



THE **SANCTUARY** COURSE®

DEUTSCH

GESPRÄCHSLEITFADEN



IMPRESSUM

The Sanctuary Course (Deutsch). Copyright © 2023 by Sanctuary Mental Health Ministries. Originalausgabe (Englisch): *The Sanctuary Course*. Copyright © 2022 by Sanctuary Mental Health Ministries.

Rechte vorbehalten. *The Sanctuary Course (Deutsch)* darf - unter Nennung des Copyrights - zum Gebrauch innerhalb einer Kirchengemeinde heruntergeladen, ausgedruckt und fotokopiert werden.

Sanctuary Mental Health Ministries
PO Box 20147 Fairview, Vancouver, BC, V5Z 0C1, Kanada
www.sanctuarymentalhealth.org

Deckblattgestaltung: Bryana N. Russell

Zweite Ausgabe

Bibelzitate sind, wo nicht anders vermerkt, der Lutherbibel 2017, Copyright © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart entnommen. Verwendung mit Genehmigung. Alle Rechte weltweit vorbehalten.

Gesprächsleitfaden 3, S. 36: Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung von Sacristy Press. *Hope in Dark Places* ist erhältlich bei www.sacristy.co.uk. David Grieve, "So Well, So Much", in *Hope in Dark Places: Poems about Depression and the Christian* (Durham, UK: Sacristy Press, 2017), S. 27.

Gesprächsleitfaden 6, S. 65-66: Auszug aus *A Spirituality of Caregiving* von Henri Nouwen, Copyright © 2022 by Henri Nouwen Legacy Trust, Verwendung mit Genehmigung des Henri Nouwen Legacy Trust. Erschienen bei Upper Room Books. Henri J. M. Nouwen, *A Spirituality of Caregiving*, hg. von John S. Mogabgab (Nashville: Upper Room Books, 2011), S. 16-17.

Gesprächsleitfaden 7, S. 69. Verwendung mit Genehmigung von Rabbit Room Press. Douglas Kaine McKelvey, "For Extending Kindness to One Who Grieves", in *Every Moment Holy, Volume II: Death, Grief, and Hope* (Nashville: Rabbit Room Press, 2021), S. 331.

THE  SANCTUARY COURSE®

DEUTSCH

Die eingetragenen Warenzeichen *The Sanctuary Course* und *The Sanctuary Course (Deutsch)* sind Eigentum von Sanctuary Mental Health Ministries. Die Warenzeichen sind eingetragen im Vereinigten Königreich und Australien.



INHALT

Einheit 1: Psychische Gesundheit	6
Einheit 2: Psychische Erkrankungen	17
Einheit 3: Stigma	27
Einheit 4: Recovery	39
Einheit 5: Gemeinschaft	50
Einheit 6: Fürsorge	60
Einheit 7: Selbstfürsorge	72
Einheit 8: Reflexion	82
Anhang A: Vorschläge für Richtlinien in der Gruppe	94
Anhang B: Wichtige Begriffe und Definitionen	97
Anhang C: Filmbeitragende	100
Anhang D: Künstlerbiografien	104



GESPRÄCHSLEITFADEN

Willkommen zu *The Sanctuary Course (Deutsch)*. Dieser Kurs ist entstanden aus der Überzeugung, dass sachkundige und empathische Gespräche über psychische Gesundheitsprobleme Glaubensgemeinschaften transformieren können.

→ Eine ausführlichere Einleitung zum Kurs findest du im Leitfaden für Teilnehmende.

INFORMIERT

The Sanctuary Course (Deutsch) wurde in Zusammenarbeit mit Fachleuten für psychische Gesundheit, Theologen und Experten aus Erfahrung entwickelt – alle mit unterschiedlicher konfessioneller, ethnischer und kultureller Prägung. Es gibt acht Einheiten, jeweils zu einem anderen Thema im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit. Du brauchst aber keine Vorkenntnisse und Erfahrungen auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit, um teilzunehmen. Die in diesem Kurs präsentierten Inhalte haben einführenden Charakter, und das Gespräch über psychische Gesundheit steht allen Mitgliedern deiner Gemeinschaft offen.

→ Als Experten aus Erfahrung bezeichnen wir Leute, die persönliche Erfahrungen damit haben, mit psychischen Gesundheitsproblemen oder Erkrankungen zu leben.

