

«WIE GEHT'S?»

Psychische Gesundheit im
Dialog zwischen Theologie
und Medizin

Im Gespräch

Die Bibel – heilsam
oder toxisch

Kein Wunder!

Wenn das Wunder
ausbleibt

Jugend

Opfer der «Dauerkrise»?

Über die Publikation

Der «SEA Fokus» ist die Publikation der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA für den zweiten Blick auf grosse Themen: Sie belässt es nicht beim berühmten ersten Blick, sondern schaut genauer hin, analysiert, fragt nach, differenziert, kommentiert. Sie setzt rund zweimal pro Jahr einen Schwerpunkt bei

einem aktuellen Thema, das evangelische Christen bewegt – ja bewegen muss. Der SEA Fokus kann in gedruckter Form für CHF 15.- pro Ausgabe entweder abonniert oder einzeln bestellt werden und ist online frei zugänglich. www.each.ch

Impressum

Der «SEA Fokus» erscheint ca. zweimal pro Jahr
9. Ausgabe, April 2026

Herausgeber
Schweizerische Evangelische Allianz SEA

Redaktionsteam
Philipp Aebi, Andi Bachmann-Roth, Daniela Baumann, Nathalie Cooke,
Dr. med. Walter Meili

Autoren
Dr. Michael Ackert, Andi Bachmann-Roth, Madeleine Bähler, Daniel Baltensperger, Daniela Baumann, Bruno Brantschen, Heike Breitenstein, Mathias Gerber, Luca Hersberger, Kaspar Junker, Sibylle Kicherer Steiner, Dr. med. Walter Meili, Robert Pfandl, Sebastian Rüthy, Martina Seger-Bertschi, Andrea Signer-Plüss, Gregor Weber, Marcus Weiland

Gestaltung/Layout
Roland Mürner, SEA

Druck
Jordi Druck, Belp

Auflage
1'200

Bezugsadresse
SEA-Sekretariat, Josefstrasse 32, 8005 Zürich
043 344 72 00
info@each.ch; www.each.ch

Bilder
Titelseite: ©unsplash
Innenseiten: Zur Verfügung gestellt (wenn nicht anders vermerkt)

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text teilweise die männliche Form gewählt. Die weibliche Form ist selbstverständlich mit eingeschlossen.

© SEA, Zürich 2026

SEA FOKUS
Gemeinsam tiefer blicken

SEA Fokus:
blickt tiefer –
fragt nach –
differenziert –
kommentiert.

Jetzt abonnieren!

Mehr Infos

Für SEA-Mitglieder ist der SEA Fokus kostenlos.

Visible magazine covers include:
- **KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**: Wollte mein Zukunft?
- **Die Chancen für Christen im 21. Jahrhundert sind nicht mehr...**
- **Die Grenzen der Inklusion und die Inklusion der Grenzen**
- **INKLUSION**: Das ideale Gemeinschaft mit Menschen mit Behinderung.
- **Hilf mir, was ich...**
- **Richt was Betende...**
- **Kirche**: Miteinander statt Fremdheit

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

1916 traf eine massive Epidemie New York City. Sie forderte über 2000 Tote, vor allem Kinder. Während einige nur grippeähnliche Symptome aufwiesen, erlitten andere dauerhafte oder tödliche Lähmungen. Umgehend wurden alle Versammlungen verboten, öffentlichen Plätze geschlossen und Quarantäne verhängt. Dank zwei österreichischen Forschern war seit wenigen Jahren die Ursache für diese Tragödie bekannt: das Polio-Virus. Paradoxerweise hatte die verbesserte Hygiene dazu geführt, dass Kinder nicht mehr früh – im Babyalter – mit dem Virus in Kontakt kamen. Daher entwickelten sie keine Immunität. Bis es wirksame Therapien gab, dauerte es noch elf Jahre – und der Impfstoff kam sogar erst 1955.

Heute, über 100 Jahre später, ist die Lebenserwartung deutlich höher. Wir leben – zumindest in der Schweiz – so gesund wie nie zuvor. Und doch grassiert auch heute eine Gesundheitskrise. Im subjektiven Gesundheitsempfinden zeigt sich ein deutlicher Abwärtstrend. Mehr als ein Drittel der jungen Erwachsenen berichtet von schlechter psychischer Verfassung. Vor allem junge Menschen leiden an Depressionen, erscheinen nicht mehr in der Schule oder brauchen psychologische Unterstützung.

Wir kennen zwar einige Ursachen, doch dieses Mal wird kein Impfstoff Schutz bringen. In diesem «SEA Fokus» beleuchten wir die Gesundheitskrise unserer Zeit aus einer spezifisch christlichen Perspektive. Zu Wort kommen Betroffene, aber auch Expertinnen und Experten. Welche Ursachen erkennen sie? Inwiefern kann der christliche Glaube eine Ressource sein? Und welche Hilfe leisten Angebote von Kirchen und christlichen Institutionen?

Wir wünschen eine angeregte Lektüre.



Andi Bachmann-Roth
Co-Generalsekretär SEA

Inhalt

- 4 Zwischen Verletzlichkeit und Wachstum
- 6 «Lobe den Herrn, meine Seele» – das ist Seelsorge
- 7 Glossar zentraler Begriffe
- 8 Formen des helfenden Gesprächs
- 10 Infografik: Psychische Gesundheit in Zahlen
- 12 Doppelinterview: Psychisch krank sein dürfen
- 14 Interview: In der Kirche gesund werden?
- 15 «Yes we can» – oder wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen
- 16 Kein Wunder! – Warum uns ausbleibende Wunder strapazieren dürfen
- 18 Die Bedeutung innerer Orientierung für das Wohlbefinden
- 20 Spezialseelsorge: «Das Wichtigste ist, physisch präsent zu sein»
- 22 Gesund führen – sich und andere
- 23 Ignatianische Exerzitien – ein Weg, heil zu werden
- 24 Warum die psychische Sensibilität der Jugend eine Stärke ist
- 26 Interview: «Mein Weg muss nicht der von anderen sein»
- 28 Auf Beziehungen in der realen Welt kommt es an
- 30 Kommentar: Der Mensch ist auch ein spirituelles Wesen
- 31 Weiterführende Literatur

Grundlagen

Christlicher Beitrag

Anwendung

Jugend

Kommentar

Zwischen Verletzlichkeit und Wachstum

Psychische Gesundheit hat deutlich an Aufmerksamkeit gewonnen – in Medien, Gesellschaft und auch im christlichen Kontext. Aktuelle Daten, etwa aus dem jüngsten Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan), zeigen, dass psychische Symptome besonders bei Kindern und Jugendlichen zugenommen haben.¹ Diese Zahlen verdienen Beachtung – ohne Panikmache, aber auch ohne Verharmlosung. Die wachsende Sensibilität wirft auch neue Fragen auf.

Die WHO definiert psychische Gesundheit sehr umfassend und betont, dass sie mehr ist als die Abwesenheit von psychischer Erkrankung.² Auch der Obsan-Bericht beschreibt psychische Gesundheit nicht eindimensional – Menschen können psychisches Wohlbefinden erleben, auch wenn eine Diagnose vorliegt.

Psychische Gesundheit zeigt sich in der Fähigkeit, mit inneren und

1 «Obsan-Bericht»: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Bundesamt für Statistik, Neuchâtel 2025, abrufbar unter <https://www.gesundheitsbericht2025.ch> (20.2.2026).

2 abrufbar unter <https://www.who.int/health-topics/mental-health> (20.2.2026).

äusseren Herausforderungen umzugehen und Beziehungen zu gestalten. Sie umfasst zudem die Erfahrung von Sinn und die Fähigkeit, handlungsfähig zu bleiben. Sich belastet zu fühlen, ist nicht automatisch eine Krankheit – genauso wenig wie eine psychische Erkrankung Wohlbefinden, Lernen und Teilhabe ausschliesst.

Heilung weiter denken

Aus ganzheitlicher Sicht bezeichnet Heilung nicht allein die Reduktion von Symptomen, sondern einen Prozess, in dem Menschen innere Stabilität entwickeln, tragfähige Beziehungen gestalten und Sinn erfahren – auch angesichts von Begrenzungen, Unsicherheiten und Veränderungen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um gelebte Verbundenheit und Authentizität. Psychische Symptome schliessen ein erfülltes, sinnstiftendes Leben nicht aus.

Viele Menschen erfahren Linderung ihrer Symptome, andere lernen, mit anhaltenden Einschränkungen zu leben. Beides kann Teil eines heilsamen Weges sein. Entscheidend ist, wie es gelingt, mit dem eigenen Erleben umzugehen und eingebettet zu bleiben in tragende Beziehungen. Hoffnung entsteht aus der Erfahrung, dass

Entwicklung möglich bleibt und wir selbst wirksam dazu beitragen können.

An Herausforderungen wachsen

Die Resilienzforschung zeigt, dass psychische Gesundheit weniger mit Unverwundbarkeit zu tun hat als mit Anpassungs- und Entwicklungsfähigkeit. Eine resilienzorientierte Haltung hilft, Krisen nicht (nur) als Scheitern zu sehen, sondern auch als Chance, um zu lernen.³

Zentral ist dabei eine Haltung der Befähigung. Lernen und Wachstum gelingen dort am besten, wo Unterstützung und Herausforderung zusammenwirken und somit die Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie gleichermaßen beachtet werden.⁴

Belastungen und Stress sind nicht per se immer schädlich.⁵ Unter

3 Forschung zum «Growth Mindset» zeigt, dass die Überzeugung, Fähigkeiten seien entwickelbar, die Resilienz und die Lernbereitschaft in herausfordernden Situationen fördert.

4 Zum sogenannten «Mentor Mindset» und seiner Bedeutung für Motivation und Wachstum: vgl. Yeager, David: 10 to 25: The Science of Motivating Young People. New York 2024, Random House.

5 Mehr über ein hilfreiches Stress-Mindset in zwei Podcasts von ERF Medien bzw. RefLab, abrufbar unter www.erf-medien.ch/podcast/stress-feind-oder-verbundener bzw. www.reflab.ch/turning-tables-wie-verlaengert-stress-das-leben-luca-hersberger (20.2.2026).

günstigen Bedingungen können sie Lern- und Wachstumsprozesse anstossen. Die Vermeidung von Emotionen und Herausforderungen schwächt dagegen langfristig.

Was psychische Gesundheit stärkt – ganzheitlich

Unser Körper spielt eine wichtige Rolle, auch für die psychische Gesundheit. Regelmässige Bewegung, ein stabiler Schlafrhythmus, hormonelle Balance und eine ausgewogene Ernährung⁶ beeinflussen nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch Stimmung, Konzentration und emotionale Stabilität. Neuere Ansätze in der Psychiatrie betonen zunehmend die Bedeutung des Stoffwechsels für die psychische Gesundheit.

Ebenso zentrale Schutzfaktoren sind Beziehungen. Menschen sind auf Resonanz, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit angewiesen. Einsamkeit, Gewalterfahrungen und soziale Unsicherheit wirken sich nachweislich belastend auf die psychische Gesundheit aus. Die Bedeutung von Gemeinschaft findet sich – bemerkenswerterweise – bereits am Anfang der Bibel: «Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.»⁷ Daraus ergibt sich eine besondere Verantwortung und Chance für christliche Gemeinden in der heutigen Zeit.

Eine Sinn- und Werteorientierung wirkt ebenfalls stärkend. Dankbarkeit, Vergebung und sinnstiftendes Engagement mobilisieren innere Ressourcen, besonders in belastenden Zeiten. Diese gut erforschten Aspekte sind zugleich tief in der christlichen Tradition verwurzelt. Nicht zuletzt lohnt sich ein ehrlicher Blick auf Verhaltensweisen, die kurzfristig entlasten, jedoch abhän-

gig machen können. Alkohol, Nikotin und andere Drogen stellen relevante Risikofaktoren für psychische und körperliche Erkrankungen dar. Auch digitale Medien («Social» Me-

«Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein Ausdruck von Verantwortung, nicht Schwäche.»

dia, Gaming, ...) bieten schnelle Ablenkung, bergen aber das Risiko einer zu grossen Vereinnahmung bis hin zu süchtigem digitalem Medienverhalten. Psychische Gesundheit zu fördern, bedeutet hier auch eine bewusste Entscheidung für Selbstfürsorge.

Psychische Gesundheit ernst nehmen

Eine ressourcenorientierte Haltung ersetzt keine Unterstützung, wo sie gebraucht wird. Psychische Belastungen dürfen benannt und fachlich eingeordnet werden, ohne dass daraus ein Stigma entsteht. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein Ausdruck von Verantwortung, nicht Schwäche. Zugleich bleibt es bedeutsam, zwischen dem Erleben von Belastung und einer psychischen Erkrankung zu unterscheiden: Sich krank zu fühlen, ist nicht dasselbe wie krank zu sein.

Diagnosen können Orientierung bieten, sollten jedoch nicht identitätsstiftend werden. Anti-Stigma-Kampagnen und pharmakologische Behandlungen allein haben die psychische Gesundheit der Bevölkerung nicht im erhofften

Ausmass verbessert. Psychische Gesundheit entsteht im Zusammenspiel individueller Verantwortung und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen. Entsprechend braucht es sowohl persönliche Unterstützung und Eigenverantwortung als auch gemeinsames Handeln, um soziale, rechtliche und strukturelle Bedingungen wirksam zu gestalten.⁸

Hoffnung, die trägt

Eine ganzheitliche Perspektive eröffnet den Blick darauf, dass wir individuell und als Gemeinschaft Verantwortung übernehmen und psychische Gesundheit aktiv mitgestalten können. Christliche Kirchen und Gemeinschaften können dabei wertvolle Räume bieten. Diese Räume stehen nicht für schnelle Lösungen, sondern für Ehrlichkeit, Würde, gelebte Verbundenheit und die Hoffnung, dass Veränderung, Wachstum und Sinn auch in herausfordernden Zeiten möglich bleiben. Hoffnung bedeutet nicht, dass alles gut wird, sondern dass Leben auch im Unfertigen getragen ist. •

⁸ Gemäss dem «Public Health Index 2025» bestehen in der Schweiz im Bereich der Verhältnisprävention weiterhin ungenutzte Potenziale, vgl. www.aok.de/pp/public-health/index (20.2.2026).



Luca Hersberger ist verheiratet, Vater von vier Kindern und lebt mit seiner Familie in Bettingen bei Basel. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und engagiert sich als Chefarzt der Klinik SGM Langenthal, einer christlichen Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (www.klinik-smg.ch). Publikationen: «Heilsame Beziehungen» (2016, Neuaufgabe 2026) und «Heilsame Gebete» (2025, www.heilsame-beziehungen.com).

