

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr

Sport und Bewegung sind zu einem festen Bestandteil in der psychiatrischen Behandlung geworden. Erfahren Sie mehr dazu im Interview mit unseren Fachpersonen. Weiter berichten wir über bedeutende personelle und strukturelle Veränderungen in unserem Unternehmen. Möchten Sie zudem Einblick in die Arbeit unserer Seelsorgerin namens Engel gewinnen? Viel Spass bei der Lektüre.



Sport und Bewegung als Teil der psychiatrischen Behandlung

Sport und körperliche Aktivität haben positive Effekte auf psychische Funktionen und viele psychische Krankheiten wie Depression, Angststörungen, Schizophrenie und auch Abhängigkeitserkrankungen. Sie beeinflussen zudem den Verlauf von Demenzen und unterstützen den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die Psychiatrie St.Gallen Nord geht neue Wege.

Erfahren Sie mehr dazu im Interview mit Ulrich M. Hemmeter, Chefarzt und Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie; Theofanis Ngamsri, Oberarzt; Alexander Schrenker, Sporttherapeut und Daniel Kessler, Leiter Physiotherapie.

Aktuelles



PD Dr. Thomas Maier: Ärztlicher Direktor; Dr. Christine Poppe: neue Leitende Ärztin des Ambulatoriums Wil

PD Dr. Thomas Maier wird per April 2022 die neu geschaffene Stelle des Ärztlichen Direktors der Psychiatrie St.Gallen Nord (PSGN) bekleiden.
Dr. Christine Poppe wird per Januar 2022 Leitende Ärztin des Ambulatoriums Wil.

Persönlich



Seelsorge in der Psychiatrie: Zwischen Himmel und Erde

Im Interview gibt Meret Engel Aufschluss über ihre Arbeit und ihre Erlebnisse als Seelsorgerin bei der Psychiatrie St.Gallen Nord.

Aktuelle Veranstaltungen



12. November bis 12. Dezember 2021

«ONCE», Gilgi Guggenheim: Ausstellung im Kulturpavillon Wil



28. November 2021 bis Januar 2022

Adventsweg: Der begehbare Adventskalender, der Jung & Alt zum Staunen bringt.



07. Dezember 2021

Treffen niedergelassene Psychiaterinnen und Psychiater



16. Dezember 2021

**Dr. med. Dagmar Schmid, Donnerstags-
Weiterbildung: Interventionelle
Therapieoptionen bei Depression – neue
Ansätze**



21. Dezember 2021

**Qualitätszirkel Psychopharmakologie in
St.Gallen**



13. Januar 2022

**Lic. phil. Dana Koch und Dr. phil.
Fabienne Forster, Donnerstags-
Weiterbildung: Kompetenzzentrum
Gynäkopsychiatrie**

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30

9500 Wil

T +41 58 178 11 11

F +41 58 178 11 53

info@psgn.ch

www.psgn.ch



Sporttherapie in der Psychiatrie St.Gallen Nord – Sport und Bewegung als Teil des psychiatrischen Behandlungspakets

01.12.2021, Dialog



v.l.: Daniel Kessler, Ulrich M. Hemmeter, Alexander Schrenker. Auf dem Bild fehlt: Theofanis Ngamsri - Foto ganz unten

Sport und körperliche Aktivität haben positive Effekte auf psychische Funktionen und viele psychische Krankheiten wie Depression, Angststörungen, Schizophrenie und auch Abhängigkeitserkrankungen. Sie beeinflussen zudem den Verlauf von Demenzen und unterstützen den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die Psychiatrie St.Gallen Nord geht neue Wege, indem sie die Abteilung Sporttherapie etabliert, die körperliches Training und sportliche Aktivität zu einem fixen Therapiebestandteil der psychiatrischen Behandlung macht.

Interview mit PD Dr. Dr. Ulrich M. Hemmeter, Chefarzt und Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie; Dr. Theofanis Ngamsri, Oberarzt; Alexander Schrenker, Sporttherapeut und Daniel Kessler, Leiter Physiotherapie

Die Sporttherapie ist heute ein wichtiger Bestandteil der psychiatrischen Behandlung in der PSGN. Dieses Behandlungsangebot wurde in den letzten zwei Jahren aufgebaut. Aus welchen Überlegungen?

