

# NFS-NEWS

## 6/07

November 2007

### VERANSTALTUNGEN

#### Kreativer Umgang mit Trauer

Im Jahre 2008 finden an folgenden Daten im SJBZ Einsiedeln "Trauer"-Seminar statt:

25. – 27. Januar 2008

28. – 30. März 2008

Spezialseminar für Eltern auf neuen Lebenswegen, nach dem Tod ihres Kindes: 22. – 25. Februar 2008



Im Laufe unseres Lebens müssen wir immer wieder loslassen, Abschiede durchleben und Trennungen verkraften. Gründe zum Trauern gibt es viele: nicht nur wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, sondern auch beim Verlust von Heimat, Illusionen, Arbeitsplatz und Materiellem.

Das Seminar bietet den geschützten Rahmen und die notwendigen Bedingungen für einen gesunden Trauerdurchgang über die Berge von angesammelter und aufgestapelter Trauer.

Kosten: CHF 550.—, zuzüglich:

EZ mit fl. Wasser: CHF 103.– pro Nacht mit Vollpension;

EZ mit DU/WC: CHF 130.– pro Nacht mit Vollpension.

Kursveranstalter: Jorgos Canacakis Institut, PF, 8053 Zürich,

[info@jci-zuerich.ch](mailto:info@jci-zuerich.ch) / [www.jci-zuerich.ch](http://www.jci-zuerich.ch)

oder verlangen Sie die Kursunterlagen beim SJBZ: Schweizer Jugend- und Bildungszentrum Lincolnweg 23, CH-8840 Einsiedeln, Tel. +41 55 418 88 88, Fax +41 55 418 88 89, [info@sjbz.ch](mailto:info@sjbz.ch)  
[www.schweizer-jugend-und-bildungszentrum.com](http://www.schweizer-jugend-und-bildungszentrum.com)

### GELESEN – GESEHEN - GEHÖRT

#### Seelsorger mit Blaulicht

Thomas Lang, Polizei- und Feuerwehrseelsorger, Luzern



Aus Medienberichten ist uns bekannt: Der *Polizeiberuf ist ein vielseitiger, doch manchmal auch ein sehr belastender. Es gibt Einsätze, die nicht immer leicht zu verarbeiten sind. Mit dem Polizei- und Feuerwehrseelsorger haben die katholische, reformierte und christkatholische Kirche gemeinsam mit Polizei und Feuerwehr eine Person bestimmt, welche für die Einsatzkräfte da ist.*

Vor fast einem Jahr begann Thomas Lang seine Arbeit bei der Stadtpolizei Luzern und bei der Feuerwehr Stadt Luzern als Polizei- und Feuerwehrseelsorger. Anfang dieses Jahres kam auch die Kantonspolizei Luzern dazu. Damit ist Thomas Lang in der Schweiz die zweite Person, welche diese Arbeit übernommen hat. In Zürich leistet eine reformierte Pfarrerin seit neun Jahren diesen Dienst bei Polizei und Feuerwehr.

#### Eine ökumenische Aufgabe

«Unsere beiden Stellen in der Schweiz sind neben der Polizei und Feuerwehr auch von den christlichen Kirchen mitfinanziert. Damit sind wir ökumenisch angestellt, worauf wir ein wenig stolz sind», meint Thomas Lang - nicht zu unrecht, denn bei den Weiterbildungen, die er als ständiger Gast in Deutschland besuchen darf, erlebt er es anders. «Bei unseren nördlichen Nachbarn gibt es ungefähr 300 evangelische und katholische Polizeiseelsorgende. Obwohl sie gut zusammen arbeiten, sind sie alle nur von einer Kirche angestellt», erklärt der Polizei- und Feuerwehrseelsorger. Da die tägliche Arbeit nicht auf eine bestimmte Konfession ausgerichtet, sondern durch eine christliche Grundhaltung geprägt ist, ist die ökumenische Ausrichtung wichtig und sinnvoll.

