Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1994-1995)

Heft: 46

Artikel: An den Grenzen des Lebens : Referat vom 29.3.94 anlässlich der Generalversammlung der Zürcher Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker

Autor: Amez-Droz, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-790148

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

An den Grenzen des Lebens

von Pfr. M. Amez-Droz*

Referat vom 29.3.94 anlässlich der Generalversammlung der Zürcher Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker

In meinen Boldern-Kursen für angehende Begleiterinnen und Begleiter von Schwerkranken komme ich gerne auf die Entdeckungen von Elisabeth Kübler-Ross zurück, auch wenn in der Zwischenzeit ihre Resultate kritisiert und ergänzt worden sind. Was mir wertvoll bleibt, liesse sich mit einem Buchtitel, den ich irgendwo gesehen habe, so ausdrükken: "Dich trägt der Weg". Denn dies ist eine Grundbotschaft, die ich aus der Arbeit von E. Kübler-Ross heraushöre, dass da ein Weg ist. Wenn ich mich dem Weg vertrauensvoll überlasse, werde ich von selber vorwärts getragen. Das andere, das mir wertvoll erscheint, ist die Zusage: Es gibt etwas jenseits der Trauer. Es lohnt sich, den Weg durch die verschiedenen Stationen zu gehen, auf dem wir unseren Gefühlen (nicht nur angenehmen) begegnen werden; denn der Weg birgt die Chance in sich, dass wir Kraft entdecken, um "Ja" zu sagen zu unserem Leben und zu unserem Sterben. Ein Ja letzten Endes, das von Herzen kommt.

Es ist neuerdings die aus Amerika stammende "Stressforschung", die die Ansätze von E. Kübler-Ross kritisiert und ergänzt. Man hat nach einer Ergänzung gesucht, weil das Raster, das Frau Kübler-Ross zur Verfügung stellt (mit seinen fünf Phasen: "Verleugnung", "Zorn", "Verhandeln", "Trauer" und "Zustimmung"), als zu grobmaschig empfunden wird. Das Modell sei zu sehr auf den einzelnen Patienten ausgerichtet und entspreche eher einem Kontext von Psychotherapie und Lebensberatung.

Ein Wort, das in der Stressforschung immer wieder vorkommt, heisst "Coping", was "bewältigen" heisst. Mit diesem Wort verbindet sich eine neue Weise, über Krankheit und Gesundheit zu reden. Traditionellerweise hängen in der Medizin Krankheit und Gesundheit vor allem

---

Pfr. M. Amez-Droz ist Spitalpfarrer im KrankenheimWülflingen, Kursleiter für Neurolinguistisches Programmieren NLP und Lehrbeauftragter der ZVBS

mit Laborwerten und Röntgenbildern zusammen. Wer ein bestimmtes Röntgen- oder Blutbild hat, ist krank oder gesund. Mit dem Wort "Coping" kommt man zu einer neuen Anschauung. Als gesund wird angesehen, wer seine Situation bewältigt. Es kann also sein, dass ein auf den Rollstuhl angewiesener Patient Wege gefunden hat, sich mit seiner Krankheit zu arrangieren, aus seinem Leben das Beste zu machen, seinen Spielraum auszunützen, ja, das Leben sogar zu geniessen. Dann müsste man sagen: Dieser Mensch, obwohl an MS erkrankt, ist gesund, da er sein Leiden bewältigen kann. Wird der Patient zu Hause von einem Angehörigen betreut, der eine Balance gefunden hat zwischen seinen Bedürfnissen, für den Patienten da zu sein und für sich selber zu leben, ist auch die Betreuerin/der Betreuer gesund. Falls jedoch der Patient mit seiner Situation fertig wird, die Betreuer (Ehemann, Ehefrau, Angehörige, oder im Fall von AIDS-Patienten Freunde) aber gehen vor Stress fast drauf, dann besteht bei den Betreuern ein Mangel an Möglichkeiten, die Situation zu bewältigen. - Bei diesem Ansatz wird der Blickwinkel geweitet durch die Frage: Wer braucht Unterstützung damit es ihm besser geht? Gesundheit ist nicht mehr nur eine Sache des körperlichen Wohlbefindens. Diese Botschaft enthält das Wort "Coping".
Dieser Ansatz aus der Stressforschung ist mit dem Namen Richard Lazarus verbunden. Die Stressforschung geht davon aus, dass jeder auf seine ganz persönliche Weise gelernt hat, in Stressituationen zu reagieren. In diesem Zusammenhang steht unser Thema "An den Grenzen des Lebens". Da unser Sterben die Grenzsituation des Lebens schlechthin darstellt, leuchtet es ein, dass die Stressforschung hier etwas zu sagen hat. Man hat herausgefunden, dass Menschen, wenn sie mit ihrem Sterben oder einem grossen Verlust konfrontiert sind, zunächst so reagieren, wie sie schon ihr ganzes Leben lang auf Stress geantwortet haben.