⁶ Mehr dazu im Podcast von ERF Medien, abrufbar unter www.erf-medien.ch/podcast/die-seele-gesund-essen (20.2.2026).
⁷ 1. Mose 2,18.

«Lobe den Herrn, meine Seele» – das ist Seelsorge

Ein gesunder Mensch sorgt für seine Seele. Warum ist Seelsorge für das Wohlbefinden relevant und was ist überhaupt die «Seele» gemäss der hebräischen Grundbedeutung?

In 1. Mose 2,7 steht: «... da bildete Gott, der Herr, den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele.» Hier steht nicht: «... so bekam der Mensch eine lebende Seele.» Seele – hebräisch «נֶפֶשׁ năfăsch» – meint also nicht einen separaten, unsterblichen Teil im Menschen, sondern den ganzen Menschen, aber unter einem besonderen Gesichtspunkt. Dieser wird sichtbar, wenn wir die Grundbedeutung der hebräischen Vokabel «năfăsch» betrachten. Seele heisst dann Hals, Kehle, Schlund. Und die Funktion dieses Bereichs des Körpers ist es, etwas in sich aufzunehmen.

Ich erinnere mich an die Geburten unserer beiden Söhne. Der erste

Atemzug. Der neue Erdenmensch muss jetzt zum ersten Mal selbst etwas machen: Er atmet ein, zieht Luft ein und gibt den Rest, der nicht mehr brauchbar ist, wieder ab. Und von da an geht es weiter, unzählige Male – ein und aus. «Und so wurde der Mensch eine lebende Kehle... oder ein lebender Hals oder Schlund.» Und da muss immer wieder etwas hinein, braucht es immer neu Nachschub.

Die bedürftige Seele nähren

Im Alten Testament steht «năfăsch» auch für Gier, Verlangen, Hunger und Durst. Der Mensch als lebendige Seele bin ich selbst, ich als Lebewesen unter dem Gesichtspunkt meines Begehrens, meiner Sehnsucht und Bedürftigkeit. Die Herausforderung ist, sich selbst als lebendige Seele kennen zu lernen – den seelischen Aspekt des Lebens. Es ist gefährlich, die eigene Seele nicht zu kennen. Da ist so viel Hunger und Durst, Sehnsucht, Verlangen nach mehr. Hier beginnt Seelsorge: zur Seele Sorge tragen – und gesund bleiben.

In der christlichen Szene wird der seelische Aspekt des Menschen bisweilen abgewertet. Das Seelische sei weniger wert im Vergleich zum Geistlichen. Ich finde in der Bibel keine Hinweise darauf. Etwas, das Gott, der Schöpfer, gemacht hat, kann nicht minderwertig sein. Die Bibel geht mit der Herausforderung der Seele anders um, nämlich so: «Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht...»; vergiss nicht den, «der da vergibt... der da heilt... der dein

Leben erlöst... der dich krönt mit Gnade und Erbarmen...» (nach Psalm 103).

Das ist das biblische Konzept im Umgang mit der menschlichen Seele: sich bei Gott ernähren, denn nur er kann unsere durstige Seele stillen und sättigen mit Annahme, Liebe, Wertschätzung, Hoffnung, Freude, Frieden, Vergebung, Heilung.

Dieses Sehnen nach Gott kommt auch in den folgenden Psalmversen zum Ausdruck: «Wie eine Hirschkuh lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, Gott!» (Psalm 42,2) und: «Gott, mein Gott bist du; nach dir suche ich. Es dürstet nach dir meine Seele...» (Psalm 63,2).

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Seele zu füttern. Die mit Abstand beste ist jedoch die oben beschriebene: «Lobe den Herrn, meine Seele...» Wenn unsere Seele Gott lobt, ehrt und ihm singt, dann geht unser Hals, unsere Kehle und unser Schlund auf für ihn und er kann einziehen. So ist für unsere Seele gesorgt und wir bleiben gesund. •



Mathias Gerber ist pensionierter Pfarrer. Er ist begeistert von den Zusammenhängen der ganzen Bibel und von der hebräischen Sprache.



Glossar zentraler Begriffe

Heil/Heilung

Auf der körperlichen Ebene bezeichnet Heilung den biologischen Prozess der Wiederherstellung der Gesundheit. Psychische Heilung bedeutet die Wiederherstellung des seelischen Wohlbefindens durch Psychotherapie, Selbsthilfe oder andere geeignete Massnahmen. Laut WHO meint Heilung nicht einfach das Fehlen von Krankheit, sondern einen Zustand vollständigen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.

Das Heil liegt auf einer geistlichen Ebene und meint das Finden der letzten Bestimmung des Menschen.

Identität

Von aussen gesehen handelt es sich um die Gesamtheit der Merkmale und Eigenschaften (Leiblichkeit, Charakter, soziale Beziehungen, Arbeit und Leistungen), die ein Individuum oder eine Gruppe definieren und von anderen unterscheiden. Im eigenen Selbstverständnis beschreibt sie die Art und Weise, wie ein Mensch sich selbst aus seiner Biografie heraus versteht und welche Ideale und Werte er pflegt.

Psyche

Die Psyche umfasst die Gesamtheit aller bewussten und unbewussten Vorgänge, die Denken, Fühlen, Verhalten und Charaktereigenschaften eines Menschen bestimmen und ihn als Individuum ausmachen.

Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen ihr Potenzial ausschöpfen, Alltagsbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und am sozialen Leben teilnehmen können. Sie basiert auf Selbstwertgefühl, Resilienz und sozialen Kontakten. Sie ist kein Dauerzustand, sondern ein dynamisches Gleichgewicht, das aktiv gestärkt werden kann.

Resilienz

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, schwierige Lebenssituationen wie Krisen, Traumata oder Stress ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu bewältigen. Sie wirkt als «seelisches Immunsystem» und ist teilweise erlernbar.

Seele

Je nach Hintergrund (psychologisch, theologisch) werden verschiedene Vorstellungen damit verbunden. Im heutigen Sprachgebrauch ist in der Regel das Innenleben eines Menschen gemeint, bestehend aus Bewusstsein, Emotionen, Denken und Identität. In diesem Sinne ist «Seele» weitgehend gleichbedeutend mit «Psyche», dem griechischen Wort für Seele (siehe auch Seite 6).

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist das bewusste Achten auf die eigenen körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse, und das Übernehmen von Verantwortung für dieselben. Christlich gesprochen ist es eine gesunde Liebe zu sich selbst.

Spiritualität

Spiritualität ist die persönliche Suche nach Sinn, Verbundenheit und einer transzendenten Wirklichkeit jenseits des Materiellen. Sie umfasst innere Erfahrungen, ethische Lebensführung und Achtsamkeit, ohne zwingend an Religion gebunden zu sein.

Spiritual Care

Spiritual Care bedeutet die gemeinsame Sorge aller Gesundheitsberufe für die spirituellen Bedürfnisse kranker Menschen durch deren Einbezug in die Abläufe im Gesundheitswesen (siehe auch Seiten 18-19).

Vulnerabilität

Vulnerabilität («Verwundbarkeit») bezeichnet eine erhöhte Anfälligkeit für Erkrankungen und ist durch verschiedene Faktoren (genetische, psychosoziale, Schadstoffe u.a.) bedingt. •

Quelle: Google, Übersicht mit KI



Dr. med. Walter Meili ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Enneagramm-Lehrer und Buchautor.

Formen des helfenden Gesprächs

Wie unterscheiden sich Gesprächsformen wie Beratung, Coaching, Psychotherapie, Geistliche Begleitung oder Seelsorge voneinander? Die folgenden Definitionen und Abgrenzungen sind eine Kurzfassung des Dokuments «Formen des helfenden Gesprächs», das der Psychotherapeut Walter Meili im Dezember 2023 veröffentlicht hat.¹

1. Beratung, Coaching

In der psychosozialen **Beratung** werden Menschen in herausfordernden Lebenssituationen oder in Entwicklungsschritten begleitet und unterstützt. Das Angebot der psychosozialen Beratung «richtet sich an Personen und Gruppen, die ihr Leben insgesamt selbstständig bewältigen, zu einzelnen Themenbereichen und Fragen oder Lebenskrisen jedoch Unterstützung suchen. [...] Gegenüber Psychotherapie macht sie ein Hilfs- und Unterstützungsangebot – keines, das Heilung anstrebt, sondern Entwicklung von Kompetenzen in verschiedensten Bereichen.»²

Coaching ist eine individuelle, zeitlich begrenzte Unterstützung zur Erreichung eines bestimmten Ziels. Dabei begleitet der Coach den Klienten bei der Suche nach eigenen Lösungswegen. Die Fragestellungen sind oft beruflicher Art (Führung, Kommunikation, Organisation und Zusammenarbeit, Stress-Management, Work-Life-Balance). Die Übergänge zwischen Coaching und Beratung sind fließend.

¹ Auf Anfrage erhältlich bei walter.meili@outlook.com.

² vgl. Schweizerische Gesellschaft für Beratung SGFB, www.sgfb.ch.

2. Psychotherapie

Die **Psychotherapie** richtet sich in erster Linie an Menschen mit psychischen Krankheiten. Damit sind Zustände gemeint, die in der Regel mit Veränderungen des Erlebens und Verhaltens einhergehen. Neben dem Selbstwert leidet oft auch die Selbstregulationskompetenz darunter: Solche Menschen können ihre Erkrankung und die daraus folgenden Einschränkungen auch durch grösstmögliche Selbstdisziplin und Willenskraft nur schwer oder gar nicht

«Die Psychotherapie unterstützt dabei, sich über sich selbst klarer zu werden.»

beeinflussen. In der Folge sind die Bewältigung des Alltags, soziale Beziehungen sowie das Ausfüllen sozialer Rollen beeinträchtigt. Unter einer psychischen Störung kann man sich beispielsweise Depression, Angst- und Panikstörungen, Borderline, Suchterkrankungen oder Traumafolgestörungen vorstellen.»²

Die Psychotherapie beginnt mit einer Diagnosestellung. Dann geht es um ein Problemverständnis: Weshalb empfinde, weshalb verhalte ich mich so und nicht anders? Der Klient wird dabei unterstützt, sich über sich selber klarer zu werden und die bewussten und unbewussten Ziele und Motive zu erforschen, die dem eigenen Erleben, Empfinden und Verhalten zugrunde liegen. Dies erfordert einen Blick auf die eigene Kindheit, um zu verstehen, wie man geprägt wurde. Durch geeignete psychotherapeutische Verfahren wird die Kompetenz gestärkt, die eigenen Probleme anzugehen. Die einen

Methoden arbeiten daran, Unbewusstes bewusst zu machen, andere setzen darauf, neues Verhalten einzuüben. In der Regel braucht es eine Kombination von beidem.

Die wichtigste Erkenntnis jeglicher Psychotherapieforschung ist bis dahin die, dass für den Behandlungserfolg weniger die Methode, als vielmehr die therapeutische Beziehung massgebend ist. Der Klient muss sich also in erster Linie vom jeweiligen Therapeuten verstanden und unterstützt fühlen. Psychotherapie kann bei Bedarf

durch medikamentöse Behandlung ergänzt werden.

Psychotherapie ist grundsätzlich ein weltanschaulich neutrales Verfahren. Der Wert der Spiritualität wird jedoch in zunehmendem Mass gesehen und gewürdigt.

3. Geistliche Begleitung

In der **Geistlichen Begleitung** geht es darum, das normale, alltägliche Leben aufmerksam wahrzunehmen und mit Gott in Verbindung zu bringen. Ziel ist die Klärung und Stärkung der Gottesbeziehung. Die Geistliche Begleitung in unserer Zeit geht der Form nach zumeist auf Ignatius von Loyola (1491 – 1556) zurück. Gemäss Ignatius soll die Begleiterin «unmittelbar» den Schöpfer mit dem Geschöpf wirken lassen. Sie bietet lediglich Übungen an. Dies erfordert eine grosse Zurückhaltung, wie folgendes Zitat verdeutlicht:



«Der Geber der Übungen ist gleichsam der Dritte im Bunde, der sich aber zurückhält, eben nicht wirkt, sondern wirken lässt und intensiv hinschauend dabei ist, selbst aber nicht eingreift: Der göttliche Geist wirkt «unmittelbar und der Mensch lässt dies zu. [...] Durch die Auswahl der Übungen – seiner einzigen wirklichen Aktivität – führt er den Übenden immer wieder in Gottes Unmittelbarkeit zurück.»³

Diese eher für die Exerzitenpraxis formulierte totale «Abstinenz» des Begleiters ist bei Geistlichen Begleitungen im Alltag wohl nicht in dieser Konsequenz durchzuhalten. Vielmehr wird der Begleiter dann und wann auch als Berater angesprochen sein. In jedem Fall berät die Geistliche Begleitung bezüglich des äusseren Rahmens des Übens.

Das Ziel der Geistlichen Begleitung geht über das der Therapie hinaus, denn «heil wird er [der Mensch] erst dann, wenn er in sich den Ort entdeckt, an dem Gott in ihm wohnt».⁴ Auf der anderen Sei-

te kann Geistliche Begleitung bei Störungen von Krankheitswert eine Therapie nicht ersetzen. Die Haltung, Probleme «allein mit Gott» lösen zu wollen, kann eine Vermeidungsstrategie sein, welche die Heilung aufschiebt.

4. Seelsorge

Seelsorge ist ebenfalls eine Form des helfenden Gesprächs, die in einem Glaubenskontext stattfindet. In ihrer ursprünglichen Bedeutung ist sie mit dem Wirken einer Pfarrperson verbunden. Es sind dabei ganz unterschiedliche Settings denkbar, vom einmaligen Gespräch bis zu einer jahrelangen Begleitung. Heute assoziieren viele Seelsorge eher mit Beratungsausbildungsgängen für gläubige Menschen, wie sie zum Beispiel ICL⁵, bcb⁶ oder Ignis⁷ anbieten.

Für die begleitende Seelsorge werden vor allem Kompetenzen im Zuhören und in der Gesprächsführung vermittelt. Für die beratende Seelsorge werden weitergehende beraterische und psychotherapeutische Kompetenzen gelehrt.