An der Agathafeier der Feuerwehr wird denn auch jedes Jahr eine ökumenische Feier abgehalten und bei der Polizei wird in der Adventszeit ein ökumenischer Gottesdienst statt finden.

## **Für Polizei und Feuerwehr da sein**

In der täglichen Arbeit geht es jedoch vor allem um die Begleitung der Angehörigen von Polizei und Feuerwehr. Es gibt Einsätze, die stark belasten, die nicht einfach so weggesteckt werden können. In solchen Fällen wird oft das Gespräch mit dem Seelsorger gesucht. Auch andere Sorgen können an ihn herangetragen werden: etwa, wenn Personen der Korps Probleme oder Unstimmigkeiten am Arbeitsplatz oder zu Hause erfahren. Des Weiteren wirkt Thomas Lang bei in der Aus- und Weiterbildung mit, vor allem wenn es um ethische und zwischenmenschliche Fragestellungen geht.

Um Kontakt mit den Einsatzkräften zu halten, begleitet Thomas Lang von Zeit zu Zeit einen Nachtdienst, um so die Arbeit und die Menschen, welche diese Arbeit leisten, mit ihren Freuden und Sorgen kennen zu lernen. Oft entstehen dadurch wertvolle Kontakte. Es gibt auch Situationen, bei denen er direkt angegangen wird, um jemanden in einer schwierigen Lage zu begleiten oder zu beraten. Dabei sei das Seelsorgegeheimnis ein zentraler Punkt für die erfolgreiche Ausübung seiner Arbeit: «Was mir im Vertrauen erzählt wird, geht nicht weiter.»

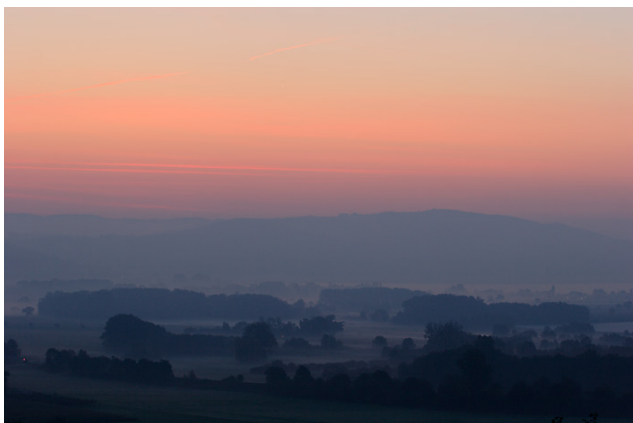
*Brigitte Baumeler im Pfarreiblatt Luzern 14/2007*

### **Thomas Lang**

studierte in Fribourg, Rom und Luzern katholische Theologie. Er arbeitet zu 70 Prozent als Pastoralassistent in der Pfarrei St. Leodegar (Hofkirche Stadt Luzern) und zu 30 Prozent als Polizei- und Feuerwehrseelsorger bei der Stadt- und Kantonspolizei Luzern sowie bei der Feuerwehr Stadt Luzern. Näheres unter:

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

## **Im Nebel sieht man das Grauen nicht**



### **Novembermelancholie**

Kein anderer Monat wird so schlechtgemacht wie der November. Das hat er nicht verdient.

Schon, es gibt lauere Monate als den November. Das gilt aber für mindestens sechs andere Monate auch. Nicht ganz nachvollziehbar ist deshalb, dass immer der November auf der Beliebtheitskala der Monate ganz unten steht.

Preisen wir also für einmal die Vorzüge des Novembers.

### **Trocken**

Da das angeblich triste Wetter mit ein Grund ist für die Unbeliebtheit des Novembers ist, zitieren wir aus Statistiken des Hobby-Meteorologen Andreas Achermann. Demnach war der November im Schnitt der letzten drei Jahre niederschlagsärmster Monat und hält sich im langjährigen Vergleich im vorderen Mittelfeld.