U. Hemmeter: Psychische Erkrankungen haben ein hohes Risiko für somatische Co-Morbiditäten wie Herz-Kreislauf- und metabolische Erkrankungen (z.B. Diabetes). Zudem gehen viele psychische Erkrankungen, wie beispielsweise schwere Depressionen, mit verminderter körperlicher Aktivität einher. Bewegung und Sport wirken dem entgegen und können die somatischen Risiken bei psychischen Erkrankungen reduzieren. Zudem wirken sich körperliche Aktivität und Sport positiv auf das Wohlbefinden im Alltag aus.

In der PSGN ist die Physiotherapie seit Langem ein ergänzender Bestandteil des gesamten psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungsangebots, zunächst mit dem Fokus auf die Aufrechterhaltung der Funktionalität von Gelenken und Muskulatur. Im weiteren Verlauf rückte zunehmend die Aktivierung durch Bewegung in den Vordergrund. Auch von den Stationen ausgehend wurde versucht, die Patienten durch angeleitete Aktivitäten wie Spaziergänge, Nordic Walking, Outdoor-Spiele körperlich zu aktivieren. Diese Aktivitäten gingen meist von den Pflegeleitungen der Stationen aus, waren mit unterschiedlicher Intensität verbunden und nach verschiedenen Konzepten aufgebaut. Zudem war das Angebot der Stationen sehr von den dort verfügbaren Ressourcen abhängig. Daher wollten wir die bereits bestehenden, recht unterschiedlichen Angebote der Stationen und der Physiotherapie vereinheitlichen.

Wie gestaltet sich demnach die Sporttherapie der PSGN?

U. Hemmeter: Wir haben die bestehenden Angebote der Physiotherapie und der Pflege adaptiert und zu einem stationen-übergreifenden Konzept ausgebaut, so dass die Angebote allen Patientinnen zugutekommen. Zusätzlich konnten wir den Sportpädagogen Alexander Schrenker gewinnen. Er versucht mit sportlich-spielerischen Elementen von Fussball, Tischtennis, Laufen in der Gruppe bis hin zu Vita Parcours die Patienten zu aktivieren. Letztendlich haben wir alles in der neuen Abteilung «Physio- und Sporttherapie» zusammengeführt. Wir achten darauf, möglichst viele zentrale Angebote mit unterschiedlichem Intensitätsniveau anzubieten, welche die Patientinnen von verschiedenen Stationen besuchen können. Es gibt aber auch spezielle Gruppenangebote für Stationen mit geschützten Bereichen und in limitierter Zahl Einzelangebote für schwer kranke Patienten, zu denen man in einer Gruppe keinen Zugang findet.

Handelt es sich hier um ein neues Angebot ganz generell in der Psychiatrie?

U. Hemmeter: Das Angebot der Sporttherapie ist nicht neu. Wir haben es jedoch in der PSGN ausgebaut, strukturiert und in einem einheitlichen Konzept formuliert. Aktuelle Empfehlungen der Wissenschaft sind beim Konzept der Sporttherapie für psychische Erkrankungen berücksichtigt worden. Wir achten zudem ständig auf die Entwicklungen der Sportpsychiatrischen Forschung und integrieren die aktuellen Empfehlungen fortlaufend in die klinische Praxis.

Warum wird diese Therapie immer wichtiger? Wieso gerade jetzt?

T. Ngamsri: Vor wenigen Jahren wurde die Schweizer Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (SGSPP) gegründet. Eines der Hauptziele ist es, Sport und Bewegung in der Behandlung und Prävention psychischer Erkrankungen zu fördern. Ulrich Hemmeter ist eines der Gründungsmitglieder dieser Gesellschaft. Unter anderem wegen der engagierten Arbeit der SGSPP in der Schweiz und wegen anderen sportpsychiatrischer Aktivitäten wächst das Bewusstsein für die Sporttherapie und ihre Bedeutung in der psychiatrischen Versorgung.