Bei aller Vielfalt ist das Spezifische der Seelsorge, dass sowohl Beraterin als auch Klient im Glauben stehen und mit der Hilfe Gottes im Beratungsprozess rechnen oder zumindest darauf hoffen. Natürlich hat in einem Seelsorge-Gespräch auch das Gebet seinen Platz oder kann sogar im Vordergrund stehen (wie etwa bei Gebets-Seelsorge oder Hörendem Gebet).

Die Inhalte der Seelsorge decken sich mit jenen der Beratung, wobei spezifische Glaubens Themen dazukommen. •



Dr. med. Walter Meili ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Enneagramm-Lehrer und Buchautor.

3 Kiechle, Stefan: Gott die Ehre. Kurze Theologie der ignatianischen Exerziten. 2021, Echter Verlag, S. 26.
4 ebd., S. 113.

5 <https://www.icl-institut.org>.
6 <https://www.bcb-schweiz.ch>.
7 <https://www.ignis.de>.

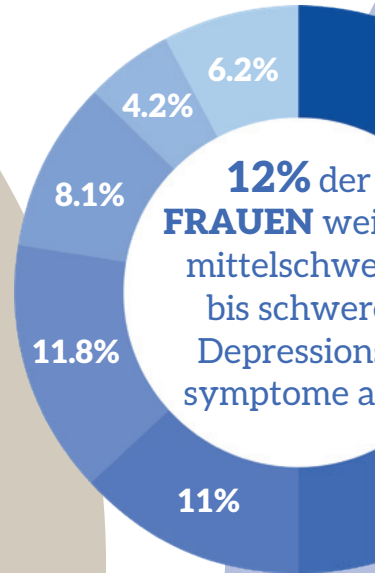


Psychische Gesundheit in Zahlen

Psychische Erkrankung nach Geschlecht und Alter (CH)

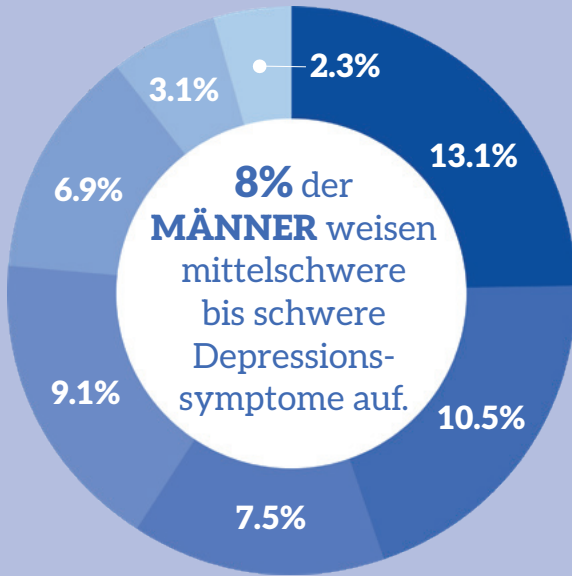


- 15-24 Jahre
- 25-44 Jahre
- 45-64 Jahre
- 65+ Jahre



Psychische Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als «Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann».

Depressionssymptome nach Geschlecht und Alter (CH)



Jugend: Stress & Sorgen

Die häufigsten Stressoren von 14 - 25-Jährigen nach Geschlecht (CH)

Weiblich

Schule: Prüfungen/Klausuren	46.8%
Schule: Berufliche Zukunft	39.5%
Terminstress (allgemein)	36.9%
Leistungsdruck (allgemein)	35.8%
Perfektionismus (allgemein)	35.7%
Schule: hohe Anforderungen	34.6%

Männlich

Schule: Prüfungen/Klausuren	30.1%
Terminstress (allgemein)	25.1%
Schule: hohe Anforderungen	25.0%
Schule: Berufliche Zukunft	24.5%
Zu wenig Geld (allgemein)	23.4%
Leistungsdruck (allgemein)	23.0%

Quellen:

- Bundesamt für Statistik: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
- Pro Juventute Jugendstudie 2026: https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2026-03/es_dt_pro_juventute_jugendstudie_2026.pdf

Psychisch krank sein dürfen

Zwei Menschen, zwei Generationen, zwei Berufe. Beide haben Theologie studiert, beide sind verheiratet und Vater: Manuel Schmid leitet die Abteilung Theologie und Ethik der evangelisch-reformierten Kirche Schweiz. Hanspeter Herzog ist Pfarrer in der evangelischen Kirchgemeinde Berg (TG). Das jüngste seiner vier erwachsenen Kinder ist schwer mehrfachbehindert. Sie sprechen unter anderem darüber, welche Rolle die Gemeinschaft bezüglich psychischer Gesundheit spielt.

In jeder Buchhandlung stehen x Ratgeber für psychische Gesundheit. Sind die alle unnötig, wenn man die Bibel liest?

Hanspeter Herzog: Sicher nicht, nein. Die Bibel kann eine Ergänzung sein, indem sie den Menschen einen anderen Boden gibt, mit Krankheiten umzugehen.

Manuel Schmid: Das sind zwei ganz verschiedene Kategorien. Die Bibel gegen Ratgeberliteratur auszuspielen, wäre ein fundamentalistischer Reflex. Ratgeber sind individualistisch angelegt: Einzelne Autoren richten sich an einzelne Ratsuchende. Die Bibel

hingegen ist ein Gemeinschaftswerk, das auch gemeinsam gelesen, diskutiert und gelebt werden will. Wir vergessen heute gerne, dass über weite Strecken der Kirchengeschichte kaum ein Christ eine eigene Bibel zuhause hatte. Biblische Geschichten leben in Gemeinschaften – und können dort heilsam sein. Sie können aber auch krank machen, toxisch wirken.

Inwiefern?

HH: Die Bibel ist heilsam, weil sie eine grosse Hoffnungsgeschichte ist. Sie sagt mir, wer ich bin – als gesunder Mensch und als kranker Mensch. Krankmachend wäre zu sagen: Hier steht, dass Jesus geheilt hat, also wirst auch du ge-

heilt werden. Solche Aussagen können zerdrücken.

MS: Ja, man kann sich biblische Texte auch so zurechtlegen, dass sie Gesundheit zum christlichen Normalfall erklären. Dann bleibt kein Raum für Menschen, die körperlich oder psychisch krank sind. Wer nicht gesund ist, hat dann nicht ernsthaft genug gebetet, nicht fest genug geglaubt oder sonst einen geistlichen Trick versäumt. Ich bin dagegen überzeugt, dass nur eine Gemeinschaft, in der auch körperlich versehrte und psychisch kranke Menschen ein Zuhause finden, eine gesunde Gemeinschaft ist. Und umgekehrt: Eine Gemeinschaft, in der alle gesund sein müssen, ist ungesund, sogar gefährlich. Es gibt solche Gemeindekulturen und Überzeugungen, die meines Erachtens auch der Bibel nicht gerecht werden.

Geben Sie ein Beispiel.

MS: Die Hälfte aller Psalmen sind Klagepsalmen, und nicht jedes dieser Stossgebete endet zuversichtlich. Und diejenigen, die wieder eine Zuversicht finden, finden diese erst, nachdem sie durch grosse Tiefen, durch das ganze Leid hindurchgegangen sind. Es kann nicht sein, dass wir psychisch kranken Menschen in Gottes Namen den Druck auferlegen, möglichst schnell gesund zu werden oder nicht zu viel von ihrer Depression durchblicken zu lassen – mit der Argumentation, dass dies irgendwie der Freude des Evangeliums widerspricht.

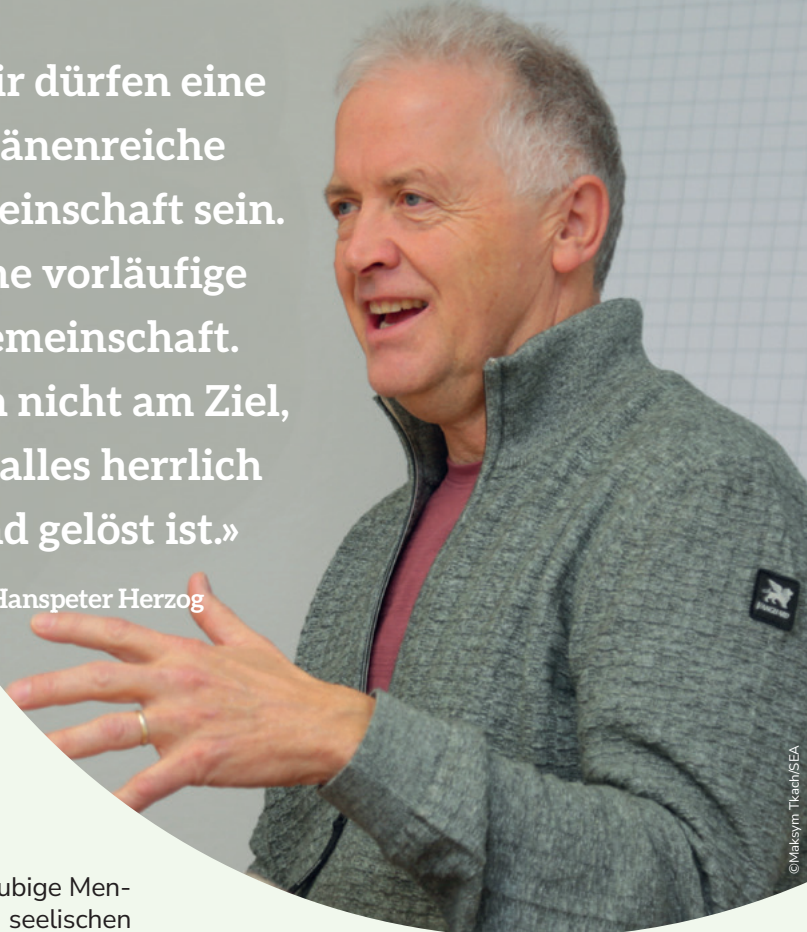
«Biblische
Geschichten leben
in Gemeinschaften
– und können dort
heilsam sein. Sie
können aber auch
krank machen,
toxisch wirken.»

Manuel Schmid



«Wir dürfen eine
tränenreiche
Gemeinschaft sein.
Eine vorläufige
Gemeinschaft.
Noch nicht am Ziel,
wo alles herrlich
und gelöst ist.»

Hanspeter Herzog



HH: Interessant finde ich, dass ich es oft erlebe, dass Christen, die psychisch krank sind, sich selber sagen, sie müssten doch als glaubender Mensch gesund sein. Etwas von dem steckt irgendwie in uns drin. Das passiert mir ein Stück weit auch selber. Gute, heilsame Gemeinschaft kann das auffangen. Und ich merke, dass es immer wieder nötig ist, dass ich den Menschen sage: Du darfst so sein. Wir dürfen eine tränenreiche Gemeinschaft sein. Eine vorläufige Gemeinschaft. Noch nicht am Ziel, wo alles herrlich und gelöst ist. Und doch bin ich auch froh um diejenigen, die sagen: Wir glauben, dass Gott heilen kann. Aber wir glauben dies in einer frohmachenden Art. Nicht rezeptartig.

Was kann denn der christliche Glaube, was die Psychotherapie nicht kann?

HH: Das «Dennoch». Dennoch halte ich zu dir. Wie es im Psalm 73 steht: «Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand.» Das können wir. Das kann die Psychologie nicht auf diese Art. Ich meine damit die Hoffnung oder das Akzeptieren. Klar, kann da die Psychologie auch helfen, aber wir haben eine tiefere Verankerung. Eine tiefe Verankerung, dass ich ein wertvoller Mensch bin, auch wenn ich krank bin: Dennoch hältst du zu mir. Und du verwarfst mich nicht. Das ist doch unsere Kraft. Das ist das Besondere, dass mein Leben in etwas Grösserem und etwas Höherem verankert ist. Dass auch schwach leben eine besondere Bedeutung hat. Das ist hoffnungsvoll und trostvoll.

MS: Ich bin mit viel Polemik gegen «weltliche» Psychologie und Psychotherapie aufgewachsen.

Man dachte wohl, gläubige Menschen sollten sich bei seelischen Problemen nicht von Nichtchristen helfen lassen. Ich halte das für kurzichtig und überheblich. Gleichzeitig kann eine christliche Perspektive etwas ganz Eigenes beitragen. Zentral ist für mich hier die Auferstehung – und damit die gemeinsam gepflegte Hoffnung, dass nicht das Leid und der Schmerz, sondern die Liebe Gottes das letzte Wort haben wird. Für psychisch Kranke kann das auch bedeuten, dass andere für sie hoffen und glauben. Wenn wir zu diesen Menschen sagen können, dass nicht sie Gott festhalten, sondern dass Gott sie festhält, ist das entscheidend. Füreinander hoffen und glauben ist eine Stärke. Da sind wir wieder bei der gemeinschaftlichen Dimension der Bibel und des Glaubens.

Welche Zutaten braucht es, um psychisch gesund zu bleiben?

HH: Wegkommen von einem individualistischen Leben, hin zu: Ich bin Teil von etwas Grösserem und ich darf etwas beitragen. Ich bin ein Fan von christlicher Gemeinschaft. Leben teilen, in Kleingruppen, in der Nachbarschaft.

MS: Die kapitalistische Verrechnungslogik durchbrechen, das heisst nicht überall etwas raus holen wollen. Etwas ohne Optimierungsgedanken tun. Eine gesunde Beziehung zur Natur haben, in Resonanz gehen mit der Welt. Jede Beziehung und jeder Moment haben eine eigene Würde. Sei es einen See bestaunen oder einen Berg erklimmen. Einfach die Gegenwart auskosten, weil Gott auch gegenwärtig ist. ●



Das Gespräch führte **Martina Seger-Bertschi**. Sie ist freischaffende Journalistin und findet es wichtig, über psychische Krankheiten zu sprechen.

In der Kirche gesund werden?

Unsere westliche Gesellschaft betrachtet Gesundheit meist aus medizinischer oder psychologischer Perspektive. Religionen bringen mit der Spiritualität eine weitere Dimension ins Spiel. Im Christentum werden Schuld und Sünde als Teil des Problems beschrieben und von Gott Heilung, Erlösung und Vergebung zugesprochen. Pater Philipp aus dem Kloster Einsiedeln erklärt, welche Impulse die spirituelle Dimension für den Umgang mit Krankheit und Gesundheit bietet.

Wann haben Sie das letzte Mal gebeichtet?

Vor elf Tagen. Ich bemühe mich um einen regelmässigen Rhythmus von ca. vier Wochen.

Mit Begriffen wie «Beichte», «Reue» oder «Sünde» können Menschen heute nicht mehr viel anfangen. Wie übersetzen Sie ihnen diesen Glaubensinhalt (positiv)?