### **Nebel.**

Auch er wird ins Feld geführt, wenn es darum geht, den November schlechtzureden, vorwiegend von Leuten, die nicht durchblicken. Sie sehen nicht, dass Nebel «wunderbare Stimmungen» (SMA-Chefmeteorologe Patrick Hächler) erzeugen kann. Und sie vergessen, dass häufig eine klare Sicht der Dinge bloss das ganze Grauen offenbart. Seien wir also dem Nebel ein bisschen dankbar.

### **Dunkel.**

Vor Novemberbeginn wird auf Winterzeit umgestellt. Der November wirkt deshalb noch dunkler, als er es natürlicherweise ist. Andererseits sind wir uns praktisch sicher, dass dem Lieben Gott eine von einer trüben Funzel erhellte Novembernautnacht lieber ist als der grelle Lichterzauber im Advent.

### **Geniessen.**

Im Oktober herrscht Torschlusspanik, weil es gilt, einen letzten Hauch altweibersommerlicher Restwärme hineinzusaugen.

Im Dezember wirds ungemütlich, weil einen das Hin und Her zwischen Frohsinn, Völlerei und Besinnlichkeit aus der Bahn zu werfen droht. Dass aufgrund des überladenen Programms die Firmenessen neuerdings in den Januar hinein verlegt werden, belastet nur den Ausblick aufs neue Jahr. Da loben wir uns den «toten» November, weil man in diesem Monat fast nichts muss, aber trotzdem darf.

### **Metzgete.**

Blut- und Leberwürste sind nicht jedermanns Sache. Aber wir wollen niemanden bekehren, freuen uns vielmehr darüber, dass Metzgete eines jener wenigen Gerichte ist, die man nicht das ganze Jahr über bekommt, sondern nur während ein paar Wochen.

Im November.

### **Grosse Party.**

Nach dem bereits Gesagten überrascht die Aussage kaum mehr: Der elfte Monat ist quasi Synonym für Jubel, Trubel, Heiterkeit, Veranstalter von Partys haben jetzt Hochsaison. «Für uns ist der November ein Spitzenmonat, auch, weil viele Leute in diesem Monat keine fixen Daten haben», sagt zum Beispiel Jost Renggli vom Luzerner DJ-Kollektiv Holykings.

## Viel Geld.

Für gute Laune sorgt im November häufig der Kontostand, gibt es doch vielerorts mit der Auszahlung des Dreizehnten einen doppelten Monatslohn.

Lustfeindliche Betriebe, die darauf achten, dass ihre Mitarbeiter ja nie überborden, zahlen den Dreizehnten mittlerweile zwar in Monatstranchen. Mehrheitlich aber wird noch die alte Lösung bevorzugt.

Allerdings ist oft zu hören, dass der Dreizehnte häufig für die Begleichung der horrenden Steuerrechnung drauf geht.

## Melancholie.

Trotzdem hält sich hartnäckig der Ruf, dass der November an Tristezza nicht zu überbieten sei. Kaum bricht er an, klagen viele Mitmenschen wie auf Kommando über allgemeine Unlust. Unserem sind solche Stimmungen ja schon auch vertraut, allerdings praktisch ganzjährig. Der November hat den Vorteil, dass man sich da niemandem erklären muss und endlich auch einmal als «normal» gilt. Das hat zumindest vorübergehend ja auch sein Gutes.

