Stiftung Hensoltshöhe

#01
2026

MITTENDRIN

NEUIGKEITEN UND IMPULSE VON DER HENSOLTSHÖHE

„DANKT DEM HERRN, DENN ER IST FREUNDLICH."

Psalm 118,1

Dankbarkeit verändert

4 WAS SAGT MAN JETZT!?

„Danke!" Manchmal meinen wir das wirklich, oft sind es nur leere Worte. Was sagt die Bibel zur Dankbarkeit?

8 DANKBARKEITSBRILLE

Selbst im Gewöhnlichen können wir Grund zur Freude und zum Staunen finden, wenn wir lernen, hinzusehen.

22 DANKBAR GEBEN

Warum ein Schreiner der Schwesternschaft alle zwei Jahre seine Zeit für ein Projekt ihrer Wahl schenkt.

Dankt dem HERRN, denn er ist freundlich.

PSALM 118,1

Liebe Gäste und Freunde der Hensoltshöhe,

Vorstand der Stiftung Hensoltshöhe (v.l.):
Burkhard Weller, Sr. Marion Holland, Pfr. Dr. Wolfgang Becker

der Schriftsteller Josef Reding meint: „Das schwerste Wort heißt nicht Popocatépetl wie der Berg in Mexiko und nicht Chichicastenango wie der Ort in Guatemala [...]. Das schwerste Wort heißt für viele: ‚Danke'." Persönlich finde ich es nicht so schwer, Danke zu sagen, wenn ich merke, dass mir jemand etwas Gutes tut. Viel schwerer finde ich es, in den vermeintlichen Selbstverständlichkeiten das Gegenüber zu entdecken und so den Anlass für einen ehrlichen Dank. Dass Sie jetzt dieses Heft in der Hand halten und diesen Text lesen, ist zum Beispiel alles andere als selbstverständlich. Ich deute es als ein Interesse an der Hensoltshöhe und ihrem Wirken. Haben Sie herzlich Dank dafür!

Wir wollen mit diesem Heft dem Dank auf die Spur kommen. Im Zwischenmenschlichen, aber auch in unserer Gottesbeziehung. Denn dafür stehen wir als Hensoltshöhe mit unserem missionarisch-diakonischen Profil: Wir wollen das Zwischenmenschliche mit dem Glauben an Jesus Christus verbinden. Oder andersherum: Als Menschen, die die Güte Gottes in Jesus Christus entdeckt haben, wollen wir etwas davon an die Mitmenschen weitergeben, die unsere Unterstützung brauchen. Was das praktisch auch mit Dank zu tun hat, können Sie in dieser MITTENDRIN lesen.

Dabei geht es Ihnen vielleicht auch wie mir: Aus der Ferne sieht die Hensoltshöhe manchmal ein bisschen wuchtig aus. Bei näherem Hinsehen entdeckt man hingebungsvolle Mitarbeiter, die sich kompetent und verlässlich um ihre Mitmenschen und ihre Aufgaben kümmern. Manches Engagement geht gar über das erwartbare Maß hinaus. Die Beiträge in diesem Heft machen etwas davon sichtbar. Vielen Dank an alle, die sich bei der Hensoltshöhe im Namen Gottes für ihren Nächsten einsetzen, nun auch durch Beiträge in dieser MITTENDRIN.

Es würde uns freuen, wenn dieses Heft dazu beiträgt, dass Sie die Dankbarkeit für sich neu entdecken.

Ihr Vorstand der Stiftung Hensoltshöhe

Pfr. Dr. Wolfgang Becker | Sr. Marion Holland | Burkhard Weller

INHALT

„Was sagt man jetzt!?"	4
Die Brille der Dankbarkeit	8
Daten und Fakten zum Thema	12
Kinderbibelwoche mit Elia	14
Tag der Schwesternschaft	16
Wort der Hoffnung	18
Manchmal reicht ein Lächeln	20
Empfangen und zurückgeben	22
Fast tot, zurück im Leben	24
Dankbar besser einschlafen	26
Dankbarkeit voraus	28
Glücklich die Dankbaren	30
Danke für Schuhe und Brot	32
Dankbar. Gemeinsam. Weiter	34
Azubiausflug	36
Neuer Leiter im Altenheim	40
Natur, Rezept, Medientipp	42
Spendenprojekt	46
Impressum, Bildnachweise	47

Melden Sie sich für unseren E-Mail-Newsletter „Mittendrin aktuell" an und erhalten Sie regelmäßig aktuelle Neuigkeiten aus der Stiftung Hensoltshöhe: www.stiftung-hensoltshoehe.de/kontakt

ZUM THEMA

„Was sagt man jetzt!?“

Vom Metzgerladen bis zum Evangelium – der Weg vom erlernten Danke zur Herzenshaltung

Als Kinder lernen wir die Form der Dankbarkeit, als Erwachsene im besten Fall die Haltung dazu.

Gerne gingen wir als Kinder mit unserer Mutter zum Metzger, denn dort gab es am Ende des Einkaufs immer eine Scheibe Wurst umsonst. Sie durfte sofort im Laden gegessen werden. Bevor wir allerdings die Wurstscheibe schnell in den Mund stecken konnten, fragte unsere Mutter - vielleicht ein wenig vorwurfsvoll, weil wir es mal wieder vergessen hatten: „Was sagt man jetzt?“ Die Antwort, die jetzt von uns erwartet wurde, war klar: „Danke!“

So ganz selbstverständlich war uns der Dank wohl nicht. Wir mussten ihn erst lernen. Zugleich aber spürt man im Rückblick: So eine antrainierte Floskel ist auch zu wenig. Ein Dank, der nicht von Herzen kommt, löst keine besondere Freude aus. Aber ohne Dank wäre unser Leben kalt und schrecklich. Wie kommt das?

Dank schafft Beziehung

Wir stehen als Menschen in einem vielfältigen Austausch mit unseren Mitmenschen: Wir tauschen Informationen aus. Wir tauschen Waren oder Dienstleistungen oft gegen Geld oder wenigstens gegen Anerkennung. Das gilt wohl in allen Lebensbereichen: im Beruf, in der Freizeit, beim gesellschaftlichen Engagement, beim Sport, auch in der Familie. Oft bestimmen Leistung und Gegenleistung unser Handeln. An dieser Stelle verändert nun der Dank die Blickrichtung. Der Dank ist keine Pflichtzahlung für eine erhaltene Leistung. Der Dank schaut weg von der Gabe hin zum Geber. Im Dank nehme ich den Menschen wahr, der mir mit seiner Gabe oder seinem Dienst etwas Gutes getan hat. So ist der Dank etwas typisch Menschliches: wir sind keine Maschinen, die einfach automatisch funktionieren, wenn sie nur richtig bedient und versorgt werden. Wir sind Beziehungswesen, die den Mitmenschen als Gegenüber und Gesprächspartner brauchen. Im Dank geschieht genau dies: ich sehe den Mitmenschen hinter dem, womit er mir guttut. Ich sehe nicht mehr nur mich in meinem Wohlbefinden, sondern mein Gegenüber, das mir eine Freude gemacht hat. Und indem ich ihm (dafür) danke, kann er spüren, dass seine Geste ihr Ziel erreicht hat und sich nun seinerseits darüber freuen.

So ist Dankbarkeit etwas ganz Menschliches und darum auch Nötiges.

Auf das Wunder folgt „sich wundern“

Diese Beobachtung betrifft auch unsere Gottesbeziehung. Ein Beispiel: Die Bibel, Gottes schriftliches Wort für uns, berichtet von zehn Aussätzigen, die aufgrund ihrer Krankheit nach den damaligen Hygienerichtlinien außerhalb ihrer Dorfgemeinschaft leben mussten. Sie werden auf wunderbare Weise von Jesus nur durch sein Wort geheilt. Dadurch wird sichtbar: Hier redet einer mit der Vollmacht Gottes, des Schöpfers. Ein rein menschliches Wort heilt nicht von schwerer körperlicher Krankheit. Aber nur einer der zehn Geheilten – auch noch ein Fremder – kehrt vom Weg zum damaligen Gesundheitsamt zu Jesus zurück, fällt vor ihm zu Boden und dankt ihm. Daraufhin fragt Jesus: „Sind nicht zehn Männer rein geworden? Wo sind denn die anderen neun? Ist sonst keiner zurückgekommen, um Gott die Ehre zu geben – nur dieser Fremde hier?“ Dann spricht Jesus den Geheilten direkt an: *„Steh auf, du kannst gehen! Dein Glaube hat dich gerettet.“* (Lukas 17,18-19)

Der eine, der zurückkam – Dank als Bekenntnis

An diesem Bericht sind für unser Thema einige Aspekte bemerkenswert. Zunächst einmal gilt das Schöpfungshandeln Jesu allen, die ihn darum bitten, unabhängig von ihrer Nationalität oder ihrer späteren Reaktion. Zugleich aber wünscht sich Jesus von allen, denen er geholfen hat, eine Antwort, die dem Anlass gemäß ist. Ihnen wurde das Leben neu geschenkt und nun hofft er, dass sie „Gott die Ehre geben“, also ihr neues Leben Gott zur Verfügung stellen. Das aber geschieht nur durch einen Einzigen. Er nimmt die Heilung nicht einfach für selbstverständlich, sondern wendet sich seinem „Heiler“ zu. Er bringt seinen Dank so zum Ausdruck, dass er Jesus sein Leben zu Füßen legt und ihn so als

Nur einer der zehn Geheilten kehrt zurück, um Jesus für seine Heilung zu danken. Die Darstellung stammt aus dem Codex Aureus Epternacensis oder Evangeliar von Echternach. Dieses wurde zwischen 1030 und 1050 in der Benediktinerabtei von Echternach geschaffen und wird aktuell im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg aufbewahrt.

seinen Schöpfer und Herrn ehrt. Damit enthält sein Dank zugleich ein öffentliches Glaubensbekenntnis. Jesus nimmt diesen ganz besonderen Dank an und schickt ihn als neuen Menschen zurück ins Leben. Neu ist nun nicht mehr nur seine Gesundheit, sondern seine Gottesbeziehung. Er ist nicht nur geheilt, sondern wurde gerettet - heraus aus der Gottesferne hinein in ein Leben aus der Dankbarkeit Jesus gegenüber. Glaube und echte Dankbarkeit gegenüber Jesus beziehungsweise Gott sind hier fast identisch.

> *„Der eine, der zurückkam, war nicht nur geheilt, sondern gerettet.“*

Auf dem Hintergrund dieser Geschichte ist es nicht verwunderlich, dass sich die Aufforderung zum Dank gegenüber Gott wie ein roter Faden durch die ganze Bibel zieht. Ein Beispiel aus dem Alten Testament: *„Danket dem HERRN; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich“* (Psalm 118,1). Vielleicht kennen manche dies als Tischgebet – als kleiner konkreter Ausdruck der Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer aller guten Gaben. Diesen Ton nimmt auch das Neue Testament auf: *„Sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“* (Epheser 5,20).

Zwischen Lippenbekenntnis und Herzenshaltung

Das klingt nun fast wie die Mutter beim Metzger: „Sag mal schön: Danke.“ Bei einem Gott, der ins Herz sieht, ist ein reines Lippenbekenntnis allerdings eine vergebliche Übung. Zugleich aber stellt mich diese Erwartung Gottes in Frage: Nehme ich mein Leben und alles Gute, das ich darin erfahre, als Selbstverständlichkeit? Oder habe ich Gott als den Geber meines Lebens im Blick? Nehme ich Jesus als den wahr, der mit seinem Leben für mich bezahlt hat, damit ich nicht im Tod versinke?

Diese Fragen sind nicht ganz neu. Schon vor 3000 Jahren schrieb David in Psalm 103,2 kurz und knapp: *„Vergiss nicht, was Gott, der Herr, dir Gutes getan hat.“*

Vom Denken zum Danken

Was hilft gegen diese besondere Undankbarkeit und Gottesvergesslichkeit? Zum Danken gehört notwendigerweise das Denken und das Denken braucht das Sehen und Erkennen. Darum malt uns die Bibel Gottes große Liebestaten vor Augen. Von der Rettung Israels aus der Sklaverei in Ägypten bis zum stellvertretenden Tod von Jesus am Kreuz können wir sehen und erkennen: Gott will unser Bestes. Dafür gibt er das Beste, was er hat: seinen Sohn. Wer das erkennt, kann gar nicht mehr anders, als dafür zu danken. Nicht nur mit Worten, sondern mit seinem ganzen Leben. Können Sie sich vorstellen, wie Sie sich fühlen,

wenn Sie jemand vor dem sicheren Tod aus dem Badesee unter Einsatz seines Lebens gerettet hat? Dann muss Ihnen niemand sagen, dass Sie dafür dankbar sein müssen. Das kommt nun wirklich von Herzen. Ihre Dankbarkeit wird Worte finden und zugleich nach Ideen suchen, Ihrer Dankbarkeit sichtbaren Ausdruck zu geben. Um wieviel mehr ist unser Herz von Dankbarkeit erfüllt, dass uns Jesus vor dem ewigen Untergang rettet und wir nicht nur ein zeitlich begrenztes, sondern ewiges Leben in Gottes Herrlichkeit erwarten dürfen.

Der Für-Dank – Dankbar für andere

Eine spannende Verbindung des zwischenmenschlichen Danks und der grundlegenden Dankbarkeit Gott gegenüber gibt es im „Für-Dank“. Der Apostel Paulus schreibt in seinem Brief an die junge Christengemeinde in Philippi: *„Ich danke meinem Gott jedes Mal, wenn ich an euch denke.“* (1,3). Es gibt also nicht nur die Fürbitte, sondern auch den Fürdank, wenn ich Gott für das Gute danke, das andere erleben. Das ist doch eine gute Alternative zum Neid, mit dem ich dem anderen das Gute missgönne, das ich vielleicht in meinem Leben vermisse. In jedem Fall hilft es aus dem Kreisen um sich selbst heraus.

Dankbarkeit – berechnungsfrei und befreit

Eine Haltung der Dankbarkeit soll insgesamt positive Folgen für mich selbst haben. Ich las in einem psychologischen Fachartikel (Carsten Gennerich 2024), dass eine dankbare Lebenshaltung zu positiven Gefühlen und zu Lebenszufriedenheit führt. Oder wie andere sagen: Dankbarkeit bringt Segen. Ich bin mir aber nicht sicher, ob das so einfach stimmt – und ob die Blickrichtung darin stimmig ist. Wenn ich nur darum danke, damit es mir besser geht, dreht sich doch wieder alles um mich. Dann mache ich Gott selbst am Ende zu einem Diener meines Wohlbefindens. Aber echter Dank ist „berechnungsfrei“ (Magdalene Frettlöh 2005). Wenn er dann auch noch freundliche Folgen für mich hat, bin ich nicht dagegen. Aber ich danke meinem Gott auch dann für seine Güte, wenn meine Lebensumstände schwierig sind. Seinen größten Liebesbeweis sehe ich im Kreuz von Jesus, und seine Auferstehung garantiert für meine Ewigkeit. Darum bin ich gerne dabei, wenn der Liederdichter Martin Rinckart einlädt: „Nun danket alle Gott, mit Herzen, Mund und Händen.“

So verändert die Dankbarkeit ein Leben. Sie ist der Kitt unserer zwischenmenschlichen Beziehungen und die angemessene Antwort auf Gottes unendliche Liebe.

DR. WOLFGANG BECKER
Vorstandsvorsitzender der Stiftung Hensoltshöhe und Leiter des Geistlichen Zentrums Hensoltshöhe

Sehen lernen mit der Brille der Dankbarkeit

Wie gelebte Dankbarkeit den Blick auf Gottes Wirken schärft

Ein ziemlich grauer Sonntagmorgen im letzten Herbst. Um Punkt 6.30 Uhr betrete ich den Frühstücksraum des netten Landgasthofs, in dem mich der Veranstalter des gestrigen Konzerts einquartiert hat. Ich muss so früh los, weil ich gleich noch einen Gottesdienst besuchen möchte – und der findet etwa 90 Fahrtminuten entfernt statt.