Die Sporttherapie ist eine Zusatztherapie im gesamten Behandlungspaket der Psychiatrie, die einfach durchzuführen ist sowie nebenwirkungsarm und zum Teil sehr effektiv ist. Dies zeigen bereits zahlreiche Studien zu unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Auch im klinischen Alltag wird dies regelmässig beobachtet. Durch den Einsatz unseres Sporttherapeuten Alexander Schrenker und des Physiotherapeuten-Teams werden die Bewegung und der Sport bei den Patienten gefördert. Dies führt zu einer Zustandsverbesserung und teilweise sogar zu einem geringeren Einsatz von Medikamenten.

Wir wollen in unserer Klinik diese wichtige Behandlungsmöglichkeit weiter fördern und in der Behandlung der Patientinnen als fixen Therapiebestandteil umsetzen.

Die PSGN betreibt im Bereich der Sporttherapie Forschung in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich – worauf liegt der Fokus?

T. Ngamsri: Es sind bereits mehrere Publikationen in nationalen und internationalen Fachzeitschriften zum Thema der Sportpsychiatrie und Sporttherapie bei psychischen Erkrankungen veröffentlicht worden. Weitere sind in Planung. Ebenso ist mit einem Team der PSGN in Kooperation mit der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich eine Studie zur Wirksamkeit von Bewegung bei Patienten mit demenziellen Erkrankungen geplant. Es ist ein dynamisches und spannendes Feld mit viel Potenzial. In diesem können auch die PSGN und ihre Mitarbeitenden einen Beitrag leisten.

Können bei der PSGN alle Patientinnen und Patienten von der Sporttherapie profitieren?

D. Kessler: Ja, grundsätzlich stehen die Gruppenangebote der Sporttherapie den Patientinnen von allen Stationen offen. Die Einzeltherapien sind vorwiegend den geschlossenen Stationen vorbehalten. Bezüglich Diagnosen ist es so, dass eigentlich sämtliche Krankheitsbilder von der anregenden oder ausgleichenden Wirkung der Bewegung profitieren können. Bei einer Depression hat die Bewegung einen besonderen Wert als Baustein in der Behandlung, da hier meistens der Antrieb stark reduziert ist. Aber auch beispielsweise bei Angststörungen und Psychosen ist die positive Wirkung der Sporttherapie belegt. Bewegung gehört zu den Grundbedürfnissen von Körper und Seele, wie essen und trinken. Man sollte die Angebote meines Erachtens aber auch nicht nur auf die Bewegung reduzieren: Es ist ebenso eine Möglichkeit, sich in einer Gruppe zu erleben, Neues auszuprobieren oder sich mit seinen Leistungsglaubenssätzen auseinanderzusetzen.

Ist es schwierig, die Patientinnen und Patienten für die Sporttherapie zu motivieren bzw. ist diese beliebt?

A. Schrenker: Auf der einen Seite gibt es Patienten, für die Sport schon eine wichtige Rolle in ihrem Alltag spielt. Hier braucht es dann häufig wenig bis keine zusätzliche Motivation. Auf der anderen Seite gibt es auch die Patientengruppe, die Sport und Bewegung gegenüber generell eher skeptisch eingestellt ist. Hier braucht es Zuspruch von Seiten der Pflege als auch von den Sport- und Physiotherapeuten. Zudem ist es wichtig, die Patientinnen anfangs nicht zu überfordern und langsam heranzuführen. Häufig legen sich dann die Ablehnung und Skepsis und gehen in den meisten Fällen in Freude und Spass an Sport und Bewegung über. Der grösste Erfolg ist es, wenn die Patienten regelmässige Bewegung fest in ihren Alltag integrieren und sich auch nach einem stationären Aufenthalt weiter sportlich betätigen.

Ein gutes Beispiel ist eine Patientin der Suchttherapie, die während ihres Aufenthalts bei uns den Tischtennis-Treff als Anfängerin besucht und Spass daran gewonnen hat. Jetzt, wieder daheim, ist diese Frau in einem Tischtennis-Verein angemeldet und trainiert zweimal pro Woche. Sie bestätigt, dass ihr der Sport körperlich und seelisch, aber auch in sozialer Hinsicht sehr gut tut.

