

Unterwegs

DIE ZEITSCHRIFT

DER SAMARITERANSTALTEN

SAMARITERANSTALTEN



Angst

Maren Beßler / pixelio.de

Titelthema

Christa Dauber / Institut für professionelles Deeskalationsmanagement
„Was machen wir mit Angst – was macht Angst mit uns“

Gastkommentar

Cornelia von Hackewitz / Ambulanter Hospizdienst Fürstenwalde
Angst vorm Sterben

So bunt ist unser Glaube
Das christliche Abendland

03 2016

Einblicke

TITELTHEMA

- 4 **Christa Dauber / PorDeMa**
„Was machen wir mit Angst – was macht Angst mit uns“
- 6 **Korczak-Schule**
- 8 **Christophorus-Werkstätten**
- 9 **Katharina von Bora-Haus**
- 10 **Burgdorf-Schule**
- 14 **Aus den Bereichen: Verwaltung**

MITTENDRIN – DIE BEWOHNERSEITEN

- 15 **Advent und Weihnachten**
- 17 **Fußball – Lydia Cup**
- 18 **Wovor haben Sie Angst?**
- 19 **Aus den Bereichen: Pastorale Dienste**
- 20 **Gastkommentar: Cornelia von Hackewitz, Ambulanter Hospizdienst**
- 22 **Mitarbeitervertretung**
- 24 **Buchvorstellungen**
- 26 **So bunt ist unser Glaube**
- 28 **Gemeinnützige aufwind GmbH**

UNTERWEGS MIT...

- 30 **... Nancy Langfeld,**
Mitarbeiterin in der Tandem-Werstatt



Bernhard Friesacher / pixelto.de

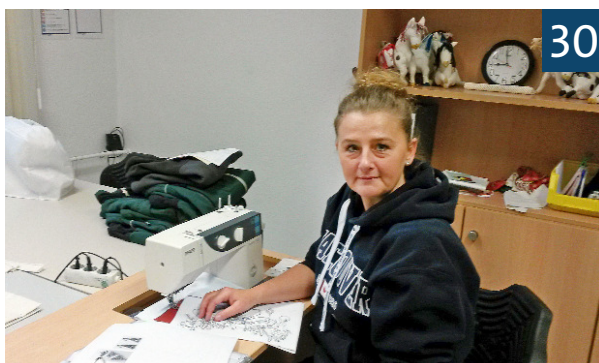
9



13



13



30



28

Angst

Liebe Leserin, Lieber Leser,

Ein ganzes Heft über „Angst“? Und dann noch zu Weihnachten? Wie Sie, verehrte Leserinnen und Leser vielleicht bemerkt haben, trauen wir uns in der Redaktion inzwischen an Themen, die unter die Haut gehen. „Transparenz“, das mochte ja noch angehen. Aber jetzt „Angst“ und als nächstes steht das Thema „Gewalt“ auf der Agenda. Die Redaktion verlässt die Oberfläche, geht etwas tiefer in unsere Erfahrungen. Dabei bleiben wir uns treu, betrachten die Themen – die übrigens immer aus unserer Mitte genannt werden! – auch weiterhin durch das Brennglas unserer Erfahrungen in den Samariteranstalten.

Wenn Sie unsere Beiträge, die diesmal sehr unterschiedliche Themenbereiche ansprechen und gerade darin ihren „roten Faden“ haben, lesen, werden Sie ganz sicher nachdenklich werden. Und Sie werden eigenen Erfahrungen begegnen oder auch denken: „So etwas gibt es auch in Fürstenwalde?“

Dabei bleiben wir unserer Themenstruktur treu, berichten aus unserem Alltag, blicken über den Tellerrand der Samariteranstalten hinaus in die Gesellschaft (deren Teil wir ja sind!), denken über persönliches und fachliches nach, trauen uns bis an die Lebensgrenze. Und machen also nichts anderes, als mit Ihnen aus der Sicht der Autorinnen und Autoren einen Blick in unseren Alltag zu tun.

Je nachdem, wann Sie unsere Beiträge lesen, denken Sie vielleicht an Maria und Joseph bei der Herbergssuche, an die Hirten auf dem Felde, denen gesagt werden musste: „Fürchtet Euch nicht!“, an

den Tyrannen Herodes, der aus Angst Kinder ermorden ließ . . . so weit weg ist unser Thema nun doch wieder nicht von der Weihnachtsgeschichte. Und wenn wir einander in diesem Jahr ein friedvolles, gesegnetes Weihnachtsfest wünschen, dann sehen wir zugleich die Bilder von Aleppo, vom Jemen, von Menschen, die hier Zuflucht suchen und von denen, die ihnen Angst machen wollen!

Ich wünsche Ihnen eine nachdenkliche Lektüre und dann ein behütetes, friedvolles Weihnachtsfest, an dem zumindest Sie keine Angst haben müssen!

Ihr



Paul-Gerhardt Voget
Theologischer Vorstand



„Was machen wir mit Angst – was macht Angst mit uns“

Ängste begleiten uns und beeinflussen täglich unser Verhalten. Versagensängste, Existenzängste, Angst vor Ablehnung, Liebesverlust oder Zurückweisung, Angst vor Kränkung oder Verletzung, Angst vor Konsequenzen, Kritik, Bewertung, Entwertung, vor Abhängigkeit, vor Kontroll- und Funktionsverlust, vor Krankheit, Schmerz, Hilflosigkeit u. v. m, die Liste möglicher Ängste erscheint unerschöpflich.

Die Liste der Ängste erscheint nicht nur unerschöpflich, sie gestaltet sich durchaus sehr individuell und persönlich – jeder Mensch hat seine eigenen Ängste in individueller Ausprägung.

Ängste sind berechtigt und notwendig. Sie ermöglichen uns, Situationen als gefährlich oder bedrohlich einzuschätzen, um dann eine individuelle Strategie zu entwickeln, die (Gefahren-)Situation – die Angst – zu meistern und zu bewältigen.

Was ist Angst

Angst ist ein Gefühl. Angst äußert sich als überwiegend unangenehm empfundene Erregung in vom Menschen subjektiv als bedrohlich oder gefährlich eingeschätzten Situationen. Angst erfüllt evolutionsgeschichtlich eine elementare Funktion als Schutz- und Warnmechanismus in tatsächlichen oder vermeintlichen Gefahrensituationen. Sie befähigt Menschen dazu, solche Situationen zu bewältigen (z.B. durch Flucht oder Verteidigung) und Strategien zu entwickeln solche oder ähnliche Situationen zu vermeiden.

Angst wird nicht zwangsläufig als eine unangenehme Erregung empfunden, sondern kann individuell als lustvolle Erfahrung

gesucht werden. Denken Sie an Menschen, die sehr bewusst Gefahren oder ein hohes Risiko eingehen, um aus der gelungenen Bewältigung der jeweiligen Situation eine Steigerung ihres eigenen Lebensgefühls zu erlangen (sogenannte Thrills).

Ist Angst ein Gefühl oder eine Emotion? Da beide Begriffe oft gleichbedeutet verwendet werden, hier ein Beispiel der Begriffsabgrenzung: Das Gefühl, die Emotion, ist ein subjektiver Zustand oder

Körperliche Anzeichen/Symptome für Angst :

- Herzklopfen, Herzrasen
- Schwitzen
- Schnelle Atmung
- Zittern
- Hoher Blutdruck
- Schwindelgefühl
- Trockener Mund
- Durchfall, Erbrechen
- Blässe oder Erröten
- Veränderte Mimik und Gestik
- Anspannung
- es können Wahrnehmungsstörungen auftreten

ein Grundphänomen des Erlebens oder des Wahrnehmens von Freude, Lust, Geborgenheit, Wut, Liebe, Trauer, Ärger, Angst, Wohlbehagen.

Eine Emotion ist ein komplexer Prozess, der auf verschiedenen psychischen Funktionsebenen abläuft, der Begriff Gefühl bezeichnet das subjektive Erleben der Emotion. (PflegeWiki 30. März 2016)

Wie entstehen Ängste – was passiert im Gehirn?

Angst auslösende Situationen werden von zwei Systemen im Gehirn verarbeitet: einem rasch und ungenau arbeitenden und einem langsamer, dafür aber genauer arbeitenden System; letzteres ist mit an der bewussten Wahrnehmung beteiligt. Eine zentrale Schaltstelle im Gehirn sind die Mandelkerne (Amygdala). Hier wird in Millisekunden-Geschwindigkeit entschieden, ob ein Reiz für den Organismus schädlich oder von Vorteil ist. Die zentral gelegenen Kerngebiete der Amygdala haben Verbindungen zu zahlreichen anderen Zielstrukturen im Gehirn, von wo aus jene Hirnregionen angesteuert werden, die dafür verantwortlich sind, dass die uns allen bekannten körperlichen Anzeichen einer Angstreaktion in Gang gesetzt werden. Auf diesem Wege wird gewährleistet, dass der Organismus Energiereserven mobilisiert, die für raschen Angriff oder Flucht nötig sind. Neben diesem schnellen Reaktionssystem gibt es ein anderes, das gleichzeitig für eine sehr ausgereifte Reizverarbeitung sorgt. Hierzu zählen

die Sehrinde im okzipitalen Kortex und der in tiefere Strukturen eingebettete Hippokampus, in dem Gedächtnisinhalte gespeichert sind. Diese werden abgerufen und mit der gegenwärtigen akuten Gefahrensituation verglichen. Erst wenn diese Hirnstrukturen aktiviert werden, kann es zu einer bewussten Wahrnehmung und Verarbeitung einer Gefahrensituation kommen. (Dieter Vaitl/ Blick ins Gehirn: Wie Emotionen entstehen; 19.10.2006),

Auswirkungen von Angst im Arbeitsalltag von Einrichtungen im Gesundheitswesen

Beschäftigte in Einrichtungen des Gesundheitswesens sind häufig konfrontiert mit abwehrenden, herausfordernden, aggressiven oder befremdlichen Verhaltensweisen von zu betreuenden Menschen. Angst ist eine der Hauptursachen für die Entstehung von abwehrenden, herausfordernden, aggressiven oder befremdlichen Verhaltensweisen. Angst zu fühlen ist für Menschen bisweilen nicht auszuhalten und kann so bedrohlich werden, dass zahlreiche Abwehrmechanismen entwickelt werden, um das Gefühl nicht spüren zu müssen. Durch diese Abwehrmechanismen (Verdrängung, Verleugnung, Abspaltung etc.) gelingt es, das Gefühl der Angst von sich weg zu halten.

Werden Ängste zu stark bzw. nehmen zu viel Raum ein oder sind lebensbestimmend, greifen Abwehrmechanismen nicht mehr, verlieren ihre Funktion und

der Mensch wird von Angst „überschwemmt“ (Panik). Flucht ist eine der Hauptreaktionen auf angstauslösende Reize – Menschen laufen weg bzw. haben das Bedürfnis die Situation zu verlassen. Verliert ein Mensch die Möglichkeit zu fliehen, wird die Situation immer bedrohlicher, es werden alle zur Verfügung stehenden Möglichkeiten aktiviert um sich zu wehren. Es kommt zu abwehrenden Verhaltensweisen, um sich vor angstauslösenden Reizen zu schützen.

Betagte, pflegebedürftige und chronisch erkrankte Menschen können zusätzlich durch Ängste vor weiteren Funktionsverlusten, vor wachsender Hilfebedürftigkeit und Abhängigkeit, vor Zuwendungs- und Liebesverlust sowie Angst vor dem Sterben belastet sein.

Was können wir Angst entgegensetzen?

Unseren eigenen Ängste können wir mit Mut, Zuversicht und Vertrauen begegnen. Wir müssen uns unseren Ängsten immer wieder stellen und Strategien entwickeln sie zu bewältigen.

Die Ängste der Menschen in unserem Umfeld können wir wahrnehmen, ernstnehmen und respektieren. Mitmenschen können wir Halt, Begrenzung und Geborgenheit bieten und sie durch angstauslösende Situationen begleiten.

■ [Christa Dauber / Institut für professionelles Deeskalationsmanagement](#)
www.prodema-online.de

„Das Erlebnis Angst gehört zu unserem Dasein.
So allgemeingültig das ist, erlebt doch jeder Mensch
seine persönlichen Abwandlungen der Angst,
„der“ Angst, die es genauso wenig gibt,
wie „den“ Tod oder „die“ Liebe“.

(Fritz Riemann, Grundformen der Angst ,1961)

Angst und Glaspanzer

Wer kennt sie nicht, die Angst.
 Jeder kennt sie, jeder hat sie schon erlebt,
 und doch schämt man sich dafür Angst zu haben,
 strebt an, es anderen zu verbergen,
 unterdrückt sie, wenn sie in einem entsteht.

Eltern sagen zu ihren Kinder: „Du brauchst keine Angst zu haben“ aber das hilft nicht. Kinder denken, Erwachsene haben nie Angst, dabei stimmt das auch nicht. Denn auch Erwachsene haben Angst. Angst davor, die Arbeit zu verlieren, eine Prüfung nicht zu bestehen, einen Kredit nicht rückzahlen zu können, Angst, einmal ganz arm und verlassen zu sein, und das fühlt sich genauso an, wie wenn Kinder Angst haben, vor Dunkelheit, vor einem Ungeheuer, von einem Stärkeren verprügelt zu werden, von Erwachsenen angemeckert zu werden, oder etwas falsch zu machen.

Kinder haben viel Angst, manchmal besteht ihr ganzes, kleines Kinderleben fast nur aus Angst. Wir bemerken es oft nicht. Denn Menschen, ob groß, ob klein, ob behindert oder nicht behindert, neigen dazu, Angst nicht sichtbar werden zu lassen. Sie verbergen ihre Angst, je mehr sie davon haben, sie verbergen sie hinter einer Mauer aus Glas. Dickes, schweres Glas. Dahinter stehen sie mit eisigen, kalten, oft trotzigem Gesichtern und sagen böse Worte und haben einfach nur Angst. Wenn Menschen noch ganz klein sind, dann zeigen sie ihre Angst oft noch ganz offen, genauso, wie sie ist, denn Angst tut weh, ist unerträglich. Dann weinen sie, schreien, ducken sich weg, sie laufen weg, blicken aus schreckgeweiteten Augen. Diese Verhaltensweisen führen dazu, dass man sie tröstet, sie umarmt, ihnen Schutz gibt, sie lieb hat, ihnen zeigt, dass man für sie da ist. Aber nicht alle haben solche, die ihnen das gegeben haben, als sie es brauchten. Manche waren allein, als sie klein waren und Angst hatten. Manche mussten ganz al-

lein und klein wie sie waren, dieses Gefühl der Hilflosigkeit durchstehen, und keiner war da. Das sind die, die ohne Eltern aufgewachsen sind, deren Eltern sie früh weggegeben haben, in Heime, in Anstalten, weil sie vielleicht behindert, vielleicht krank oder zu schwierig waren. Da haben sie sich dann manchmal einen Panzer aus Glas angeschafft, der hilft ihnen, die Angst allein durchzustehen. Und durch den kann später nur noch selten Trost und Umarmung und Liebe durchdringen.

Angst ist nicht immer einfach zu erkennen, bei sich selbst erkennt man sie gut, denn sie treibt einem den Herzschlag hoch, das Blut ins Gesicht, lässt Schweiß austreten, macht unruhig und regt den Fluchtreflex an. Bei anderen ist es schwerer zu erkennen. Ein Mensch, der Angst hat, sagt meist nicht, dass er sie hat, denn das macht ihn schwach. Und wer ist schon gern schwach? Niemand.

