

Schönheit, Lebendigkeit und Kraft der Seele – Über die Plastizität der menschlichen Psyche

Erkenntnisse aus der psychologischen Resilienzforschung für die Palliative Care

«Es ist das seelische Erleben, das einen Menschen zum Menschen macht», betont der Psychiater Daniel Hell. In seinem Buch «Seelenhunger» (Hell, 2003) erinnert er daran, dass der Begriff «seelisch» wie kein anderer «die Einmaligkeit und Besonderheit des menschlichen Lebens» akzentuiert. Besonders in Lebenskrisen, in Zeiten chronischer und schwerer Krankheit, des Verlustes und der Not, erfährt der Mensch das Gewicht des Seelischen. «Wer leidet, leidet immer seelisch, unabhängig davon, ob die Ursache des Leidens eher körperlicher, sozialer oder psychodynamischer Art ist».

Seelisches Erleben ist jedoch keineswegs nur belastend und schwer. Erfahrungen des Respekts, der Empathie und Aufmerksamkeit, der Liebe und Geborgenheit, der Freude und Hoffnung sind in Zeiten der Not Quellen der Kraft, des Trostes und der Würde. Sie sind Ressourcen für die Krankheitsverarbeitung, die Anpassung an eine durch Krankheit veränderte Lebenssituation (Coping). Sie stärken die Fähigkeit, schwere Krisen und Krankheitssituationen zu meistern, weiterzuleben oder den «Geschmack am Leben» (Michel de Montaigne) zu erhalten.

«Die Seele ist das unauslöschliche Zeichen der Einzigartigkeit jedes Menschen.»

– schreibt der Dichter und Kalligraph François Cheng in seinen Briefen «Über die Schönheit der Seele» (Cheng, 2018), in denen er sich der Einsicht nähert, dass es am Ende doch – trotz allen Einsprüchen der Moderne – die Seele ist, die bleibt, auch wenn dem Körper Verfall und dem Geist Schwäche widerfährt. Sie ist das Einzigartige und darum das Kostbarste in jedem Menschen und zugleich das Geschenk, das jeder in das Leben der Welt einbringen kann.

Der Respekt gegenüber der Einzigartigkeit des kranken Menschen, seinen Bedürfnissen und Prioritäten, seinen Ängsten und Sorgen, Wünschen und Hoffnungen sowie das Ziel, ihn im Erleben der eigenen Würde zu unterstützen, stellen eine essenzielle Grundposition in der Palliative Care und der Palliativen Geriatrie dar.

Erkenntnisse und Befunde der Salutogenese- und Resilienzforschung sind in der Begleitung chronisch und schwer kranker Menschen, in der Palliative Care für alle Beteiligten – Patient*in, Angehörige, Behandlende, Pflegende und Seelsorgende von grosser Bedeutung. Sie konzentrieren sich u. a. auf die Fragen: Was bindet Menschen, bei denen alle bisherigen lebensstragenden Bilder und



Strategien beschädigt, deren Selbstbild und Selbstwertgefühl auf das Schwerste im Prozess der Krankheit versehrt ist, an das Leben? Was schützt ihre seelisch-emotionale-geistige Gesundheit? Was unterstützt die Erhaltung und Entwicklung von inneren Kräften? Was sind Elemente positiver Lebensbewertung? Welche Freuden, Genüsse, Zukunfts- und Transzendenzbezüge sind möglich? Wie können Patient*innen, die von existenziellem Leiden betroffen sind, Sinnhaftigkeit erleben? Wie können sie neu Vertrauen ins Leben und Hoffnung erhalten bzw. bilden? Wie können wir das Erleben von Würde stützen und stärken?

Resilienz: Plastizität und Elastizität der Psyche

Unsere Psyche verfügt über oft unterschätzte Ressourcen und Potenziale. Ressourcenorientierte psychologische Ansätze haben ermutigende Erkenntnisse zur Frage erarbeitet, wie wir trotz widriger Lebensumstände, Schicksalsschläge, schwerer Krankheitserfahrungen und traumatischer Erlebnisse ein gutes Lebensgefühl erhalten bzw. wiedergewinnen können. Für diese Fähigkeiten der Psyche ist der Begriff «Resilienz» zu einem Schlüsselbegriff avanciert. Die Unsicherheit, die mit existenziellen Krisensituationen erlebt und mit katastrophischen Ereignissen verbunden ist, wird dabei als notwendige Voraussetzung von Wandel und Weiterentwicklung, für Wachstum und Reifungsprozesse betrachtet.