Ich bin nicht jemand, der diese Begriffe «weichspülen» will. Sün-

de als bewusstes Verfehlen des Zieles, nämlich der Liebe gegenüber Gott, dem Nächsten und mir selbst, und die Reue als Bewusstwerdung und Eingestehen des Fehlers sind existenzielle Erfahrungen, die drastisch sind. Die Beichte als vertrauensvolles Bekenntnis der eigenen Schuldhaftigkeit vor einem barmherzigen Gott ist die Befreiung aus dieser Negativspirale. Im katholischen Verständnis ist die Beichte die sakramentale Feier der Versöhnung, sie ist ein Sieg der göttlichen Gnade angesichts der menschlichen Schwäche.

Leben Menschen, die regelmässig beichten, gesünder?

Ich erlebe in meinem Dienst als Beichtvater beides: Eine Beichtpraxis, die befreit und Heilung schenkt, und eine Beichtpraxis, die ängstlich macht. Im Idealfall ist eine Beichte ein bewusstes Ja zum Leben mit Gott, ein Leben aus der Kraft der Vergebung. Sich von Gott Vergebung und bedingungslose Annahme zusprechen zu lassen, schenkt eine enorme Kraft. Es gibt aber auch skrupelhafte Menschen, denen eine (zu) häufige Beichte keine Erfahrung von Erlösung schenkt. Allein von der Beichte lässt sich nicht auf eine allgemeine Gesundheit schliessen. Aber bestimmt hat ein ausgeglichenes Seelenleben eine positive Auswirkung auf den ganzen Menschen.

Im «Vater unser» beten wir «erlöse uns von dem Bösen». Was ist das Böse im christlichen Weltbild?

Das Böse ist das bewusste Nein zu Gott und seinem Heilswillen für uns Menschen. Ich persönlich kämpfe nicht primär gegen das

Böse an, sondern will – mit Gottes Hilfe – das Gute in meinem Leben und im Leben meiner Mitmenschen stärken. Das Böse hat nur dort Kraft, wo die Liebe schwächelt.

In der Bibel wird Heilung immer wieder mit Umkehr in Verbindung gebracht (z.B. 2. Chronik 7,14). Wie erklären Sie diesen Zusammenhang?

Umkehr geschieht dort, wo man erkennen darf, dass der eingeschlagene Weg nicht zum Leben, zur Freiheit und zur Liebe führt. Wenn wir umkehren, schenkt Gott Heilung. Sie ist seine Gabe an uns. Das gilt für einzelne, aber auch für ein ganzes Volk, wie die genannte Schriftstelle nahelegt.

Wie könnte der Aspekt der Umkehr wieder positiv in unser alltägliches Glaubensleben integriert werden?

Mut zur Praxis! Wir alle spüren durch unser Gewissen, wo wir auf dem Holzweg sind. Die Umkehr will uns wieder auf die Spur Jesu bringen. Achten wir auf diese Gnadenmomente und danken wir dafür. Und wenn mich Gottes Geist wieder auf den richtigen Weg führt, darf ich das feiern – auch im Sakrament der Versöhnung, der Beichte. •



Andi Bachmann-Roth ist Co-Generalsekretär der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA.



Pater Philipp Steiner ist in Brunnen SZ aufgewachsen und lebt seit 2007 im Kloster Einsiedeln. In der 934 gegründeten Benediktinerabtei mit aktuell 39 Mönchen ist er verantwortlich für das Wallfahrtsbüro und die Klosterkirche und wirkt als Seelsorger.

«Yes we can» – oder wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

Unsere Gedanken haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir unser Leben wahrnehmen und gestalten. Das berühmte Motto «Yes we can» aus der Wahlkampagne von Barack Obama steht sinnbildlich dafür, wie eine positive Einstellung selbst unter schwierigen Bedingungen Hoffnung und Zuversicht schenken kann. In Form von Manifestieren oder Positivem Denken birgt die Praxis jedoch auch Risiken.

Das Beispiel von Barack Obama zeigt, dass es möglich ist, mit einem förderlichen Mindset Hindernisse zu überwinden und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Das Mindset beschreibt die grundlegende Einstellung, mit der wir uns selbst, andere und die Welt betrachten. Ein statisches Mindset zeigt sich beispielsweise in Gedanken wie «Ich darf keine Fehler machen», während ein wachstumsorientiertes Mindset Fehler als Lernchance betrachtet: «Aus Fehlern kann ich wachsen».

Mehr als Positives Denken

Manifestieren und Positives Denken bieten psychologische Chancen, bergen aber wissenschaftliche Risiken. Positiv zu bewerten ist die Aktivierung von Ressourcen: Durch Visualisierung und Optimismus werden Fokus, Motivation und Selbstwirksamkeit gestärkt. Die selektive Wahrnehmung hilft dabei, Chancen zu erkennen, während eine zuversichtliche Haltung die Resilienz fördert. Manifestieren suggeriert indes eine magische Kontrolle über die Aussenwelt – eine Pseudowissenschaft ohne Belege. Es kann bei Misserfolg zu destruktiven Schuldgefühlen führen. Positives Denken droht in «toxische Positivi-

tät» umzuschlagen, wenn reale Probleme und negative Emotionen unterdrückt werden.

Während das Manifestieren auf passives Warten setzt, optimiert das psychologische Mentaltraining die eigene Handlungssteuerung. Dadurch werden Ziele durch aktives Tun wahrscheinlicher erreicht.

Was hilft wirklich?

In meiner Praxis begegne ich häufig Menschen, die durch belastende Lebensereignisse Depressionen oder Ängste entwickeln und dadurch Schwierigkeiten haben, das Positive in ihrem Alltag wahrzunehmen. Typisch für depressive Patienten ist die sogenannte kognitive Triade: negative Gedanken über sich selbst («Ich bin ein Versager»), über die Umwelt («Niemand mag mich») und über die Zukunft («Es wird immer so bleiben»). Diese Denkmuster spiegeln ein statisches Mindset wider, das Fehler als Bedrohung und nicht als Lernchance betrachtet.

Als kognitiver Verhaltenstherapeut setze ich gezielt bei diesen problematischen Gedanken an. Gemeinsam mit den Patienten übe ich förderliche, wachstumsorientierte Gedanken ein – zum Beispiel: «Ich darf Fehler machen, denn aus Fehlern kann ich lernen.» Mit der Zeit beeinflussen diese neuen Denkmuster nicht nur die Gefühle, sondern auch das Verhalten, und führen zu einer nachhaltigen Veränderung des Mindsets. Dieser Prozess ist kein schneller Weg, sondern erfordert Geduld und kontinuierliche Arbeit. Meine Aufgabe als Therapeut ist es, die Patienten zu ermutigen, dranzubleiben und die Veränderung aktiv mitzugestalten.




Für ein wachstumsorientiertes Mindset

Um ein wachstumsorientiertes Mindset im Alltag zu entwickeln, hilft es, kleine, erreichbare Ziele zu setzen. Wer regelmässig positive Erlebnisse reflektiert und sich neuen Herausforderungen stellt, stärkt das Vertrauen in die eigene Entwicklung. Auch eine freundliche innere Haltung und der Austausch mit unterstützenden Menschen fördern persönliches Wachstum. •



Robert Pfandl ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut und arbeitet Teilzeit in einer Praxisgemeinschaft in Biel und Teilzeit als Fachpsychologe im Regionalen Ärztlichen Dienst der IV Kanton Bern. Er ist Mitglied einer Freikirche, in der er als Laienpastor tätig ist.



Kein Wunder! – Warum uns ausbleibende Wunder strapazieren dürfen

Wunder sind notwendig, wo Situationen unlösbar und Schmerzen unerträglich sind, wo menschliches Vermögen an seine Grenzen stösst. Wunder brauchen wir, wenn medizinische Massnahmen nicht mehr greifen, Beziehungen zerbrechen, wenn Träume platzen und wir uns nicht mehr zu helfen wissen. In solchen Sackgassen ist das Rückbesinnen auf einen Gott, dem nichts unmöglich ist, naheliegend. Nur: Was, wenn das erbetene Wunder ausbleibt?

Die meisten Menschen haben zwei Anforderungen an Gott: Er soll sie vor Unglück bewahren oder sie – so das Schicksal dann doch einmal zuschlägt – wundersam aus der Not retten. Dieser Wunsch ist verständlich. Wir sehnen uns nach Sicherheit, nach Kontrolle, nach dem vermeintlich guten Leben. Und machen zugleich die ernüchternde Erfahrung, dass leidvolle Wegabschnitte, Brüche, Enttäuschungen und Krankheiten zum menschlichen Dasein dazugehören.

Mit einem unverfügbaren Gott Frieden schliessen

In meiner Arbeit als Psychotherapeutin frage ich Ratsuchende immer nach ihren Zielen. Dabei liegt der Fokus der meisten Menschen auf der Veränderung: Probleme sollen gelöst, Schwächen überwunden, Beziehungen geklärt und Leid reduziert werden. Und fast immer schwingt indirekt der Anspruch auf Machbarkeit oder – in der christlichen Version – die Hoffnung auf ein Wunder mit. Als The-

rapeutin stelle ich mich zwar in den Dienst von Veränderungen und bin offen für übernatürliche Heilung, setze mich aber zugleich für einen Versöhnungsprozess mit allfällig zugemuteten Gegebenheiten ein. Dazu gehört auch, mit einem Gott Frieden zu schliessen, der uns ein Leben in Fülle verspricht¹, letztlich aber in seinem Tun und Lassen unverfügbar bleibt.

In den Evangelien werden rund drei Dutzend Wunder berichtet, die das Wirken von Jesus begleiten und seine Vollmacht unterstreichen. Markus Spieker schreibt: «Wunder sind kein Selbstzweck. Sie sind von Gott geschenkte glaubensfördernde Massnahmen. Und das Vorkommen von Wundern ist in der Bibel proportional zur heilsgeschichtlichen Bedeutung der jeweiligen Epoche. In der Geschichte Israels häufen sich die Wunder vor allem rund um den Exodus und den Bundesschluss zwischen JHWH

und seinem Volk. Die Jungfrauengeburt eröffnet eine neue Zeit der Wunder, deren grosses Finale die Auferstehung sein wird. Die Wunder im Neuen Testament sind himmlische Zertifikate, die den Göttlichkeitsanspruch Jesu untermauern.»²

Und Philipp Yancey betont: «Jesu Wunder, die die Ketten der Krankheit und des Todes bezwangen, gewähren uns einen kurzen Blick auf die Welt, wie sie gemeint war, und geben Hoffnung, dass Gott eines Tages ihre Fehler in Ordnung bringen wird. Gott ist mit dieser Welt, wie sie jetzt ist – gelinde gesagt –, genauso wenig zufrieden wie wir. Die Wunder Jesu geben uns einen Eindruck, was Gott dagegen zu tun gedenkt. Manche Menschen betrachten Wunder als unplausible Aufhebung der herrschenden physikalischen Gesetze des Universums. Doch eigentlich

¹ vgl. Johannes 10, 10b.

² Spieker, Markus: Jesus – eine Weltgeschichte. Basel 2020, Fontis-Verlag, 211.

zeigen sie genau das Gegenteil. Tod, Zerfall und Zerstörung sind die wahren Aufhebungen der Gesetze Gottes – und Wunder sind nur vorzeitige Blicke auf ihre Wiederherstellung.»³

Leiden als Zumutung

Dass Gottes Pläne und die Logik seiner Heilsgeschichte für uns Menschen oft nicht plausibel sind, wird auch im Verhalten der Jünger deutlich. Als Jesus seinen bevorstehenden Tod in Jerusalem ankündigt, nimmt Petrus ihn zur Seite und sagt: «Das darf nicht sein, Herr, das darf auf keinen Fall geschehen!»⁴ Für Petrus ist undenkbar, was Jesus hier andeutet. Er bringt den versprochenen Messias und das angekündigte Leiden nicht zusammen. Petrus sehnt sich nach einer Erfolgsgeschichte, deshalb weist er Jesus zurecht und versucht vehement, seinen Freund zur Vernunft zu bringen.

Wie vertraut ist mir doch diese Tendenz, Gott belehren zu wollen! Auch ich lehne mich instinktiv auf gegen das Leiden. Leiden ist eine Zumutung und kann unmöglich Gottes Absicht sein!

Leben und Leiden gehören zusammen

Die Bibel hat hier eine andere Sicht: Sie fordert uns dazu auf, genau diesen Spagat zu lernen. Die Bibel thematisiert das Leben in seiner ganzen Bandbreite, in allen Höhen und Tiefen, sie erzählt von menschlichen Tragödien, von Irrwegen, Schuld, Angst und Verzweiflung. Sie lehrt uns, dass Leiden zum Leben dazu gehört. Das wird beispielsweise im Psalter deutlich, dessen Texte zu zwei Dritteln Klage- und nicht Lobpsalmen sind.

Dennoch erwartet Gott nicht von uns, dass wir leidvolle Situationen

«Glaube bedeutet, uns in Gott festmachen, in Beziehung bleiben – gerade dann, wenn wir vergeblich auf ein Wunder warten.»

freudig begrüßen oder gleichmütig ertragen. Menschsein ist erlaubt: Hadern, Zweifeln, Ringen, Trauern hat Platz – Jesus hat es uns vorgemacht. Gottes einziger Wunsch ist, dass wir mitten im Leiden seine Nähe suchen und ihn auch im Ungelösten ehren, der Logik und unseren Gefühlen zum Trotz. Glaube bedeutet, uns in Gott festmachen, in Beziehung bleiben – gerade dann, wenn wir vergeblich auf ein Wunder warten und Gott nicht verstehen können.

«Siehe, ich mache alles neu.»⁵ Dieses schlichte, aber bahnbrechende Versprechen steht als Losung über dem Jahr 2026. Zugegeben: Auch in meinen Ohren klingt diese Verheissung wie eine Utopie. Es fällt mir schwer, angesichts des Zustands der Erde und der himmel-schreienden Not vieler Menschen hoffend auszuhalten und vertrauend weiterzuglauben. Der Theologe Kurt Marti beschreibt Utopie als «Nicht-Ort oder Noch-nicht-Ort, etwas, das noch nicht geerdet oder

irdisch verwirklicht worden ist». Wie treffend diese Worte doch unsere Wirklichkeit beschreiben! Denn: Es ist eine Zwischenzeit, in der wir leben. Nach Christus und zugleich vor Christus. Gottes Reich ist schon angebrochen, aber noch nicht vollendet. Wir müssen auf Gottes Gegenwart bauen mitten im Leiden, auf seinen Frieden hoffen mitten im Ungelösten und auf ein Leben vertrauen, das über den Tod hinausgeht. Vielleicht ist allein das schon ein Wunder, wenn wir lernen, dieses Spannungsfeld auszuhalten. •

*Deine Macht
hält die Welt zusammen,
verspricht Zukunft und Erlösung.*

*Du verheisst
und stellst in Aussicht,
wonach wir uns sehnen.*

*Hilf uns,
in den Spannungen und Nöten
des Noch-Nicht
das Schon-Jetzt
zu erkennen
und in allem Warten
dir treu zu sein.*

⁵ Offenbarung 21, 3.