*Hans Graber in „Christ und Welt“ 09.11.07*

## NOVEMBERBLUES: Mangel an Licht

Der Ausdruck «November-Blues» sagt: Vielen Leuten schlägt diese Zeit aufs Gemüt. Nur: Ist wirklich der Monat November schuld daran? «Wir haben im November mehr Menschen, die sich bei uns anmelden, weil sie aus psychischen Gründen in Not sind», sagt Judith Alder (38), Fachpsychologin FSP an der Universitätsklinik Basel. «Saisonal auftretende Depressionen kommen bei etwa 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung vor.» Die Ursache dafür sei aber nicht vollständig geklärt. «Unter Fachleuten diskutiert werden ein Mangel an Tageslicht, was den Melatonin-Spiegel beeinflusst, der für den Tag-Nachtrhythmus mitverantwortlich ist, und saisonale Veränderungen im Serotonin-Haushalt – ein Hormon, das für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgt», sagt Judith Alder.

## «Die Krankheit der Erfolgreichen»

Novembermelancholie. Die manisch-depressive Erkrankung führt für Betroffene und Angehörige zu viel Leid. In ihr steckt aber auch ein kreatives Potenzial

*Wie äussert sich eine bipolare Störung, die besser bekannt ist unter Namen manisch-depressive Erkrankung?*

Waldemar Greil \*: Wie der Begriff sagt, bestehen zwei extreme Pole. Einerseits ein depressives Stimmungsbild mit gedrückter Stimmung, herabgesetztem Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit und Schuldgefühlen. Hinzu kommen Interessensverlust, Schlafstörungen und auch Selbstmordgedanken.

Auf der anderen Seite ein ausgeprägtes Stimmungshoch mit einem übersteigerten Selbstwertgefühl, grosser Gesprächigkeit und einem reduzierten Schlafbedürfnis. Diese zwei Perioden wechseln sich ab. Zwischen den Krankheitsphasen liegen Zeiten mit ausgeglichener Stimmung



*Wer ist davon betroffen?*

Greil: Die Erkrankung beginnt in der Regel im Alter zwischen 15 und 30 Jahren. Betroffen sind oft Menschen, die sehr aktiv sind und ein eher unregelmässiges Leben führen. Ein erhöhtes Risiko haben auch Personen, bei denen solche Störungen schon in der Familie vorkommen

*Wie erkennt man, dass eine bipolare Störung im Spiel ist?*

Greil: Die Menschen selber berichten nur von ihren quälenden Depressionen. Die Perioden gehobener Stimmung erleben die Betroffenen selbst eher als angenehm und keineswegs als krankhaft. Ein verstärkter Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten kann bestehen. Dies ist ein Selbstheilungsversuch, um die Depression nicht übermächtig werden zu lassen oder die innere Unruhe in den Hochphasen «herunter zu regulieren»

*Welche Phase ist häufiger?*

Greil: Bei der bipolaren Störung sind Phasen der Depression häufiger und dauern länger als die manischen Perioden. Daher werden bipolare Erkrankungen meist über viele Jahre als wiederkehrende Depressionen verkannt, oder es werden nur die begleitenden Störungen wie beispielsweise ein Alkoholmissbrauch gesehen.

*Was geschieht in der Manie?*

Greil: Menschen in einer ausgeprägt manischen Phase können in vielen Bereichen über die Stränge schlagen. Sie sind euphorisch und können sinnlos Geld ausgeben. Dies kann zum finanziellen Ruin führen. Im familiären Bereich kommt es zu Spannungen und Brüchen, weil die Betroffenen leicht erregbar und oft auch sexuell überaktiv sind, was die Partnerschaft sehr belasten kann

*Für die Angehörigen und die Umwelt ist das sehr schwierig zu ertragen*

Greil: In voll ausgeprägten manischen Zuständen sehen die Betroffenen ihre Grenzen nicht mehr und lassen sich kaum beeinflussen. Auf

einem reduzierten Pegel der Hochphase dagegen können es sehr interessante und anziehende Menschen sein. In einem gewissen Sinne könnte man die bipolare Störung als «Krankheit der Erfolgreichen» bezeichnen

*Wie meinen Sie das?*

Greil: Bei Menschen, die wegen bipolarer Störung zu mir in Behandlung kommen, handelt es sich oft um erfolgreiche Unternehmer, Wissenschaftler oder bekannte Künstler. In ihren gesunden oder leicht gehobenen Phasen sind sie sehr aktiv, dynamisch und innovativ. In Behandlung kommen sie, wenn sie depressiv sind, oder wenn es wegen ihrer Erkrankung zu beruflichen oder privaten Schwierigkeiten gekommen ist.

