

DACH | DAS JOURNAL

FÜR CHRISTLICHE MEDIZINER

in Deutschland, Österreich und der Schweiz



**RESILIENZ**

*\_Von der Herausforderung,  
als Christ im Alltag Balance zu halten*

# Editorial

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
Mitglieder und Freunde von ACM,  
ARCAE und AGEAS,

das Thema Resilienz ist heute in aller Munde. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber Belastungen, andauerndem Stress und Veränderungen oder Traumata – also die Fähigkeit, sich von Krisensituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu erholen. Bislang gibt es kein einheitliches Verständnis davon, welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen genau mit dem Begriff Resilienz gemeint sind. Einige Konzepte beinhalten aber einen Wachstumsgedanken: Demnach sind Menschen besonders resilient, die an Krisen wachsen und Veränderungen als Chance erleben.

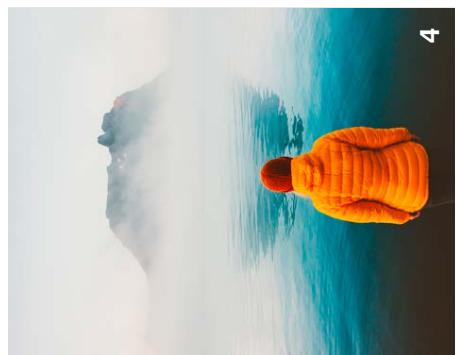
Seid, ich will euch erquickn (Matthäus 11,28), kann uns dies in schwierigen Situationen helfen. Lasten bei ihm abzulegen und uns von ihm stärken und erfrischen zu lassen. Aber trotz des Wissens um diese „Quelle lebendigen Wassers“ fällt es auch uns manchmal schwer, im Alltag diese Quelle anzuzapfen und zu erleben, dass seine Kraft in uns nächtigt ist. Vielleicht hat das auch damit zu tun, dass sich Ärzte und Arzte daran oft schwertun, sich selbst Schwäche einzugeesehen.

Dieses Heft möchte uns einerseits praktische Tipps im Umgang mit Stress und Überforderung geben, andererseits uns herausfordern und ermutigen, nicht auf unsere eigene innere Stärke, sondern auf den lebendigen Gott zu vertrauen und neue Kraft von ihm zu erwarten.

Im Namen des Redaktionsteams,

*Debora Langenberg*  
Dr. med. Debora Langenberg

Für uns als christliche Mediziner ist dabei die Frage wichtig, wie der Glaube an Jesus Christus helfen kann, genau das zu erleben: an Krisen zu wachsen und Veränderungen als Chancen zu begreifen. Denn Krisen – im beruflichen wie im privaten Umfeld – bleiben nicht aus und müssen bewältigt werden. Wenn Jesus sagt: Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen



## INHALT

### WER IST DER MENSCH?

von Hans-Joachim Eckstein

4

### RESILIENZ BEI ÄRZTEN – Ein Thema mit Entwicklungspotential

von Martin Grabe

7

### QUELLEN DER KRAFT

von Sonja Küster

9

### IN DER MUSIK RUHE FINDEN

von Friederike Mitter

10

### NICHT AUS DER WELT - ABER IN IHR LEBEN

von Florian Baumgartner

12

### WIDERSTANDSKRAFTIM STUDIUM

von Saskia Graupner

14

### MIT JESUS UNTERWEGS BLEIBEN

von Rebekka Jäckle

15

### MUTIG UND STARK – Bericht über die ACM-Studententagung 2018

von Deborah Ruf

17

### KALENDER 2019

19



WER IST

DER MENSCH?

Im Schöpfungsbericht wird grundlegend gesagt: Der Mensch wird erschaffen von Gott zum Bilde Gottes. Er wird als Ebenbild zum Ebenbild geschaffen.

Der Mensch ist nicht geschaffen, um Individuum zu sein, sondern um Beziehung zu leben. Der Mensch ist geschaffen, um Gegenüber zu sein. Da der, der geschaffen hat, der Schöpfer ist und der, der geschaffen wird, das Geschöpf, ist es sogar so, dass das Menschsein konstituiert wird durch das Gegenüber in der Beziehung. Menschsein wird in Beziehung konstituiert.

**D**ie Frage „Wer ist der Mensch?“ wird in der Bibel schon von der Schöpfung her reflektiert, denn es geht bei der Schöpfung nicht nur um eine alte Geschichte aus einer vergangenen Zeit, sondern vielmehr um die Frage: „Wie wurde der Mensch so, wie er heute ist? Was ist seine Bestimmung? Und warum lebt er nicht nach seiner Bestimmung?“ Der Schöpfungsbericht differenziert also zwischen der Realität, die wir erleben und erleiden, und unserer Bestimmung, unserem Wesen das trotz allem erkennbar ist in dieser Welt.

von Hans-Joachim Eckstein

**Was bedeutet das, dass der Mensch als Ebenbild Gottes geschaffen wurde?**

Nun, das Verständnis einer Ähnlichkeit zwischen Gott und Mensch können wir im jüdisch-christlichen Kontext ausschließen, weil Gott nicht als ein Mensch gedacht wird; er darf ja nicht einmal abgebildet werden.

Wir einigen uns aber schnell darauf, dass Ebenbildlichkeit bedeutet, dass der Mensch ein Stellvertreter Gottes ist auf dieser Welt. Er soll herrschen über die Schöpfung, sie ordnen, die Tiere benennen – und im Benennen liegt seine Autorität und seine Verantwortung. Und so kam das Verständnis von dem Ebenbild Gottes dann doch als dem kleinen Gott. Der Mensch als der Stellvertreter eines abwesenden Gottes. Freilich ist die Bedeutung von Ebenbild im biblischen Kontext eine grundlegend andere. Weder im Hebräischen noch im Deutschen haben wir eine klare Vorstellung von dem Begriff „Abbildung, Bild, Ebenbild“. Es ist der Kontext die Weisheitstiliteratur des Alten Testaments und dann das Neue Testament, das den Begriff differenziert

sich versteckt. Seitdem ringen wir um die Selbstdurchsetzung in dieser Welt: Geschaffen für die Beziehung, aber wir leben nicht in dieser Beziehung, für die wir geschaffen sind. Es fällt uns schwer, angewiesen und schwach zu sein, weil wir sein wollen.

Identitätskrise

**Bedingungslos**

Meine Erfahrung ist nun, dass, wann immer man über Liebe oder Beziehung spricht, die meisten Menschen von einer bedingten Liebe, einer bedingten Annahme ausgehen, ob man nun von Gott spricht, von Eltern, einer Gemeinde oder anderen Menschen. Wie viele Menschen kennen wir, die uns um unserer selbst willen lieben oder geliebt haben, nicht aufgrund unserer Leistung oder deren Erwartungen, denen wir entsprochen haben? In der Arbeitswelt ist es ganz selbstverständlich, dass wir Anerkennung bekommen für erwartungskonformes Verhalten und für Leistung. Wir bekommen dafür schließlich unser Gehalt. Aber es ist auch in Gemeinden nicht anders. Auch in Gemeinden werden diejenigen wertgeschätzt, die das tun, was man von ihnen erwartet. Die meisten Menschen haben nie etwas anderes erlebt als konditionierte Annahme. Wenn aber jemand noch nie erlebt hat

Bedingungslos

in dem Ebenbild seines Sonnes.  
Gibt es Beispiele, die gut verdeutlichen, was ein Ebenbild ist?  
Man könnte sagen, eine Githibrine ist das, was auf griechisch  
als elikon bezeichnet wird. Die Githibrine ist nicht die Kopie  
des Stromes, sie ist die Verwirklichung, die Sichtbarma-  
chung des Stromes. Und wann immer wir den Mond sehen,  
sehen wir das Ebenbild der Sonne.  
Das Faszinierende an dem Ebenbild ist, dass das Geheimnis  
der eigenen Identität und der eigenen Verwirklichung nicht  
in ihm selbst gründet, sondern im Bezogensein auf den von  
ihm selber lebt und Kraft heizt. Die Schönheit des Mondes



dass er um seiner selbst willen angenommen wurde, dann kommt das Evangelium in seinem Herzen nicht an, denn er kann es anders nicht denken.

Der Vater Jesu Christi ist nun – und das macht das Neue Testament in Anschluß an das Alte – der Vater Jesu Christi ist ein Gott, der die Menschen liebt. Gott liebt uns nicht, insofern wir uns angepasst und erwartungskonform verhalten. Gott liebt uns nicht, insofern wir uns als liebenswert erweisen. Gott liebt uns um unserer selbst willen. Gott liebt uns nicht, weil wir wertvoll sind, sondern wir erkennen unseren Wert darin, dass wir gelehrt werden.