Wortgeschichtlich leitet sich Resilienz vom lateinischen *resilire* ab: zurückspringen, abprallen. Gemeint ist die Fä-

higkeit, Krisen und Bedrohungen der Integrität und Kohärenz zu trotzen, sich mit diesen produktiv bzw. aktiv auseinanderzusetzen und im Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen als Anstoss für Entwicklungen zu nutzen. Mit dem Begriff Resilienz werden Veränderungspotentiale bezeichnet.

Resilienz wird in der psychologischen Forschung als eine spezifische Form von Plastizität interpretiert, als Entwicklungs- und Werdenspotentiale, die das Erlittene in einen lebensbejahenden Kontext einzubetten vermögen. Die heute häufige Beschreibung der Resilienz als «Widerstandsfähigkeit» ist «eigentlich fehlleitend – denn der Begriff «Widerstand» impliziert ein hartes Gegen-etwas-Ankämpfen, während es sich bei der Resilienz vielmehr um sanfte Flexibilität und Anpassungsfähigkeit handelt» (Böhme, 2019), um die Plastizität und Elastizität der menschlichen Psyche.

Aus der psychologischen Resilienzforschung werden folgend eine Auswahl schützender sozialer und personaler Faktoren und Strategien benannt, die in der Palliative Care und Palliativen Geriatrie bedeutsam sind.

Respekt, Empathie, Wahrhaftigkeit

«Das Gespräch zwischen einem, der weiss, dass seine Zeit bald abläuft, und einem, der noch eine unbestimmte Zeit vor sich hat, ist sehr schwierig. Das Gespräch bricht nicht erst mit dem Tod ab, sondern schon vorher. Es fehlt ein sonst stillschweigend vorausgesetztes Grundelement der Gemeinsamkeit.» – notierte der Zürcher Strafrechtsprofessor Peter Noll (Noll, 1984) während seiner schweren, zum Tode führenden Krebserkrankung. Die grösste Gefahr für Menschen in Not ist, dass sie «Geschmack an der Einsamkeit» (Michel de Montaigne) finden, in die Spirale der Einsamkeit geraten. Sie erleben die kommunikationsbelastende und -zerstörende, die sozial isolierende Wirkung schwerer Krankheit, von Leiden und Unglück.

Um dieser Gefahr zu trotzen, ist das soziale Eingebundensein umso bedeutender: eine tragfähige, unterstützende, herzliche und positiv-emotionale Beziehung und Kommunikation zu Angehörigen, zu behandelnden, pflegenden und psychosozial, existenziell und seelsorgerlich bestehenden Fachpersonen, deren Kommunikation durch Respekt, Empathie und Wahrhaftigkeit qualifiziert ist.

Die Lyrikerin Hilde Domin fasst den Blick in Worte, der von Annahme und Wärme, Wertschätzung und Respekt geprägt ist und das im Krankheitsprozess versehrte Selbstwertgefühl stärken kann: «Dein Ort ist/wo Augen dich ansehen. /Wo sich die Augen treffen/Entstehst du. /Es gibt dich/weil Augen dich wollen, /dich ansehen und sagen/dass es dich gibt.»

«Bei Mir Bist Du Schön»

ist der Titel eines Swingstücks, das 1938 durch das Gesangstrio Andrews Sisters bekannt wurde. In der Folgezeit avancierte der Song in verschiedenen Versionen zu einem Evergreen. In der Tat, wir alle sind auf Menschen angewiesen, die uns in Wertschätzung und Respekt, Liebe und Freundschaft, Freundlichkeit und Zärtlichkeit begegnen.