*Ist das Manische nur massvoll ausgeprägt, kann es befruchtend sein?*

Greil: Ja. Solange das leicht Hypomanische nicht krankheitsbedingt erheblich übersteigert wird, kann es in unserer Gesellschaft dazu beitragen, erfolgreich zu funktionieren. Aber wenn das Manische stärker wird und nicht mehr kontrolliert werden kann, sind die Folgen verheerend. Die Menschen überschätzen sich, sie treffen Fehlentscheidungen. Kollegen, Vorgesetzte oder Kunden wenden sich ab, es kommt zu Kündigungen. Im Privaten gehen Partnerschaften und Ehen in die Brüche. In der Depression besteht Suizidgefahr.

*Wie behandelt man eine bipolare Störung?*

Greil: Basis der Behandlung sind Medikamente, die ausgleichend auf die Stimmung wirken. Von grundlegender Bedeutung ist aber auch ein geregelter Lebensrhythmus, gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung. Dies kann auch dazu beitragen, eine mögliche Gewichtszunahme unter der Medikation zu vermeiden.

*INTERVIEW VON PIRMIN BOSSART  
in „Christ und Welt“ 16.11.07*

*HINWEIS: Prof. Dr. med. Waldemar Greil war von 1992 bis Februar 2007 ärztlicher Direktor der psychiatrischen Privatklinik Sanatorium Kilchberg. Heute fungiert Greil dort als wissenschaftlicher Beirat, zudem ist er unter anderem Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Bipolare Störungen und ausserplanmässiger Professor an der Universität München (LMU).*

### **Wenn die Seele streikt**

#### **Vermeidung psychischer Gesundheitsschäden nach schweren Arbeitsunfällen**

Ralf Radix, 1. Auflage, Ausgabe Januar 2007, 76 Seiten, DIN A5, durchgängig 4-farbig, ISBN-10: 3-935116-30-6, ISBN-13: 978-3-935116-30-5, Preis: 13,90 EUR

*Der Autor Pfarrer Ralf Radix ist seit 1993 aktiv in der Notfallseelsorge tätig. Er ist Landeskirchlich Beauftragter für Notfallseelsorge und Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst der Evangelischen Kirche von Westfalen.*



Das vorliegende Handbuch ist auf dem Hintergrund konkreter Einsatzerfahrungen entstanden und richtet sich an Menschen, die:

- in Klein- und Mittelbetrieben aber auch in Großbetrieben für die Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsschäden verantwortlich sind,
- im Falle eines schweren Arbeitsunfalls in den Betrieben die "Erste Hilfe für die Seele" leisten und auch leisten sollen,
- für Institutionen und Organisationen tätig sind, die als externer Anbieter von Krisenintervention bei schweren Arbeitsunfällen tätig werden.

Es vermittelt und enthält

- grundlegende Informationen über das Geschehen am Unfallort,
- Basiswissen aus der Psychotraumatologie,
- Maßnahmen der psychosozialen Begleitung (Erste Hilfe für die Seele) von betroffenen Personen nach schweren Arbeitsunfällen
- Checklisten
- Kontakte zu Institutionen und Organisationen, die professionelle Unterstützung zur psychosozialen Begleitung vermitteln und anbieten.

Beachten Sie unsere Website:

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

Impressum:

Paul Armin Bühler, Sekretär AG NFS CH  
Hauptstr. 45, 4528 Zuchwil SO

Tel. 032 685 32 82, F: 032 685 33 82,  
agnfs@notfallseelsorge.ch