Wir haben es mit Menschen zu tun, deren Bestimmung es ist, Ebenbild Gottes zu sein. Ebenbild Gottes zu sein ist keine Qualität, die wir haben, kein Besitz, sondern eine Bestimmung. Diese Bestimmung hat jeder Mensch. Jeder Mensch hat die Bestimmung, in Beziehung zu leben, angewiesen auf andere Menschen, aber nicht nur, um geliebt zu werden, sondern auch, um andere Menschen zu lieben. Das ist sowohl Sinn und Ziel als auch Voraussetzung einer erfüllten Existenz. Die in Jesus offenbare Liebe ist eine völlig vorausetzungslose und bedingungslose Wertschätzung des anderen. In frommen Kreisen würde jetzt sofort der Einwand kommen, dass das Thema der Sünde ja noch behandelt werden müsse. Gott mag den Menschen lieben, insofern er Böse tut und glaubt und seine Sünden überwindet, aber man kann doch nicht einfach sagen, dass Gott alle Menschen liebt, und zwar vollkommen.

Es stimmt, das Thema der Sünde ist ein ernstzunehmendes Thema. Aber was versteht die Bibel unter Sünde? Wir haben einen moralisierenden Sündebegriff, der sich an Fehlhalten festmacht. Sünde ist bei der tiefen Sicht einer Beziehungstheologie das, was trennt – von Gott, von mir, von anderen. Sünde ist das, was beziehungsschädigend und lebensmindernd ist. Dass sich Sünde dann auch moralisch äußern kann, ist unbestritten, aber der Kern der Sünde ist Beziehungsstorung.

Die wenigsten Menschen können Beziehung denken als eine Beziehung des Gebens und Nehmens, in dem beide größer sind und besser zur Entfaltung kommen, als sie es alleine hätten. Das Bild von dem einen Leib mit vielen Gliedern, wie es Paulus verwendet, macht deutlich, was biblisch Beziehung bedeutet: Eine Beziehung, in der ich mich nicht altruistisch aufopfere und verlierre, sondern eine Gemeinschaft, in der jeder wertgeschätzt wird für das, was er ist. Die Selbstentfaltung ist immer am Du und am Wir orientiert. Die Entfaltung der Gemeinschaft hat immer jeden Einzelnen im Blick.

Die Beziehung, von der Jesus Christus sprach und die er lebte, war eine Beziehung des Sich-Lieben-Lassens, des Sich-Verwöhnen-Lassens, des Sich-Wertschätzen-Lassens und der zu-nehmenden Fähigkeit, das selber zu tun.

Das Faszinierende am Neuen Testament ist, dass die Beziehung nicht mit der Moral beginnt. Denn es ist die Grundeinsicht des Evangeliums, dass das, was der Mensch braucht, um erfüllt zu leben, er selber wieder leisten noch begründen kann. Das heißt, das Ebenbild verfügt nicht über die Voraussetzungen, die eigene Bestimmung zu verwirklichen. Du kannst dem Mond nach einem Mondfinsternis ins Gewissen reden, dass er von sich aus leuchten soll, aber es ist ihm nicht möglich. Er ist nicht so geschaffen. Er kann Licht nicht schaffen, er kann es nur reflektieren. Die Grundeinsicht des Evangeliums ist: Kein Mensch kann von sich aus Liebe produzieren. Wir können Liebe nur reflektieren. Vor der Beziehungsfähigkeit kommt die Beziehungsgewissheit. Nur wer sich selbst wertvoll findet, kann mit Fremden tolerant umgehen. Nur wer sich selbst gewis ist, ist in der Lage, mit Schwachen fördernd umzugehen und sich nicht auf ihre Kosten zu profilieren. Beziehungsfähigkeit setzt also Beziehungsgewissheit voraus. Beziehungsgewissheit kann nur unter einer Voraussetzung geschaffen werden: Beziehungswirklichkeit. Beziehungserfahrung. Nun ist Gottes Liebe zwar vollkommen, aber sie ist nicht unmittelbar erfahrbar, weil sie unsichtbar ist. Unsere menschliche Liebe ist unvollkommen, aber sie ist von anderen sichtbar und unmittelbar erfahrbar.

Arzte und Ärztinnen sind als Berufsgruppe in einer ganz besonderen, speziellen Weise Burnout gefährdet. Meistens liegt eine innere Sollwertverstellung vor. Die Betroffenen übersehen, dass es oft nicht mehr gesund ist, was sie beruflich von sich selbst verlangen. Normalität und Pausen empfehlen sie Patienten; für sie selbst bedeuten diese kaum alarmierende Zumutungen. Immer wieder zeigen Studien, dass letztere Z. B. ist bei männlichen Arzten doppelt so hoch wie in der Allgemeinbevölkerung. Wie kommt das?

Zum einen sind Mediziner eine streng selektierte Gruppe. Durch den Numerus clausus werden seit inzwischen Jahrzehnten fast ausschließlich junge Menschen abgeschöpft, die von vornherein schon besonders leistungsorientiert sind. Natürlich mag es hier und da ein Genie dabei geben, dem ganz entspannt die Note 1,2 in den Schuß gefallen ist. Oder einen Glückspilz, der seinen Studienplatz per Losverfahren bekommen hat. Der Rest hat schon in der Schule die Hausaufgaben über den Spaß gestellt. Der zweite Grund ist, dass der Arztheruf nach wie vor ein Helferberuf ist. Und wer sich

**M**it Rahmen einer Fortbildung für niedergelassene Kolleginnen und Kollegen halte ich einen Vortrag zum Thema „Burnout und Burnout-Prophylaxe“. Gegen Ende vertrete ich die These, dass auch ein Arzt um halb sieben zu Hause sein und Zeit für die Familie haben kann. Eine Welle von Erheiterung brandet durch den Raum. Die Teilnehmenden stoßen sich gegenseitig an, tuscheln und manche lachen offen los. Die Anwesenden sind dabei durchaus nicht böswillig, aber solch eine Vorstellung vom Berufsleben erscheint ihnen offensichtlich aberwitzig.

von Martin Grabe

## RESILIENZ BEI ÄRZTEN

### – Ein Thema mit Entwicklungspotential

für einen solchen Helferberuf entscheidet (und eben nicht für Jura oder Betriebswirtschaft, wo man auch ganz ordentlich verdienen kann), den hat in der Regel sein Unbewußtes dazu bewogen, sich vom Helfen etwas zu versprechen.

Wie kann ein Mensch, speziell ein Mediziner, denn nun aber widerstandsfähiger werden, aus dieser Zone der Burnout-Gefährdung herauskommen? „Resilienz“ bedeutet in heutigem Gebrauch zunächst einmal psychische Widerstandskraft. Gemeint ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, dabei persönliche und soziale Ressourcen zu nutzen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Nun könnte man doch denken, dass gerade Mediziner Menschen mit großen Ressourcen sind. Sie sind begabt, haben überdurchschnittlich viel gelernt – aber offensichtlich kann man auch große Ressourcen überfordern, wenn man seinen Rahmen nicht akzeptiert.

Es geht nicht in erster Linie um objektive äußere Anforderungen, sondern noch viel mehr um (unbewusste), innere Antreiber“, die keine Ruhe geben. Spätestens dann, wenn



Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein

(\*1950 in Köln) ist ein evangelischer Theologe und Neutestamentler. An der Theologischen Fakultät der Universität Heidelberg war Eckstein von 1996 bis 2001 Professor für Neues Testament. Von 2001 bis zu seinem Ruhestand 2016 hatte er den Lehrstuhl für Neues Testament mit Schwerpunkt Evangelienforschung an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Universität Tübingen inne.

Als Autor, Referent, Musiker und Poet verbinder er den Glauben mit dem Alltag, die Theologie mit den Menschen, die Universität mit der Gemeinde.



von Sonja Küster

# QUELLEN VORKRAFT

„Überlegt einmal, was ihr macht, um aufzutanken.  
Und dann überlegt, was davon im Einsatzland geht  
und was nicht.“

Wie Burnout-resistant ich bin, hängt insgesamt damit zusammen, wie stabil ich außerhalb meiner Arbeit in Sinn- und Beziehungsverbindungen eingebunden bin. Hier spielt auch die spirituelle Ebene eine wichtige Rolle. Wo Menschen zu einer positiven, vertraulosen Gottessichtung gefunden haben, ermöglicht das ein Leben in dem Bewusstsein, dass diese höchste Instanz sie tatsächlich bedingungslos liebt und anerkennt. Und das macht unabhängiger davon, sich diese Wünsche jeden Tag vom Chef oder von Patienten erfüllen lassen zu müssen.