Menschen, die in Einrichtungen der Behindertenhilfe leben und in so täglichen Verrichtungen auf Hilfe angewiesen sind, wie lesen, schreiben, rechnen, essen kochen, saubermachen, arbeiten, die sich deshalb auf der Straße, auf Bahnhöfen und außerhalb der Heime, in denen sie wohnen, nicht gut zurecht finden, weil sie die Straßenschilder nicht lesen können, oder nicht zurückfinden würden, die also einen Vormund haben, der über sie bestimmen kann und kein eigenes Konto haben, oder von ihrem eigenen Konto nicht jederzeit Geld abheben können, und die immer welche fragen müssen, ob sie und wie lange sie irgendwohin gehen dürfen, die also immer andere über sich haben, die über sie bestimmen können, die scheinbar alles besser wissen, die sie immer fragen müssen, bei allen Dingen, wann sie gehen dürfen, bis wie lange sie aufbleiben oder rausgehen dürfen, wann sie nach Hause kommen müssen, was sie sich kaufen dürfen, die bestimmen, wie

Angst ist nicht immer einfach zu erkennen,
 bei sich selbst erkennt man sie gut,
 denn sie treibt einem den Herzschlag hoch,
 das Blut ins Gesicht, lässt Schweiß austreten,
 macht unruhig und regt den Fluchtreflex an.

viel sie essen und trinken dürfen, wie lange sie arbeiten müssen, die Menschen also, die solches erleben, haben vor denen, von denen sie in solcherart abhängen, sehr oft Angst. Das macht, weil es ihnen vorkommt, dass die, die sie fragen müssen, stärker sind als sie selbst. Stärker, weil sie klüger sind, stärker, weil sie Bescheid wissen, stärker, weil sie wissen, was richtig und was falsch ist, stärker, weil sie einen Haustürschlüssel haben. Und vor jemandem, der stärker ist, hat man Angst. Manchmal, nicht immer. Dann, wenn dieser Stärkere die Stimme hebt, wenn er ärgerlich ist, wenn er brummig guckt, wenn er vielleicht nur einfach in Gedanken ist. Dann kann schon der Schwächere vor ihm Angst haben. Das weiß der Stärkere nicht, das merkt der Stärkere nicht, davon ahnt er nichts. Jeder von uns kann in eine solche Lage kommen. Wir können Angst machen, ohne dass wir es wollen und merken. Das müssen wir vermeiden. Oft sind wir als Erzieher, als Heilerziehungspflegekräfte, als Heilpädagogen und einfach als Menschen, die die Schlüsselgewalt in einem Heim haben, die Stärkeren und machen den Menschen, die wir zu betreuen haben Angst. Früher fand man das gut, denn man benutzte es als Erziehungsmittel, man drohte, man strafte, man schlug sogar und nannte das Disziplin. Heute dürfen wir nicht mehr mit Angst erziehen, wir sollen gleichberechtigt erziehen, wir sollen begleiten, assistieren, stützen und helfen, wir dürfen nicht mehr mit Angst erziehen und das ist gut so.

Aber auch körperliches Übergewicht, körperliche Kraft kann Angst machen

und in diesem Sinne haben oft auch die Betreuer Angst vor den Menschen, die sie betreuen, denn oft sind diese den Betreuern körperlich überlegen. Das ist ein Tabuthema, aber es muss angesprochen werden. Niemand darf seine geistige, aber auch niemand darf seine körperliche Überlegenheit ausspielen. Beides macht Angst: Geistiges und körperliches Unterlegenheitsgefühl.

Es kann vorkommen, dass jemand, dem einer mit geistiger Überlegenheit Angst macht, sich durch körperliche Gewalt an ihm rächt und umgekehrt. Angst hat also auch immer etwas mit Gewalt zu tun. Gewalt zu vermeiden, in jeglicher Form, verbal, gestisch, mimisch, körperlich, das ist der Schlüssel zur Angstvermeidung. Angst zu erkennen, trotz meterdicker Glasschicht, trotz Arroganz und Machtgeprotze, das ist eine weitere Kunst. Denn erkenne ich, dass jemand Angst hat, kann ich ihm die Angst nehmen, ich kann ihn beruhigen, ihm helfen, ihn trösten, ich kann eventuell vermeiden, dass er zu einem Menschen wird, der wieder anderen Angst macht.

Es gibt ein Buch, es heißt: „Schule ohne Angst“, es ist von dem Kinderarzt Theodor Hellbrügge geschrieben, der eine Schule gegründet hat, in der alle Kinder zusammen lernen können, ganz egal ob sie behindert oder nicht behindert waren. In dieser Schule lernten die Kinder gerne und hatten keine Angst, etwas falsch zu machen. Sie machten daher größere Fortschritte. Der Mann, nach dem unsere Schule benannt ist, Korczak, war auch ein Arzt, der eine Einrichtung für Kinder gegründet hat, in der Kinder keine Angst

zu haben brauchten. Gewalt war verboten in dieser Einrichtung, auch die Erzieher durften keine ausüben. Sie durften nicht meckern, nicht böse sein, nicht strafen, wenn jemand etwas Böses getan hatte. Dafür aber hatten die Kinder in seiner Einrichtung ein Kinderparlament gegründet, dort hatten sie 99 verzeihende Paragrafen. Diese beruhten gänzlich auf Wiedergutmachung. Auch der Gründer der Einrichtung selbst wurde dort schon mal angeklagt, weil er etwas gemacht hatte, was ein Kind gekränkt und ihm weh getan hatte, und Korczak nahm an, was über ihn per Abstimmung verfügt wurde.

Wir sollten uns alle für eine friedlichere Welt einsetzen, dann gäbe es weniger Grund, Angst zu haben, wir sollten immer daran denken, dass wir auch selbst Angst in Anderen auslösen können, deshalb sollten wir unsere Handlungen überdenken und zu Schwächeren lieber milde als streng sein, den anderen versuchen zu verstehen. „Verstehende Pädagogik“, so nannte das Paul Moor, ein bekannter Heilpädagoge. Lieber nachfragen, als verurteilen, lieber diskutieren als bestimmen, lieber Einsicht als Gehorsam, lieber mit Freundlichkeit als mit Zickigkeit, lieber mit Freude, lieber mit Liebe, lieber ohne Angst miteinander umgehen lernen, das hält die Menschen stärker und besser zusammen, das schafft Solidarität und Vertrauen, das bricht Glaspanzer auf.

■ Anja Röhl

Angst – Weglaufen, Todstellen oder Angreifen?

Ich schreibe diese Zeilen am 09. November 2016.

Einige Ereignisse fallen heute zusammen, die für das Thema dieser Unterwegs „Angst“ Aufhänger und Impuls sind.

Die Wahl des neuen amerikanischen Präsidenten, eine Zäsur und ein Lehrstück über Demokratie und die Menschen die in ihr leben. Ebenfalls heute, der Jahrestag der Reichspogromnacht – auch der Nationalsozialismus wurde demokratisch an die Macht gewählt – sowie der Jahrestag des Mauerfalls in dessen Ergebnis das wiedervereinigte Deutschland entstand.

Zweifellos leben wir in aufregenden Zeiten voller Veränderungen und Unsicherheiten. Ich finde, das vereinigte Deutschland ist dennoch ein tolles Land geworden. Weltoffenheit, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Engagement und Nächstenliebe sind ein Teil dessen. Wir erleben aber auch immer mehr Menschen, die öffentlich mit menschenverachtenden Parolen Hass, Zwietracht und Angst säen. Das beunruhigt, erzeugt am Ende wirklich Angst.

Sicher, auch ich bin nicht frei von Angst. Angst vor persönlichem Verlust und Versagen, vor Terror und Gewalt, vor Krieg und Zerstörung. Angst vor konkreten Gefahren und völlig unkonkreten, irrationalen Bedrohungen.

„Ein Feigling ist ein Mensch, bei dem der Selbsterhaltungstrieb normal funktioniert“ – ein Zitat des amerikanischen Schriftstellers Ambrose Bierce. So ist es, Angst gehört zu uns, ist ein Teil von uns.

Sicherheit ist ein sehr starkes Bedürfnis, obwohl unser Leben von permanenter Veränderung geprägt ist. Die Gemeinschaft und unser Glaube können uns helfen, mit der Angst bewusster und besser zu leben.

Als Bereichsleiter für den Geschäftsbereich Arbeit in den Samariteranstalten ist für mich natürlich der Zusammenhang zwischen Arbeit und Angst interessant. Erzeugt Arbeit Angst oder ist Arbeit ein Medikament dagegen? Beides ist denkbar, es kommt auf den Menschen und die Arbeit an. Google liefert ca. 25 Millionen Ergebnisse auf die Suchanfrage nach beiden Begriffen. Von Arbeitsplatzphobien sowie von der Angst vor dem Jobverlust und der Arbeitslosigkeit ist da die Rede.

Übliche Strategien des Menschen bei Angst sind Weglaufen, Todstellen oder Angreifen. Bei einer Arbeitsplatzphobie kann eigentlich nur Weglaufen empfohlen werden. Wenn Mensch und Arbeitsplatz nicht zusammenpassen gibt es wenig Alternativen. Leider führt die Angst vor der Arbeitslosigkeit gelegentlich zum Verbleib am Arbeitsplatz, trotz Arbeitsplatzphobie. Das Leben geht dann komische Wege. Es bietet uns eine Arbeit auf dem Silbertablett, die wir eigentlich nie wollten und versagt uns andere Arbeitsangebote, die viel besser zu uns gepasst hätten.

Was passiert eigentlich, wenn wir jahrelang einen Job trotz Arbeitsplatzphobie machen? Oder um es weniger psychologisch auszudrücken, eine Arbeit, auf die wir keinen Bock haben. Was passiert mit Handwerker/innen, die eigentlich ihren Arbeitstag mit toter Materie (Holz, Beton, Keramik, Stoff) verbringen wollten und nun, in einer Werkstatt, Menschen mit Behinderung beruflich rehabilitieren sollen. Was passiert, wenn man das 5, 10 oder 20 Jahre macht?

Im besten Fall entdeckt man seine Leidenschaft für diese Arbeit und aus der Phobie wird eine Liebe. Eventuell erträgt man die Situation, konzentriert sich auf die „handwerklichen Tätigkeiten der Arbeitsstelle und arbeitet die Aufträge lieber selbst ab, anstatt die Beschäftigten dafür zu befähigen. Im schlechtesten Fall endet es in Leistungsabfall sowie Burnout und Krankheit. „Augen auf bei der Berufswahl“ ist daher sehr zu empfehlen.

■ Frank-Michael Würdich

Ängste besiegen

Wohngruppen für Bewohner/innen mit einer Demenz vermindern Ängste

Im Altenpflege-Wohnheim „Katharina von Bora“ leben viele Menschen, die an einer der verschiedenen Demenzformen erkrankt sind. Diese Bewohner/innen haben Schwierigkeiten, sich zu orientieren, Situationen richtig zu bewerten, sie haben kein gutes Gedächtnis mehr und bringen Gegenwart und Vergangenheit manchmal durcheinander. Dies alles bewirkt, dass die Umgebung als fremd erlebt wird, die Menschen, mit denen sie Kontakt haben unbekannt sind und überhaupt Vieles als unbekannt und fremd erlebt wird.

Unbekanntes macht Angst. Ist derjenige eine Bedrohung? Krieg ich gleich was ab von seinem Stock? Will der etwas, was ich nicht mehr weiß oder kann? Es ist schon peinlich, keine richtige Antwort auf die Frage nach dem Lebensalter ge-

ben zu können oder vergessen zu haben, was es heute zum Mittag gab.

Beängstigend ist es auch, wenn besonders nachts Erlebnisse aus der Vergangenheit so real erlebt werden, dass dies auch als existentielle Bedrohung empfunden wird. Plötzlich ist es wieder Krieg und das Haus brennt, Männer stehen neben dem Bett, es wird geschrien und geklagt. Dann kann sich die Angst in Panik steigern.

Oft – besonders am Anfang der Erkrankung – haben die betroffenen Bewohner auch Angst, das eigene Verhalten nicht mehr kontrollieren zu können und nicht mehr zu wissen, wie man sich richtig zu verhalten hat. „Hauptsache, die anderen merken nicht, dass ich nicht mehr richtig im Kopfe bin.“ Es gibt Angst, ausge-

schlossen oder ausgelacht zu werden, Angst abhängig von anderen zu sein, Angst vor einer Zukunft als einer, der Demenz hat.

Wir versuchen, durch das Angebot von zwei Wohngruppen für etwa acht Bewohner/innen diesen Ängsten zu begegnen. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die Einbeziehung in die Alltagsgestaltung. Die Gewissheit, es ist einer da, der mich kennt, der es gut mit mir meint, der mich tröstet, der mich zum Lachen bringen kann, an dem ich mich orientieren kann, der mir etwas zu tun gibt und der mir keine Vorhaltungen macht, mein manchmal falsches Verhalten nicht kritisiert und mich nicht ausschließt – diese Gewissheit kann Angst besiegen.

■ Reinhard Weiß

Angst

Unter uns gibt es ängstliche Menschen und solche, die gegenüber solchen Gefühlen resilienter zu sein scheinen.

Wenn ich mit meiner Mutter über ihre Vergangenheit rede, dann staune ich immer, wie souverän sie durch die guten und schlechten Zeiten in ihrem Leben gegangen ist. Ihre Eltern mussten mit ihrer kleinen Familie ihre Existenz in Ostpreußen aufgeben, mein Großvater wurde, weil er als Apotheker jüdischen Mitbürgern half, zum Dienst im 999iger Stabataillon gezwungen.

Meine Großmutter starb am 18. März 1945 bei dem letzten Luftangriff auf Berlin, meine Mutter war da knapp sieben Jahre alt. Fortan lebte sie mit ihrem Bruder bei Bekannten, bis mein Großvater aus der sich dem Strafbataillon anschließenden Gefangenschaft zurück in die zerstörte Hauptstadt kam. Auf die Frage, wo denn Mutti sei, antworteten die Kinder: Auf dem Friedhof. Ich glaube, meine Mutter hatte da schon ihre Ängste verloren, oder sie waren zu einem gewohnten Begleiter geworden. Ich habe sie oft gefragt, wie sie all diese Verluste, den Hunger, das Verlassensein ausgehalten hat. Sie antwortete mir immer gleich: Das war eben so. Der Tod, der Verlust und der Schrecken gehörten zu unserem Leben.

Vielleicht hatte sie deshalb keine Angst mehr. Sie läuft noch heute durch dunkle Parks, erfreut sich an der Stille und ihren Naturbeobachtungen. Auch wenn mein Vater sie früher oft vom Bus abholte und durch die Nacht begleitete, sie sagt immer, was soll mir schon passieren, ich habe doch alles erlebt.

Mir, der zweiten Generation nach dem Krieg, ging es da anders. 1989, nach der Wende fühlten wir uns frei, erlebten eine Demokratie, offene Grenzen, konnten uns in alle Richtungen frei bewegen. (Noch heute staune ich, 27 Jahre danach, wenn ich auf einem früher unerreichbaren Flughafen irgendwo in der Welt lande – wie leicht es doch ist, Grenzen hinter sich zu lassen). Die zweite Wende in meinem Leben war der 11. September 2001. Ich erinnere mich genau an diesen Tag. Von meiner Schwester kam eine SMS: In New York brennen die Türme. Schreck-

lich. In der U-Bahn sah ich dann erste Bilder. Diese werde ich, werden wir wohl nie vergessen. Ich sehe Menschen aus dem World Trade Center springen, es muss die nackte Angst gewesen sein, so oder so war der Tod unausweichlich, durch den Sprung bestand wahrscheinlich eine vage, irrationale, ein kleiner Funken Hoffnung.