Andrea Signer-Plüss erlebt in ihrer Arbeit als Psychotherapeutin immer wieder heilsame Momente und tröstliche Durchbrüche. Das Ausbleiben von Wundern in notvollen Situationen und die damit verbundenen Fragen an Gott empfindet auch sie als Spannungsfeld (www.andreasigner.ch).

³ Yancey Philip: Der unbekannte Jesus. Wuppertal 2007, R. Brockhaus Verlag, 196/197.

⁴ Matthäus 16, 22 (Neues Leben).

Die Bedeutung innerer Orientierung für das Wohlbefinden

Auch wenn es ein Nischenthema bleibt, gewinnt Spiritualität in Forschung und Gesundheitswesen seit mehreren Jahrzehnten zunehmend an Aufmerksamkeit. Und dies zu Recht: Spirituelle Ressourcen haben einen bedeutenden Einfluss auf körperliche und mentale Gesundheit, Resilienz und Bewältigungsprozesse.

Spiritualität beschreibt jene Dimension menschlicher Erfahrung, in der es um Sinn, Verbundenheit, Hoffnung, Werte und existenzielle Orientierung geht. Spiritualität galt im medizinischen Kontext lange Zeit als «privat» oder «nicht wissenschaftlich messbar». Mittlerweile zeigen aber zahlreiche Studien aus Psychologie, Medizin, Pflegewissenschaft und Soziologie, dass spirituelle Ressourcen einen bedeutsamen Einfluss auf körperliche und mentale Gesundheit, Resilienz und Bewältigungsprozesse haben. Viele dieser Arbeiten stammen aus Nordamerika und Europa. Das Thema hat jedoch weltweit Anklang: überall dort, wo Menschen nach einem ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit suchen. Spiritualität ist

dabei nicht identisch mit Religion, sondern kann religiöse wie säkulare Formen beinhalten.

Während Krankheit, Leid oder existenziellen Umbrüchen stellen Menschen besonders häufig Fragen nach dem (Lebens-)Sinn: Was bedeutet diese Diagnose für mein Leben? Warum passiert mir das? Was bleibt wichtig, wenn vieles brüchig wird? Diese Fragen sind nicht medizinisch, aber sie sind für viele Betroffene zentral und werden an das Gesundheitspersonal gerichtet. Die Antworten prägen die Art, wie jemand mit Herausforderungen umgeht. Zudem können sie das emotionale Erleben sowie die Therapieverläufe beeinflussen, zum Beispiel durch die Beziehungsqualität.

Weniger depressiv und hoffnungsvoller

Studien zeigen, dass Menschen mit konstruktiven spirituellen oder religiösen Bewältigungsstilen tendenziell höhere Resilienz aufweisen, weniger depressiv sind und eher Hoffnung bewahren, was präventiv gegen psychische Störungen wirkt. Spirituelle Praktiken wie Meditation, Gebet, Atemübungen oder Reflexionen über Dankbarkeit können Stress reduzieren, emotionale Regulation fördern und das Gefühl von innerer Orientierung stärken.

Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass fortdauernde negative spirituelle Erlebnisse – etwa Schuldgefühle, Angst vor göttlicher Bestrafung oder spirituelle «Trockenheit» – das Leiden verstärken können. Spirituelle Begleitung im Gesundheitswesen bedeutet daher auch, solche belastenden Erfahrungen wahr- und ernst zu nehmen. Spiritualität scheint kein optionales Extra zu sein, sondern



tief mit der psychischen und sozialen Gesundheit verknüpft.

«Spiritual Care» schafft Raum fürs Existenzielle

Die Integration spiritueller Dimensionen in die klinische Praxis wird unter dem Begriff «Spiritual Care» gefasst. Diese Form der Begleitung schafft Raum für das, was Menschen existenziell bewegt – unabhängig davon, ob sie religiös sind oder nicht. In vielen Gesundheitsberufen gewinnt dieses Verständnis an Bedeutung. Pflegefachpersonen, Ärztinnen, Psychologinnen, Seelsorger und Therapeutinnen berichten, dass eine offene, empathische Haltung gegenüber existenziellen Themen den Genesungsprozess unterstützen kann, vorausgesetzt, dass bei-

«Heilung und Wohlbefinden umfassen mehr als klinische Parameter.»

den Seiten dem offen gegenüberstehen. Ein Beispiel: Schon kurze Gespräche, in denen Bedürfnisse nach Frieden, Versöhnung, Halt oder Beziehung genannt werden dürfen, wirken oft entlastend. Ebenso tragen Rituale – vom einfachen Anzünden einer Kerze über Musik bis hin zur Lebensrückschau – dazu bei, Orientierung zu geben und neue Narrative zu entwickeln.

Eine häufige Befürchtung ist, dass «Spiritual Care» versucht, Patientinnen und Patienten zu einem bestimmten Glauben zu bewegen. Dem ist nicht so. Vielmehr geht es um eine professionelle Haltung, die Unterschiede respektiert und Wertschätzung aus-

drückt. Dazu gehören Fähigkeiten wie aktives Zuhören, kulturelle Sensibilität, Reflexion eigener Werthaltungen und das Wissen um die Vielfalt spiritueller Ausdrucksformen in einer pluralen Gesellschaft.

Nicht nur ein Fall – sondern eine Person

Die heutige Gesellschaft ist religiös und spirituell vielfältiger als vor einigen Jahrzehnten. Menschen bringen sehr unterschiedliche Weltbilder in Kliniken und Pflegeinstitutionen ein – von christlichen und muslimischen Traditionen über buddhistische Praktiken bis hin zu säkularen Formen von Spiritualität oder persönlichen Sinnentwürfen. Gesundheitsinstitutionen stehen vor der Frage, wie sie mit dieser Diversität umgehen: Wie können sie Bedürfnisse erkennen, ohne zu stereotypisieren? Wie werden Dialogräume geschaffen, in denen individuelle Ausdrucksformen Platz haben? Wie gelingt es, Teams auf diese Vielfalt vorzubereiten?

Viele Einrichtungen investieren inzwischen in Weiterbildung zu spiritueller Kompetenz, interreligiöser Sensibilität oder Gesprächen über existenzielle Themen am Lebensende. Beispielhaft sind hier nur die postgradualen Masterabschlüsse an Universitäten wie Zürich, Basel und Bern genannt. Die Forschung zeigt, dass solche Kompetenzen die Teamkultur stärken, Missverständnisse reduzieren und die Patientenzufriedenheit erhöhen können. Sie fördern eine Atmosphäre, in der Menschen sich ernst genommen fühlen: nicht nur als Fälle, sondern als Personen mit Biografie, Werten und inneren Haltungen – ganzheitlich.

Parallel zur klinischen Anwendung wächst das wissenschaftliche Interesse an spirituellen Ressourcen. Erkenntnisse aus der Neuropsy-

chologie untersuchen etwa, wie spirituelle Erfahrungen das Gehirn aktivieren; die Psychologie analysiert Zusammenhänge zwischen Spiritualität und mentaler Gesundheit; öffentliche Gesundheitsforschung erarbeitet Modelle, wie Sinnorientierung und soziale Verbundenheit das Wohlbefinden im Sinne einer Krankheitsprävention fördern. Spiritualität ist eine ernstzunehmende Dimension menschlicher Gesundheit, auch wenn die Akzeptanz in breiten Kreisen noch auf sich warten lässt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Verbindung von Spiritualität und Gesundheit deutlich macht, dass Heilung und Wohlbefinden mehr umfassen als klinische Parameter. Menschen brauchen nicht nur eine technisch-medizinische Versorgung, sondern auch Räume für Sinn, Beziehung und innere (Neu-)Orientierung. Damit öffnet Spiritualität eine Perspektive, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Sie erinnert daran, dass Gesundheit nicht nur ein Zustand, sondern ein Prozess ist – ein fortlaufender Balanceakt zwischen Ruptur und Verbundenheit, Verletzlichkeit und Genesung, in dem immer wieder Sinnfragen aufkommen. •



Dr. Michael Ackert studierte zwischen 2008 und 2015 Psychologie an der Humboldt Universität zu Berlin. Im Jahr 2021 schloss er sein Doktorat in Religionspsychologie an der Universität Fribourg ab. Seitdem arbeitet er in diesem Bereich, derzeit angestellt am Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit in Langenthal.

Fragen

1. Was sind aktuell die häufigsten Themen oder Fragen, welche die Klienten in der Seelsorge ansprechen?
2. Vielen, vor allem jungen Menschen geht es psychisch nicht gut. Was sind Ihre Erfahrungen aus der Praxis?
3. Was können Sie als Seelsorgerin bzw. Seelsorger zum psychischen Wohlbefinden der Menschen beitragen?

Ein neuer Blick auf die Situation

1. Viele Rekrutinnen und Rekruten erleben eine Überforderung durch das neue, fremde und stark strukturierte Umfeld. Die eingeschränkte individuelle Freiheit, Aufträge und Aufgaben, deren Sinn sich nicht immer sofort erschliesst, sowie der Mangel an Rückzugsorten belasten einzelne stärker.
2. Ich erlebe im Militär, dass viele junge Männer und Frauen mit den Herausforderungen erstaunlich gut zurechtkommen und daran wachsen. Sie erleben Kameradschaft, Bewegung an der frischen Luft und entdecken neu, wie wichtig körperliche Aktivität für Psyche und Seele ist. Weniger Reizüberflutung, weniger Vergleich, mehr Präsenz im Moment. Dieser Teil der jungen Menschen ist nach wie vor grösser als jener mit psychischen oder seelischen Leiden.
3. Das Wichtigste ist, physisch präsent zu sein. Dazu gehört auch, dass ich meine Aufgabe mit Freude wahrnehme und gerne mit den Menschen zusammen bin. Sie spüren sehr genau, ob jemand echtes Interesse hat oder nur einen Auftrag erfüllt. Ich unterstütze sie dabei, in Umständen, die sie nicht wählen oder verändern können, einen Sinn zu entdecken, einen Nutzen für sich persönlich zu erkennen oder – wenn beides nicht gelingt – die Situation wenigstens mit Humor und Würde zu tragen.



Daniel Baltensperger ist **Armeeeseelsorger** in Bülach und begleitet gemeinsam mit einem Kollegen zwei Rekrutenschulen sowie zwei Offiziersschulen. Dabei ist er für Rekrutinnen und Rekruten, Kader und Berufspersonal bis hin zum Schulkommandanten da, in persönlichen Gesprächen – sei dies telefonisch, vor Ort oder unterwegs, etwa auf Märschen.

«Das Wichtigste ist, phy

Wenn auch die Umstände unterschiedlicher fast nicht sein und im Asylzentrum doch ähnlich: präsent sein, ein Bedürfnisse eingehen. Vier Seelsorgerinnen und Seelsorg

In erster Linie Beziehungsarbeit

1. Oft beschäftigt zuerst das Naheliegendste: der Gefängnisalltag. Die Freundin, die den Kontakt abbricht; die Sorge, wer nun zum Hund schaut; der stinkende Zellengenosse. Viele Themen werden jedoch nicht direkt benannt. Kaum jemand sagt: «Ich habe ein Selbstwertproblem» – stattdessen zeigt es sich etwa in grossspurigem Auftreten. Scham spielt dabei eine grosse Rolle. Es braucht Zeit und Vertrauen, bis gewisse Themen zur Sprache kommen. Seelsorge ermöglicht hier oft eine neue, wohlwollende Sicht auf sich selbst, in der auch Verletzlichkeit Platz haben darf.
2. Viele, gerade jüngere Inhaftierte bringen bereits vor der Haft belastende Erfahrungen mit: Instabilität, Gewalt, Vernachlässigung oder Traumatisierungen. Eine verlässliche, schützende Kindheit haben die wenigsten erlebt; entsprechend fragil ist oft ihre psychische Stabilität.
3. Zum psychischen Wohlbefinden kann Seelsorge beitragen, indem sie eine klare Haltung vermittelt: «Du bist mir nicht egal.» Das Erleben von Würde, Beziehung und unbedingter Annahme – auch aus dem christlichen Glauben heraus und trotz Schuld oder Versagen – kann eine emotional korrigierende Erfahrung sein und Halt geben in einer Situation, die von Kontrollverlust geprägt ist.



Kaspar Junker begleitet als **Gefängnisseelsorger** im Regionalgefängnis Biel Menschen in einer existenziellen Ausnahmesituation, in der er ihnen unvoreingenommen begegnet, Zeit, Zuwendung und ein offenes Ohr schenkt. Auch die Feier von Gottesdiensten und die notfallpsychologische Begleitung in Krisen gehören zu seiner Arbeit. Genauso ist er für die Mitarbeitenden da, die oft ebenfalls belastende Situationen zu bewältigen haben.

«Psychisch präsent zu sein»

in könnten, so sind die Aufgaben der Seelsorgerinnen und Seelsorger in der Armee, im Gefängnis, in der Psychiatrie, ein offenes Ohr haben, echtes Interesse zeigen, den Alltag teilen, Beziehungen und Vertrauen aufbauen, auf spirituelle Bedürfnisse eingehen anhand dreier Fragen Einblick in ihre Tätigkeit.