«Fraglose Daseinsberechtigung» ist eine identitätssichernde Quelle, die das Selbstwerterleben eines Menschen versorgt und stärkt. Sie versichert uns in unserem Selbstwertgefühl und fördert das Vertrauen, liebenswert und liebesfähig zu sein. Unser ganzes Leben wird von den Beziehungen zu entscheidend wichtigen anderen Menschen geprägt, die das Glück oder Unglück unseres Lebens ausmachen. Stabile, unterstützende, herzliche und respektvolle Beziehungen zu anderen Menschen sind die zentrale Ressource für ein gutes Selbstwertgefühl, für unsere seelische Gesundheit, für die Verarbeitungsfähigkeit von Krisen, Krankheiten und Verlusten. Sie ermöglichen, die Unsicherheit und Verunsicherung in existentiellen Bedrohungssituationen auszuhalten.

Abhängigkeit und Lebenssinn

«Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch leben können bis zuletzt», diese Zusage von Cicely Saunders, der Gründerin der internationalen Hospizbewegung, an einen krebskranken sterbenden Mann ist nicht nur zum Motto der Hospizpraxis und von Palliative Care avanciert, sondern verdeutlicht, dass «dem heute überwertigen Grundbedürfnis der Menschen nach Selbstbestimmung das ebenso vitale Grundbedürfnis, Bedeutung für andere zu haben, komplementär beigelegt» ist (Dörner, 2003).

Der Mensch ist vom ersten Augenblick seines Lebens an auf andere bezogen. Er ist ohne die Bindung an andere Menschen nicht lebensfähig. Der Säugling entwickelt in grösster Abhängigkeit von der Mutter, dem Vater und wenigen anderen Menschen, im intimem sozialen Kontakt seine Körperwahrnehmung, seine Sprachfähigkeit, das Bewusstsein des eigenen Lebens und vor allem ein Grundvertrauen ins Leben, das nach Erik H. Erikson wesentliche Voraussetzung für die Fähigkeit ist, «die äusseren und inneren Gefahren des Lebens zu meistern und noch einen Überschuss an Lebenskraft zu erübrigen?» (Erikson, 1973). Dieses Grundvertrauen ins Leben ist wesentliche Grundlage der psychischen Gesundheit, der Autonomie, des Identitätsgefühls und der Fähigkeit, Hoffnung und Zuversicht zu bilden. Die Bezogenheit auf andere, die Abhängigkeit von anderen Menschen ist wesentlich für die Fähigkeit, Lebenssinn zu empfinden.

Von der Würde menschlicher Bedürftigkeit

Warum, so habe ich mich immer wieder gefragt, empfinde ich in der Begegnung mit schwerkranken, pflegeabhängigen, versehrten, chronisch verwirrten Frauen und Männern, überhaupt Menschen, die physische, psychisch-soziale, existenzielle Schmerzen erleiden – das, was Cicely Saunders als «Total Pain» beschrieb – warum empfinde ich eine tiefe Ehrfurcht. Ich glaube, dass diese Menschen uns die Würde menschlicher Bedürftigkeit zeigen. Der Kern des Lebenssinns ist, dass wir mit allen Sinnen begreifen, wie existenziell wir aufeinander angewiesen, voneinander abhängig sind, wie wir einander brauchen, nötig

haben. Häufig lernen wir dies erst schmerzhaft, wenn wir am eigenen Leib erkranken oder ein uns nahez, geliebter Mensch erkrankt. Deshalb wird die Zeit der Krankheit, die letzte gemeinsame Zeit von allen Beteiligten oft als verdichtetes Leben, als besonders kostbare Zeit erlebt, in der sich Beziehungen vertiefen und weiten können.

Erfahrungen von Sinn und Bedeutung

Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung, das Gefühl von Kohärenz (englisch: *sense of coherence* nach Antonovsky) sind eine wesentliche Gesundheitsressource. «Ich weiss, wozu ich da bin, lebe», «Ich bin den anderen nicht gleichgültig und werde gebraucht» drücken ein grundlegendes Vertrauen ins Leben aus.

«Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie» betont der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl (Frankl, 2017), der den Holocaust überlebte, über seine Erfahrungen im Konzentrationslager berichtete – «... trotzdem Ja zum Leben sagen» – und mit Werken wie «Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn», «Der Wille zum Sinn», «Der leidende Mensch: anthropologische Grundlagen der Psychotherapie» die Logotherapie und Existenzanalyse begründet hat.