Besser, als auf die nächste Überforderungskrise zu warten, ist es, ganz bewusst immer wieder einmal Pausen einzuplanen, um darüber nachzudenken, ob sich unser Leben in der Balance befindet. Das empfiehlt hiermit ausdrücklich! Wer es wagt, sein aktuelles Leben mit dem zu vergleichen, was er seinen Patienten und Patientinnen wünscht oder ihnen vielleicht auch predigt, der ist schon nicht mehr fern von einem Umdenken. Und das würde von Ihnen selbst, seiner Familie und seinen Freunden guttun.

## Was hilft?

Wie können Menschen ihre persönliche Resilienz stärken, auch wenn vielleicht die inneren Antriebe sehr stark sind? Eine Burnout-Prophylaxe muss da ansetzen, wo eine Person Gefahr läuft, sich immer stärker in ein erhöhtes Engagement hineinzusteigern. Das bedeutet, dass ein Mensch Abstand braucht zu dem, was er da tut. Am besten wenden Dinge gegen, wenn ein kleiner Schub Spielerisches dabei ist. Kreativ, ein wenig spielerisch kann ich aber nur dann mit Dingen und auch Arbeit umgehen, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Existenz nicht davon abhängt. Ich brauche andere Bereiche, die ebenfalls wichtig sind, die ein Gegengewicht bilden. Nur dann kann ich dem Sog, der von der Arbeit, dem Druck, den von meinen inneren Antrieben ausgeht, etwas entgegensetzen. Der wichtigste Bereich sind hier Beziehungen, Gute Beziehungen zu Menschen, zu Lebewesen, zur Natur. Dazu gehört auch ein gutes Hobby, womit ich eine Beschäftigung meine, bei der ich mich selbst vergessen kann und bei der ich mich wohlfühle.

Situationen, in denen ich mich wohlfühle, sollte ich gezielt immer wieder aufsuchen. Diese Empfehlung klingt unglaublich banal. Aber gerade sie wird von vielbeschäftigten Menschen ständig und sträflich vernachlässigt. Ein Mann weiß z.B. genau, dass es bisher jedes Mal schön war, wenn er mit einem bestimmten Freund telefoniert hat – er hat nur seit einem Vierteljahr keine Zeit mehr dafür gehabt. Oder eine Frau weiß, wie viel Freude es ihr macht, mit anderen zusammen Kammermusik zu machen. Vor lauter Arbeit hat sie aber ihre Gruppe einschlafen lassen. Und das ein Aufenthalt in der Natur oder mit anderen Sport treiben gut tut, wissen wir alle. Es fällt nur oft einfach aus. Um der

+ Auch äußere Umstände können viel bewirken. Dazu gehört u.a. die Stellung in der Geschwisterreihe. Älteste Geschwister sind oft leistungsorientiert und entwickeln eine hohe Verantwortungsbereitschaft, während jüngere Geschwister sich leichter in Rivalitätskämpfe verwickeln. Beides kann im späteren Leben zum Burnout-Motor werden.

Die Färbung der Leistungsorientierung ist dabei jedes Mal anders. Im ersten Fall (der Suche nach väterlicher Anerkennung) geht es eher um Selbstbehauptung und öffentlichen Erfolg, was durchaus einen aggressiven Akzent hat. Im zweiten Fall (Sehnsucht nach mütterlicher Zuwendung) geht es um ein idealistisch wirkendes Helfen und Liebesbedürfnis. Im Fall der älteren Geschwister steht ein hohes Verantwortungsbewusstsein im Vordergrund. Gemeinsam ist allen Konstellationen, dass es sich nicht um bewusste Motivationen handelt, die den Betroffenen unmittelbar zugänglich wären. Oft werden diese Burnout-Motoren erst im Laufe einer Therapie deutlich. Es ist eine Sache der Selbsterfahrung, des Sich-selbst-Kennenlernens, wie viel Menschen von diesen wirksamen Mechanismen, wahrscheinlich Oft sind es Krisen des Lebens, die deutlich machen, dass tieferes Nachdenken über die eigenen Motive vornötigen ist.

## Was hilft?

Wie können Menschen ihre persönliche Resilienz stärken, auch wenn vielleicht die inneren Antriebe sehr stark sind? Eine Burnout-Prophylaxe muss da ansetzen, wo eine Person Gefahr läuft, sich immer stärker in ein erhöhtes Engagement hineinzusteigern. Das bedeutet, dass ein Mensch Abstand braucht zu dem, was er da tut. Am besten wenden Dinge gegen, wenn ein kleiner Schub Spielerisches dabei ist. Kreativ, ein wenig spielerisch kann ich aber nur dann mit Dingen und auch Arbeit umgehen, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Existenz nicht davon abhängt. Ich brauche andere Bereiche, die ebenfalls wichtig sind, die ein Gegengewicht bilden. Nur dann kann ich dem Sog, der von der Arbeit, dem Druck, den von meinen inneren Antrieben ausgeht, etwas entgegensetzen. Der wichtigste Bereich sind hier Beziehungen, Gute Beziehungen zu Menschen, zu Lebewesen, zur Natur. Dazu gehört auch ein gutes Hobby, womit ich eine Beschäftigung meine, bei der ich mich selbst vergessen kann und bei der ich mich wohlfühle.

Situationen, in denen ich mich wohlfühle, sollte ich gezielt immer wieder aufsuchen. Diese Empfehlung klingt unglaublich banal. Aber gerade sie wird von vielbeschäftigten Menschen ständig und sträflich vernachlässigt. Ein Mann weiß z.B. genau, dass es bisher jedes Mal schön war, wenn er mit einem bestimmten Freund telefoniert hat – er hat nur seit einem Vierteljahr keine Zeit mehr dafür gehabt. Oder eine Frau weiß, wie viel Freude es ihr macht, mit anderen zusammen Kammermusik zu machen. Vor lauter Arbeit hat sie aber ihre Gruppe einschlafen lassen. Und das ein Aufenthalt in der Natur oder mit anderen Sport treiben gut tut, wissen wir alle. Es fällt nur oft einfach aus. Um der

- + Auch äußere Umstände können viel bewirken. Dazu gehört u.a. die Stellung in der Geschwisterreihe. Älteste Geschwister sind oft leistungsorientiert und entwickeln eine hohe Verantwortungsbereitschaft, während jüngere Geschwister sich leichter in Rivalitätskämpfe verwickeln. Beides kann im späteren Leben zum Burnout-Motor werden.

## Innere Antreiber

Es geht im Tiefsten immer um den Wunsch, anerkannt und gemocht zu werden. Allerdings ist dies Betroffenen kaum bewusst. Auch wenn sie auf der rationalen Ebene äußern können, dass selbstverständlicher jeder Mensch anerkannt werden möchte, so ist ihnen völlig verborgen, welch eine lebensbestimmende und lebensdeformierende Durchschlagskraft dieser Wunsch entfalten kann, wenn er unbewusst wirksam ist. Dass dieser Wunsch so mächtig werden kann, hat meistens mit Versagenssituationen in der Kindheit zu tun, je früher sie stattgefunden haben, desto schwieriger sind die Auswirkungen und desto weniger davon ist den Betroffenen bewusst. Die wichtigsten Konstellationen sind folgende:

+ Es kann sich um eine in der Kindheit offengebliebene Sehnsucht nach Anerkennung durch den Vater handeln. Viele Menschen versuchen nicht nur in der Kindheit, sondern noch ihr ganzes Leben hindurch, diese Sehnsucht nach väterlicher Anerkennung zufüllen: durch besondere Erfolge, durch Erreichen offizieller Anerkennung, durch Karriere. Aber es reicht nie. Unbewusste Kindheitswünsche sind so riesig, dass man sie nicht auf diesem Wege erfüllt bekommt.

+ Es kann um einen empfundenen Mangel an mütterlicher Zuwendung gehen. Das wäre dann der Aspekt Hintergrund kann ein Mensch z.B. eine Helferpersönlichkeit entwickeln. Indem er anderen hilft, sichert er sich deren Wertschätzung und Liebe, was ja sein offengebliebenes Hauptbedürfnis ist. Weil der Bedarf aber nicht gestillt werden kann, muss er sich immer wieder und immer mehr von dieser Droge holen. Das Helfen wird zur Sucht.

