

Spirituelle Wünsche von Krebspatienten

Innerer Frieden und Verbundenheit inmitten von Unsicherheit



Foto: thimkstock

Was ist Spiritualität? Seit dieser Begriff als Thema der Gesundheit salonfähig geworden ist, gibt es unzählige Versuche, ihn zu definieren. Keine dieser Definitionen hat sich bisher durchgesetzt. Spiritualität ist sehr individuell geprägt, wie auch die Beispiele von Patienten in diesem Artikel zeigen.

VERBUNDENHEIT. Der Theologe Traugott Roser erkennt gerade in der Suchbewegung etwas vom Wesentlichen der Spiritualität. Spiritualität sei eng verknüpft mit der persönlichen Suche jedes Menschen. Gerade darum lasse sie sich nicht auf einen allgemeingültigen Begriff bringen: «Spiritualität ist genau das, was der Patient dafür hält.» Aber was hält er oder sie denn da-

Ein Ort der Ruhe und des Friedens

für? Zu dieser Frage forscht der Mediziner Professor Dr. Arndt Büssing. Dabei ging er beispielsweise der Frage nach, welche spirituellen Bedürfnisse für Patientinnen und Patienten am wichtigsten sind (siehe Kasten).

Für mehr als 80 % der Befragten sind die Bedürfnisse, an einem Ort der Ruhe und des Friedens weilen zu können, sowie die Verbundenheit mit »

der Familie am wichtigsten. Zu den Befragten gehören Menschen, die sich als religiös bezeichnen, sowie solche, die keinen Bezug zu einer institutionellen Religion haben.

Spiritualität ist sehr individuell ausgeprägt

Die Bedürfnisse nach einem Ort der Ruhe und Verbundenheit werden in einer schweren Krankheit manchmal tief erlebt, manchmal aber auch schmerzlich vermisst. Es kann schwer, ja fast unmöglich sein, inmitten von Ängsten und Unsicherheiten einen Ort der Ruhe zu finden. Und manchmal fühlen sich Patienten von ihren Nächsten eher abgeschnitten und seelisch alleingelassen, als dass sie eine tiefe und echte Verbindung empfinden.

Auf der Suche nach Verbundenheit mit nahen Menschen

Die Kulturkritikerin Susan Sontag reagierte auf ihre Brustkreislkrankung mit dem Schreiben eines Essays, in dem sie notierte: «Krankheit ist die Nachtseite des Lebens. Jeder, der geboren wird, besitzt zwei Staatsbürgerschaften, eine im Reich der Gesunden und eine im Reich der Kranken...» Viele Patienten berichten davon, sich durch die Krankheit in einem neuen «Land» wiederzufinden, abgegrenzt vom «Land der Gesunden». Diese Grenze kann entstehen, wenn Freunde mit einem Ausdruck des Bedauerns das Spitalzimmer betreten. Sie kann entstehen, wenn Bekannte ihre Ferienpläne für den nächsten Sommer erläutern, und man selbst gar nicht weiss, ob man dann noch da sein wird. Der Patient denkt: «Ich gehöre nicht mehr dazu, zu dieser sorglosen Lebendigkeit, einer

offenen Zukunft ohne Gedanken an den Tod.» Einen Abstand spüren manchmal aber auch die Angehörigen. Sie fühlen sich vielleicht unsicher, was sie überhaupt noch sagen dürfen, sie verstecken ihre Lebendigkeit, weil sie fürchten, den anderen damit zu verletzen.

Eine Patientin erzählte beispielsweise von ihrem schlechten Gewissen, weil sie die vielen Erzählungen über den Anfang der Krankheit und das wiederholte Schildern der Symptome kaum mehr ertrug. Zugleich schluckte sie ihren Ärger runter, um ihren Partner nicht zu verletzen. Auf diese Weise kann eine Grenze auf beiden Seiten gebaut werden, von den Kranken wie den Gesunden. Die Betroffenen erleben sich getrennt, obwohl sie sich doch Nähe wünschen. Die Grenze lässt sich abbauen, indem das Gefühl der Grenze offen und ohne Vorwurf benannt wird. Indem sich die involvierten Personen mitteilen, was sie sich vom Gegenüber wünschen, ohne diesen Wunsch explizit einzufordern. Es braucht Mut, das gesunde und kranke Erleben als gleich normal und gleich wichtig anzuerkennen. Es braucht Mut, zu den eigenen Gefühlen zu stehen, ohne den anderen damit zu manipulieren. Zugleich ist es wohl genau dieser Mut, der dazu beiträgt, eine ehrliche und intensive Nähe entstehen zu lassen – und manchmal auch einen Abstand zu respektieren. Denn auch die Zeiten des Abstands können wichtig sein, um sich wieder tiefer zu finden. Der jüdische Schriftsteller Amos Oz meinte in einem Interview: «Der Mensch ist eine Halbinsel. Er strebt nach Einsamkeit, und er ist untrennbar mit anderen verbunden.» In der Krankheit ist Alleinsein manchmal gerade die Landschaft, die wir brauchen, um zu uns zu kommen. Wir brauchen Abstand,



Welche Bedürfnisse haben Patienten?