Ein Stück Lebensweg mitgehen

1. Meine Arbeitsschwerpunkte liegen in der Gerontopsychiatrie und auf der Abhängigkeitsstation. Viele angesprochene Themen wurzeln in den entsprechenden Erkrankungen und ihren Folgen. Jede Lebensgeschichte wirft persönliche Fragen und Bedürfnisse auf, diese gilt es mit Einfühlungsvermögen und mit dem Aufbau von Vertrauen herauszuschälen. Allen Patienten gemeinsam ist, dass sie eine Antwort auf die Frage suchen, wofür es sich zu leben lohnt.
2. Der Kanton Solothurn hat keine stationäre Kinder- und Jugendpsychiatrie. Junge Erwachsene werden aus unterschiedlichen Gründen hospitalisiert. Darunter fallen Abhängigkeitserkrankungen, psychotische Erkrankungen, Angst und Depressionen sowie Kriseninterventionen. Auch Druck, Ängste, Mobbing Erfahrungen, ein instabiles familiäres und soziales Netz sowie traumatisierende Erlebnisse beeinträchtigen die psychische Gesundheit.
3. Die Basis der Begleitung ist Vertrauen und die Person wahrzunehmen. Wirklich gesehen und gehört zu werden, ist die Keimzelle von Respekt und Hoffnung und trägt zur emotionalen Stabilisierung bei. Jeder Mensch hat gesunde Anteile, freut sich über Dinge, ist dankbar für Beziehungen, hofft auf etwas. Dort setzt die Seelsorge an und geht auf die spirituellen Bedürfnisse ein.



Sibylle Kicherer Steiner bietet als **Psychiatrieseelsorgerin** bei den Psychiatrischen Diensten Solothurn einen Raum, in dem Menschen sich selbst sein dürfen mit allem, was gerade ist. Sie schaut mit den Patientinnen und Patienten deren aktuelle Lebenssituation genau an, hört zu, fragt nach, versucht zu verstehen. In der Begleitung gilt der Blick den äusseren und inneren Ressourcen; Menschen werden nicht auf ihre Krankheit und ihre Nöte reduziert.

Respekt, Offenheit und Wertschätzung

1. Meistens erzählen die Geschwister von ihrer aktuellen Situation und Herausforderungen, von ihrer Heimat oder von erlebter Ungerechtigkeit. Ebenso oft möchten sie erfahren, wie das Leben hier in der Schweiz aussieht. Nicht selten zeigen sie auch Interesse am christlichen Glauben und wünschen, in der Bibel zu lesen. Viele suchen Orientierung, Halt und Perspektive.
2. Ich begegne den Menschen in einer Phase tiefgreifender Transformation, die von starkem Druck und grosser Ungewissheit geprägt ist, ob sie in der Schweiz bleiben dürfen. Gleichzeitig ist jedoch auch die Hoffnung präsent, hier eine neue Zukunft aufzubauen. Ich finde bemerkenswert, dass viele Geflüchtete trotz der Traumata durch Krieg und Verfolgung oder auf der Flucht ihr Leben bewältigen und nach vorne schauen. Die menschliche Psyche zeigt oft eine erstaunliche Widerstandskraft.
3. Meine Hauptaufgabe besteht darin, den Menschen teilnehmend und aktiv zuzuhören. Für viele Geschwister hat Religion einen hohen Stellenwert. Über geistliche Ressourcen zu sprechen, gemeinsam zu beten oder über Gottes Wort ins Gespräch zu kommen, erachte ich deshalb als wichtigen Teil meiner Arbeit. Dabei begegne ich den Menschen als Christ und bringe meine eigenen spirituellen Ressourcen ein. Gleichzeitig nehme ich sie in ihrer jeweiligen Kultur und Religion an. Respekt, Offenheit und Wertschätzung bilden die Grundlage dieser seelsorgerlichen Begegnungen.



Gregor Weber arbeitet als **Asylseelsorger** im Bundesasylzentrum Altstätten SG in einem interreligiösen Team. Zusammen mit zwei muslimischen Seelsorgenden und einer katholischen Kollegin ist der reformierte Pfarrer erste Anlaufstelle vor Ort bei vielfältigen Fragen, begleitet Menschen etwa bei der Verarbeitung eines Asylentscheids und der Klärung nächster Schritte.

Gesund führen – sich und andere

Gute Führung hat viel mit dem Umgang mit sich zu tun. Welche Haltungen dazu beitragen können, dass weder Führungspersonen noch Mitarbeitende erschöpft bzw. frustriert sind.

Führungspersonen stehen zeitweise unter enormem Druck. Manche reagieren darauf mit Selbstaussbeutung, indem sie zunehmend Aufgaben übernehmen und dabei sich selbst in die Erschöpfung treiben. Andere versuchen durch die Klärung und Regulierung von Zuständigkeiten und Abläufen die Belastung in den Griff zu bekommen. Das führt nicht selten zur Frustration bei Mitarbeitenden, die sich zunehmend kontrolliert und eingeengt fühlen.

Hilfreicher und gesünder für alle Beteiligten ist der Fokus auf ein Klima der «psychologischen Sicherheit». Die Autorin Birgit Schumacher¹ erwähnt dazu fünf Aspekte:

- 1. Wertschätzung für das Engagement:** Den Einsatz und die Bemühungen ehrlich zu würdigen, auch in Belastungsphasen, wirkt oft Wunder. Dabei kann man auch mal kreativ sein, ohne hohe Kosten, wie zum Beispiel das Gratis-Eis für das Personal einer Abteilung, das bei grösster Hitze direkt unter dem Dach arbeitet.
- 2. Einander nicht nur als Dienstleistende sehen, sondern als Menschen:** In der Begleitung von Teams, die extrem gefordert sind, wird regelmässig der Wunsch geäussert, auch mal etwas «nicht Leistungsorien-

tiert» miteinander zu tun, zum Beispiel mit einem Grillabend, um auf eine andere Art im Kontakt zu sein. Zumal die Verbundenheit auch zum Wohlbefinden beiträgt.

- 3. Bedürfnisse und Gefühle achten:** Angesichts von belastenden Situationen, offenen Zukunftsfragen, grossen Veränderungen usw. kann der Raum geöffnet werden, um die daraus resultierenden Gefühle, Hoffnungen und Befürchtungen zu äussern. Was benannt wurde, verliert meist schon an Bedrohlichkeit.
- 4. Vertrauen und ein wohlwollender Blick auf Stärken:** Damit Menschen etwas bewegen können, brauchen sie immer wieder die Besinnung auf ihre Stärken und Kompetenzen, auch wenn diese vorübergehend schlummern oder nicht mehr zugänglich sind. Das gegenseitige Vertrauen fördert die Ressourcen-Aktivierung.
- 5. Wahlmöglichkeiten:** Menschen brauchen Verbundenheit und Autonomie. Auch wenn aufgrund der äusseren Umstände die Entscheidungsspielräume klein sind, so bewirken sie doch eine Rückgewinnung von Selbstwirksamkeit und treten der Resignation oder dem Dienst nach Vorschrift entgegen.

Genau diese Haltungen ermöglichen es, Schwierigkeiten offen zu legen, zu besprechen, nach Optionen zu suchen und bewusst zu entscheiden. Es ist immer wieder eindrücklich zu beobachten, wie viel Energie so freigesetzt werden kann. Das entlastet und stärkt sowohl Mitarbeitende als auch Führungskräfte.



Führungskräfte brauchen einen ehrlichen, gnädigen und bewussten Umgang mit sich selbst. Eine gesunde Spiritualität kann hier eine grosse Hilfe sein, um in Kontakt mit sich selbst zu treten und zugleich in einem grösseren, sinnstiftenden Ganzen aufgehoben zu leben. Daraus kann Mut zur persönlichen Auseinandersetzung, Klärung und Entscheidung erwachsen. Wer sich selbst kennt mit seinem Potenzial, aber auch mit seinen Grenzen und Widersprüchen, und einen guten Umgang damit findet, hat auch im Miteinander mehr Optionen. •



Madeleine Bähler ist Coach und Organisationsberaterin bso in Basel.



Marcus Weiland ist Dozent, Berater und Leiter des Institut ComPax am Bildungszentrum Bienenberg, Liestal.

¹ vgl. Schumacher, Birgit: Psychologische Sicherheit. Das Entwicklungselixier für persönliches Wachstum, Teams und Organisationen. Göttingen 2023, BusinessVillage.

Ignatianische Exerzitien – ein Weg, heil zu werden

Die Exerzitien entspringen der Erfahrung von Ignatius von Loyola (1491–1556). Eine schwere Kriegsverletzung warf ihn in eine Sinnkrise. Hier lernte er im Meditieren des Lebens Jesu und im Hören auf das eigene Herz zu erspüren, was Gott von ihm wollte. Er schrieb eine Anleitung für das spirituelle Leben, die «Geistlichen Übungen» – ein Weg, der Menschen heil werden lässt, weil sie den Sinn und Ruf finden, den Gott in ihr Leben gelegt hat.¹

Wenn in Exerzitien von «Übung» die Rede ist, dann geht es nicht darum, durch menschliches Mühen die Zuwendung Gottes zu erwirken. Vielmehr sind die Exerzitien Übungen (lat. «exercere» = sich üben), wie Ignatius sagt, um sich zu «disponieren», sich zu öffnen für Gottes Wort und Gnade. Die Geistlichen Übungen beschreiben in der von Ignatius intendierten Form einen Prozess von 30 Tagen², welche er in 4 «Wochen» einteilt. Heute werden sie oft in 5 aufbauenden Phasen verstanden:

Fundamentsphase

Zum Einstieg geht es darum, sich bewusst zu werden über Anfang und Ziel des Lebens. Anhand der Meditation von biblischen Texten vertieft sich in den Übungen die Dankbarkeit einem Gott gegenüber, der sie von Anfang an geliebt und ihnen das Leben geschenkt hat, der ihnen Halt gibt.

¹ Für mehr Information zu Ignatius und den Exerzitien: Kiechle, Stefan: Ignatius von Loyola. Werk – Leben – Spiritualität. Freiburg, Basel, Wien 2014, Echter Verlag.

² Ignatius selbst ist es wichtig, dass die Exerzitien an die Möglichkeiten der Menschen angepasst werden. So gibt es neben der «Ur-Form» der 30-tägigen heute auch 5-7-tägige Exerzitien oder noch kürzere Formen.

Krisenphase

In dem Mass, wie ein Mensch sich geliebt weiss, wächst Vertrauen. Dadurch können Übende ihre ganze Wahrheit, Dunkles und Unfreies, Verletztes und Schuldhaftes zulassen und im Raum der barmherzigen Liebe Gottes Heilung erfahren.

Nachfolge- und Entscheidungsphase

Die unbedingte Zuwendung Jesu lädt Übende ein, Jesus tiefer kennenzulernen, ihn zu lieben und ihm nachzufolgen. Übende meditieren das ganze Leben Jesu von seiner Geburt bis zu Tod und Auferstehung. In der Vertrautheit mit Jesus spüren sie immer tiefer, was ihr eigener Weg, ihre Berufung ist. Der Ruf Gottes ist ein Entdecken der eigenen, gottgeschenkten Gaben. Trotz aller Begrenztheit «ja» zu sagen zu diesen unverwechselbaren Gaben im Dienst der Mit-Welt heisst, Versöhnung mit sich finden und so heil werden.

In dieser Phase werden oft wichtige Entscheidungen getroffen. Hier kommt das Herzstück ignatianischer Spiritualität, die Unterscheidung der Geister, besonders zum Tragen. Im Gebet und in der Stille lernen Übende auf ihr eigenes Herz zu hören: Was führt mehr zu Gott hin, was von ihm weg? Wo spielen im Blick auf eine Entscheidung unlautere, gar böse Motive mit? Und wo führt eine Entscheidung tiefer in die Freundschaft mit Jesus und bringt nachhaltigen Frieden und Freude?

Passions- und Auferstehungsphase

In den letzten beiden Phasen betrachten die Übenden Jesu Kreuz, Tod und Auferstehung. Verbunden mit dem Geschick von Jesus erfahren sie, dass ihre Berufung



Das Signet des Jesuitenordens – aus den drei ersten Buchstaben des Namens «Jesus» im Griechischen – unterstreicht die enge Verbindung der Jesuiten zu Jesus Christus.

womöglich mit Anfechtung, Vergeblichkeit, ja, Scheitern konfrontiert wird, doch dass die Liebe Gottes selbst in der tiefsten Verlassenheit Leben schafft. Kein Ort ist mehr gottlos. Gottes Gnade ist überall zu finden. In Jesus hat Gott der Welt die Quelle der Hoffnung geschenkt. Diese Erkenntnis bleibt bei Übenden nicht im Kopf hängen. Sie findet durch die Exerzitien den Weg zum Herzen. Was ist heilsamer? •



Bruno Brantschen ist Jesuit, Exerzitienleiter und geistlicher Begleiter. Er leitet den ökumenischen Lehrgang «Ignatianische Exerzitien und Geistliche Begleitung» und engagiert sich im synodalen Prozess.

Die Copsy-Studie von 2020 bis 2024¹ zeigt, dass die psychische Belastung junger Menschen stark zugenommen hat. So waren zu Beginn der Studie rund 15 Prozent der Befragten von Symptomen einer Depression oder Angststörung betroffen. Im Verlauf der Studie stieg dieser Wert auf rund 30 Prozent an und sank, auch nach der Corona-Pandemie, nicht wieder auf den Ursprungswert. Das zeigt: Die Belastung ist real und messbar. Die jüngeren Generationen, gerade Gen Z und Gen Alpha, sind aufgrund ihres Alters eine vulnerable Gruppe. Sie reagieren stärker als ältere Generationen auf die zahlreichen Krisen unserer Zeit. Die «Dauerkrise», bestehend aus Klimakrise, aufkommenden Kriegen oder erstarkenden Autokratien, trifft sie härter. Dazu kommt der latente Druck, den Erwartungen Erwachsener gerecht zu werden. Diese Herausforderungen gilt es ernst zu nehmen, ohne dabei in hierarchische Muster zu verfallen.

Auf die Lebensrealität eingehen

Ältere Generationen wie etwa die Babyboomer, Gen X und Millennials tendieren dazu, jungen Menschen jene Welt erklären zu wollen, in der sie dereinst leben werden. Tun sie dies sicherlich ohne böswillige Absichten, schafft das dennoch weitere Probleme. Es wird eher über die Probleme und Herausforderungen sowie deren Ursachen gesprochen, als Jugendlichen darin zu begegnen. So vermuten Vertreterinnen und Vertreter der Gen X oder Babyboomer: Der ständige Konsum von digitalen Medien ist das Problem. Gen Z und Gen Alpha sind faul und schwach. Doch beschreibt die Mehrheit der Jugend-

1 Copsy- («COrona und PSYche»)-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), weitere Informationen dazu abrufbar unter https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_160448.html (24.2.2026).

Warum die psychische Sensibilität der Jugend eine Stärke ist

Psychisch herausfordernde Lebensabschnitte gibt es in jedem Alter. Dabei machen die Auswirkungen von Leistungsdruck, die Erfüllung latenter Erwartungen oder geopolitische Geschehnisse Jugendlichen und jungen Erwachsenen ebenso zu schaffen.

lichen und jungen Erwachsenen das Problem ebenso? Oder bestimmen ältere Generationen über die Jüngeren und entscheiden selbst, wo das Problem liegt? Um einen echten Dialog zwischen den Generationen zu ermöglichen, muss auf allen Seiten miteinander und nicht übereinander gesprochen werden.