**Martin Grabe:**  
**ZEITKRANKHEIT BURNOUT.**  
**Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann.**

Francke-Verlag

## Martin Grabe

(\*1959) ist Psychiater und Psychotherapeut. Er ist seit 1998 Chefarzt der Abteilung für Psychotherapie und Psychosomatik der Klinik Hohe Mark in Oberursel/Deutschland. Seit ihrer Gründung im Jahre 2000 leitet Martin Grabe als erster Vorsitzender die Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS), die sich als Kommunikationsplattform für Psychotherapeuten und Seelsorger verstehen. Er ist Autor und Mit Herausgeber der Zeitschrift „P & S – Magazin für Psychotherapie und Seelsorge“ und Vorstandsmitglied des „Christlichen Gesundheitskongresses“.

**Fürbitte und Ermutigung anderer.** Seit ich hier lebe, habe ich etwas, was ich in Deutschland so nicht gehabt habe: einen großen Quellen der Kraft.

**Eine Haltung der Freude und Dankbarkeit.** Ich habe mich dazu entschieden, dieses zu üben, so wie ich die Landessprache hier übe. Je öfter ich mit Menschen in der Landessprache rede, umso selbstverständlicher wird es mir. Undje öfter ich mich zu Freude und Dankbarkeit entscheide, umso mehr bestimmen sie mein Denken und Fühlen. Ich freue mich über die Sonne, die jeden Tag scheint, darüber, dass die Mangosaison begonnen hat (weil ich so gerne Mangos esse), über jeden Tag, an dem ich gesund bin, über eine Freundin, die anruft – und über vieles mehr. Und für all das bin ich auch dankbar. Freude und Dankbarkeit sind Quellen der Kraft.

**Zum Weiterlesen:**

Zum Weiterlesen:

**Martin Grabe:**  
**ZEITKRANKHEIT BURNOUT.**  
**Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann.**

Francke-Verlag

Ben Kreis von Menschen, die für mich beten und mich ermutigen. Wie gut tut es, in einer E-Mail zu lesen: Wir stehen hinter dir, du machst das gut! Beter und Ermüter sind Quellen der Kraft.

**Sport:** Ich habe einmal in einer medizinischen Zeitschrift gelesen, dass der häufigste Grund für Energielosigkeit Mangel an physischer Aktivität ist. Die Möglichkeiten für Sport sind hier begrenzt, aber ich nutze, was ich kann. Aerobic im Wohnzimmer und eine Runde schwimmen gehen im Swimmingpool eines Hotels, wenn sich mir die Möglichkeit dazu bietet. Sport und Bewegung sind Quellen der Kraft.

**Beziehungen vor Ort:** Meine Freunde und Geschwister in Deutschland sind eine große Stütze für mich, trotzdem brauche ich auch stärkende Beziehungen vor Ort. Ich verbringe bewusst Zeit mit Menschen, die mir gut tun und von denen ich mich geliebt fühle. Zeiten mit solchen Menschen sind Quellen der Kraft.

**Kreativität:** Gott ist kreativ, also ist Kreativität in uns gelegt, weil wir nach seinem Bild geschaffen sind. Ich singe gerne Bachkantaten, bin also gerne kreativ mit meiner Stimme. Ich gärtne gerne und gestalte so den Außenbereich meines Miethauses. Kreative Tätigkeiten sind Quellen der Kraft.

**Eine biblisch realistische und verheißungsvolle Lebensperspektive:** Das Leben auf dieser Welt ist von Gott nicht dazu gedacht, angenehm und komfortabel zu sein. Das wird es mal im Himmel. Hier gilt es, den Lauf zu laufen und zu vollenden. Aber ich weiß: Danach wartet der Himmel auf mich und eine Belohnung für alles, was wir aus Liebe zu Jesus getan haben. Ich weiß, mein Leben wird Früchte bringen, über die ich mich die ganze Ewigkeit mit Gott zusammen freuen werde (Joh 15:5). Alle Schwierigkeiten und Herausforderungen müssen sich in Verbindung mit Gottes Verheißen seien, damit sie mir nicht den Mut rauben. Gottes Verheißen sind Quellen der Kraft.

**Iesu Gegenwart:** Er hat gesagt: „Ich bei euch alle Tage...“ Ich bin oft in Situationen, wo Jesus weit und breit die einzige vertraute Person ist. Ich merke, je mehr ich mir vegetarisch Zeit nehme, mir der Gegenwart Jesu in Stille bewusst zu werden, umso leichter fällt es mir auch, sie in allen möglichen Alltagssituationen wahrzunehmen. Zeiten mit Jesus, unserem Freund der uns den Vater zeigt, und das Wissen um die Hilfe und den Dienst des Heiligen Geistes sind Quellen der Kraft.

**W**ir erleben das als Ärzte in unserem Alltag, wie Schmerzen, Sorge, Angst, Unruhe und Schlaflosigkeit bei Patienten durch musikalische Klänge gelindert werden können. Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt von Musik auf die Psyche und das körperliche Befinden.

So wie Sauls Raserzeit durch das Harfenspiel beherrscht werden konnte, so kann Musik auch in vielen anderen Situationen eine Veränderung bewirken.

Längst ist die Musiktherapie zu einem wichtigen Element der medizinischen Behandlung geworden. So wie eine Mutter mit beruhigender Stimme ihr Kind in den Schlaf singt, so kann das Singen mit Patienten positive Erfahrungen, Wohlbefinden und Freude auslösen. Schmerzen und Atemnot vergessen lassen. Es ist eindrücklich zu erleben, wie eine alte, vom Parkinson im Rigor eingespirte Dame, die sich kaum noch selber äußern kann, plötzlich in einer Singstunde die Muskulatur entspannt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht ihre Freude zeigt.

Musik, die wir hören oder selber machen, verändert uns, bringt Ablenkung und Ruhe nach einem stressigen Tag, nimmt den Ärger nach einem Streit, tröstet und befriedet das unruhige Herz.

Hier ist besonders die Musik Johann Sebastian Bachs zu nennen. Diese Musik, mit ihrer Perfektion der Komposition und dem idealen Zusammenspiel von Noten und biblischen Texten, versetzt die Hörenden in eine andere Welt. Hier entstehen nicht nur innere Frieden, Gelassenheit, Entspannung, sondern es

wieder eine Quelle des Friedens, die widerstandsfähig, re-

stimmung spricht man gleichsam die Sonne, die hinter dunklen Wolken hervorkommt und Licht und Wärme verbreitet. Diese Musik hilft, sich selbst zu verlassen und auf Gott auszurichten, sich herauszunehmen aus dem Gedankenkreisen und sich hinleiten zu lassen zum Einstimmen in das Lob: „Alles was Odeum hat, lobt den Herrn.“

**Dr. Friederike Matter**  
Geboren in Deutschland, Ausbildung in der Inneren Medizin und Kardiologie, seit 2003 in der Schweiz, lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Lausanne und arbeitet im Bereich Oberland in der kardiologischen Rehabilitation.

