

»Ich bin bei Euch alle Tage!«

... Weihnachtsgruß 2020.

Liebe Freunde der Klinik Hohe Mark,

„Ich bin bei Euch alle Tage!“ Dieser Satz ist ein Machtwort gegen die Einsamkeit. You'll Never Walk Alone - Du wirst niemals alleine gehen. Mit diesem Beispiel aus der Fußballwelt beschreibt Chefarzt Prof. Dr. Markus Steffens in der umseitigen Andacht, was dies mit Weihnachten zu tun hat. Auch wir greifen diesen Satz auf und sagen; weil Jesus bei uns ist, können wir auch füreinander da sein.

Füreinander da sein - wie Angehörige von an Depression erkrankter Menschen helfen können.

Die Jahreszeit kurzer und dunkler Tage ist da. Manche Menschen fallen in eine Winterdepression. Sie sind niedergeschlagen, antriebslos und haben ein extremes Schlafbedürfnis. Das kann in der dunklen Jahreszeit die Folge einer hormonellen Veränderung sein. Aber auch die Corona-Pandemie kann auf das Gemüt gehen und zu seelischem Stress führen. Doch aus einer Depression wieder herauszukommen, geschieht meist nicht schlagartig. Für Betroffene ist es ein langer, anstrengender Prozess. Angehörige können dabei eine wichtige Stütze sein. Zwischen Fürsorge und Beistand sollten auch sie achtsam mit sich selbst sein.

- Schuldgefühle nicht auf sich zu beziehen. Es ist für Angehörige entlastend, sich über die Krankheit Depression zu informieren und für eine ärztliche Behandlung zu motivieren.
- Angehörige und Freunde sollten nicht die Rolle eines Therapeuten übernehmen. Doch Solidarität ist wichtig. Wenn Betroffene dies in der Beziehung spüren, wird das Vertrauen ein wichtiger Faktor der Hilfe.
- Wissenschaftliche Studien zeigen: Wenn Angehörige auf ihre eigene körperliche und psychische Verfassung achten, ist das nicht egoistisch. Vielmehr hilft es dem depressiven Partner, aus der Krankheit herauszukommen.
- Am Tiefpunkt einer Depression glaubt ein Betroffener oft nicht mehr an Heilung. Angehörige können stellvertretend und auch betend Hoffnung, Sicherheit und zugewandte Gelassenheit vermitteln: „Depression ist gut behandelbar.“

Füreinander da sein - die Klinik in Corona Zeiten


Nach wie vor sind wir dankbar dafür, dass wir bisher in der Klinik vor einer Corona-Infektion bewahrt wurden. Das gelingt - außer mit der Hilfe Gottes - durch eine möglichst konsequente Umsetzung unseres Schutzkonzeptes. Aber Masken zu tragen, Abstand zu halten, gut zu lüften, bei Bedarf zu testen und anderes mehr, ist ja nur die eine Seite der Medaille. Mindestens genauso wichtig ist die innere Einstellung. Nur wenn wir alle zusammenhalten und jeder nicht nur für sich Schutz haben will, sondern auch dem anderen Schutz gibt, dann bleiben wir auf einem guten Weg. Füreinander da sein - als Mitarbeitende untereinander und gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten. Das ist und bleibt unser Ziel.

Füreinander da sein - Die „Frohe Botschaft“ teilen!

ADVENT: **A** wie Auszeit und zur Ruhe kommen, **D** wie Dankbarkeit, **V** wie Vertrauen, **E** wie Erinnerungen, **N** wie Neues wagen und **T** wie Tradition bewahren.

Mit diesen Begriffen aus den Buchstaben des ADVENT öffnen wir vom 1 bis zum 24. Dezember 2020 an jedem Tag ein neues Türchen. Dahinter verstecken sich Gedanken, und Bilder zur Advent- und Weihnachtszeit aus dem Kreis der Leitungspersonen aus den verschiedensten Bereichen des Hauses. Doch nicht nur in der Klinik, sondern auch nach draußen - über unsere Website hohemark.de und facebook - werden diese Türchen sichtbar sein. Auf diese Weise laden wir Sie herzlich ein, die Adventszeit mit uns zu feiern und die „Frohe Botschaft“ gemeinsam zu teilen.

In diesem Sinne wünschen wir „Gesegnete Weihnacht“ und ein gutes neues Jahr 2021


Anke Berger-Schmitt


Gottfried Cramer

Sollten Sie kein Interesse an der weiteren Zusendung des Freundesbriefes haben, bitten wir um eine entsprechende Info per Post an die Klinik Hohe Mark - Freundeskreis - Friedländerstraße 2, 61440 Oberursel (Taunus), per E-Mail an marketing@hohemark.de oder per Tel. an 06171 204-0.

Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern.
So sei nun Lob gesungen dem hellen Morgenstern!
Auch wer zur Nacht geweinet, der stimme froh mit ein.
Der Morgenstern bescheinet auch deine Angst und Pein.
Jochen Klepper

**„Ich bin bei euch, alle Tage,
bis an der Welt Ende.“** (Matthäus 28,20)

You´I never walk alone

Die Politik stimmt uns in diesem Jahr immer wieder darauf ein: ein langer, harter Corona-Winter steht uns bevor. Der Adventslieddichter Jochen Klepper hätte es vielleicht so bebildert: eine lange kalte Nacht, Dunkel.

Der aktuelle englische FC Liverpool durchlebte 1989 eine der größten Katastrophen in der Geschichte des Fußballs: FA-Cup-Zuschauerkatastrophe, 96 Liverpool-Fans wurden im Gedränge erdrückt, scheinbar nur noch Dunkel. Aber seitdem steht im Vereinswappen: You'll Never Walk Alone - Du wirst niemals alleine gehen.

Ein Lied, das vor Corona-Zeiten unmittelbar vor Spielbeginn in Liverpool, und z.B. auch in Mainz, von zigtausend Fans Herzen berührend und Menschen verbindend lautstark gesungen wurde. Und nach der Corona-Zeit sicherlich, vielleicht noch tiefer verankert wieder gesungen wird: When you walk through a storm, hold your head up high, and don't be afraid of the dark. At the end of a storm there's a golden sky ... Walk on through the wind, walk on through the rain though your dreams be tossed and blown. Walk on, walk on with hope in your heart. And you'll never walk alone. Auf Deutsch:

Wenn du durch einen Sturm gehst, halt deinen Kopf oben und fürchte dich nicht vor der Dunkelheit. Am Ende des Sturms ist ein goldener Himmel ... Geh weiter durch den Wind, immer weiter durch den Regen, auch wenn sich alle Deine Träume in Luft auflösen. Geh weiter, immer weiter, mit Hoffnung in deinem Herzen. Du wirst niemals allein gehen.

Als ich diesen Fangesang im Mainzer Stadion erstmals erlebte, hat mich etwas sehr tief berührt: eine Verbundenheit mit Menschen, welche für mich wichtig waren und mir nahestanden, und mit etwas, was noch deutlich darüber hinausgeht.

Auch im harten Winter, in der Nacht, im Dunkel, im Sturm: **Geh weiter durch den Wind, immer weiter durch den Regen Geh weiter, immer weiter, mit Hoffnung in deinem Herzen. Du wirst niemals allein gehen.**

Ist das wirklich so? Wer läuft denn noch mit mir mit? Sind die Schulterklopper aus den Zeiten, in denen es gut läuft, im Sturm, im Dunkel noch da? Menschen, welche auf diesen Kreuzwegen des Lebens noch bleiben, sind unendlich wertvoll. Ich wünsche Ihnen solche Menschen. Und ich wünsche Ihnen, dass auch Sie für andere solche Menschen sein können. Und es gibt noch etwas, was darüber hinausgeht.

An Weihnachten feiern wir, dass Jesus mitten im Winter, im Dunkel, in der Nacht zu uns Menschen kam. Jochen Klepper beschrieb es als hellen Morgenstern. Dieser zu uns gekommene Jesus, der im Weiteren auch den existenzbedrohlichsten Sturm überwunden hat, garantiert uns in Matthäus 28,20: „You'll never walk alone“. „Ich bin bei euch, alle Tage, bis an der Welt Ende.“

„Niemals wirst du allein unterwegs sein; nicht in diesem langen harten Winter, nicht in der kalten Nacht, nicht im über uns hinwegfegenden Sturm.“ Auch wenn wir räumlich Abstand halten müssen, auch wenn wir unsere Kontakte auf ein Minimum beschränken müssen: „Ich bin bei Dir. Ich bleibe in Kontakt mit Dir.“

You'll never walk alone.“ - „Ich bin bei euch, alle Tage, bis an der Welt Ende.“ Das leuchtet durch die dunkle Nacht, hält im Winter warm, beruhigt im Sturm, verbindet, trägt – In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein warm leuchtendes Weihnachten und ein behütetes und gesundes neues Jahr 2021.



Ihr

Prof. Dr. Markus Steffens

TAUNUS SPARKASSE SPENDENKONTO FREUNDESKREIS: SEELSORGE - MUTTER- U. KIND-STATION - KULTURARBEIT
IBAN: DE96 5125 0000 0007 0083 09 | BIC: HELADEF1TSK