Ich fliege gern, schnell bewegt man sich zwischen der Heimat und dem Sehnsuchtsort. Und doch bleibt da ein Gefühl, was sich am ehesten mit Angst umschreiben lässt. Seitdem Flugzeuge zu Waffen wurden, fliegt sie mit, wenn auch ganz klein in einen Winkel meines Ichs gepresst.

Seit dem 11. September vor 15 Jahren kommt der Terror immer näher. War das Grauen anfangs noch weit weg, werden plötzlich Städte zum Ziel, in denen früher Lebensfreude pur herrschte und Angst so gar nicht das Straßebild prägte: Paris, London, Madrid. Mit ihr müssen wir jetzt leben, dieses Gefühl der Ohnmacht oder Sorge zulassen. Ihm aber nachzugeben oder aber aus Angst davor nicht mehr aus dem Haus zu gehen, in Restaurants zu sitzen oder Konzerte zu besuchen hieße, Lebensqualität einzubüßen, ein anderes Leben zu leben als das, was wir können und wollen.

Wir müssen uns auch mit den Veränderungen im eigenen Land auseinandersetzen. Plötzlich geht ein Ruck nach rechts durch die Menschen, die Wahlergebnisse der letzten Monate machen mir Angst. Wo sind die Hoffnungen und die Zuversicht der neunziger Jahre geblieben? Warum begegnen so viele hier im wohlhabenden Deutschland der knappen Million von Flüchtlingen so zornig, als würden diese Menschen in ihrem Leid uns etwas Erreichtes streitig machen? Ist es nicht zutiefst menschlich, seinen Kindern eine Zukunft ohne Hunger, Bomben und Leid bieten zu wollen?

In Vorbereitung auf das Thema dieser „Unterwegs“ habe ich einige meiner Kol-

leginnen und Kollegen gefragt, wovor sie Angst haben. Zwei von ihnen haben spontan geantwortet, dass sie keine haben – dafür meinen Respekt. Das heißt, dass sie in sich ruhen, auf ihre Kraft vertrauen. Andere haben Angst vor Krankheiten, vor der Machtlosigkeit, dem eigenen Verfall zusehen zu müssen, zum Beispiel bei einer Demenz. Einige der Befragten äußerten, dass sie Angst davor hätten, dass ihren Kindern etwas Schlimmes zustoßen könnte, andere sorgen sich um ihren Arbeitsplatz, fürchten sich davor, ihre Ausbildung nicht zu schaffen. Auch die Sorge, sich mit Menschen auseinander zu setzen, mit denen es bereits schlechte Erfahrungen oder Erinnerungen gibt, wurde genannt. Oder die Angst, unangenehme Dinge klären zu müssen, die sich über einen längeren Zeitraum aufgebaut haben. Alle diese Sorgen sind verständlich und nachvollziehbar. Die Frage ist, wie jede/jeder ganz konkret damit umgeht. Allein dagegen vorgeht, seine Ängste zulässt, resigniert oder nach Lösungen sucht, auch gemeinsam mit der Familie oder Freunden.

Angst – ein großes Thema. Schwierig und befreiend zugleich, denn darüber zu reden, heißt in den meisten Fällen ja auch, dieses Gefühl zuzulassen, ihm Raum zu geben, achtbar zu sein mit sich und anderen.

Rosa Luxemburg hat einmal gesagt, dass Veränderungen immer damit beginnen, unangenehme Wahrheiten auszusprechen. Ich finde, dass ist ein bedeutender Satz. Seine Ängste zuzulassen, sich mit ihnen auseinander zu setzen und sie zu benennen, heißt schließlich auch, ihnen den Kampf anzusagen. Das können wir im Großen und im Kleinen.

Und meine Mutter? Sie läuft immer noch gern durch das nächtliche Berlin. Aber ich habe sie gebeten, gut auf sich zu achten. Manchmal habe ich Angst um sie, die sie schon so viel in ihrem Leben gesehen und erlebt hat. Ihr soll ja nichts passieren.

■ Anke Lüth

Angst

Es gibt Menschen die viel Angst haben.

Es gibt Menschen die wenig Angst haben.

Frau Lüth erzählt von ihrer Mutter:

Die Mutter von Frau Lüth ist schon alt.

Frau Lüth und ihre Mutter reden über Früher.

Da erzählt die Mutter vom Krieg.

Die Mutter erzählt, dass der Krieg schlimm war.

Die Mutter von Frau Lüth war beim Krieg 7 Jahre alt.

Der Opa von Frau Lüth arbeitete als Apotheker.

Der Opa half dabei anderen Menschen.

Weil er anderen Menschen geholfen hat,
musste er strafarbeiten.

Die Oma von Frau Lüth ist tot.

Die Oma von Frau Lüth starb am Ende
des 2. Weltkrieges.

Das ist sehr schlimm.

Die Mutter von Frau Lüth konnte deswegen nicht bei
ihren Eltern sein.

Die Mutter von Frau Lüth lebte als Kind bei Freunden.

Frau Lüths Mutter hat wegen all dem Schlimmen keine
Angst mehr.

Frau Lüths Mutter sagt: „Das war eben so.

Der Tod, der Verlust und der Schrecken
gehörten zu unserem Leben.“

Frau Lüth erzählt von früher:

Früher war 1989.

1989 war die Wende.

Die Wende bedeutet, dass es in Deutschland
keine Grenzen mehr gibt.

Die Wende bedeutet, dass alle Deutschen
überall hin reisen dürfen.

Das ist schön.

Dann kam der 11.09.2001.

Das war ein schlimmer Tag für die Welt.

Am 11.09.2001 sind 2 Flugzeuge in das WTC
(2 große Türme in Amerika) geflogen.

Dabei sind sehr viele Menschen gestorben.

Das ist ganz traurig.

Frau Lüth fliegt gern Flugzeug.

Frau Lüth findet es toll,

dass man schnell überall auf der Welt hinfliegen kann.

Frau Lüth hat ein bisschen Angst beim Fliegen.

Angst, dass sowas wie am 11.09.2001
wieder passieren kann.

Seit dem 11.09.2001 gibt es viel Terror.

Terror machen Menschen oder Menschen-Gruppen.

Sie machen dabei anderen Menschen Angst.

Oder sie drohen anderen Menschen.

Menschen die Terror machen,

ist es egal ob dabei andere Menschen sterben.

Zum Beispiel gab es Terror in: Paris, London, Madrid.

Vielen Menschen haben Angst vor Terror.

Viele Menschen machen sich Sorgen bei Terror.

Viele Menschen gehen deswegen nicht mehr weg.

Zum Beispiel gehen sie nicht mehr: ins Kino,
zu Konzerten, in Restaurants.

Es ist wichtig auf Veränderungen zu gucken.

Zum Beispiel, welche Partei Menschen
in ihrem Land wählen.

Zum Beispiel, dass Menschen Flüchtlinge
in ihrem Land nicht mögen.

Frau Lüth hat ihre Kollegen gefragt.

Frau Lüth hat gefragt, wovor sie Angst haben.

2 Kollegen haben keine Angst.

Einige Kollegen haben Angst vor Krankheiten.

Einige Kollegen haben Angst davor,
nicht selbst bestimmen zu können.

Einige Kollegen haben Angst davor,
dass ihren Kindern etwas passiert.

Einige Kollegen haben Angst davor,
alt zu werden und nicht mehr alles allein zu schaffen.

Was machen wir, wenn wir Angst haben?

Wir machen etwas gegen Angst.

Wir lassen die Angst.

Wir suchen nach einer Lösung.

Angst ist ein großes Thema.

Es ist schwer über Angst zu reden.

Rosa Luxemburg (gesprochen: Luksemburg) war eine
Politikerin.

Sie hat Artikel für Zeitungen geschrieben.

Rosa Luxemburg hat einmal gesagt: „Veränderung
beginnt damit, Wahrheiten auszusprechen.“

Frau Lüth mag den Satz.

Der Satz bedeutet:

Angst zu haben ist okay.

Über Angst zu sprechen ist wichtig.

Wenn man über Angst spricht,

tut man was gegen die Angst.

Wenn man etwas gegen die Angst tut,
geht die Angst weg.

Dann hat man keine Angst mehr.

Meine Ängste ...

Ich bin Grace. Ich habe eine Stimme, aber ich kann oder will nicht sprechen.
Fast zwölf Jahre alt, lebe ich mit meinen Eltern und meinem Bruder Glen
in Bad Saarow, und ich gehe das sechste Jahr in die Burgdorf-Schule.
Ich bin, wie ich bin – ein Mädchen mit Autismus.



Grace (links)
mit ihrer Silbermedaille

So und kein bisschen anders. Mein Bruder hat das auch. So sind in unserer Familie zwei Personen, nämlich Mama und Papa wie die meisten Menschen auf dieser Welt, sie sagen dazu „normal“. Und wir beiden Kinder sind halt „Autisten“. Warum, dass weiß keiner. Vielleicht sind wir Zufälle, Launen der Natur. Aber eigentlich ist das auch egal, wir kennen es ja nur so.

Ich habe manchmal Angst. Auch wenn ich das nicht in Worten ausdrücken kann, aber meine Eltern, meine Lehrerinnen oder Bekannte sehen das. Es ist ziemlich schwer für mich, die andere Welt, also die normale, zu verstehen.

Ich versuche es Euch mal zu erklären. Manchmal ist es die Angst, etwas falsch zu machen. Manchmal die Angst, dass ich irgendwo allein bin und mir niemand helfen kann. Manchmal ist es auch Angst vor fremder Umgebung. Oder, dass ich zu spät bin, weil ich doch für viele Dinge einfach mehr Zeit brauche.

Ständig vergesse ich, wie etwas geht. Für Euch ist es wahrscheinlich ganz leicht, einen Wasserhahn zu bedienen. Ich brauche ganz lange, um zu verstehen, wie er funktioniert. Ich bin aber nicht dumm, überhaupt nicht. Nur – in meinem Kopf sind so viele andere Sachen, sie nehmen so viel Platz ein, dass ich beim Nachdenken darüber halt diese alltäglichen Abläufe vergesse. Oft gibt es dann Ärger, weil viele denken, ich will das nicht können. Ich geb ja zu, manchmal ist es vielleicht auch so, aber am liebsten mache ich alles richtig. Da bin ich ganz wie an-

dere Kinder, denn auch ich freue mich, wenn ich gelobt werde.

Ich kann mir auch einfach nicht merken, wie das mit dem An- und Ausziehen geht. Dann sagen alle: „Sie ist doch schon zwölf Jahre alt!“ Ja aber – jede Jacke, jedes Paar Socken sieht doch anders aus. Wo ist nun der doofe „Eingang“ in den Ärmel? Oben? Unten? Und wo war nochmal der Haken? Wieso sagen sie immer, ich soll die Ärmel rausholen? Wo sind sie denn? Das ist verflixt schwer. Und wieder bekomme ich Ärger, und dann habe ich Angst. Davor, dass sie mich stehen lassen zum Beispiel. Klar, sie haben mir das ja auch schon sooooo oft gezeigt, aber vielleicht helfen sie mir ja einfach. Und ich übe, versprochen.

Ich liebe es, kleine Gegenstände zu betrachten. Ich nehme sie auch gern in den Mund, spüre, wie es sich anfühlt. In den Hofpausen liege ich gern auf dem Bauch und schaue mir an, was alles auf dem Boden liegt. Ich finde das toll, die Erwachsenen aber nicht. Dann gibt es Ärger – und ich habe wieder ein ängstliches Gefühl.

Das habe ich auch im Schwimmbad gehabt. Was glaubt ihr, wie es da für mich ist? Die Halle ist groß, die Geräusche sind fremd, es riecht auch komisch da drinnen. Und das Wasser ist tief. (Allerdings liebe ich es, besonders im Freien. Mit meinem Bruder und meinen Eltern bin ich im Sommer immer am Scharmützelsee. Aber das ist draußen in der Natur). Mit Hilfe von meinen Lehrerinnen habe ich meine Angst überwunden. Jetzt weiß ich, ich kann schwimmen. Und springen auch. Tauchen finde ich doof, da hab ich noch ungute Gefühle. Ich müsste vielleicht mal sagen, dass ich das ohne meine Brille nicht so gut kann. Stellt Euch vor, ich war sogar beim Schwimmwettkampf, habe eine Silbermedaille gewonnen. Da hab ich vor

Freude reingebissen, und alle mussten schmunzeln. Das war eine gute Angst, ich wollte nur wissen, ob das Silber echt ist. Funkelnde und glitzernde Dinge gefallen mir so gut.

Ich gucke mich gern im Spiegel an. Ich liebe Musik. Ich esse gern, besonders Süßigkeiten. Da bin ich ganz normal. Ich mag nicht gern Tee, aber alle sagen, er löscht den Durst und macht die Zähne nicht krank. Na dann trinke ich ihn halt. Wenn nicht genug Zeit ist oder ich trödele, gibt es auch mal Ärger. Und zack, ist die Angst wieder da. Manchmal ist es aber auch so, dass ich dann einfach lachen muss. Dann gucken sie immer so komisch, und ich? Kann nicht aufhören, mich zu amüsieren. Dann habe ich keine Angst mehr, vielleicht nur ein ganz bisschen, weil sie mich nicht recht verstehen.

Ganz früher musste ich oft zum Arzt. Sie wollten wissen, ob ich klug bin oder nicht. Sie haben es nicht herausgefunden, denn um zu zeigen, was ich kann, brauche ich Hilfe, zum Beispiel beim Schreiben. Wenn ich da gestützt werde, kann ich das sehr gut. Und da habe ich überhaupt keine Angst, ich schreibe zwar ein bisschen wie ein Professor, aber ich schreibe immer richtig. Lesen kann ich auch. Ich habe die Aufgaben beim Test ganz allein gelesen und alles richtig gemacht. Wenn bei uns vorgelesen wird, kann ich auch die Fragen dazu beantworten. Dann bin ich richtig stolz auf mich. Und dann haben all die anderen Menschen eine andere Angst, weil sie gedacht haben, ich kann das alles nicht. Und weil sie gar nicht verstehen, wie ich das alles gelernt habe. Sie haben mich, so sagt man, unterschätzt. Und jetzt denke ich, gucken wir mit anderen Augen auf uns. Das ist gut. Und hilft – auch gegen unsere Ängste. Das heißt es wohl, das Wort Inklusion. Ihr mich und ich Euch.
Eure Grace

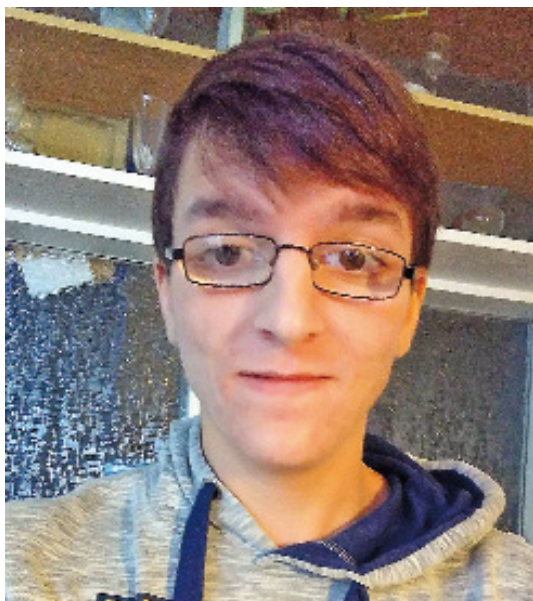
■ (Für Grace geschrieben hat Anke Lüth)

Praktikant an der Burgdorf-Schule

Hi, mein Name ist Christopher Odoj und ich mache zur Zeit ein Praktikum an der Burgdorf-Schule in Fürstenwalde und ich möchte mal ein bisschen darüber erzählen wie es mir am Wochenende vor dem Praktikumsbeginn ging.