Welche Erfahrungen haben Sie mit der Sporttherapie bereits gemacht?

A. Schrenker: Generell lassen sich positive Effekte auf organisch-funktioneller Ebene beobachten. Eine allgemeine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens sowie eine Gewichtsstabilisierung/Gewichtsreduktion lassen sich hier beispielsweise aufführen. Zudem lassen sich Einflüsse auf die soziale und emotionale Ebene feststellen. Das Selbstvertrauen wird durch den Sport gestärkt, Werte werden in den Sportgruppen vermittelt und gelebt, die adäquate Interaktion in einer Gruppe sowie das Übernehmen von Verantwortung werden gefördert. Des Weiteren hilft die regelmässige Teilnahme an unserem Angebot den Patientinnen, eine feste Tagesstruktur aufzubauen. Auch zu erwähnen sind eine verbesserte Körperwahrnehmung als auch das Erlernen, Erleben und Wahrnehmen neuer Bewegungsmuster und Abläufe auf sensomotorischer und kognitiver Ebene.

Können auch externe Patientinnen und Patienten zur Sporttherapie – also ambulant – angemeldet werden?

D. Kessler: Bis anhin ist das Sporttherapieangebot intern vollkommen ausgelastet. Deshalb können wir keine externen Teilnehmer aufnehmen. Einzige Ausnahme ist die Medizinische Trainingstherapie an Geräten. Da nehmen wir, je nach Kapazität, durchaus externe Patientinnen auf, meist aus dem Ambulatorium oder im

Tagesklinikstatus. Die Anmeldung geschieht mit einem ambulanten Physiotherapieanmeldeformular. Um den geschützten Rahmen zu bewahren, nehmen wir nur Patienten auf, die auch einmal stationär in der PSGN waren.

Sofern der Bedarf und die Kapazität dafür da ist, wäre es durchaus denkbar, z.B. ein Angebot im tagesklinischen Rahmen aufzubauen.

Herzlichen Dank, Ulrich M. Hemmeter, Theofanis Ngamsri, Daniel Kessler und Alexander Schrenker, für Ihre Ausführungen und das spannende Gespräch.



Dr. Theofanis Ngamsri

PD Dr. Thomas Maier – neu Ärztlicher Direktor der PSGN

Dr. Christine Poppe – neue Leiterin Ambulatorium Wil

Der Verwaltungsrat der Psychiatrieverbunde des Kantons St.Gallen hat am 9. Juli 2021 PD Dr. Thomas Maier zum Ärztlichen Direktor der Psychiatrie St.Gallen Nord gewählt.

Die Stelle des Ärztlichen Direktors wurde Ende April dieses Jahres öffentlich ausgeschrieben. Thomas Maier hat sich im Bewerbungsprozess gegen zahlreiche Mitbewerber durchgesetzt.

Thomas Maier ist seit elf Jahren in der Psychiatrie St.Gallen Nord als Chefarzt Erwachsenenpsychiatrie tätig. Der Verwaltungsrat ist überzeugt, mit Thomas Maier eine ausgewiesene Fach- und Führungspersönlichkeit für die Funktion gewonnen zu haben. Thomas Maier wird seine neue Funktion am 1. April 2022 übernehmen.

Mit der Besetzung der Funktion «Ärztliche Direktion» wurde ein weiterer Schritt in der Umsetzung einer neuen Aufbauorganisation realisiert. «Wir sind überzeugt, dank der neuen Stelle eines «Ärztlichen Direktors» insbesondere in qualitativer Hinsicht unsere Leistungen weiter optimieren zu können», so Niklaus Baumgartner, CEO.



Dr. Christine Poppe – neue Leiterin Ambulatorium Wil

Per 1. Januar 2022 wird Christine Poppe ihre Funktion als Leitende Ärztin im Ambulatorium Wil antreten. Sie übernimmt damit die Nachfolge von Andreas Fuchs, der Ende August 2021 aus der PSGN ausgetreten ist.