Herr F., noch nicht lange ins Krankenheim eingetreten, war ein geschwächter, bettlägeriger Patient. Er hatte Mühe, seine Hilflosigkeit und sein Angewiesensein auf andere anzunehmen. Ihm, der lange Zeit in Nordafrika eine leitende Stellung innegehabt hatte, versicherte ich, ich würde ihn nach einer Afrikareise, die ich damals vor mir hatte, wieder besuchen.
Beim nächsten Besuch nach meiner Rückkehr traf ich einen Freund des Patienten an, der ebenfalls auf Besuch war. Dieser berichtete mir, er habe

vor kurzem mehrere Menschen aus seinem Freundeskreis verloren, jetzt sei schon wieder einer "dran". Dies verursachte ihm verständlicherweise Stress, den er mit hastigem Reden und Ueberaktivität zu verarbeiten versuchte. Er wollte einen Wecker des Patienten reparieren, was ihm nicht gelang. Dazwischen gab er seinem Freund zu bedenken, als Patient sei er jetzt halt nicht mehr der Chef, dem die anderen gehorchten wie früher. Das sei "halt" so im Leben. - Ich glaube, er war froh, dass ich gekommen war und er deshalb für heute bald gehen konnte.

Als er gegangen war, merkte ich, wie sehr der Patient eine Atmosphäre von Ruhe und Stille brauchte. Schluckweise trank er genussvoll ein Glas Bier, während er mir zuhörte, wie ich langsam Eindrücke meiner Afrikareise berichtete: Von der Taufzeremonie, als der Kopf eines Babys sorgfältig kahlgeschoren wurde, während unweit davon - mit einem ebenso scharfen Messer - eine jungen Ziege geschächtet wurde, deren Blut in den Boden rann; Tod und Leben reichten sich die Hand. Der Patient bestätigte, dass er solches in Afrika auch gesehen habe, "und noch viel mehr!"

Sehr direkt und mutig, wenn auch mit schwacher Stimme, fragte er, ob ich der Pfarrer sei, der seine Abdankung halten werde. Während wir über sein Leben und die nötigen Regelungen nach seinem Tod sprachen, rannen ihm die Tränen über das Gesicht. - Ich spürte, dieser Mann hat seinen Weg gefunden, um seine Situation "an den Grenzen des Lebens" zu bewältigen: Haben doch wohl auch seine Tränen ihm zuletzt noch geholfen, inneren Stress vollends zu lindern und zu lösen.

Der Mann ist wenige Tage nach dem Gespräch gestorben.

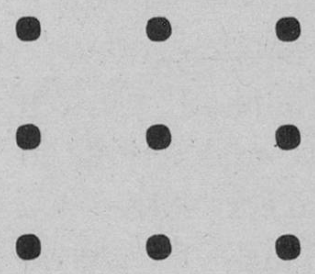
Ob Stress entsteht oder nicht, hängt entscheidend davon ab, wie jemand ein Ereignis "für sich persönlich wahrnimmt, wertet und einschätzt - positiv oder negativ".[1] "So erlebt zum Beispiel der eine den Feierabendverkehr in einer Grosstadt als stressig und nervend, während ein anderer in der gleichen äusseren Situation ruhig und gelassen bleibt."[1]

Eine an Brustkrebs erkrankte Frau, welche auf die Operation wartet, hat vielleicht längst die innere Gleichung aufgestellt: Krebs = Ende des Lebens. Andere halten sich die Tatsache vor Augen, dass ca. 50% aller Krebserkrankungen heute geheilt werden können, schöpfen Hoffnung und sagen: "Probieren wir's!" - Es ist wichtig, an diese subjektive Bewertung, die jemand einem Ereignis gibt, heranzukommen. Die Patienten müssen mit ihren eigenen Worten ihre Krankheit beschreiben

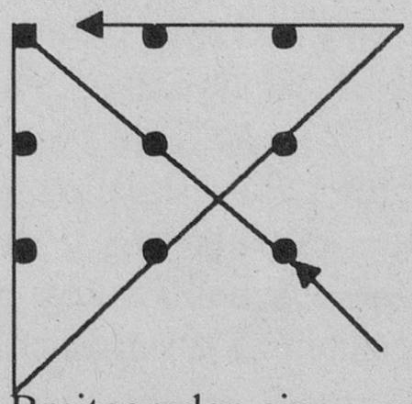
können. Mit der Frage: "Was glauben Sie, wie geht es bei Ihnen weiter?" ermöglichen wir es dem Befragten nicht, nur mit Ja oder Nein zu antworten. Die Frage ist offen. Wenn wir offene Fragen stellen - falls wir überhaupt fragen wollen - werden wir erfahren, wie jemand innerlich wertet; manchmal über-, manchmal unterbewertet.
Am schönsten ist es natürlich, wenn Stress schon weit im voraus bewältigt werden kann.