Die erste Frage wäre wohl ob ich Angst hatte. Diese Frage kann ich eigentlich nur mit nein beantworten. Da mir die Praktikumszeit sehr hilft Erfahrungen für meinen späteren Beruf zu sammeln, bin ich immer froh, wenn wieder ein neues Praktikum vor der Tür steht. Aber da ich noch nie in der Burgdorf-Schule war und auch noch nie Erfahrung mit diesen Beruf hatte, hab ich mir natürlich Gedanken gemacht. Zum Beispiel hab ich mir vorgestellt, dass ich vielleicht in die Klasse mit den größten Einschränkungen komme. Oder das der Alltag so anstrengend ist, dass ich das keine 3 Monate aushalte oder ähnliches.

Also die Angst war klein und die Freude eher groß, da ich mich immer auf neue Herausforderungen freue und den normalen Schulalltag aus dem Weg gehen kann. Da ich jetzt schon einige Zeit in meiner Klasse bin, kann ich nur sagen, dass ich sehr positiv überrascht bin und mir die alltäglichen Aufgaben wirklich sehr viel Spaß machen und meine Praxisanleiter mir einen sehr guten Einblick in das Berufsleben ermöglichen.



Christopher Odoj, Praktikant an der Burgdorf-Schule



Einschulungsgottesdienst in der Samariterkirche

Sternstunden ...

... erlebten am 03. September 2016 die Schüler der neuen Eingangsstufe, sowie ihre Familien und Freunde beim Einschulungsgottesdienst in der Samariterkirche.

Und wie der Titel bereits vermuten lässt – ging es um unsere Stars und Sterne. Nach der Begrüßung und dem Singen des Kindermutmachliedes begrüßte Pfarrer Voget alle Gäste. Er erzählte eine spannende Geschichte eben von diesen Stars und Sternen. Er berichtete von Abraham und den unzähligen Sternen am Himmel, einem Versprechen Gottes und Wünschen, die in Erfüllung gehen.

Anschließend hörten wir das Lied „Sternenfänger“. Ein wunderbares Lied zum Wachwerden, Begrüßen und zum Verbreiten guter Laune. Daher begleitete uns dieses nicht nur im Gottesdienst, sondern ist auch wichtiger Bestandteil im täglichen Morgenkreis in unserer Klasse geworden.

Im Text des Liedes heißt es unter anderem „Schnipps mal mit den Fingern, fang zu klatschen an!“, „Stampf mal mit den Füßen, reib dir deinen Bauch!“ und „Such dir einen Nachbarn, guck ihn freundlich an!“. Im Refrain geht es dann weiter „Streck dich und fang die Sterne ein. Wir sind die Sternenfänger oh, Sternenfänger oh oh, Sternenfänger oh, Sternenfänger oh.“

So eingestimmt gab es nun eine wichtige Aufgabe für unsere Einschüler und ihre

Eltern. Viele bunte Sterne mit guten Wünschen wurden ausgesucht und damit das „Tor“ der Burgdorf-Schule bunt geschmückt. Auch die Begleitung mit der Orgel durch Frau Würzburg machte diesen Moment zu einem sehr besonderen.

Für den Einschulungstag und die kommende Schulzeit wünschten wir uns viel Bewegung und Action, leckeres Essen, Spaß am Lernen und spannende Geschichten und das ein oder andere mehr. Einer der Sternenvünsche sollte sich gleich erfüllen. Die Übergabe der reich gefüllten, großen und bunten Schultüten durch Frau Rabe gehörte mit Sicherheit zu den Highlights des Gottesdienstes.

Mit dem Lied „Halte zu mir guter Gott“ und dem Segen endete der Gottesdienst. Anschließend trafen sich alle Familien im neuen Klassenraum der Eingangsstufe. Bei Kaffee, Keksen und anderen Leckereien war es nun auch an der Zeit zu entspannen, miteinander zu reden, zu spielen und alles zu entdecken. Bei schönem Wetter, endete der bunte, spannende, aufregende und ganz besondere Tag.

Und wer mal schauen möchte, wie es den Stars inzwischen geht, findet uns in der Burgdorf-Schule – natürlich in dem Klassenraum mit dem Stern an der Tür.

■ Janine Runge

Angst

Beim Schreiben des Artikels überkommt mich die Angst. Was soll ich schreiben? Hoffentlich treffe ich das Thema. Schaffe ich es, den Artikel pünktlich abzugeben?

Angst ist allgegenwärtig. Wir leben heute in einer Welt in der es alles gibt, in der alles verfügbar ist. So gibt es auch Angst in den vielfältigsten Formen und auch immer verfügbar. Das hört sich merkwürdig an, ist aber bei genauerem Betrachten die Realität. Angst ist und wird zu unserem täglichen Begleiter.

Angst im Dunkeln, Angst vor Gespenstern und Gruselmonstern, das sind wohl die Ängste, die einem zuerst zu diesem Thema einfallen. Schaut man sich das Fernsehprogramm an, dann gibt es in der heutigen Zeit eine enorme Fülle von Krimis und Kriminalserien. Wenn so etwas die Realität widerspiegeln würde, dann dürfte man vor Angst nicht mehr vor die Tür gehen. Welcher Sinn steckt wohl dahinter, den Menschen so eine Angst zu machen.

Aber im realen Leben gilt es auch Ängste zu überwinden. Morgens beim Aufstehen denkt bestimmt jeder pünktlich zur Schule oder zur Arbeit zu kommen oder Termine einzuhalten. Es ist die Angst sich zu verspäten. Für viele sind es bestimmt harmlose Ängste.

Schwieriger wird es dann schon bei der Angst vor dem Zahnarzt oder Angst vor Spritzen und Schmerzen. Diese Ängste sind nicht so einfach wegzustecken. Jeder empfindet sie anders, für jeden von uns haben sie eine individuelle Gewichtung.

Was jedoch die Meisten in der heutigen Zeit beschäftigt, ist die Existenzangst. Sie beschreibt die Angst in der heutigen Zeit nicht „existieren“ zu können. Essen und Trinken, Kleidung und ein Dach über

dem Kopf – ohne dem kann man nicht existieren. Damit man sich das alles auch leisten kann, muss man in der Regel Geld verdienen. Das geht nur mit einem Arbeitsplatz. So beginnt eine Reihe, eine Kette von „Ängsten“.

Die Angst beim Bewerbungsgespräch: „Bekomme ich den Job? Ist der Chef in Ordnung? Wie sind die Kollegen?“ Hat man die Stelle, gilt es die Probezeit zu überstehen. Also entsteht die Angst davor, innerhalb des ersten halben Jahres einen Fehler zu machen oder sich falsch zu verhalten und somit den Arbeitgeber zur Beendigung des Arbeitsverhältnisses zu bewegen. Vielleicht auch die Angst davor, sich eingestehen zu müssen, doch nicht den richtigen Arbeitsplatz für sich gefunden zu haben.

Aber warum müssen wir uns fürchten und Angst haben? Ein gesundes Selbstbewusstsein würde so manche Ängste einfach aus dem Weg räumen. Rückwirkend betrachtet ist so manche Situation, vor der man Angst hat, gar nicht so schlimm. Die Angst vor dieser Situation ist einfach umsonst gewesen.

Ich möchte ein Zitat von Franklin D. Roosevelt erwähnen, dem 32. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika von 1933 bis 1945. „Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst.“ Furcht und Angst passen gut zusammen sind eigentlich gleich. So kann man auch sagen: „Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Angst selbst.“

Und was würde passieren, wenn wir nicht einmal mehr Angst vor der Angst hätten!?

Matthias Luban

„Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst.“ Franklin D. Roosevelt

VON UNS GEGANGEN SIND

im Katharina von Bora-Haus

Angelika Hennig (65)
am 29. Juli 2016

Christa Lehmann (76)
am 07. August 2016

Ina-Maria Michalski (72)
am 07. August 2016

Gerda Thiem (86)
am 31. August 2016

Margarete Siedow (89)
am 13. September 2016

Ingrid Schielenski (77)
am 18. September 2016

Irene Schützke (87)
am 19. September 2016

Horst Kleemann (87)
am 06. Oktober 2016

Edith Röhr (91)
am 10. Oktober 2016

Paul Meya (94)
am 09. November 2016

Mittendrin

die Bewohner-Seiten

Weihnachten 2016

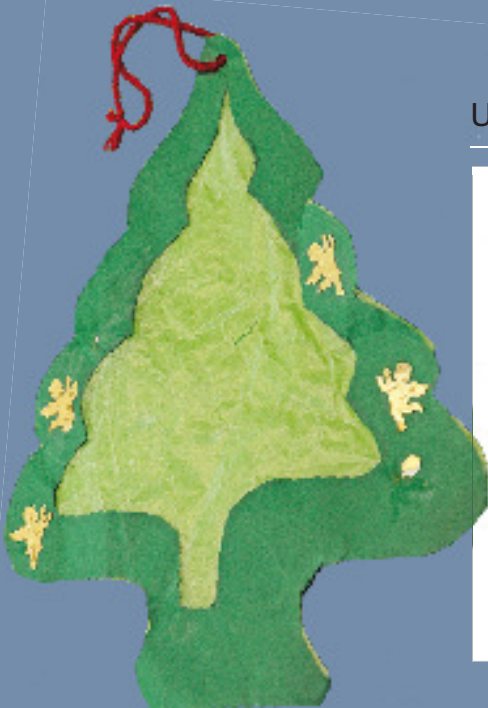
Advent und Weihnachten



Bild „Adventskranz“ von Günter Hausmann



Engel von Christin Ruhland



Weihnachtsbaum von Steven Conrad

Unsere neuen Möbel sind da

Wir finden das super!
An die neuen Möbel haben
wir uns schnell gewöhnt.
Die Möbel haben wir
uns auch ausgesucht.
Wir fühlen uns wohl.
Wohnzimmer und
Küchen sind prima!

Text von Günter Hausmann,
André Triebisch und Holder Köbsch

Advent und Weihnachten

Wünsche für die Adventszeit

- Plätzchen backen
- Weihnachtslieder singen
- Wohnung schmücken
- Glühwein trinken
- auf den Weihnachtsmarkt gehen
- Adventsterne basteln



Bild „Weihnachtsbaum“ von Holger Köbsch

Unsere liebsten Weihnachtslieder

- „Oh du Eröhliche“
- „Sind die Lichter angezündet“
- „Vorfreude schönste Freude“
- „Stille Nacht, heilige Nacht“
- „Oh Tannebaum“
- „Advent Advent“
- „Glocke rieselt der Schnell“



Bild „Weihnachten“ von Christina Gläser



Bild „Weihnachten“ von Waltraud Diehr

Fussball Lydia-Cup



mittendrin

wir waren an 30.7 in aus
Lydia Fussball spielen
Der Tage war sehr schön.
Eille mannern mannchen
haben
teilgenommen.
wir haben gewonnen
wir konnten gut essen und
Terinkene wir Bedanken
und würdie helfen
Einladung.

Hausmann Günter
Triebtsch André
Holder

Text von Günter Hausmann,
André Triebtsch und Holder Köbsch

Wie fühlt man sich als Sieger?

Als Sir Sieger bin ich glücklich.
Ich bin erschöpft.
Ich bin verschwitzt.
Ich lache und bin fröhlich.
Wir haben einen Pokal
gewonnen.
Wir sind stolz !!!
Das haben gefeiert.
Es gab Grillwurst, Grillfleisch
und Bier.
Die Mannheimer Spieler:
- Alex
- Andre
- Jacqueline
- Wäbli
- Tim
- Romny

Text von André Triebtsch

Wovor haben Sie Angst?

Ich habe Angst vor dem Gewitter.
 Zu dem Gewitter fürchte ich mich vor der Dunkelheit. Ich denke ich hätte Angst vor dem Krieg, da zu gehört noch die Gewalt. Wäre ich in einen Unfall verwickelt, hätte ich große Sorgen um mich. Ich habe Angst vor dem ^{einem} Tod. Ich ^{habe} große, allein gelassen zu werden. Ich gehe langsam da mit ich nicht stören. Ich wünsche Euch allen ein schöne Weihnachtsfest



Text von Ilse Prüfer

1. ANGST VOR AUSLÄNDERN
2. ANGST IM DUNKELN
3. ANGST VOR FREMDE PERSONEN
4. ANGST MICH ALLEINE ZURÜCK ZU LASSEN
5. VOR FIBTRÄUMEN
6. IM DUNKELN AN EINER BAUSTELLE ZU STÜRZEN
7. FLUCH BEI DER ARBEIT EINEN SCHLEMMEN FELD ZU MACHEN

WOM:
 HULGER KÖSSCH
 HAUSMANN GÜNTER
 FRIEDRICH ADRI

ICH HABE ANGST VOR FEUERBESTATUNG

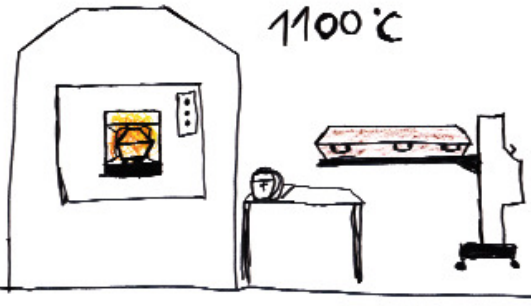


Bild von Henry Hopf

Wovor ich Angst habe...

Ein mancher würde meinen, dass ich ab und an ein wenig zu viel weine. Doch wer mich kennt, der weiß ich bin ein sehr ängstlicher Mensch. Kleine Veränderungen schon sind in meinem Alter der blanke Hohn. Wusst ihr was mir die größte Angst macht? Aber wehe einer darüber lacht! Ich möchte nicht mehr aus meinem Zimmer weg - für mich ist es mein Zuhause, Bücherregalraum und manchmal auch Versteck. Das ist meine größte Angst, die mir leider auch niemand nehmen kann.



Text von Anneliese Patyna

Wovor habe ich Angst

- Unfall habe
- Allein bin
- Wen ich mal ins Altersheim gehen muss
- Im Bett bleiben muss
- Wenn ich nicht mit meinen E-Rolli raus kann
- und ist's Krankenhaus kommt

Text von Martina Lupitz



Haben Sie Angst vor einem Tier?
„Nein!“
 ...und was ist mit einem Tiger?
„selbst vor einem Löwen nicht! Katze nicht, Hund nicht, Hase nicht!“
 ...und eine Schlange?
„Da wird mir Angst und Bange!“

Interview mit M. Rammelfanger

Aus Angst wurde ein Zauber

Johannes Eichhorn, Theologiestudent, über sein Praktikum in den Samariteranstalte

Angst, ja die hatte ich am Anfang. Eine neue Umgebung, eine neue Stadt, neue Situationen sind oft mit Unsicherheit verbunden. All das lässt uns erst einmal ein wenig Angst haben. Es kommen einem Fragen wie: „Werde ich meine (neuen) Aufgaben meistern?“ oder „Komme ich mit meinen neuen Arbeitskollegen, Mitarbeitern usw. zurecht?“ in den Sinn. Auch ich stand vor solchen Fragen als ich bei Ihnen in den Samariteranstalten mein Praktikum begann.