Christine Poppe erlangte ihren Facharzttitel für Psychiatrie und Psychotherapie im Jahr 2003 und hatte danach in unterschiedlichen Kliniken leitende Stellen inne. Unter anderem war sie während neun Jahren als Chefärztin Psychotherapie am Sanatorium Kilchberg tätig und zuletzt als Chefärztin des Psychiatrischen Zentrums Appenzell (SVAR). Ihre Spezialgebiete erstrecken sich von Angst- und Zwangsstörungen über Depressionen, Ess- und Persönlichkeitsstörungen bis hin zu frauenspezifischen psychosomatischen Erkrankungen.

Ambulante Angebote der Psychiatrie St.Gallen Nord



Interview mit Meret Engel, Seelsorgerin der Psychiatrie St.Gallen Nord

Zwischen Himmel und Erde

Welcher Weg ist der richtige für mich? Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Worin liegt der Sinn des Lebens? Es sind Fragen der Spiritualität, der Wert- und Sinnsuche, mit denen sich die Seelsorge befasst. Fragen, die weder einfach noch rein wissenschaftlich zu beantworten sind. Im Interview gibt Meret Engel Aufschluss. Zwar nicht über den Sinn des Lebens, aber über ihre Arbeit und ihre Erlebnisse als Seelsorgerin bei der Psychiatrie St.Gallen Nord.

Die Sonne steht bereits tief am Himmel. In ein paar Stunden wird sie am Horizont auf den Bodensee treffen und ein Feuer entfachen. Ein Feuer, das Himmel und Wasser in roten, orangen und gelben Farbtönen erstrahlen lässt. Aber noch ist es nicht so weit. Noch brechen sich die Sonnenstrahlen in einem Glitzern auf den Wellen und noch hat die Romanshorerin Meret Engel einen Augenblick Zeit. Einen Augenblick, um zu geniessen, sich der liebenden Kraft und des unsichtbaren Netzwerks, das uns alle umgibt, bewusst zu werden. Aber auch, um wieder einmal wahrzunehmen, dass es mehr auf dieser Erde gibt, als wir sehen, messen und berechnen können.

Zeit zum Reden

Wenn Meret Engel in ihrer Funktion als Seelsorgerin der Psychiatrie St.Gallen Nord auf die Stationen geht, dann bringt sie vor allem eines mit: Zeit. Zeit, um sich nach den Patientinnen und Patienten zu erkundigen, Gespräche zu führen, aber auch einfach einmal zuzuhören. «Manchmal braucht es nicht mehr. Nur jemanden der präsent ist», betont Engel. Dabei ist es gerade das, was einen wesentlichen Teil der Seelsorge ausmacht: das Präsent- und Fassbarsein, das Sich-Zeigen. So wissen die Menschen auf der Station, Mitarbeitende eingeschlossen, dass da eine Person ist, mit der sie reden können, wenn sie das Bedürfnis haben. Besonders auf der Demenz und Delir Spezialstation sowie im Spezialwohnheim Eggfeld verbringt Meret Engel viel Zeit. Aber auch auf den anderen Stationen schaut sie regelmässig vorbei – manchmal als Teil der Morgenrunde, damit neue Patientinnen und Patienten ihrer Person eine Funktion zuordnen können und manchmal auch schlicht auf einen Kaffee bei den Mitarbeitenden.

«Manchmal braucht es nur jemanden, der präsent ist.»

Das sind kostbare Momente, die in Zeiten von Corona nicht selbstverständlich sind. Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der Psychiatrie St.Gallen Nord konnten ihrer Tätigkeit zwar auch während des Lockdowns weiterhin nachgehen, doch die Spannung war auf allen Stationen spürbar. «Vor allem die Patientinnen und Patienten der Alterspsychiatrie und die Bewohnerinnen und Bewohner des Spezialwohnheims Eggfeld haben sehr unter dem Besuchsverbot gelitten», erinnert sich Meret Engel.