EMPATHISCH

Zu jeder Einheit gibt es einen Film, der die Geschichte einer gläubigen Person erzählt, die psychische Gesundheitsprobleme aus Erfahrung kennt. Es ist wichtig, dass Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen für sich selbst sprechen. Ebenso wichtig ist es, dass kirchliche Gemeinschaften ihnen gut zuhören. Wann immer du dir die Geschichte einer Person anhörst, kann das deinen Horizont erweitern, deinen Verständnisrahmen erneuern und deine Empathie wecken.



Diese Gesprächsleitfäden sollen eure gemeinsame Zeit strukturieren. Sie enthalten Gedanken zu biblischen Aussagen, Links zum Anschauen der Filme zu den Einheiten, Fragen fürs Gespräch, Zusammenfassungen der Kursbuch-Inhalte, Kunstwerke zu Themen der psychischen Gesundheit und Gruppenübungen. Bitte beachtet: Es sind lediglich Leitfäden. Ihr könnt jederzeit einzelne Komponenten modifizieren oder streichen, mehr oder weniger Zeit mit bestimmten Gesprächsthemen verbringen und andere Veränderungen vornehmen, je nach den Bedürfnissen eurer Gruppe. Dessen eingedenk hier ein paar nützliche Tipps zu den Gesprächsleitfäden:

→ Wir empfehlen zwar jeder teilnehmenden Person, die entsprechende Einheit im Kursbuch vor dem Treffen durchzulesen, aber uns ist klar, dass das nicht immer möglich ist. Die Gesprächsleitfäden und Filme fassen die wichtigsten Inhalte zusammen, sodass alle Teilnehmenden sich an den Gruppengesprächen beteiligen können.

- Ihr könnt die Gesprächsleitfäden während eurer Treffen laut vorlesen und zwischendurch die Filme anschauen und euch mit den Fragen beschäftigen. Dadurch entsteht eine gemeinsame Lernerfahrung.
- Es ist wünschenswert, dass ihr ins Gespräch kommt, aber niemand ist verpflichtet, sich am Gespräch zu beteiligen oder irgendwelche Fragen zu beantworten. Äußere dich nur, wenn du bereit dazu bist, und sag nicht mehr, als du möchtest.
- Achtet darauf, die Beschreibungen zu den Filmen vor dem Anschauen laut vorzulesen, damit Gruppenteilnehmer, die den Film nicht anschauen wollen, Zeit haben, den Raum zu verlassen oder ihre Bildschirme auszuschalten.
- Und schließlich empfehlen wir, dass ihr euch die Vorschläge für Richtlinien in der Gruppe im [Anhang A](#) ansieht, bevor ihr einsteigt.

Nochmals vielen Dank, dass ihr euch Zeit für diesen Kurs nehmt!



THE SANCTUARY COURSE®



EINHEIT 1

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



ZUM EINSTIEG EIN PSALMWORT

Jede Einheit beginnt mit einer Lesung aus Psalm 42. Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie eure Gruppe sich mit diesen Versen befassen kann. Vielleicht wollt ihr ein paar Augenblicke lang still dasitzen und jeder für sich über den Psalm nachdenken. Oder ihr lest die Verse laut vor, sprecht darüber und tauscht euch über eure Fragen und Beobachtungen aus. Ihr könnt die Verse auch in eine gemeinsame Gebetszeit mit hineinnehmen. Unter den Psalmversen findet ihr jeweils ein paar Gedanken, die den Psalm in Beziehung zum Inhalt der Einheit setzen. Diese Reflexion kann laut vorgelesen werden.

*Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser,
so schreit meine Seele, Gott, zu dir.
Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott. (Psalm 42,2-3, Luther)*

Psalm 42 ist ein Beispiel für eine bestimmte Psalmart, die Klagepsalmen. Sie enthalten sowohl die ungefilterten und verzweifelten Gebete der Leidenden als auch die zuversichtliche Proklamation der Hoffnung auf Gottes Güte. Der Psalmist schreibt über die Erfahrung im Exil, aber zwischen der Sehnsucht nach einer physischen Heimat und der Sehnsucht nach Heilung an Seele, Körper und Geist lassen sich viele Parallelen ziehen. In diesen Eröffnungszeilen schreibt der Psalmist von einem verzweifelten Verlangen nach Gott. Es gibt viele Erfahrungen im Leben, die in uns Verzweiflung hervorrufen können, darunter auch psychische Gesundheitsprobleme oder Krisen. Der Psalmist findet Trost darin, einen lebendigen Gott anzurufen – einen Gott, der real und gegenwärtig ist und der zuhört. Wir wünschen dir, dass die Offenbarung des lebendigen Gottes auch für dich eine Quelle der Hoffnung sein möge.



