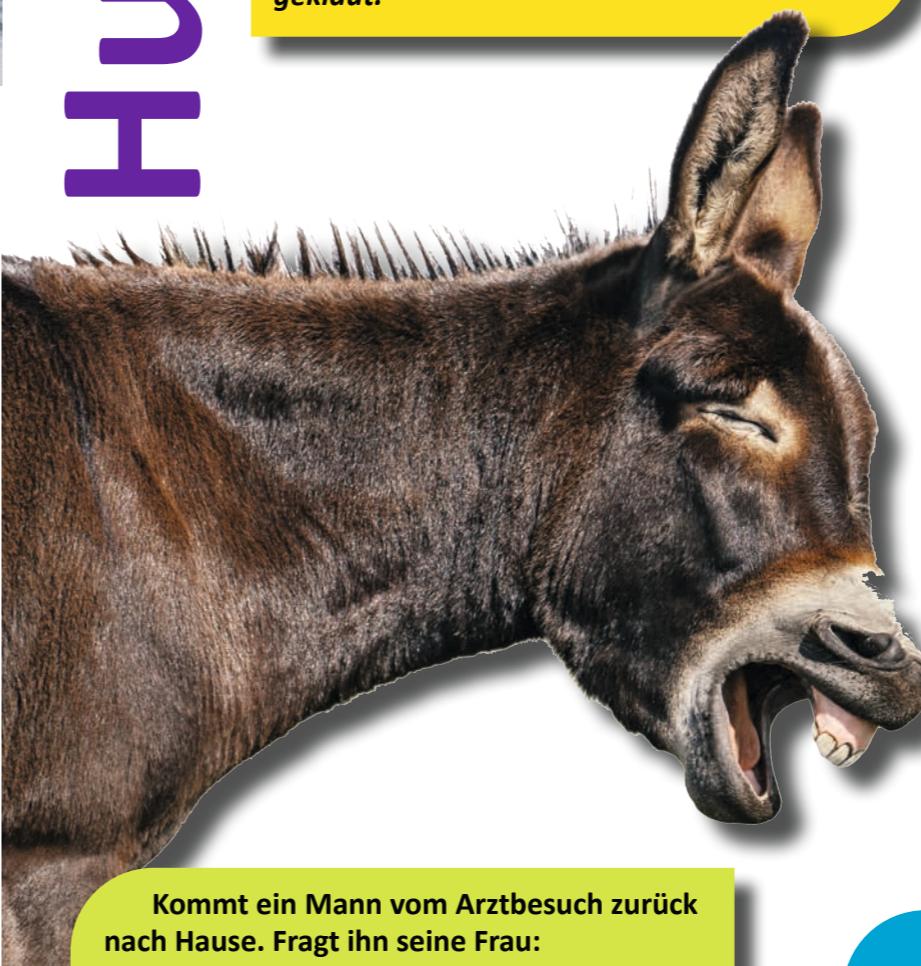
Als er gerade weitermachen wollte, dreht sich seine Tochter fragend zu ihrer Mutter um: „Mama, hat Papa mal wieder zu viel getrunken?“

Die kleine Susi geht mit ihrer Mutter in den Zoo.

Susi: „Mama, ich mag es nicht, wie mich der Gorilla da hinter der Scheibe anguckt.“

Mama: „Psst, das ist erst das Kassenhäuschen.“

Wie heißt „Sonnenuntergang“ auf Finnisch? – Helsinki



Kommt ein Mann vom Arztbesuch zurück nach Hause. Fragt ihn seine Frau:
„Na, was hat der Arzt gesagt?“
Mann: „30 Euro!“
Frau: „Nein, ich meinte, was hast du?“
Mann: „Nur 20 Euro!“
Frau: „Zum Kuckuck nochmal, was fehlt dir?“
Mann: „10 Euro!“

Ein Motorradfahrer fährt ohne Helm.

Ein Polizist stoppt ihn: „Weshalb tragen Sie eine Zipfelmütze anstelle eines Helms?“

Daraufhin der Motorradfahrer:
„Die ist viel sicherer! Ich habe vorher beides aus dem Fenster geworfen und dabei ist nur der Helm kaputtgegangen.“

News & Termine



Integrativer Zimmersmühlenlauf

Am 28. August 2025 fand der 20. integrative Zimmersmühlenlauf in Oberursel statt.

Bei dem beliebten inklusiven Lauf gingen insgesamt 1.421 Läuferinnen und Läufer auf verschiedenen Strecken (Integrationslauf: 1,5 km, Walking: 3 km und Hauptlauf: 6 km) an den Start. Die DGD Klinik Hohe Mark war mit einem Team, bestehend aus Mitarbeitenden sowie Patientinnen und Patienten, vertreten.



Erstes Traineeprogramm beendet

Im September 2025 endete der erste Kurs des Trainee-Programms KHM-STEPP. Hinter dem Begriff verbirgt sich ein einjähriges Strukturiertes Trainee-Programm für Einsteiger in der Psychiatrischen Pflege. Insgesamt 20 Teilnehmende konnten das Programm erfolgreich abschließen und somit einen weiteren Schritt nach vorne machen.

Der Abschluss wurde bei Kaffee und Kuchen mit einem Rückblick sowie Laudationen von Geschäftsführerin Anke Berger-Schmitt, Pflegedirektor Wolfram Köny und Jonathan Gutmann, dem Leiter des Programms, gebührend gefeiert. Anschließend erfolgte die Zertifikatsvergabe. Der zweite Kurs startet im Januar 2026.



Fachvortrag „Bio-psycho-soziale Schmerzbehandlung“

Der in diesem Jahr leider ausgefallene Fachvortrag von Prof. Dr. Ulrich T. Egle zum Thema „Bio-psycho-soziale Schmerzbehandlung“ soll am 18.03.2026 in Oberursel nachgeholt werden.

Fest der Begegnung 2026

Im nächsten Jahr findet wieder das Fest der Begegnung in der DGD Klinik Hohe Mark statt. Sie können sich den Sommertermin gerne schon vormerken: Sonntag 21.06.2026 von 10:00 – 17:00 Uhr. Es erwartet Sie neben einem Festgottesdienst wieder in buntes Programm auf dem Klinikgelände. Wir freuen uns auf Sie!



Stellvertretender Ärztlicher Direktor

Dr. Gerhard Sütfels hat am 01. November 2025 die Aufgabe des Stellvertretenden Ärztlichen Direktors übernommen. Er ist bereits seit über einem Jahr als Chefarzt der Abteilung Sozialpsychiatrie, Suchtmedizin und Psychotherapie für drei Einrichtungen der Klinik am Standort Frankfurt am Main verantwortlich (Tagesklinik, Psychiatrische Institutsambulanz und Eltern-Kind-Kompetenzzentrum). Außerdem leitet er die beiden internistischen Suchtstationen der Klinik in Oberursel.

Weitere Veranstaltungen



Sie finden uns auch auf der Messe „Gesund leben“ vom 28. Februar – 01. März 2026 in der Jahrhundert-halle in Frankfurt-Höchst.
Informationen zu allen aktuellen Veranstaltungen finden Sie immer auf unserer Klinikhomepage:
www.hohemark.de/veranstaltungen



Klinik Hohe Mark



DGD Stiftung
Mehr als
Medizin



HOHEMARK.de