Große Vorbereitungszeit blieb mir nicht und auch sonst hatte ich keinen großen Einfluss auf den Praktikumsort. Solche Situationen können beängstigend sein. Zum Glück brauchte ich, wie ich schnell feststellte, keine Angst zu haben. Die Christophorus-Werkstätten wurden mir schnell zu einem Ort der Vertrautheit. Das lag zum Einen an den Gruppenleitern, die mich sehr schön in ihre Mitte aufgenommen haben, zum Anderen an der tollen Truppe der IMO 9, die recht schnell und sehr herzlich, (jeder auf seine ganz persönliche Art), offen auf mich zu kamen und als neues Mitglied integrierten.

Ein wenig Angst war auch da, als ich dem Theologischen Vorstand zum ersten Mal gegenüberstand. Ein Mann stand vor mir, der sehr erfahren und in der Welt weit herum gekommen war. Viele von Ihnen kennen Herrn Voget und wissen, dass man keine Angst haben muss. So legte sie sich auch schnell bei mir. Es gab keinen Grund sich zu fürchten.

Neue Situationen beginnen oft mit Unsicherheit, aber sie enden Gott sei Dank nicht damit. Im Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse, meinem Lieblingsgedicht, geht es auch um diese Anfänge und er schreibt: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“ Genau so war es auch in meinem Praktikum. Aus Angst wurde ein Zauber. Aus einer ungeschützten Si-

tuation wurde eine beschützende Atmosphäre und geholfen hat mir das Praktikum auch. Einerseits natürlich, um in meinem Theologiestudium weiter zu kommen, aber viel mehr noch, weil ich so viele neue Eindrücke, Gedanken, Menschen kennen lernen durfte, (egal ob Leiter, Bereichsleiter, Bewohner oder Mitarbeiter). All die dankbaren Erfahrungen, die ich hier machen durfte, werden mir auch in meinem zukünftigen Leben helfen.

Meine Angst hat sich in Freude gewandelt und das Ungewohnte in Vertrautheit. Auch der Gottesdienst und die Andachten die ich erleben, den Gottesdienst den ich halten durfte, lassen die Erinnerung wach bleiben, für die Erfahrungen, die ich mit nach Thüringen genommen habe. Egal wo auf der Welt, in einer Kirche herrscht eine gewisse Vertrautheit, das Gegenteil von Angst. Eine Pastorin sagte einmal: „So stelle ich mir Kirche vor: man drückt die Klinke einer Kirchentür herunter und ist zu Hause.“ Ein Zauber also, der uns beschützt und der uns, (egal wo), hilft zu leben.

So verwundert es nicht, dass auch Bonhoeffer, ein Mann, der sicher und oft Angst hatte, da er ja verfolgt und am Ende hingerichtet wurde, schreibt: „Keinen Weg lässt uns Gott gehen, den er nicht selbst gegangen wäre und indem er uns nicht selbst voraus geht.“ Wir brauchen keine Angst zu haben. Gott ist bei uns und er geht mit uns. Egal, wo wir etwas neues anfangen, sehen, erleben, die Angst darf niemals das letzte Wort haben. So durfte

auch ich wissen: Gott geht mit mir, auch in dieses Praktikum hinein. So wurde es mir zum Segen, die Samariteranstalten mitsamt ihren Menschen ein wenig kennen zu lernen.

Seien sie alle behütet und wenn sie sich fürchten, haben sie den Mut, trotzdem Neues zu wagen. Sie können getrost mit Bonhoeffer sagen: „Keinen Weg lässt uns Gott gehen, den er nicht selbst gegangen wäre und indem er uns nicht selbst voraus geht.“ Auch in der Angst lässt uns Gott nicht allein. Er ist bei uns, gerade in Zeiten, die wir fürchten und er will daraus auch unser aller Leben segnen. Mir bleiben die schönen Erinnerungen an alle, die ich kennen lernen durfte und an die Erfahrungen, die mir persönlich ein Segen geworden sind. Auf bald!

■ Johannes Eichhorn

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

Angst vorm Sterben

Die Überschrift prägen zwei schwere Worte.
Sie beherrschen unsere Zeit.

Ganz natürliche Schwellensituationen, wie sie Geburt und Tod sind, geschehen nicht mehr im häuslichen Kontext. Obwohl sie keine Krankheiten sind, haben wir sie in Krankenhäuser verlagert, besteht doch dort viel eher die Möglichkeit, im Notfall noch Leben zu retten. Gleichzeitig rücken sie aus der allgemein zugänglichen Wahrnehmung heraus und gehören nicht mehr zum normalen natürlichen Lebensfluss. Sollte das nicht auch ein Grund sein Angst vor dem Sterben zu bekommen?

Es ist nicht einfach festzustellen, ob sich eine alter Mensch auf seinen letzten Lebensweg macht oder ob es sich um eine Erkrankung handelt, deren Heilung ihm eine weitere Lebenszeit ermöglichen würde. Während junge Menschen hoffen und wünschen, dass sie in einer lebensbedrohlichen Situation rechtzeitig Hilfe bekommen, die das Weiterleben ermöglicht, wünschen sich alte oder sterbende Menschen, dass ihnen Hilfe zukommt, die ihren Weg begleitet. In Krankenhäusern sorgt man sich in erster Linie um die medizinischen Unterstützungen, die auf alle wichtigen Körperfunktionen hin ausgerichtet ist. Doch das ist nicht alles, was der Mensch braucht!

Ein Sterbender ist noch ein Lebender – nur auf seinem letzten Weg. In seiner zunehmenden Hilfebedürftigkeit, die ihn unter Umständen mit Veränderungen in und an sich konfrontiert, die die Würde vor sich selbst bedrohen, braucht er Gefährten, die mit ihm die wachsende Ohnmacht aushalten. Er benötigt – wie wir alle – Zuspruch, Anteilnahme, wünscht sich verstanden und respektiert zu wer-

den. Gerade weil seine Kräfte nicht mehr ausreichen um sich allein darum zu sorgen, macht Sterben Angst. Er ist darauf angewiesen, dass es Menschen gibt, die mit Einfühlungsvermögen und Ruhe seinen Weg begleiten, ihn unterstützen, sich um das sorgen, was dann wichtig ist und sein Abschiednehmen schützen.

Gedanken an diesen letzten großen Abschied, der uns allen bevorsteht, können Angst machen und zur Frage führen, ob es nicht die Möglichkeit gibt, mit der Angst umgehen zu lernen.

Eigentlich erleben wir in jeder Veränderung, eine freudvolle, beflügelnde Seite und eine traurige. Meist steht neben der strahlenden Freude über Neues eine trauerndes Herz, z.B. weil die Kinder ausziehen um selber ihr Leben in die Hand zu nehmen. Neben der Freude über die Entwicklung steht die Trauer, dass das gemeinsame Leben dann so nicht mehr weitergeht – es erstirbt. Sterben bedeutet vom Wort her erkalten, starr werden –

vergangenes Leben wird Erinnerung und Eltern wie Kinder, können unter Umständen eine Trauer erleben über wertvolles Miteinander, was nicht mehr ist. Jeder ist nun aufgerufen, mit der neuen Situation umzugehen. Der Gewinn im Hinblick auf das eigen Sterben, bestünde im Bewusstmachen dieser abschiedlichen Situationen: Was ist es genau, was traurig stimmt, was war so wertvoll und fehlt nun? Wie finden sich Wege, mit diesen Verlusten umzugehen? Wie findet die Beziehung oder bestimmte Elemente davon u.U. in ganz anderer verwandelter Weise eine Fortführung? Diese Reflexion kann über die vielen Abschiedssituationen unseres Lebensweges zu einer Gelassenheit, einem Vertrauen führen, dass auch im letzten Abschied wirksam wird. Leider bestehen wir uns selber oft dieses Gewinnes, benötigt das Bewusstmachen einfach Zeit und bringt wieder eine schmerzvolle Erinnerung an den jeweiligen Verlust mit sich – statt dessen gestatten wir es dem Alltag mit seiner Geschäftigkeit die Trauer wegzuschieben.

Gedanken an diesen letzten großen Abschied, der uns allen bevorsteht, können Angst machen und zur Frage führen, ob es nicht die Möglichkeit gibt mit der Angst umgehen zu lernen.

Im Ursprung des Weihnachtsfestes können wir noch einer anderen Ebene begegnen die helfen kann, Angst (was vom Wort her aus dem Wort Enge hervorgegangen ist) zu weiten: einem Kraftquell, der nicht sichtbar und nicht messbar ist, auf den die Generationen vor uns all ihre Hoffnung setzten und all ihr Vertrauen.

In der Gestalt des Christkindes eröffnet sich der Zugang zu einer Welt, die wir durchaus gedanklich und glaubend mit einbeziehen dürfen. Dietrich Bonhoeffer beschreibt diese Welt und ihre Kraft in seinem Lied „Von guten Mächten“. Er spürte offenbar in aller Einsamkeit seiner Gefängniszelle, zurückgeworfen auf sich selbst, in der Ungewissheit der nächsten Stunde und im irdischen Ausgeliefertsein, dass diese guten Mächte für ihn nur Gutes wollen, auch wenn die Aufgaben die gestellt sind, das Leben fordern. Er sprach bestimmt auch sich selber Mut zu, diesen Mächten zu vertrauen – vertrauen in ein höheres Geborgensein, was alltägliche Horizonte überschreitet. Sein Weg, die Angst zu überwinden, war die Suche nach dem Sinn seines Schicksals – vielleicht gehörte auch dazu, erst in tiefster innerer Not den Liedtext schreiben zu können, der für viele so bedeutungsvoll geworden ist.

Insofern ist es wichtig, in welcher „Welt“ wir leben, mit welchen Hoffnungen und welchem Vertrauen. Das Bild vom Tod und dem Danach wirkt ins Leben hinein.

■ Cornelia von Hackewitz,
Ambulanter Hospizdienst Fürstenwalde

WIR BEGRÜSSEN

im Katharina von Bora-Haus

Kathrin Müller, Timm Hauckold,
Sabine Springer

in der Wichern-Wohnstätte

Marco Neuling

in der Burgdorf-Schule

Solverg Wischofsky, Jennifer Drews,
Alexander Baum, Siegmar Burdag,
Katharina Ludwig, Rehab Makansi

im Haus Bethesda

Christoph Hillmann

in Haus Jona

Robert Schröder, Claudia Eggert,
Janett Kaminski

im Christoffelhaus

Hannah Neomi Bruhn, Susan Witte,
Laura Köppel

in Bereich EmMaRo

Vanessa Grund

im Lindenhof

Katja Gallasch

im Wilhelminenhof

Karmen Zimmer

im Bereich Posen/Bethanien

Lisa-Marie Raschke

in der Kindertagesstätte

Karoline Stein, Annett Sauer

in den Christophorus-Werkstätten

Leon Schöttke, Marie-Maxine Gehl,
Sten Hohlfeldt, Katja Maiwald

in der Verwaltung

Dirk Müller, Petra Stange

WIR VERABSCHIEDEN

in der Wichern-Wohnstätte

Martin Noack

in der Burgdorf-Schule

Christine Giga

in Haus Jona

Adriane Aulich, Saskia Zippert

im Haus Bethesda

Jason Thinius, Erika Ludwig

im Wilhelminenhof

Christian Uhlig, Christian Linke

im Bereich EmMaRo

Stephanie Paschke,
Astrid Heydenreich

im Haus Lydia

Stephan Pflaum

im Lindenhof

Janina Thom, Mathias Bauer,
Dirk Gödel

im Bereich Posen/Bethanien

Dana Oppermann, Jens Degen,
Marina Rose

in der Kindertagesstätte

Maxi Waske

in der Verwaltung

Maria Mikley

Thema Angst

Angst ist ein Grundgefühl, das wir haben, um uns vor Gefahren zu schützen, sie hilft uns auch, in Gefahrensituationen schnelle Entscheidungen zu treffen, ob wir flüchten, Schutz suchen oder uns der Angst stellen.

Zum Thema Angst erinnere mich noch sehr gut an eine Begebenheit, die ich mit einem meiner Kinder hatte. Es war ein Herbstabend und es war schon sehr dämmerig, fast dunkel. Wir waren auf dem Weg zum Auto, das Kind lief etwas vor, erschrak plötzlich, schrie, fiel auf den matschigen Boden und war völlig aufgelöst. Das Kind war ca. 2 Jahre alt, es hatte Angst und es war nur sehr schwer zu beruhigen und zu trösten.

Angst ist ein Grundgefühl, das wir haben, um uns vor Gefahren zu schützen, sie hilft uns auch, in Gefahrensituationen schnelle Entscheidungen zu treffen, ob wir flüchten, Schutz suchen oder uns der Angst stellen.

Das Thema Angst in der Mitarbeiterschaft ist immer mal wieder Thema bei Gesprächen zwischen Vorstand und Mitarbeitervertretung. Wir bringen das ein, weil es unsere Wahrnehmung in den Beratungsgesprächen ist. Mitarbeiter, die Angst davor haben, Missstände anzusprechen, weil sie negative Konsequenzen befürchten. Weil niemand das schwarze Schaf im Team sein möchte. Ich frage dann: „Was muss passieren, dass es noch schlimmer wird?“ „Welche Alternative haben Sie um den Missstand zu beseitigen?“ Die Antwort ist oft: „Nicht viel“ oder „schlimmer kann es nicht mehr werden“ und zu den Alternativen: „Keine“ oder „Damit muss ich dann leben.“

Lösungsansätze sind das nicht wirklich, eher ein Hinweis auf eine innere Kündigung. Wußten Sie, dass in der deutschen

Wirtschaft durch Angst am Arbeitsplatz ein Schaden von über 50 Milliarden Euro pro Jahr entsteht? Die Kosten werden verursacht durch innere Kündigung, Krankmeldungen, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch, Mobbing und angstbedingte Fluktuation.

Was sind die Ängste von Heute in der Arbeitswelt?

- Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren und damit eine verbundene Existenzangst.
- Angst zur Arbeit zu gehen, Konkurrenzdruck



- Angst Fehler zu machen, den Erwartungen nicht gerecht zu werden
- Angst vor Konflikten, Konfrontationen und problematischen Situationen
- Stress aufgrund von realer oder vermeintlicher Überforderung, hoher Lärmpegel
- Angst, im Team als schwach zu gelten
- Angst vor Neuem
- Angst vor Unwissen, wer eine Aufgabe oder Situation nicht versteht, kann leicht Angst bekommen
- Negative Denkweisen (z.B. „Wenn ich mich beschwere, dann werde ich das am Dienstplan merken“)

Dem, der die Ängste hat, ist es erstmal egal, ob diese real oder angenommen sind, es beeinflusst sein Handeln und Denken. Hält die Angst aber längere Zeit an, so ist sie schädlich für die körperliche, seelische und geistige Verfassung. Die Angst macht krank!