Matthias Günther beschreibt im Buch «Jugendseelsorge»², dass diese nur möglich ist, wenn man die Lebensrealität der Betroffenen anerkennt und bereit ist, in diese einzutauchen. Um Jugendlichen und jungen Erwachsenen nachhaltige Unterstützung aus der Mitte der Gesellschaft zu bieten, müssen sie zuerst bestmöglich verstanden werden. Und zwar so, wie sie es von sich selbst formulieren. Der Wert der Erfahrung der Älteren sollte darin bestehen, den Jüngeren Mut zu machen und ihnen

den Rücken zu stärken, ohne sie eines Besseren belehren zu wollen.

Die beschriebene Dynamik folgt einem altbekannten Muster. Mit steigender Lebenserfahrung nimmt auch die Erwartung zu, etwas zu prägen – gerade auch gegenüber den jüngeren Generationen. Es ist nichts Neues, dass Erwachsene das Leben und die Realität Jugendlicher mehr prägen, als es den Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst lieb ist. Sei dies in Bezug auf gesellschaftspolitische Haltungen, Rollenverständnisse oder die eigene Zukunft. Das passiert auch nicht mit bösen Absichten. Der Grundgedanke ist gut: junge Menschen an der eigenen Lebenserfahrung teilhaben lassen. Nur ist dies im Umgang mit neuen Herausforderungen weniger hilfreich als erhofft. Die Vergangenheit hat mehrfach gezeigt, dass sich Lebensrealitäten verändern und die Kritik an Jugendlichen selten gewinnbringend ist. Die Realitäten und Herausforderun-

2 Günther, Matthias: Jugendseelsorge - Grundlagen und Impulse für die Praxis. 2018, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.



© istockphoto

«Die Gesellschaft kann mehr von Jugendlichen lernen, als man vielleicht denkt.»

gen junger Menschen zu respektieren, bedeutet auch zu akzeptieren, dass sie andere Lösungen finden, als wir es täten. Und genau da entsteht eine Synergie. Die Gesellschaft kann nämlich mehr von Jugendlichen lernen, als man vielleicht denkt. Genau aus diesem Grund ist ein gleichberechtigter Dialog unter den Generationen für die psychische Gesundheit aller wichtig.

Sich den Problemen stellen

Im Umgang mit psychischer Gesundheit leben die Gen Z und Gen Alpha einiges anders, sensibler

als alle älteren Generationen. So ist es beispielsweise fast genau so normal, eine Therapie zu besuchen, wie man zur Dentalhygiene geht. Sie sind besser in der Lage, über eigene Probleme zu reden. Während Mantras wie «reiss dich zusammen, das wird schon» oder «ein Indianer kennt keinen Schmerz» bei vielen Menschen älterer Generationen weitverbreitet sind, stellen sich Jugendliche und junge Erwachsene ihren Problemen. Sie schämen sich dabei nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Weiter wird immer mehr Wert auf die Work-Life-Balance gelegt. Viele junge Erwachsene sind sich bewusst, dass sie nicht bis zum Umfallen arbeiten wollen. Sie versuchen, aus dem Hamsterrad des Erfolgsdrucks auszubrechen, und nehmen sich mehr Zeit für bewusste Erholung. Gerade von der Babyboomer-Generation ernten sie dafür Kritik. Viele junge Erwachsene entscheiden sich gegen einen Vollzeit-Job mit entsprechendem Lohn und für ein reduziertes Arbeitspensum mit weniger Geld. Während sie dafür kritisiert werden, die Wirtschaftsleistung zu schwächen, sind sie bereit, mehr zu sich selbst zu schauen.

Das führt zu einer weiteren Lernmöglichkeit. Gen Z und Alpha lernen immer besser, ihre eigenen Grenzen zu benennen und zu diesen zu stehen – unabhängig davon, was andere von diesen Grenzen halten. Trotz aller Belastung aufgrund globaler Ereignisse und der scheinbaren Perspektivlosigkeit resignieren die jüngeren Generationen nicht. Sie sind bereit, für ihre Grenzen einzustehen, und wollen ihre Zukunft in die Hand nehmen. Es wäre also verkehrt, von einer faulen Generation zu reden. Gerade die Gen Z ist digital

«Wir erleben aktuell eine der politisch aktivsten Phasen junger Menschen seit Jahrzehnten.»

vernetzter und politischer, als man denkt. Wir erleben aktuell eine der politisch aktivsten Phasen junger Menschen seit Jahrzehnten. Das kann man beispielhaft an Protesten in Bangladesch, Kenia, Nepal und Peru erkennen.

Mut machen – nicht belehren

Zusammengefasst: Jugendliche und junge Erwachsene sehen sich mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Will die Gesellschaft Unterstützung bieten, muss sie allerdings zuerst deren Realität kennenlernen und ernstnehmen. Schaffen wir das, können wir sogar viel darin lernen, wie junge Generationen mit ihren Herausforderungen umgehen. Statt mit gut gemeinten Ratschlägen um uns zu schlagen, sollten wir durch unsere Erfahrung Mut machen, ohne dabei belehrend zu sein. So können wir miteinander und voneinander lernen. •



Sebastian Rütty ist Jugendarbeiter und hat eine CAS-Weiterbildung in Kinder- und Jugendseelsorge absolviert. In seiner Freizeit betreibt er den Blog «glaube-liebe-klassenkampf.com» über Gemeinsamkeiten des progressiven Christentums und linker Politik.

«Mein Weg muss nicht der von anderen sein»

Nach einer Depression während dem Studium mitten in der Pandemie sagt Denise Brechbühl heute, 27-jährig, es gehe ihr wieder gut. Aktuell ist sie im zweiten Arbeitsmarkt tätig und lebt in einer betreuten WG. Für ihre persönliche Zukunft hat sie konkrete Ziele. Davon wie auch von ihren Wünschen für die Gesellschaft berichtet sie in der Streetchurch in Zürich, wo sie regelmässig Anlässe besucht und ein Jahr lang in einem begleiteten Wohnangebot war.

Wie geht es Ihnen aktuell?

Es geht mir gut. Ich arbeite seit ein paar Monaten in der Marketing-Abteilung der Stiftung Wisli. Dort kann ich tun, was meinen Interessen entspricht und mir gefällt – eine Arbeit, in der ich aufgehe. Zudem hilft es mir, dass ich mir ein gutes Beziehungsnetz aufbauen konnte.

Sie haben eine herausfordernde Zeit hinter sich. Wie machten sich psychische Schwierigkeiten bei Ihnen bemerkbar?

Ich bin in Bern aufgewachsen und zog während der Pandemie fürs Journalismus-Studium nach Winterthur. Weg von zuhause, wenig Kontakte, weil alles nur online stattfand, eine traurige Stimmung: Es ging mir nicht gut, ich hatte typische Depressionssymptome und musste das Studium deswegen abbrechen.

Wie schauen Sie heute auf jene Zeit zurück?

Es war schlimm damals. Rückblickend kann ich sagen, dass ich auch einiges aus jener Zeit mitnehme, einiges gelernt habe. Zum Beispiel habe ich einen neuen Blick auf meine Lebenspläne bekommen: Früher hatte ich eine fixe Vorstellung, wie mein Leben verlaufen soll: Studium, Arbeit usw. Durch die Krankheit habe ich gelernt, mit Unvorhergesehenem

umzugehen und dass es in Ordnung ist, meinen eigenen Weg zu gehen, der nicht der gleiche sein muss wie jener von anderen.

Wer hat Ihnen geholfen, aus der Depression herauszufinden?

Sicher meine Familie, Kolleginnen und Kollegen: Ich wusste, dass sie immer für mich da sind, zuhören, mich verstehen und sich nicht von

mir abwenden. Dann war ich auch mehrmals in einer Klinik, hatte Unterstützung von einer Psychologin und einer Seelsorgerin.

Welche Rolle spielt für Sie der Glaube im Zusammenhang mit der Krankheit?

Ich bin mit dem Glauben aufgewachsen. Doch so richtig festigte er sich erst, als es mir nicht gut ging und ich mehr Zeit hatte, mich damit zu beschäftigen. Auch dank gläubigen Kolleginnen und Kollegen, mit denen man gemeinsam in die Kirche gehen und Fragen diskutieren kann, begann ich mich mehr damit auseinanderzusetzen.

Inwiefern ist der Glaube eine Hilfe?

Es gab Zeiten, in denen ich mich fragte, warum das mit der De-

«Durch die Krankheit habe ich gelernt, dass es in Ordnung ist, meinen eigenen Weg zu gehen.»



pression passiert ist, und ich auch hässig war auf Gott. Doch ich habe es als etwas sehr Schönes erlebt, mit Kollegen oder meiner Seelsorgerin darüber sprechen zu können. Und wenn sie für mich beteten, war das mit einem schönen, warmen Gefühl verbunden.

Wie sind Sie mit der Streetchurch in Kontakt gekommen?

Während eines Klinikaufenthalts kam die Idee auf, in eine betreute oder begleitete Wohnform zu wechseln. Nach einem Jahr in einem betreuten Wohnen an einem anderen Ort wünschte ich mir eine Form, die etwas mehr Freiraum und Privatsphäre lässt – und bewarb mich spontan bei der Streetchurch.

Was mögen Sie besonders in der Streetchurch?

Ich konnte schnell Vertrauen fassen, durch das Wohnen, aber auch die Gemeinschaft in der «GrowSession». Die findet jeden Mittwochabend statt: Zuerst gibt es ein feines und gesundes Essen, dann feiern wir Gottesdienst mit Musik, Predigt, Abendmahl, Gebet. Anschliessend ist Zeit fürs Zusammensein, zum Abschluss das Dessert und ein Segen. Ich freue mich jede Woche darauf, denn es herrscht und gibt mir eine gute Stimmung.

Wie sehen Sie Ihre Zukunft?

Ich möchte zurück in den ersten Arbeitsmarkt, eventuell doch noch ein Studium im Medienbereich machen und selbstständig wohnen.

Welche Wünsche haben Sie darüber hinaus für die Zukunft unserer Gesellschaft?

Dass psychische Krankheiten nicht mehr so stigmatisiert sind.

«Man fragt sich: Wie wird mein Gegenüber reagieren? Dies macht es schwierig, sich zu öffnen und Hilfe zu holen.»

Noch immer wird es weniger ernst genommen, wenn jemand ein psychisches Problem hat, als wenn er zum Beispiel ein Bein gebrochen hat. Dieses Stigma hat auch bei mir dazu geführt, dass ich Angst hatte, von meiner Situation zu erzählen. Man fragt sich: Wie wird mein Gegenüber reagieren? Dies macht es schwierig, sich zu öffnen und Hilfe zu holen. Auch ist der Leistungsdruck hoch, zum Beispiel bei der Entscheidung für eine Lehre oder das Gymnasium oder später auch in Vereinen – es geht immer um Leistungen. Ebenso durch fixe Rollenvorstellungen, die einem den Weg vorzeichnen: Bis dann solltest du das Studium abgeschlossen haben, bis dann geheiratet haben usw.

Welche Umstände unserer Zeit sind für Menschen Ihres Alters oder jünger besonders herausfordernd?

Ich sehe durchaus sehr positive Dinge: Durch das Internet findet man etwa schneller Informationen, wenn man Hilfe braucht, zum Beispiel über eine Webseite, die Therapie- oder Wohnplätze anbietet. Aber das Internet hat auch negative Seiten, gerade das Vergleichen mit den perfekten Darstellungen auf Social Media

kann schon triggern, wenn es einem nicht gut geht. Man soll Social Media nicht verteufeln, sie sind nicht schlecht, es gibt auch da gute Begegnungen und Lehrreiches. Aber wichtig ist, dass man einen guten Umgang damit lernt.

Was würde gerade jungen Menschen mit gesundheitlichen Problemen helfen?

Ein breiteres Angebot an Arbeits- oder Wohnprogrammen und allgemein niederschweligen Orten, wo man einfach sein und sich austauschen kann – wie zum Beispiel die «GrowSession». Im Gesundheitssystem sehe ich auch Verbesserungsmöglichkeiten, indem man Dinge vereinheitlicht. Zum Teil wird man von einem zum nächsten Ort geschoben, muss jedes Mal wieder seine Geschichte erzählen und etliche Formulare ausfüllen. Einfacher wäre es, einen Case Manager zu haben, der den Überblick hat. Wenn es einem ohnehin schlecht geht, kann es sehr schwierig sein, sich selbst zu organisieren.

Was ist zum Abschluss Ihr Rat an andere Menschen Ihrer Generation aufgrund Ihrer eigenen Erfahrung und Geschichte?

Es ist okay, wenn es dir nicht gut geht. Du bist wertvoll, wie du bist. Und hol dir Hilfe – sei dies auch nur, dich jemandem anzuvertrauen. •



Das Gespräch führte **Daniela Baumann**. Sie ist Kommunikationsbeauftragte der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA.

Auf Beziehungen in der realen Welt kommt es an

Bei der Quellenhof-Stiftung finden junge Menschen mit einem erhöhten Unterstützungsbedarf, sei es aufgrund belastender Lebenssituationen oder psychischer Herausforderungen, betreute Ausbildungs- und Wohnmöglichkeiten. Im Gespräch mit dem Co-Geschäftsführer der Stiftung, Marcel Spiess, zeigt sich die zentrale Bedeutung eines stabilen Beziehungsnetzes gegen die grassierende Vereinzelung unserer Zeit.

«Ich schätze es, kreativ zu arbeiten und Dinge tun zu können, die mir guttun.» Die 17-jährige Tanja* besucht täglich von 8 bis 15 Uhr die «Bridge» der Quellenhof-Stiftung in Winterthur. Ziel dieses Angebots ist, Jugendliche und junge Erwachsene im Aufbau ihrer Ausbildungsfähigkeit zu unterstützen. Hier fühle sie sich gehört; das Team gebe sich Mühe, sie zu verstehen, erzählt Tanja weiter.