Im Zentrum der Lehre Frankls stehen die drei Hauptstrassen zum Sinn. Sinnvoll leben heisst *erstens* zu erleben, was als gut oder schön und bereichernd erfahren werden kann; *zweitens* zu verändern und zum Besseren – zum an sich Besseren und nicht nur für mich Besseren – zu wenden, wo immer es möglich ist; *drittens*: Wo es nötig ist, die Umstände zu ertragen, gilt es, sie nicht einfach passiv hinzunehmen, sondern an ihnen trotz allen Leidens selber zu wachsen und zu reifen. Entscheidend ist hier, wie es gelingt, in Krise und Leid als existentieller Herausforderung «die Beziehung zum Leben zu halten. «Das ist tiefer Sinn – dem Leben treu zu bleiben, seine Tiefe zu spüren und sich selbst darin entschieden einzurichten.» (Längle und Bürgi, 2016).

Der Zusammenhang zwischen Sinn und seelischer Gesundheit ist eindeutig belegt. Sinn stellt, eine fast unendliche Ressource an Kräften, Trost und Würde dar. Sinn wirkt wie ein umfassendes Immunsystem.

Die geistig-seelisch-emotionale Aktivität des Hoffens als existentieller Akt

Zuversicht und Hoffnung sind mehr als nur Gefühle. Sie sind Kräfte, die einen Menschen in einer Krisensituation aus Angst, Zweifel, Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit herausholen und starke Energien freisetzen, mobilisieren können. Der französische Philosoph Marcel Gabriel (1889–1973) bezeichnet in seinem Werk «Hoffnung in einer zerbrochenen Welt» die Hoffnung als die Emotion, die uns einem Licht zuwenden lässt, das noch nicht sichtbar ist. Die Schwester der Hoffnung ist die Zuversicht.

Empirische Studien haben wiederholt gezeigt, dass Menschen, die eine Haltung der Hoffnung und der Sinnhaftigkeit entwickelt haben, resilienter sind, sich besser von Schicksalsschlägen und Krankheit erholen bzw. eine Lebenshaltung aufbauen können, die ein gutes Lebens-

gefühl und Lebensfreude trotz und mit Verlusten und krankheitsbedingten Einschränkungen ermöglicht. Alfried Längle betont die medizinische Relevanz von Hoffnung: Hoffnung ist wie ein «psychosomatisches Medikament» und als solches zugleich Grundlage und starke Kraft für Resilienz: «Ohne Hoffnung – keine Motivation, kein Lebenswille, vermehrtes Leid und geringere Heilungschancen. Hoffnung ist für die Patienten eine zentrale Grösse in der ärztlichen Behandlung».

In der medizin-ethischen Richtlinie «Palliative Care» der SAMW ist im Kapitel zur Kommunikation ein bemerkenswerter Satz zur Hoffnung zu lesen, der den Respekt vor der Ambivalenz vieler schwer kranker Menschen, die zwischen dem tiefen «Wissen» um ihre Todesnähe und der unrealistischen Hoffnung auf Gesundung schwanken, markiert: «Manchmal möchte sich ein Patient nicht realistisch mit seiner Krankheit auseinandersetzen. Diese Haltung ist zu respektieren. Sie erlaubt dem Kranken, Hoffnungen zu hegen, die ihm helfen können, eine schwere Situation besser auszuhalten. Hoffnung hat einen eigenständigen Wert, welcher palliative Wirkung entfalten kann.»

Würde erleben

Das Aufbegehren gegen Krankheit, Leiden, Schmerz und Verlust ist eine Sache. Die andere wird in der alten, in verschiedenen Varianten tradierten und erzählten Geschichte «Die Last hat mich stark gemacht» in Worte gefasst: «Ein Mensch konnte nichts Schönes und Gesundes sehen. Als er in einer Oase einen jungen Palmbaum im besten Wuchs fand, nahm er einen schweren Stein und legte ihn der jungen Palme mitten in die Krone. Mit einem Lachen ging er weiter. Aber die Palme versuchte, die Last abzuwerfen. Sie schüttelte und bog sich vergebens. Sie krallte sich tiefer in den Boden, bis ihre Wurzeln verborgene Wasseradern erreichten. Diese Kraft aus der Tiefe und die Sonnenglut aus der Höhe machten sie zu einer königlichen Palme, die auch den Stein hochstemmen konnte. Die Last hatte sie stark gemacht.»