Wie immer sind die Menschen unterschiedlich, wir sollten die Ängste ernst nehmen, aber sie nicht unser Leben bestimmen lassen. Wir ändern an der Situation nichts in dem wir nichts tun. „Auf Veränderung zu hoffen ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten!“

Ich habe Ihnen am Anfang eine persönliche Geschichte erzählt, von meinem Kind das Angst hatte. Wovor hatte es denn nun Angst? Es hat im Laternenschein seinen Schatten erblickt, er wirkte auf das Kind bedrohlich und daher kam die Angst. Ich habe die Geschichte viel-

leicht auch deshalb erzählt, weil ich das Bild „über seinen eigenen Schatten springen“ mit dem Erlebnis verbinde und auch mit dem Umgang mit Ängsten.

Vorsprung durch Wissen

Wir haben die Vortragsreihe mit diesem Überthema im Kleistforum besucht und waren sehr begeistert. Es ging um Themen, die für unsere Arbeit nützliche Impulse gaben.

■ Birgit Kampczyk

IMPRESSUM

„Unterwegs“

Die Zeitschrift der Samariteranstalten

Herausgeber:

Samariteranstalten
August-Bebel-Str. 1-4
15517 Fürstenwalde

Geschäftsstelle:

Langewahler Straße 70
15517 Fürstenwalde

Redaktionskreis:

Paul-Gerhardt Voget, Mario Stein,
Petra Kruschinski, Reinhard Weiß,
Anja Röhl, Matthias Luban, Heike Bley,
Anke Lüth, Frank-Michael Würdich
Redaktionskreis „mittendrin“ –
Bewohner der Samariteranstalten

Layout: Petra Kruschinski

Tel.: 03361 / 567-198
p.kruschinski@samariteranstalten.de

Druck: Druckerei Oehme

Spendenkonten:

- Sparkasse Oder-Spree
IBAN: DE 96 1705 5050
3010 1349 66
BIC: WELADED1LOS
- KD-Bank eG
Die Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE 73 3506 0190
1550 1130 11
BIC: GENODED1DKD

„Man hat nur Angst,
wenn man mit sich selber nicht einig ist.“

Hermann Hesse

Buchempfehlungen zum Thema Tod und Angst

Ente, Tod und Tulpe

Kleine Geschenk-Ausgabe Gebundene Ausgabe – 1. März 2010 von Wolf Erlbruch (Autor)

'Ein Kinderbuch? Kein Kinderbuch? Ein Buch vom Leid? Ein Buch vom Schluss? Erzählt es eine Fabel? Ein Märchen? Überhaupt eine Geschichte? Oder ist es vielmehr eine Meditation?', fragte sich Benedikt Erenz in der 'Zeit', als Ente, Tod und Tulpe vor drei Jahren erschien. Und befand, dass es ein Buch sei für kleine Menschen und für große Menschen: Ein meisterhaftes und ein unendlich tröstliches Buch, das in den verschiedensten Regalen seinen Platz finden könne.

Das Corssen-Prinzip

Vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben, Jens Corssen / Stephanie Ehrenschwander, München 2016

In Ihrem Alltag fühlen Sie sich gelegentlich ohnmächtig, macht Ihnen die Arbeitssituation Stress? Sie reden jetzt vielleicht (noch) nicht von Angst, aber wohlfühlen ist auch lange her? Dann greifen Sie doch zu.

Wie gesagt, kein Buch über die Angst und doch ist sie zwischen den Zeilen höchst präsent. Lesenswert, auch weil es ein gut gemachter Comic ist; bedenkenswert die zentrale These: „Der Alltag ist der beste Coach.“

Fragen Sie Ihren Bestatter

Lektionen aus dem Krematorium Gebundene Ausgabe – 21. Januar 2016 von Caitlin Doughty (Autor), Sky Nonhoff (Übersetzer)

Wie befördert man übergewichtige Tote aus dem obersten Stockwerk auf die Straße? Wie geht man mit den schockierten Angehörigen um? Und wie bekommt man die Knochen in die Urne? In ihrem unter die Haut gehenden Memoir berichtet Caitlin Doughty in teils komischen, teils bizarren Szenen von ihrer etwas anderen Arbeit. Ein eindrucksvolles Plädoyer dafür, unsere Toten nicht länger hinter einem Vorhang aus Angst und Tabus verschwinden zu lassen.

Als die 23-jährige Caitlin Doughty ihren Dienst als Krematoriumsfachkraft antritt, ist ihre erste Aufgabe, eine Leiche zu rasieren. So wird sie im Westwind-Krematorium schnell zur Expertin, die vor keiner Aufgabe zurückschreckt. In ihrem wunderbar offenherzig und ironisch geschriebenen Buch öffnet sie uns die Augen für unseren Umgang mit den Toten. Sie blickt zurück in die Geschichte des Todes und erzählt, was in anderen Kulturen mit den Leichen geschieht. Wer schon immer mit einem guten Freund zur Mitternacht einen Friedhof besuchen wollte, um den Tod mit anderen Augen zu sehen, der sollte diese unvergessliche Geschichte lesen.

Die Angst ist eine Kraft

Über die konstruktive Bewältigung von Alltagsängsten, Willi Butollo, Serie Piper 1986

Das Buch von Willi Butollo ist schon recht „betagt“ (1986), aber was und wie der österreichische Psychologe „Über die konstruktive Bewältigung von Alltagsängsten“ auf knapp 200 Seiten aufgeschrieben hat, ist wirklich informativ und unterstützend. Wer sich eigenen Ängsten stellen will, verstehen, was das ist, „Angst“, dem kann ich dieses Büchlein empfehlen. Wer sich aktiv auseinandersetzen will, mit eigenen Alltagsängsten, dem kann mit dieser Lektüre Erfahrung von Angst zur Erfahrung von Kraft werden; nicht länger passiv also, sondern aktiv werden!

Internetlinks zum Thema Angst

Plantet Wissen:

<http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/angst/index.html>

Gertraud Finger/ Psychologin

- Vortrag z. Thema Angst:

<http://gertraudfinger.de/greifswwww.htm>

- Andere Texte (z. B. Schulängste, Der Tod gehört zum Leben: <http://gertraudfinger.de/gtexte.htm>)

Wikipedia

<https://de.wikipedia.org/wiki/Angst>

Können wir nicht über was ANDERES reden?

Meine Eltern und ich. Roz Chast, Rheinbeck bei Hamburg 2015

Es gehört zu unserem Leben dazu, von einer Generation zur anderen zu gehen; wir kümmern uns um unsere Kinder und nicht zuletzt unsere älter werdenden Eltern. Da stellt sich im Lebenslauf auch das Thema Sterben ein. Hier empfehle ich diese anderen, sehr nachdenkswerten Comic.

Ein lebensnahes, tolles Buch. „Die Illustratorin Roz Chast ... greift Gefühle und Erfahrungen auf, die alle machen müssen, deren Eltern alt sind. Diese gezeichneten Erinnerungen sind erfüllt von schwarzem Humor, großer Weisheit, Verzweiflung – und Liebe.“

Interview mit dem Tod

Für den, der wirklich lebt, spielt Zeit keine Rolle, Jürgen Domian

Jürgen Domian ist Moderator der Telefon-Talkshow »Domian«. In seiner Sendung hat er mit rund zwanzigtausend Interviewpartnern gesprochen - vom Mörder bis zum Lottomillionär, vom Show-Star bis zum Obdachlosen, vom Priester bis zum Satanisten. Einer fehlt in der langen Reihe seiner Talk-Gäste, denn er ist scheu und meidet die Öffentlichkeit. Er zählt zu den Top-Prominenten dieser Welt, hat tausend Gesichter, aber nur eine Aufgabe. Er ist alt und doch für immer jung, er ist äußerst fleißig und schläft nie. Einige nennen ihn »Gevatter« oder »Schnitter«, für andere ist er schlicht: der Tod.

Nun hat Domian mit ihm gesprochen, in diesem Buch... In einem fiktiven Interview unterhält er sich über alle existenziellen Fragen des Lebens und schildert seine lebenslange, oft zermürbende Auseinandersetzung mit dem Tod. Eine Begabung, die den Blick auf das Leben schärft.

Ein Buch von großer Ernsthaftigkeit und Tiefe, Eine Einladung, heiter und ernsthaft zu leben.

Die besten Beerdigungen der Welt

(MINIMAX) Broschiert von Ulf Nilsson (Autor), Eva Eriksson (Illustrator), Ole Könnecke (Übersetzer) Für alle toten Tiere, die sonst keiner beachtet, gründen Ester, Putte und »ich« an einem langweiligen Tag ein Beerdigungsinstitut. Sie wollen die besten Beerdigungen der Welt ausrichten!

Anatomie der Angst

Ängste annehmen und an ihnen wachsen, Egon Fabian, Stuttgart 2010

Egon Fabian liefert tiefe Einsichten in das Wesen und die Entstehung von Ängsten. Unser Umgang mit ihnen ist kulturabhängig und individuell verschieden. (Klappentext).

„Angst ist als existentielle Angst ein Urgefühl menschlichen Daseins. Es wird nie ein Leben ohne Angst geben. Die Menschen unterscheiden sich weniger dadurch, ob sie Angst haben; sie unterscheiden sich in der Art, wie sie gelernt haben, Angst auszudrücken. Und sie unterscheiden sich wesentlich in der Art, wie sie mit der Angst umgehen, mit anderen Worten, in der Art, die eigene Angst vor der Angst zuzulassen oder abzuwehren, zu verdrängen oder zu konfrontieren.“ (21).

Ein klugen, spannendes und sehr kenntnisreiches Buch von dem Chefarzt der Dynamisch-Psychiatrischen Klinik Menterstraße in München.

Sophia, der Tod und ich

Thees Uhlmann, Köln 2015. Der Tod steht vor der Tür – und dann entwickelt sich eine vordergründig lustige Geschichte. Hintergründig aber sehr nachdenklich und trotz einiger Längen lesenswert, manchmal traurig, dann auch wieder sehr verspielt, gelegentlich komisch – und irgendwie Angst abbauend.

Abschied muß man üben
Heinz Rudolf Kunze

Keinen Tag verschenken
es kann der letzte sein
jede ungelebte Stunde
wirst du noch bereuen
jeder Sonnenuntergang
färbt die Erde rot
wir sitzen vor dem Wasserfall
im selben lecken Boot
Wenn ich euch mal loslaß
dann nicht von ungefähr
Abschied muß man üben
sonst fällt er viel zu schwer

Niemand weiß den Zeitpunkt
ist auch besser so
niemand würde sonst des Lebens
halbwegs Herr und froh
viele die du gern hast
müssen vor dir gehn
wenn du wirklich trauern kannst
bleiben sie bestehen
Denkt an mich dort drüben
fehlt mir nicht so sehr
Abschied muß man üben
sonst fällt er viel zu schwer

Sterben ist die Brücke
deren Weite keiner kennt
geh hinaus ins Licht
das nur wer hierbleibt Dunkel nennt
alles was uns trösten kann
ist die Erinnerung
jeder steht dem Schluß gleich nah
egal ob alt ob jung
Ende soll auch Anfang sein
nichts wünsch ich mir mehr
Abschied muß man üben
sonst fällt er viel zu schwer

Wenn ich euch mal loslaß
dann nicht von ungefähr
Abschied muß man üben
sonst fällt er viel zu schwer

„Es gibt keine Grenzen. Nicht für den Gedanken,
nicht für Gefühle. Die Angst setzt die Grenzen.“

Ingmar Bergman

Das Christliche Abendland

Von ganzen Reichen wissen wir: „Je mehr man hat, desto größer wird die Angst vor dem Verlust“. Mein Eindruck ist: In Deutschland und Europa geht es den Menschen genau so. Seit 1945, dem Ende des schrecklichen Weltkrieges, ist der Wohlstand mehr und mehr gewachsen. Und inzwischen sind wir so reich, dass wir Angst haben, etwas zu verlieren! Da kommt das Bild vom sog. „Christlichen Abendland“ gerade recht. Angesichts also der großen Zahl an Menschen, die auf der Flucht sind und ein sicheres Zuhause suchen, wächst in Deutschland die – geschürte – Angst vor dem Verlust des Christlichen Abendlandes.

Wer jetzt erwartet, dass die Zahl der Kircheneintritte massiv steigt, sieht sich getäuscht. Wer denkt: Wo Kirchen, die steingewordenen Häuser des „Christlichen Abendlandes“, zu Hotels, Discotheken oder Restaurants umgebaut werden, würde sich lauthals Protest regen, bemerkt das Gegenteil. Nachtclub in einer ehemaligen Kirche, das ist „cool“. Wer nun mit einer breiten Diskussion über christliche Werte rechnet, sieht wenig Interessierte. Und das der Reformationstag inzwischen zu Gunsten des geschäftstüchtigen „Halloween“ verschwunden ist, schert auch keinen, der sonst das Christliche Abendland bedroht sieht!

Angst vor dem Verlust des christlichen Abendlandes? Sehr schnell macht sich der Verdacht breit, hier wird ein Schlagwort genutzt, weil es gerade passend ist. Denn bei genauer Betrachtung stelle ich fest: „Das Christliche Abendland“ hat es so nie gegeben! Germanen, Wikinger, Kelten – nirgendwo waren die christlich-missionierenden Mönche willkommen. Das Christentum setzte sich erst durch, als die Kaiser es so wollten. Und einheitlich – denken Sie an die Reformation – war und ist das bis heute nicht.

Wenn man denn aber an diesem Begriff „Christliches Abendland“ festhalten will, sollte klar sein: Seit Auschwitz, Buchenwald, Dachau, Ravensbrück und Bergen-Belsen, hat dieser Begriff seine Daseinsberechtigung verloren.

Aber die Christlichen Werte – die gelten doch im ganzen Abendland?! Wirklich? Polen und Ungarn vertreten durchaus mit Berufung auf christliche Wurzeln andere Werte als die Bundesrepublik Deutschland. Ja, innerhalb der im Bundestag vertretenen Parteien werden sehr unterschiedliche Werte vertreten; nicht einmal die beiden Parteien, deren Name explizit mit einem C beginnt, sich also auf „Christlich“ berufen, sind sich in Wertefragen einig.

Angst vor dem Verlust des „Christlichen Abendlandes“? Dieser Begriff ist wenig geeignet, die Angst zu erfassen. Heute, wie zu allen Zeiten, haben Menschen Angst vor Veränderungen, vor Fremden – mit einem Wort: Vor der Zukunft. Und der stets mit ihr einhergehenden Unsicherheit. Das ist verständlich, nachvollziehbar. Gleichwohl nicht zu ändern. Denn: Zukunft ist – trotz aller anderen Beschwörungen – nun einmal nicht vorhersehbar. Und damit unsicher. Angesichts dieser Erkenntnis lähmt Angst und ist keinesfalls hilfreich. Christlicher Glaube lehrt gerade, sich nicht von welcher Angst auch immer beherrschen zu lassen.

Als nach 1945 viele, sehr viele Menschen als sogenannte Vertriebene nach Westdeutschland kamen, waren sie nicht willkommen, wurden als „Pollacken“ beschimpft, geschnitten. Aber zum Wiederaufbau wurden sie gebraucht. Als die sogenannten „Gastarbeiter“ kamen, waren sie nicht willkommen, wurden aber gebraucht. „Vertragsarbeiter“ aus Mosambik, Vietnam, Angola, Kuba, Nicaragua waren in der DDR tätig; Italiener, Griechen und Türken kamen als „Gastarbeiter“ in die BRD. Sie sollten nach getaner Arbeit wieder gehen, sollten sich weder in der DDR noch in der BRD niederlassen, ein neues Zuhause finden.