Ob das Personal überhaupt schon mit einem so frühen Gast rechnet? Ich reibe mir den Schlaf aus den Augen und lande vor einem reichhaltigen Büfett. Frisch zubereitetes Rührei erwartet mich, leckeres Obst, verschiedene Säfte, ein reichhaltiges Angebot an Brot und Brötchen, Marmeladen, Käse und Wurst. Ich staune. Ohne groß nachzudenken, sage ich spontan zu den beiden Damen, die diese Pracht vorbereitet und aufgebaut haben: „Dankeschön, dass Sie schon so früh für mich aufgestanden sind!“

Kleines Danke, große Wirkung

Das Erstaunen auf den Gesichtern werde ich so schnell nicht mehr vergessen. „So etwas hat uns ja noch nie jemand gesagt!“, strahlt die ältere der beiden, die wohl schon einige Jahrzehnte Berufserfahrung hinter sich hat. Ein kleines Schwätzchen noch, dann genieße ich mein Frühstück. Und werde beim Hinausgehen mit viel Lächeln und guten Wünschen für den Tag versorgt. Gestärkt und mit fröhlicher Miene kann ich losziehen.

Drei Menschen starten fröhlich in den Tag. Und das alles nur, weil ich einmal kurz Danke gesagt habe.

Ich könnte weitererzählen von vielen ähnlichen Begegnungen, in denen sich ein „Dankeschön“ als Türöffner, Zauberwort, Eisbrecher erwiesen hat. An der Tanke oder im Supermarkt, auf dem Radweg oder im Zug, beim Shoppen oder in der Warteschlange. Ein „Danke“ wirkt oft Wunder.

Eigentlich leicht und oft doch schwer

Doch wenn ich ehrlich bin, müsste ich dann auch unzählige Situationen ergänzen, in denen ich diese wirkungsvolle „Wunderwaffe“ nicht gezückt habe. Weil ich zu faul war, weil ich anderes im Kopf hatte, oder weil ich nur an mich selbst und meine nächsten Aufgaben gedacht habe.

Nein, ein Dankeschön ist heutzutage nicht mehr normal, selbstverständlich, schon gar nicht „hip“. „Ich zahl dir`s gleich, dann brauche ich schon nicht Danke dafür sagen“, hörte ich mal einen Zeitgenossen brummeln, dem ich eine Kleinigkeit mitgebracht hatte.

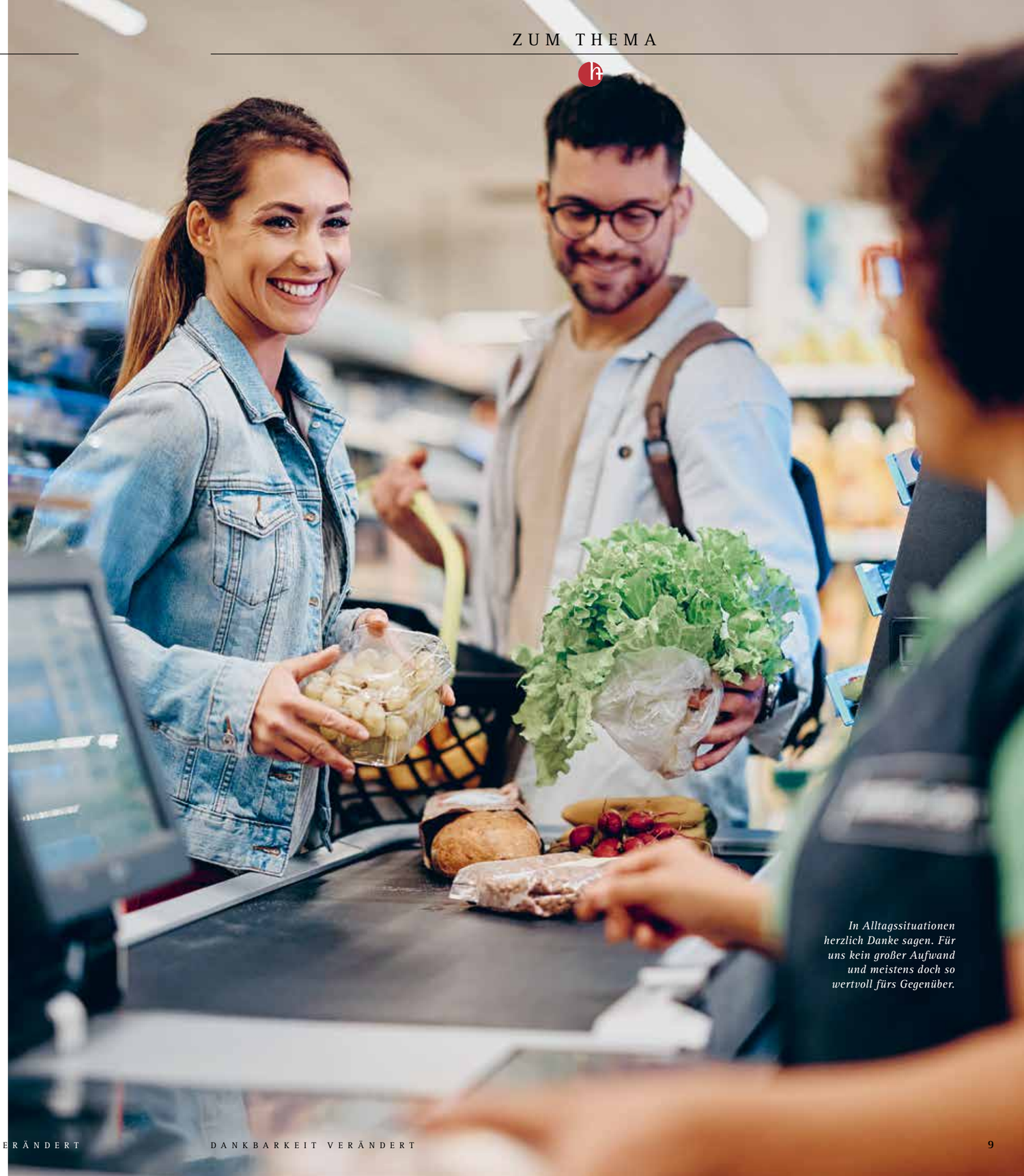
Mir scheint: Nicht nur mir, sondern sehr vielen Menschen fällt es heutzutage oft schwer, diese fünf Buchstaben ernsthaft und aus vollem Herzen auszusprechen: DANKE.

Wurzeln der Dankbarkeit

Dabei macht mir das Buch der Bücher doch an sehr vielen Stellen Mut dazu, meine Dankbarkeit auszudrücken. Mehr als 80-mal kommt der Begriff in der Bibel vor (in der Luther-Übersetzung). Besonders oft im Songbook der Bibel, in den 150 Psalmen. *„Dankt dem Herrn, denn er ist freundlich…“* Diese Aufforderung kann ich gleich in etlichen der Psalmen finden. Danken gehört für die Beter der Psalmen selbstverständlich zum Leben und Glauben dazu.

Aber halt, da fällt mir etwas auf: In der Bibel ist in der Regel vom Dank Gott gegenüber die Rede. In meinem Alltag geht es aber doch vor allem darum, anderen Menschen meine Dankbarkeit auszudrücken, oder?

Für mich hängt beides eng zusammen: In meiner Beziehung zu Gott begreife ich, dass ich nicht das Maß aller Dinge bin, sondern eben ein Mensch, der in manchen Situationen Hilfe braucht, Nachsicht, Unterstützung, Vergebung. Ich erlebe meine Defizite, gleichzeitig aber auch die Güte, die Größe, die Freundlichkeit Gottes. Ihm ein fröhliches Dankeschön zu sagen ist doch nur folgerichtig. Ich muss nichts leisten. Ich werde geliebt, wertgeschätzt, beschenkt. Und dafür bedanke ich mich.



In Alltagssituationen herzlich Danke sagen. Für uns kein großer Aufwand und meistens doch so wertvoll fürs Gegenüber.

Von dieser Haltung kann ich auch meine Beziehung zu Menschen prägen lassen: Ich darf mal schwach sein und nicht alleine weiterkommen, ich muss nicht alles alleine schaffen, ich darf um Hilfe bitten und mir helfen lassen. Und dann Danke sagen, ohne gleich darüber nachzugrübeln, wie ich mich „revanchieren“ könnte. Eigentlich logisch, finde ich. Aber eben ein Lernfeld, in dem ich bei mir noch viel Luft nach oben verspüre.

Danken macht gesund

Vor einigen Monaten luden wir die „Dankbarkeitsbotschafterin“, Journalistin und Autorin Sabine Langenbach (www.sabine-langenbach.de), zu einem viertägigen Seminar ins Kloster Triefenstein bei Würzburg ein. Unter dem Motto „Mit Dankbarkeit den Blick verändern“ inspirierte sie viele Interessierte aus ganz Deutschland mit ihren Gedanken, Erfahrungen und Methoden dazu, wie Dankbarkeit das Leben bereichern und neue Perspektiven eröffnen kann.

Besonders überraschend für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren Hinweise der Referentin auf die sogenannte „Dankbarkeitsforschung“ (übrigens – wie ich gelernt habe – ein Teilgebiet der „Glücksforschung“). Zusammengefasst lässt sich mit wissenschaftlicher Unterstützung sagen: Wer dankt, geht glücklicher durchs Leben. Eine dankbare Lebenshaltung fördert Freude, Hoffnung, Zufriedenheit und Optimismus in uns. Diese guten Gefühle wiederum helfen uns dabei, Stress abzubauen und auf Herausforderungen zuzugehen. Dankbarkeit, so die Forscherinnen und Forscher, stärkt unser Immunsystem, lässt uns besser schlafen und hilft uns, besser mit Schmerzen umzugehen.

„Dankbarkeit gehört in die Mitte meines Lebens, Denkens und Glaubens“

Eigentlich müssten wir uns in vielen Lebenslagen eine kräftige Prise „Dankbarkeit“ in der Apotheke besorgen. Wie schön, dass die Wissenschaft so bestätigt, was wir in der Bibel empfohlen bekommen (vgl. Statistikseite 12f, Anm. d. Redaktion).

Nach meiner Beobachtung halten viele Menschen Dankbarkeit aber bestenfalls für ein nettes, aber eher „weiches“ Thema; ein Thema, über das man mal bei einem Frühstückstreffen für Frauen oder einem netten Adventsnachmittag im Seniorenkreis plaudern könnte. Beim Seminarwochenende aber habe ich begriffen: Dankbarkeit gehört in die Mitte meines Lebens, Denkens und Glaubens. Deswegen achte ich seitdem noch mehr als bisher darauf, mir in vielen Situationen meines Lebens die „Brille der Dankbarkeit aufzusetzen“, wie Sabine das empfiehlt. Mit diesem eindrücklichen Bild beschreibt sie eine dankbare Einstellung zum Leben und zu all den Dingen, Menschen, Erfahrungen, die mir heute begegnen werden.

Fünf Impulse für den Alltag

❶ Wenn ich morgens (oder auch mal mitten in der Nacht) wach werde, dann versuche ich mich daran zu erinnern: Ich bin jetzt nicht allein. Jesus ist da. Bevor ich irgendetwas getan oder geleistet habe, gilt sein Ja zu mir. Ein schlichter Gedanke, aber einer der mir hilft, dankbar in den Tag zu starten.

❷ Das Tischgebet (vor oder nach der Mahlzeit oder sowohl als auch) möchte ich nicht als auswendig gelernte Routinesache abspulen. Es ist ein bewusster Moment der Dankbarkeit: Dankbarkeit für das, was der bisherige Tag schon gebracht hat und noch bringen wird. Danke dafür, dass ich zu essen habe. Danke, dass ich in einem Land leben darf, in dem es mir so gut geht.

❸ In den Tag starten möchte ich mit dem Gedanken: Jeder Mensch, dem ich heute begegnen werde, ist ein Geschöpf Gottes. Viele tun etwas für mich: Die Kassiererin an der Supermarktkasse. Die Sprechstundenhilfe beim Arzt. Der Berater im Elektronikmarkt. Egal, ob sie sehr freundlich oder eher mufflig auf mein Anliegen reagieren. Sie helfen mir (jedenfalls in den meisten Fällen) auf die eine oder andere Weise weiter. Dafür möchte ich mich in der jeweils angemessenen Form bedanken.

❹ „Ich verdanke dir so viel mein Gott, du hast mich unendlich reich beschenkt. Du warst stets an meiner Seite und hast meinen Schritt gelenkt“. Dieses Lied zu Psalm 103 (aus dem Album „Beziehungen. Fenster in die Welt der Psalmen“, Manfred Staiger hat die Melodie zu meinem Text geschrieben) und unzählige andere Lieder können mich daran erinnern, wie dankbar ich sein kann. Solche Lieder zu hören, mitzusingen, mitzubeten, ermutigt mich zu einer dankbaren Lebenshaltung.

❺ Unsere jüdischen Geschwister haben das Danken fest in ihrem Jahreskalender verankert. Gleich mehrmals im Jahr wird bei ihnen gemeinsam gedankt. Für die Ernten, für das Wort Gottes, für die

„An der Tanke oder im Supermarkt, auf dem Radweg oder im Zug, beim Shoppen oder in der Warteschlange. Ein Dankeschön wirkt oft Wunder.“

Begleitung durch die langen Wüstenjahre hindurch. Fröhlich, festlich, feierlich. Von dieser Lebens- und Glaubenshaltung kann ich mich anstecken lassen. Nicht nur einmal im Jahr das „Erntedankfest“ begehen, sondern auch zwischendurch Erfahrungen, Begegnungen, Erkenntnisse, Geschenke dankbar feiern.

Was ist mit schweren Zeiten?

Das alles sind nur kleine Beispiele für eine große Herzenshaltung. Ich will hier nicht den Eindruck erwecken, als sei ich ein leuchtendes Vorbild in Sachen Dankbarkeit. Ich gehöre definitiv nicht zu den Menschen, die es schaffen, Gott in allem und für alles dankbar zu sein (1. Thessalonicher 5, 16-18: *„Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“*). Für eine schlimme Krankheit, für den Unfall eines Freundes, für eine Kriegssituation kann ich mich nicht bedanken.

Aber ich möchte doch auch dafür offen werden, in schwierigen Situationen neben den vielen schlimmen Dingen auch solche Faktoren zu sehen, für die ich danken kann: Für die medizinische Versorgung in unserem Land beispielsweise, für die kompetenten Ärzte, für den Mut und den Einsatz für Frieden und Versöhnung, die von manchen Menschen ausgehen.

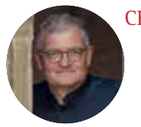
Tatsächlich, wenn ich mir die Brille der Dankbarkeit aufsetze, verändert sich etwas in meiner Sicht. Die Gläser dieser Brille sind ja nicht rosarot eingefärbt. Sie gaukeln mir nicht eine Märchenwelt vor, in der alles nett, heil und harmonisch wäre. Die Brille der Dankbarkeit lässt mich klarsehen – das Schlechte, das Schwierige, das Belastende, aber eben auch das Gute, das Schöne, das Gelungene.

Lernen, sehen, danken – ein lebenslanger Weg

Ob der fremde Mann aus Samaria damals diese Brille auf der Nase hat, als er Jesus begegnet (Lukas 17,11-19)? Sicher nicht. Und doch sieht er als einziger der zehn, die Jesus geheilt hat, wirklich klar: Er, den die anderen aus religiösen Gründen nicht für voll nehmen, kehrt alleine zurück, um Jesus für seine Heilung zu danken.