Ergebnisse zur selbst eingeschätzten Wichtigkeit von spirituellen Bedürfnissen aus einer Umfrage bei 221 Patientinnen und Patienten mit einer chronischen Erkrankung

Bedürfnis nach innerem Frieden	
inneren Frieden finden	> 70 %
wieder heil sein	> 80 %
in Schönheit der Natur eintauchen	> 80 %
an Ort der Ruhe/des Friedens verweilen	> 80 %
Verbundenheit/Weitergeben	
Lebenserfahrungen weitergeben	> 70 %
sich jemandem liebevoll zuwenden	> 70 %
über Sorgen und Ängste sprechen	> 70 %
mit der Familie verbunden sein	> 80 %

Quelle: Büssing, Balzat u. Heusser, Spirituelle Bedürfnisse (SpNQ), 2010.

«Zeiten des Abstands können wichtig sein, um sich wieder tiefer zu finden.»



Foto: thinkstock

um uns über unsere Gefühle klar zu werden. Das Alleinsein kann wie ein Timeout sein, um einfach nur bei sich zu sein.

Eine junge Frau zog sich in den letzten Wochen ihres Lebens immer mehr zurück, sie lag auf dem Bett, tat meistens nichts anderes, als inneren Bildern zu folgen oder draussen die Stimmungen am Himmel zu beobachten. Sie legte wöchentlich wenige Zeiten fest, an denen sie nur noch einige Menschen sehen wollte. Jemand sagte ihr: «Du bist wie eine Königin, die Hof hält.» Zu Beginn liess sie sich davon verunsichern. Doch irgendwann meinte sie schelmisch: «Endlich bin ich Königin geworden und kann gut für mich schauen.»

Ein Mann, dessen Partnerin erkrankt war, hatte fast alles aufgegeben, um für sie da zu sein. Dabei spürten beide, wie dieses Dasein erfüllt war von Pflichtgefühlen, Überforderung und latenter Aggression. Irgendwann gestand er sich und ihr seinen Wunsch ein, noch einmal mit seinem schweren Motorrad durch den Westen Amerikas zu fahren. Er verreiste tatsächlich und via SMS fanden die beiden – weit voneinander entfernt – zu einer behutsamen Intimität, die sie schon lange vermisst hatten.

Krankheit ist die Nachtseite des Lebens

Auf der Suche nach innerem Frieden

Es gibt in der französischen Sprache zwei Ausdrücke für Hoffnung: «espoir» und «espérance». Mit «espoir» ist die Erwartung verbunden, dass sich ein ganz bestimmtes Ziel realisieren wird. Diese Form der Hoffnung setzt uns in Bewegung, damit wir unsere Ziele erreichen, sie ist in der Krankheit Elixier für den Kampf, gesund zu werden. Andererseits kann uns diese Hoffnung auch lähmen und so viel Energie binden, dass wir daneben kaum noch etwas anderes wahrnehmen. Die Entwicklung der Blutwerte oder der Blick des Arztes legt fest, ob sich ein Gefühl inneren Friedens einstellt – oder eben nicht. Wenn wir unser inneres Wohlbefinden vom

Erreichen eines Zieles abhängig machen, werden wir in gewisser Weise zum Gefangenen unserer Hoffnung. «Espérance» hingegen meint die Erwartung, dass uns die unbekannt Zukunft in jedem Fall etwas Gutes bringen wird, weil das Leben selbst gut ist. Wir wissen nicht, was es sein wird und es liegt jenseits unserer Kontrolle. Diese Form der Hoffnung gründet mehr im Vertrauen ins Leben, statt im Festhalten an einem festen Ziel. Diese Hoffnung blickt weniger nach vorne, sondern mehr auf den gegenwärtigen Moment. Es ist eine Hoffnung, in diesem Moment und im nächsten lebendig zu sein und die Fülle der Lebendigkeit in diesem und im nächsten Atemzug zu entdecken. Es ist eine Hoffnung, die sich nicht in die Zukunft ausspannt, sondern in der Gegenwart entspannt.

Ein Patient sagte kurz vor dem Ende seines Lebens: «Ich habe mein Leben lang Ziele verfolgt und Projekte umgesetzt. Ich wusste, was ich zu tun habe. Jetzt bin ich hier, alleine mit mir selbst und habe keine Ahnung, was ich tun kann.» Er konnte nichts mehr anderes tun, als in sich zu blicken. Und da fand er zunächst nur Ohnmacht, Trauer über nicht gelebtes Leben, Leere und Angst. Doch weil er ein mutiger Mann war, wich er diesen Erfahrungen nicht aus. Er begann, darunter etwas Verletzliches, Zartes zu spüren. Etwas, das ihn öffnete. Und so richtete er seine Hoffnung darauf, im Atem, im Schmecken einer Eiscrème, im Anschauen seiner Partnerin dieser zarten Energie des Lebens zu begegnen. Manchmal suchten seine Gedanken unbewusst wieder irgendeinen «Ausweg», manchmal jedoch war er innerlich tief berührt und ganz da.

Pascal Mösli
Theologe und Supervisor in Bern. Sieben Jahre Co-Leiter der Seelsorge am Inselspital Bern. Heute selbstständiger Berater, Dozent und Publizist bei Themen der Organisation, Gesundheit und Spiritualität (www.pascalmoesli.ch)