Selbstverständlich essen wir heute gerne italienisch, griechisch, asiatisch, genießen ein argentinisches Steakhouse oder... Das gehört zu unserem Alltag.

Die Menschen, die wir gebrauchen können, machen uns keine Angst, tragen sie doch zu unserem Wohlstand bei. Dann ist auch nebensächlich, ob sie an Allah glauben oder Buddha verehren. Christen müssen sie jedenfalls nicht sein, nimmt doch auch deren Zahl unter uns ständig ab. Ob sie willkommen sind? Das ist allerdings eine andere Frage. Es geht jedenfalls nicht um das sogenannte Christliche Abendland, sondern um die Nützlichkeit.

Die Menschen, die wir „brauchen“ können, die uns „nützen“, dürfen gerne kommen. Egal woher. Vor ihnen haben wir keine Angst und sie gefährden auch nicht unser „Christliches Abendland“.

Offensichtlich aber gibt es in unserem Land Menschen, denen es nutzt, anderen Angst zu machen. Das hat allerdings mit Christlichkeit gar nichts zu tun. Ein christliches Abendland ist ein freies, barmherziges Abendland. Priester und Levit ließen den unter die Räuber gekommenen liegen, so erzählt Jesus. Er nütze ihnen nicht. Der Samariter kümmerte sich um ihn – bar jeder Nützlichkeitsabwägung. Und: Nützlichkeitsabwägungen lassen sich mit christlichen Gedanken, zumal nach der Reformation, nur wirklich nicht begründen! Aber: wo sie angestellt werden, kann es einem schon mal Angst und Bange werden! Christlich ist das nicht unbedingt!

■ Paul-Gerhardt Voget

„Fürchtet euch nicht“

Weihnachten – selber suchen, finden und erleben

„Fürchtet euch nicht“ sei der schönste Satz im Weihnachtsevangelium, so titelte „Die Zeit“ im Jahr 2012 in ihrer Onlineausgabe. Vielleicht ist er auch einer der wichtigsten dort. Zumindest scheint er mir heute hochaktuell. In den Medien rauf und runter und bei allen möglichen Gelegenheiten wird die aktuelle Lage genutzt, um den Leuten das Gegenteil einzutrichtern: Angst zu schüren – und die Angst der Menschen für Interessen einzelner zu nutzen, um Macht oder Druck auf die Einen oder Anderen auszuüben.

Und es scheint zu funktionieren. Die Sprache verroht. Öffentlich werden Worte gepostet, in den Mund genommen oder schwarz auf weiß gedruckt, dafür hätte man sich in anderen Zeiten in Grund und Boden geschämt. Menschen, die Anderen mit Freundlichkeit und Güte begegnen, werden als „Gutmenschen“ bezeichnet, was keineswegs freundlich gemeint ist. Die, die sagen und tun, was man vor kurzem noch nicht für gesellschaftsfähig hielt, halten sich für Realisten, die behaupten zu kapieren, wo es heute lang geht. – Was sie öffentlich sagen oder schreiben, treibt Andere immer tiefer in Ängste, die zu einer Spirale nach unten werden. Andere Wahrnehmungen und Wirklichkeiten werden dabei nicht mehr gesehen.

In diesem Jahr wird das Reformationsjubiläum gefeiert – 500 Jahre seit dem Anschlag von 95 Thesen zur Diskussion. Auslöser war Martin Luther, der wie viele seiner Zeitgenossen voller Angst war vor Gott, dem Teufel und der Läute-

rung nach dem Tod. Eine Angst, die die Kirche damals verbreitete und nutzte, um von den Leuten Geld zu erpressen. Martin Luther überwand diese Angst. Er fand während der persönlichen Bibellektüre heraus: Da steht gar nicht, was man mir bisher weismachen wollte! Da steht ja gar nicht, was ich bisher glaubte! Hier steht ja ganz was anderes! Das müssen die Menschen hören und ihrer Sprache lesen! Dann kann ihnen keiner mehr Angst machen: Der Glaube an Jesus Christus macht frei – frei von der Angst, die keinen konkreten, unmittelbaren Grund hat!

„Fürchte dich nicht!“ steht über 100 mal in der Bibel und half Martin Luther, seinen Zeitgenossen und bis heute unzähligen Christen, mutig und hoffnungsvoll in der Welt zu leben. Manchmal auch gegen jeden Augenschein und dennoch nicht vergebens.

„Fürchte dich nicht“ so sprach der Engel Gabriel zu Maria, die – noch unverheiratet – die Mutter Jesu werden sollte. Trotz dieser Lage war sie voll Freude und Hoffnung, wie ihr Lobgesang zeigt: „Meine Seele erhebt den Herrn, und mein Geist freut sich Gottes, meines Heilandes; denn er hat große Dinge an mir getan. Er stößt die Gewaltigen vom Thron und erhebt die Niedrigen.“ (aus dem Lukasevangelium, Kapitel 1)

Die Ersten, denen dann die Geburt des Heilands der Welt verkündet wurde, waren auch „Niedrige“ ihrer Zeit: die Hirten auf dem Feld. Auch ihnen rief der Engel zu: „Fürchtet euch nicht!“ Die Hirten überwand ihre Angst, suchten und fanden das Kind. In ihrer überfließenden Freude erzählten sie Anderen, was sie erlebt hatten.

Weihnachten ist damit auch Ermutigung, sich anstecken zu lassen von der Kraft Gottes, die die Angst zu vertreiben imstande ist.

■ Christina Kampf



Wenn auch Sie selbst nachforschen wollen, dann macht Ihnen die Evangelische Kirche in diesem Jahr ein (Weihnachts-) Geschenk: Für Android und Iphone gibt es eine App mit der neuen, revidierten Lutherbibel 2017. Sie ist ausgestattet mit Suchfunktion und Leseplänen, so dass man in Warte- und Eckzeiten des Tages schnell mal im Wort Gottes nachblättern kann. – bis zum 31. Oktober 2017 gratis zum Download!



die aufwind-Urlauber vor dem Feriendorf „Chrouso Village“ in Paliouri, ganz im Süden der Halbinsel Kassandra



Von Christaras A - Eigenes Werk, CC BY-SA3

Urlaub auf dem „Zeigefinger“

Von einer schönen Reise und unbegründeten Ängsten im Vorfeld

Vor zwei Jahren machten Klienten der aufwind gGmbH aus Frankfurt (Oder) zum ersten Mal gemeinsam eine Flugreise ins Ausland. An die unvergesslichen Tage auf Mallorca erinnern sich die Teilnehmer noch heute gern. In der „Unterwegs“ drei/2014 veröffentlichten wir unser Reisetagebuch. Schon damals entstand der Wunsch: „Das wollen wir noch einmal machen!“ Im Herbst 2015 überlegten wir, wohin die Reise im Jahr darauf gehen könnte. Kroatien? Türkei? Vielleicht nochmal Mallorca? Griechenland? Über diese Ideen wurde gemeinsam beraten. Die Entscheidung fiel für Griechenland. Unser Reisebüro hatte nämlich ein tolles Angebot für uns: Urlaub auf dem „Zeigefinger“!

Wie jetzt? Zeigefinger? Soll das ein Witz sein? Auf einem Zeigefinger kann man doch keinen Urlaub machen! Ach so: Die Chalkidiki ist eine Region auf dem Festland von Griechenland in der Verwaltungsregion Zentralmakedonien auf der Balkanhalbinsel in Südost-Europa. Drei nebeneinander liegende Halbinseln sehen aus wie drei Finger einer Hand: Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger. Ein guter Vergleich, fanden wir, als wir die Landkarte sahen. Die Einheimischen nennen die drei Inseln auch „Poseidons Dreizack“. Unser Reiseziel auf der Halbinsel Kassandra – so heißt der „Zeigefinger“ nämlich wirklich – war Paliouri, ein Dorf ganz im Süden. Auf dem Fingerna-

gel sozusagen. In einem schönen Feriendorf buchten wir Unterkünfte vom 22.-27. September.

Über die erlebnisreichen und erholsamen sechs Tage möchten wir an dieser Stelle aber nicht berichten, sondern über unsere Gedanken und auch unsere Ängste im Vorfeld der Reise. Beim ersten Treffen der Teilnehmer am Urlaub erfuhren wir, dass sich unsere Ferienregion in der Nähe der „Balkanroute“ befindet, die auf dem Festland westlich von Kassandra entlangführt. Von dieser „Balkanroute“ hatten wir schon oft gehört. Hunderttausende Flüchtlinge benutzen diesen Weg durch Europa. Die Bilder aus den Nachrichten kannten wir alle.

Werden wir Flüchtlingen begegnen? Sehen wir Zeltlager am Wegesrand? Wie sollen wir uns verhalten? Müssen wir vielleicht sogar Angst haben? Und warum? Was wissen wir überhaupt von diesen Menschen? Über diese und andere Fragen wollten wir uns unbedingt vorher unterhalten.

Keiner von uns hatte bisher persönliche Begegnungen mit Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten, weil kriegerische Auseinandersetzungen ihre Häuser zerstören und ihr Leben bedroht ist. Auch von anderen Fluchtursachen wie, wirtschaftliche Not und Einschränkung der Religionsfreiheit hatten wir schon gehört.

Und wir wussten, dass diese Menschen auf der Flucht ihr Leben riskieren und leider dabei sehr viele umkommen. Diese Menschen sehen wegen ihrer Herkunft nicht aus wie wir, sie wirken fremd und für einige deshalb bedrohlich. Und dass in unserem Land Menschen dagegen sind, Flüchtlinge aufzunehmen, sie zu versorgen und zu schützen, haben wir auch oft im Fernsehen gesehen. Aber auch Bilder von der großen Hilfsbereitschaft vieler Menschen in unserem Land. Herr Dittkrist berichtete von seinen Gesprächen mit dem Auswärtigen Amt in Berlin. Dort erklären Mitarbeiter der Bundesregierung, was bei Reisen ins Ausland zu beachten ist, besonders in Krisengebieten. Manchmal werden sogar sogenannte „Reisewarnungen“ ausgesprochen. Bald war klar, dass unsere Sorgen unbegründet sind, denn für unser Reiseziel gab es keine besonderen Hinweise. Und wir hatten uns ja darüber unterhalten, woher die Flüchtlinge kommen, warum sie zu uns kommen und dass keiner von uns irgendwelche Ängste vor diesen Menschen in Not haben muss.

Und zu unserer Reise nur noch so viel: Sie war schön, die Zeit verging natürlich viel zu schnell und wir wären gern noch etwas länger geblieben. Für den Urlaub im nächsten Jahr haben wir schon wieder tolle Ideen!

■ Andreas Dittkrist und die aufwind-Urlauber

Neue Klienten bei aufwind in Fürstenwalde

Frau Koschny und Herr Radetzki werden seit kurzem von aufwind in Fürstenwalde betreut. Beide erzählen über ihre neue Lebenssituation, ihre Ängste und Hoffnungen.

Frau Koschny, Herr Radetzki, Sie sind vor drei bzw. zwei Monaten in Ihre erste eigene Wohnung gezogen und werden nun ambulant durch Mitarbeitende der aufwind gGmbH unterstützt. Vorher haben Sie im Emmaus-Wohnbereich der Samariteranstalten in Fürstenwalde gewohnt. Warum wollten Sie in eine eigene Wohnung ziehen und ins ambulant betreute Wohnen wechseln?

Frau K.: Ich wollte wissen, wie es sich anfühlt, in einer eigenen Wohnung zu leben, um selbständiger zu werden. Eigentlich wollte ich zur AWO, aber da war kein Platz frei. Frau Schmidt aus dem Haus Emmaus empfahl mir die aufwind gGmbH, damit war ich einverstanden.

Herr R.: Ich wollte unbedingt selbstständig sein und selber entscheiden, wann ich was mache.

Mit welchen Gedanken sind Sie ins ambulant betreute Wohnen gekommen?

Frau K.: Ich hatte Angst vor dieser Veränderung. Eine eigene Wohnung ist eine große Umstellung.

Herr R.: Ich habe schon im Emmaus-Haus in einer Trainingswohnung gelebt. Das hat sehr gut geklappt. Außerdem hat Frau Schmidt immer gesagt, dass ich das gut schaffen werde. Anfangs wollte ich nicht zu aufwind, doch jetzt habe ich Herrn Wählich und die anderen Mitarbeiter kennengelernt. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Wohnung und der Betreuung.

Gab es Sorgen oder Ängste, das selbstständige Wohnen nicht zu bewältigen? Oder was klappt besonders gut in der eigenen Wohnung?

Frau K.: Ich habe viel darüber nachgedacht, ob ich das auch alles allein schaffen werde. Einkaufen, Wäsche waschen und die Wohnung reinigen klappt aber schon ganz gut.

Herr R.: Ängste hatte ich schon. Vor allem, dass mich die anderen Klienten von aufwind nicht mögen oder ich mich mit denen nicht verstehe. Aber die Mit-

arbeiter haben mir erklärt, dass ich mich nur mit denen treffen brauche, die ich mag. Außerdem habe ich manchmal Angst, dass die Heizkosten zu hoch sind und ich die Miete dann nicht mehr zahlen kann. Mein gesetzlicher Betreuer Herr Reinecke und Herr Wählich haben mir nochmal alles erklärt. Seitdem bin ich etwas ruhiger geworden. Ich halte meine Wohnung sehr sauber, versorge meine Meerschweinchen und räume auf. Der Einkauf klappt auch gut, Herr Wählich unterstützt mich, wenn ich Hilfe brauche. Am Wochenende treffe ich mich mit Freunden, wir unternehmen was gemeinsam.

Machen Sie sich manchmal Sorgen darüber, dass etwas nicht klappt oder nicht funktioniert?

Frau K.: Ich habe keine Angst, dass etwas nicht klappt. Wenn etwas zeitlich nicht klappt, schiebe ich es auf einen anderen Tag.

Herr R.: Ich will alles richtig machen, da mache ich mir dann selber Stress.

Mit wem sprechen Sie, wenn Sie Sorgen oder Ängste haben?

Frau K.: Ich spreche mit meiner Schwester darüber und mit der Mitarbeiterin Frau Schlichte.

Herr R.: Meist mit meinem Freund André oder mit Herr Wählich und den anderen Mitarbeitern. Außerdem habe ich noch Bekannte beim Theater oder beim Chor, mit denen ich sprechen kann. Vor kurzem war ich nochmal im Emmaus-Haus, da habe ich mit den Mitarbeitern auch über einiges gesprochen.

Wie fühlen Sie sich in dieser neuen Lebenssituation?

Frau K.: Ich fühle mich sehr gut in meiner neuen Wohnung und bin schon selbständiger geworden.