Ob ich die Lektion schon ganz und gar verstanden habe, die Jesus seinen Zeitgenossen und uns heute mit diesem Beispiel klarmachen möchte? Wahrscheinlich bin ich in Sachen Dankbarkeit noch eher ein Greenhorn. Es gibt für mich noch viel zu lernen und einzuüben, auch nach dem Seminar mit der Dankbarkeitsbotschafterin.

Meine Brille der Dankbarkeit jedenfalls liegt bereit (nicht nur für den möglichen nächsten Einsatz bei einem sehr frühen Frühstück in irgendeinem Hotel). Und alleine dafür bin ich schon sehr, sehr dankbar!



CHRISTOPH ZEHENDNER

Liedermacher, Journalist, Theologe, unterstützt die Arbeit des Vereins Christusträger Kloster Triefenstein e. V. in Unterfranken.

www.christoph-zehendner.de, www.christustraeger.org

Dankbarkeit stärkt Körper, Geist, Seele und Gesellschaft

Studien zeigen: Dankbare Menschen schlafen besser, sind seltener erschöpft und in einer besseren seelischen Verfassung. Dankbarkeit ist somit weit mehr als eine höfliche Geste – sie lässt sich messen, üben und hat spürbare Auswirkungen auf unser Leben.

So ist es nicht verwunderlich, dass Dankbarkeit als Schlüssel zur individuellen Lebensqualität in den Fokus genommen wird.

Bei allen offensichtlichen Vorteilen sollten wir uns trotzdem die Frage stellen: Wollen wir dankbar sein, weil es uns etwas bringt, oder weil Dankbarkeit ein selbstloses Zeichen der Verbundenheit ist – gegenüber Menschen und gegenüber Gott.

Dankbarkeit hellt die Stimmung auf

Eine Meta-Analyse fand kleine bis mittlere Verbesserungen durch Dankbarkeitsübungen. Menschen die sie praktizierten, waren im Schnitt bis zu

10 % glücklicher

und bis zu

12 % weniger depressiv

Quelle: scielo.br/j/eins/a/m8kqK5vgZ9wb4DxRtD877bd/?format=html&lang=en

Dankbarkeit reduziert Angst

In einer Meta-Analyse mit noch begrenzter Studienlage sanken Angstwerte im Schnitt um

8 %

Quelle: journal.einstein.br/article/the-effects-of-gratitude-interventions-a-systematic-review-and-meta-analysis/

Geringere Sterblichkeit

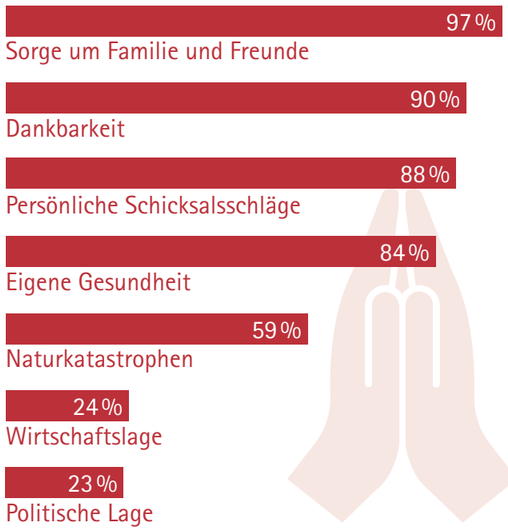
In einer großen amerikanischen Studie, die fast 50.000 ältere Frauen über vier Jahre begleitete, ging ein hohes Dankbarkeitsniveau mit einer um 9% geringeren Todesfall-Rate einher.

9 %

Quelle: hsph.harvard.edu/news/experiencing-gratitude-associated-with-greater-longevity-among-older-adults/

Dankgebete weit oben

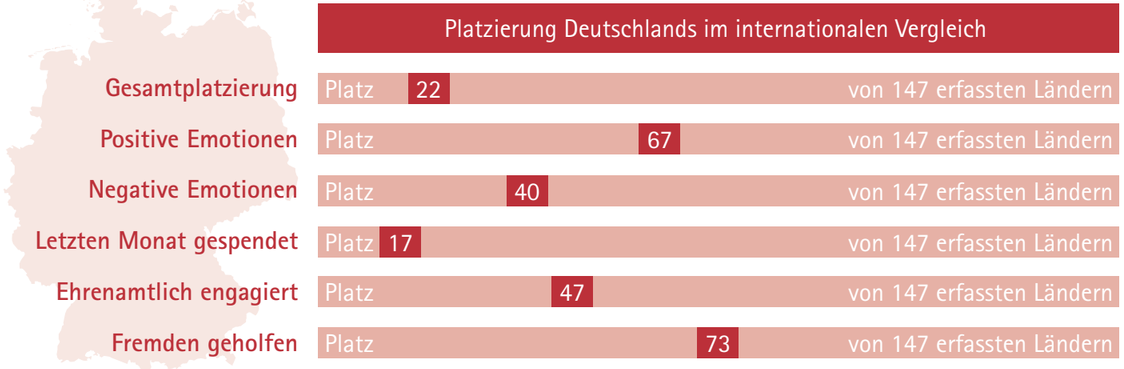
Eine kleine Studie in der Schweiz zeigt, dass Dank der zweithäufigste Grund zu beten ist.



Quelle: de.statista.com/statistik/daten/studie/645491/umfrage/gruende-fuer-das-beten-in-der-schweiz/

Wer zufrieden ist, gibt

Laut Welt-Glücks-Report liegt Deutschland im internationalen Vergleich, wenn es um die glücklichsten (dankbarsten?) Menschen geht, auf einem vorderen Platz – hinter einigen europäischen Ländern, aber zum Beispiel auch hinter Costa Rica und Israel. Wir übersetzen „glücklich" in diesem Fall eher mit „zufrieden". Denn in Deutschland scheinen große Gefühle eine untergeordnete Rolle zu spielen – es gibt keinen besonderen Ausschlag im Ergebnis. Spendabel sind Deutsche auch, allerdings legen die Zahlen nahe, dass finanzielle Großzügigkeit nicht unbedingt mit Hilfsbereitschaft gleichzusetzen ist.



Quelle: data.worldhappiness.report/table

„Wunderwaffe" Dankbarkeitsbuch

Am stärksten scheint sich der Effekt von Dankbarkeitsübungen bei Menschen zu zeigen, die ein Dankbarkeitstagebuch führen.

25 % glücklicher

30 Minuten mehr Schlaf pro Nacht

33 % mehr Sport

Quelle: finde-zukunft.de/blog/dankbarkeit-menschen-2025-statistik

Gut fürs Herz

In einer kleinen Studie mit Herzpatienten war ein höheres Maß an Dankbarkeit mit positiven Effekten assoziiert.

Bis **15 %** weniger erschöpft

Bis **20 %** seltener depressiv

Bis **10 %** erhöhtes Gefühl der Selbstwirksamtkeit

Quelle: apa.org/pubs/journals/releases/scp-0000050.pdf

Ab in den Sommer mit Elia

Die Kinderbibelwoche am Alten Sonnenhof begeisterte Kinder und Familien zum Ferienstart

Gespannt hören die Kinder den Geschichten über Elia zu (oben).

Bastelzeit bei der KiBiWo (rechts oben).

Sogar die Zirkusartistik hat bei den zahlreichen Workshops einen Platz (rechts unten)

Mit großer Vorfreude und viel Energie sind rund 45 Kinder in die Sommerferien gestartet – und zwar nicht allein, sondern gemeinsam mit dem Propheten Elia. Das Geistliche Zentrum der Stiftung Hensoltshöhe hatte zur Kinderbibelwoche (KiBiWo) in den Alten Sonnenhof eingeladen. Fünf Tage lang wurde dort gesungen, gespielt, gebastelt, gelacht – und natürlich gestaunt über das, was Gott mit Elia und auch heute mit uns Menschen tut.

Gottes Geschichten lebendig erzählt

Elia war in dieser Woche der rote Faden, der alles miteinander verband: seine mutige Begegnung mit dem König, das Wunder bei der Witwe in Zarpat und die Erfahrung, wie Gott mitten in Erschöpfung neue Kraft schenkt. Kindgerecht erzählt und kreativ umgesetzt, wurden die biblischen Geschichten zu echten Erlebnissen.

Besondere Freude bereiteten die Auftritte des „Lernverstheaters“ mit seinen Handpuppen Penelope der Schildkröte, Pierre dem Bären und Pytor der Schlange. Gemeinsam mit den Kindern knackten sie Bibelverse aus „Glücks“-Keksen, lösten Geheimschriften und erlebten Spaß bei Glaube und Gemeinschaft.

Kreativität, Bewegung und Denkspiele

Ein Höhepunkt der Woche war der Samstag mit seinen vielfältigen Workshops. Die Kinder konnten wählen zwischen Zirkus, Kunst, Experimenten, Hobbyhorsing, Naturprojekten oder ersten Gitarrengriffen.

Bei der spannenden Fortsetzungsgeschichte „Die verschollene Gräfin“ fieberten alle mit, bis am Ende – dank der Hilfe der Kinder – das Rätsel gelöst war. Auch sonst war für Abwechslung gesorgt: Geschicklichkeitsstationen, erfrischende Wasserspiele, Bastelaktionen mit Windlichtern und Kerzen und sogar eine kreative Quizshow brachten die Gruppe immer wieder zum Staunen und Lachen. Dass selbst das etwas kühle Dienstagswetter der Stimmung keinen Abbruch tat, lag sicher auch an den vielen Kuchen und Leckereien, die ehrenamtlich gespendet wurden – teils sogar spontan von Urlaubern, die zufällig vom Programm erfuhren.

Gottesdienst und Leberkäse

Am Sonntag fand die Kinderbibelwoche ihren festlichen Abschluss: In der voll besetzten Scheune feierten Kinder, Eltern und Mitarbeitende einen Familiengottesdienst, in dem die jungen Teilnehmenden stolz zeigten, was sie in der Woche erlebt und gelernt hatten.

Rund 100 Gäste feierten mit – und ließen sich anschließend Leberkässemmeln, Kaffee und Kuchen schmecken. Ein schöner Ausklang einer erlebnisreichen Woche.

Mehr als nur ein Ferienstart

Dass die KiBiWo bleibenden Eindruck hinterließ, zeigte eine besondere Rückmeldung, die Kathrin Jentzsch, Referentin für Familien- und Kinderarbeit und Leiterin der KiBiWo, schmunzelnd erzählt: „Zwei Kinder wollten ihre Abreise in den Familienurlaub verschieben, um das Samstagsprogramm nicht zu verpassen.“

Für sie – und sicher viele andere – war diese Woche mehr als Freizeit: ein Stück lebendige Gemeinde, ein Ort des Glaubens und der Freude, an dem Kinder spüren konnten, wie nah Gott ihnen ist. Ein schöner, gesegneter Start in die Sommerferien – vielleicht mit Elia und Gott in Gedanken und Herz.

KATHRIN JENTZSCH
Kinder- und Jugendreferentin im Geistlichen Zentrum Hensoltshöhe

Herzliche Einladung

an alle Kinder zwischen 5 und 12 Jahren zur kommenden Kinderbibelwoche von Dienstag 4. bis Sonntag 9. August 2026 zum Beginn der Ferien. Es erwarten dich fetzige Lieder und spannende Geschichten aus der Bibel, kreative und künstlerische Aktionen sowie weitere fröhliche Spiele.

Details finden Sie ab April 2026 in unserer Veranstaltungsübersicht auf www.geistliches-zentrum-hensoltshoehe.de

Wir sind dankbar für Essens- und Kuchenspenden zur KiBiWo. Sollten Sie etwas beitragen wollen, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung unter Kathrin.Jentzsch@hensoltshoehe.de

Dank, der verbindet

Der Tag der Schwesternschaft auf der Hensoltshöhe war ein Fest des Glaubens, der Gemeinschaft und der Dankbarkeit

Schwester Ruth Reuter mit Feierabendhaus-Leiter Ingmar Müller im Gespräch.

Das Diakonissen-Mutterhaus bot am 28. September 2025, dem Tag der Schwesternschaft, ein festliches Programm. Über 300 Gäste, Schwestern, Mitarbeitende und Freunde der Stiftung erlebten einen Tag voller geistlicher Impulse, gelebter Gemeinschaft und vielfältiger Begegnungen.

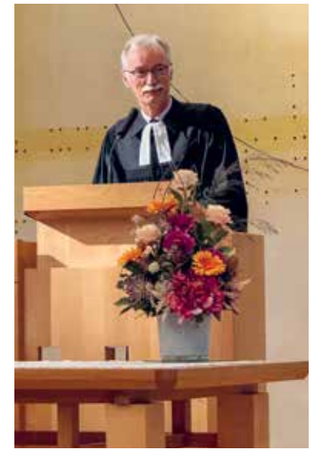
Festgottesdienst im Bethelsaal

Der Tag begann mit einem Festgottesdienst im Bethelsaal. Musikalisch bereichert wurde er durch den Posaunenchor mit Freunden der Schwesternschaft, den Schwesternchor unter der Leitung von Sr. Monika Andörfer sowie ein Musikstück von Kathrina Konzelmann am Flügel und Dorothee Jeromin an der Querflöte.

In seiner Predigt legte Pfarrer Wolfgang Becker einen zentralen Gedanken aus dem Kolosserbrief aus: Nicht Kritik und Mängel sollten den Ton bestimmen, sondern der Dank für das Gute. „Paulus beginnt mit einem großartigen Dank – nicht für menschliche Leistungen, sondern für die väterliche Güte Gottes“, betonte Becker. Er ermutigte die Gemeinde, diesen Grundton der Dankbarkeit auch im Alltag zu pflegen. Die drei klassischen christlichen Tugenden Glaube, Liebe und Hoffnung stellte er als „Früchte des Evangeliums“ in den Mittelpunkt, die nicht selbstverständlich seien, sondern immer wieder neu entdeckt und gelebt werden wollen.

Erzählte Segensgeschichten

Im Anschluss an den Gottesdienst folgte um 11:30 Uhr im Bethelsaal die Matinee „Segensgeschichten“. In einer Talkrunde mit mehreren Diakonissen wurden persönliche Erfahrungen mit dem Thema Segen lebendig. Dabei wurde deutlich, dass Segen oft erst im Rückblick erkennbar ist, manchmal überraschend und auch in schwierigen Zeiten erfahrbar. So stellte Sr. Ruth Reuter fest: „Gottes Segen entdeckt man oft erst im Rückblick – aber er trägt, auch im Alter“. Schwester Karola Grottenmüller berichtete von der Herausforderung, Familie und Dienst zu verbinden, und Sr. Hildegard Kammerer von der Ermutigung, auch unerwartete Wege anzunehmen. Sr. Angelika Gollwitzer betonte die Bedeutung einer „Kultur des Empfangens“. Alle vier machten deutlich: Gottes Segen zeigt sich in vielen Facetten – heilend, überraschend, stärkend und tragend bis ins Alter hinein.



In seiner Predigt ermutigte Pfarrer Becker, den Grundton der Dankbarkeit auch im Alltag zu pflegen (links).

Neben Tombolastand und Getöpfertem (rechts oben) präsentierte auch Schwester Sieglinde Porst ihre Gemälde und Kalender (Mitte) und Sr. Gerhardine informierte über ihr Angebot: Christliche Medien in vielen Sprachen.

Der Schwesternchor des Mutterhauses unter der Leitung von Sr. Monika Andörfer war nur einer von vielen musikalischen Beiträgen (rechts unten).

Zahlen, Veränderungen und ein Wiedersehen

Auch die aktuelle Lage und Entwicklung der Schwesternschaft wurde angesprochen. Diese zählt derzeit 139 Schwestern. Davon leben 74 im Feierabendhaus und acht stehen noch im aktiven Dienst. Die älteste Schwester hat diesen Oktober ihren 103. Geburtstag gefeiert.