Fragen fürs Gespräch

- *Wie würdest du psychische Gesundheit definieren?*

→ Diese Fragen sind nicht verpflichtend, sie sind lediglich Einladungen. Jedem Mitglied der Gruppe steht es frei, jederzeit eine Einladung abzulehnen, und die ganze Gruppe kann beschließen, eine Frage zu überspringen, wenn sie nicht hilfreich erscheint.





FILMVORFÜHRUNG

Heute lernt ihr Matthew kennen, der mit einer generalisierten Angststörung (GAS) und einer vorwiegend in Form von Zwangsgedanken auftretenden Zwangsstörung lebt. Die therapeutischen Maßnahmen, die in diesem Film geschildert werden, sind nicht allgemeingültig. Bitte wende dich an deine Ärztin oder einen Therapeuten, wenn du eine Behandlung für Angst, Depressionen oder eine Zwangsstörung wünschst.

GAS ist gekennzeichnet durch exzessive Angst¹, die mindestens sechs Monate lang anhält und von kognitiven und körperlichen Symptomen wie Gereiztheit, Müdigkeit, Muskelschmerzen und Schlafstörungen begleitet ist. Eine vorwiegend in Form von Zwangsgedanken auftretende Zwangsstörung liegt vor, wenn Personen unerwünschte, wiederkehrende und aufdringliche Gedanken erleben, unter denen sie leiden, die aber nicht unbedingt zu zwanghaftem Verhalten führen.



Fragen fürs Gespräch

- Was ist dir an Matthews Geschichte aufgefallen?
- Gab es Elemente in Matthews Geschichte, die dich überrascht oder besonders angesprochen haben?





DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Es ist wichtig, dass wir unser Verständnis von psychischer Gesundheit und Krankheit sorgfältig reflektieren. Das Kontinuum der psychischen Gesundheit (im Film von Jane Born erwähnt) hilft uns dabei. Nach diesem Modell sind psychische Erkrankungen nicht die einzigen Faktoren, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken. Andere Faktoren sind die Fähigkeit, sich wohlfühlen, klar zu denken, positive Beziehungen aufzubauen, sich mit sinnvoller Arbeit zu beschäftigen und die Verbindung zu einer Gemeinschaft zu halten. Das bedeutet, dass jede Person eine aufblühende oder eine angeschlagene psychische Gesundheit erleben kann, unabhängig davon, ob sie mit einem psychischen Gesundheitsproblem lebt oder nicht. Das Kontinuum der psychischen Gesundheit sieht folgendermaßen aus²:

→ Die Definitionen für psychische Gesundheit, psychische Krankheit und weitere wichtige Begriffe findest du in [Anhang B](#).



Fragen fürs Gespräch

- Was zeigt dir dieses Modell über das Verhältnis zwischen Gesundheit und Krankheit?
- Warum, glaubst du, wird psychische Gesundheit nicht als Abwesenheit von psychischer Krankheit definiert?
- Erinnere dich an eine Zeit in deinem Leben, in der deine psychische Gesundheit angeschlagen war oder aufblühte. Welche Faktoren trugen dazu bei?





DIE SOZIALE PERSPEKTIVE

Im Kursbuch wird beschrieben, wie wichtig die Rolle ist, die eine Gemeinschaft bei der Förderung psychischer Gesundheit und der Unterstützung von Heilungsprozessen spielen kann. Studien belegen, dass Unterstützung durch das Umfeld eine entscheidende Rolle dabei spielt, mit Stress fertig zu werden, und dass Stressminderung wiederum erhebliche Auswirkungen auf den Heilungsprozess haben kann. Manche Studien deuten sogar darauf hin, dass insbesondere Glaubensgemeinschaften wirkungsvoll dabei helfen, Resilienz aufzubauen und Heilung zu fördern. Diese Studien haben ergeben, dass Glaubensgemeinschaften neben der sozialen Unterstützung, die sie bieten, Personen mitten in einer Krise auch mit Bewältigungsstrategien, die in geistlichen Übungen wurzeln, und mit einem Gefühl von Trost, Hoffnung und Sinnhaftigkeit zur Seite stehen.