Ich denke an eine offene, kontaktfreudige Bewohnerin in unserem Krankenheim. Nach einer Beinamputation, die ihr innerlich zu schaffen gemacht hatte, brauchte sie Zeit, um ihr seelisches Gleichgewicht und ihr spontanes Interesse am Leben wiederzufinden.
Eines Tages jedoch sprach sie ruhig und überzeugt davon, dass sie jetzt ans Sterben denke, gerne sterben wolle. Die heitere Art, in der sie dies sagte, und der gute Kontakt, den wir miteinander hatten, ermutigten mich, sie zu einer speziellen Erfahrung einzuladen, wie sie sonst vor allem in meinen Kursen zum Zuge kommt.
In einem Zukunftsbild, das sie innerlich entstehen liess, sah diese Frau sich selbst im Krankenheimzimmer auf ihrem Sterbebett liegen. Ich bat sie, sich selbst in diesem Bild so realistisch zu sehen, wie es ihr möglich war, und sich dabei in Gedanken alle Liebe, alle Wärme, alles Licht zu schicken, das sie in den Stunden ihres Sterbens brauchen werde, um im Frieden von dieser Welt Abschied zu nehmen. Die Frau zeigte mit dem Lächeln, mit dem sie aus diesem "Zukunftstraum" zurückkehrte, dass sie schon jetzt etwas von jenem Frieden spüren und kosten konnte.- Die Aktivierungstherapeutinnen hatten ihr vorgeschlagen, an Weihnachten im heimeigenen Krippenspiel die Maria zu sein. Nur zögernd sagte sie zu. Sie wolle doch sterben, statt eine Rolle auswendig zu lernen! Sie war einer jener Menschen, die auch über ernste Dinge mit einem Schmunzeln reden können. - "Frau D.", sagte ich deshalb, "die Maria zu spielen: Das wäre doch ein schöner Abschluss!" - Sie verkörperte die Maria an der Krippe mit Würde... Noch vor Ende des Jahres, nachdem sie eines Morgens ihre Familie um sich versammelt hatte, starb sie ruhig innert wenigen Stunden.

Nicht immer ist Sterben mit so wenig Stress verbunden wie in diesem Beispiel. Das ist klar. Es ist jedoch schön, ein solches Sterben mitzuerleben.
Wie sehr wir in bestimmten Lebenssituationen Stress erleben, hat - wie schon gesagt - oft weniger mit äusseren Wirklichkeiten als mit unserer inneren "Landschaft", mit unseren inneren Bewertungen und Vorannahmen zu tun. Die folgenden Skizzen sollen das noch auf eine andere Weise veranschaulichen:



Versuchen Sie, die neun Punkte mit vier fortlaufenden Linien zu verbinden! Sie werden scheitern, solange ihre Aufmerksamkeit auf das Feld dieser Punkte begrenzt bleibt. Mit immer mehr Stress, mit dem zunehmend bedrängenden Gefühl, es nicht zu schaffen, fixieren Sie sich auf ein sich verengendes Blickfeld, und die Gedanken gehen im Kreis... Bis Sie durch eine Gnade, einen äusseren Impuls oder eine innere Erkenntnis merken: Sie haben sich selber unnötigerweise Grenzen auferlegt, über die Sie nur hinauszugehen brauchen, um die Aufgabe elegant zu bewältigen.
Wir brauchen immer wieder einen "anderen Blick", um über Grenzen hinauszuwachsen, mit denen wir uns selber einschränken und uns in einen Stresszustand versetzen. Meist heisst das soviel wie: Wir brauchen andere Menschen. "Das Wort, das dir weiterhilft, kannst du dir selbst nicht sagen", lehrt ein afrikanisches Sprichtwort. Wir brauchen den Blick und die Anteilnahme der Mitmenschen, um "die andere Seite zu sehen", um andere Dimensionen wahrzunehmen, um unseren Horizont zu erweitern.