Besonders bewegte die Schwestern die Rückkehr von Schwester Northilde Steininger ins Mutterhaus, nach 39 Jahren in Brasilien – sie war die letzte Auslandsschwester der Gemeinschaft. Zugleich wurde der über zwanzig Schwestern gedacht, die zu Grabe getragen werden mussten, darunter auch Sr. Erika Tsujino aus dem Mutterhaus in Kobe, Japan, die mit nur 60 Jahren überraschend verstarb – ein schwerer Verlust für alle.

Auch ein weiteres wichtiges Thema wurde angesprochen: die Nachfolge in der Leitung. Für das Amt der Oberin und den Vorstand wird eine zivile Kraft gesucht, da Sr. Marion perspektivisch in den Ruhestand gehen möchte. Dafür steht keine Schwester mehr zur Verfügung. Die Schwesternschaft bittet um Mitbeten für diesen Prozess.

Miteinander ins Gespräch kommen

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Speisesaal des Mutterhauses hatten die Gäste Gelegenheit, an Führungen durch das Mutterhaus teilzunehmen, die Tombola zu besuchen oder den Töpfer- und Kunstmarkt zu entdecken.

Am Nachmittag lud die Schwesternschaft zum Kaffeetrinken im Mutterhaus und im Feierabendhaus am Büchelberg ein. In vielen Gesprächen zeigte sich, wie wertvoll die Begegnung von Generationen, die Erinnerung an Vergangenes und der gemeinsame Blick nach vorne sind.

Engagement und Gebet als Herzstück

Neben den hauptamtlichen Diensten der Schwestern beeindruckt heute ihr großes ehrenamtliches Engagement in vielen Bereichen von der Seelsorge bis hin zu Frauenstunden. Ein wichtiges Anliegen der Schwestern ist zudem das Gebet: Über die Homepage der Stiftung oder auch telefonisch können Interessierte ihre persönlichen Gebetsanliegen einbringen, die von den Schwestern natürlich absolut vertraulich in die Fürbitte aufgenommen werden.

Der Tag der Schwesternschaft machte ganz praktisch deutlich, was auch den Gottesdienst prägte: Dankbarkeit verändert den Blick, öffnet die Augen für Gutes und stärkt die Hoffnung. Vielleicht war es diese Dankbarkeit, die zu großer Spendenbereitschaft bei den Besuchern geführt hat: Für Projekte in Ruanda und Japan konnten über 4000 Euro gesammelt werden.

MICHAEL THUMMERT
Leiter Kommunikation der Stiftung Hensoltshöhe

„Das Wort der Hoffnung in vielen Sprachen“

Nach vielen Jahren blickt Schwester Hanni Nagel dankbar auf ihren Dienst zurück

Aufs Erste lobe ich meinen Gott, der Großes getan hat. *„Siehe, ich habe vor dir gegeben eine offene Tür!“* Diese Zusage meines Gottes begleitet mich, seitdem ich Diakonisse bin.

1964 gibt das Lesen einer christlichen Verteilschrift meinem Leben eine völlig neue Richtung. Meine Lebenssituation glich einer Sackgasse, aus der mich nur JESUS herausführen konnte. Zugleich hat er mich zur Diakonisse berufen. Seither ist mir der Name Jesus lebensnotwendig.

1971 nahm ich in Marburg, meinem Dienstplatz, die vielen Menschen in dieser Stadt wahr, die eine andere Sprache sprachen. Mich ließ die Frage nicht mehr los: „Wer sagt ihnen von JESUS in ihrer Sprache?“ Christliche Verteilschriften in verschiedenen Sprachen kannte ich nicht. Jemand gab mir die Adresse vom Evangelischen Ausländerdienst. Zu der Zeit lernte ich auch viele Kinder verschiedener Nationalitäten kennen. Ich besuchte ihre Eltern. Dadurch entstanden immer mehr Kontakte zu den damals sogenannten Gastarbeitern. Aber nun wusste ich ja die Bestelladresse und begann mit ersten Bestellungen. Ich erlebte eine große Offenheit für christliche Literatur in ihrer Muttersprache.

1984 wieder in Gunzenhausen eingesetzt, sah ich hier keine Möglichkeit für die Mission unter fremdsprachigen Mitbürgern. Getröstet hat mich Gottes Wort. In unserer Konferenzhalle fand ich keinen Büchertisch für fremdsprachige Literatur. Das ließ mir keine Ruhe! Sollte ich hier mit einem Büchertisch beginnen?

1985 bekam ich Post von jemandem, der von meinen Überlegungen keine Ahnung hatte. Es lag der Bibelvers bei: *„Mache dich ans Werk und richte es aus“*, gefolgt vom Wunsch: „Gottes Segen für die Ausländermission in Gunzenhausen“. Dieses Wort war Gottes Startschuss für die internationale Büchertischarbeit auf der Hensoltshöhe. Ich begann sehr zaghaft, aber im Vertrauen auf Gottes Zusagen.

Wie ich bald merkte, war das Angebot eine Marktlücke. Das Interesse war groß! Besuche bei zugewanderten Familien waren mir ein Anliegen. Bei einer griechischen Familie erlebte ich, dass der Vater nach mehreren Besuchen Jesus als seinen Retter annahm. Während es früher überwiegend europäische Zuwanderer waren, so finden sich heute Vertreter vieler Nationalitäten bei uns im Land. Und es bewahrheitet sich, was man über das Angebot aktuell schreiben kann: „Gottes Wort den Völkern“.

Schwester Hanni vor einigen Jahren vor ihrem Wort der Hoffnung-Stand im Foyer der Zionshalle.

2018 an meinem Geburtstag hörte ich im Evangeliums-Rundfunk: „Ich wünsche Ihnen, dass Gott Menschen beruft, die seinen Auftrag in guter Weise weiterführen!“ Mir war das eine direkte Antwort auf mein Gebet, dass meine Missionsarbeit einmal weitergeführt wird.

Fazit: Mission war und ist meine Passion! „Passion“ war auch zu verstehen als „Leiden“ mancherlei Art.

Aber die Freude am Herrn, an seiner Mission, dankbar für seine Rettung, beflügelte mich immer wieder.

2025 übergebe ich nach 40 Jahren meine mir liebgewordene Missionsarbeit an Schwester Gerhardine Rauert. Ich bin dankbar, dass durch sie die Arbeit weitergeführt wird und wünsche ihr Gottes Segen.

SCHWESTER HANNI NAGEL
Diakonisse

Der Dienst geht weiter

Interview mit Schwester Gerhardine Rauert, die den Dienst „WORT DER HOFFNUNG in vielen Sprachen“ weiterführt

Wie kamst du mit Sr. Hanni in Kontakt?
Als ich in den 90ziger Jahren in der Altmühlseeklinik als Physiotherapeutin anfing, wurde mir ehrenamtlich der Erste-Hilfe-Dienst auf der Hensoltshöhe aufgetragen. Das füllte mich nicht aus. Ich bat Gott um eine andere Aufgabe. Da fragte mich Sr. Hanni, ob ich ihr nicht bei ihrem Stand „Literatur für ausländische Mitbürger“ bei der Fränkischen Glaubenskonferenz helfen könnte. Gerne sagte ich zu!

Was motiviert dich, Gottes Wort an anderssprachige Mitbürger weiterzugeben?
Als Gott den Menschen schuf, schuf er sicher nicht nur Deutsch sprechende Menschen. Für Jesus ist jeder Mensch sehr wichtig. Denn in der Bibel steht: *„Gott will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit kommen“* (1.Tim 2,4). Ergänzend ist mir die Aussage von Marc Chagall wichtig: „Da alles Leben unaufhaltsam seinem Ende zufließt, so sollen wir es, solange wir leben, mit den uns eigenen Farben der Liebe und der Hoffnung malen.“ Alle Christen haben den Auftrag, Gottes Wort weiterzusagen. Weil keiner alle Sprachen spricht, sind Medien eine prima Möglichkeit dazu.

Was hast du dafür anzubieten?
Vielerlei: kleine Traktate, Lebensberichte von Muslimen, die Jesus als ihren Erlöser gefunden haben, Tageslosungen, Andachtsbücher, Kalender, bis hin zu Kinderbibeln und Bibeln, Apps für unsere Smartphones, spannende Hörspiele für Kinder und das Geschichtentelefon. Kleinste QR-Codes und Chips machen es heute sehr einfach, in fremden Sprachen alles über Jesus zu erfahren. Eine Auswahl ist bei mir im „Fremdsprachenzimmer“ in Haus Wegwarte erhältlich und im Geistlichen Zentrum. Gerne können Leser mich anrufen, ich versuche ihnen zu helfen.

Welche Herausforderungen siehst du dabei?
Ich frage mich immer wieder: Wo kann und soll ich Gottes Wort weitergeben? Dabei erlebe ich, dass Jesus mir Impulse gibt, wen ich ansprechen kann.

Schwester Gerhardine Rauert vor dem neuen Wort-der-Hoffnung-Rollup.

Eine Mut machende Erfahrung hast du schon
Ich besuchte eine griechische Familie. In deren Restaurant sah ich in der Nähe der Theke einen christlichen griechischen Wandkalender hängen. Ich dachte: „Das Wort Gottes mitten in der Gaststube“ und freute mich sehr. Gott handelt heute noch, Menschen werden durch Gottes Wort berührt. Und ich darf mithelfen! Da kann ich nur sagen: Danke Gott!

Das Interview führte Schwester Karin Engelhard.

DAS WORT DER HOFFNUNG

Ich freue mich auf Ihren Anruf und Ihre Fragen zu fremdsprachigen Medien.
I look forward to receiving your call about foreign-language media.

0151 18435021 / 09831 507-248
gerhardine.rauert@hensoltshoehe.de
Hensoltstr. 56, 91710 Gunzenhausen
Haus Wegwarte bei Francke Buchcafé
Vor Besuch bitte Termin vereinbaren.
Please make an appointment before visiting.

Manchmal reicht ein Lächeln – und alles wird ein bisschen heller

Was kleine Gesten der Dankbarkeit bewirken – und wie sie unser Miteinander verändern

Im vergangenen Jahr habe ich zu Beginn einer Teamsitzung unsere Mitarbeitenden eingeladen, ihre Gedanken zu zwei Sätzen auf bunte Karten zu schreiben: „Das hat mir in diesem Jahr gut getan“ und „Das wünsche ich mir anders.“ Alle machten mit und legten ihre Karten anschließend in die Mitte des Raumes. Danach konnte jede und jeder in Ruhe umhergehen und die Gedanken der anderen auf sich wirken lassen. Dabei kamen auch einige kritische Punkte zur Sprache, die wir aufgenommen und weiterbearbeitet haben.

Besonders berührt hat mich jedoch, wie oft formuliert wurde, wie wohltuend Wertschätzung und Dankbarkeit erlebt werden.

Unsere altgewordenen Diakonissen sind uns darin ein großes Vorbild. Oft genügt ein kurzes, bewusstes „Ich danke Ihnen“, ein zufriedenes Lächeln oder leuchtende Augen – kleine Gesten, die mehr sagen als viele Worte und die Dankbarkeit ihres Herzens sichtbar machen.

Ich selbst möchte jeden Tag neu dankbar auf mein Leben und meinen Dienst blicken. Gerade in schweren Zeiten hilft diese Haltung, das Leben leichter zu leben.

Lesen und spüren Sie selbst, was Diakonissen und Mitarbeitende zu diesem Thema gesagt haben.

INGMAR MÜLLER
Leiter Feierabendhaus Büchelberg

„Ich bin dankbar, dass ich hier im Feierabendhaus arbeiten kann und freue mich an der Wertschätzung, mit der mir unsere Schwestern begegnen!“ – Elena Hammerschmidt, Rezeption

„Dankbarkeit bewahrt vor negativen Gedanken und schafft eine positive Lebenseinstellung.“ – Sr. Christine Ströbel

„Ich bin dankbar, dass ich hier im Feierabendhaus leben darf und hier gut aufgehoben bin.“ – Diakonisse

„Ich bin dankbar für die Zeit, die das Personal für mich und für die anderen Schwestern hat.“ – Diakonisse

„Ich bin dankbar, dass ich nach meinem Unfall noch lebe.“ – Sr. Northilde Steininger

„Ich bin dankbar, gesund zu sein, dankbar, eine gesunde und liebevolle Familie zu haben. Dankbar für eine sichere Umgebung.“ – Pflegefachfrau

„Ich bin dankbar, dass es in meinem Team gerade so gut funktioniert.“ – Altenpflegerin Marion Rutz

„Dankbarkeit verändert uns selbst und verwandelt sich in innere Zufriedenheit.“ – Altenpfleger

„Ich bin sehr froh, dass ich den Platz als Krankenschwester hier im Feierabendhaus gefunden habe und ich fühle mich sehr wohl. Wenn ich gewusst hätte, dass mir die Altenpflege hier so viel Freude bereitet, wäre ich vielleicht schon früher gekommen.“ – Andrea Zuckermandel-Bertelshofer, Krankenschwester

„Dankbar kann ich zurückschauen, wie sich in meinem Leben alles entwickelt hat.“ – Diakonisse

„Ich bin dankbar für die Selbständigkeit, die ich noch habe, für meine Gesundheit und dass ich da bin.“ – Diakonisse

„Für freundliche, hilfsbereite Menschen.“ – Diakonisse

„Dankbarkeit ist ein sehr großes Gottesgeschenk.“ – Diakonisse

Dankbar gedenken wir unserer Schwestern, die Gott, der Herr, aus dieser Welt in seine Ewigkeit gerufen hat.

SCHWESTER MARIANNE REBELE
* 30.10.1932
EINTRITT: 01.11.1952
† 13.06.2025

SCHWESTER WALLY DAMITZ
* 14.08.1936
EINTRITT: 03.10.1960
† 28.06.2025

SCHWESTER ESTHER KEGELMANN
* 31.08.1932
EINTRITT: 16.06.1961
† 12.10.2025

SCHWESTER INGE GEHLHAAR
* 25.09.1936
EINTRITT: 01.11.1954
† 13.10.2025

„Zurückgeben, was ich empfangen habe“

Warum unser Schreiner alle zwei Jahre ein Projekt für die Schwesternschaft spendet

Michael Barthel steht nicht gern im Mittelpunkt, freut sich aber über die Freude der Beschenkten über ihren neuen mobilen Altar.

Manchmal sind es die leisen Geschichten, die berühren. Geschichten, die oft nie erzählt werden. Das wollen wir hier zumindest in einem Fall ändern. Michael Barthel ist jemand, der still und beständig seinen Beitrag leistet – und nach Feierabend noch etwas mehr. Alle zwei Jahre schenkt er den Schwestern des Diakonissenhauses ein selbstgebautes Möbelstück. Wir haben ihn gefragt, was ihn dazu bewegt.

In den letzten Jahren haben Sie mehrere Möbelstücke für die Schwesternschaft gebaut – und gespendet. Können Sie aufzählen, welche das waren?
Angefangen hat es 2016 mit einem Liederbuchwagen für den Andachtsraum. Später folgten eine Anrichte im kleinen Speisesaal der Schwestern 2018, 2020 eine weitere Anrichte für den Pflegestützpunkt, 2022 dann Tische im Feierabendhaus der Schwestern im Büchelberg und zuletzt auch ein Altar fürs Feierabendhaus Ende 2024.

Das klingt wie ein Plan – alle zwei Jahre ein Projekt.
Ja, das hatte ich von Anfang an bewusst mit meiner Frau so entschieden, dass ich der Schwesternschaft gerne alle zwei Jahre ein auf ca. 30 Stunden begrenztes Projekt schenken möchte.

