



Was ist
denn schon
normal
?!.

UMGANG IN DER SEELSORGE MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN UND BELASTUNGEN ANGESICHTS DER AKTUELLEN KRISE

Gedanken von Jun.-Prof. Dr. theol. Annette Haußmann,
Wissenschaftliche Direktorin des Zentrums für Seelsorge

Heidelberg, 6. April 2020

UMGANG IN DER SEELSORGE MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN UND BELASTUNGEN ANGESICHTS DER AKTUELLEN KRISE

Gedanken von Jun.-Prof. Dr. theol. Annette Haußmann,
Wissenschaftliche Direktorin des Zentrums für Seelsorge

Was ist denn schon normal?! - Heute ist vieles nicht mehr normal. Das Selbstverständliche, das Gewohnte und Vertraute, die Normen und Regeln des Zusammenlebens sind in Frage gestellt. Die Welt ist in Veränderung begriffen, und die Veränderungen ragen in den Alltag aller Menschen hinein. Einschränkungen des täglichen Lebens, Umstellungen der eingeschliffenen Routinen und weitreichende Sorgen in die Zukunft hinein gelten nun nicht nur für die verhältnismäßig kleinere Gruppe der psychisch Erkrankten, sondern für beinahe alle Menschen unserer Gesellschaft.

In diesen Tagen erleben wir eine schwierige Situation, die von um sich greifender Angst, von Alarmbereitschaft und Katastrophisierung und von Sorgen um das Alltägliche geprägt sind. Bei aller Normalität und Verständlichkeit von Ängsten im Moment trifft es doch manche Menschen in dieser Krise härter als andere und ihnen muss daher Unterstützung und Hilfe zukommen. Nicht nur Menschen mit einer chronischen körperlichen Vorerkrankung sind durch das Corona-Virus bedroht. Sondern auch diejenigen sind in der wahrgenommenen Bedrohung verletzlich, die durch Belastungsfaktoren und Vorbedingungen leicht psychisch erkranken können oder bereits vorher unter psychischen Problemen litten. Durch den Verlust sozialer Kontakte steigen Einsamkeit, und Depressionsprävalenzen aber auch Aggression und Gewaltbereitschaft.

Das Risiko psychischer Erkrankungen wird durch die Krise und ihre Folgen nach Schätzungen deutlich zunehmen und die psychosoziale Versorgung und therapeutische Angebote stellen sich der verstärkten Nachfrage.¹ Das Bündnis gegen Depression hat ein digitales Angebot für depressiv erkrankte Menschen bereitgestellt.² Die ambulante und stationäre psychotherapeutische und psychiatrische Versorgung stellt sich auf die Zunahme von Ängsten, Depression und psychischer Belastung mit Zusatzangeboten ein.

¹ Vgl. die Hinweise der DGPPN, <https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-versorgung.html>.

² <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/news/details/corona-tipps-fuer-menschen-mit-depression>.

Am 21. März 2020 hätte der Fachtag des Zentrums für Seelsorge stattfinden sollen. Unter der Leitfrage „Was ist denn schon normal?!“ sollte der Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Seelsorge beleuchtet, bedacht und diskutiert werden. Wie die meisten anderen Veranstaltungen musste der Fachtag abgesagt werden.

Doch die aktuellen Entwicklungen zeigen, dass die Überlegungen zum Umgang mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft und der Beitrag der Seelsorge gerade nicht obsolet sind, sondern nun mit verschärfter Relevanz und veränderter Wahrnehmung angestellt werden müssen. Wie in einem Brennglas treten Missstände und Probleme unserer Gesellschaft zutage, die vorher unsichtbar geblieben sind und nun mehr Menschen als zuvor betreffen.³ Unter der Überschrift „Was ist denn schon normal?“ wäre vieles zu sagen gewesen über unsere gesellschaftlichen Normen des Normalen, die Regeln des Zusammenlebens und die Kategorien mit denen gesund und krank, normal und unnormal, Pathologie und Normalität voneinander abgegrenzt werden, um eine stabile Orientierung und Sicherheit im Umgang mit dem Herausfordernden zu haben.

Der Verlust von Normalität, der für Menschen, die unter einer (psychischen) Erkrankung leiden, bereits vorher Realität war, ist nun nachvollziehbarer geworden und bringt durchaus auch Solidarität mit denen hervor, die ebenso zur Gesellschaft gehören, aber oft genug von Stigmatisierung, Ausgrenzung, Abgeschnittensein belastet und bedroht sind. Gerade für die nicht privilegierten Menschen unserer Gesellschaft, die unter Krankheit leiden, ist nun besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung gefragt. Jetzt rücken Themen wieder ins Blickfeld, die zuvor bereits gesellschaftliche Relevanz hatten, nun aber umso bedeutsamer geworden sind, da sie eine Vielzahl an Menschen betreffen und neue Aufmerksamkeit für Menschen in bedrohten Lebenssituationen schaffen. Kinder, die vernachlässigt oder missbraucht werden und keinen Kontakt mehr zu Freund*innen und Lehrer*innen haben. Häusliche Gewalt, die durch eine Ausgehbeschränkung verstärkt auftreten kann. Alte Menschen mit wenig Kontaktmöglichkeiten, die auf diese wenigen Möglichkeiten verzichten müssen. Einsame Menschen mit dem Risiko an Depression oder Angststörungen zu erkranken. Pflegebedürftige und pflegende Angehörige, die nicht mehr zureichend durch ambulante Dienste und Fachkräfte aus anderen Ländern unterstützt werden können. Und darüber hinaus noch zahlreiche andere belastete und psychisch