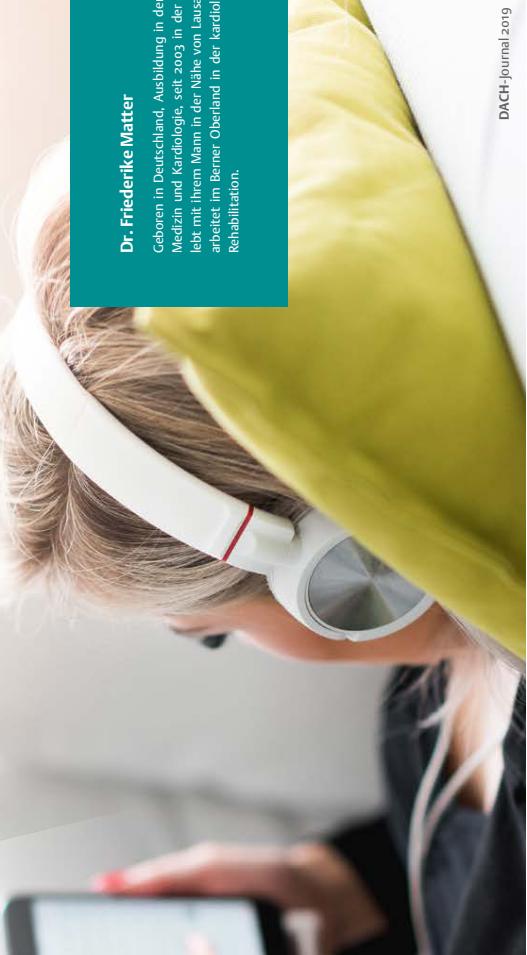
# IN DER MUSIK RUHE FINDEN UND DIE NÄHE GOTTES ERFAHREN

von Friederike Matter

öffnet sich eine zusätzliche Dimension, die uns in die Nähe Gottes führt. Im Artikel von Burkhard Reinhartz über Bach, der 2018 in der Zeit veröffentlicht wurde, heißt es: „Was Generationen von Theologen in Reflexion und Predigt zu verkündigen, zu ergründen und zu beweisen versuchten, scheint der Musik von J. S. Bach jenseits der Worte zu gelingen. Bis in die gegenwärt erreichen seine Klänge nicht zuletzt auch Menschen, die sich schon lange vom Christentum verabschiedet haben“. Diese Musik fasziniert Menschen in der ganzen Welt, ob sie nun an einen Gott glauben oder nicht, und sie spüren, dass hier mehr ist, als nur wohltönende Musik. Sogar Friedrich Nietzsche sagt: „In dieser Woche habe ich dreimal die Matthäuspassion des göttlichen Bach gehört, jedes Mal mit dem Gefühl der unermesslichen Verwirrung, Wer das Christentum völlig verlernt hat, der hört es hier wirklich wie ein Evangelium.“

Bachs Musik war in Deutschland fast vergessen, bis Mendelssohn ihm Mitte des 19. Jahrhunderts wiederentdeckte.

Mich persönlich begleitet die Musik von Bach und von Mendelssohn in vielen schwierigen Situationen, sie ist immer wieder eine Quelle des Friedens, die widerstandsfähig, re-



**D**ie Anforderungen, die die moderne Medizin alltäglich an uns Ärztinnen und Ärzte stellt, und die Herausforderung, das Privatleben zu managen, setzen viele von uns manchmal ganz gehörig unter Druck. Es gilt einen Spagat zwischen Karriere und Familie, zwischen Sorge um Patienten einerseits und dem Bedürfnis andererseits, dem Ehepartner und den eigenen Kindern so viel Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken, damit diese so wichtigen Beziehungen wachsen können und nicht vernachlässigt werden. Wie kann man in dieser Welt bestehen, wie all den gerechtfertigten Ansprüchen gerecht werden – wenn der Tag nur 24 Stunden und die Woche nur sieben Tage hat? Woher die Zeit nehmen, die Energie und Widerstandskraft? Wie dem immensen Tempo der Mediengesellschaft begegnen und der überbordenden Informationsflut?



## NICHT AUS DER WELT - ABER IN IHR LEBEN

von Florian Baumgartner

Die existentielle Voraussetzung und Identitätsstiftend. Wer diesen Ansprüchen nicht gerecht wird, dem droht Entzug von Anerkennung, Gesichtsverlust vor anderen und sich selbst. Scheitern, Misserfolge und Schwäche müssen um jeden Preis vermieden werden. Die Welt fordert von uns perfekte Leistung und ein Höchstmaß an Einsatz, damit wir – wenn ein Ziel erreicht ist – jedoch feststellen müssen, dass es immer noch nicht genug ist, und wir erst recht noch mehr geben haben. Wenn aber andere und auch wir selbst von uns erwarten, dass wir zu 100 % personlich funktionieren, dann macht dieser Anspruch in logischer Konsequenz auch nicht vor anderen halt: Auch diese Kollegen, Ehepartner, Kinder, Patienten... müssen unseren Ansprüchen im Höchstmaß genügen ... alles andere verstößt gegen das Leistungs-Dogma „dieser Welt“. In letzter Konsequenz erfahren jene, die gar nichts leisten können – Schwerstbehinderte, Ungeschorene, Schwerstkranken – die volle Härte dieses „Gesetzes“ ... Ihre Existenzberechtigung wird in Frage gestellt; Selektion und Beendigung ihres scheinbar wertlosen Lebens gewährt. Gleichzeitig wird in der modernen Gesellschaft aufgrund scheinbar unbegrenzter Möglichkeiten und liberaler Gesetzgebung ein Hochmaß an Freiheit suggeriert – in Wahrheit fordert dieses System einen hohen Tribut: die innere Freiheit. Eine erschreckende Wahrheit, der man nicht ins Auge sehen will oder kann und auch nicht darf – denn das wäre gegen die Spielregeln. Daher die unbewusste Neigung zur Vertröstung, Selbstüberschau, zur Flucht in virtuelle digitale Welten und vielwärtiges Suchtverhalten, der sich eine so breite Masse bereitwillig und unreflektiert hingibt – und durch Abhängigkeit erst recht die innere Freiheit weiter verliert. Das bedeutet also „aus der Welt sein – aber nicht in ihr wahrhaft zu leben“.

## Was hat hier das Christentum zu entgegen? Warum wir von einer wahrhaft „frohen Botschaft“ sprechen können.

Wir Christen glauben an einen allmächtigen Gott, den wir aus gutem Grund unsern Vater nennen dürfen. Denn er hat uns von Anbeginn gewollt um unser selbst willen, jeden einzeln in diese Welt hineingestellt und ihm als sein Abbild eine unsterbliche Geist-Seele geschenkt – im Package mit einem sterblichen Körper und einer vergänglichen Psyche. Gottes Liebe ist bedingungslos und gänzlich unabhängig davon, was wir an Leistungen vorzuweisen haben.

Er ist in Jesus Christus Mensch geworden, um uns zu erlösen von aller Schuld, Sünden und Schwachheit – ja durch dieses Erlösungswerk am Kreuz müssen wir uns vor unserer eigenen Unzulänglichkeit und Schwäche nicht mehr fürchten. Auf seine Barmherzigkeit können wir uns verlassen – genauso wie auf seine liebende Vergabe.

Und daher – weil Gott unser Vater ist und Christus uns erlost hat – müssen wir nicht perfekt sein, müssen wir weder den eigenen Ansprüchen zu 100 % entsprechen noch denen der

anderen. Wir dürfen uns darauf beschränken, zu geben, was wir zu geben im Stande sind und was wir an Kraft und Leistungsfähigkeit verfügbar haben. Gleichzeitig gilt dies aber auch für unsere Mitmenschen – auch sie müssen nicht perfekt sein. Welche Entlastung für alle Beteiligten!

Gleichzeitig sichert uns Jesus eine Quelle zu, aus der wir schöpfen dürfen, nämlich sich selbst als „lebendiges Wasser“. Bei ihm können wir jederzeit – auch in Phasen scheinbar völlig persönlichen oder beruflichen Versagens oder großer Erschöpfung und Ratlosigkeit – still werden und ruhen; ihm im ganz persönlichen Gebet begegnen und in einer Art aufranken, wie es uns nichts in der Welt geben kann. Von dem, was wir bei ihm empfangen, können wir dann weitergeben – mit Freude und Gelassenheit in der Ehe, der Familie und im Beruf.

Gott macht sein Geschenkset jedoch perfekt: Er sichert uns seinen Heiligen Geist als steten Begleiter, Ratgeber, Beistand und Lehrer zu – den Geist der Wahrheit (Joh 16,13).

Wenn das alles stimmt – und das ist unser christlicher Glaube – welchen Grund gibt es für uns Christen, aus der Realität zu fliehen, uns zu flüchten in oberflächliche Vertröstungen und Süchte? Welche innere Freiheit wird uns hier geschenkt und welche Mut bringende Freude: Denn wir stehen nicht mehr unter dem (Leistungs-)Gesetz (der Welt), sondern unter der Gnade (Röm 6,14).

Wenn wir so glauben, hoffen und lieben, sind wir nicht „aus der Welt“, aber wir können uns getrost „in diese Welt“ senden lassen und „in der Welt“ leben und bestehen.

Als moderne Menschen, die wir durch Leistungsdenken und oft auch Perfektionsstreben geprägt sind, ist es herausfordernd, diese Glaubenssicht Schritt für Schritt zu erkennen und sie wahrhaftig zu leben. Den alten Menschen abzulegen und den neuen Menschen anzuziehen (Eph 4,22), ist wohl eine Lebensaufgabe.