Wie kam es dazu?
Ich hole dazu ein bisschen aus. Von 1979 bis 1982 habe ich hier eine Schreiner-Ausbildung genossen, eine sehr gute war das auch noch dazu. Die 35 Jahre danach habe ich immer woanders in den umliegenden Ortschaften gearbeitet und bin gependelt, nach Stein oder Neuendettelsau zum Beispiel. Vor zehn Jahren habe ich mich dann einfach initiativ sowohl bei der Stadt Gunzenhausen als auch bei der Hensoltshöhe beworben und hier dann eine Zusage bekommen. Das ist ein großes Geschenk, das nicht selbstverständlich ist und mich echt dankbar gemacht hat. Genau deshalb wollte ich etwas zurückgeben und habe entschieden, einen Teil meiner Freizeit, den ich vorher auf der Straße gelassen habe, der Schwesternschaft zu schenken.

Haben Sie eine besondere Verbindung zu den Schwestern?
Ich finde beeindruckend, was sie in ihrem Leben geleistet haben und auf wie vieles sie verzichtet haben. Das verdient Respekt. Wenn ich ihnen mit meinen Händen etwas zurückgeben kann, dann tue ich das gerne.

Sie setzen sich für ein Projekt ein Limit von 30 Stunden. Das ist viel Zeit, wenn man aber die Werkstücke anschaut, kann man kaum glauben, dass es „nur“ 30 Stunden sind.
Das ist die Erfahrung. Viele brauchen lange Listen und detaillierte Pläne. Ich sehe ein Möbelstück schon fertig vor mir, sobald wir darüber sprechen. Dann arbeite ich im Kopf den Ablauf durch – und gehe ans Werk. Pläne mache ich meistens nur, damit andere sich vorstellen können, wie es aussieht.

Was erleben Sie, wenn Sie ein Werk dann übergeben?
Es ist schön zu sehen, wie sehr sich die Schwestern freuen. Im normalen Berufsleben macht man seine Arbeit, bekommt Geld, fertig. Hier ist es anders: Man spürt echte Dankbarkeit. Das ist etwas, das man heute selten findet und was es für mich auch so schön macht, hier zu arbeiten. Und später, wenn ich an einem Möbel vorbeigehe, schaue ich, ob alles noch passt. Und jedes Mal freue ich mich darüber, dass es dasteht und seinen Zweck erfüllt.

Mögen Sie noch etwas Anderes an Ihrer Arbeit?
Ich schätze die Abwechslung, die ich hier habe. In einer klassischen Schreinerei läuft vieles streng geplant und in festgelegten Abläufen. Hier dagegen ist mehr Projektarbeit gefragt, oft auch spontan. Das passt gut zu mir, denn ich arbeite gern flexibel. So vergeht die Zeit viel schneller – und es macht mir einfach Freude.

Haben Sie schon Ideen für künftige Projekte?
Nein, ich mache mir da bewusst keine Gedanken dazu. Denn es geht mir überhaupt nicht darum, was ich gerne machen würde. Die Schwestern sollen entscheiden, was gebraucht wird. Ich setze es dann um.

Die Vorfreude steht ihm ins Gesicht geschrieben, gleich wird Michael Barthel sein jüngstes Projekt, das die Schwestern sich gewünscht haben, übergeben (links).

Jedes Detail ist liebevoll geplant, handgemacht und auf die Bedürfnisse der Schwestern im Feierabendhaus ausgerichtet. Ein schönes Detail ist auch die Nachbildung des Kreuzes aus dem Bethelsaal (rechts).

Manche Kollegen fragen sich vielleicht, warum Sie das machen.
Ja, das kommt vor. Aber für mich ist es ganz klar: Ich erwarte keinen Vorteil und keine Anerkennung. Jeder muss seinen Weg finden – meiner ist Dankbarkeit.

Wenn ich richtig gerechnet habe, sind Sie bereits seit 46 Jahren im Dienst. Haben Sie schon eine Vorstellung davon, was mit Ihrem Ehrenamt passiert, wenn Sie die Arbeit wohlverdient ruhen lassen?
Richtig gerechnet – und ja, auch im Ruhestand könnte ich mir vorstellen, kleinere Projekte zu übernehmen. Dabei ist es mir übrigens egal, in welcher Form meine Zeit benötigt wird, ob es weiter Holzarbeiten sein werden oder etwas ganz Anderes. Solange die Gesundheit mitspielt, bleibe ich dabei. Ich möchte auf jeden Fall der Schwesternschaft verbunden bleiben.

Jetzt steht erstmal 2026 an und damit ein neues Projekt, richtig?
Genau. Ich weiß noch nicht, was es wird – aber das ist ja das Schöne. Ich lasse mich von den Schwestern überraschen.

Vielen Dank für das Gespräch und Ihren Einsatz!

Das Interview führte Helge Halmen aus der MITTENDRIN-Redaktion.

„Freu Dich doch, dass Du das jeden Morgen automatisch bekommst."
Harry Kroll

Harry Knoll erzählt begeistert von seiner Rückkehr ins Leben.

Fast tot und jetzt zurück im Leben

Nach einem schweren Fahrradunfall findet ein Mann im Altenheim Hensoltshöhe neue Kraft, Lebensfreude – und die Lust, wieder in die Pedale zu treten

Harry Kroll nahm nach einem längeren Krankenhausaufenthalt die Pflege des Altenheims Hensoltshöhe in Anspruch. Mit Jahrgang 1966 ist er einer der deutlich jüngeren Bewohner.

Vom Albtraum zum Wunder

Als Fahrradfahrer wurde er durch einen unachtsamen Autofahrer übersehen. Laut Harry begann sein Glück unmittelbar nach dem Unfall, erzählt er uns in einem seiner Lieblingsfahrradläden, in dem wir uns zum Gespräch getroffen haben. Durch das Zusammenspiel verschiedener Hilfen konnte Harry trotz schwerster Verletzungen zurück ins Leben geholt werden. Zeugen riefen sofort den Krankenwagen, die dazukommende Polizei forderte sofort den Rettungshelikopter an, und die darin tätige Notfallärztin war Chefin einer Neurologie und damit Expertin für den Fall. Auch bei seiner weiteren Schilderung bekommt man richtig Gänsehaut: Zunächst befand er sich auf der Intensivstation für hoffnungslose Fälle und seine Familie wurde in Kenntnis gesetzt, dass er es wohl nicht schaffen werde bzw. dass die Wahrscheinlichkeit, dass er wieder so gesund werden wird, wie es heute der Fall ist, unter einem Prozent Wahrscheinlichkeit liegt.

Ein Optimist durch und durch

Dass Dankbarkeit verändert, kann man aus vielen Details heraushören. Wenn Harry über die Zeit bei uns berichtet, schwärmt er von vielen kleinen Dingen, die er auch im Gespräch mit grummeligen Bewohner aussprach: „Die Semmeln zum Frühstück sind der Hammer, klasse Bäckerei". „Freu Dich doch, dass Du das jeden Morgen automatisch bekommst". Auch das Lächeln, das ihm bei seiner Ankunft von einer unserer Auszubildenden geschenkt wurde, bleibt ihm in freudiger Erinnerung. Weiter erzählt Harry auch, wie er sich über den Blick aus dem Fenster seines Zimmers auf den Garten freuen konnte. Harry ist ein Mensch, bei dem das Glas halb voll ist.

Ein Leben voller Energie – und Räder

Sein Leben zuvor war durch Beruf und Hobbys geprägt. Als gelernter Steuerberater war er zuletzt bei einer Bank für das Aufspüren von Insidergeschäften tätig. Das Fahrradfahren hat es ihm schon immer angetan. Trail-Fahren, BMX-Stunts, über Autos springen, Downhill bis hin zur Teilnahme an einem Weltcup war alles dabei.

Harry freut sich auf sein Leben nach der Rehabilitation, die neu geschenkte Zeit mit der Familie und er ist dankbar, dass er wieder Fahrrad fahren wird.

Wenn man einen lebensfrohen Menschen mit weltoffener und positiver Haltung erleben möchte, ist man bei Harry in guter Gesellschaft. Sicherlich hätte er genügend Gründe finden können, zu verzweifeln, in Selbstmitleid zu verharren, sein Unglück zu bedauern. Er hat sich für den dankbaren Weg entschieden und weiß, dass ihm dabei viele Menschen zur Seite standen und stehen. Er lässt sich nicht von diesem schweren Schicksalsschlag entmutigen, auch wenn gewisse Einschränkungen bleiben werden.

Wir vom Altenheim Hensoltshöhe freuen uns auf den bleibenden Kontakt und das Event, welches wir mit ihm bereits für 2026 planen. Es hat etwas mit Rädern zu tun und es ist zu erwarten, dasssowohl die Akteure, Besucher und Bewohner als auch die Mitarbeiter Freude daran haben werden.

MARCUS KEIL
Leiter Altenheim Hensoltshöhe

Dankbar besser einschlafen

Wie eine einfache Übung unseren Blick auf das Leben und den Alltag neu prägen kann

Manchmal ist es etwas scheinbar Kleines oder Selbstverständliches, was uns dankbar machen kann. Und dann stellen wir vielleicht fest, dass es gar nicht so klein und so selbstverständlich ist.

Ich erinnere mich an eine Rehabilitandin mit zufriedenem, fast glückseligem Gesichtsausdruck. Ein Lächeln umspielte ihre Lippen und in ihren Augen lag ein freudiger Glanz, als ich ihr bei uns in der Klinik begegnet bin. Nach dem Vortrag kam sie auf mich zu und bedankte sich für die wertvollen Informationen, die ihr in ihrem Alltag mit Sicherheit weiterhelfen würden. Auch im Speisesaal tat sie regelmäßig kund, wie schön dieser höfliche Service und wie lecker das Essen sei. Am Ende ihres Aufenthaltes lese ich im Patientenfragebogen, wie „dankbar“ sie für diesen Aufenthalt sei und wie herzlich sie die Atmosphäre im ganzen Haus empfand.

Natürlich erinnere ich mich auch an jenen Rehabilitanden, der mit nichts zufrieden ist. Die Matratze sei zu hart, das Zimmer zu klein und das Essen zu einseitig. So jemandem begegnet niemand gerne und daher ist es, so denke ich, auch nicht verwunderlich, dass er sich mehr Freizeitprogramm und Austausch mit anderen Patienten gewünscht hätte.

Dankbarkeit ist eine Entscheidung

Woran könnte diese unterschiedliche Wahrnehmung liegen? Sind es einfach unterschiedliche Auffassungen oder kann man an sich und seiner eigenen Lebenszufriedenheit, die man auch ausstrahlt, arbeiten?

Dankbarkeit ist eine Haltung, eine Lebenskunst oder Tugend, die wir anstreben und aktiv erlernen können. Sie verändert unseren Blickwinkel und schenkt uns dadurch mehr Zufriedenheit. Allerdings erfordert sie eine aktive Hinwendung, für die wir uns bewusst entscheiden müssen.

Dankbarkeitsübung in der Praxis

Immer wieder praktiziere ich dazu eine Übung in der Genusstherapie, die bei regelmäßigem Training die Hinwendung ermöglicht.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die schönen und bereichernden Dinge, die Sie im Alltag wahrnehmen. Die schönen Momente lauern überall, wir brauchen ihnen nur wieder bewusst zu begegnen. Zählen Sie sich täglich zehn Momente auf – für jeden Ihrer Finger einen Genussmoment – der Ihr Leben lebenswert macht. Dies könnte sein: das Lächeln eines lieben Menschen, ein freundliches Wort, das Vogelzwitschern, eine warme Dusche, der Duft einer Blume, ein leckeres, liebevoll zubereitetes Essen, ein kuscheliges Bett, das Rascheln der bunten Blätter im Herbst … Jetzt sind Sie dran, Ihre persönliche Liste zu vervollständigen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie hier in jeden Finger etwas hinein, für das Sie heute dankbar sind. Sie werden sehen, es gibt mehr Grund zur Dankbarkeit als Sie denken.

Abends vor dem Schlafen ist eine gute Zeit, um eine Dankbarkeitsübung durchzuführen. Ein Patient erzählte mir, seitdem er diese Dankbarkeitsübung abends regelmäßig durchführe, habe er keine Einschlafstörungen mehr.

Bewusster Genuss wirkt therapeutisch

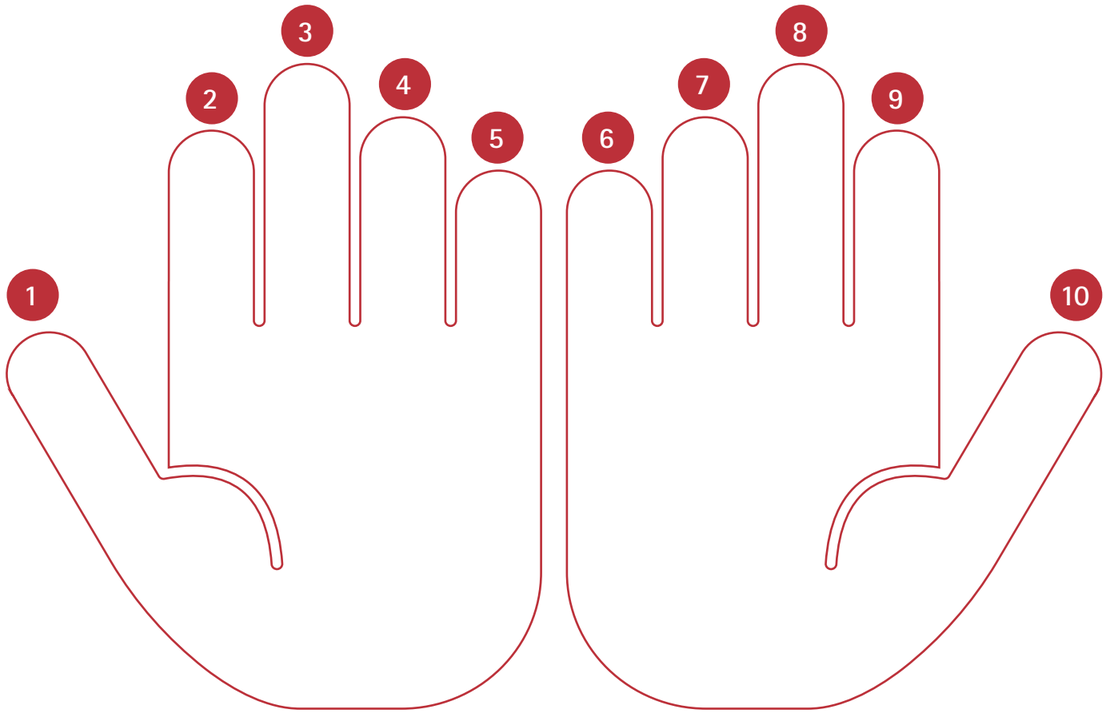
Die Genusstherapie, die wir auch in der Altmühlseeklinik anwenden, kommt aus der Verhaltenspsychologie und wird hauptsächlich Rehabilitanden verordnet, die aus einem emotional sehr belasteten Alltag kommen. Selbstverständlich dürfen auch alle daran teilnehmen, die gerne mehr Selbstfürsorge entwickeln und ihre Ressourcen für seelisches Wohlbefinden stärken möchten.

Nach einer Woche Dankbarkeitsübung berichten mir manche Rehabilitanden bei der Reflexion zu Beginn der Stunde, sie würden tagsüber bereits mehr auf diese wohltuenden Momente achten, da sie diese für ihre Übung am Abend sammeln möchten. Sie bestätigten, dass die Übung ihre Einstellung geändert habe.

ANDREA MEYER
Ernährungstherapeutin der Altmühlseeklinik Hensoltshöhe

Meine Top Ten der Dankbarkeit für heute

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie hier in jeden Finger etwas hinein, für das Sie heute dankbar sind.



Dankbarkeit voraus!

Wir als Gästehaus AllgäuWeite freuen uns sehr, Ihnen unser neues Jahresprogramm 2026 vorstellen zu dürfen!