Die «Bridge» ist in mehrere Lernlandschaften zu verschiedenen Berufsfeldern gegliedert. Die jungen Leute können an verschiedenen Kompetenzen arbeiten, geeignete Berufsfelder entdecken und sich auf ihre berufliche Zukunft vorbereiten. Wie Marcel Spiess erklärt, sind sowohl in den Arbeits- als auch den Wohnangeboten der Quellenhof-Stiftung eine ansprechende Gestaltung der Räumlichkeiten und eine Atmosphäre, in denen die jungen Menschen sich wohlfühlen, enorm wichtig. «Das gibt Sicherheit und dient dem Aufbau von Vertrauen», so der Co-Geschäftsführer.

Beziehung ist A und O

Die Nachfrage nach betreuten Wohn- und Ausbildungsplätzen

und individueller Begleitung für junge Menschen ist anhaltend hoch. Das ist auch bei der Quellenhof-Stiftung spürbar. «Wir müssen leider immer wieder auch Anfragen ablehnen. Vor allem bei jüngeren Frauen ist der Bedarf tendenziell steigend», stellt Marcel Spiess fest. Insofern war es goldrichtig, vor zwei Jahren ein neues Angebot zu starten, das auf die intensive Betreuung von Frauen unter 20 mit belastenden Lebensumständen ausgerichtet ist. Sie sollen Stabilität in ihrem Leben gewinnen, Versöhnung in Konflikten finden und ein tragendes Beziehungsnetz aufbauen können.

«Wir müssen alles daran setzen, die Beziehungsfähigkeit der jungen Menschen zu stärken.»

Beziehungen sieht Marcel Spiess generell als Schlüssel: «Wir müssen alles daran setzen, die Beziehungsfähigkeit der jungen Menschen zu stärken.» Das heutzutage überbordende Informationsangebot und die Digitalisierung seien eine Herausforderung für die Beziehungsfähigkeit, doch das Bedürfnis nach Bindung bleibe. «Eine Sucht ist nichts anderes als eine Ersatzbindung anstelle der Bindung an Menschen – und an Gott.»

Entsprechend bezeichnet er Beziehungsarbeit als Hauptaufgabe in der Unterstützung der jungen



Marcel Spiess ist Co-Geschäftsführer der Quellenhof-Stiftung und leitet die Jugend-Wohnangebote.

Klientinnen und Klienten. «Sie sollen bei uns Beziehung üben können. Das kann zu Konflikten führen, doch ohne Konflikte keine Entwicklung. Natürlich nehmen wir dabei Rücksicht auf die Vorgeschichte der jungen Menschen, etwa vorhandene Bindungsstörungen.»

Sinnfragen sind da

Und die Beziehung zu Gott – inwiefern ist sie ein Thema? Für die Betreuungspersonen sei der Glaube eine enorme Ressource in ihren bisweilen sehr herausfordernden Aufgaben, so Marcel Spiess. Bei den Jugendlichen werde diesbezüglich nichts erwartet. Sie müssten den Glauben aus freien Stücken entdecken können. «Das bedingt unsererseits Feingefühl: Wenn die Offenheit, das Interesse des Gegenübers an Glaubensfragen da ist, wollen wir ihm den Glauben nicht vorenthalten. Wir wollen Hoffnungsträger sein mit unserem Glauben, dass es mehr gibt als das, was wir sehen und haben im Leben.» Grundsätzlich nimmt



©Makaym TkachySEA

hof-Stiftung. Davor hat er für acht Jahre die

Marcel Spiess ein grosses Bedürfnis nach Halt, Identität und Sinn wahr. Aber das Abhängigkeitsverhältnis dürfe natürlich nie dafür ausgenützt werden, die christliche Antwort auf diese Bedürfnisse jemandem überzustülpen.

Kirchliche Angebote als wichtige Ergänzung

Auch wenn er den Staat in der Pflicht sieht, seine soziale Aufgabe wahrzunehmen, hält Marcel Spiess zusätzlich Initiativen privater Akteure für sehr wichtig. Es brauche eine Balance von beidem. Ein Beispiel, wie gerade die Kirchen eine wertvolle Rolle spielen können, ist, dass sie Menschen ein intaktes Umfeld bieten. «Die Beziehungen bei uns sind Beziehungen auf Zeit. Im Unterschied dazu haben Kirchen die Chance, nachhaltige Beziehungen zu den jungen Menschen aufzubauen.» Das könne manchmal überfordern, ist er sich bewusst. «Deshalb ist die Kirche nicht nur eine soziale, sondern eine göttliche Institution, die mit Gottes Eingreifen rechnet.»

«Kirchen haben die Chance, nachhaltige Beziehungen zu den jungen Menschen aufzubauen.»

Ebenfalls eine wichtige Funktion hätten Erlebnisse in der Natur für eine Generation, die nicht mehr automatisch damit in Berührung kommt. Auch in diesem Bereich bietet die kirchliche Jugendarbeit einiges.

Mit Gott rechnen

Auch nachdem Junge aus Angeboten der Quellenhof-Stiftung ausgetreten sind, gibt ihnen ein stabiles Umfeld, sei es in der Familie, der Kirche oder einem Verein, wichtigen Halt. Ein nicht zu unterschätzender Faktor beim Schritt in ein selbstständiges, «normales» Leben. Und wenn dies nicht gelingt – auch das ist eine Realität –, dann hilft Marcel Spiess der göttli-

che Blick auf die Zukunft: «Gott sieht Potenzial in jedem Menschen und er hat eine gute Vision für jeden Menschen. Diese Sicht hilft mir, meine eigene Wahrnehmung immer wieder zurechtzurücken.» •

*fiktiver Name



Daniela Baumann ist Kommunikationsbeauftragte der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA.

Angebote für junge Menschen

Die Quellenhof-Stiftung steht Menschen aus allen Generationen in herausfordernden Lebenssituationen mit verschiedenen Wohn-, Arbeits-, Unterstützungs- und Bildungsangeboten bei. Speziell für junge Menschen mit psychischen Herausforderungen gibt es sozialpädagogisch betreute Wohngruppen, ein stationäres Angebot für psychisch stark belastete Mädchen und junge Frauen sowie ein begleitetes Wohnangebot für Lernende. Mit einer Lehrwerkstatt, einem Lerncenter und dem Integrationsangebot «Bridge» wird jungen Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf geholfen, erfolgreich eine Ausbildung zu absolvieren. Die Quellenhof-Stiftung verfügt über eine Leistungsvereinbarung mit dem Kanton Zürich und arbeitet eng mit anderen Akteuren zusammen, beispielsweise Kliniken, aus denen Jugendliche in ihre Angebote übertreten. www.quellenhof-stiftung.ch

Im Netzwerk der Evangelischen Allianz gibt es verschiedene Organisationen mit vergleichbaren Angeboten. Sie sind auch Teil des Verbands CISA – christliche Institutionen der Sozialen Arbeit. www.cisa-schweiz.ch

Der Mensch ist auch ein spirituelles Wesen

Dieser «SEA Fokus» lässt erahnen, wie vielschichtig Fragen der psychischen Gesundheit sind und welche Rolle der christliche Glaube in diesen Herausforderungen spielen könnte. Drei Einsichten sind mir beim Lesen wichtig geworden:

1. Die Zeiten des Streits sind vorbei

Es ermutigt mich, dass das Thema Spiritualität im Gesundheitswesen eine grössere Bedeutung gewinnt. Lange Zeit wurde dieser Bereich abgekoppelt und kritisch beäugt, seelsorgliche Angebote wurden mitunter als unwissenschaftlich oder unprofessionell abgetan. Doch die Einsicht wächst, dass zum Menschsein auch die spirituelle Dimension gehört – auch wenn der Wandel nicht von heute auf morgen passiert. Für christliche Seelsorgerinnen und Seelsorger heisst das: Wir müssen unser Proprium nicht verstecken, sondern können dieses selbstbewusst in die Gesellschaft einbringen. Eine reflektierte Herangehensweise, fachliche Kompetenz und das selbstkritische Wissen, dass der christliche Glaube nicht nur zum Wohlbefinden beiträgt, sondern in gewissen Formen auch krank machen kann, sind dabei unabdingbar.

Umgekehrt gehören auch in unseren Kirchen und Gemeinden die Zeiten des Streits hoffentlich endgültig der Vergangenheit an. Es ist unverantwortlich und schadet dem Wohl von Menschen, wenn psychotherapeutische und seelsorgliche Angebote gegeneinander ausgespielt werden. Psychotherapie und Gebet bzw. Seelsorge sind keine Alternativen, sondern ergänzen einander. Dabei stehen wir als Kirchen in der Verantwortung, dass wir einen theologisch reflektierten Umgang mit den Themen Gesundheit und Heilung entwickeln.

2. Entscheidend ist, wie wir einander begegnen

Als Christinnen und Christen haben wir den Auftrag, Menschen in psychischen Krisen zu unterstützen und zu begleiten. Die Gemeinschaft in unseren Gemeinden kann Menschen stärken und ihnen Halt und Hoffnung geben. Dabei bin ich in meiner eigenen Haltung herausgefordert: Sehe ich in der anderen Person «nur» einen Kranken, dem ich helfen könnte? Ist mein Blick defizitorientiert? Oder sehe ich eine Person mit Ressourcen und Stärken, die mir persön-

lich, aber auch uns als Gesellschaft mit unseren Werten und Normen kritisch den Spiegel vorhält? Ich wünsche mir, dass wir Menschen zuhören, ohne sie zu verurteilen. Dass wir – wie in der vorliegenden Ausgabe – an ihren Geschichten Anteil nehmen und voneinander lernen, statt sie zu belehren. Das gilt gerade auch für das Miteinander der Generationen und den Umgang mit jüngeren Menschen, die häufig von psychischen Krankheiten betroffen sind.

3. Es lohnt sich, für die eigene Seele zu sorgen

Es beeindruckt mich, dass die Bibel den Menschen nicht als ein Wesen beschreibt, das eine Seele hat. Vielmehr ist der Mensch eine Seele, ein durstiges Wesen, das sich nach der Beziehung zu seinem Schöpfer sehnt. Wie ich mich um tägliche Essen, meine Wohnung und meinen Körper kümmere, so will ich auch in mein seelisches Wohlergehen investieren. Dazu gehört, dass ich Seelsorge oder geistliche Begleitung in Anspruch nehme, dass ich Lebensfragen im Coaching betrachte oder bei Exerzitien die Freundschaft zu Jesus Christus vertiefe. In der christlichen Tradition entdecke ich Schätze, die mein Wohlbefinden als ganzer Mensch fördern.

Ich freue mich, dass wir als SEA an verschiedenen Stellen etwas zu der in dieser Ausgabe diskutierten Thematik beitragen. Durch Vernetzung und Schulung von Leitenden in der Jugendarbeit, wo auch die Frage des Umgangs mit psychischen Erkrankungen eine Rolle spielt. Indem wir uns bei der Armeeseelsorge engagieren. Oder durch den vielfältigen Einsatz unserer Mitglieder in Bereichen wie Begleitung, Beratung und sozialer Arbeit. •



Heike Breitenstein ist Theologin, Referentin beim Pontes Institut für Wissenschaft, Kultur und Glaube und engagiert sich im Vorstand der SEA. Sie lebt in Bern und ist dort Teil der Gemeinschaft Stadtkloster Frieden.

Weiterführende Literatur



Gieseke, Ulrich: Glaub dich nicht krank. Befreites Christsein leben. 2. Auflage 2013, SCM Hänssler Verlag, ISBN 978-3-77515-411-6.

Der deutsche Psychologe und Professor für Psychologie und Counseling hat sich kurz

und verständlich Fragen gesunder Theologie, christlicher Lebensführung und ganzheitlicher Entfaltung gewidmet. Wie gehen wir gesund mit unserem Körper, unserer Psyche und unserer Gottesbeziehung um, ohne dass der Glaube fad, die Seele müde und der Körper krank wird?



Young, Jeffrey & Klosko, Janet: Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern. 4. Auflage 2006, Junfermann, ISBN 978-3-87387-619-4.

Young ist der Begründer der Schematherapie. Sein Buch beschreibt sogenannte Lebensfallen (auch Schemata genannt), Ver-

haltensmuster, welche bei allen Menschen in unterschiedlicher Art und Stärke vorkommen, unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln bestimmen und unsere Freiheit und Wohlbefinden einschränken. Das Buch zeigt Wege aus solchen Lebensfallen auf. Es ist praktisch und unterhaltsam geschrieben.



Grün, Anselm: Gut mit sich selbst umgehen. Neuausgabe 2024, Patmos, ISBN 978-3-8436-1566-2.

Viele gläubige Menschen sind zu streng und damit zu wenig liebevoll mit sich

selbst. Das hindert sie daran, ein glückliches (Glaubens)-Leben zu finden. Anselm Grün zeigt Wege zu einem guten Umgang mit sich selbst auf. Das Buch ist insbesondere Menschen mit geringem Selbstwertgefühl zu empfehlen.



Härry, Thomas: Führungsweise. Maßvoll leiten, weise verändern, verwurzelt leben. 1. Auflage 2025, R. Brockhaus Verlag, ISBN 978-3-41701-042-8.

Leitende sind wesentlich mitverantwortlich für ein Umfeld, in welchem sich gesundes Leben entfalten kann – oder auch nicht.

Thomas Härry gibt in seinem neuesten Buch Hilfestellung, wie trotz Stress geistlich gesunde, dienende Führung aus innerer Ruhe heraus gelingen kann. Leitende, die nicht ausbrennen, sondern aufblühen und sich selbst leiten können, können auch anderen zur Entfaltung verhelfen.



Naegeli, Antje Sabine: Die Nacht ist voller Sterne. Gebete in dunklen Stunden. 2020, Verlag Herder, ISBN 978-3-451-03258-5.

Ängste, Schmerzen, Einsamkeit, Verluste, Depressionen – oft fehlen in schweren Lebensphasen die Worte zum Beten. Einmal mehr findet Antje Sabine Naegeli, Theolo-

gin (mit psychologischen Ausbildungen), passende und einfühlsame Worte. Beim Lesen können innere Bilder entstehen, die Halt und Hoffnung geben. Ein Gebetsbuch, das auch in hellen Stunden wertvoll ist: sei es, um jene besser zu verstehen, die gerade dunkle Stunden erleben, oder als tiefe Lektüre für Wortliebhaberinnen und -liebhaber.



Jetzt
Einzelmitglied
werden



Gemeinsam zur Quelle

Echte Begegnung entsteht, wo wir uns gemeinsam an der Quelle des Lebens bei Jesus Christus treffen und uns von Ihm stärken lassen (vgl. Johannes 4).

Mit Ihrer Mitgliedschaft helfen Sie mit, dass wir auch zukünftig viele solcher «Brunnen-Momente» gestalten können.