Die Botschaft, der kostbare Kern dieser Geschichte, ist folgende: Ein Schicksalsschlag, eine «Grenzsituation» (Karl Jaspers), eine schwere, zum Tod führende Krankheit können bei Menschen grosse Verzweiflungen verursachen. Nicht selten aber setzen solche schweren Erfahrungen auch nicht vermutete Kräfte und die Fähigkeit zur Annahme der belastenden Lebenssituation frei. Die Betroffenen wachsen sozusagen über sich selbst hinaus. Menschen können in der Konfrontation mit Schmerz, Leiden, Krankheit, Tod und Verlust wachsen, stärker werden, reifen, sich entwickeln. Sie können dadurch gegen allen Selbstzweifel begreifen, wie wertvoll und stark sie gerade in ihrer Schwäche und Verletzlichkeit sind. Gerade das Aushalten dessen, was schwierig ist, kann das Erleben der eigenen personalen Würde ermöglichen. Menschen, die vielleicht ein Leben lang an sich zweifelten, deren Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein schwer verletzt ist, erkennen nicht selten in größter seelischer Not ihre Würde; durch äußerst schmerzhafteste Prozesse des Aushaltens von Leiderfahrungen. Plötzlich wissen sie: «Ja, ich habe etwas

durchgestanden, das eigentlich nicht durchzustehen ist. Ich habe der Unerträglichkeit von Schmerzen, von Ängsten standgehalten und bin nicht ertrunken in diesem Meer von Schmerz und Leid.» Es gibt eine Würde des Leidens, eine Würde des Aufbegehrens und Kämpfens, eine Würde des Sterbens und des Abschiednehmens.

Würde der Sprache

In allem Unglück und Verlustschmerz ist ein tiefer Hang zur Sprachlosigkeit. Deshalb ist es lebenswichtig, den Gefühlen, Ängsten und Hoffnungen auch mit Worten Ausdruck zu geben, ihnen die «Würde der Sprache» (Mettner, 2019; vgl. Mettner, 2015) zu geben. Nelly Sachs nannte die biblischen Psalmen «Nachtherbergen für die Wegwunden», Orte der Zuflucht für die Verletzungen, die uns im Leben durch Krankheit, Verluste und Trennungen zufügt werden. Aber auch Gedichte zum Beispiel von Hilde Domin, Ingeborg Bachmann, Paul Celan, Nelly Sachs, Rose Ausländer sind «Nachtherbergen».

«Brauchen wir Gedichte, brauchen wir sie wirklich? Und wenn ja – wozu eigentlich? Was darf man denn von ihnen erwarten? Was können sie leisten?» – so beginnt Marcel Reich-Ranicki sein Vorwort der Sammlung der «besten deutschen Gedichte» im Insel Verlag (Reich-Ranicki, 2012). Hilde Domin fasst das Erleben von Verlustschmerz, schwerer Krankheit und Not in dem Bild: «Wir werden durchnässt/bis auf die Herzhaut» (Domin, 1987). Ja, in solchen Grenzsituationen brauchen wir Gedichte; aus mindestens drei Gründen:

Erstens: «Der Poesie ist es gegeben, Empfindungen und Stimmungen zu benennen und festzuhalten. Und indem sie seelische Vorgänge ausdrückt, wirkt sie zugleich seelisch befreiend.»

Zweitens: «Wir verdanken den Poeten überdies, wonach wir uns alle sehnen: Schönheit. Allein durch ihre Existenz kommt die Lyrik unserem Abscheu vor dem Chaotischen entgegen. Oder dürfen wir gar sagen, unserem Bedürfnis nach Ordnung? (...) die Dichtung dementiert, ob sie es will oder nicht, den Untergang, den Tod, den Zerfall. Die Poesie ist, indem sie sich der Vergänglichkeit widersetzt, stets auch Lebensbejahung.»

Drittens: «In den schwersten Monaten und Jahren, die ich zu erleiden hatte, damals als ich täglich mit dem Tod, mit meiner Ermordung rechnen musste, habe ich bisweilen Verse gelesen. Was habe ich mir denn, frage ich mich jetzt, von dieser Lektüre versprochen? Etwa Trost und Zuspruch? Oder, eher Ablenkung, eher Vergnügen und Genuss für wenige Minuten? Ja, aber wahrscheinlich noch etwas: Man könnte es einen Zuwachs an Kraft nennen.»