**Dr. med. Florian Baumgartner**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Allgemeinmedizin, arbeitet im kardinal-Schwarzberg-Klinikum/Schwarza in im Kardinal-Noben seiner klinischen Tätigkeit beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit bioethischen Themen und ist Gründungsmitglied des „Salzburger Arztaussuns für das Leben“ ([www.sozialraumärztegruppe.com](http://www.sozialraumärztegruppe.com)). Dieses setzt sich in vielfältiger Weise für einen umfassenden Schutz des Menschen vom Beginn seines Lebens bis zu seinemnatürlichen Tod ein. Aktueller Schwerpunkt ist die Erstellung einer Bioethik-Online-Bibliothek ([www.bioethikonline.at](http://www.bioethikonline.at)), welche Ende 2018 online gegangen ist.

## Was ist damit gemeint – mit „aus“ und „in“ der Welt sein?

In „der Welt“ regiert – ganz besonders in der heutigen westlichen Gesellschaft – ein Grundprinzip, dem wir uns zu unterwerfen gelernt haben: das der Leistung. Durch unsere Leistung und Arbeit müssen wir uns definieren. Erfolg ist

# WIDERSTANDSKRAFT

## IM STUDIUM

von Saskia Graupner

Die nächste Prüfung in zwei Tagen, die letzte gerade mal ein paar Stunden her und man hat noch nicht einen Blick in die Aufzeichnungen geworfen. Welcher Medizinstudent kennt das nicht? Dann die Freunde, die einen endlich mal wieder sehen wollen, den Sport, den man sich mal vorgenommen hatte zu treiben und so geht es weiter. Wie sollen wir als Christen da bitte nicht den Überblick und vor allem den Fokus auf Jesus verlieren?

**D**as Studium bombardiert uns geradezu mit Herausforderungen, und diesen wollen wir im Glauben widerstehen. Doch wie soll das funktionieren? Dazu drei Punkte.

Erst, wollen wir einen Blick auf die Prüfungsangst werfen. Spätestens vor dem Staatsexamen kann sich da vermutlich jeder wiederfinden. Im Studium stehen wir ständig unter Leistungsdruck, es werden Testate geschrieben, Punkte vergeben, und überall wird bewertet. Ob das nun vom Dozenten oder von den Kommilitonen kommt, sei mal dahingestellt. Es geht immer darum, aber nie gut genug zu sein. Da rutscht man schnell in das bedingungslose Lernen herein, um ja allen Anforderungen gerecht zu werden. Darunter leidet schnell die Zeit mit Gott. Was ist wichtig, um das zu vermeiden? Einmal ist es natürlich schwer und manchmal vielleicht auch darum, gut genug zu sein. Der Heilige Geist spricht mich da meist rechtschisen an. Das ist zwar schwer und manchmal vielleicht auch kaum umsetzbar, aber dadurch mache ich einen sichtbaren Unterschied. Und das ist ja sowohl meine Aufgabe, als auch mein Wunsch.

Ein lerner Aspekt, der uns Studenten oft beschäftigt, ist, dass ich mich oft unsicher und wertlos fühle. Ob ich in einer mündlichen Prüfung auseinandergekommen wurde oder jemand vielleicht auf Station die Augen verdreht hat, weil ich vieles noch nicht kann. Ich bin noch im Lernprozess und es gibt immer jemanden, der es besser weiß. Und dann kommen die Selbstzweifel, ob ich wirklich für das alles hier geschafft bin. Doch die Antwort, wie man diesen Druck loswird, ist eigentlich ganz einfach. Ich soll doch alles zur Ehre Gottes tun, nicht wahr? Und ich bin mit Christus gestoßen, sodass ich nun ihm allein leben kann. Was hat das Ergebnis einer Prüfung oder ein unfreundlicher Kommentar damit zu tun? Ich lebe für den Himmel, also warum beschäftige ich mich mit dem, was die Welt über mich sagt? In der Theorie ist das natürlich einfacher als in der Praxis. Aber wenn ich fest im Gebet bleibe, dann wird er meine Einstellung verändern.

Was übrigens „Soforthilfe“ verschaffen kann, ist, die Gedanken zu kontrollieren. Wenn man sich also mit jemandem vergleicht und anfängt, sich schlecht zu fühlen (oder auch umgekehrt), dann sollte man sich daran erinnern, dass Jesus für alle den gleichen Preis bezahlt hat. Wo bleibt da noch ein mehr oder weniger wert? Woran sollten wir also durchgehend denken, wenn wir in unserem Studium, wenn wir in unserer Klinik an seine Grenzen. Und man will ja auch nicht jeden Tag überstunden machen und noch ein Leben neben der Arbeit haben...

**B**lut abnehmen, Verweilkatheter legen, Übergabe und Interaktion mit den Pflegekräften, Knochenmark punktieren, fokussiert und effizient durch die Visite und danach Labor auswerten, EK bestellen, leichter (Eu)stress bis zur Röntgen-Demo um 12:00 Uhr. Ja und dann noch diverse Aufklärungsgespräche, Untersuchungen anmelden, Oberarzt-Visite, Transfusionen und Chemothterapien und nicht zu vergessen die ausführliche Dokumentation – da kommt dennnoch leider oft der Mensch, um den Arzt oder Ärztin sich da dreht und über den viel besprochen und organisiert wird, zu kurz.

von Rebekka Jaekle

Ja und dann noch diverse Aufklärungsgespräche, Untersuchungen anmelden, Oberarzt-Visite, Transfusionen und Chemothterapien und nicht zu vergessen die ausführliche Dokumentation –

da kommt dennnoch leider oft der Mensch, um den Arzt oder Ärztin sich da dreht und über den viel besprochen und organisiert wird, zu kurz.

Meine Quelle für Resilienz:

## MIT JESUS UNTERWEGS BLEIBEN

Eigentlich hatte ich mir das am Ende meines Studiums doch etwas anders gewünscht – Zeit für Gespräche, wirkliches Interesse an den Beschwerden und Situationen meiner Patienten und irgendwie ganzheitlich Medizin nach dem Vorbild Jesu gestalten...

Bis zum Eintreten einer Alltagsroutine am Betriebsanfang werden die meisten von uns von dieser oben beschriebenen Stationsatmosphäre doch sehr getroffen. Man ist neu im meist längeren bestehenden Teams mit gewissen Verhaltensregeln und Abläufen, will sich integrieren und Teil der Teams werden und nebenbei noch gute Medizin machen und kommt in der Realität der meisten Kliniken mit den eigenen Idealen, christlichen Werten und geheimer Medizin an seine Grenzen. Und man will ja auch nicht jeden Tag überstunden machen und noch ein Leben neben der Arbeit haben...

**J**a, was hilft da? Wie gewinnt man neue Kraft und Durchhaltevermögen? Was trägt uns Christen?

### 1. Der Blick auf Jesus und ein regelmäßiges geistliches Leben

Ich wünsche mir, dass wir wirklich an Jesus bleiben, ihn zum Vorbild nehmen und mit ihm den oft herausfordernden Alltag meistern.

Auch wenn die Zeit meines Bibelstudiums sich am Morgen beim Frühstück mit meinem Ehemann oft (nur) auf Lösung, die fortlaufende Bibellese sowie ein kurzes Gebet beschränkt, ist es doch eine Ermutigung und Gewissheit, dass Jesus dabei ist. Im Arbeitsalltag sende ich immer wieder Stoßgebete zum Himmel. Eine kleine Übung hilft mir dabei: beim Händeschütteln für den Menschen und seine Situation zu beten, zu dem ich jetzt als seine Ärztin ins Zimmer gehe oder vor einem schwierigen Gespräch Jesu bewusst in die Situation einzulaufen und um die rechten Worte zu bitten.

## 2. Andere als Vorbilder und Beziehungen

Ich bin sehr dankbar für die vielen Kontakte mit anderen christlichen Medizinern und auch für Vorbilder, die ich durch die ACM haben kann. Bei gewissen Themen und Entscheidungen hilft es mir, Leute anzurufen und zu fragen, wie sie das damals gemacht haben oder auch, was sie an meiner Arbeit Beziehungen zu pflegen, sich mit Leuten zu treffen, Sport zu treiben, Hobbies zu verfolgen und sich regelmäßig Auszeiten (allein oder mit anderen) zu gönnen.