Zwischen den Häusern daheim

Auch wenn man Meret Engel oft auf den Stationen begegnet, findet ein bedeutender Teil ihrer Arbeit «zwischen den Häusern» statt. Dann nämlich, wenn sie unterwegs auf dem Areal in Wil angesprochen wird. «Da kann es schon einmal sein, dass ich mich mit jemandem in einem halbstündigen Gespräch über Gott und die Welt verliere.» In einigen Fällen fasst sie nach und bittet die entsprechende Person zu einem Anschlussgespräch in ihr Büro im Haus A01. Oft reicht aber auch der spontane Schwatz zwischen den Häusern. Das unvorhersehbare Gespräch zwischen Tür und Angel, wenn Personen einfach die Chance des Moments ergreifen. «Das ist wichtig und macht die Seelsorge so wertvoll», ist Engel überzeugt. Denn die Seelsorge sei ein Angebot,

das man ergreifen könne oder eben auch nicht. So komme es auch durchaus vor, dass Patientinnen, Bewohner oder Mitarbeitende Engels Gesprächsangebot mit einem höflichen «Nein, danke» ablehnen. Das gelte es dann zu akzeptieren. «Wobei es sich in einigen Situationen durchaus lohnt, nachzuhaken». Manchmal ergebe sich gerade dann eine spannende Diskussion – über Barrieren, schlechte Erfahrungen und Religion. Hin und wieder ist es nämlich der Ursprung der Seelsorge in der christlichen Religion, der die Menschen zögern lässt. «Dann ist es wichtig zu betonen, dass ich hier keine Institution vertrete. Jeder ist bei mir willkommen, unabhängig von Konfessions- oder Religionszugehörigkeit.»

Hand in Hand mit der Pflege

Jeder ist willkommen. Das ist ein Motto der Seelsorge und gilt auch für Patientinnen und Patienten der Forensik Spezialstation oder für schwer psychotische Personen im geschlossenen Bereich der Akutstation. Bedrohlich wirkende Situationen können da durchaus vorkommen. Einmal beispielsweise hatte ein Patient mitten im Gespräch mit Meret Engel eine Psychose erlitten. «Das war schwierig. In dem Moment habe ich mich überfordert gefühlt». Umso wichtiger sei die enge und vertraute Zusammenarbeit mit den Pflegepersonen, Ärztinnen und Ärzten. «Die Personen der Pflege müssen darauf vertrauen können, dass ich ihnen Auffälligkeiten zurückmelde, genauso wie ich darauf vertrauen muss, dass sie ein offenes Ohr für mich haben, wenn ich an meine Grenzen stosse.» Dabei gehe es darum, voneinander zu lernen und an schwierigen Situationen gemeinsam zu wachsen, aber auch um Psychohygiene. «Für mich ist in manchen Fällen eine Nachbesprechung wichtig, um Geschehenes reflektieren und einordnen zu können», sagt Meret Engel. Hierzu stösst sie nicht nur bei den Pflegepersonen auf offene Ohren, sondern auch in ihrem Seelsorgeteam der Psychiatrie St.Gallen Nord.

Unaussprechbares aussprechen

Obwohl Meret Engel sich mit den Personen der Pflege über Patientinnen und Patienten austauscht und ihre Besuche sowie Thema des Gesprächs im Patientendossier einträgt, steht sie unter Schweigepflicht. Ausnahmen sind Situationen, in denen sie befürchtet, dass jemand sich oder anderen etwas antun möchte. Die Schweigepflicht macht Sinn, denn: «So wissen die Patientinnen und Patienten, dass sie bei mir einfach einmal abladen dürfen, ohne dass jedes Wort dokumentiert und in einen therapeutischen Prozess miteinbezogen wird.» Aber auch Mitarbeitenden fällt es leichter, sich zu öffnen, wenn sie wissen, dass sie ohne Folgen für Job, Ansehen und Beziehungen sprechen dürfen. Das könne laut Meret Engel ein Schutz sein, um auch einmal etwas Unaussprechbares auszusprechen. Wenn beispielsweise der Tod des Partners mehr Erleichterung als Last ist oder im Leben ein schwerer Fehler begangen wurde.