³ Vgl. etwa die Wahrnehmungen der Klinikseelsorgerin Ulrike Dahme im Interview mit der Klinikseelsorgerin, Link: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/coronatagebuch/corona-seelsorge-depression-88548?reduced=true>.

herausgeforderte Menschen, die leicht aus dem Blickfeld geraten und doch gerade jetzt angesichts der Krise wieder neu ins allgemeine Bewusstsein rücken.

Seelsorge hat nun mehr denn je die Aufgabe zu fragen, wie Menschen mit psychischen Belastungen unterstützt werden könnten. Und wie die Risiken der Entstehung oder Verstärkung psychischer Erkrankungen durch Einsamkeit und fehlende Kontakte reduziert werden können. Angesichts der aktuellen Entwicklungen braucht diese Frage uneingeschränkte Aufmerksamkeit.

Seelsorge leistet mit vielfältigen Lösungsmöglichkeiten und Unterstützung einen wichtigen Beitrag dazu.

Seelsorge ist in dieser Situation eine wichtige Unterstützung. Seelsorge bietet die Möglichkeit zu Gesprächen, zum Austausch, zum Sorgen abladen, aber auch weit über das hinaus. Nicht nur das tägliche Brot gehört zu den wichtigsten menschlichen Bedürfnissen, sondern ebenso Zuwendung, Unterstützung, Nähe durch andere Menschen. Und im Moment sind alle, die von Zuwendung und Kontakten abgeschnitten sind, die zuvor zur Normalität gehörten, eine Risikogruppe für das Entstehen psychischer Erkrankungen. Beziehung ist ein Schutzfaktor für die seelische Gesundheit und ihrem Erhalt verschreiben sich auch Seelsorgende der Kirchen.

Seelsorgende sind verstärkt im Einsatz. Zunächst sind es die Einrichtungen der Telefonseelsorge⁴, der Weltanschauungsberatung⁵ und der psychologischen Beratungsstellen der Kirchen⁶. Darüber hinaus sind die Psychiatrieseelsorgenden jetzt stark gefragt. Aber auch viele Pfarrer*innen, Diakon*innen, Schulseelsorger*innen und viele Ehrenamtliche stellen sich zur Verfügung, um denen nahe zu sein, die unter Isolation, Ängsten, Sorgen und Alltagsproblemen leiden. In den Kliniken arbeiten Ärzt*innen und Pflegepersonal unermüdlich und es kommt ihnen Applaus von den Balkonen zu. Auch diejenigen sollten jetzt im Fokus sein, die das seelische Wohl im Blick haben, sich in der Klinikseelsorge um die Helfenden, Kranken und Sterbenden kümmern, in den Altenheimen Seelsorge für die Risikogruppe der alten Menschen anbieten, diejenigen, die weiterhin in den ambulanten Pflegediensten unterwegs sind, und die Menschen, die in der

4 Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar unter den Nummern 0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123, und auch online mit Chat- und E-Mail-Beratung, vgl. <https://www.telefonseelsorge.de/>.

5 <https://www.ezw-berlin.de/html/index.php>.

6 <http://www.evangelische-beratung.info/fachinfos>.

häuslichen Pflege weiterhin für ihre Angehörigen sorgen. Seelsorgende in der Gefängnisseelsorge, auf Palliativstationen, in der Notfallseelsorge und in der Klinikseelsorge, die sich selbst dem Risiko einer Erkrankung aussetzen, um ihre unterstützende Arbeit weiter zu tun. Sie alle - und weitere Dienste, wie etwa die Flüchtlingsarbeit oder kirchliche Beratungsstellen - tragen einen wichtigen Teil zur Aufrechterhaltung gesellschaftlicher Normalität, soweit das möglich ist, bei. **Ihnen gebührt großer Dank und gesellschaftliche Wertschätzung.**

Seelsorge sucht neue kreative Wege des sozialen Kontakts. Es wird von allen Seiten auch in der Seelsorge mit Hochdruck an Lösungen gearbeitet, die das persönliche Gespräch auch über den virtuellen Raum ermöglicht. Neue digitale Formate, aber auch über die Jahrzehnte erprobte Expertise in der Telefonseelsorge sind nun unverzichtbare Erfahrungen, auf die in der jetzigen Situation zurückgegriffen werden kann. Auf den Kanälen sozialer Medien bieten einzelne haupt- und ehrenamtliche Seelsorgende Kontaktmöglichkeiten, Austausch, Ermutigung und konkrete Hilfemöglichkeiten an. Besuchsdienste haben telefonische Kontaktangebote eingerichtet, um ihre Besuche auch ohne psychische Präsenz weiter aufrecht halten zu können. Daneben gibt es gute Ideen, wie Menschen erreicht werden, die nicht digital vernetzt sind.⁷