### 3. Meine innere Haltung

Wir sollten uns immer wieder Momente nehmen und uns fragen, für wen, wie und warum wir diese Arbeit eigentlich tun und was unser ursprünglicher Auftrag ist, besonders wenn es stressiger oder wir Frustration verspüren. Selbstreflexion hilft, im Trubel oder in Herausforderungen sich wieder auf das Wesentliche zurückzubauen. Vielleicht kommt man auch an den Punkt und merkt, dass das Arbeitsumfeld und -klima gar nicht dem entsprechen oder man nicht in dem Maße Weiterbildung erfährt, wie es wichtig und zielführend wäre. Dann hilft 1. beten und 2. der Austausch mit anderen darüber.

Dankbar bin ich auch dafür, dass wir nicht alle Patienten retten müssen und können. Die Medizin ist zwar sehr fortschrittlich geworden und sehr viel ist möglich, aber das Leben hier auf der Erde ist und bleibt begrenzt und dann ist es viel wichtiger, dem Menschen und seinen Angehörigen zu begegnen und sie zu begleiten. Mir waren schon manche Patienten für ein ehrliches und tiefgründiges Gespräch mit Freindlichkeit und wirklichem Interesse an ihrer Situation sehr dankbar. Dass sich wirklich jemand Zeit nimmt, erwarten wenige, wünschen sich aber viele.

### 4. Teamwork

Ich bin dankbar, dass wir in der Onkologie als interdisziplinäres Team zusammenarbeiten und ich z. B. an Stellen, wo ich als Arztin einerseits Redetbedarf des Patienten verspüre und andererseits ein großer Zeitdruck auf mir lastet, auf

Wir dürfen aus seiner Kraft leben und diesen verantwortungsvollen Beruf meistern. Natürlich kommen wir immer wieder an unsere Grenzen, sind mal gestresst und nicht immer nett im Umgang mit Patienten und Kollegen, aber wir dürfen lernen, demütig zu dienen, um Vergebung zu bitten, wenn Fehler passieren, uns einen Moment mehr nehmen, denn die Ewigkeit ist uns gewiss und nach Möglichkeiten suchen, geistreiche Akzente zu setzen.

Auf der Berufseinsteigertagung letzten Mai in Marburg hielt Sabine Kalthoff ein Seminar zum Thema „Mit Jesus unterwegs bleiben“. Dazu möchte ich uns immer wieder neu ermutigen, dran zu bleiben an ihm, dem wahren Weinstock in allem Auf und Ab des Medizinerlebens und ihm immer wieder um das rechte und gesunde Maß zwischen Muss und Muße, An- und Entspannung zu bitten, denn ohne ihn können wir nichts tun, was Bestand hat und zur Ehre Gottes und zum Wohl der Menschen nachhaltig Medizin zu gestalten. Gott beschenke uns neu mit Frieden im Herzen und Kraft für alle Aufgaben.

Angebote wie Psychoonkologie oder Krankenhauseseleborge verweisen kann. Wir müssen nicht alles alleine machen, wir können lernen, zu delegieren und Aufgaben zu teilen.

### 5. Humor, Wertschätzung und sich selbst (gerade als Medizinerin) nicht zu wichtig nehmen

Immer wieder versuche ich, den Pflegekräften Wertschätzung, meinen Kollegen ein Danke für Teaching zuzusprechen oder auch im Umgang mit (nervigen) Patienten freundlich und zu gewandt zu bleiben und Freude auszustrahlen. Natürlich nicht immer; aber auch mit dem Pflegepersonal einen Kaffee zu trinken oder am Frühstück teilzunehmen, mit ihnen zu lachen... prägt enorm die Atmosphäre und es ist immer wieder erstaunlich wie gerade die Pflegekräfte das sehr dankbar bemerken und dadurch auch die Patienten zufriedener sind, weil sie merken, dass sie von einem gut funktionierendem Team betreut werden.

Ich möchte uns ermutigen, mehr von diesen Softskills in unseren Arbeitsplätzen und Positionen auszuleben, denn dadurch können wir als Christen einen echten Unterschied machen. Lasst uns Stationen und Praxen führen aufgrund unserer Bereitschaft zu dienen und uns gern zu investieren, nicht aus reinem Pflichtgefühl. Zwang oder zur Selbsterwirklichung, sondern um Jesu Liebe und Charakter widerzuspiegeln.

Wir dürfen aus seiner Kraft leben und diesen verantwortungsvollen Beruf meistern. Natürlich kommen wir immer wieder an unsere Grenzen, sind mal gestresst und nicht immer nett im Umgang mit Patienten und Kollegen, aber wir dürfen lernen, demütig zu dienen, um Vergebung zu bitten, wenn Fehler passieren, uns einen Moment mehr nehmen, denn die Ewigkeit ist uns gewiss und nach Möglichkeiten suchen, geistreiche Akzente zu setzen.

Auf der Berufseinsteigertagung letzten Mai in Marburg hielt Sabine Kalthoff ein Seminar zum Thema „Mit Jesus unterwegs bleiben“. Dazu möchte ich uns immer wieder neu ermutigen, dran zu bleiben an ihm, dem wahren Weinstock in allem Auf und Ab des Medizinerlebens und ihm immer wieder um das rechte und gesunde Maß zwischen Muss und Muße, An- und Entspannung zu bitten, denn ohne ihn können wir nichts tun, was Bestand hat und zur Ehre Gottes und zum Wohl der Menschen nachhaltig Medizin zu gestalten. Gott beschenke uns neu mit Frieden im Herzen und Kraft für alle Aufgaben.

Nicht von der Welt zu Gott,  
sondern von Gott zur Welt geht der Weg Jesu Christi  
und daher der Weg alles christlichen Denkens.

Dietrich Bonhoeffer

# MUTIG UND STARK

## – Bericht über die ACM-Studententagung 2018

Auch 2018 fand sich eine große Gruppe an Freiburger Medizinstudenten, die gemeinsam zur ACM-Tagung fahren wollte. Da man als Medizinstudent in Freiburg automatisch Mitglied der Fachschaft ist und gerade gegen Jahresende das restliche Budget der Fachschaft ausgegeben werden muss, bevor es verfällt, entstand die Idee, einen Versuch zu wagen, ob wir nicht einen finanziellen Zuschuss für die Fahrt bekommen könnten. Wir stellten einen Finanzantrag und begründeten unsere Anfrage in der darauf folgenden Sitzung. Trotz hitziger Diskussion wurde der Antrag am Ende bewilligt, jedem Freiburger mit 20 € zu unterstützen. Die einzige Bedingung war, hinterher einen Bericht am Ende der Fachschaft über das Wochenende zu verfassen, damit der Gewinn des Wochenendes für alle Medizinstudenten zugänglich sei. Dies haben wir getan und die Komposition unserer verschiedenen Eindrücke kann man im Folgenden lesen.

von Debora Ruf

Christ und Mediziner tätig sein? Wo entscheidet man sich für Jesus, so entscheidet man sich auch für die Schnittstellen und wo Widersprüche vorzufinden? Sind überhaupt Glaube und Beruf miteinander vereinbar?

Besonders Fragen solcher Art sind als entscheidender

Christ und Medizinstudent in Hinblick auf den beruflichen Werdegang herausfordernd, denn Vom 7. bis 9. Dezember fand die alljährliche ACM-Studententagung in Bad Honnef statt. Um die 200 Medizinstudierende aus ganz Deutschland kamen dabei zusammen. Was verbündet diese Menschen? Wozu braucht es diese Tagung? Was veranlasst Ärzte, ihre kostbare freie Zeit zu opfern, um ein Wochenende mit diesen jungen Menschen zu verbringen, Seminare zu halten, Fragen zu beantworten und Hilfeleistung zu geben? 14 Medizinstudierende aus Freiburg haben daran teilgenommen. Im Folgenden sollen ihre Erfahrungen und Gewinne des Wochenendes mit der Fachschaft geteilt werden für einen guten Austausch als Grundlage eines weiterhin respektvollen Umgangs miteinander.

## Christ & Mediziner

Wie kann ich später einmal als



Dr. med. Rebekka Jaechle  
(28.), verheiratet mit Manuel, seit Mai 2017  
Ärztin in der Inneren Medizin/Hämatologische  
Onkologie im Städtischen Klinikum Karlsruhe.