«Die Seelsorge verurteilt Menschen nicht.»

Mit der Schweigepflicht öffnet sich ein Raum, wo Angst, Scham und Wut ihren Platz haben, ebenso wie Glück und Freude. Nur moralische Verurteilungen sucht man hier vergeblich. «Die Seelsorge stärkt die Menschen, hält schwierige Situationen mit aus und verurteilt sie nicht», betont Meret Engel und schlägt eine Brücke zur Religion. Denn gerade beim Thema Schuld und Vergebung könne diese eine entscheidende Rolle einnehmen. «Einige brauchen das nicht, aber es kann wohltuend sein, eine erdrückende Last Gott zu übergeben.» Und vielleicht hilft dabei auch das Wissen, dass es mehr auf dieser Erde gibt, als wir sehen, messen und berechnen können.

Herzlichen Dank, Meret Engel, für das anregende Gespräch.



Kurz und knapp – Meret Engel «ausgefragt»

Was gefällt dir an deinem Beruf?

Dass ich Menschen auf einem Abschnitt ihres Weges begleiten darf. Das kann intensiv sein und diese Intensität im Schönen als auch im Taurigen empfinde ich an meinem Beruf als grosse Bereicherung.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Stai Zitta, ein Buch von Michela Murgia, einer italienischen Schriftstellerin und Regisseurin. Darin geht es um die Ermutigung von Frauen, nicht immer ruhig zu sein, sondern sich aktiv einzubringen.

Was steht bei dir immer im Kühlschrank?

Milch.

Welches Haustier hast du oder würdest du dir wünschen?

Ich liebe Tiere, habe aber keine Haustiere. Einerseits aus Zeitgründen, andererseits, weil ich mich an Tieren, wie zum Beispiel Vögeln, lieber in freier Natur erfreue.

Was tust du als Ausgleich zur Arbeit?

Wandern und Freunde treffen. Ich mache gerne zweiwöchige Rucksacktouren in der Schweiz, war aber auch schon in England, der Slowakei oder in Italien unterwegs

Wenn du viel Zeit hättest, was würdest du anpacken?

Ich würde gerne mehr den Augenblick geniessen. Mehr absichtslos und ohne Zeitdruck etwas tun, wie beispielsweise am Bodensee sitzen und auf den See rausblicken.

Wofür bist du dankbar?

Für meine Familie und die Menschen, die mir nahestehen. Ich bin dankbar für die Gesundheit und dass ich in der Schweiz leben darf. Aber auch, dass ich immer wieder in meinem Leben das Glück hatte, auf gute Menschen zu treffen, von denen ich viel mitnehmen durfte und die mich gefördert haben.

Worüber ärgerst du dich?

Ich ärgere mich extrem, dass es im Klimaschutz nicht vorwärtsgeht. Das stösst bei mir auf Unverständnis. Im Alltag ärgere ich mich aber auch über Rücksichtslosigkeit oder wenn Menschen beim Reden auf ihr Handy schauen und nicht präsent sind.

Womit kann man dir eine Freude bereiten?

Mit vielem. Ich freue mich über spontane Begegnungen, wenn mich jemand einfach anspricht oder ich das Gefühl habe, dass sich jemand wirklich für mich interessiert. Aber auch zu einer guten Schachtel Sprüngli Pralinés würde ich nicht Nein sagen.

Über Meret Engel, Seelsorgerin

Meret Engel ist 1976 geboren und lebt in Romanshorn. Fürs Theologiestudium hat sie sich im zarten Alter von 23 Jahren entschieden, weil sie die existenziellen Fragen des Lebens interessierten. Die Entscheidung fürs Pfarramt fiel später in einem Austauschjahr in Hamburg in der Seemannsmission und wurde durch die Mithilfe bei einem kirchlichen Jugendtreff, ebenfalls in Hamburg, gestärkt. Seit 2008 arbeitet Meret Engel als Pfarrerin in Romanshorn-Salmsach. Nach einer Weiterbildung in der Seelsorge fand sie vor eineinhalb Jahren den Weg zur Psychiatrie St.Gallen Nord.