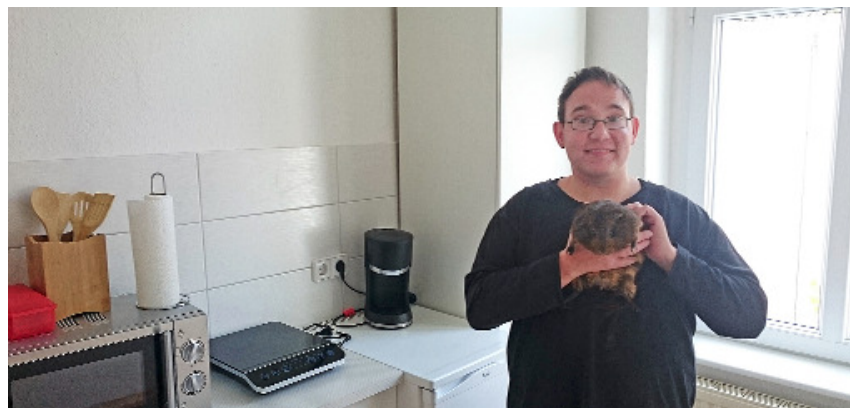
Herr R.: Mir geht es richtig gut. Ich habe eine schöne Wohnung und kann jetzt so leben, wie ich mir das vorgestellt habe.

Welchen Wunsch haben Sie für das nächste Jahr?

Frau K.: Ich wünsche mir, dass alles so bleibt wie es ist.

Herr R.: Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht. Erstmal will ich mich richtig an meine neue Wohnung gewöhnen. Aber eins fällt mir doch noch ein: Ich will nächstes Jahr mit aufwind in den Urlaub fahren.

■ Cindy Schlichte und Dana Tiedge



Herr Radetzki in der Küche seiner neuen Wohnung



Nancy Langfeld

... Nancy Langfeld

Mitarbeiterin in der Tandem-Werkstatt, einer Werkstatt für berufliche Eingliederung und arbeitsbezogene Förderung von Menschen mit psychisch und (oder) Suchterkrankungen

Frau Langfeld, wenn Sie an Angst denken, dann fragen Sie sich...

...bleibe ich in dem Unternehmen oder nicht? Ich arbeite ja nicht das erste Mal in den Christophorus-Werkstätten. Jetzt gerade als Vertretung für einen Erziehungsurlaub und vorher als Krankheitsvertretung. Für mich erlebe ich mit der Frage: „bleibe ich in dem Unternehmen?“ natürlich eine Existenzangst. Ich liebe meine Arbeit, sie ist genau das Richtige für mich. Ich genieße durchaus das Leben, habe Verantwortung für meine Tochter und Arbeit ist eine wichtige Lebensgrundlage. Da geht einem solch eine Frage schon ans Bewusstsein. Sie gehört dazu und will in mein Leben integriert werden.

Verstehe ich Sie recht, Sie haben schon mit dieser belastenden Frage Ihre Arbeit aufgenommen?

Jetzt bin ich schon fast zwei Jahre da – und offen gesagt, am Anfang fiel mir das überhaupt nicht schwer, gar nicht an das Ende zu denken! Ich habe mich auf die Menschen, auf die Arbeit mit ihnen konzentriert. Nur genau dann wird es mit der Zeit schwierig. Ich merke mehr und mehr: Es wäre schön, wenn ich länger-

fristig an dieser Stelle mit diesen Menschen arbeiten dürfte. Erst ist diese Wahrnehmung reine Freude – dann schleicht sich durch die Befristung eben die Angst ein. Aber – das will ich unterstreichen – das hindert mich nicht daran, mein Leben lebenswert zu leben. Erlebte Angst machte es mir möglich, Wege zu gehen, die ich ohne Angst nicht gegangen wäre.

Also wovon oder wodurch lasse ich mich, mein Leben, bestimmen?

Angst ist ein normaler, gewöhnlicher Zustand, den jeder erlebt. Um Furchtlosigkeit zu erleben, ist es notwendig, Angst zu haben. Das Wesen der Feigheit besteht darin, dass man die Tatsache der Angst verdrängt. Angst nimmt viele Formen an. Wir haben Angst vor dem Tod, wir haben Angst, mit den Anforderungen unseres Lebens nicht klarzukommen, und es gibt die jähe Angst oder Panik, wenn sich neue Situationen einstellen. Angst zeigt sich als Ruhelosigkeit: wie wir uns bewegen, wie wir reden, wie wir Nägel kauen, wie wir sinnlos die Hände in die Taschen stecken. Ich habe gelernt meine Ängste zu erkennen und mich mit ihnen angefreundet. Persönlich gehe ich nach Vorne, verharre nicht im Augenblick.

Damit beginnt der Konflikt. Hier befindet sich der eigentliche Ort der Angst: Nicht zu wissen, was kommt!

Wie hantieren Sie das, wie gehen Sie das an?

Angst gehört zu unserer „Grundausstattung“ an Gefühlen. Zweck von Angst ist es, uns zu „aktivieren“ bzw. „in einen Alarmzustand zu versetzen“. Angst erleichtert es uns, Situationen zu bewältigen, in denen wir uns noch nicht „sicher“ fühlen, weil es uns noch an den dafür notwendigen Kompetenzen mangelt. Angst ist also durchaus hilfreich, denn sie hilft beim Überleben. Wenn etwas Neues anfängt, ist man immer unsicher. Angst ist stärker, weil man gar nicht weiß was kommt. Ich gehe direkt auf die Angst zu, ich durchlebe sie und will wissen, was kommt. Existenzangst schlummert doch in jedem.

Außerdem zeigt Angst uns durch ihre Signale, wo wir uns noch weiterentwickeln können, wo uns etwas „fehlt“. Völlige „Angstfreiheit“ ist also keineswegs erstrebenswert, da uns dann ein wichtiger Entwicklungsreiz nicht mehr zur Verfügung stünde, wir ziemlich „naiv“ durch die Welt gehen und auf „Gefahren“ nicht

mehr mit der notwendigen Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft reagieren würden. Angst verdeutlicht meist eine Differenz von innerlichen oder äußeren Reizen einerseits und unserer noch unentwickelten Fähigkeit, die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen, andererseits. Deshalb erleben wir Angst fast immer auch als „Stress“ (Belastung, Herausforderung). Dagegen kann ich immer etwas tun. Denn wenn ich sie einströmen lasse, kann sie mein Dasein hemmen. Und das will ich ganz sicher nicht! Damit umgehen? Bei Unterhaltungen in meinem Familien- und Freundeskreis kann ich gleiche oder ähnliche Erlebnisse erfahren und auch den ein oder anderen Umgang bei der Bewältigung von Ängsten. Meist komme ich dann – zumindest theoretisch – zu einer Lösung. In dieser konkreten Situation lautet die: Ich bin ganz sicher, meinen Platz zu finden!

Damit schlagen Sie einen Bogen zu Ihrem jetzigen Arbeitsplatz, zu den Menschen, denen Sie täglich begegnen . . .

... und die natürlich ebenso, vielleicht sogar noch viel ausgeprägter, genau wissen wollen, was passiert. Sie haben es viel schwerer, aus dieser Unsicherheitschleife herauszukommen! Für Angst braucht sich kein Mensch zu rechtfertigen! Dennoch neigen viele Angstbetroffene dazu sich zu rechtfertigen, weil die Umwelt oft mit Unverständnis, „klugen Ratschlägen“ oder Spötteleien reagiert. Angst sucht man sich nicht aus, sie ist einfach da und macht etwas mit uns! Die Veranlagung, Angst zu empfinden ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Ob dies mehr mit „Vererbung“ oder mehr mit „Lernen in der Kindheit“ zu tun hat, wird sich in den seltensten Fällen genau klären lassen.

In Ihrer Arbeit begegnen Sie Frauen und Männern, die Sie bei der Lösungsfindung in solcher Unsicherheit unterstützen, begleiten. Erleben Sie spezielle Ängste?

Das ist sehr unterschiedlich, Verlustängste, Angst um die Beziehung, Angst vor dem Tod, Angst vor Fantasien . . . und so merkwürdig das klingen mag, auch Angst vor einem Lob.

Ich nehme ein Beispiel: Da gibt es eine Person, die schreckliche Angst davor hat, etwas falsch zu machen. „Ich darf auf keinen Fall einen Fehler machen!“ Mit Fragen und Gesprächen kann man da aber nicht einfach eine Lösung erzielen!

Schließlich wissen wir, Fehler gehören zu unserem Leben dazu. ...

Wie wir ja gerade beim letzten Samartierfest wieder gelernt haben!

Genau. Ich kann ja eine solche Überzeugung nicht einfach mit einem Satz beiseite schieben. Ich kann aber im Einzelfall und immer wieder daran arbeiten, aus den Konsequenzen etwas zu machen. Mitunter ist es hilfreich, darüber zu sprechen, dass ein Ergebnis anders ausfallen kann als gedacht. Angst ist in derartigen Situationen erpresserisch, weil sie in einer „Wenn – Dann“ Struktur daher kommt und das Ergebnis bewertet, was sage ich, abwertet! Und die betreffende Person kann dann nichts anderes mehr zulassen.

Das ist eindrücklich.

Ein anderes Beispiel: Es hat jemand einen Termin bei der PIA ...

PIA? Ich wusste es schon einmal. PIA war schon im Mitarbeiterinterview – ich habe PIA vergessen.

Psychiatrische Institutsambulanz.

Danke

Es hat also jemand einen Termin bei PIA – alleine diese Tatsache reicht mitunter aus, dass diese Person völlig aufgelöst ist. Ihr Rhythmus ist dann nicht mehr gegeben, es ist ihr nicht möglich, Arbeiten, die sie sonst erledigt hat, zu machen. Gut ist, dass ich sie gesprächsweise überhaupt noch erreiche. Möglicherweise biete ich einen anderen Raum, eine andere Arbeit an; denkbar ist auch, Kenntnis und Erfahrung – es ist nicht der erste Termin bei PIA – anzusprechen. Vielleicht wird sogar die Angst erkannt, aber genau diese Erkenntnis wird nicht zugelassen. Dann arbeiten wir an einer Lösung, die vielleicht heißt: Los – Lassen. Ich brauche keine Angst vor dem Termin bei PIA zu haben.

Ängste haben ihr eigenes emotionales Gedächtnis. Dieses lässt sich allein durch kluge Worte selten „löschen“. Hilfreicher und wirksamer sind neue korrigierende, emotionale Erfahrungen, die eine „Neuverdrahtung“ der Nervenzellen im Gehirn fördern. Leider neigen viele Angstbetroffene zum Vermeiden angstbesetzter Situationen. Kurzfristig verschafft ihnen dies zwar Erleichterung, langfristig

steigt aber die Erwartungsangst und wird das Lebensumfeld immer kleiner, weil immer mehr vermieden wird. Im Extremfall verlassen Angst-Kranke nicht mehr ihre Wohnung. Sie bewegen sich kaum noch und ernähren sich unzureichend oder einseitig. Ihre Gedanken kreisen immer mehr um das Hauptthema „Angst“. Neue bedrohliche Erfahrungen werden so gedeutet, dass sie in das Katastrophenkonzept der Betroffenen passen und die Schreckensphantasien weiter aufplustern.

Wie geht es Ihnen in dieser Arbeit?

Vorrangig bin ich dankbar, dass ich mit diesen Menschen arbeiten darf! Sehen Sie, ich treffe auf Frauen und Männer, die Schicksale erlebt haben und die von dieser Situation total gefesselt wurden. Dann ist es ihnen oftmals nicht gelungen, sich davon wieder frei zu machen. Sie haben allein nicht die Kraft, sich zu lösen...

Sie finden also keine Lösung.

... und das erleben sie dann immer wieder, es manifestiert sich eine Erkrankung. Ich habe die Hoffnung, Fesseln zu lösen, zu zeigen, es geht auch anders. Ich möchte erleben, dass sie das zulassen können.

Nur Wenige erkennen, dass man Ängste gut bekämpfen kann. Besonders bewährt haben sich eine Normalisierung der Lebensführung (Essen, Schlafen), Sport, Entspannungsmaßnahmen und Psychotherapie.

Wir müssen wissen: Diese Erlebnisse sind für diese Menschen, das Schrecklichste, was sie erlebt haben. Das möchten sie auf keinen Fall noch einmal erleben! Ich habe das nicht erlebt. Das ändert aber nichts daran, dass wir beide jetzt hier in der Tandem-Werkstatt sitzen. Mein gegenüber sperrt sich nur zu oft vor allem Neuen. Dann haben sich die Ängste selbstständig gemacht, ja haben mehr als großen Einfluss.

Frau Langfeld, ich möchte dieses Gespräch so offen enden lassen, wenn Sie einverstanden sind. Nicht ohne, Ihnen sehr herzlich zu danken. Es war beeindruckend, Ihnen zuzuhören. Persönlich und beruflich wünsche ich Ihnen eine mutige Zukunft!

■ Paul-Gerhardt Voget

Norwegischer Glühwein (Gløgg)

Zutaten

- 30 g Rosinen
- 750 ml trockener Rotwein
- 400 ml Madeira (Süßwein)
- 60 g Zucker
- 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 7 Zimtstangen
- 1 Orange
- flächig abgeschälte Schale von 1 unbehandelten Orange
- 30 g ganze Mandeln ohne Haut
- 6 Holzspießchen

Rosinen waschen und trocken tupfen. Rotwein, Madeira, Rosinen, Zucker, Vanillezucker und 1 Zimtstange in einen Topf geben und ca. 15 Minuten erhitzen.

Inzwischen Orange waschen, trockenreiben und in 6 Scheiben schneiden. Diese mit Hilfe der Holzspießchen an den 6 Zimtstangen befestigen.

Aus der Orangenschale weihnachtliche Motive ausstechen und auf den Orangenscheiben feststecken. Mandeln in den Glühwein geben und heiß servieren.

Rezept für den Glühwein ohne Alkohol

Je 400 ml Kirschsafte und Johannisbeersafte,
je 100 ml Apfel- und Orangensaft,
der Saft 1 Zitrone,
1 Stange Zimt,
1 - 2 Anissterne,
4 Nelken,
Orangen- und Zitronenscheiben zum Servieren.

Der alkoholfreie Glühwein wird ebenso erhitzt und warm serviert. Für Kinder eventuell die Nelken weglassen und vielleicht durch etwas frische Vanille ersetzen.



Glühwein ohne Alkohol

- 1 Teebeutel Früchtetee
- 200 ml Wasser
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Johannisbeersaft
- 2 Stück Zitronenscheiben (unbehandelt)
- 1 Stk. Orange (unbehandelt, in Scheiben geschnitten)
- 1 Stück Sternanis
- 1 Stange Zimt
- 1 Stk. Ingwer (ca. 2cm)
- 1 EL Honig

Für den Glühwein einen Früchtetee zubereiten. Dazu den Tee mit kochendem Wasser übergießen und mindestens fünf Minuten ziehen lassen, dann den Teebeutel entfernen.

Danach die restlichen Zutaten zum Tee geben und alles gemeinsam erhitzen und gut durchziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

Den Glühwein in hitzebeständigen Gläsern oder Tassen servieren und genießen.



Apfelglühwein

- 2 dünne Scheiben Ingwer (ca. 6 g)
- 1 (0,7 l) Flasche reiner, naturtrüber Apfelsaft
- 2 Sternanis
- 1 (ca. 10 cm) Zimtstange
- 250 ml trockener Cider (Cidre/ Apfelwein)
- 125 ml trockener Rotwein
- 50 g Zucker
- 1/4 Apfel

Ingwer schälen. Apfelsaft, Ingwer, Sternanis und Zimtstange in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Cider und Rotwein zugeben, nochmals erhitzen und mit Zucker abschmecken. Zimtstange, Sternanis und Ingwer entfernen.

Apfel entkernen und in 4 dünne Spalten schneiden. Heißen Apfel-Glühwein und Apfelspalten in 4 Gläser oder Becher.



Die Redaktion wünscht allen Bewohnern, Mitarbeitern, Freunden und Partnern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.