Zur Zeit wird in unseren Breitegraden eine - uralte - grenzensprengende Betrachtungsweise wiederentdeckt, die uns helfen kann die Wirklichkeit tiefer zu verstehen. Ich denke an das "holistische" oder "holographische" Weltbild. Die "Wirklichkeit" besteht aus vielen Ebenen. Sie ist äusserst vielschichtig. Wie beim Betrachten eines Vexierbildchens durch minimes Verändern der Perspektive ganz verschiedene Bilder auftauchen - immer eines aufs Mal -, so werde ich nie die *eine* Wirklichkeit erkennen können, die es gar nicht gibt, sondern es zeigen sich mir immer Teile einer unendlich vielschichtigen Welt. Das holistische Modell beinhaltet, "dass alles mit allem im Kosmos verbunden ist, in einem äusserst komplizierten Geflecht von Beziehungen und Prozessen...".[2]

Für das Zusammenleben von uns Menschen könnte dies bedeuten: wenn einer eine Angelegenheit nach bestem Wissen und Gewissen beurteilt, und ein anderer sieht die gleiche Sache anders, braucht kein Kampf um die richtige Lösung loszubrechen. Es gibt keine "richtige" Lösung. Der eine sieht eine Seite der Wirklichkeit, die dem anderen gerade verborgen ist und umgekehrt. Die Lösung liegt in einem Verbinden der unterschiedlichen Teile zu einem vielleicht beide Beteiligten faszinierenden neuen Ganzen.

Das holistische Modell kann auch für uns als Sterbebegleiterinnen und -begleiter hilfreich sein. Ein sterbender Mensch oder ein Mensch, der einen schweren Verlust erlitten hat, mag zunächst nur eine Seite seiner Wirklichkeit sehen. Er mag ungerecht, unzumutbar, unerträglich finden, was ihm widerfährt. - Es ist nicht unsere Aufgabe, sosehr es uns vielleicht dazu drängt, solchen leidenden Menschen für trostvolle "Wahrheiten" die Augen zu öffnen. Wenn es uns gelingt, mit möglichst wenig Stress möglichst entspannt beim andern zu bleiben, kann auch er

sich entspannen, weil er sich angenommen fühlt. Mit der Zeit wird er oder sie fähig sein, andere Seiten, die in einer schmerzhaften Erfahrung mit enthalten sind, wahrzunehmen und an sich herankommen zu lassen. Er oder sie wird, unterstützt durch unsere anteilnehmende Gegenwart, in sich selbst neue Antworten finden.
Eine Frau träumte vor dem sich jährenden Todestag ihres Mannes, den sie durch Suizid verloren hatte, folgendes: Zu ihrer Rechten sah sie ihre Angehörigen. Mit ihnen sprach sie über den morgigen Todestag, an dem alle - nach dem Setzen des Steins - das Grab gemeinsam bepflanzen wollten. - Gleichzeitig sah sie zu ihrer Linken, ganz lebendig und gegenwärtig, ihren Ehemann, mit dem sie sich unterhielt wie immer. - Es war für sie sonderbar, abwechslungsweise mit ihrem Mann in vertrautem Ton zu reden, aber auch mit den Angehörigen den sich jährenden Todestag ebendieses Menschen zu besprechen. Beides war gleichzeitig real.

Ist es nur auf der Ebene unserer Träume wahr, dass Abschied neue Möglichkeiten von Kontakt enthält, dass Wirklichkeiten, die sich auszuschliessen scheinen, paradox miteinander in Verbindung stehen können?
Vielleicht ist die Wirklichkeit weiter und tiefer als es die Bilder sind, die unsere begrenzten Sinne sich von ihr machen.
Die Passions- und Osterzeit konfrontiert uns in besonderer Weise mit grenzensprengenden Möglichkeiten. Sie mutet uns zu, uns mit dem paradoxen Gedanken anzufreunden, der Tod, der das Ende ist, könnte selbst vergänglich sein. In der Sprache eines Paulusbriefes ausgedrückt: "Der Tod ist verschlungen in Sieg". - Man versuche, sich vorzustellen: Der Tod stirbt!
In jener Zeichenaufgabe mit den neun Punkten ergab sich eine Lösung, als die vier fortlaufenden Linien weit über das Punktefeld hinauszielten.
Mit unseren letzten Beispielen wagten wir uns in paradoxe Dimensionen und Wirklichkeiten vor. Von diesen Grenzüberschreitungen zurückkehrend wünsche ich Ihnen und mir vielfältige, sinnerfüllte Erfahrungen des Gelingens: innerhalb unserer Grenzen und Möglichkeiten und an den Grenzen des Lebens.
Literatur:

1) Werner Scheidtmann: Sterbebegleitung, Menschliche Nähe am Krankenbett, Kreuz Verlag, Seite 91/93.

2) Wiebe Zijilstra: Menschen auf der Suche nach Sinn, in: Wege zum Menschen, Heft 8, Nov.93, S. 482.