



Sehr geehrte Damen und Herren!

Meinen Balkon ziert dieses schöne Windrad aus einem besonderen Acrylglas. Man nennt diese kleinen Kunstwerke Sonnenfänger oder Lichtfänger, denn sie können unsichtbares UV-Licht in sichtbares Licht umwandeln. Durch die Umwandlung entsteht ein deutlicher Leuchteffekt, der immer dann auftritt, solange es auch nur geringste Spuren von Tageslicht gibt. Der Leuchteffekt ist an den Kanten des Acrylglases besonders stark ausgeprägt. Ohne Sonne, also bei Nacht können die Sonnenfänger nicht leuchten. Besonders deutlich tritt der Leuchteffekt in der Morgen- und in der Abenddämmerung sowie an trüben und bewölkten Tagen in Erscheinung, wenn die Sonne nicht sehr kräftig leuchtet – also genau dann, wenn man es besonders gerne sieht.

Mich beeindruckt diese besonderen Gläser und ihre bunte Leuchtkraft in der Dämmerung. Manchmal schaue ich abends ganz bewusst zu, wie lange das Leuchten noch zu erkennen ist – das geht ganz erstaunlich lange! In meinen Augen sind diese Kunstwerke auch ein schönes Bild für Menschen, die sich haupt- oder ehrenamtlich sozial engagieren. Auch unter widrigen Bedingungen, wenn wenig Licht, wenig Erhellendes vorhanden ist, nehmen diese Personen das wenige vorhandene Licht auf und verwandeln es in ein bunt leuchtendes Kunstwerk. Sie helfen, die verbliebenen Kräfte von Menschen zu sammeln, die an ihre körperlichen Kräfte gelangt sind. Sie beraten, wo guter Rat teuer ist. Sie pflegen die, die nicht mehr in der Lage sind, sich um sich selbst zu kümmern. Es ist oft mit sehr großem Kraftaufwand verbunden, die restlichen Kräfte zu mobilisieren, mutlose Menschen aufzurichten und Orientierungslosen Schritte zurück ins Leben aufzuzeigen. Was es dazu vor allem braucht, ist Menschenfreundlichkeit und die Fähigkeit, im anderen nicht nur den Defekt, sondern den vollständigen, den heilen Menschen zu erkennen.

In den Erzählungen der Chassidim, also aus dem osteuropäischen Judentum, gesammelt von Martin Buber, findet sich folgende Geschichte:

Ein alter Rabbi fragte einst seine Schüler, wie man die Stunde bestimmt, in der die Nacht endet und der Tag beginnt. „Ist es, wenn man von weitem einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann?“, fragte einer seiner Schüler. „Nein“, sagte der Rabbi. „Ist es, wenn man einen Apfelbaum von einer Birke unterscheiden kann?“, fragte ein anderer. „Nein“, sagte der Rabbi. „Aber wann ist es dann?“, fragten die Schüler. „Es ist dann, wenn du in das Gesicht irgendeines Menschen blicken kannst und darin deine Schwester oder deinen Bruder siehst. Bis dahin ist die Nacht noch bei uns.“

Es ist wie die Beschreibung eines Lichtfängers: Im anderen Schwester oder Bruder zu sehen, sammelt alles vorhandene Licht ein und beginnt, ein kräftiges Farbenspiel auszulösen. Natürlich wissen alle, die mit anderen Menschen arbeiten, dass das nicht jeden Tag und nicht gegenüber jedem Menschen gleich gut gelingt. Manchmal stimmt die Chemie einfach nicht, manchmal sind die eigenen Kräfte schon verbraucht. Also ist es eigentlich wie beim Lichtfänger: wenn's so richtig Nacht ist, dann leuchten sie nicht. Woher kommt die Fähigkeit zum Leuchten? Von unsichtbarem UV-Licht – also von einer geheimnisvollen Lichtquelle. Die Bibel würde sagen: Jede Leuchtkraft kommt von Gott. So besingt der alttestamentliche Psalm 139 Gott als die Lichtquelle des Lebens:

*Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen
und das Licht um mich soll Nacht sein!
Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir,
die Nacht leuchtet wie der Tag,
wie das Licht wird die Finsternis.*

(Psalm 139,11f)

Der dänische Denker Søren Kierkegaard (1813-1855) drückt es philosophisch aus:

*„Wie der stille See seinen dunklen Grund in der tiefen
Quelle hat, so hat die Liebe eines Menschen ihren
rätselhaften Grund in Gottes Licht.“*

Wann immer die eigene Leuchtkraft zu schwach wird, braucht sie wieder neue Energie. Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass Sie in den kommenden sommerlichen Wochen Gelegenheit zum „Lichtfangen“ haben – z.B. an langen schönen Sommerabenden, vielleicht in einer baldigen Urlaubszeit, vielleicht an einem schönen Ereignis, auf das Sie sich freuen. Und ich freue mich, wenn Sie unter den Veranstaltungen auf der anderen Seite dieses Briefes eine Gelegenheit finden um aufzutanken.

Mit besten Grüßen

Ihr

Christoph Frell

Entspannungsseminar

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das Übungsprogramm des amerikanischen Arztes und Professors Jon Kabat-Zinn MBSR (mindful based stress reduction) stärkt nachweislich die Resilienz gegenüber Stress und beugt Tendenzen des Ausbrennens vor. Elemente des Tages sind: Einfache Körperübungen in Bewegung, Geh- und Sitzmeditation, Schulung der Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Emotionen, Impulsvorträge der Kursleiterin, Erfahrungsaustausch.