Unsere Seele braucht das Schöne wie die Luft zum Atmen

Eine vom Krebs schwer versehrte Frau, deren Oberkörper eine einzige Wunde war, erklärte mir wenige Wochen vor ihrem Tod, wie existenziell sie auf Schönes angewiesen sei, «um dem Hässlichen ihrer Krankheit» etwas entgegenzusetzen. Auch wenn das Verständnis von Schönheit heute häufig auf Äusserlichkeit beschränkt ist: Schönheit ist

nichts nur Äusseres, Oberflächliches. «Schönheit ist das Quantum Menschlichkeit, das unser Leben besser macht».

Die Philosophin und Mystikerin Simone Weil betonte in ihrer Meditation «Über die Schönheit der Kirschblüten», dass gerade die Hinälligkeit und Verletzlichkeit des Körperlichen, aber auch des Seelischen und des Sozialen, die Schönheit des Menschen umso stärker leuchten lasse.

Was aber heisst schön? Was ist schön an einer Landschaft? Was bedeuten uns die Wolkenbilder am Himmel, der Glanz der aufgehenden Sonne, der Duft einer Rose, ein freundliches, geliebtes Gesicht? Warum brauchen Menschen, die von Krankheit gezeichnet und versehrt sind, Schönes in ihrer nächsten Umgebung mehr denn je? Schönheit ist ein Rätsel, ein Geheimnis wie das Leben, das Sterben, das Lieben. Unsere Seele braucht das Schöne wie die Luft zum Atmen. Schönheit ist ein Lebenselixier. Vielleicht zeigt sich in der Sehnsucht nach dem Schönen, das Bedürfnis nach einer Haltung des Empfangens, des Stauens und der Dankbarkeit, der Resonanz und Unverfügbarkeit? Dies im Gegensatz zu einer Haltung des Machens, des Manipulierens, des Bemächtigen und Eroberns des Lebens in all seinen Dimensionen?

Schönheit stärkt die Bindekräfte ans Leben. Sie ist wie die Hoffnung ein psychosomatisches Medikament und als solche Grundlage und Kraft für Resilienz. Dies in einer Haltung, die Albert Einstein beschreibt: «Es gibt nur zwei Arten zu leben. Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.»

Grünkraft des Weinens

Alle Mystikerinnen und Mystiker weisen den Tränen lebensspendende Kraft zu. Wenn das Erdreich der Seele durch Schmerz ausgemergelt, trocken und deshalb unfruchtbar ist, kann allein der Regen der Tränen diese Not lindern, neues Wachstum und Leben bewirken. Hildegard von Bingen spricht von der «Grünkraft des Weinens». Sie kennt für den Nutzen der Tränen das Bild-Gleichnis vom Baum, der in ausgedorrter Erde nicht wachsen kann. Erst wenn der Boden durch Regen wieder befeuchtet worden ist, können die Wurzeln des Baumes mit der Feuchtigkeit die Mineralien und Nährstoffe des Erdreichs aufnehmen. Der Baum kann neu ergrünen und weiterleben.

Tränen sind das für die Dichterin Rose Ausländer «das verlässliche Grundwasser der Seele». So gehören die Tränen den «Wundern des Innen» an und besagen wie diese, dass Menschen sich ändern, dass sie neu werden können und dass diese Verwandlung zu neuer Lebenskraft bisweilen wie ein Wunder ist. Tränen sind leibliche und seelische Erfahrung zugleich. War der Mensch zuvor im Schmerz mit sich selbst entzweit, wird er im Weinen wieder eins. Tränen lösen die qualvolle starre des Verlustschmerzes.

Wie willst Du ein Mensch werden ohne die Erfahrung von Schmerz?

Maxie Wander, die mit 44 Jahren an Brustkrebs starb, hat in über tausend Briefen und Tagebuchaufzeichnungen über ihre Hoffnungen und Verzweiflungen, ihren Schmerz und ihr Leben im Angesicht des Todes berichtet. Die Texte

dokumentieren die lebenspraktischen Reflexionen einer jungen Frau, die «erfüllt ist von der Leidenschaft zu erkennen, was das Leben ist und was es sein könnte» (Fred Wander). Die Konfrontation mit ihrer Krankheit wird für Maxie Wander zur Erfahrung äußerster Zeitverdichtung. Sie fühlt mit allen Sinnen die Kostbarkeit des Lebens: «Wie bewusst ich auf einmal das Leben liebe. [...] Diese letzten Wochen waren die dichtesten in meinem Leben, ich möchte sie nicht missen – vorausgesetzt, dass ich davonkomme!» (Wander, 1979).