Fragen fürs Gespräch

- Welche Rolle spielte Gemeinschaft für Matthew auf seinem Weg der psychischen Gesundheit?
- Die Psychologin Hillary McBride sagt: "Wenn es um psychische Gesundheit geht, ist die Kirche dazu aufgerufen, ein Ort der Heilung, Liebe und Barmherzigkeit zu sein." Wie denkst du über diese Aussage?



DER MENSCH, DER ICH GEWORDEN BIN

Brian Liu





BILDBETRACHTUNG

Der Mensch, der ich geworden bin von [Brian Liu](#) ist eine Meditation über Identität, psychische Gesundheit und Glauben. Liu verarbeitet seine Kindheitserinnerungen an Diskriminierung und Mobbing, die Erfahrung, mit Angst und Depressionen zu leben, und die Tatsache, dass Jesus weiß, wie es ist, sich anders zu fühlen und abgelehnt zu werden.



Fragen fürs Gespräch

- Was löst dieses Kunstwerk in dir aus?
- Sowohl der Film als auch das Kursbuch betonen die Bedeutung des bio-psycho-sozio-spirituellen Modells psychischer Erkrankungen. Inwiefern erkundet oder illustriert Lius Selbstporträt dieses Modell?
- Erinner dich an eine körperliche Verletzung oder Erkrankung, die du einmal hattest. Wie hat sich das auf deine Emotionen, Gedanken, Aktivitäten und Beziehungen ausgewirkt?

→ Das bio-psycho-sozio-spirituellen Modell steht für die Auffassung, dass psychische Gesundheitsprobleme mehr sind als nur medizinische oder biologische Sachverhalte. Sie sind insofern psychisch, als sie Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen betreffen; sie sind insofern sozial, als sie Beziehungen beeinflussen; und sie sind insofern spirituell, als sie darauf einwirken, wie Menschen Gott wahrnehmen und ihren Glauben leben. Diese „Ebenen“ treten in allen Erfahrungen psychischer Gesundheitsprobleme zutage, wie unterschiedlich diese auch sein mögen..





DIE THEOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Klagepsalmen, so der Theologe John Swinton, verschaffen uns eine Sprache, unsere Traurigkeit und Zerbrochenheit auszudrücken. Er schildert die Struktur von Klagepsalmen so:

Es beginnt mit einem heftigen Ausbruch von Zorn und Frustration: Gott scheint den Bund gebrochen zu haben, dieser Person wurde Schaden zugefügt. ... Aber dann gelangt man in den meisten Psalmen – nicht in allen, aber in den meisten – zu einem Mittelteil, in dem sich offenbar etwas verändert hat. Der Psalmist sieht die Dinge aus einem anderen Blickwinkel und erkennt mitten in der Situation Gottes nie endende Liebe. An der Situation hat sich nichts geändert, aber Hoffnung kommt ins Spiel.

Dies ist eine der Möglichkeiten, wie unser Glaube uns helfen kann, leidvolle Erfahrungen zu verstehen und zu verarbeiten. Die Klage hilft uns, den Realitäten von Ungerechtigkeit, Furcht, Einsamkeit, Schmerz und Tod ins Gesicht zu blicken – und zugleich in alledem an der Hoffnung festzuhalten, dass Gott unser Rufen hört und Anteil nimmt.



Fragen fürs Gespräch

- Was für eine Rolle hat dein Glaube in leidvollen Zeiten gespielt?
- Gehört das Klagen zu deiner Glaubenspraxis? Wie sieht Klagen in deinem Leben aus?
- Gibt es biblische Perspektiven zum Leid, die du bereits als hilfreich oder auch nicht hilfreich empfunden hast?

→ Auf S. 26-28 im Kursbuch findest du einen Überblick über einige biblische Perspektiven auf das Leiden.