Dank der großartigen Unterstützung zahlreicher Referentinnen und Referenten, konnten wir für 2026 wieder ein vielfältiges Angebot zusammenstellen. Wöchentliche Impulse zu biblischen Themen, sowie spannende Seminare und bereichernde Veranstaltungen. Wir würden uns freuen, Sie zu einer dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Bibelimpulswochen zum Start in das neue Jahr

Die Bibel als bester Ratgeber
Montag, 26.01. – Sonntag, 01.02.2026
Referentin: Schwester Hannelore Geiger

Mit JESUS auf dem Weg nach Jerusalem
Montag, 02.02. – Sonntag, 08.02.2026
Referent: Pfr. Thomas Lux

GOTT beim Namen nennen
Montag, 16.02. – Sonntag, 22.02.2026
Referent: Ulli Sommer

Dankbarkeit – „Schmiermittel zum Glück"
Montag, 16.03. – Sonntag, 22.03.2026
Referenten: Lutz + Annette Barth

Die Bibelimpulse sind ein kostenfreies Angebot für unsere Gäste. Ihren An- und Abreisetag können Sie unabhängig vom Programm frei wählen.

Veranstaltungstipps für das Jahr 2026

Wandertage für Singles und Alleinreisende
Montag, 04.05. – Freitag, 08.05.2026
Referentin: Waltraut Riedel
Programmpauschale: 95,00 €

Gesundheitstage für Körper-Seele-Geist
Montag, 27.07. – Freitag, 31.07.2026
Referentinnen: Mirjam Neufeld und Anna Kley
Programmpauschale: 150,00 €

Angebotswochen AllgäuSpezial 2026

Buchen Sie vier Nächte und erhalten Sie eine Nacht geschenkt! Bei Ihrer Anreise heißen wir Sie außerdem mit einem Begrüßungsgetränk Ihrer Wahl herzlich willkommen!

- **Januar:** Mo. 19. – Fr. 23.
- **Februar:** Mo. 09. – Fr. 13. oder Mo. 23. – Fr. 27.
- **März:** Mo. 09. – Fr. 13.
- **April:** Mo. 20. – Fr. 24.
- **Oktober:** Mo. 26. – Fr. 30.
- **November:** Mo. 16. – Fr. 20.

Weitere Details zu den jeweiligen Angeboten und dem kompletten Jahresprogramm finden Sie auf unserer Webseite oder in unserer App!

Christl. Gästehaus AllgäuWeite
Winkel 7, 87477 Sulzberg-Moosbach
Tel: 08376 9200-0
Info@allgaeuweite.de, www.allgaeuweite.de

„Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“

Von Muschelschrift im Sand bis zum gemeinsamen Lob im Fachakademieforum

Das Wort „Danke“ höre ich zu meiner Freude häufig in unserer Fachakademie für Sozialpädagogik. Ob aus dem Mund von Studierenden, Kolleginnen und Kollegen oder der Schulleitung – es handelt sich dabei um ein wichtiges Element von Umgangskultur, das sich hier zeigt.

Willkommene Ansteckung

Auch ich bedanke mich gerne. Wenn ich mich bedanke, zeige ich, dass ich bewusst positive Ereignisse wahrnehme, diese als solche interpretiere und dem Gegenüber signalisiere, dass ich sein Verhalten erfreulich, hilfreich und auch als nicht selbstverständlich deute. Durch den geäußerten Dank trage ich mit Sicherheit dazu bei, dass die Person, bei der ich mich bedanke, sich freut. Zudem wird sie das Verhalten mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder zeigen, da es sich um eine positive Verstärkung handelt – sofern die Person, bei der ich mich bedanke, diesen Dank auch als positiv deutet. Es tut also jenem Menschen gut, bei dem ich mich bedanke. Es tut zudem mir gut, dankbar zu sein, denn die Sicht auf positive Umstände löst bei mir ebenfalls ein Wohlbefinden aus: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ So hat es der schottische Pfarrer George Herbert Morrison Anfang des 19. Jahrhunderts formuliert.

Kreativ danken

So bunt wie die Anlässe für positives Verhalten sind auch die Wege, Dankbarkeit zu zeigen. Ob ich nun Danke sage, jemanden freundlich umarme, einen Blumenstrauß verschenke, jemanden zum Essen einlade oder Kinder ihren Eltern ein Bild malen – die Möglichkeiten solcher Gesten sind eigentlich unbegrenzt. Mit Sicherheit hat jede Person, die dankbar ist, eine individuelle Idee, ihre Dankbarkeit zu zeigen. Ich finde, es macht auch Freude, neue Wege zu finden, Danke zu sagen. Ich probierte das in den Sommerferien auf einer Nordseeinsel aus: So schrieb ich das Wort „Danke“ in den Sand und verzierte es mit Muscheln. In meiner Unterkunft wurde ich in kulinarischer Hinsicht aktiv: Ich gestaltete einen Danke-Teller mit Karamellsauce und leckeren bunten Früchten. Die Fotos kann ich nun als selbst erstellte Danke-Postkarte verschenken. Was sind Ihre Wege, Danke zu sagen? Probieren Sie es aus!

„Danke“ im Sand – mit Muscheln verziert auf einer Nordseeinsel. Eine kreative Idee, Dankbarkeit sichtbar zu machen.

Dankbarkeit als Streicheleinheit

Es gibt im Alltag in unserer Fachakademie viele Gelegenheiten, dankbar zu sein: Eine Kollegin hilft mir bei der Lösung eines Problems; die Schulleitung dankt dem Kollegium für den engagierten Einsatz bei einer Herausforderung; eine Klasse hat bei einem Unterrichtsthema besonders kreativ gearbeitet; das Kollegium dankt der Schulleitung für die gelungene Umsetzung des Stundenplans, bei dem Bedürfnisse der Lehrkräfte beachtet wurden; Studierende gestalten mit den Lehrkräften die wöchentliche Andacht im Schulforum etc. Diese Kultur der Dankbarkeit trägt nicht nur zum Wohlbefinden aller Menschen bei, die in der Fachakademie lehren und lernen. Sie ist gleichzeitig ein Modell für das Verhalten in anderen Lebensbereichen. Dankbarkeit kann man auch als eine gute Form einer „mentalen Streicheleinheit“ verstehen: In der Familie, im Beruf, im Verein, im Zusammenleben mit den Nachbarn und den Menschen im Dorf. So erlebt beispielsweise die Studierende es als sehr angenehm, dass sie von der Lehrkraft gelobt wird und lobt ebenso bei ihrer späteren Tätigkeit als Erzieherin ein Kind oder einen Jugendlichen.

Ich bin Jesus Christus zutiefst dankbar

Neben allen alltäglichen Anlässen für Dankbarkeit ist für mich der wichtigste Grund meiner Dankbarkeit Jesus Christus: Durch sein Sterben am Kreuz von Golgatha und durch seine Auferstehung hat er den Weg zu Gott wieder freigemacht! Durch Sünde ist ein Bruch in der Beziehung von Gott und Mensch entstanden – vergleichbar mit einer Autobahnbrücke, die eingestürzt ist. Man kann nicht mehr zu der anderen Seite fahren – die Verbindung ist weg. Doch Gott hat hier einen genialen, einzigartigen Weg gefunden, um diesen Weg wieder herzustellen: Er hat die Sünde, für die wir Menschen verantwortlich sind, auf Jesus Christus gelegt. Er hat die Strafe, die eigentlich uns Menschen treffen müsste, an seinen Sohn weitergereicht. Mit seinem Sterben, Tod und mit seiner Auferstehung ist wieder ein Weg zu Gott vorhanden: der Glaube an Jesus Christus und meine persönliche Umkehr zu Jesus! Deshalb sagt Jesus: *„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben! Niemand kommt zum Vater außer durch mich!“* (Johannes 14,6) Als Christ weiß ich mich in den behütenden Händen von Jesus Christus geborgen – in diesem Leben und wenn ich einmal sterbe. Meine Zukunft ist phantastisch: Ich bin dann im Himmel und damit bei Jesus Christus und seinem und unserem Vater. Ich habe ewiges Leben im besten Zuhause! Was für eine wunderbare, glücklich-machende Perspektive! Dafür bin ich zutiefst dankbar!

SIEGFRIED STOLL
Dozent an der Fachakademie für Sozialpädagogik der Stiftung Hensoltshöhe

„Danke für Schuhe, Brot und den Pin vom Bruder!“

Was die Kinder des Familienzentrums Sonnenhof über Dankbarkeit denken

Im Familienzentrum stand in den Tagen vor Erntedank ein besonderes Thema im Mittelpunkt: Dankbarkeit. In verschiedenen Gruppen und Gesprächsrunden sprachen die Kindergarten- und Hortkinder darüber, was Dankbarkeit bedeutet, wofür sie dankbar sind und wie sich dieses Gefühl anfühlt. Entstanden ist ein lebendiges, vielfältiges Bild – mal nachdenklich, mal heiter, immer echt.

„Wenn jemand mit mir spielen will!“

Die Kinder sammelten Ideen, was Dankbarkeit überhaupt bedeutet. „Dass sich jemand freut, wenn jemand einen kennt“, erklärte ein Kind. Ein anderes ergänzte: „Wenn jemand Blumen mitgebracht hat.“ Und dann gab es auch einen uneigennützigen Vorschlag: „Wenn man sich freut, dass einer Geburtstag hat!“ Die Kinder entdeckten, dass Dankbarkeit vieles sein kann – vom Mitspielen über Blumen bis hin zum ganz einfachen „Danke sagen“.

Große Gefühle, kleine Dinge

Wofür bist du dankbar? Die Antworten darauf reichten von ganz groß – „dass Gott uns liebt“, „für die Erde und die Tiere“ – bis „Für nix“, wie ein Kind trocken sagte. Ein anderes erklärte: „Ich bin dankbar, dass ich heute den Pin von meinem Bruder für seinen Tresor bekommen habe.“

Neben weiteren erwartbaren Antworten wie Spielzeug, Essen, Bücher, Fernsehen, gab es auch tiefgründigere, die durch ihre Einfachheit oder scheinbare Selbstverständlichkeit ans Herz gehen: „für Freunde“, „für mein Bett“, „für Gesundheit“ „für Farben“, „dass es mich gibt“ und „dass ich eine Mama hab“.

Vom Gefühl zum Bild – der Dankbarkeitsbaum

Die Antworten darauf, wie Dankbarkeit sich eigentlich anfühlt, fielen den Kindern nicht schwer: „Gut!“ – „Glücklich!“ – „Freude!“ Und das Gegenteil? „Traurig.“ – „Schimpfen.“ – „Ärgerlich.“ Im Rahmen der Religionspädagogik gestalteten die Kinder Bilder zu dem, wofür sie dankbar sind. Aus diesen entstand der große Dankbarkeitsbaum, der nun im Familienzentrum hängt – ein farbenfrohes Zeichen dafür, dass Dankbarkeit wachsen kann und dass viele kleine Momente gemeinsam etwas Großes ergeben. „Wenn ich dankbar bin, bin ich glücklich“. Auch wenn man nicht auf jedem Bild erkennen kann, was damit gemeint ist, es ist schön, dass die Kinder ihrer Dankbarkeit in diesen Bildern Ausdruck verliehen haben.

Kleine Lehrer, große Botschaft

Manchmal ist die Welt also doch ganz einfach. Die Kinder im Familienzentrum haben uns gezeigt, dass Dankbarkeit nichts Kompliziertes ist. Sie entsteht, wenn jemand an uns denkt, uns hilft, mit uns spielt oder einfach da ist. Und vielleicht sollten wir Erwachsenen uns das öfter von ihnen abschauen – und uns mal wieder freuen, wenn jemand Blumen mitgebracht hat, weil es uns gibt, oder dass wir eine Mama haben.

MARIO SPYRA
Leiter Familienzentrum Sonnenhof der Stiftung Hensoltshöhe

Die Bilder hängen wie Früchte am Danke-Baum. Darauf haben die Kinder gemalt, wofür sie dankbar sind.

Dankbar. Gemeinsam. Weiter.

Es war ein weiter Weg: Schulleiterin Anita Blasig und Konrektorin Elke Schirmer verdecken mit der Genehmigung, auch Jungen unterrichten zu dürfen das Wort „Mädchen“ in Mädchen-Realschule ab.

Von den ersten Ideen bis zum ersten gemischten Abschlussjahrgang

Dankbarkeit ist etwas Schönes, aber auch selten geworden. Im Vordergrund stehen heutzutage oft eher Forderungen und die Erwartung, dass diese erfüllt werden. Da unterscheiden sich Beruf und Privatleben nicht groß voneinander. In unserer hochtechnisierten Welt scheint alles machbar zu sein. Heute bestellt – morgen geliefert. Dafür ist – überspitzt gesagt – niemand dankbar, höchstens ungeduldig und verärgert, wenn es nicht so klappt.

Interessanterweise gibt es auf dem Buchmarkt jedoch immer mehr Bücher, die zur Dankbarkeit ermuntern. Oft sind Übungen wie ein „Dankbarkeitstagebuch“ zu führen auch in Büchern zu finden, die sich mit Glück oder Lebenszufriedenheit beschäftigen. Wer es ausprobiert, wird feststellen: es wirkt. Sich abends hinzusetzen, kurz zu überlegen, wofür man an diesem Tag dankbar sein kann und dies zum Ausdruck zu bringen, verändert das Mindset. Schon vor über 2500 Jahren schrieb der Psalmist: *„Danket dem Herrn; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich!“* (Ps 106,1)

Durch das Danken erinnert man sich an Schönes. Grübeln und die Sorgen des kommenden Tages treten in den Hintergrund. Ich erkenne Gottes Güte und Freundlichkeit in meinem Leben, kann dies zum Ausdruck bringen und mich darüber freuen.

Innehalten statt durchrauschen

Ich glaube, dass wir das in unserem schnellen hektischen Alltag zu selten tun: einfach mal kurz innehalten und schauen, wofür man dankbar sein kann. Dies kann etwas sein, was mir geschenkt wurde. Ich kann aber auch dankbar sein, wenn etwas gelungen ist. Denn auch wenn man viel Mühe in eine Sache steckt, gibt es trotzdem keine Geling-Garantie. Ein Erfolg, egal ob groß oder klein ist immer auch ein Geschenk – zumindest kann man es so sehen und damit glücklich(er) sein.

Die ersten Jungs fühlten sich „wie die Kings“, sagt der erste Schülersprecher Pascal Markert in seiner Abschlussrede (links).

Der erste gemischte Absolventenjahrgang (rechts).

Ein Meilenstein für unsere Schule

Für uns an der Realschule hat sich das insbesondere Ende Juli 2025 gezeigt, als wir erstmals nach sechs Jahren seit ihrer Einschulung den Jungs Abschlusszeugnisse der Hensoltshöhe überreichen konnten.

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit davor. Als ich vor sieben Jahren an die Mädchenrealschule Hensoltshöhe kam, traf ich dort auf lauter Mädchen, die oft in kleinen Gruppen zusammensaßen und sich gerne austauschten. Gerede im IT-Unterricht konnte durchaus auch darauf zurückzuführen sein, dass sich die Schülerinnen gegenseitig weiterhalfen.

Vom Beschluss zur gelebten Wirklichkeit

Als die Entscheidung der Stiftung zur Aufnahme von Jungs getroffen worden war, der Landkreis den Zuschuss auf den vollen Betrag aufstockte und das Kultusministerium seine Zustimmung gab, ging es in schnellen Schritten weiter: Der Schulname wurde geändert und ein neues Schild angebracht, damit Jungs nicht eine „Mädchenschule“ besuchen müssen. Doch mit dem Namen war es nicht getan. Angebote für Jungs im Pflicht- und Wahlunterricht wurden geschaffen: Sportunterricht für Jungs, Werken, Schulsanitäter, Bühnentechnik, ebenso passende Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Fußballspielen in der Pause. Die ersten Jungs, die kamen, fühlten sich „wie die Kings“, so hat es der erste Schülersprecher, Pascal Markert, in seiner Abschlussrede im Juli 2025 beschrieben. Und er hatte recht damit. Die Schulgemeinschaft musste sich darauf einstellen, dass ab sofort mehr Leben in der Bude war und teilweise auch ein paar weitere Regeln notwendig wurden. Reden alleine half nicht mehr, um die Ordnung aufrecht zu erhalten und ein gutes Miteinander für alle zu schaffen. So haben wir im stetigen Bemühen um das Wohl aller, gegenseitig dazu gelernt und uns miteinander weiterentwickelt.