Nachfolge Jesu. Das heißt, Christsein begrenzt sich nicht nur auf den Gottsdienst, auf die Gebetszeit oder ganz generell auf das Konzept „Religion“, es ist vielmehr Lebenshaltung, ein Teil der Identität. So lässt sich dieser Teil nicht einfach von einem trennen, auch nicht im Klinikalltag später einmal. Zu der Frage, in welchem Ausmaß man seine persönliche Überzeugung später als Arzt „leben“ kann und welche Möglichkeiten einem offen stehen, bietet die ACM-Fragegung einen guten Rahmen: Christliche Ärzte aus den verschiedensten Fachrichtungen berichten von ihren persönlichen Erfahrungen und beantworten Fragen. Außerdem wird die rechtliche Situation in Deutschland explored, in der man sich als Arzt bewegt und welchen Schutz das Grundgesetz einer christlichen ethischen Perspektive bietet.

### Inhalte

Das Hauptthema der Tagung war „Mündig und Stark“. In Anlehnung daran gab es ein Seminar zum Thema „Mut zur Schwäche“. Besonders für angehende Ärzte ein wichtiges Thema, da diese Berufsgruppe sich häufig schwer damit tut, eigene Fehler einzugehen, Schwächen unter Kollegen zu zeigen, sowie auch sich selbst bei (psychischen) Problemen Hilfe zu holen. Dabei sind diese Fähigkeiten auch in Hinblick auf Patientensicherheit von großer Bedeutung. Da aus einer christlichen Perspektive Gott in unserer Begegnung und Schwachheit mächtig ist, darf man lernen, mit einer positiven Einstellung an eigene Krisen im Leben heranzugehen. Diese gehören zum Reifungsprozess des Lebens dazu; in Krisen kommt man an seine eigenen Grenzen und lernt diese kennen und mit ihnen umzugehen. Gerade in Si-

tuationen, in die man eigentlich gar nicht kommen will in seinem Leben – weil sie schwierig und herausfordernd sind, entwickelt man Mut und Stärke. In einem weiteren Seminar „Wenn mich mein Glaube etwas kostet“ berichtete ein gynäkologischer Oberarzt von seiner eigenen Erfahrung, aufgrund seines christlichen Glaubens und der damit verbundenen Ablehnung, selbst Schwangerschaftsabbrüche durchzuführen, entlassen worden zu sein. Dies ist vor allem erschreckend, da laut §122 des Schwangerschaftskonfliktgesetzes „niemand verpflichtet ist, an einem Schwangerschaftsabbruch mitzuwirken“. Er ermutigte die Studierenden sich über die Gesetzeslage in Deutschland kundig zu machen und sich dafür einzusetzen, bestimmte Gesetze, wie den obengenannten Paragraph 12 zur Handlungsfreiheit, zu verteidigen, wenn man z. B. als Gynekologe in Deutschland tätig sein will. Außerdem betonte er, dass es wichtig sei, mit seinem Vorgesetzten am Anfang über solche ethischen Themen zu sprechen. Weiterhin profitierten die Studenten von den Auslandserfahrungen und -berichten der anwesenden Ärzte. Wenn man konfrontiert wird mit dem vielen Leid in Entwicklungsländern, kann dies sehr anstrengend und kräfteaufwendend sein. In dem Wissen, dass der christliche Gott, ein heilender Gott ist, und Jesus selbst Mitleid mit den Menschen hatte und immer auch die Menschen am Rande gesehen hat, wird man befähigt, empathisch auf die Noten der Menschen einzugehen und dank der guten medizinischen Ausbildung in Deutschland kompetent auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Wir bedanken uns bei der Fachschaft, dass sie die Teilnahme der Freiburger Medizinstudierenden an der ACM-Tagung finanziell unterstützt hat.

Wir bedanken uns bei der Fachschaft, dass sie die Teilnahme der Freiburger Medizinstudierenden an der ACM-Tagung finanziell unterstützt hat.

## TERMINE 2019

### Abschluss & Ausblick

Die Tagung bietet christlichen Medizinstudierenden einen Ort, an dem sie Fragen stellen können, wofür das Studium und andere nahestehende Institutionen keinen Raum bieten und an dem sie Ermutigung für Herausforderungen ihres Alltags finden. Außerdem gibt es viel Raum zur Netzwerking mit Ärzten und anderen Medizinstudierenden deutschlandweit. Sehr bereichernd sind auch die Informände zu Möglichkeiten über Familiaturen im In- und Ausland, Erfahrungsberichte, sowie Beratung fürs Studium und zur Promotion.

Die Tagung befasst, mutiger und stärker im Medizinstudium zu sein und diese neuen Aspekte und diesen Halt auch nach Freiburg weiterzutragen. Da der Austausch mit Ärzten in diesem ungezwungenen Rahmen eine so positive Erfahrung war, steht die Überlegung im Raum, einen ACM-Abend in Freiburg mit Ärzten und Studierenden zu organisieren. Wenn das konkret wird, würde auch eine Einladung an die Fachschaft weitergereicht werden, sodass alle Medizinstudierenden in Freiburg die Möglichkeit haben, davon zu profitieren.

Wir bedanken uns bei der Fachschaft, dass sie die Teilnahme der Freiburger Medizinstudierenden an der ACM-Tagung finanziell unterstützt hat.

**20.–23.  
JUN  
2019**

**Leichter getan als gesagt –  
Kommunikation im Berufseinstieg**  
17. ACM-Tagung für Berufseinstieger | Marburg

Referenten:  
Dr. med. Michael Hahn, Prof. Dr. med. Stefan Bössner

**28.–30.  
JUN  
2019**

**Erfolgsfaktor Stimme –  
Und plötzlich hört dir jeder (Patient) zu!**  
ARCAHE-Fortbildungs-Wochenende | Schladming-Rohrmoos

Referenten:  
Eva-Maria Admiraal & Eric Wehrin

**20.–22.  
SEPT  
2019**

**Der Arztberuf in der Zukunft –  
Zwischen Empathie und Digitalisierung**  
7th ACM-Fachtagung für Ärzte und Medizinstudierende | Bad Blankenburg (Thüringen)

Referenten:  
Pastor Eberhard Müller, Dipl.-Informatiker Frank Pientka, Dr. med. Silke Sauer

**9.–10.  
NOV  
2019**

**Bien mourir est-ce possible? –  
Gibt es ein gutes Sterben?**  
AGEAS-Herbsttagung | Fribourg

Referenten:

Prof. Dr. iur. Regina Achbi-Müller; Dr. med. Christa Baumann

Prof. Dr. theol. Dr. med. Thierry Collaud, Monika Riwar

**6.–8.  
DEZ  
2019**

**Berufung – Seinen Platz finden  
in Zeiten von Multiple Choice**  
23. ACM-Studententagung für Human- und Zahnmediziner |  
Bad Homburg

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

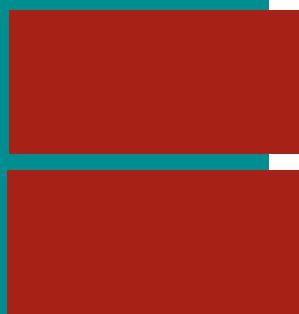
+

+

+

+

+



Eine Fachgruppe der [akademiker.smd](#),

**ACM**

Vorstandsvorsitzender:

**PD Dr. Adrian Pilatz (v.i.S.d.P.)**

**ACM-Sekretariat**

Aubachstr. 5 | D-35647 Waldsolms

Fon +49. 60 85. 98 76 56

E-Mail [info@acm-deutschland.de](mailto:info@acm-deutschland.de)

[www.acm-deutschland.de](http://www.acm-deutschland.de)



**AGEAS | VBG-Sekretariat**

Zeltweg 18 | CH-8032 Zürich

Fon +41. 44. 262 52 47

E-Mail [info@ageas.ch](mailto:info@ageas.ch)

[www.ageas.ch](http://www.ageas.ch)



**ARCHAE-Austria**

Hintschiggasse 5/9 | A-1100 Wien

Fon +43. 6 77. 61 21 91 92

E-Mail [georg.bittmann@archae.at](mailto:georg.bittmann@archae.at)

[www.archae.at](http://www.archae.at)

## IMPRESSUM

Die vorliegende Ausgabe des DACH-Journals  
wird herausgegeben von ACM, ARCHAЕ und AGEAS

**Redaktion:**

**Dr. Debora Langenberg, Dr. Michael Fritz,  
Dr. Nadine Sprodowski, Dr. Holger Petri,  
Dr. Andreas Rost**

**Gestaltung:**

**Claudia Holmer ([www.holmer-design.de](http://www.holmer-design.de))**

**Auflage:**

**2.000**

**Bildnachweis:**

**iStock.com © jacoblund (Titelbild)**

**Alle weiteren, wenn nicht anders angegeben,  
privat/ACM-Archiv.**