Maxi Wander ist sich bei ihrem Nachdenken darüber, was das Leben ist und sein könnte, bewusst: «Worte drücken nicht annähernd aus, was ich empfinde, was mit mir geschieht. Aber ich fange ja gerade erst an zu leben.» Die schmerzhaft und tödliche Konfrontation mit ihrer Krankheit lässt diese Frau begreifen, in welcher Richtung Lebenskraft, Lebensfülle und Lebenssinn zu suchen sind: «Welchen Sinn hat das Leben für Sie, wo ist Ihre Mitte? Bei mir bildet sich nach und nach etwas wie ein Sinn heraus, eine Mitte, nach der ich lange gesucht habe und ohne die ich vielleicht nicht leben könnte. Benennen kann ich es noch nicht, nur in die Richtung zeigen; es ist der Glaube an eine Kraft, die in allem wohnt, ein Lebensgesetz in allem Lebendigen, das man nicht ungestraft verletzen darf. Man muss dem Leben auf die Schliche kommen und herausfinden, was es eigentlich will ...». Zentral wird für Maxie Wander auch die Frage nach der Bedeutung, dem Sinn des Schmerzes: «Wie willst Du ein Mensch werden ohne Schmerzen?»

Dass der Schmerz ein Geheimnis ist, aber auch Wahrheit birgt, lässt das Gedicht «Bitte» von Hilde Domin ahnen, in dem gehofft und behauptet wird, «dass wir aus der Flut,/dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen/immer versehrter und immer heiler/stets von neuem/zu uns selbst/entlassen werden».

Literatur

- Böhme, R. (2019). Resilienz. Die psychische Widerstandskraft. München.
- Cheng, F. (2018). Über die Schönheit der Seele. München.
- Dörner, K. (2003). Der gute Arzt. Lehrbuch der ärztlichen Grundhaltung. Stuttgart.
- Domin, H. (2009). Sämtliche Gedichte. Frankfurt am Main.
- Erikson, E. H. (1973). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt.
- Frankl, V. E. (2017). Wer ein Warum zu leben hat. Resilienz und Lebenssinn. Weinheim.
- Hell, D. (2003). Seelenhunger. Der fühlende Mensch und die Wissenschaften vom Leben. Bern.
- Längle, A. und Bürgi, D. (2016). Wenn das Leben pflügt. Krise und Leid als existentielle Herausforderung. Göttingen.
- Mettner, M. (2015). «Ich glaube an die Wunder der Worte». Gedichte als Atemraum und Seelennahrung; in: Mettner, M. Das eigene Leben. Jemand sein dürfen, statt etwas sein müssen. 59 – 72.

- Mettner, M. (2019). Trauer und Trost – «Durchnässt bis auf die Herzhaute»; in: Schärer-Santschi, E. (Hg.). Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten. 232 – 238. Bern.
- Noll, P. (1984). Diktate über Sterben und Tod. Mit der Totenrede von Max Frisch. Zürich.
- Reich-Ranicki, M. (2012). Die besten deutschen Gedichte. Frankfurt am Main.
- Wander, M. (1979). Leben wär' eine prima Alternative. Tagebücher und Briefe, hrsg. v. F. Wander. Berlin.



Dr. phil. Matthias Mettner

Studien- und Programmleiter des Forums Gesundheit und Medizin sowie von Palliative Care und Organisationsethik.

matthias.mettner@weiterbildung-palliative.ch

Anzeige

Die Zukunft
ist offen.
Wir bereiten
Sie darauf
vor.

Fachkurse, Lehrgänge und
Inhouse-Weiterbildungen

- Führung/Management
- Sozial- und
Kindheitspädagogik
- Pflege und Betreuung
- Gastronomie/
Hauswirtschaft
- Selbst- und
Sozialkompetenz

Weiterbildung

Weil erstklassige
Bildung wirkt.
artisetbildung.ch

ARTISET
Bildung