Gewachsen am gemeinsamen Ziel

Doch auch wenn viel Schweiß und Herzblut in diese sechs Jahre geflossen ist, konnte niemand vorhersagen oder garantieren, dass es am Ende ein Erfolg sein wird. Doch wenn man dann in die Reihen der stolzen Absolventen blickt, ist dies keine Frage mehr. Es hat sich gelohnt. Es hat sich alles gelohnt. Ohne Ausnahme. Und dafür sind wir sehr dankbar.

Wir haben uns als Schule weiterentwickelt und bieten nun Schülerinnen und Schülern das Angebot zum Besuch einer familiären Schule, die ihrem Profil entsprechend, zeitgemäß, wertorientiert und christlich ausgerichtet ist und die Bildungslandschaft im Landkreis durch ihr traditionelles Angebot an Wahlpflichtfächergruppen mit den Zweigen Wirtschaft, Französisch sowie Ernährung und Gesundheit bereichert. Aufgrund des Bildungsangebots kristallisiert sich inzwischen heraus, dass der Anteil der Jungs in jeder Jahrgangsstufe etwa ein Drittel beträgt.

Mit Dank in die Zukunft

Die Freude und Dankbarkeit darüber, was gelungen ist, stärkt, verbindet und motiviert uns, weiterhin gemeinsam Verantwortung zu tragen – für heute, morgen und das was kommt, im Vertrauen darauf, dass Gott mit uns geht.

ANITA BLASIG
Schulleiterin der Realschule Hensoltshöhe

Azubiausflug der Stiftung Hensoltshöhe

Eine Idee verbindet Generationen – und bringt einen arbeitsfreien Tag

Im Rahmen der Aktion „Beste Idee 2024“ belegte unsere Auszubildende Anika Rupp den 3. Platz. Ihre Idee trug den Titel „Kennenlernen der Azubis des gesamten Unternehmens“ – und genau das war der Ausgangspunkt für ein Gemeinschaftsprojekt, das zeigt, wie wertvoll Begegnung und Miteinander in einem großen Ausbildungsbetrieb sind.

Die Ausgangslage

Die Stiftung Hensoltshöhe bildet zahlreiche engagierte junge und junggebliebene Menschen aus – in den Bereichen Erziehung, Pflege, kaufmännische Berufe und Hauswirtschaft. Die Azubis sind über mehrere Einrichtungen verteilt und in unterschiedlichen Lehrjahren. Dadurch begegnen sie sich im Alltag kaum und haben nur selten die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen. Hier kam Anikas Idee ins Spiel: Ein gemeinsamer Ausflug, der alle zusammenbringt. Unabhängig von Alter, Fachrichtung oder Einsatzgebiet.

Von der Idee zum Projekt

Nachdem Anika ihre Idee vorgestellt hatte, war schnell klar: Das wollen wir umsetzen! Ein Azubiausflug, der allen Auszubildenden die Möglichkeit bietet, sich kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wollen nicht aus ihrer Ausbildung ausbrechen: Ein gemeinsamer Tag schweißt die Azubis der Stiftung Hensoltshöhe zusammen.

Unsere kaufmännischen Azubis Anika und Lisa übernahmen mit großem Engagement die Projektleitung. Es ging los mit der Terminfindung, dem Organisieren der Anreise, dem Programm und schließlich die Abstimmung mit den Ausbilderinnen und Ausbildern. Das war gar nicht so einfach, da die Azubis der Stiftung Hensoltshöhe eine bunt gemischte Gruppe bilden. Nicht nur, weil sie in verschiedenen Einrichtungen und Schichten arbeiten, sondern auch, weil mit einem Altersspektrum von 17 bis 55 Jahren ganz verschiedene Lebensphasen aufeinandertreffen. Der Ausflug durfte auch nicht in die Berufsschulzeit fallen. Doch mit Geduld, Kreativität und vielen E-Mails gelang es den beiden, alle unter einen Hut zu bekommen.

Rätselspaß in Nürnberg

Als Ziel des Ausflugs wählten Anika & Lisa verschiedene Escape Rooms bei TeamEscape in Nürnberg. Dort wartete auf die Teilnehmer ein Abenteuer, das perfekt zum Gedanken des Kennenlernens passte. Ohne Teamgeist, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung ist ein Escape Room kaum zu meistern. Die Gruppe wurde in drei Teams aufgeteilt, die sich jeweils einem eigenen Szenario stellten. Die einen trafen im „Hokus Pokus“ auf ein magisches Rätsel voller Zauber und Geheimnisse, während andere im „Space Escape“ ein futuristisches Abenteuer im Weltall bestritten oder sich im „Welt der Schatten“ durch Licht und Dunkelheit kämpften. Von der ersten Minute an war die Begeisterung spürbar. Es wurde diskutiert, nach Verstecken gesucht und sich gegenseitig angefeuert. Alle drei Teams meisterten ihre Missionen erfolgreich – ein Beweis für starke Zusammenarbeit und dafür, wie gut sich Menschen ergänzen können, selbst wenn sie sich vorher kaum kannten.

Burgergenuss zum Ausklang

Nach so viel Spannung und Rätselspaß knurrte natürlich der Magen. Es ging weiter zum gemeinsamen Burger-Essen, wo es bei leckeren Burgern und kühlen Getränken noch reichlich Gelegenheit gab, die neu geknüpften Kontakte zu vertiefen. Azubis, die sich sonst nur vom Hörensagen kannten, entdecken gemeinsame Interessen. „Es war toll zu sehen, wie schnell wir ins Gespräch kamen, obwohl wir aus unterschiedlichen Bereichen kommen“, sagte ein Teilnehmer begeistert.

Fazit

Der Ausflug hat nicht nur für Spaß und Abwechslung gesorgt, sondern auch neue Brücken geschlagen – über Generationen, Standorte und Berufsgruppen hinweg. Er machte deutlich, dass die Hensoltshöhe nicht nur auf fachliche Ausbildung setzt, sondern auch auf ein starkes Miteinander, Vertrauen und Wertschätzung. Am Ende waren sich alle einig: „Azubiausflug? Gerne öfter!“

KATHRIN HALBAUER & LISA BERG
Personalreferentin bei der Stiftung Hensoltshöhe & Auszubildende Kauffrau für Büromanagement

Oben links: Zum innerbetrieblichen Wettbewerb „Beste Idee“ brachte Anika (rechts) den Vorschlag eines Azubi-Tages ein, um die Gemeinschaft zu stärken – und gewann. Geplant hat sie den Tag mit Lisa zusammen (hinten links).

Oben rechts: Nicht nur die Arbeit macht Spaß. Unsere Azubis genießen ihren arbeitsfreien Tag, an dem sie es sich auf Kosten der Stiftung richtig gut gehen lassen dürfen.

Azubis und Freiwillige stellen sich vor

Die Stiftung Hensoltshöhe bietet in ihren Einrichtungen verschiedene Stellen für eine Ausbildung, ein Praktikum oder FSJ. Für die MITTENDRIN haben einige unserer Nachwuchskräfte einen Steckbrief zum Kennenlernen ausgefüllt.

Name:
Taja Borin

Alter:
21 Jahre

Angestellt als:
Pflegefachhelferin

Dauer:
1 Jahr

Schule/Träger:
Gemeinnützige Gesellschaft sozialer Dienst (GGSD)

Was gefällt dir an deiner Ausbildung am besten?
Ich bin ein hilfsbereiter Mensch und deswegen gefällt es mir, dass ich mit Menschen arbeiten und ihnen helfen kann. Zudem erfüllt mich die Dankbarkeit, die mir Besucher oft entgegenbringen. Ich bin auch sehr an medizinischen Vorgängen interessiert. Wunden haben es mir angetan. Deswegen möchte ich gerne irgendwann nach der Ausbildung die Weiterbildung zur Wundmanagerin oder Wundexpertin machen.

Was machst du in deiner Freizeit gerne?
In meiner Freizeit koche und backe ich gerne. Zur Entspannung trinke ich auch gerne ein Tasse Tee oder Kaffee und lese einen guten Krimi.

Damit meine Freundschaften auch gepflegt bleiben, treffe ich mich gerne mit meinen Freundinnen zum Kaffee oder Essen, shoppen oder spazieren gehen.

Name:
Teuta Maloku

Alter:
17 Jahre

Angestellt als:
Ausbildung als Kauffrau für Büromanagement (1. Lehrjahr)

Dauer:
3 Jahre

Schule/Träger:
Berufsschule Gunzenhausen

Was gefällt dir an deiner Ausbildung am besten?
Am meisten gefällt mir an der Arbeit, dass ich mit freundlichen und hilfsbereiten Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeite. Ich lerne ständig etwas Neues dazu und wenn ich mal Unterstützung brauche, wird mir immer schnell geholfen. Besonders schön war auch der Azubi-Tag in Nürnberg, an dem ich die Möglichkeit hatte, die anderen Auszubildenden aus den Lehrjahren davor näher kennenzulernen und mich mit ihnen auszutauschen.

Was machst du in deiner Freizeit gerne?
Ich bin ein Familienmensch und verbringe viel Zeit mit meinen Brüdern, mit denen ich oft etwas unternehme. Gleichzeitig versuche ich mir auch immer Zeit für meine Freunde zu nehmen, weil mir diese Kontakte sehr wichtig sind. In meiner Freizeit tanze ich Hip-Hop, gehe gerne raus, zeichne und schaue Filme – das ist für mich der perfekte Ausgleich zum Alltag.

Hey!

Name:
Johanna Messmer

Alter:
17 Jahre

Angestellt als:
FSJ in der Realschule Hensoltshöhe

Dauer:
1 Jahr

Schule/Träger:
Stiftung Hensoltshöhe

Was gefällt dir an deiner Ausbildung am besten?
Schülern bei Fragen helfen zu können, das Sekretariat und die Lehrkräfte zu unterstützen, nachmittags Hausaufgaben zu erklären, bereitet mir Freude – besonders, wenn die Schüler es danach verstanden haben. Außerdem ist es für mich spannend, nach zehn Jahren als Schülerin einmal hinter die Kulissen zu schauen und zu sehen, wie viel Lehrer, Sekretariat, Hauswirtschaft, Schulleitung und andere Mitarbeiter leisten.

Was machst du in deiner Freizeit gerne?
In meiner Freizeit bin ich gerne mit Familie und Freunden zusammen. Ich engagiere mich bei den Pfadfindern, im Trachten- und Schwimmverein. Außerdem lese ich gerne Liebesromane, reise viel und probiere mich im Häkeln.

Lust auf ein FSJ ab September 2026 z. B. in der Realschule? Infos unter www.realschule-hensoltshoehe.de

Stiftung Hensoltshöhe

Suchst Du eine Ausbildung, die echt Sinn macht?

Als Azubi bei der Stiftung Hensoltshöhe erwartet Dich eine abwechslungsreiche und zukunftssichere Aufgabe in einem christlichen Sozialunternehmen.

Ausbildungsstart 01.09.2026:

Pflegefachfrau/mann
Pflegefachhelfer/in
Feierabendhaus Büchelberg | Gunzenhausen
Altenheim Hensoltshöhe | Nürnberg

Kauffrau/mann für Büromanagement
Zentrale Dienste | Gunzenhausen

Hauswirtschafter/in
Ernährung und Versorgung | Gunzenhausen

Koch/Köchin
Ernährung und Versorgung | Gunzenhausen

Staatlich anerkannte/r Erzieher/in
Fachakademie Hensoltshöhe | Gunzenhausen

Sozialpädagogisches Einführungsjahr SEJ
Berufspraktikum BP
Familienzentrum Sonnenhof | Gunzenhausen

Werde Teil unseres Teams – wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Wo Himmel und Leben sich berühren.

Nähere Informationen zu uns und den verschiedenen Einrichtungen findest Du auf:
www.stiftung-hensoltshoehe.de

Neue Leitung, vertraute Werte

Marcus Keil leitet seit Mitte des Jahres das Altenheim Nürnberg – In einem Interview stellt er sich vor und erzählt von seinem Einstieg

Seine berufliche Erfahrung hilft Marcus Keil dabei, die Balance zwischen betriebswirtschaftlichen Interessen und menschlicher Fürsorge zu finden.

Herr Keil, fühlen Sie sich als Einrichtungsleiter inzwischen angekommen?
Ja, es fühlt sich gut an. Die Offenheit, die mir entgegengebracht wird, hat es mir leichtgemacht. Das Haus und die Menschen waren mir zwar zu Beginn unbekannt, aber die Themen sind die gleichen wie in anderen Pflegeheimen. Gefühlt bin ich schon länger da als nur einige Monate.

Sie haben zuvor lange Zeit ein anderes Haus geleitet – was war für Sie die größte Umstellung?
In der vorherigen Dienststelle führte ich eine Doppelfunktion mit Heimleitung und Geschäftsführung für bis zu acht Einrichtungen aus. Ich freue mich, dass ich mich nun als Einrichtungsleiter der Hensoltshöhe voll und ganz auf eine Einrichtung konzentrieren darf. Die Herausforderungen in der Pflege machen dies auch nötig.

„Die Bewohnerinnen und Bewohner sind uns anvertraut – gerade auch in ihrer Verletzlichkeit.“

Die sehr gut funktionierenden Abteilungen der Hensoltshöhe, Personal, Rechnungswesen, IT und Gebäudemanagement weiß ich dementsprechend sehr zu schätzen.

Sie sprechen von Leitung als Dienst an Menschen. Wie zeigt sich das?
Die Bewohnerinnen und Bewohner sind uns anvertraut – gerade auch in ihrer Verletzlichkeit. Die Herausforderung ist, sie anzunehmen wie sie sind und so mit ihnen umzugehen, wie wir es für uns selbst erwarten. Im Blick auf die Mitarbeitenden verstehe ich mich auch als Dienstleister, einen positiven Rahmen zu ermöglichen, in dem sie ihrer Aufgabe so nachkommen, dass es unseren Bewohnern guttut. Dazu gehören natürlich auch korrigierende Tätigkeiten bis hin zu sanktionierenden Maßnahmen – wenn nicht anders möglich. Wir Leitungskräfte sind dazu da, uns auch um die unangenehmen Dinge zu kümmern und diese gewinnbringend für das Ganze zu regeln. Dies fängt bei Begegnungen immer mit einem freundlichen und wertschätzenden Wort an.

Wie gelingt Ihnen die Balance zwischen Betriebswirtschaft und menschlicher Fürsorge?
Hier helfen mir meine unterschiedlichen „Brillen“ als Seelsorger, Pädagoge und Betriebswirt und die Erfahrungen und Kompetenzen, die ich über die Jahrzehnte gesammelt habe. So gelingt es oft, das zur Situation passende Wort und Argument zu finden.

Gibt es eine Erfahrung aus Ihrer bisherigen Laufbahn, an die Sie sich gerne erinnern?
Da gäbe es einige Beispiele. Eines davon ist der Zusammenhalt, den ich während der Pandemie in meinem früheren Haus erleben durfte. Das war alles andere als selbstverständlich, was ich hier in dieser extrem schwierigen Zeit positiv erfahren konnte. Dazu gehörte auch, dass man trotz täglichen Scheiterns an einzelnen Dingen trotzdem in Kontakt geblieben ist.