Montag, 14. Oktober 2019, 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Bildungshaus Schloss Spindlhof,
Spindlhofstr. 23, 93128 Regenstauf**

ReferentIn: Ulrike Simon-Schwesinger, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Dipl.Rel.päd. (FH), geistliche Begleiterin, Kontemplationslehrerin, Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpastoral der Diözese Regensburg

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung über unsere Dienststelle, siehe Impressum.

Die Referentin bietet auch einen mehrtägigen Kompaktkurs in MBSR im Haus Werdenfels an.

Zeit: Mittwoch 2. Oktober (18.00 Uhr) bis Sonntag 6. Oktober 2019 (13.00 Uhr). Kosten: 350,- € (Kursgebühr) und 225,- € (Pension und Verpflegung im EZ)

**Infos und Anmeldung: anmeldung@haus-werdenfels.de
www.haus-werdenfels.de**

Wir unterstützen Personen aus Berufen im Gesundheits- und Sozialwesen mit 150,- € Zuschuss!

Film & Gespräch

Veronika beschließt zu sterben (USA, 2009, 103 min)

Die erfolgreiche, aber von ihrem Leben gelangweilte Veronika beschließt zu sterben. Doch ihr Suizidversuch scheitert. Sie wacht in einer Klinik auf und erfährt dort, dass sie aufgrund der Spätfolgen ihrer Tablettenüberdosis nur noch wenige Tage zu leben hätte. Diese Nachricht ändert alles, denn mit diesem Wissen schöpft Veronika (*Sarah Michelle Gellar*) wieder neue Lebensfreude. Sie verliebt sich schließlich in den schizophrener Edward und bricht gemeinsam mit ihm aus der Klinik aus. Doch ihr bleibt nicht mehr viel Zeit ...

Der Film (USA, 2009, 103 min, Regie: Emily Young) beruht auf dem gleichnamigen Roman von Paulo Coelho (1998). Die Veranstaltung findet im Rahmen der diesjährigen ökumenischen „Woche für das Leben“ zum Thema „Suizidprävention“ statt.

Im Anschluss an den Film Einladung zum Filmgespräch mit Pfarrer Dr. Christoph Seidl.

Zeit: Dienstag, 12. November 2019, 19.30 Uhr

Ort: Regina-Kino, Holzgartenstraße, 93053 Regensburg.

Kosten: Parkett 7,50 € (erm. 7,00 €) / Balkon: 8,00 €

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung (KEB) in der Stadt Regensburg e.V. und Reginakino Regensburg in Kooperation mit der Abteilung Seelsorge im Gesundheitswesen im Bistum Regensburg.

Kartenreservierungen: 0941 4 16 25

43. Salzburger Pflegekongress

Pflege ist doch nicht spirituell... oder?

Von einer unterschätzten Dimension

Spiritualität wird von der WHO als eine grundlegende Dimension unserer menschlichen Existenz definiert. Wenn Menschen an die Grenzen ihrer Gesundheit oder gar ihres Lebens geraten, treten sehr persönliche spirituelle Bedürfnisse zutage.

Ist Pflege neben aller Professionalität auch (oder gerade deshalb) spirituell? Wie viel Spiritualität braucht bzw. verträgt die Pflege? Diesen Fragen rund um das Thema *Spiritualität in der Pflege* wollen wir während dieses Kongresses vielgestaltigen Raum geben.

ReferentInnen:

Prof. DDr. Walter Schaupp (Graz),
Dipl. Theol. Marianne Brandl (Regensburg),
JProf. Dr. Franziskus Knoll OP (Vallendar),
Silke Doppelfeld M.A. (Vallendar),
Prof. Dr. Andreas Heller (Graz).

**Freitag, 18. Oktober 2019 (9.30 Uhr) bis
Samstag, 19. Oktober 2019 (12.30 Uhr)**

**Bildungshaus der Erzdiözese Salzburg St. Virgil,
Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg**

Teilnehmerbeitrag: 120 € (Frühbucherrabatt bis 31.07.2019: 105 €)

Für weitere Informationen und zur Anmeldung beachten Sie bitte den Flyer oder besuchen Sie www.salzburger-pflegekongress.de

Oasentag im Advent

Ohne mich ...!?

Was wäre Weihnachten ohne die Geburt Jesu? Manchmal fragen Menschen auch: Was wäre ich ohne dich? Doch traue ich mich auch mal die Frage zu stellen: „Was wäre die Welt ohne mich?“ In manchen Situationen hatte wohl jeder schon mal den Gedanken im Kopf oder hat ihn sogar ausgesprochen: „Ohne mich!“ Aber wie vieles würde in meiner kleinen und großen Welt tatsächlich ganz anders sein, würde es mich gar nicht geben!? Die Frage „Was wäre wenn?“ ist immer spekulativ. Und trotzdem – oder gerade deshalb laden wir Sie an diesem Oasentag dazu ein, über ein gesundes Selbstwertgefühl nachzudenken und den eigenen Platz im Leben neu schätzen zu lernen.

Mittwoch, 4. Dezember 2019, Exerzitenhaus Werdenfels

Dienstag, 10. Dezember 2019, Exerzitenhaus Johannisthal

ReferentIn: Pfarrer Dr. Christoph Seidl & Christina Schrader, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Systemisches Coaching und Geriatrie-Clown

Jeweils Beginn um 9.30 Uhr (Stehkaffee)

16.00 Uhr Gottesdienst – ca. 17.00 Uhr Ende

Teilnahmebeitrag: 35 € (incl. Verpflegung)

Anmeldung über unsere Dienststelle, siehe Impressum.

Impressum:



Seelsorge
für Berufe im Gesundheits- und
Sozialwesen in der Diözese Regensburg
Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
Tel. 0941 597 1621, Fax 0941 597 1623
info@seelsorge-pflege.de
www.seelsorge-pflege.de

Abbildung Titelseite: © Dr. Christoph Seidl