HÖRÜBUNG

Eine Möglichkeit, wie Kirche Experten aus Erfahrung unterstützen kann, besteht darin, einen Raum zu schaffen, dass ihre Geschichten gehört werden. (Im Film gibt Matthews Pastor ein hervorragendes Beispiel für gutes Zuhören.) Diese Übung soll euch helfen, euch gegenseitig kennenzulernen und zugleich aktives Zuhören zu üben. Je nach Größe eurer Gruppe könnt ihr euch in kleinere Gruppen aufteilen oder ein paar Freiwillige auswählen, um beispielhaft zu zeigen, wie sie sich mitteilen und einander zuhören. Die Person, die sich mitteilt, sollte zwei oder drei Minuten lang über die Gründe für ihre Teilnahme am *The Sanctuary Course* sprechen. Die zuhörende Person sollte sich an folgende Richtlinien halten:

- Sei dir bewusst, dass du anderen ein Geschenk machst, indem du mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuhörst.
- Achte auf deine Körpersprache. Setze dich so hin, dass deine Offenheit und Bereitschaft zum Zuhören sichtbar werden.
- Hör nicht nur auf die gesprochenen Worte, sondern auch auf die Emotionen, die sich darin ausdrücken.
- Gib nicht gleich eine Antwort. Halte dich zurück und konzentriere dich darauf, einfach nur zuzuhören.

Nachdem die sprechende Person fertig ist, kann die zuhörende Person eine oder zwei Fragen stellen. Halte dich bei der Formulierung der Fragen an diese Richtlinien:

- Die besten Fragen sind einfach, kurz und direkt.
- Vermeide es, Fragen zu stellen, auf die es richtige oder falsche Antworten gibt. Wahre stattdessen die Offenheit, indem du Wie-, Was- oder Warum-Fragen stellst. So ermutigst du die sprechende Person, tiefere Bedeutungsschichten freizulegen.
- Es kann hilfreich sein, der sprechenden Person zusammenfassend widerzuspiegeln, was du gehört hast.
- Gönn dir Momente des Schweigens. Lass Raum zwischen Fragen und Antworten, um zu weiterem Nachdenken und Zuhören zu ermutigen.





ABSCHLUSSGEBET

Dieses Gebet von Cameron Bellm spiegelt den Weg wider, den wir hoffentlich in den kommenden Wochen gemeinsam gehen werden. Lass dich von diesen Worten inspirieren und deine Sicht für diesen Kurs von ihnen prägen.

Wenn Schweigen das Thema psychische Gesundheit einhüllt,
Lädt es die Dunkelheit ein,
Und Isolation wird nicht lange auf sich warten lassen
Und dafür sorgen, dass wir uns schmerzhaft allein fühlen –
Allein in unserem Leiden, allein in unserem Ringen.
Dabei war es nie so gedacht,
Diese Nöte und Herausforderungen allein zu ertragen.

Manchmal ist es schwer zu sehen,
Aber es gibt ein fein gesponnenes Netz, das uns verbindet,
Alle Mitglieder der menschlichen Familie,
Und Zuhören ist etwas Heiliges,
Und heilig ist es, jemanden hereinzubitten,
Um Platz zu machen für eine Schulter mehr
Unter der schweren Last, die wir tragen.

Gott, gib uns in deiner Barmherzigkeit den Mut,
Unsere Hände auszustrecken,
Zuzulassen, dass andere an unserer Seite gehen,
Während wir nach Behandlung, Heilung und Frieden streben.
Gott, gib uns in deiner Barmherzigkeit die Kraft,
Das Streichholz zu entzünden, das Wort zu sprechen,

Um die Dunkelheit zu verbannen.
Und wenn dein heiliges Licht uns umgibt,
Möge es jeden der schimmernden Fäden erhellen,
Die uns miteinander verbinden,
Herz zu Herz, Hand zu Hand.
Amen.³



ENDNOTEN

1. Oft auch durch eine Vielzahl von Ängsten, die nicht in spezifischen Situationen auftreten, häufig auch mit Ängsten, dass nahestehenden Personen etwas Schlimmes passieren könnte.
2. Doppel-Kontinuum der psychischen Gesundheit (Keyes 2002).
3. Cameron Bellm ist eine Schriftstellerin und Dichterin. Mehr über ihre Arbeit und die Andachtsbücher, die sie veröffentlicht hat, erfährst du über Instagram: [@cameronbellm](#).