Wer oder was hat Sie persönlich geprägt?
Gerade im Kindesalter hat mich der Raum der Kirche geprägt, der mich eingeladen und immer willkommen geheißen hat. Hier durfte ich von klein auf, ohne es damals schon zu erkennen, die Liebe Gottes, vermittelt durch andere Menschen, in sehr positiver Art und Weise erleben. Der Glaube ist auch in meiner Arbeit die Grundlage für mein Handeln.

Was bedeutet für Sie „diakonisches Handeln“ – im Kleinen und im Großen?
Wir Rummelsberger sind auf die sieben barmherzigen Werke „eingesegnet“. Das ist für mich ein rundes Bild und so verstehe ich mich auch als kirchlichen „Sozialarbeiter“.

Wie bewahren Sie sich in schwierigen Situationen innere Gelassenheit?
Sicherlich aus der Erfahrung heraus, dass sich viele Dinge vernünftig lösen lassen, ohne alles auf einmal zu bedienen. Delegieren können und delegationsbereite Mitarbeiter um mich herum helfen ebenso wie Selbstironie und sich immer wieder vergewissern zu dürfen, dass dies rein „irdische“ Probleme sind. Meine Frau bestätigt mir, dass ich wohl eine hohe Gabe an Resilienzfähigkeit habe.

Inwiefern verändert Dankbarkeit aus Ihrer Sicht das Miteinander?
Unsere Dankbarkeit öffnet gegenseitig Türen und Herzen dafür, uns als Menschen wertgeschätzt zu fühlen, zu geben und zu erhalten. Im Heimalltag erlebe ich oft Dankbarkeit, zum Beispiel, wenn ich Bewohnern ein Lächeln und fünf Minuten Zeit schenken kann, oder wenn ich mir Zeit für die Anliegen von Mitarbeitern nehme.

„Unsere Dankbarkeit öffnet gegenseitig Türen und Herzen dafür, uns als Menschen wertgeschätzt zu fühlen, zu geben und zu erhalten.“

Wo sehen Sie Ihr Altenheim in zwei bis drei Jahren?
Ich sehe es als eine soziale Einrichtung, die im „Stadtviertel“ als verlässlicher Partner bekannt und geschätzt ist, als attraktiver Arbeitgeber, bei dem man grundsätzlich gerne arbeitet, dem es gelingt, die richtigen Mitarbeiter zu gewinnen und zu halten – wo der erfahrene Mensch gerne bereit ist, sich uns in seiner letzten Lebensphase anzuvertrauen.

Wofür sind Sie im Moment besonders dankbar?
Dass mir eine neue Aufgabe anvertraut wurde, dass ich damit auch alte Last abgeben durfte, dass ich ein hoch motiviertes Leitungsteam führen darf, für meine Gesundheit, für die Zeit mit meiner Frau … für ein gesegnetes Leben in vielen kleinen Dingen.

Und zum Abschluss: Wo könnte man Sie an Ihrem freien Tag antreffen?
Vor allem draußen, beim Bergwandern, auf dem Klettersteig, im Bogenparcous, im Wildwasser, beim Wake-Boarden, im Garten, oder mit dem Camper Richtung Süden unterwegs.

Das Interview führte Helge Halmen aus der MITTENDRIN-Redaktion.

Gottes grünes Wunder

Sie sind so viel mehr als bloße Nahrung – Pflanzen nähren unsere Seele, unseren Körper und unseren Sinn für Dankbarkeit

Im Alltag sind Pflanzen für uns oft nur einfaches Grün. Dabei schenken uns sogar vermeintlich einfache Pflanzen Nahrung, sie heilen und pflegen uns und erfreuen unsere Sinne. In jedem Halm, in jeder Blüte zeigt sich Fürsorge. Ihr Duft, ihre Farben, ihre Formen – sie erinnern uns daran, wie eng unser Leben mit der Natur verwoben ist. Ohne sie kein Atemzug, kein Brot, kaum natürliche Heilmittel. Ob Getreide, Kräuter oder Blüten: Pflanzen ermöglichen Leben – und lehren uns Demut. Ihre stille Präsenz fördert unsere Existenz und gibt uns Grund zu Dankbarkeit. Selbst die kleinen Pflanzen machen uns achtsam, denn sie stehen für die gesamte Schöpfung, die einfach da, aber an keinem Tag selbstverständlich ist. Deswegen richten wir unsere Aufmerksamkeit heute auf kleine und weniger spektakuläre Pflanzen.

BEATE HARTMANN
Leiterin der Gärtnerei der Stiftung Hensoltshöhe

Zitronenmelisse

Natürliche Verbreitung
Mittelmeerraum, Westasien

Kultivierung
Garten- & Topfpflanze, Kräuterbeet

Wachstum
Mehrjährig, buschig, bis 80 cm

Verwendung
Tee, Küche, Kosmetik, Heilpflanze

Wirkung
Beruhigend, stimmungsaufhellend, verdauungsfördernd

Besonderheit
Angenehm zitroniger Duft

Blütezeit
○○○○●●●●○○○○

Lichtbedarf
☼☼☼☼

Insektenfreundlichkeit
✿✿✿✿✿

Wasserbedarf
💧💧

Robustheit
♪♪♪♪♪

Winterhärte
❄❄❄❄

Ringelblume

Natürliche Verbreitung
Mittelmeerraum

Kultivierung
Einjährig, leicht aus Samen

Wachstum
Bis 50 cm, buschig

Verwendung
Heilpflanze, Hautpflege, Zierpflanze

Wirkung
Entzündungshemmend, heilungsfördernd, pflegend

Besonderheit
Essbare Blüten

Blütezeit
○○○●●●●●●●○○

Lichtbedarf
☼☼☼☼☼

Insektenfreundlichkeit
✿✿✿✿

Wasserbedarf
💧💧💧

Robustheit
♪♪♪♪

Winterhärte
❄

Schneeglöckchen

Natürliche Verbreitung
Europa, Kleinasien

Kultivierung
Gärten, Parks, feuchte Waldränder

Wachstum
Mehrjährig, bis 20 cm

Verwendung
Zierpflanze, Symbolpflanze

Wirkung
Stärkt die Hoffnung, kündigt Neubeginn an

Besonderheit
Trotzt Schnee und Frost

Blütezeit
●●●○○○○○○○○○

Lichtbedarf
☼☼☼

Insektenfreundlichkeit
✿✿✿✿✿

Wasserbedarf
💧💧💧💧

Robustheit
♪♪♪♪♪

Winterhärte
❄❄❄❄❄

Haferflockenfrikadelle

mit Kräuterschmand und Gemüsevariation für vier Personen

ZUTATEN FRIKADELLE:

- 10 – 120 g Haferflocken
- 40 g Cornflakes
- 240 g Körniger Frischkäse
- 240 g Eier
- 40 g Zwiebeln
- Salz, Paprika edelsüß, Pfeffer
- 4 g gehackte Petersilie
- 4 g gehackter Basilikum
- 40 g Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG FRKADELLE:

1. Haferflocken, zerdrückte Cornflakes und körnigen Frischkäse vermischen
2. Zwiebelwürfel und Eier daruntermischen
3. Mit Gewürzen abschmecken
4. Kräuter zugeben
5. Frikadellen formen und im Sonnenblumenöl ausbraten. Je flacher, desto knuspriger und aromatischer.

ZUBEREITUNG KRÄUTERSCHMAND:

Mischen Sie für den Kräuterschmand die folgenden Zutaten zusammen:

- 160 g Schmand
- 40 g Kuhmilch
- Salz, Pfeffer,
- Gehackte Kräuter oder Kräuter der Provence

BEILAGEN:

Dazu servieren Sie nach Belieben gegrilltes oder gedünstetes saisonales Gemüse.

Im Herbst, z. B.

- Rote Rüben
- Karotten
- Lauch
- Kürbisse
- Pastinake
- Rosenkohl

Oder im Frühjahr z. B.

- Kohlrabi
- Spinat
- Mangold
- Frühlingszwiebeln

TIPPS:

Wenn es mal schnell gehen muss, können Sie einfach eine Packung Tiefkühlgemüse dazu anbraten.

Die Haferflockenfrikadellen kann man auch gerne als vegetarischen Burger verarbeiten und im Brötchen mit gegrilltem Gemüse, einer Scheibe Käse oder – für Nichtvegetarier – angebratenen Speck und Soßen Ihrer Wahl verzehren. Dazu passen Pommes und ein knackiger Salat.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zubereiten und Genuss beim Verzehr!

MICHAEL RAITHEL
Küchenchef der Stiftung Hensoltshöhe

Mit unterschiedlichen saisonalen Gemüsesorten bekommt das Gericht sofort ein anderes Gesicht und einen anderen Geschmack. Hier oben in der Herbst- und rechts in der Frühlingsvariante.

Kleine Stärkung gefällig?

Platz nehmen, auftanken.

Stellen Sie sich vor: Ein Tisch ist gedeckt, die Hektik bleibt draußen – und Jesus wartet auf Sie. Genau dazu lädt Louie Giglio in „Gestärkt am Tisch des guten Hirten“ ein. Über elf Wochen hinweg dürfen Sie täglich zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und die vielen Facetten Jesu entdecken: Freund, Retter, König und treuer Begleiter.

Jede Andacht ist kurz, aber tief – mit einem Gedanken zum Nachsinnen, Fragen zur persönlichen Reflexion und einem Bibelvers für den Tag. So wird Psalm 23 lebendig: nicht als bloßer Text, sondern als Einladung zum guten Hirten.

Als Fortsetzung seines Bestsellers „Am Tisch des guten Hirten“ richtet sich dieses Buch an alle, die im Alltag bewusst innehalten und sich von Jesus stärken lassen möchten – warmherzig, ermutigend und voller Frieden.

ALEXANDRA LOY
Francke Buchcafé

Online-Direktbestellung möglich.
Über die Homepage bestellen,
im Buchcafé abholen:
gunzenhausen.
francke-buchhandlung.de

Jahreskalender ‘26 und immerwährender Geburtstagskalender mit Monatssprüchen

Mit inspirierenden Gemälden von Schwester Sieglinde Porst.

Jetzt bestellen

- Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben und Ermutigung!
- Beide Kunstkalender vereinen die einzigartigen Gemälde von Sr. Sieglinde Porst mit kraftvollen Bibelsprüchen.
- Jedes Monatsmotiv lädt Sie dazu ein, innezuhalten, aufzutanken und sich inspirieren zu lassen.
- Ideal für Ihr Zuhause, Ihr Büro oder als besonderes Geschenk für Ihre Liebsten.

www.stiftung-hensoltshoehe.de/kalender

Schwester Gerhardine kümmert sich um jede Anfrage zu fremdsprachigen Medien.

Gott spricht alle Sprachen

Unterstützen Sie den Dienst WORT DER HOFFNUNG, damit Menschen von Gott erfahren

Gottes Botschaft gilt jedem Menschen, aber nicht jedem Menschen steht es in seiner Sprache zur Verfügung. Bei Schwester Gerhardine im Haus Wegwarte und an verschiedenen Ständen, die sie bestückt, finden Menschen christliche Bücher, Bibeln, Kinderhörspiele, Kalender, Karten und Hinweise zu digitalen Angeboten in vielen Sprachen. So können auch anderssprachige Mitbürger die gute Nachricht von Jesus Christus in ihrer eigenen Sprache entdecken und verstehen.

Jede Bibel, jedes Heft, jede Karte ist ein kleiner Samen der Hoffnung. Mit Ihrer Spende helfen Sie mit, diesen zu pflanzen, sodass Gottes Wort vor unserer Haustür Menschen aus aller Welt erreicht und sie spüren dürfen: Gott sieht mich und er spricht meine Sprache.

ODER ONLINE SPENDEN UNTER

SPENDENKONTO
STIFTUNG HENSOLTSHÖHE

IBAN: DE84 7655 1540 0015 0755 00
BIC: BYLADEM1GUN
Verwendungszweck: WORT DER HOFFNUNG

Stiftung Hensoltshöhe
Gesundheit · Bildung · Gastfreundschaft
Geistliches Zentrum

Hensoltstraße 58
91710 Gunzenhausen
Tel. 09831 507-0, Fax 09831 507-350
info@stiftung-hensoltshoehe.de

GEISTLICHES ZENTRUM HENSOLTSHÖHE
www.geistliches-zentrum-hensoltshoehe.de

DIAKONISSEN-MUTTERHAUS HENSOLTSHÖHE
www.stiftung-hensoltshoehe.de

FEIERABENDHAUS BÜCHELBERG HENSOLTSHÖHE
www.feierabendhaus-buechelberg.de

ALTMÜHLSEEKLINIK HENSOLTSHÖHE
www.altmuehlseeklinik.de

REALSCHULE HENSOLTSHÖHE
www.realschule-hensoltshoehe.de

FACHAKADEMIE FÜR SOZIALPÄDAGOGIK HENSOLTSHÖHE
www.fachakademie-hensoltshoehe.de

FAMILIENZENTRUM SONNENHOF HENSOLTSHÖHE
www.familienzentrum-sonnenhof.de

ALTENHEIM HENSOLTSHÖHE
www.altenheim-hensoltshoehe.de

CHRISTLICHES GÄSTEZENTRUM AMMERSEEHÄUSER
www.ammerseehaeuser.de

CHRISTLICHES GÄSTEHAUS ALLGÄUWEITE
www.allgaeuweite.de

IMPRESSUM

Stiftung Hensoltshöhe
Hensoltstraße 58
91710 Gunzenhausen
Tel. 09831 507-151, Fax 09831 507-194
info@stiftung-hensoltshoehe.de
www.stiftung-hensoltshoehe.de

Stiftungsvorstand: Pfr. Dr. Wolfgang Becker, Diakonisse Marion Holland und Burkhard Weller

Redaktion: Helge Halmen und Michael Thummert mit Vertretern aller Einrichtungen der Stiftung Hensoltshöhe, mittendrin@hensoltshoehe.de

Bildnachweise: Titelbild und S4 Davids C/peopleimages.com Adobe Stock (AS), S3 David Lutz, S6 Wikipedia, S7 Solidasrock AS, Maru Studio KI AS, S8 Drazen AS, S11 offsuperphoto AS; Volker Jabs, S14f Stiftung Hensoltshöhe (SH)., S15 r.o. goodluz AS, S16f Michael Thummert (MT), S18 SH, S19 Helge Halmen (HHa), S21 Ulrike Adam AS, S22f MT, S24 Marcus Keil, S26 Jessica Pfleiderer (JP), S28 AllgäuWeite, S29 Lyrimage Markus Spingler, S30 Siegfried Stoll, S31 KI, S32 fizkes AS, S33 Mario Spyra, S34 Realschule Hensoltshöhe, S35 Alfred Müller, S36f Kathrin Halbauer, S38 Taja Borin Aldrin Maluko, Johanna Messmer, S40 MT, S42 Mira Drozdowski AS, S43 AS: Melica; pixelmixel; Nicola, S44 JP; KI, S46 HHa

Layout: Christian Harnoth

Druck: Nova Druck Goppert GmbH, Andernacher Str. 20, 90411 Nürnberg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Artikeln die grammatisch männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Stiftung Hensoltshöhe

Wo Himmel und Leben sich berühren.

Werden Sie Teil unseres Teams!

- diakonisches Sozialunternehmen mit über 550 Mitarbeitern
- sinnstiftende Jobs in Pflege, Hauswirtschaft, Gästeservice sowie Erziehung und Bildung
- gut ausgestattete und sichere Arbeitsplätze
- attraktive Vergütung nach AVR Diakonie Deutschland mit zusätzlichen Leistungen
- 31 Tage Urlaub plus zwei zusätzliche freie Tage
- wertschätzendes Unternehmensklima mit christlicher Prägung

Informationen und Stellenangebote unter www.stiftung-hensoltshoehe.de/karriere

wo Himmel und Leben sich berühren.

Stiftung Hensoltshöhe
Hensoltstraße 58
91710 Gunzenhausen
www.stiftung-hensoltshoehe.de