Seelsorge vernetzt sich mit anderen. Um mit den aktuellen Herausforderungen wirksam umzugehen, braucht es den Zusammenhalt eines vernetzten Hilfesystems. Seelsorgende sind dazu mit anderen Helfenden im Austausch. Beratungsstellen, psychosoziale Dienste, Pflegeanbieter, Kirchenleitungen, einzelne Kirchengemeinden, Mitarbeitende im Gesundheitssystem, Besuchsdienste und Ehrenamtliche arbeiten zusammen, um kurze Wege der Kontaktaufnahmen, schnelle Unterstützung und wirksame Hilfen zu gewährleisten.⁸

Es gibt positive Entwicklungen. Menschen sorgen füreinander in solidarischer Weise, kaufen füreinander ein, kontaktieren einander über virtuelle Kanäle und sind sich trotz körperlicher Ferne emotional nahe. Diese Situation zeigt, wie wichtig die Fürsorge füreinander ist, und wie sehr kirchliche und seelsorgliche Überlegungen bereits vor dieser Krise Aktualität hatten und nun daran angeknüpft werden kann. Konzepte wie Sorgende Gemeinschaften und multiprofessionell orientierte Spiritual Care bieten tragende Überlegungen für einen

7 Z. B. Das Angebot der Telefonseelsorge (s.o.), oder die Möglichkeiten von www.silbernetz.org für ältere einsame Menschen, die reden möchten.

8 Kirche begleitet bietet eine Vielzahl an nützlichen Links für die verschiedenen Bereiche, die von der Krise betroffen sind. https://www.ekiba.de/html/aktuell/aktuell_u.html?&ca-taktuell=&m=35910&artikel=22943&stichwort_aktuell=&default=true; EKD weit vgl. <https://www.ekd.de/informationen-fuer-mitarbeiter-in-kirchen-und-gemeinden-54017.htm>.

sorgsamem Umgang miteinander, einen wachen Blick für die Bedürfnisse der Menschen und der unmittelbaren Umgebung sowie ein Wertesystem, das die Interessen aller berücksichtigt.⁹ Ich denke an alle Projekte, die sich mit Gemeinwohl und sorgender Gemeinschaft befassen.¹⁰ Dort wurde erprobt, in welchen Zusammenhängen eine gute nachbarschaftliche niederschwellige Unterstützung füreinander gelingen kann und was dafür an gegenseitiger Hilfe ganz unkompliziert nötig ist. Das subsidiäre Prinzip der Solidargemeinschaft erlebt im Moment eine große Herausforderung, aber auch viel Unterstützung für ältere, eingeschränkte und erkrankte Menschen.

Die Chance einer Krise ist die Neuorientierung und die Überprüfung der Normalität, der Gewohnheiten und der bisherigen Normen. Der Trendforscher Matthias Horx entwirft ein Zukunftsszenario, in dem Umsichtigkeit, Nachhaltigkeit, sozialer Zusammenhalt und Fürsorge wichtiger geworden sind als bislang.¹¹ Stigmatisierung, Ausgrenzung und fehlende soziale Einbindung waren und sind für psychisch erkrankte und psychisch belastete Menschen nach wie vor Realität. Dass nun viele Menschen Gefühle von Unsicherheit, Ängsten und Niedergeschlagenheit teilen sowie unter fehlenden Kontakten und Zukunftsorgen leiden, kann Mitgefühl und Anteilnahme untereinander und dadurch gesellschaftlichen Zusammenhalt und Solidarität stärken.

Wir hoffen und arbeiten gemeinsam daran, dass Seelsorge einen aktiven und konstruktiven Beitrag dazu leisten kann, dass diese Vision, bei allen Verlusten und Einschränkungen, die wir erleben werden, Wirklichkeit wird.



Zur Person:

Jun.-Prof. Dr. Annette Haußmann lehrt als Juniorprofessorin Praktische Theologie mit dem Schwerpunkt Seelsorgetheorie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Die Diplom-Psychologin und angehende Psychotherapeutin ist als Wissenschaftliche Direktorin des Zentrums für Seelsorge tätig.

www.zfs-baden.de

⁹ Vgl. <https://www.covid-spiritualcare.com/>; sowie die Handreichung zu Spiritual Care von Traugott Roser, Simon Peng-Keller, Thomas Kammerer, Isolde Karle, Kerstin Lammer und Eckhard Frick, <https://www.covid-spiritualcare.com/medizinische-richtlinien>.

¹⁰ Vgl. für die Evangelische Kirche in Baden das Projekt „Sorgende Gemeinde werden“, https://www.ekiba.de/html/das_konzept.html.

¹¹ Vgl. <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/>.